

Nüxing
xinlijiankang zhihuishu

女性心理健康

智慧书

心境决定你的美丽

“心病”还需“心药”医
女性心灵自助贴心指导书
女性心灵SPA，打造身心健康的完美女性

兰壮丽 王强虎 / 编著

中国妇女出版社

女性心理健康

智慧书

兰壮丽 王强虎 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性心理健康智慧书 / 兰壮丽, 王强虎编著. —北京:
中国妇女出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7- 80203- 757- 1

I. 女… II. ①兰…②王… III. 女性—心理保健—普及读物
IV. R161. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 103856 号

女性心理健康智慧书

编 著: 兰壮丽 王强虎

责任编辑: 陈 元

装帧设计: 润煜设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 13. 25

字 数: 144 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 757- 1

定 价: 23. 80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言



随着社会的发展，人们的生活节奏不断加快，竞争意识不断增强，同时，人们的心理压力和精神负担也在不断加大，当前，我国的社会转型进入了一个重要阶段，主要表现在，经济增长速度加快，社会分化程度加大，利益格局差距加深。急剧的社会变迁引发的心理问题逐渐增多。心理问题的威胁已远远大于生理疾病的困扰，成为当代人必须面对的人生及社会问题。有人甚至认为，人类最大的敌人不是饥荒、地震、洪水、海啸等天灾，而是比自然灾害更难以对付的自身心理问题。相对男性来说，女性的心理现状更是令人担忧，由于女性在就业、工资待遇、社会地位、子女教育、照顾老人等方面的压力都远远高于男性，再加上妊娠、生育、更年期等一系列特殊时期，让女性比男性要面临来自社会、家庭更多的困难、麻烦，承受更重的心理负担。长期下来，许多人会不同程度地出现这样那样的心理疾病。轻则焦虑、寝食难安，重则出现抑郁症等心理疾病。

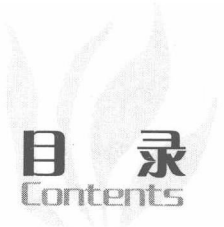
有些女性读者也许会认为心理障碍是一种命运的安排，是无法改变的。其实不然，读完本书，你将会发现，女性可以活得比男人更有价值，更轻松快乐！当你承受超负荷的心理压力，精神即将崩溃时；当你在工作、学习和生活中遇到困难，自己又无所适从时；当你在人际交往中遭受挫折，感到孤独无助时；当你在恋爱、婚姻和家庭方面发生问题，出现感情危机



时；当你对生活感到厌倦，对前途悲观失望时；当你坐卧不安、心烦意乱、忧心忡忡、痛苦煎熬时；当你夜不能寐、辗转反侧、噩梦缠身而无法安神时；当你对生命感到无奈时……其实这些问题都可以通过心理的调节得到完美的解决。反之，如果任其发展，就会由一般的心理问题发展为心理障碍，严重者会影响身体健康，也会妨碍正常的工作和生活。

本书共分五章，分别介绍了女性心理与健康，现代女性应有的正常心理与不良心理对健康的影响，女性职场心理，两性生活中的女性心理，以及女性常见心因性疾病的防与治。针对新时代女性的一些心理通病，本书认真透析了女性的各种心理问题，包括经前紧张综合征、更年期综合征等。在这里，针对女性不同年龄阶段的各种心理障碍，对个案症状、成因和心理疏导都进行了全面地分析和研究。本书内容丰富全面，通俗易懂，是一本贴心的女性心理自助读物。

作 者



目 录 Contents

第一章 心理健康了，生理才会健康

一、女性心理健康的九条标准	3
二、女性心理是这样决定生理的	6
三、善良是开始，健康美丽是结局	9
四、乐观的女性往往是健康阳光的	11
五、女性的健康在笑声中得到	12
六、安于淡泊，收获健康	13
七、宽容是女性的“精神补品”	15
八、幽默是女性健康生活的调味剂	17
九、懂得放弃是一种美丽的智慧	17
十、自我解嘲是女性成就健康的一种方法	19

第二章 远离不良心理，做阳光女性

一、浮躁是女性一种摇曳不定的情怀	23
------------------------	----



二、女性虚荣心是一种扭曲了的自尊心	26
三、忌妒是女性的一种不良的心理状态	29
四、克服忌妒心理的五种方法	31
五、自我封闭是环境不适的病态心理	32
六、女性孤独是自己酿成的苦酒	35
七、女性自卑是一副心灵的麻痹药	37
八、女性消除自卑心理的八种方法	39
九、生气与愤怒等于自杀	42
十、女性甩掉愤怒与生气情绪要分三步走	44
十一、紧张情绪，束缚交际的绳索	45
十二、如何克服在众人面前说话的紧张情绪	48
十三、猜疑往往引起祸端	49
十四、最要不得的是无病生疑	52
十五、女性克服悲伤情绪的六种方法	54
十六、克服急躁心理的五种方法	56
十七、让你走出怯懦心理的九种方法	57
十八、祛除自私心理的三种方法	59
十九、性格内向的女性容易产生心理障碍	60
二十、走出精神空虚的四种方法	61
二十一、女性压抑心理常有的三个特点	63
二十二、压抑心理自我调适的八种方法	64
二十三、快速走出不如意心理的三种方法	66
二十四、女性要预防迷信心理	67



