第一章　女性心理保健

健康心理的特征

(1)热爱生活 心理健康的女性,对生活充满希望和信心,常常是怀着希望起床，含着微笑入睡，经常感受到自己对社会、对家庭都是有价值的，对自己所从事的工作，能够把劳动的成果和事业成功视为最高价值。

(2)正视现实 在现实生活中的,不管环境优劣,条件好坏,都能从实际出发，应付自如。在困难面前不畏惧，不逃避。正视现实改造现实，具有协调多重角色的能力。

(3)悦纳他人：心理健康的女性，善与人友好相处，喜欢他人，容纳他人。既有知己朋友，又能与周围人保持良好的人际关系。待人宽厚慈善、诚实尊重信任谦虚，不仇恨、不嫉妒、不苛刻、不卑不贪，富有同情心，能客观地理解他人的需要和感情。

(4)自知自爱 有正确的‘ 自我观 ”,自我意识明确,能正确地评价自己。对自身的优点、缺点有清醒的认识，对自己的体态、相貌、气质、性格、智力和能力等方面均有较全面的了解。不仅有勇气承认自己某一方面的不足，而且愿意努力自我完善。

(5)情绪稳定：心理健康、情绪稳定的女性总是积极的、乐观的情绪占主导地位。能够在焦虑、紧张及恐惧等消极情绪状态中自我调节，不为一时冲动而恶语伤人，也不会因困难和挫折而忧心忡忡。

(6)意志健全：人的意志品质是衡量意志健全的主要依据。意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志健全的女性，能够主动支配自己的行动，以达到预期的目的。善于明辨是

需要全本请访问 www.ertongbook.com

非，当机立断，并在执行决断时，坚持不懈，不达目的不罢休。善于调整自己的情绪，有效控制自己的语言与行为。

健康的心理的培养

(1)要不断增进自己的认识和了解,且必须是客观正确的、系统地，从而指导自己养成良好的个性。将自己塑造成一个情绪稳定、一个坚强的、人际关系和谐、社会适应性能良好、开朗乐观的人，能抵御任何不幸遭遇。

(2)培养积极、稳定的情绪。情绪积极、乐观开朗和心情愉快的人，心理稳定性一般较好。相反，情绪消极、易激动、喜怒无常、压抑、愤怒和悲观失望的人，常易发生心理失衡，导致身心疾病。为此，应当学会情绪的自我调节，做到合理宣泄，适当控制情绪。

(3)积极参加集体活动，主动与人交往。心理学认为，人有交际的需要。与同事、同学、朋友正常友好交往，能使人消除孤独感，获得安全感和安慰感。个人的苦恼不快往外宣泄，有利于消除心理上的郁结，使人的心胸宽广、心情愉快，有利于心理健康。经常离群，与集体隔离，闭门谢客，不与人交往，就容易养成孤僻性格，久而久之必然会影响心理健康。因此，要积极参加有益的集体活动。

(4)维护大脑的健康。生活要有规律，要建立正常的生活秩序，饮食有节，劳逸结合。尤其要注意脑力劳动与体力劳动的结合，避免超负荷用脑，特别要避免持续紧张的工作。

(5)养成事前周密思考，事后不去懊悔的习惯。处理事情要掌握分寸，事先细心思考，才不致产生事后常常后悔的心理。

(6)善于消除自己的不良情绪。勿使焦虑、忧愁、敌意和挫折感长期存在。

(7) 要善于纠正自己的非理性和不合理的观念。凡引起不良情绪的非理性想法应抛弃。

(8)调整自己的欲望和抱负，使其与自己的能力相适应。要与自己的过去比，才能看到自己的进步，激励自己奋发向上。

(9)善于独处。必要时能独自一个人和不感到寂寞与自怜。

(10)要养成自我称赞与鼓励的习惯，做到奖励不借助于别人，在一个群体中，不必过于追求、在意他人的称赞和鼓励，在得不到他人称赞时，善于自我肯定自我鼓励，才能使心理保持平衡，一个平衡稳定的心态是自己保持健康、成熟心理的必备条件。

