

总主编 / 肖燕军

现代女性
保健丛书

李秀英 杜召云 / 等编著

NUXINGXINLIYUJIANKANG

「女性心理与健康」



— 现 代 —

女性保健丛书

●

女性心理与健康

●

编
著

李秀英	杜召云	王欣	王磊	王蕴
王长河	刘楠	刘慧	刘霞	刘淑英
乔岩岩	李芳	李庆霞	张霞	张玉萍
张艳霞	邵华	杨铎	郝秋云	官凌
郭玉环	郭景玲	梁欣咏	黄翠华	韩英杰
储萍				

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性心理与健康/李秀英编著. —北京:人民卫生出版社, 2001. 1

ISBN 7-117-04194-3

I. 女… II. 李… III. ①女性-心理卫生②女性-心理保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 88480 号

女性心理与健康

编 著: 李秀英 杜召云 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.625

字 数: 171 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

印 数: 6 001—12 000

标准书号: ISBN 7-117-04194-3/R·4195

定 价: 16.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

妇女约占人口的一半，是一个庞大的社会群体，其心理素质的高低，对社会进步有举足轻重的影响。要使妇女懂得提高自身的心理素质和修养，懂得树立自尊、自信、自立、自爱、自强精神的重要性，还要懂得一些心理学、心理卫生知识，学会调节心理失衡，正确处理好恋爱、婚姻、家庭关系，教育好子女，保持身心健康是当今十分重要的问题。

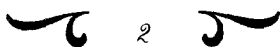
为适应心理学的迅速发展，我们编写了这部《女性心理与健康》科普读物。本书由女性不同时期的心理卫生、心理保健、身心疾病、精神疾病四部分组成。主要阐述了女性一生各时期（青春期、性成熟期、妊娠期、分娩期、产褥期、更年期、老年期）易出现的心理问题，分析各种心理问题出现的原因和过程，讲究心理卫生，调适不良情绪及

不良性格，纠正逆境中产生的不良心理活动，用心理疗法治疗各种心身疾病及精神疾病；重在讲述用科学实用的方法解决这些心理问题。该书具有系统性、实用性和可读性，以适于广大女性阅读，对提高女性的心理健康水平有重要意义。

本书在编写的过程中虽然参阅了大量的资料，但由于水平有限，难免存在错误或欠妥之处，恳切希望读者批评指正。

编 者

2000年11月





现代社会，妇女担负着繁重的工作，负有相当责任。在家庭，她们是好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳；在社会上，与男性比较，她们面临更激烈的工作和竞争的压力。这些负担和压力，对身心健康的影响更大。又由于女性的独特的生理特点，更使女性产生独有的心理压力，罹患独有的疾病。为了提高现代女性的心理素质、自身修养，增强自我保健意识，以健康的身体轻松应付社会、家庭中的重负，我们编辑了这套现代女性保健丛书，为提高现代女性的自我保健意识、身心健康水平尽我们的一份力。

本套丛书共 10 本：《女性——了解自己的身体》、《女性养颜美容》、《女性减肥与健美》、《产前产后保健》、《避孕与避孕失败补救》、《愉快度过更年期》、《和谐性爱》、《女性常见病自我识别》、

《女性传播疾病自我识别》、《女性心理与健康》。从书名即可看出，其内容都是紧贴现代女性生活、工作的，都是针对现代女性衣、食、住、行所必须的。本书的作者有临床医学家、公共卫生学家、心理学家和计划生育技术服务工作者，他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情，详细通俗地介绍了当今国内外最新的科学技术成果，各种简便、易行、有效的自我保健措施。若姊妹们能潜心体验、认真实践，肯定是大大有利于提高自我保健意识和身心健康的。

本套丛书的编写原则是“实用、简便、通俗”。凡对现代女性生活、工作中不实用的，使用起来很繁杂的内容统统舍弃，只留下使用有益，用起来又很简便的知识和技术。而这些高深的医学理论和技术知识又以通俗、浅显的语言阐述，力求言简意赅。每本书的内容丰富，文字简练，可谓精中之精、重中之重了。

基于上述，本套丛书适于有一般文化水平的妇女阅读使用。当然也适于男士们阅读使用，因为现代家庭的主要组成成员是夫妇，家庭生活、生殖保健都是夫妇双方的共同责任。只有夫妇双方身心健康，相互体贴，相互关怀，相互支持，家庭才能和谐、美满、幸福。故望夫妇们认真阅读、体验、实践，以提高健康水平。也正因为这是一套科普丛书，所以，广大人口与计划生育工作者、健康教育工作者读后也会有所

启迪，从而更好地开展计划生育宣传和健康教育工作。

本套丛书从策划、编写，到出版，只用了一年的时间。而每位作者又有繁重的本职工作，只是由于深感现代女性急需这些科学知识，从而牺牲几乎所有的业余时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。在此，借本书出版之际，向作者们表示谢意，对本书的出版表示祝贺。也正因为时间紧、任务重，书中的疏漏之处，盼请专家、读者批评指正。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '俞', '燕', and '平'.