第三章 给职场女性减压，从此快乐无比

一、女性要学会调节与控制情绪	71
二、女性必须具备十大积极心理	73
三、培养女性职场积极心理的十五种方法	74
四、决定女性事业成功的十二个秘诀	76
五、女性处好职场人际关系的五个法则	78
六、心里话对职场异性知己说的五个好处	81
七、职场压力过大损害健康	82
八、女性缓解职场压力的十种方法	84
九、职场女性保持快乐六大招式	86
十、职场女性要谨防成为工作狂	88
十一、女性工作狂的十大心理特征	89
十二、给女性工作狂的四点建议	90
十三、如何化解女性职场生活中的负罪感	92
十四、女性如何应对职场老板恐惧症	93
十五、女性该如何警惕周末综合征	94
十六、女性谨防职场多动症的方法	95
十七、女性如何应对上班恐惧症	98
十八、女性要远离社交恐惧症	99
十九、纠正女性社交恐惧症的四种方法	101
二十、视线恐惧症常让她痛苦无比	102
二十一、女性，请小心丑陋恐惧症	104
二十二、如何警惕女性职场年龄恐惧症	105



二十三、如何预防女性拥挤恐惧症	106
二十四、女性人际交往宜防“干涉癖”	108
二十五、女性职场赢得同性好感的四个秘籍	109
二十六、职场自信的女性是最美的女性	111

第四章 关注两性生活，增进女性心理健康

一、女性该如何祛除单恋心理	115
二、女性宜知八种男人做不好丈夫	117
三、女性该如何应对婚前恐惧综合征	119
四、女性如何应对失恋后的心理障碍	121
五、大龄女择偶宜防的三种不良心理	124
六、女性婚后宜防的三种心理	125
七、女性婚后如何摒弃对父母的依赖心理	127
八、夫妻双方如何跨越“一年之痒”	128
九、五种女性婚后易成为怨妇	129
十、会“吵架”的女性让婚姻更甜蜜	131
十一、女性要学会用智慧留住男人	132
十二、女性婚后别用性来惩罚男人	133
十三、女性婚后给男人自由多幸福	135
十四、婚后多疑的女性多痛苦	136
十五、女性婚外情的八大典型心理	137
十六、女性不要把婚外性误当爱情	139
十七、女性宜防八种类型的婚姻	141
十八、女性离婚一定要慎重	142

十九、四招除去女性离婚心病	143
二十、女性如何对待丈夫对前妻的感情	144
二十一、再婚女性应防的七种心理障碍	146
二十二、婚姻不是女性生活的全部	147
二十三、女性丧偶后如何尽快调适心理	148
二十四、女性应如何应对婚后性功能障碍	149
二十五、女性要防再婚性生活心理障碍	151
二十六、女性适度性幻想有利身心健康	153
二十七、性洁癖也是一种心理障碍	154
二十八、女性性冷淡是夫妻之间冰冷的“墙”	156
二十九、女性性压抑阻碍“性”福生活	158
三十、女性婚前不要用性消除男友担忧	159

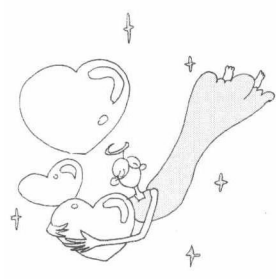
第五章 远离心因性疾病，做一个健康女性

一、女性月经前情绪反常为哪般	163
二、不良情绪往往诱发闭经	165
三、痛经往往与情绪有关	167
四、功血——不良情绪是祸因	168
五、女性更年期综合征要注重心理调养	169
六、女性比男性容易患抑郁症	172
七、女性要警惕抑郁症的十九条报警信号	174
八、女性为什么要提防产后抑郁症	175
九、产前抑郁同样不可轻视	178
十、女性如何警惕焦虑症	180



十一、幻觉幻听有可能是精神分裂症的表象	183
十二、谨防女性人格发展障碍症	184
十三、年轻女性该如何应对余光恐惧症	186
十四、偏头痛患者心理调试很重要	187
十五、女性宜防减肥减出神经性厌食	189
十六、瘰病为什么以女性为多见	192
十七、女性如何防治强迫性神经症	194
十八、女性为何易患咽喉异感症	196
十九、女性神经衰弱多与精神紧张有关	197
二十、女性乳房健康与心情紧密相关	199
二十一、女性宜防不良心理引发子宫肌瘤	200
参考文献	202

第一章
心理健康了，
生理才会健康





心理健康与生理健康关系密切，现实生活中往往有这样的例子，那些经常病恹恹的人，要么爱发脾气，要么爱责怪别人，要么自怨自艾，总会给别人带来许多麻烦；而那些身体健康的人，都是有着良好的情绪和开心笑容的女性，在人际交往中，性格开朗，人际关系融洽。