青春期性心理特征

(1)性心理：性心理问题是由于性成熟状态适应不良而引起。如月经初潮焦虑、性早熟、早恋、单恋及性行为等。月经初潮焦虑是女性生理接近或达到成熟的标记，完全是正常的生理现象。然而一些生理知识缺乏的女性，对此却茫然不知所措。

(2)性早熟：性的成熟与萌发除了生物学基础，尤其是神经内分泌因素的影响外，与环境因素、家庭教育方式及社会心理因素关系密切，如父亲对女儿的过分亲昵，或较大女孩与父亲同床睡觉，这些肉体的接触与过分的亲昵行为，对女孩的身心过度的额外刺激从而促使女孩性早熟。其他环境如居住环境拥挤同居室住看到了父母的性生活，以及受到色情影视、书刊、录像的挑逗性影响而产生性兴奋。容易发生早恋或性行为。自慰（手淫）女性青春期由于性意识的觉醒，导致性的冲动，为了降低或解除性张力，在客观环境不能满足时而采取自慰行为，久而久之形成了自慰的习惯。这种习惯本身对身体不会产生不良影响。影响主要在心理上，有些女青年由于持续、频繁的自慰行为，造成心理的自我挫伤，有惶恐、羞耻等罪恶感，而承受较大的心理压力。

(3)性行为及性过错：由于盲目追求时尚；盲目信奉性自由，缺乏自制力和意志薄弱，经不起诱惑而有性行为，影响身心的健康发育。容貌与体形的关注：女性非常关注自己的容貌及体形，青春期的女性就更为突出。天生丽质、面容姣好的女青年，在社会的交往和活动上，充满自信和优越感，同时也易产生傲慢、轻视别人、惟我独尊的不良性情；面容较一般；甚至是丑陋的女性，易产生自卑、忧

虑及抑郁。有人为了使容貌变好一点，而去做整容手术，增加不必要的痛苦和经济浪费；有的因乳房发育过大或过小而忧心忡忡，甚至要去做手术等。

健康人格的魅力

人格健康的人是有工作、要学习的，同时也能从工作中获得满足与自尊。因此，人格健康的人是乐于工作的人。人格健康的人乐于学习，而且在学习的过程中，不仅学而不厌，而且乐在其中。透过刻苦严谨的学习过程，获得学习的满足感和成就。



人格健康的人是有朋友的，乐于与人交往，而且常常能和他人建立良好的关系。在与人相处时，正面的态度常常多于反面的态度。人格健康的人应该是有“人缘”的，在同学间和同事间保持友谊。因与人为友，表现为一种友好和善良的情怀，是人格健康和成熟的标志。相反，对人厌烦，觉得世界上的人都是自己的敌人，这样的人人格是不健全的。

人格健康的人有‘自我”,他不是道德意义上的自私自利，对自己本身有清楚的了解，对于自身的缺陷，也能安然接受、不作无谓的忧愁。健康人格表明，不但要了解自己而且要容纳自己，不讨厌自己，没有显著的自卑感；能够容忍自己某些方面的短处，努力自己的发展；希望提高自己各方面的素质，力求完美。说的简洁一些就是自爱、自信和自强不息。

怎样才能塑造健康的人格？可以从下面几个方面着手：

保持开朗的心境，学会控制和调节自己的情绪，建立积极健康

的心态。

加强意志磨练，控制自己的行为，培养经受挫折的承受力，不盲目冲动，不消极低沉，始终保持乐观的生活态度。要注意性格完善，自觉检查修正自己的性格弱点，培养健康的性格模式。养成良好的思维品质，具有独立分析问题和解决问题的能力。培养良好的情操，加强思想品德修养，树立科学的世界观、人生观，注重社会实践，提高自身综合素质。

如何拥有健康人格

健康的人格，不仅是人类应该追求的价值目标，也是人们充分发展所能达到的一种境界。具有健康人格的人，最显著的特点是有意识地控制自己的生活，掌握自己的命运。他们正视现实，注意未来，渴望生活的挑战，但并不是每个人都有健康的人格，并不是每个人都有常态人格。要克服心理障碍，走向健康人格之路，需要掌握的自我调适法有：

