第一图书网, tushu007.com

<<女性心理健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女性心理健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787530844632

10位ISBN编号：7530844636

出版时间：2008-3

出版时间：天津科技

作者：刘富强

页数：344

字数：345000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<女性心理健康枕边书>>

内容概要

没有出众的容貌，没有绝顶的聪明，没有夺人的气势，但这又有什么关系P只要拥有健康的心理，你一样可以拥有魅力，充满智慧，成为一道亮丽的风景。
　美丽、幸福是女性一生的追求，而美丽和幸福是以心理健康为支撑的。
只有拥有健康的心理，才可以使自己充满激情和活力，在职场中纵横驰骋，尽显风采；在社交中如鱼得水，备受青睐；在婚恋中赢得真爱，收获幸福。
从而不再为魅力渐失而黯然神伤，不再为心灵脆弱而茫然无措，也不会在情感漩涡中迷失自我。

<<女性心理健康枕边书>>

书籍目录

第一章 不容忽视的女性心理问题　一、现代女性的心理状况不容乐观　二、女性的心理健康为何亮起红灯　三、心理健康才是真正的健康　四、女性心理健康的标准第二章 轻松驰骋于职场——职场心理　一、职业瓶颈的困惑——职业危机感　二、禁不住工作的诱惑——工作狂　三、当周末慢慢降临——周末综合征　四、当“跳槽”成为一种习惯——职场多动症　五、春节，让人欢喜让人忧——年终综合征　六、老板也是普通人——老板恐惧症　七、黑色的周——一“星期一综合征”　八、当激情不再——职场倦怠症　九、跨越挫折的精神泥沼　十、冲破奉承的心理迷雾　十一、女性当自立第三章 从容应对社交——社交心理　一、远离社交恐惧症的阴影　二、冷漠，封冻快乐的冰霜　三、开启自闭的心灵之门　四、人生难得一知己——异性友谊　五、“长舌妇”原是“干涉癖”　六、嫉妒之心不可有　七、宽容，让你的形象与众不同　八、幽默，社交生活的调味品　九、长相知，不相疑　十、脱掉虚荣的华丽外衣第四章 正确对待恋爱——恋爱心理　一、克服爱情恐惧症　二、茫茫人海，你是我的唯一——择偶心理　三、情人眼里出西施——审美错觉　四、爱你没商量——“一见钟情”　五、我的爱情鸟已经飞走了——失恋心理　六、爱在心中口难开——暗恋心理　七、落花有意，流水无情——单恋心理　八、爱在虚拟的世界里——网恋第五章 精心呵护婚姻——婚姻心理　一、执子之手，与子偕老　二、“红杏出墙”的诱惑——婚外恋　三、婚姻触礁的苦恼——离婚　四、重入围城的困惑——再婚　五、滑向深渊的“成人游戏”——试婚第六章 解读性爱秘密——性爱心理　一、不可忽视的女性性心理健康　二、女性婚前性心理特征　三、让“性福”跨越不良性心理的阴霾　四、遭遇性骚扰第七章 享受生活温情——家庭生活教育心理　一、让夫妻关系零距离　二、天生是个购物狂　三、母亲如何进行胎教　四、面对孩子的任性　五、让代沟变为坦途　六、望子成龙心太切第八章 青春期女性心理调适　一、难解的“恋父情结”　二、一枚酸酸的青橄榄——早恋　三、恋上老师的风采——师生恋　四、拒绝伊甸园里的诱惑——青春期性心理　五、卸下考试千斤重担——考试焦虑症　六、酸酸甜甜就是我——迫星心理第九章 老年女性心理调适　一、退休，人生新的一页　二、夕阳无限好，携手铸晚晴　三、抚慰“空巢”老人的心灵世界　四、警惕老年焦虑症　五、不要活在回忆里　六、撕心裂肺的丧偶之痛第十章 特殊时期的女性心理调适　一、经前情绪反常为哪般　二、想结婚，请做好心理准备　三、新婚之夜，女性难忘的瞬间　四、留意女性妊娠期的性心理　五、提防产后抑郁症　六、轻松度过更年期第十一章 压力——你还能承受多久　一、新人辈出，紧迫相随　二、工作没完，烦恼重重　三、同事关系，苦不堪言　四、家庭事业，很难兼顾　五、精英情结，难言之苦　六、烦琐小事，欲罢不能第十二章 情绪好，一切都好　一、孤独，一杯苦涩的酒　二、自卑，心灵的麻痹药　三、抑郁，现代生活的杀手　四、紧张，束缚交际的绳索　五、恐惧，禁锢心灵的枷锁　六、愤怒，一段自我的旅程　七、浮躁，摇曳不定的情怀　八、不满，成功路上的陷阱　九、悲观，繁华褪尽的凄凉第十三章 女性心理自测　一、女性职业定位测试　二、自测成功心理倾向　三、测一测你的交往能力　四、你是否患有社交恐惧症　五、检测爱情中的危险因素　六、恋爱心理测试　七、你受异性欢迎吗　八、未来婚姻预测表　九、测一下你的性爱观　十、你有爱情恐惧症吗　十一、你的教育方法是否得当　十二、测测你的心理调节能力　十三、女性依赖心理测试　十四、产后抑郁症自测　十五、你属于哪种气质