医学家说：“人的健康不仅包括生理健康，同时包括心理健康。人的生理健康和心理健康有着密切的联系。”以前人们普遍重视身体健康而忽视心理健康，而当今世界，人们处在一个生活节奏不断加快，知识不断更新，竞争不断加强的紧张社会环境中，由此会引发许多心理疾病，而心理疾病又可进一步引发生理疾病，所以说，心理健康了，生理才会健康。要想生理健康，先得从心理健康做起。

一、女性心理健康的九条标准

心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。有人把心理健康概括为：具有充分的适应力；能充分地了解自己，并对自己的能力做出适度地评价；生活的目标切合实际；不脱离现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地发泄情绪和控制情绪；在不违背他人或集体利益的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。当然，还



有人根据我国当代女性的实际情况，认为女性心理健康的标准应该考虑以下几个方面：

(1) 智力正常：智力正常是人正常活动的最基本的心理条件，是心理健康首先应当考虑的标准。不论是民办卫生组织提出的国际疾病分类体系还是中华医学会精神疾病分类，都把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍。心理学家通常用智力测验来衡量人的智力发展水平。智力水平的高低用智商（IQ）来表示。一般来说，智商在 90 ~ 110 者为智力水平适中的人；智商超过 140 的人，表示才智出众；智商低于 70 者，表示智力低下，称为智力落后。

(2) 善于调节与控制情绪：首先，要有合理的情绪反应。一定的外界客观刺激引起相应的情绪是情绪健康的标志之一。人非草木，孰能无情，如果一个人对一切变化都漠然视之，无动于衷，那就不正常。如果一个人受到挫折后反而高兴，受人尊重反而愤怒，这也是情绪不健康的表现。其次，情绪随着客观情况的变化而转移。在正常情况下，引起情绪变化的因素消失以后，其情绪反应也应逐渐消失。再次，情绪稳定性好，具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境的动态平衡的能力。如果一个女性的情绪经常很不稳定，变化莫测，与他人很难相处，这也是情绪不健康的表现。最后，心情愉快。心理健康的女性能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。

(3) 心理健康的意志标准：表现在意志的自觉性、果断性、坚持性和自制力等方面。意志的自觉性表现为人对自我的行动目的有正确的认识，并能够主动地支配自己的行动，以达到预期的目标。



如果一个女性做事缺乏明确的目的，或者对目标朝令夕改，则是意志不健全的表现。意志的果断性是指一个人善于明辨是非，适时地当机立断采取决定并执行决定。果断性以有胆有识和勇敢的行为为特征。与果断性相反的是优柔寡断与草率从事。意志的坚持性是指一个人在执行决定时，能够坚持不懈，不达目的誓不罢休。自制力好，既有现实目标的坚定性，又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

(4) 能适应并积极改造现实环境：对现实环境能动适应和改造，是指有积极的处世态度，与社会广泛接触，对社会现状有较清晰正确的认识，心理行为顺应社会进步的趋势，勇于改造周围环境，以达到自我实现与对社会奉献的协调统一。

(5) 人格的完善与健康：人格即个性，是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格完整健康的主要标志：一是人格的各个结构要素，即气质、性格、能力和活动的倾向性方面的特征，如动机、兴趣、理想、信念都不存在明显的缺陷；二是具有清醒的自我意识，不产生自我同一性混乱；三是人格的各构成要素不是孤立存在的，是错综复杂交互动联系，有机组织合成一个整体，对人的行为进行调节和控制的。如果各种成分之间关系协调，人的行为就是正常的，如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。

(6) 自尊、自爱、自信、自强：男尊女卑的社会传统偏见和生理上的特点造成了女性的被压抑心理。女性心理健康的标准应当考虑到女性的自尊、自爱、自信、自强等要素。女性要正确地认识和评价自己，要看到自己的才华和能力，要有信心，敢于干事业。同时，女性应当有



主见，不要盲目顺从。

(7) 人际关系协调：人类的心理适应最主要的就是对于人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调造成的。和谐的人际关系是心理健康的重要标志。心理健康的女性在人际交往中能做到以下三点：以积极的态度参加社会交往，不孤僻，不冷漠。能客观公正地评价自己和别人，取人之长，补己之短；宽以待人，助人为乐。在自己的生活领域中既有稳定而广泛的人际关系，又有知心的朋友。

(8) 心理表现符合年龄特征：人的一生要经历儿童、少年、青年、中年、老年等年龄阶段。人的心理发展既有连续性又有阶段性，表现出不同的年龄特征，这是一条规律。人的行为表现总体来说应该与年龄相符，如果出现严重的不相符状态，就是心理不健康的表现。

(9) 有正确的人生观和价值观：当代女性应当树立正确的人生观，以奉献为人生的最大乐趣，多向自己提出我究竟为社会、为国家、为别人贡献了多少的问题，而不要一味地只是埋怨社会、国家、别人给自己的太少。把贡献的多少作为衡量自己价值大小的标准，以奉献为乐趣的人，胸怀开阔，心底无私，笑口常开，这种精神境界是心理健康的重要标志。

二、女性心理是这样决定生理的

生理学家研究发现，女性心理因素在疾病的发生、发展及预防方面都起着重要作用。当任何恶劣情绪的刺激超过一定限度时，就有可能引