自我分析：就是自己对自己，特别是对自己性格的基本认识。这种分析要客观，恰到好处，既不过高，也不过低，始终保持一种比较合乎实际的水平。

自我评价 自己给自己‘ 定格 ”,根据分析为自己打分,打分要准确，要公正，当然也要参照别人的评价，但重要的是有自知之明。

自我教育 又分为自省、自警和自顾。自省,就是回忆、反思自己的思想、性格及面貌，总结优点，发现缺点，从而不断上进。自警，就是自己经常给以警示、提醒，自我警戒，自我约束。自顾，就是有意识地进行自我磨练、锻炼意识品质。

另外，还要进行心理与行为的调节。如负性情绪的消除，通过转移、升华、倒退及反思等‘ 排忧解难 ”通过培养广泛的兴趣,建立和谐的生活空间；通过积极的放松，消除紧张与焦虑情绪，并且注重心理治疗中的相应方法，摆脱人格障碍和人格缺陷，塑造健康的人格。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

青春期恋爱心理

恋爱心理是由于性生理成熟而引起的性意识的觉醒后必然导致的情感行为。这种行为受到家庭、社会、道德及自身因素的制约而适应不良时，就产生了恋爱心理问题。常见的早恋、单恋、失恋、自恋及恋父母等。

早恋：早恋是青春期出现的过早恋情，多与环境因素引起早熟、性兴奋和性萌发有关。一部分也与孤独、空虚及心理上缺乏支持有关。而女性则常与上述因素关系更密切。陷入早恋中的男女，因为相互爱慕及相互支持，情绪是欢乐的，情感是纯真。由于缺乏理性，多数有性的意向，但不一定付诸行动。情感的交流及语言的沟通，也有一部分人由于性冲动而发生性行为，导致更严重的心理障碍。

单恋：单恋问题在女性比较常见。单恋主要是指一方对另一方的以一厢情愿的畸形爱情。主要是指因受对方言谈举止迷惑或主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，这就是常见的单相思。单相思的现象在青春期女性较多，常出现在性格内向、敏感、富于幻想及自卑感强的女性身上。首先爱上了对方，也希望得到对方的爱。在这种心理支配下，常会把对方的亲切、热情及大方当做爱的表示，从而体验一种深刻的被爱的快乐，更加坚信对方爱着自己。过多地陷入情网，体验到爱别人的痛苦。

失恋：恋爱是青春期女性经历的情感历程，俗语讲“哪个男子不钟情，哪个少女不怀春”。真正的爱情是女性的青春之梦。所谓失恋就是被爱恋的对象所抛弃引起痛苦与烦恼的情感反应，多数人能正确对待，调节失恋后的心态，走向新生活；也有些女性却不能自拔，导致心理失常。如有的失恋者羞愧难当，就陷入自卑中而心灰意冷、自我封闭，成为爱情的牺牲品；还有的一如既往地爱恋着对方，采取自欺欺人及否认的办法，陷入单相思；还有的失去理智产生报复心理，造成毁灭性结局。因失恋而产生严重的社会问题，不但影响女性的心理健康，还危及社会的安宁。