章节摘录

一、现代女性的心理状况不容乐观　　我们知道，在现代社会，衡量一个人健康的标准是身体健康和心理健康。
庆幸的是在今天这样一个社会里，很多女性都能够意识到身体健康是革命的本钱，因此她们不惜花费重金去买各种各样的营养品和保健品，去参加各式各样的健身训练，去光顾大大小小豪华的美容院……但是对于自己心灵的这块土壤，她们却舍不得给予一点儿营养，任其贫瘠和荒芜下去！
当代女性，承担着社会和家庭的双重角色，相对男性来说，她们的负担和压力更为沉重，付出也更为巨大，所以遭受的心理创伤也更多。
典型案例一：　　有一个女中学生，皮肤略黑，容貌一般。
在上小学的时候，她并没有意识到自己的长相与别人有什么不同，所以也根本没有在意，而且学习成绩优异，深得老师和同学们的喜欢。
但是上了初中、升了高中，她突然发现周围的女孩一个个都是亭亭玉立、皮肤白皙，宛如一只只白天鹅，而她只是。
只又黑又矮的丑小鸭，是童话里的“灰姑娘”，是班里几个淘气男生眼中的“黑姑娘”。
这个女孩又气又羞，却无可奈何，于是她越发地感到伤心和难过，觉得自己遭到了世人的遗弃，没有一点儿生存的价值。
她整日郁郁寡欢，埋怨父母没有给她美丽的容貌。
过度的自卑压得她喘不过气来，她的学习成绩直线下滑，而且情绪极不稳定，动不动就想发火，好像整个世界都对不起她。
眼看就要高考了，她一直固执地躲在自己的小屋里，不愿跨出屋门半步，并且在她看来，自己“完了”，没有任何前途可言。
典型案例二：　　李芳今年30岁，在很多人看来，她是成功女性的代表。
在单位里，她负责行政部门的一切事务，而且她还有一个温馨的家庭，儿子可爱，丈夫也有自己的事业，并且对她呵护有加。
可是旁人却不能够理解她内心的苦恼，作为一个职业女性，她感觉到自己肩头的压力在一天天地增大，面对竞争激烈的职场，有很多时候都感觉力不从心，而且单位里每年都要进一批名牌大学的毕业生。
想到这些，她就会感觉很烦，面对工作任务更是非常的焦虑，总是担心如果完不成任务怎么办？
如果老板不满意怎么办？
虽然她一直都很优秀，但这种压力和焦虑让她的自信心一天天地丧失。
现在的她，总感觉有很多人等着看她的笑话，但是要强的个性又使她从不允许自己失败。
于是李芳开始吃不香、睡不着，精神一日不如一日。
终于有一天，事业蒸蒸日上的李芳作出了一个惊人的决定——辞职。
辞职后，她一直待在家中。
直到有一天，丈夫帮她找了一个心理医生，经过一年的心理治疗，她才恢复了正常。
青春期的女孩和处于职场中的女性如此，中老年女性患有心理问题者也不在少数。
典型案例三：　　王奶奶今年60多岁，以前她在一所中学任教，已经退休好几年了。
但不管是单位的同事，还是家里的左邻右舍与亲朋好友，都知道她是一位通情达理、和蔼可亲的退休老教师。
可是，两年前一场大病过后，她却变得不爱答理人，不管是谁，一概不理会。
此外，她还特别爱占小便宜，不管是自己儿女、亲戚还是左邻右舍家的东西，她只要看见自己喜欢的，就会自己藏起来。
这样还不算，每到吃饭的时候，她却不吃，可是家人一吃完，她就大嚷着要吃东西；有时甚至一天都不吃饭，而有时一天又不知道要吃多少次。
这让亲戚邻居们很是不解，王奶奶这是怎么了？
通过上面的案例，我们可以看出，不同年龄段，从事不同职业的女性大部分都存在不同程度的心

