

当代女性心理保健

胡惟勤 编著



杭州市科普作家协会
杭州市下城区卫生进修学校
杭州市江干区妇保站

当代女性心理保健

胡惟勤 编著

编辑委员会

主 任	张宝昌				
副主任	卢端俊	许有梓			
委 员	冯镇湘	张 燕	朱建苏	何浙生	
	胡惟勤	张伯正	许力行	鲍迪富	
	沈宗约				

杭州市科普作家协会
杭州市下城区卫生进修学校 编
杭州市江干区妇幼保健站

一九九二年五月

责任编辑：陈福民

审 阅：沈慕慈

封面设计：赵一宁

校 对：周正威

内部资料

成本费：1.20 元

序

随着现代化进程的加速,工业化程度的增高;商品经济的飞速发展,人口加快向城市集中。交通日趋拥挤,社会交往日趋频繁,人际关系日趋复杂。经济建设,改革开放促发的新事物、新观念、新知识、新技术日新月异。每个人都无例外地面临着各门各类的大小生活事件需要处理和解决。说明当今世界需要人们承受的各种心理社会问题正在成倍增长,并将越来越多地干扰着城市和广大农村居民的生活,甚至影响着人们的健康,其中某些心理社会问题就会成为一些“敏感者”的致病因素。

世界卫生组织一再制订规划、贯彻联合国大会通过的《2000年人人享有卫生保健的全球战略》的决议。这对我国来说,无疑乃是一项迫切、繁重而具有历史意义的任务。更需要多方面的继续不断的深入宣传和教育。

人民健康水平是反映一个国家社会文明的标志,是与一个国家的经济文化科学水平、人民生活文化教育水平、人民健康教育水平分不开的。健康教育书籍是提高人民健康水平的工具和钥匙。《当代女性心理保健》就是一本很好的健康教育工具书,一本很好的科普读物。作者介绍了女性生理心理特征,性心理知识,女性在工作、学习、婚恋、家庭……日常生活中的心理保健问题,以及遇到挫折时的化解方法。从身体健康、心理健康、社会适应、道德健康等多方面讨论妇女的心理保健问题,既具科学性、知识性,又具趣味性和实用性。作者从

医学、心理学、社会学等各个方面论述当代女性在日常生活中的心理保健问题,很有特色。虽然这本书目的是献给当代妇女姊妹看的,其实男子汉亦值得一读。目前有关健康教育及心理保健方面的好书较多,而女性心理保健的好书不多,特作介绍,是为序。

沈慕慈 于浙江省心理卫生协会

1992年3月15日

(沈慕慈同志系浙江省心理卫生协会理事长、教授、主任医师)

指导女性心理保健,提高女性健康水平,大力开展健康教育,是人类进步、社会发展的必需。

徐兆骥 1992.4.

(徐兆骥同志系浙江省预防医学会副会长、杭州市预防医学会会长、杭州市科普作协顾问、副教授)

当代女性心理保健

目 录

●序	沈慕慈
●题词	徐兆骥
●正常女性的心理生理特征.....	(1)
●女性健康心理之一:对环境能充分适应	(2)
●女性健康心理之二:正确了解自己	(3)
●女性健康心理之三:切合实际的生活目标	(4)
●女性健康心理之四:与现实环境保持接触	(5)
●女性健康心理之五:能保持人格的完整与和谐	(6)
●女性健康心理之六:具有从经验中学习的能力	(6)
●女性健康心理之七:能保持良好的人际关系	(7)
●女性健康心理之八:文明发泄不良情绪	(9)
●女性健康心理之九:维护集体,发挥个性	(10)
●女性健康心理之十:遵守社会规范,基本需求适当 ...	(10)
●少女幻想多美丽	(11)
●女性与婚姻	(12)
●找恋人不要受影视的影响	(13)
●不要被光环作用所迷惑	(14)
●交友要交“好”朋友	(15)
●性爱与性道德	(15)
●恋老师不可取	(16)
●女子手淫不必大惊小怪	(17)