嫉妒自卑心理的危害

嫉妒心理是对他人优越地位而产生的不愉快的情感，是以心怀不满为特征的一种不悦、自渐、怨恨，甚至带破坏性的负感情。

女性的忌妒心理要比男性强。忌妒是一种不良品质、常导致害人又害己，有的因忌妒而造成杀人、放火。

自卑心理是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。女性自卑感更强。在自卑感达到一定程度，就会影响正常的工作和学习时，才称为心理问题。心理承受脆弱，经不起较强的刺激，谨小慎微,多愁善感而产生行为畏缩,遇事优柔寡断,瞻前顾后。自卑心理常来源于消极的自我暗示,主要表现在 现实交往受挫,产生消极的自我暗示。对待这种挫折，有自卑倾向的人常归自于自己的无能，意志消沉。这种消极的自我暗示，使自卑心理更加严重。以致失去勇气和信心。生理上的不足引起消极暗示,如个子矮小、体形肥胖、身体的某处有残疾及五官不美等，抑制了自己天性的发挥，常怀疑自己的缺陷会被人耻笑或瞧不起,精神压力过大。因此,离群索居,不敢主动与人交往或接受友谊。对自我能力估计过低，如有的人由于工作或学习没有出色的表现而过低估计自己的才智和能力，认为处处不如人，甚至导致对整个自我评价过低,带着这种框架去参与人际交往,必然被动,放不开手脚,也难以享受与人交往的快乐。

自杀心理保健

自杀心理：自杀是一个人当烦恼及苦闷发展到极限，对生活失去信心与眷恋，对现实感到绝望而采取的最后的“保护”性手段。

自杀发生的原因,一方面取决于个体的内部因素,也取决于外界环境和带有某些共性的社会思潮及道德标准。随着竞争意识的增强，青春期受挫折的机率在增加，发生自杀的现象，产生自杀观念者在增

多,升学无望,其自尊心受伤害,来自家庭和社会的压力,使其自我评价不足,自感失去了存在的价值,而走向绝路。家庭关系不和,表现在父母不和及父母与子女的不和。父母甚至离异，造成孩子缺乏安全感。一旦遇上挫折,无人抚慰,孤立无援,心生悲凉。有的是与家中父母不和,正处青春期,情绪不稳,逆反心理重,易与父母发生激烈地冲突或绝望走向极端。失恋与失身，这因素是造成女性自杀的重要原因，传统观念认为，女性恋爱及贞操是女人一生幸福与自尊的重要标志。而青春期对爱情认识肤浅,一旦失恋,就心灰意冷,自卑、自怜、抑郁寡欢，易走向绝路。更严重的是失恋者，承受不了失去恋人的痛苦，更忍受不了自己失身以后他人的另眼相看，以及担心若再交往别的异性，失身成为把柄。这种身心的摧残，使她们看不到生存的希望而自杀。精神疾病：因精神疾患而自杀的青少年占自杀的 13.2%,忧郁症及精神分裂症都可引起自杀。特别是抑郁症，发生自杀的危险性更大,应引起家庭、学校及医院的广泛重视。

青春期心理教育及保健

青春期心理教育及保健，是家庭、学校及社会教育中一项重要内容，关系到一个人一生的身心健康、家庭幸福及社会稳定。心理教育的范围很广，大致分为下几个方面：

理想与现实的教育：青少年大多有美好的理想，对未来充满许多幻想和希望，也常常对一些具体的问题，如升学、求职、恋爱及婚姻做一些自我设计。但必须承认，要实现这些自我设计还要受许多限制。现实条件不允许，也要正视现实，承认它、接受它。有得必有失,树立正确的世界观和方法论,多角度的分析问题,化解矛盾。

学会驾驭情绪：女性对外界刺激容易产生强烈的情绪反应，容易激动，要学会调整情绪、自己驾驭情绪。

人际关系的指导：作家罗曼罗兰说过“有了朋友，生命才显示出它全部的价值。友爱是照亮我们黑夜的惟一光亮，父女关系、母女关系、师生关系、朋友关系及同学关系等。在这些复杂的关系

中，必然存在着矛盾与冲突。学会正确认识，正确处理矛盾，体谅父母、师长、信任同学、朋友，坦诚相待，交流思想，避免误会消除精神压力，在自尊、自爱及友善的基础上进行正常的良好交往。

性教育：性教育的范围不仅包括有关女性与男性性器官的生理卫生等知识的教育，而且也包括性心理学和性社会学方面的问题。教育一个男孩或女孩，涉及到生理学青春期生理卫生知识。青春期女性会出现一些从未遇到过的问题如初潮、对异性兴趣的萌发、性冲动及手淫等，可导致青年女性陷入迷惑、恐惧、紧张及焦虑之中，根据女青年的发育情况，对她们进行青春期生理卫生知识给予具体指导，可使她们事先有心理准备，遇到情况不至于手脚忙乱，同时，也有利于发现青春期的异常情况，及时采取必要防御措施。