理问题，尤其是当女性遭遇烦恼以及一些心理压力的时候，精神上的痛苦常常以某种疾病的形式表现出来，而当身体遭遇了某种疾病的时候，心理负担更会加重。

据世界卫生组织报告，全球女性患有抑郁症、焦虑症等心理问题的概率明显高于男性，而且在全球4亿焦虑症患者中有3.4亿人情绪紊乱，其中女性占绝大多数。

例如在英国，约有65%的精神病患者是女性；而在所有的女性当中，约有高达三分之一的人经常有抑郁和焦虑等症状；最为严重的是在世界范围内女性患有抑郁症的概率几乎是男性的3.5倍。

而在我国，每年至少有25万人自杀身亡、200万人自杀未遂，而且女性的自杀率高于男性自杀率的2.5倍，是世界上唯一的女性自杀率高于男性的国家，同时有半数女性患有产后抑郁症……　　如此令人担忧的状况，足以让我们每一个人提高警惕，也提醒我们每一个女性应该拿出更多的时间和精力来关注自己的心理健康。

因为现在心理问题已经存在于女性生命中的每一个阶段，并涉及学习、生活、工作的各个方面。

例如心理压力过大，使许多妇女受到了心理失调症状的困扰；家庭暴力的增加以及离婚率的提高，使女性的身心受到了严重的创伤；就业环境的严峻加重了妇女的就业危机感；社会保障机制的不健全使许多妇女缺乏安全感……而对于老年妇女来说，她们还要经历各种丧失的痛楚，如经济能力的丧失、身心健康的丧失、社会联系和情感的丧失以及生存目标的丧失等。

同时，女性的社会角色以及受教育的程度、内分泌等特点，又决定了女性更容易发生情绪波动、情绪障碍，如抑郁症、焦虑症、恐惧症等。

所以，越来越多的女性问题使得女性的心理健康不容乐观、不容忽视。

二、女性的心理健康为何亮起红灯　　我们知道，现在越来越多的心理问题越来越严重地影响到女性的身心健康，使得女性的心理健康亮起了红灯。

而任何心理疾病，都有产生的原因。

也只有找到了这些原因，我们才能更好地预防和治疗，这样才能够保证女性的身心健康，使女性有一个灿烂而健全的人生。

心理专家经过多年的观察和研究发现，导致女性心理健康出现问题的主要原因有以下几个方面。

1.社会环境因素　　随着经济与社会的发展，人们的生活节奏不断加快，竞争日趋激烈，社会环境因素对心理活动的影响非常剧烈。

例如就业压力和不公平竞争：由于性别偏见和性别歧视，在当今社会，女性在就业、岗位竞争、升职、提薪等方面均处于劣势，有的单位在优化组合、干部任免中歧视女性，有些职业女性为了保住工作或得到提拔，在遇到男上司骚扰后甚至不敢吭声，这就使一些职业女性陷入既愤懑又无奈、既想竞争又怕付出过高代价的困惑之中，心理压力不断加大，以致整天提心吊胆，对人事关系过于敏感，甚至引起植物神经功能紊乱。