●如何克服害羞心理障碍	(18)
●女性宜存温柔心	(19)
●知识女性要学会自我放松术	(20)
●用优良气质征服人	(20)
●掌握睡眠艺术	(21)
●适度紧张有益身心健康	(23)
●考前紧张,有利有弊.....	(23)
●女性性心理卫生之一:性意识的萌发.....	(24)
●女性性心理卫生之二:月经心理卫生.....	(25)
●女性性心理卫生之三:不必谈“性”色变.....	(26)
●遭遇挫折后心理卫生之一:化解生活挫折,维护心身健康	(27)
●遭遇挫折后心理卫生之二:化解挫折的鼓劲法.....	(28)
●遭遇挫折后心理卫生之三:化解挫折的自我安慰法.....	(29)
●遭遇挫折后心理卫生之四:化解挫折的类比法.....	(30)
●遭遇挫折后心理卫生之五:化解挫折的补偿法.....	(30)
●遭遇挫折后心理卫生之六:化解挫折的逃遁法.....	(31)
●遭遇挫折后心理卫生之七:化解挫折的自欺法.....	(32)
●遭遇挫折后心理卫生之八:化解挫折的净化心灵法.....	(33)
●遭遇挫折后心理卫生之九:化解挫折的升华法.....	(33)
●遭遇挫折后心理卫生之十:化解挫折的赎罪法.....	(34)
●遭遇挫折后心理卫生之十一:化解挫折的寄托法.....	(35)
●遭遇挫折后心理卫生之十二:化解挫折的麻醉法.....	(35)

●遭遇挫折后心理卫生之十三：化解挫折的承认现实法·····	(36)
●女性恋爱心理卫生之一：树立健康的婚恋心理·····	(37)
●女性恋爱心理卫生之二：单纯爱情心理不可取·····	(38)
●女性恋爱心理卫生之三：理智爱情心理值得提倡·····	(39)
●女性恋爱心理卫生之四：精神型爱情心理真高尚·····	(40)
●女性恋爱心理卫生之五：崇高的奉献型爱情心理·····	(41)
●女性恋爱心理卫生之六：改善地位型爱情心理·····	(42)
●女性恋爱心理卫生之七：金钱型爱情心理·····	(42)
●女性恋爱心理卫生之八：恋爱中女性的技巧心理·····	(43)
●女性失恋后心理卫生之一：失恋后的亡羊补牢法·····	(44)
●女性失恋后心理卫生之二：失恋后的塞翁失马法·····	(45)
●女性失恋后心理卫生之三：失恋后的重心转移法·····	(46)
●女性失恋后心理卫生之四：失恋后的重振旗鼓法·····	(46)
●婚后女性心理卫生之一：结婚前后女性心理变化·····	(47)
●婚后女性心理卫生之二：莫把婚姻理想化·····	(49)
●婚后女性心理卫生之三：莫把丈夫理想化·····	(50)
●婚后女性心理卫生之四：良言一句三冬暖·····	(50)
●婚后女性心理卫生之五：切莫采用性惩罚·····	(52)
●婚后女性心理卫生之六：准备调整行为或让步·····	(53)
●婚后女性心理卫生之七：懂得控制争吵·····	(54)
●育儿明智之举——胎教·····	(54)
●孕妇不宁，祸及胎儿·····	(56)
●用歌唱来发泄情绪·····	(57)
●应支持单身父母择偶·····	(58)
●乐陶陶的就餐气氛·····	(59)

●要“爱屋及乌”	(59)
●表情健康,平添风韵.....	(61)
●善于微笑	(61)
●居室幽雅心自宁	(62)
●假作真时假成真	(63)
●自尊自爱记心上	(64)
●乐观精神看世界	(65)
●人到中年日过午	(66)
●中年妇女的心理——生理矛盾	(67)
●中年女性的心理保健法	(68)
●如何判断心理老化	(69)
●更年期的心理卫生	(70)
●顺利渡过更年期	(71)
●老年妇女的心理生理保健	(72)
●工作是美好的	(74)

正常女性的心理生理特征

人类是万物之灵,具有高度发达的思维功能,其心理活动十分复杂细腻,作为现代女性,自有其与男性不同的心理生理特征,主要表现在以下8个方面。

一、知觉方面 女性的知觉相当敏感,无论是触觉、痛觉或者嗅觉,都比男性强。例如,当听到一种声音后,对声音来源的定位、辨别能力要优于男性。对于颜色的感觉能力也是如此。女性在视觉和空间定位方面的能力较差,不如男性。女性处理事物的主观因素较大,往往以个人的经验、愿望或狭隘的偏见为出发点,因此较难作出客观的评价,判断事物容易出错,有片面性。

二、思维方面 女性在抽象思维方面,不如男性,对事物的心理感受性高,观察事物常带有感情色彩,推理能力和归纳能力都不能与男性匹敌。

三、记忆力方面 女性的机械记忆力较强,如:对数字的记忆或语言的记忆常令男性叹服。

四、言语方面 女性善于言语,说起话来流畅、贴切,能明确表达自己的思想和情感,即使文化程度不高,亦能充分运用言语,表达自己的想法。据研究,女孩开口学话的时间要比男孩早。

