

健康女人
时尚
阅读书系

- ★在你内心深处是否有过自卑和依赖？
- ★你的心灵是否充满焦虑和抑郁？
- ★你是否为此而感到苦恼和困惑？
- ★远离心理疾病，自己就是最好的心理医生！

xinlingyujia
zuihaodexinlishi

金桐玉侣
编著

助你驱散“心理阴影”
走出“内心困惑”
塑造健康心理的“心灵处方”

心灵瑜伽 最好的心理师

钻石版
比肩经典

每天阅读
5分钟的小资
糖果生活

中医古籍出版社



- ★在你内心深处是否有过自卑和依赖？
- ★你的心灵是否充满焦虑和抑郁？
- ★你是否为此而感到苦恼和困惑？
- ★远离心理疾病，自己就是最好的心理医生！

xinlingyujia
zuihaodexinlishi

金桐玉侶
編著

助你驱散“心理阴影”
走出“内心困惑”
塑造健康心理的“心灵处方”

心灵瑜伽 最好的心理师

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性美体美容与身心健康 / 《健康女人时尚阅读书系》编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2008. 4

(健康女人时尚阅读书系)

ISBN 978-7-80174-609-2

I. 现… II. 健… III. ①女性—美容—基本知识②女性—保健—基本知识③女性—心理卫生—基本知识 IV.

TS974.1 R173 B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第013082号

· 健康女人时尚阅读书系 ·

心灵瑜伽 — 最好的心理师

金桐玉侣 编著

选题策划: 大江文汇

责任编辑: 孙志波

封面设计: 宋双成

出版发行: 中医古籍出版社

印刷: 北京振兴华印刷厂

开本: 700 × 1000mm 1/16

字数: 960 千字

印张: 112

版次: 2008 年 4 月第 1 版

印次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80174-609-2

定价: 160.00 元 (本册定价: 20.00 元)

版权所有 违者必究

心理医生如是说

Xin Li Yi Sheng Ru Shi Shuo

恩格斯曾把人的心理活动誉为“地球上最美的花朵”，那么女人的心理就是花中之冠。

诗人把女人形容为“造物主所有创造中最迷人的诗行”。爱美是女人的天性。女人们对于美丽的东西，有着天生的感悟力和鉴赏力。她们追求一切可以让自己更美的东西，她们让自己看起来更加迷人，让自己更加自信，也使得更多的人欣赏她们。她们更珍爱那些让自己生活得更舒适的东西，她们让住处干净整洁，让清香飘荡在每一个角落，让生活用具富有个性，让每一个装饰品都富于温情的色彩。女人的美丽妩媚，让这个世界充满魅力；女人的温柔善良，让这个世界成为天堂；女人的优雅浪漫，让这个世界绚丽多彩。

然而女人也有着一些性格弱点，女人比男人富于感情，这容易造成她们的偏激和盲从；女人易受环境情景的影响，很容易接受暗示，容易接受各种形式的催眠术，女人也因此常被迷信活动所迷惑；女人的虚荣心和自尊心较强，不愿意别人说她的短处，对伤害过自己的人往往耿耿于怀；女人一旦做了伤害别人的事，即使心里后悔，也不愿意公开道歉；女人大多比较脆弱、胆小，藏不住话，做事不敢冒险，好背后议论人；女人比男人更容易感觉不开心和郁闷，女人常会觉得生活无趣，也经常会觉得自己在事情中不能担当有用的角色。此外，女人往往不能勇敢地面对问

心理医生如是说

Xin Li Yi Sheng Ru Shi Shuo

题，在处理事情上，也比男人更不容易拿定主意。因此女人一般承受能力更低。

由于女人自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，使得她们出现心理障碍、心理疾病的可能性要比男人大很多。据调查，接受精神疗法的男女病人比率大约为1：2，女性高于男性。逻辑性的心理疾病女性总患病率为11.7%，远远高于平均病患率（7.73%）；女性抑郁症比男性多一倍，且女性患抑郁症后远比男性难以治愈，女性终身患病率为20%～25%，而男性为7%～12%；女性异常心理发生率高于男性；患功能性精神病、神经症、心身失调症、暂时性精神失调和失恋后抑郁症等的男女比例均是女性高于男性……