而长期处于心理重荷之下，会对心理健康造成严重的不良影响。

2.家庭因素　　婚姻、家庭对于女性的压力也很大，尤其是现在的职业女性不仅要承担工作压力，而且还要用相当大的精力顾及家庭和孩子。

并且现代社会的家庭安全系数下降，稍不留神家庭就会出现危机，而一旦出现家庭问题，很容易使职业女性产生挫败、抑郁、沮丧感。

心理专家研究，在单调、贫乏、缺少温情的环境下生活的孩子，长大后往往会出现各种心理问题，例如冷漠、冲动、偏执等，尤其是生活在这种家庭里的女孩子，更容易遭受到种种心理问题的困扰。

3.生理因素　　女性和男性相比，受内分泌激素的影响，心理变化非常大，尤其是在青春发育期，内分泌活动旺盛，情绪活跃，极易冲动。

而在月经期和妊娠期，都会有一些特定的心理变化，例如，大约有50%的女性会在月经来潮之前变得情绪低落、健忘、失眠、苦闷、敏感、冲动、易怒等，而月经过去之后又立即恢复正常；并且有半数女性会患有产后抑郁症。

同时，45岁之后，随着年龄增长，性功能逐渐衰退，情绪也变得焦虑不安，紧张、抑郁、烦躁等也常常困扰着这个年龄段的女性，这也是大家经常提到的更年期症状。

这些属于女性特有的心理因素是影响女性心理健康不可忽视的重要原因。

以抑郁症为例，统计表明，女性抑郁症的发病率是男性的两倍，而这一切，主要源于生理因素。

4.女性个性特征的因素　　女性心理问题，在很大程度上也是由女性个性特征方面的因素引起的。
以职业女性为例，主要体现在三个方面：（1）职业女性随着阅历的增长对工作的新鲜感逐渐减少，不少人出现莫名的疲劳感。
这种来自心理的疲劳感降低了工作效率，使职业女性增加了对工作不稳定性的焦虑，也会削弱职业女性未来发展的竞争力。
（2）女性事事追求完美的心态是造成压力感的主要原因。
女性追求完美，对家庭、事业抱有太多的理想，目标制定过高，对自己要求过于苛刻，而社会同现实又往往会打破这种幻想，令其感到恐惧、无所适从。
（3）女人的天性使得许多职业女性热衷于跟别人做比较，又总觉得自己处处不如别人，这种来自内心的干扰，往往会造成心态失衡，容易引发心理问题。
　　同时我们也应该意识到，内向的女性往往不能很快地适应环境的变化，而冲动的女性往往很难控制自己情绪以及行为的变化……而且，心理专家经过临床试验也证明了女性往往由于自身个性特征的因素，比较容易受到心理问题的困扰。
　　5.性格遗传因素　　美国宾夕法尼亚州科斯特县的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（平均每家有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、保守为主要特征的，他们喜欢采取息事宁人的方法来解决矛盾，从来不与他人发生大的冲突。
所以当地人都认为爱梅西人的性格好像是“一个模式塑成的”。
　　这条记载说明了这么一个问题，家庭成员间的性格往往是相似的。
一般来说，如果母亲自信、乐观、善于交际、爱好广泛，那么她的孩子也大都会具有这种性格特点。
所以说，性格遗传是影响女性心理健康的一个重要因素。
有人曾研究发现，孩子与自己的亲生父母有着诸多性格上的相似，即便是从小没有在父母身边长大。
可以看出，性格遗传也是影响女性心理健康的主要原因之一。
　　6.身体疾病因素　　女性的心理健康受身体健康的直接影响，例如内分泌活动与心理活动关系非常密切，如果内分泌失调，那么女性的情绪就非常容易变化。
还有当甲状腺功能处于亢进状态时，妇女会变得极容易激动、暴躁，严重者甚至会表现为抑郁。
所以说，疾病会引起人的情绪反应，而这也正是疾病对心理活动的间接性影响，这种变化的出现与疾病本身的轻重缓急及病人对疾病的认识和态度有密切的关系。
如果患了一种较轻微的疾病，但误信他人的严重预后估计，可能会表现出强烈的情绪反应。
　　7.压力因素　　在社会整体节奏加快的同时，很多女性被随之而来的压力所困。
她们长期处于高度紧张的状态之下，并且总是不能够得到及时的调适，久而久之便开始出现精神抑郁、焦虑不安等严重的心理问题，重则会诱发心理障碍或是精神性疾病。
另外，从生理学方面来说，一个人如果总是处于沉重的压力之下，精神高度紧张，会造成内分泌失调，免疫力下降，更容易产生心理疾病，甚至会导致“过劳死”。
　　8.相对贫困造成的心理压力　　随着市场经济的发展，失业逐渐成为一种社会现象。
但是有一些女性失业者观念一时不能够改变，她们对一些看似低人一等的工作不屑一顾，最后竟然形成了一种“高不成，低不就”的尴尬局面。
在这种生活压力和工作压力的双重作用下，心理疾病就会随之产生。
也有一些女性，虽然本身衣食无忧，但因为贫富差距的拉大，产生了相对贫困的心理，进而也出现了各种各样的心理问题。
　　9.感情和家庭的变故　　在现代社会中，婚姻的稳定系数越来越低，而因为感情受挫或者婚姻变故而引发的心理问题也越来越严重。
失恋可以说是世界上最痛苦的情感体验，失恋双方尤其是女性可能会对过去的感情难以割舍，极大的失落感会造成心理上的严重不平衡，因此有些女性往往会产生一种心理障碍，甚至会采取一些过激的行为。