五、情感方面 女性的神经系统具有较大的兴奋性,尤其是植物神经,对内部或外来的各种刺激,能很快地作出反应。女性在情绪上比男性更愉快。但女性对自己的各种感受,无论是喜悦或者厌恶,通常都不加掩饰地从面部表达出来。女性的

心理又较易受人暗示,有的巫师巫婆,正是利用这一点,诱导女性在幻觉中见到菩萨或鬼怪。女性的心地善良,富有同情心、怜悯心,适宜担任护士和慈善工作,往往能作出卓越的贡献。

六、性格方面 女性性格柔弱、温顺、内向,对老师、长辈顺从、体贴;在爱情与情欲方面含蓄、被动;女性喜欢温尔文雅、优美娴静,厌恶粗鲁,兴趣爱好偏重于音乐、文学、戏剧、舞蹈、编织;在待人接物方面,心胸不太开阔。对针头小事,斤斤计较;心中又藏不住秘密,有一点点小秘密,总要告诉小姐妹。

七、性的差异度方面 女性之间,聪明的差异度不太明显,杰出的人物不多,呆头呆脑的姑娘亦少见,不象男性,聪明与愚笨之间差异很大。

八、大脑优势方面 男子大脑有“侧面偏重”现象,一侧大脑受损,就会有功能障碍,如左半球受损,出现失语,右半球受损,出现空间推理能力丧失。女子的心理活动功能在分散大脑两个半球上,不管哪个半球受损,很少出现功能完全障碍。

女性健康心理之一

对环境能充分适应

人生在世,客观环境是在不断变化的。要想生活得愉快,心理上就得随环境的变化而变化,并且要尽快适应环境,如果不适应变化了的环境,则心理平衡就可能遭受破坏。如气候冷暖,本是随季节变化的,夏季应该热,冬季应该冷,而有这样一个女性,在夏天嫌憎天热,总说天热不好,害她吃不下饭,睡不

好觉,又是蚊子苍蝇,又是蟑螂臭虫;到冬天又讨厌天冷,埋怨天冷不好,害她手脚冻僵、皮肤开裂,雨雪连绵,道路泥泞,心情始终不愉快。这位女性倒不如顺应天时,想想夏天的好处,可以游泳,有西瓜冷饮享受,漂亮的衣裙可展示女性的风采;在冬天,可以赏雪寻梅,有围炉品尝涮羊肉之乐,皮裘服装能衬托女性华贵的气质。这样,冬夏两季都能很好适应,岂不美哉!这个例子仅仅是指心理对自然气候的适应。其实,对工作环境、学习环境、居住环境等等,都有个适应问题。具有良好心理素质的女性,对环境能够较快较好地适应,而对环境适应能力差的人,容易发生焦虑不安、心悸失眠、血压变化等情况。

对环境的适应可有两种方法。一种是改造环境,使环境适应自己的需要。例如,想要一个幽雅的环境,可以在室外种些花草树木,室内摆设盆景、张挂字画;另一种是改变自己去适应环境。例如,在城市工作的机关干部,早饭可以吃牛奶面包,也容易买到锅贴、馄饨,但下乡工作时,农村不可能供应丰富的早点,就应根据农村的条件,改吃泡饭、咸菜。如果身在农村,老是惦念城里的早点,心理失去平衡,早饭就会不香。所以,一个心理健康的女性,能够正确审时度势,认清环境,作出良好的适应,使自己能经常保持舒畅的心情。

女性健康心理之二

正确了解自己

女性立身于现代社会,不但要正确认识社会,而且也要正

确了解自己；只有正确了解自己，才能在需要适应的地方调整自己、控制自己和完善自己。这是女性健康心理的标志之一。

差不多每个人都会说，我最了解自己。然而，事实上，了解自己并非容易。有许多女性自我感觉良好，背后却遭人非议，这就是她们并不真正了解自己，把自己评价过高的缘故。因为自我评价过高，把自己的品貌、能力、成就、学识提高到不适当的地位，以为自己比别人强，要别人迁就她、奉承她，具有自我评价过高心情的女性，常会感到委屈，因而心情不佳，牢骚满腹。

还有一些女性从小自卑成性，事事处处都觉得自己不行，这是自我评价过低的表现。因为自我评价太低，就缺乏进取心，本来能完成的任务不去完成，本来能取得优异成绩的只能得到良好，学习时甘居中游，工作时甘愿受人支配，不求上进。具有自卑心理的女性，也是不够健康的。