心理卫生保健。要正确认识女性的月经知识。来潮是青春期发育到一定阶段的信号，是一种自然的生理现象，不必惊慌失措。

预防和戒除手淫的习惯，预防心身疾病。心身疾病是指那些主要或完全由心理，引起的和情绪有关的躯体疾病。这些疾病通常在身体间或组织结构上有具体而明确的损伤。它通常表现为动机的冲突。通过心理影响生理的途径，以身体器官或系统的病变表现出来。

有不少疾病的发生都与有损于身心健康的负面情绪（如焦虑、恐惧、沮丧、悲伤、不满、紧张等）有关，常见的有 高血压病、冠心病、胃十二指肠溃疡病、结肠炎、月经不调等。青春期少女容易受情绪支配，所以更应注意预防心身疾病。保持乐观、积极向上的情绪，遇到困难或难以处理的矛盾就主动向老师、家长请教，及时摒弃负性情绪，不被其困扰，不断提高适应能力，减少心身疾病的发生。

树立良好的性道德。性道德就是性活动中所特有的，用以调节男女之间性关系方面的道德要求。

自我医治心理疾病的秘诀

忧郁，受伤害的是你自己。

秘诀一：多活动，除了做家务，最好能养成散步的习惯。

秘诀二：多听轻松音乐。音乐容易进入人的潜意识，潜意识比意识对人的影响更大。

秘诀三：充分利用颜色的心理效应。多穿暖色调，少穿黑色调衣服。

秘诀四：多与人交往。与性格外向、开朗活泼的人交往

秘诀五：挺胸台头走路。可逐渐建立自信心，从而减少忧郁。虚荣心，扭曲了的自尊心。

总的说来，女性的虚荣心比男性强。针对虚荣心的心理秘诀是：

秘诀一：追求真善美。一个人追求真善美就不会通过不正当手段炫耀自己，就不会徒有虚名。

秘诀二：克服盲目攀比心理。横向地去跟他人比较，心理永远都无法平衡，会促使虚荣心越发强烈，一定要比，就跟自己的过去比，看看各方面有没有进步。

秘诀三：珍惜自己的人格。高尚的人格可以使虚荣心没有机会抬头。

唠叨，好心不得好报

唠叨是女人致命的弱点，常常因此而令男人弃之而去。

秘诀一：把握动机与效果相统一。唠叨的效果往往适得其反，丈夫厌烦，子女逆反，自己还惹了一肚子气。如能多反思唠叨的危害，是走出误区的一个好方法。

秘诀二：心理位置对换。如果丈夫唠叨你，你是否心烦？子女唠叨，母亲唠叨，你有什么感受？

嫉妒，心灵上的癌症

嫉妒是痛苦的制造者，是婚姻的破坏者，是心灵上的癌瘤。

秘诀一：树立正确的竞争心理，社会上竞争无处不在。不要盯着别人的成绩怨恨，企图把别人拉下马。而是采取正当的策略和手段,在‘ 干 ’字上狠下工夫。

秘诀二：树立正确的价值观。有了正确价值观就能在别人有成绩时，虚心向对方学习。

秘诀三：提高心理健康水平。心理健康的人，总是胸怀宽阔，

光明磊落。而心胸狭窄的人，才容易产生嫉妒。

传闲话，女性的专利。

女人传闲话，有时会起到一块臭肉臭一锅汤的作用。

秘诀一 把住牙关。切记“病从口入，祸从口出”这句话。

秘诀二：多工作多学习。无事才会生非，忙起来就什么都顾不上了。

秘诀三：与人为善人要多看多讲多学习别人的优点。

如何摆脱心中的苦恼

我们都希望自己成为一个积极向上、健康幸福的人，但因日常不测等逆境导致各种苦恼，不知道如何消解、超脱，其实路就在脚下：

(1)晚饭后独自去散步，让思维散发，想想宇宙之大，个人之渺小，做到心底无私天地宽；

(2)把握科学真理，接受无法逃避的现实，趁自己年轻，面对现实抓紧时间学习，忘我工作，投人生活的洪流；

