

职场女性悦读系列丛书

宋家玉◎著

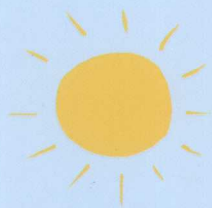
拨开心里的那朵云


女性心理减压知识手册

你能做到！
为自己减压，
做轻松女人！

你要警惕！你是否有了压力而不自知？
你可知道？压力从何而来，在哪体现？

Stress
Relief



 中国工人出版社



拨开心里的那朵云

女性心理减压
知识手册

stress relief

李秀玉◎著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拨开心里的那朵云: 女性心理减压知识手册 / 宋家玉著. —北京: 中国工人出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5008-6311-3

I. ①拨… II. ①宋… III. ①女性—心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第303544号

拨开心里的那朵云——女性心理减压知识手册

出 版 人 芮宗金
责任编辑 李 丹
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 10.25
字 数 146千字
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
定 价 28.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究



当今社会，身受各种心理问题困扰的人大有人在。作为女性，除了和男性一样承受着来自社会、职场、家庭等方方面面的压力之外，还要更多地承受孕育、生产、情感困惑和安全感缺失等男性无法体会的另外一些压力，这些压力汇总起来，强烈地压迫着女性的身心。

众所周知，女性到了40岁以后易患更年期综合征，人们或许认为女性就应该经历这个过程，而男性无缘这种痛楚。更年期综合征是女性的专属吗？学界给出的答案是否定的。实际上，更年期综合征与生理属性无关，是长期的心理等因素影响导致内分泌失调，进而造成新陈代谢功能的紊乱。

男性很少发生更年期综合征，抑或症状很不明显，这是因为他们可以通过聚会、聊天、喝酒、郊游、运动，甚至不负责任的情感外泄，将压力排放释怀。相比之下，女性很难如此“潇洒”，各种困顿和疑惑、情感的纠结和背叛等压力，长期重重地压在她们的心头，且久久不能释怀。长此以往，女性的心理就会出现一系列的变化甚至障碍，一旦年龄和生理到了关键转折期的时候，一系列身心反应就会集中显现，这就是所谓女性特有的更年期综合征。可见，女性的心理健康维护是多么的重要。

很多婚姻遇到问题的女性，很少愿意向别人倾诉自己的隐私，也很少愿意向专业咨询机构寻求帮助。同样，对于各类心理困惑、心理压力、心理问题，多数女性也是选择隐忍痛苦。这种做法是可以理解的，但不倾诉、不求助就

无法真正解决烦恼。有些问题可以通过时间慢慢消化，有些问题则可能越拖越严重，甚至带来无法挽回的损失。

在这本书里，我把自己 20 多年来在婚姻、人格、心理等方面的教学经验及大量的咨询案例整理出来，梳理一些可以借鉴的减轻心理压力、排解心理困惑的方法，希望能对大家有所帮助。因能力和水平所限，书中不当之处在所难免，请读者朋友批评指正。

宗家志

2015年10月23日



目

CONTENTS

录



减压第一课 认识女性心理压力·····	1
你要警惕! 女性心理压力是什么? ·····	2
1. 兼有正负向效应 ·····	2
2. 引发躯体化变异 ·····	3
3. 引发心理疾患 ·····	4
你可知道? 压力从何而来? ·····	6
1. 过高的目标追求 ·····	6
2. 冲突的社会角色观念 ·····	7
3. 不良的遗传和环境因素 ·····	8
4. 自身生理特点 ·····	10
5. 不合理的认知 ·····	11
你能做到! 拨开那朵压力之云 ·····	12
1. 适度宽容自己 ·····	12
2. 平衡内外压力 ·····	13
3. 运动娱乐减压 ·····	15