心理健康的女性，应正确了解自己，对自己的德、才、智、体有适当的估价，物质上不盲目追求、社会地位不好高骛远、学习工作踏踏实实，精神道德不脱离社会要求。这对于心灵的健康完美是十分有益的。

女性健康心理之三

切合实际的生活目标

心理健康的妇女，对于生活目标是很实际的。她们能正确衡量自己，根据自己的条件，该有什么，就以什么为目标。

在现阶段，一个工薪阶层的家庭，大致处于温饱型水平。如果将生活目标订得很高，彩电、冰箱、空调、音箱、大客厅、家庭宴会、金银首饰、电气炊具，样样都想要，距离自己经济能力太远，成天想入非非，或者缠着丈夫不休，而实际上根本实现不了，时间一长就可能出现心理行为偏离而危害健康。

如果家庭主妇能根据自己的经济收入情况量入为出，计划开支，订出切合实际的生活目标，在日常用度之外，设法攒积一些钱，到某一时候添置一件物品，或外出旅游，丰富、改善生活，那么，这位女性可以说很有理性，亦是心理健康的标志之一。

女性健康心理之四

与现实环境保持接触

与现实环境保持接触，是维护心理健康的重要手段。因为人在改造环境的同时，自己也会发生变化，所以，女性在与现实环境接触，不断接受外来的各种新鲜刺激时，要及时调整对外界的认识，作出这样、那样的反应，使自己融入社会生活当中，能够跟上时代发展的步伐，维护自己的心理健康。

心理不健康的女性，拒绝接受现实环境，封闭自守，游离于社会生活之外，缺乏必要的连续不断的社会刺激，因而不能主动调节心理活动，以适应变化了的环境，所作所为与时代不合拍，个人性格变得孤独、怪癖，也就谈不上心理健康。所以，与现实环境保持紧密的接触，是女性健康心理的标志。

能保持人格的完整与和谐

一个心理健全的女性，应能保持自己人格的完整与和谐。所谓人格，就是一个人的个性，它是在个人长期的生活经历过程中逐渐形成的。由于每个人的生活经历不可能完全相同，所以每个人都有自己的独特人格。人格在行为、思维、情绪方面表现出个人的特征，如有的人直率热情，精力旺盛，脾气急躁，情绪兴奋性高，容易冲动，反应迅速，心境变化剧烈；另一些人安静稳重，反应缓慢，沉默寡言，三思后行，情绪内含，善于忍耐。然而，不论哪一种人格特征，在行为、思维和情绪方面的表现应该是完整与和谐的，即行为动机与所要达到的目的具有一致性，精神状态或情绪与行为是统一协调的。我们可断定一位爱漂亮的姑娘，一定是爱清洁的；一位善唱歌的女士，一定注意保护自己的嗓音，这才是人格的完整、和谐。若是爱漂亮的姑娘变得不爱清洁，身上散发臭味；善唱歌的女士突然抽烟酗酒，糟蹋自己的嗓音，那么就得考虑她近来是否受到刺激，她的心理是否健康了。

具有从经验中学习的能力

一个人的知识和技能，并不是先天遗传的，而是需要后天

不断的培训、学习、借鉴才能获得。作为一个心理健康的女性，能够认识到人生道路的复杂，无论在优胜劣汰的事业竞争中，还是科学、文明、卫生的生活安排中，对于不懂的知识、未掌握的技术，应善于虚心学习、积极求教、勤于思考。只有不断学习，不断总结经验，充实自己，完善自己，才能达到预期的目标。

有的女性虽然也有自己的奋斗目标，但不考虑自身能力，不顾客观条件，一味蛮干，碰到困难时不分析原因，不善于总结经验，因此发现不了存在的问题，依旧凭主观愿望钻牛角尖，等待她的只能是失败。如果奋斗目标是家庭琐事，象学习裁剪服装、烹调菜肴，失败了也没有什么大不了，但如果关系到方针的制订、工程的决策、课题的研究、技术的攻关，岂不就会给国家和人民造成损失。所以，一位现代女性，必须保持正常的心理状态，培养从经验中学习的能力。

女性健康心理之七

保持良好的人际关系

保持良好的人际关系，是女性心理健康的重要标志。大家知道，现代社会是由不同人群组成的，一个女性在不同人群中，所处的角色地位也不同，如：去商店购物时，是顾客；搭公共汽车时，是乘客；去公园游玩时，是游客；在单位工作时，是职工；在家庭内又可能是女儿、妻子或母亲。无论是什么角色地位，都需要处理好人际关系。因为人际关系的好坏，不仅影