(3)解决生活难题，驱走心灵的一只只拦路虎；

(4)辞典里没有恐惧和悲哀，这两个冤家会对你意志瘫痪，理智丧失而变得谨小慎微，不得安宁；生活中的喜怒哀乐都要品尝。

(5)生存与发展是个人天生的特权，不妨依照你的良知、你的自己的方式思考、办事；不要过多依附别人替代你的生活。也不要私欲膨胀，支配或改造别人。

(6)死亡是人生道路不可绕过的客栈，理应看做生命的重要组成部分，因为死亡是完全消失，那么我们当然完全没有感受；如果认为死后能进入一种新的境界，那么死亡是一种新探险，也没什么可怕的；

(7)不要希望世界为你一个人而改变，这是不可能实现的空想，人生最大的心理技巧是适应世界的现状。

(8)不要过多忧虑昨天的事，要重视今天的事务，筹划明天，昂

需要全本请访问 www.ertongbook.com

首挺胸地向前看未来；

(9)过简朴合时的生活，会使你得到精神和肉体上的解放；

(10)非不得已时不要做循世者，应开展积极的社交活动，结交新朋友，不忘老朋友；珍惜友谊乐于助人；

(11)永远不要丧失生活的勇气：当陷入进退两难忍无可忍时，永远创造和保持良好的心态。

挫折承受能力的培养

要想成功,就必须准备失败,必须对失败的承受能力是情商的一个重要内容。无论在工作、生产，还是学习中，失败的机率永远比成功的机率要多。要在挫折中把握自己，对最终取得成功起着决定性的作用。

对于尝试任何事情，他们不再把失败看成毁灭自己的“原子弹”。挫折是人生阅历丰富的体现，是磨炼意志的重要手段之一。

百倍的勇气，可以征服一切。碰到挫折，不要畏惧，更不要逃跑，要用百倍的勇气去面对，去拼搏，直至战而胜之。任何时候，只要勇于尝试就会有所收获。著名科学家居里夫人经过了许许多多的的失败，靠得住就是自信和勇气，不断把自己推向新高度，终于发现了新的元素。

女性怎样消除心理压力

排减心理压力，已成为不少女性亟待解决的问题。要做到这一点，首先应学会积极的心理调试的方法，以克服心理障碍，预防心身疾病，方法主要有：

(1)加强个性修养,避免心胸狭隘 在同样一件事物面前,有的人会大动肝火，大哭大闹或抑郁烦躁；有的人却泰然处之，开朗大

度，表现出很高的涵养和排遣不幸与烦恼的能力。妇女应多看报刊杂志，听听广播，看看电视，使自己的胸襟变得开阔坦荡，愉快向上，增强心理承受能力。

(2)面对现实，不能对自己的期望值太高：应踏踏实实地工作、学习和生活。对晋级、分房及成名等问题，应正确对待。有些事情不是自己能够左右的，应不断调整自己期望值，以适应不断变化的的情况。

(3)要轻松超然，不要家务缠身：要学会动员全家人各尽所能，共同承担家务。这不但可以减轻自己的负担，还可使全家人增加对家庭的责任感，有助于营造温馨、和睦的气氛，在各种意外的生活事面前，亲人们可以相扶相助，共渡难关。

(4) 扩大个人的兴趣爱好，妇女应有意识地培养自己广泛的爱好，参加自己感兴趣的事物及活动。如文学、音乐、戏曲及体育等，提高人生乐趣，并可使思维方式灵活，工作有张有弛，有效地改善心理环境。

(5) 建立良好的人际关系：人际关系不好的人，最易出现心理障碍。而人际关系处理得好，亲戚经常走动，朋友经常欢聚，谈天说地，感情融洽，情绪欢快，可以使人信心十足，干劲倍增，并可缓冲各种事件引起的心理冲击。