2000 年 12 月

目录

一、妇女身体健康与心理健康·····	1
1. 心理健康的影响因素 ·····	2
2. 心理适应能力 ·····	4
3. 心理耐受力 ·····	5
4. 心理控制力 ·····	6
5. 心理与社会交往能力 ·····	7
6. 心理康复力 ·····	7
7. 心理平衡有益于 妇女健康 ·····	8
8. 妇女心理健康的 行为表现 ·····	13
9. 妇女心理平衡的调适 ·····	21
二、妇女不同时期的心理卫生与 心理保健 ·····	27
1. 妇女孕期心理卫生与 心理保健 ·····	27

2. 儿童及少年时期心理卫生与 心理保健	31
3. 妇女青春期及青年期心理卫 生与心理保健	36
4. 妇女性成熟期心理卫生与心 理保健	42
5. 妇女更年期心理卫生与心理 保健	47
6. 妇女老年期心理卫生与心理保健	53
三、妇女不良性格的调适与健康心理的培养	59
1. 怎样纠正妇女的不良性格	59
2. 妇女不良性格的心理调适	63
3. 妇女逆反心理的纠正	68
4. 妇女适当的发泄行为有益于 心身健康	73
5. 怎样纠正妇女焦躁心理	80
6. 如何纠正妇女逆境中产生的 幻想以增强心身健康	85
7. 妇女幽默行为能促进心身健康	94
四、妇女怎样才能生活得快乐	95
1. 家庭——妇女生活的乐园	96

2. 美——使女性终生充满自信	106
3. 笑——有益于妇女心身健康	115
4. 学习——生活快乐的钥匙	125
五、妇女婚姻与心理卫生	133
1. 妇女怎样选择对象	133
2. 妇女恋爱时期易出现的心理偏差及有效的解决办法	144
3. 夫妻之间如何进行心理沟通	153
4. 怎样保持健康美满的婚姻	160
六、妊娠期心理与健康	171
1. 妊娠各期的心理反应与妇女的积极调适	171
2. 高危孕妇的心理适应	175
3. 妊娠期如何避免不良情绪对胎儿发育的影响	178
七、分娩期心理与健康	183
1. 妇女异常心理与宫缩乏力关系及心理调节方法	183
2. 妇女异常心理所致难产的心理处理	189



3. 妇女不良心理导致胎盘滞留的处 理方法	194
八、产褥期心理与健康	201
1. 产褥期抑郁症的防治	201
2. 保持心理平衡增进乳汁分泌	206
3. 保持平衡心理促进子宫复原	211
九、妇女心身疾病与心理治疗	216
1. 妇女性欲低下和性高潮缺乏的心 理治疗	216
2. 妇女痛经的心理治疗	218
3. 妇女经前紧张症的心理治疗	219
4. 妇女闭经的心理治疗	222
5. 妇女更年期综合征的心理治疗	225
6. 妇女不孕症的心理治疗	227
7. 妇女功能性子宫出血的心理治疗	230
8. 妇女白带过多的心理治疗	233
9. 妇女癌症的心理治疗	235
10. 妇女人工流产综合征的心理治疗	244
11. 妇女绝育综合征的心理治疗	248
十、妇女常见精神问题的心理治疗	252

1. 妇女紧张情绪的心理治疗	252
2. 妇女神经衰弱的心理治疗	256
3. 妇女抑郁症的心理治疗	261
4. 妇女焦虑与恐惧症的心理治疗	266
5. 妇女强迫症的心理治疗	275
6. 妇女癔病的心理治疗	280
7. 妇女精神分裂症的心理治疗	284
8. 妇女性变态的心理与治疗	290

一、妇女身体健康与心理健康

什么是妇女健康？妇女健康包括身体健康与心理健康两个方面，即各器官系统发育正常，无疾病，身体、精神、心理均保持良好的状态。世界卫生组织提出：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。具体地讲，健康是身体上没有疾病，心理状态好，有充沛的精力，能从容地担负起日常工作和生活，还感觉不到疲劳和紧张。保持乐观，心胸开阔，不因小事耿耿于怀。要精神饱满，情绪稳定，会休息，能自我控制，反应问题灵敏及善于观察等。