减压第二课 拨开脆弱之云..... 17

你要警惕! 脆弱是什么? 18

1. 习惯性挑剔他人 19
2. 执着于想要的事物 20
3. 不适应新环境, 逃避问题 21

你可知道? 脆弱从何而来? 22

1. 过高的期望标准 22
2. 单一局限的经验思维 24
3. 标准模式化的教育理念 25
4. 尝试心理的退化 27

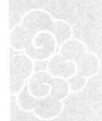
你能做到! 拨开那朵脆弱之云 28

1. 接受困境的存在 28
2. 树立正确的成败观 29
3. 适当体验困苦条件 30
4. 主动尝试新事物 30

减压第三课 拨开抑郁之云..... 33

你要警惕! 抑郁是什么? 34

1. 性格内向, 少言寡语 35
2. 没有特别感兴趣的事 35
3. 闷闷不乐, 情绪低落 36
4. 不愿与人交流 37
5. 小题大做, 易钻牛角尖 38



你可知道? 抑郁从何而来?	40
1. 不和睦的家庭关系	40
2. 冷淡的家庭情绪情感特征	41
3. 消极的家庭态度特征	42
4. 个体性格缺陷	45
你能做到! 拨开那朵抑郁之云	46
1. 舞蹈运动法	46
2. 交往交流法	47
减压第四课 拨开焦虑之云	49
你要警惕! 焦虑是什么?	50
1. 自我感觉躯体不适	50
2. 期待性的危机感	51
3. 精神运动性不安	52
4. 不合理的认知	53
你可知道? 焦虑从何而来?	54
1. 多年的心理创伤	54
2. 习惯性的不良情绪	57
3. 戒备和偏执心理	58
你能做到! 拨开那朵焦虑之云	60
1. 认知调整法	60
2. 肌体放松训练法	61



- 3. 系统脱敏法 62
- 4. 情绪宣泄法 64
- 5. 习惯养成法 64

减压第五课 拨开敏感之云 67

你要警惕! 敏感是什么? 68

- 1. 不信任他人 68
- 2. 过度揣测他人心思 70
- 3. 产生过激行为 71

你可知道? 敏感从何而来? 72

- 1. 应激性心理平衡机制受损 72
- 2. 永久性心理平衡机制受损 74
- 3. 心理反应速度过快 76

你能做到! 拨开那朵敏感之云 78

- 1. 内观反思 78
- 2. 学会倾听 79
- 3. 建立“模拟健康反应” 80

减压第六课 拨开躁狂之云 83

你要警惕! 躁狂是什么? 85

- 1. 表现欲极强 85
- 2. 情绪反差大 86
- 3. 自我评价过高 87

4. 做事易冲动	88
你可知道? 躁狂从何而来?	90
1. 生物遗传	90
2. 负性生活事件	91
3. 循环型人格	91
你能做到! 拨开那朵躁狂之云	92
1. 控制思维速度	92
2. 多想少做	94
3. 学会低调	94
减压第七课 拨开固执之云	97
你要警惕! 固执是什么?	98
1. 心胸狭隘	99
2. 刚愎自用	100
3. 不懂装懂	101
4. 好高骛远	102
你可知道? 固执从何而来?	103
1. 个体性格缺陷	103
2. 心理健康程度低下	105
3. 缺乏自知之明	106
4. 过度的自我保护	107
5. 假性自卑	108



你能做到！ 拨开那朵固执之云	109
1. 认知调整	109
2. 增加心理学知识	109
 减压第八课 拨开交往恐惧之云	113
你要警惕！ 交往恐惧是什么？	114
1. 回避与人交往	114
2. 害怕自己出丑	116
3. 自我评价消极	118
4. 过分挑剔他人	118
 你可知道？ 交往恐惧从何而来？	120
1. 内向胆怯的性格	120
2. 不健康的交往模式	120
3. 内外有别的环境	121
4. 家庭教育的偏差	122
 你能做到！ 拨开那朵交往恐惧之云	123
1. 敢于面对困难	123
2. 善于发现他人的优点	124
3. 建立科学的认知模式	126
4. 建立科学的行为模式	127

减压附录	自我测试	129
自我测试 1	心理压力自测量表	130
自我测试 2	抑郁自评量表	133
自我测试 3	焦虑自评量表	137
自我测试 4	人际关系自测量表	141
自我测试 5	婚姻安全界限自测量表	144
自我测试 6	人格测试量表	148