(6) 定期做身体检查：B 超及阴道涂片应争取年年查，发现问题及时处理，并对于预防妇科肿瘤、炎症及其他器质性病变有很好的辅助作用。

女性羞涩心理的消除

羞怯心理的表现：站在陌生人面前，总感到有一种无形的压力，似乎自己正在被人审视，不敢迎视对方的目光，感到极难为情；与人交谈时，面红耳赤，虚汗直冒，心里发慌。即使硬着头皮与人说几句,也是前言不搭后语,结结巴巴的 不善于结交朋友,于是倍感孤独，常因不能与人融洽相处或充分发挥自己的才干而烦恼。

不善于在各种不同场合对事物坦率地发表个人意见或评论，因此不能有效地与他人交换意见，给人拘谨、呆板的感觉；常感到自卑，在学习和生活中往往不是考虑取得成功，而更多的是考虑不要失败。

羞涩心理使少女在生活中会失去许多进取的良机，难以获得理想的选择和踏上成功的道路。

克服羞涩心理，不妨从以下方面试试：

(1)正确估价自己，树立自信心。不要担忧人家是否注意你。当你与对方交谈时，眼睛要看着对方，并将注意力集中在对方的眼睛，这样可以增加你对对方的注意，减少对方对你的注意。

(2)勇于和别人交往。主动向见面但说话不多的人如邮递员、售货员等问好；与人交往，要善于把紧张情绪放松。使用一些平静、放松的语句,进行自我暗示,常能起到缓和紧张情绪,减轻心理负担的作用。

(3)讲究谈话的技巧。在讲话中不要担忧中间会有停顿，因为停顿一会儿是谈话中的正常现象。在谈话中，当你感觉脸红时，不要试图用某种动作掩饰，这样反而而会使你的脸更红，进一步增加了你的羞怯心理；想到羞怯并不等于失败，这只是由于精神紧张，并非是不能应付社交活动。

(4) 学会克制忧虑情绪。凡事都往好的方面想，多看积极的一面。平时注意培养自己良好的情绪和情感，相信大多数人是以信任和诚恳的态度来对待自己的。不要把自己置于不信任和不真诚的假定环境中，那样，对别人总是怀有某种戒备心理，自己偶有闪失，或者并无闪失，也生怕别人看出破绽似的，这样自己就会惶惶然，更加重羞怯心理。

怎样控制愤怒的情绪

当人们的愿望不能实现、行动受到限制时，便会产生愤怒情绪。受人侮辱、上当受骗、权利被侵犯、恋爱受挫折、隐私被他人发

现等都会产生愤怒情绪。而愤怒导致的是攻击行为，结果往往非常严重，且愤怒对健康是有害的。所以日常生活中我们应该采取积极的办法，控制愤怒情绪的发生。那么，怎样控制和消除愤怒呢？

（1）愤怒对健康的危害：无论什么原因所产生的愤怒情绪，一定危害健康。当人愤怒时，交感神经兴奋增强，从而使心率加快，血压升高。所以，经常发怒的人，容易患高血压、冠心病，而且使病情加重，甚至可危及生命。

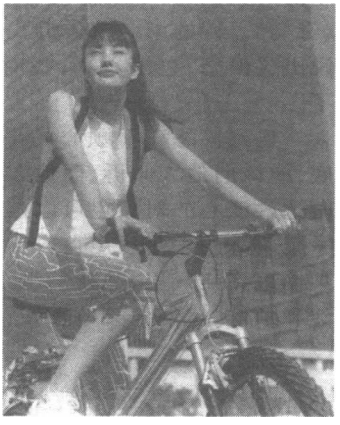
愤怒可使食欲降低，影响消化。经常发怒，可使消化系统的生理功能发生紊乱。愤怒还可影响人体腺体的分泌功能。哺乳的母亲，由于发怒可使乳汁减少，这对婴儿是十分不利的。当人受了委屈发怒时，泪腺分泌增强。唾液腺的分泌，可因发怒，由增加而变得枯竭。例如，人在争吵时，唾液星子飞溅，逐渐变得口干舌燥。