同时，随着我国离婚率的不断上升，也给女性心理带来了严重的伤害。
据一项相关调查表明，在我国目前的离婚人群中，感到心理压力过重的占70%以上，并且多为女性。
10.老年人缺乏精神关爱　目前，我国的老龄化程度越来越高，而我国也进入了一个老龄化的社会，但是我们往往忽视对老年人的精神关爱，总是一味地满足他们已经满足的物质生活。
一个专项研究表明，目前我国的老年女性心理疾病有上升趋势，而造成这个结果的最主要原因就是老年人缺乏一些精神上的关爱。
以上是导致女性心理健康的主要原因，当然，还有一些其他的原因，而且导致女性产生心理问题也多是几个原因综合作用的结果。
所以，面对一些心理问题，我们要努力找出其存在的原因，这样更有利于预防和治疗。
三、心理健康才是真正的健康　所谓心理健康，通常是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，当然不是指十全十美的状态；它通常被认为是一种积极、有效的心理活动，个人对社会和自然环境的发展和变化，以及自我内在环境具有良好的适应能力。
随着社会经济的发展、人民生活水平的提高，心理健康正越来越受到人们的关注，而社会竞争的日益激烈，也使得心理健康越来越彰显出其在人们的生活、学习及工作中的重要性。
另一方面，女性原本就是社会上的弱势群体，是心理问题的多发区，如果我们一直忽视这个问题，那么其严重后果将会不堪设想。

编辑推荐

健康的心理是女性最好的护肤品，它没有失效期，不但护肤，而且护心。
女性都是爱美的，所以有些女性常常要花大把的钞票去做美容。
其实，要使自己皮肤亮丽、容光焕发，最好的药物就是心理健康、心情舒畅。
因为美的重要元素就是健康，身体健康是直接的、表面的美，而心理健康是内蕴的、根本的美。
关注女性心理健康，读懂女性的心灵，本书使像海底针一样难以琢磨的女人心浮出水面，了解女性的所思所想，解决女性的困惑迷茫，使女性更加健康、更加自信、更加出色、更加美丽。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com