第一课

认识女性心理压力

你是不是这样的女子？

1. 食欲下降，睡眠不好，月经紊乱，脸色暗淡。
2. 本来性格脾气很好，现在很差，动辄发怒发火。
3. 不愿跟人交往，不愿参加社交活动。
4. 原本心地善良，包容心很强，现在谁都不想原谅。
5. 对什么都提不起兴趣，生活索然无味。
6. 懒惰，涣散，连卫生都懒得打扫。
7. 总是把时间安排得很紧张，一会儿都不想闲着。
8. 注意力集中不起来，总是喜欢胡思乱想。
9. 遇到困难就回避，总是逃避问题。
10. 原本很坚强，现在很脆弱，遇事深感无助和悲伤。
11. 总是忘不了过往的伤害和打击，且沉浸其中不能自拔。
12. 有悲观厌世情绪，对生活无望。
13. 疑心重，对人和事物过分敏感，总怀疑别人的动机。
14. 过分表现自我，希望引起别人的注意和重视。
15. 看问题偏激，只接受赞美，不接受批评。

有以上感受或症状的女性，你已经有了心理压力！千万不可掉以轻心，应该引起足够的重视，防止心理压力转为心理问题，进而产生心理障碍。



现代社会，学生喊减负，成年人喊减压，很多人都被种种压力压得喘不过气来。其实，压力不是别人给的，多半是自己主动捡来的。欲望越多，往往压力也越大，两者成正比关系。人们在伸手撷取利益的时候，从来不考虑会有额外的压力出现，结果往往是利益还没得到，就先在不知不觉中被压力累倒或拖垮。

相比起来，女性所面临的压力一点儿不比男性少，甚至会更多、更大。现代职业女性要兼顾工作与家庭双重重担，往往忽视自身的健康问题，尤其是不懂得发现、调节自身压力，导致在职场和家庭都不堪重负。

你要警惕！女性心理压力是什么？

心理压力又称心理紧张或心理应激，是机体在内外环境作用下，因客体要求与主体应付能力的不平衡所产生的一种适应环境的紧张状态。在工作和生活中，如果女性的主体应付能力与环境的客体要求不平衡，就容易形成心理压力。

1. 兼有正负向效应

压力不完全是负面的，有时它也会产生正向效应，所谓“井无压力不出油，人无压力轻飘飘”说的就是这个意思。人没有压力，就不会产生动力；没有动力，就很难做好事情。比如，职场女性是需要有些压力的，否则人将会松懈懈怠，不求上进，做事得过且过，敷衍了事，工作肯定出不了成绩。

但是，什么时候会产生正向效应，什么时候会产生负向效应，对什么样的人容易产生正向效应，对什么样的人容易产生负向效应，这是很复杂的问题。有的女性越有压力，越是干劲十足，有的女性却被压力压垮了。

罗丁就是被压力压垮的其中一个。她的父亲给她起这个名字很有意思，就是“螺钉”的谐音，既不张扬又很斯文，朗朗上口挺好记的。但罗丁不喜欢，她觉得正是因为这名字起得太过小气，才导致了她自己整个人的不大气。

罗丁今年39岁，从事过餐饮服务、装饰工程、影视制作等行业，工作经历非常丰富。然而，最近罗丁和丈夫办理了离婚手续，孩子跟了丈夫。由于心情不好，压力过大，她就把工作辞了，专心在家静养。

有的女性在工作中对自己要求过高过严，过分担心自己的工作出现问题，害怕掉队，害怕被别人赶超，尤其在男性占职场强势的压力下，不敢有一丝一毫的松懈和马虎，决不允许自己的工作出现半点差距或差错，结果因压力过大出现了情绪紧张、处事过分谨慎、行为偏执极端的焦虑心境；有的女性因职场就业、孩子上学、家庭关系、夫妻感情、家务生活等的交互作用，产生了易动怒发火，甚至无缘由的伤心愤怒等综合性压力反应；还有的女性因遭到情感方面的打击或伤害，出现了高强度的情绪情感反应，如不思茶饭、郁郁寡欢、整日哭泣、精神萎靡，对婚姻不再抱有希望，对男人不再信任，其精神压力之大，痛苦之深难以言表……