女性心理问题严重影响着女性的心理健康。女人，要关爱自己，就要关注自己的心理健康。只有这样，才能更好地珍爱自己，保持自己的健康和魅力。这也是一个女人应有的生存常识。

本书不是单纯研究女性个体心理，而是以女性普遍存在和最为关注的心理问题为议题，从大家所熟悉的话题展开，讲述的都是大家自己曾有的感觉。并如同一位家庭医生对你的烦恼作出针对性的解决办法，让你自己就可以做自己最好的心理医生！



CONTENTS

女性心理课堂

- 003// 健康新概念
- 005// 给心做个“体检”
- 012// 当心理遭遇时髦病
- 014// 心理健康要素
- 017// 男女心理天生有别
- 019// 女性心理大公开
- 022// 走进女人心
- 025// 女性更易有心理问题
- 027// 关注女性心理健康



CONTENTS

心有千千“结”

- 032// 8大心理弱点
- 034// 常见的心理陷阱
- 036// 留心患上依赖症
- 042// 厌食症，爱美心在作怪？
- 045// 80后情爱心理困境
- 049// 你是否也是“购物狂”？
- 051// 失眠正在流行ing……
- 053// 信息焦虑综合征
- 055// 化妆上瘾是心理疾病
- 059// “丑陋恐惧症”
- 061// 慢性压力正在流行
- 063// “压力上瘾”
- 065// 摆脱自卑心理

目 录

CONTENTS

069// 焦虑，让她烦躁不安

073// 控制你的忌妒心

076// 多疑女人的心灵处方

079// 女人，你要如何去爱？

083// 神经衰弱

084// 女性抑郁，何时休？

088// 强迫症，你注意到了吗？

092// 恐怖症相当恐怖

095// 完美主义

097// 性骚扰是心灵的劫难

099// 她怎么会红杏出墙？

103// 大龄女当防心理障碍

106// 节日综合征大盘点

109// 大学生择业心理障碍

111// 职业女性的心理困扰



CONTENTS

塑造美丽心灵

115// 身心健康自己做主

119// 十四项心理定律

123// 打造勇敢的心

125// 幽默是一种心理按摩

127// “闹情绪”有学问

129// 女性情爱心理

131// 心理健康忠告

133// 宠物让女人更富爱心

136// 青春逝去，你担心吗？

138// 走出心累的困扰

141// 坏情绪全部“跑光光”

143// 给女人的私房话

147// 心理轻松任你选



CONTENTS

- 151// 轻松总动员
- 155// 30岁女人心理保鲜
- 158// 离婚后保持健康性心理
- 160// 心理医生会吃人?!
- 163// 奇怪的“电影疗法”
- 164// “白领”请关注你的心理
- 167// 职业女性心理健康八戒
- 170// 别跟“假想敌”较劲
- 172// OL的心理保健术
- 175// 心灵营养素
- 177// 女人要学会四个“三”



CONTENTS

主宰自己的心灵

182// 你敢做“抑郁测试”吗？

187// 焦虑自评

192// 你了解“应激”吗？

196// FBI心理测试经典问题

199// 你的压力是否太大了

201// 你是否患有恐惧症

203// 你是否信心十足？

206// 你的情绪稳定吗？

209// 口红的心理密码

211// 你是否陷入“自我埋没”

女性心理课堂

Nu Xing Xin Li Ke Tang

雨果说：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”心灵是你一生的宝藏。可是，你关爱过自己的心灵吗？





健康新概念

世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：

“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。在这一新概念中，以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应，道德健康则是整体健康的统帅。

在此基础上，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快”和“三良”：

“五 快”