随着生活水平的提高和科学技术、社会的不断进步，妇女对健康水平的要求也越来越高。体质要健康、心理要健康，是当代妇女健康的标准。而要达到这个标准，必须注意自己的身体和心理保健，人的身心健康是相互作用及相互

影响的。妇女在一生中,体质状态与心理健康这两根支柱是不可缺少的。例如:《红楼梦》中贾宝玉作为一种精神支柱,支撑着体弱多病的林黛玉,当她得知贾宝玉和薛宝钗结婚的消息后,精神上产生了一种绝望的念头,促使其生命的结束。

另外,在心理健康与不健康之间无绝对的明确标志,因为它们之间存在着从量变到质变的连续谱关系。

现代医学研究证明,妇女在情绪剧烈波动中,感情受到挫伤时,心理状态必然导致失衡、紊乱,并引起机体内各器官的失调,从而产生疾病。医学心理学家认为,长期压抑性心理状态的妇女寿命短。所以,保持心理健康是妇女保健的重要内容之一。

妇女为了达到身体健康,就必须讲究生理卫生与心理卫生,即健康心理学。

1. 心理健康的影响因素

(1) 遗传

家庭成员中往往性格彼此类似,例如:母亲性格是健谈、乐观、兴趣广泛、善于社交,其后代也常具有这样的性格倾向。那么,这种家族成员中所存在的共同性格倾向,是否由于同一环境中的相互影响所造成的结果呢?有人曾研究把后代寄养给另外家庭哺养成长者的性格特征,发现其性格与他们亲生父母的性格类似,证明遗传对性格形成的影响。这个问题还可以通过一些特殊人群的行为模式来加以证实。

美国宾夕法尼亚州兰克斯特县的 12500 名爱梅西人全部是 18 世纪早期从欧洲移居的 20~30 对夫妇的后裔,其中只有极少数外来户因通婚而成为该家族的成员。爱梅西人的家族人口比较多(平均每户 7 个孩子),并有家谱记录。

据记载,古老的爱梅西家族成员的性格几乎都是以温和、少语、谦让、保守为特征的。喜欢采取息事宁人的办法处理矛盾,从不与他人发生大冲突。所以,当地人都认为爱梅西人的性格好像是以“一个模式塑成的”。

(2)生理状态的变化

妇女一生中要经过各个时期生理状态的变化,这种生理状态的变化都会给心理健康带来影响。如一个人工作、生活或旅行疲劳之后,会表现的沉默、懒动、抑郁、心情烦躁等心理变化,这是大家常有的体会,一旦疲劳恢复,情绪也很快恢复正常状态,精神又重新振作起来。

女性和男性相比,受内分泌激素的调节,变化更大,在青春发育期,内分泌活动旺盛,心理变化也很剧烈,情绪变得活跃、容易波动;性成熟期,可表现较强的性意识和性冲动。特别在月经来潮之前、妊娠期、分娩期都出现特有的心理变化,约有半数以上的妇女在月经来潮之前变得情绪低落、烦恼、失眠、健忘、记忆减退、敏感、容易哭泣、常把亲近人当作发泄的对象等,月经来潮后立即恢复正常,此情况多见于城市妇女和从

事脑力劳动的妇女。妊娠期和分娩期也会产生以上的变化,妇女到了45~55岁(更年期)性功能逐渐衰退,情绪变得焦虑不安、紧张、抑郁、烦躁,植物神经紊乱,常表现为心慌、出汗、手及面部冷热无常,胃肠道也产生变化,消化不良、便秘等。

(3)疾病

全身各器官的疾病均会不同程度地直接或间接影响妇女的心理状态。直接影响可以是组织结构的变化引起,也可以通过生理、生化改变影响到心理功能。如大脑的各种病变都会带来心理后果;内分泌活动与心理活动关系非常密切,最常出现的是情绪变化,当甲状腺功能处于亢进状态时,妇女会变得易激惹、暴躁,也有的表现为抑郁。

疾病会引起人的情绪反应,这是疾病对心理活动的间接性影响。这种变化的出现,一方面与疾病本身的缓急、轻重及给病人带来的痛苦程度有关;另一方面是与病人对疾病的认识及态度相联系。如一种较轻微的疾病,由于误信巫师的严重预后估计,患者可表现出强烈的情绪反应。

2. 心理适应能力

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件。“适者生存”是生物进化的普遍规律。固然,人并不只是被动地适应,而是在实践中能动地改造环境以满足自身的需要,但不能脱离生存的环境(工作性质、工作