此外，还有很多因素可以导致女性因压力或刺激过大而产生心理结构性的坍塌，出现一系列的身心反应，造成严重的身心伤害。

2. 引发躯体化变异

女性心理压力过大，容易导致由心理社会因素诱发的躯体功能紊乱或器质性病变。长期生活在压力中，会加速女人衰老的进程。有数据表明，中国90%以上的女性有早衰现象，并伴有不同程度的疲劳综合征。



女性心理压力导致的躯体化变异主要是：经常感到莫名的疲乏与劳累，自觉身体虚弱无力；出现皮肤干燥、皱纹增加、发色枯黄、体重攀升、头昏、偏头痛、痛经、月经不调、消化系统功能失调等轻度症状；随着女性年龄的增长，还会出现高血压、冠心病、心律不齐、肠溃疡、气管哮喘、甲亢、糖尿病等重度症状。

孕妇如果心理压力过大，会影响胎儿的健康成长，导致胎儿免疫系统缺陷以及智商降低。其实，就免疫系统来讲，心理压力不仅会对胎儿造成影响，同样会使女性自己的免疫系统能力低下，身体抵抗能力变差，往往易患感冒、口腔溃疡、妇科病、皮肤病等疾病。

性格内向、情绪不稳定、易紧张的女性一般都承受着超负荷的心理压力，容易在睡眠中紧咬牙关或磨牙，导致睡眠质量下降，有疲惫感和紧张感；引起内分泌系统和新陈代谢功能的紊乱，导致肥胖；抑制卵巢分泌雌性激素，导致月经周期紊乱，或者闭经，甚至不排卵，发生不孕；造成植物神经功能紊乱，进而影响新陈代谢功能，降低新的组织细胞的再生能力，导致早衰。

3. 引发心理疾患

复杂的人际关系，激烈的竞争压力，以及繁重的家务劳动等，都使女性承受着巨大的心理压力，引发各种心理疾患，主要表现为各类神经症。

(1) 持久的心理冲突

首先，压力如果缓释不及时或无法消除，就会带来内心的各种矛盾和冲突。女性受生理心理的影响，内心本来就比较脆弱（相比男性而言），如果压力过大且缓释不及时，就会产生退缩或回避心理，但退缩和回避心理往往与想坚持的方向是相反的，这就出现了内心严重的矛盾冲突。

其次，内心的矛盾一旦形成，人的注意力将很难集中，因为注意力只能遵循一个方向，如果一件事出现了截然相反的两个方向，注意力就无法集中在这个具体事件的执行上。



最后，还会出现工作效率、执行力、决策力、判断力、记忆力降低的问题，随即形成忧虑、焦虑状态的雏形。

（2）情绪失调

女性过大的心理压力往往是以不同的情绪状态表达出来的，有时表现为情绪激动或亢奋，有时表现为烦躁和焦急，有时则表现为抑郁。这与女性的基本性格特点和不同时期的心理环境有关，但总体来看，已经属于不太正常和健康的情绪表现。

（3）睡眠障碍

女性的睡眠很重要。一般强度的压力对睡眠的影响较小，但中等强度以上的压力会影响睡眠质量，甚至导致睡眠障碍，如失眠、噩梦、早醒等。睡眠障碍属于心理疾病，程度严重的话需服药治疗，否则会影响正常的工作和生活。

（4）有疑病性强迫观念

因女性的心理特点不同，心理反应会有很大的不同。有些女性会有各种明显的躯体不适感，如慢性疼痛、急性头疼、腰腿痛、身体某些部位不适等，但检查不出器质性的病变。这些无法去除的疼痛感受往往会引发强烈的疑病感，总觉得自己生病了，甚至是不治之症，这种强迫性观念最终会令女性患上强迫症。

（5）产生极端行为

女性压力过大，在严重情况下容易产生极端行为，比如自残、自虐、自杀或伤害他人的行为。这是因为女性在压力的冲击下，安全感受到了冲击，她们首先会想到用极端方式吓退或应对压力，这被女性当作一种自我保护的手段，她们认为自残、自虐、自杀是自己解决问题、摆脱压力的最后手段。其实，这是典型的偏执躁狂心理，对家庭和社会的危害极大。