（2）愤怒情绪的控制方法：

①冷静理智法：人发怒常常是由于失去理智的控制，所以遇到事情要冷静处理。

②改变环境法：遇到可能引起愤怒的事情时，立即改变环境，可以解除胸中的郁闷，摆脱应激心理。

③回避法。在我们的日常生活中，有许多事可使我们产生愤怒，如果遇到这种情况，我们要尽量避开，暂时回避一下，以免发怒。这是一种消极的制怒方法。



④转移法。人在发怒的时候，大脑皮层有一个较强的兴奋中心，我们转移一下目标，就可以在大脑皮层中建立另一个中心。例如，在发怒时可以听听音乐，逗逗孩子，往往怒气就会消除。这是一种积极的制怒方法。

⑤放松法：遇到激怒时，马上进行深呼吸，或做做体育运动。

⑥宣泄释放法：如果一些矛盾或意见使我们发怒，我们能够把心中的不满或意见坦率地讲出来。即可达到泄怒的目的。这种释放方法是可取的。

⑦升华法 把怒气转化成为科学、文化、教育、艺术、体育事业而奋斗的力量。

⑧调节饮食：人的心理状态和情绪的好坏，与饮食有关。当出现无名火、情绪不稳时，应吃些富含钙质的食物，如牛奶、鱼虾等，可以改善心情。

怎样才能培养天天的好心情

好忧愁，多伤感，易消极悲观，会对心理和生理上的严重损害。

怎样才能有效地消除忧伤绝望的消极的情绪，还自己一个好心情呢？根本的办法是通过积极的措施，宣泄压抑的忧伤情绪。否则，内心世界就造成一定的破坏，但若能及时地用倾诉或自我倾诉的方法取得内心感情和外界刺激的平衡，便可消除隐患。 100年前的英国诗人威廉·布莱克也曾写下一首与自我宣泄有关的诗《毒树》。诗的第一节告诉我们倾诉的价值：我对朋方感到愤怒，我说出这愤怒，它消失了；我对敌人感到愤怒，我没有说出，它滋长了。

遇到愤怒和不顺心的事情，切不可忧伤压抑，把心事深藏心底，应该向他人倾诉，而他人的真诚关怀和同情会温暖你的心。有时这种谈心的对象也可以是素不相识的人，要不然，你也可以躲进一个僻静的角落放声自言自语，或提笔写信给远方的旧友，把你的烦恼甩到空气里，洒在信纸上。如果通过自我宣泄发泄心中的积怨和烦恼，定使你笑口常开，天天好心情。

第二章　女性性爱保健

女人与婚姻

结婚对于大多数女人，无论是名人，还是普通人，都是一生最最头等大事。早也好，晚也好，总归都要嫁掉。进了赌局，押了赌注，剩下的就是看生活这个大庄家拼命地摇骰子，少的等上个一年半年，多的要等上几十年，就可以知道自己的结果是输是赢。

结婚对于女人，还是一种付出。

中国五千年的文化，定义了女人最天经地义的本分就是相夫教子。

于是，女人婚后大多成了妻子兼女佣。她学会了讨价还价，不会像做女孩时那样脸红；她很会把衬衫领子洗得干干净净，把家里收拾的一尘不染，窗明几净；从前厨房也不踏进一步，如今烧得一手好菜。不是她喜好此道，而是结了婚，就意味着付出。

丈夫的衣着不整，人家会说他的妻子不称职；家里不整洁，人家会说女人不称职；甚至孩子不懂事，人家也会说孩子的母亲不称职。

这么多的不称职压下来，量你是个再坚强再无所谓的女人，也会倒的。

于是，就只有付出。她也有自己的事业、自己的爱好，但她的业余时间充斥着丈夫、孩子、家务、老人，没有时间再想工作计划，没有时间再去拨响那把心爱的六弦琴，婚后的女人就淹没在这些琐碎的事务中，任那细嫩的纤手变得粗糙，任那润泽的容颜晦暗无

需要全本请访问 www.ertongbook.com