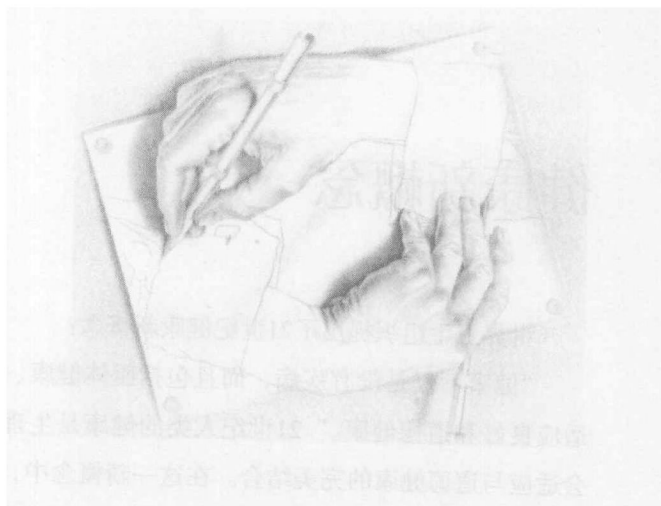
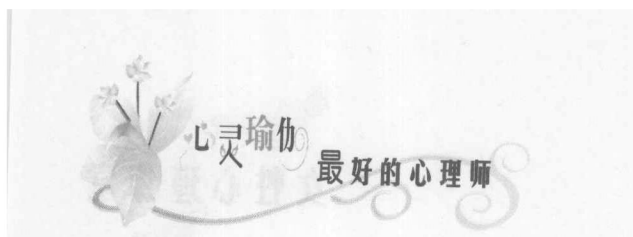
食得快：说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；

便得快：说明排泄轻松自如，胃肠功能良好；

睡得快：说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理无信息干扰；

说得快：表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；

走得快：证明精力充沛、旺盛，无衰老。

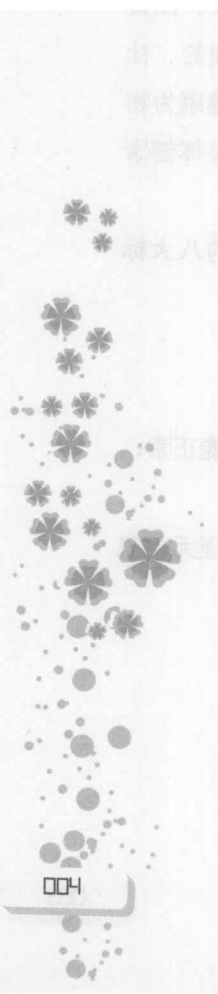


“三 良”

良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观。

良好的处世能力：沉浮自如，观察问题客观，有自控能力，能应付复杂环境，对事物的变迁保持良好的情绪，有知足感。

良好的人际关系：待人宽厚，珍惜友情，不吹毛求疵，不过分计较，能助人为乐，与人为善。



给心做个“体检”

你已经知道作为一个健康的人必需要做到心理健康。那么，心理健康有无具体的标准呢？这是一个比较复杂的问题。因为人类迄今还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康与否可以通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列科学客观的检查，有完整、清晰、科学的客观数据做标准，健康与否结果一目了然。而心理学是一门古老而年轻的发展中的学科，许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段，同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想导致的不同认知体系、价值

观念的影响，致使迄今尚无被世界各国、各民族公认的科学的标准体系。但是半个多世纪以来，世界各国的心理学家从不同角度对此进行了积极的、有益的探索，提出了许多观点，心理健康的几个基本特征已被公认。现在，你也可以给自己的心做一次“体检”了，看看她的健康状况怎样吧！



IQ科

在这一科，主要是检测你的IQ，也就是智力。智力正常是心理健康的首要特征。智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的表现，而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。虽然目前还没有发明出完善的智力测定和全面衡量大脑功能的科学方法，但已有不少国际公认的智力量表具有相对科学性和实用性，例如美国的韦克斯勒（1943年）发明的智力测验和法国的比内·西蒙（1908年）推出的智力量表。根据世界卫生组织规定，正常人包括青少年和儿童在内，其智商必须在85以上（韦氏儿童智力量表规定，智商在80以上），这是智力正常的最低要求；70~79是智力缺陷的范围，已属心理缺陷；70以下则属于低能，在心理疾病范畴；智商超过130为智力超常，但亦属心理健康范畴。

适应性考察科

在这一科，将对你是否能够根据客观环境的需要和变化，通过不断调整自己的心理行