

<<女性心理健康全书>>

图书基本信息

书名：<<女性心理健康全书>>

13位ISBN编号：9787802287075

10位ISBN编号：7802287073

出版时间：2008-6

出版时间：新世界出版社

作者：赵宁

页数：306

字数：340000

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>

## <<女性心理健康全书>>

### 前言

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，很多人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。

女人在生活中，扮演的不仅是女人，还是女儿、妻子、母亲等重大角色，这样多重角色的身份使女人面临了强大的压力，因此，她们比社会其他成员更容易罹患心理疾病。

在我们生活的这个世界上，许多女人都会陷入自己不期而遇的一种人生境地，并且越陷越深——她们不满意自己的工作，她们厌倦了与人相处，她们抱怨同事和朋友，她们为自己的婚姻而后悔，她们情绪暴躁，她们压力重重，她们未老先衰，对周围的一切都感到厌烦和不满。

然而，她们却很少能够意识到，这种令人沮丧的境况往往是由她们自己一手造成的。

一位少妇回家向母亲倾诉，说自己的婚姻是如何糟糕，丈夫既没有很多的钱，也没有好的职业，生活总是周而复始，单调乏味。

母亲笑着问：“你们在一起的时间多吗？”

“女儿说：“我们几乎每天都在一起。”

“母亲说：“当年，你父亲在战场上时，我每日期盼的是他能早日从战场上凯旋归来，与他整日厮守，可惜——他在一次战斗中牺牲了，再也没有能够回来，我真羡慕你们能够朝夕相处。”

母亲的话使女儿明白了一个道理。

其实，在生活中，我们并不缺乏幸福，只是缺乏对幸福的感悟。

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。

在人生的道路上，我们每个人都要面对无数选择，愿不愿意过一种积极的生活，这是你个人的一种选择。

《女性心理健康全书》为每一个现代女性如何选择成功、选择快乐、选择幸福提供了非常全面而实用的指导。

只要你愿意敞开心扉，抛却旧的观念，改变不良的行为习惯，将良好的心态转化成习惯，快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中！

## <<女性心理健康全书>>

### 内容概要

追求成功是所有现代女性的企盼。  
但是，成功需要有成功者的素质。

一个伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。  
你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。

”健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会带走生命中所有美好的东西。

人的心理健康的标准是相对的。

绝对的健康和绝对的不健康的人都是少有的，大部分人处于健康与不健康的中间状态。

一般来说，女性出现或存在一点心理问题，都能通过心理的自我调整及时解决；但如果任其发展，就会由一般的心理问题发展为心理障碍，严重者会影响她们的身体健康，也会阻碍她们的工作和生活。

在人生的道路中，我们每个人都要面对无数选择。

愿不愿意过一种积极的生活，这是你个人的一种选择。

本书为每一个现代女性如何选择成功、选择快乐、选择幸福提供了非常全面而实用的指导。

只要你愿意敞开心灵，抛却旧的观念，改变不良的行为习惯，将良好的心态转化成习惯，快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中！

## <<女性心理健康全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 掌握健康标准，提高心理素质

- 把握区分正常心理和异常心理的标准
- 心理病态人格的常见表现
- 影响人的心理健康的主要因素
- 导致现代女性心理疾病的常见诱因
- 女性青春期心理发展的主要矛盾
- 中年女性要面对的心理矛盾
- 学会心理自我调节，提高心理素质
- 端正对心理异常的认知态度
- 培养乐观健康的心理，调节不良情绪
- 学会平衡心态，保持心理健康
- 克服容易损害女性心理健康的常见性格弱点
- 培养有助于女性事业成功的心理品质

#### 第二章 缓解各种压力，化解心理危机

- 学会对心理压力采取正确的评价态度
- 每个女性都应该思考如何使自己放松的问题
- 减轻因自身原因引发的紧张与焦虑
- 采取克制、冷静的态度消除外界压力
- 进行积极的自我暗示以调节身心机能
- 不要对压力产生不必要的依赖
- 在工作的时候尽量放轻松以战胜疲劳
- 处理好忙与闲的关系，不可顾此失彼
- 家庭主妇在日常生活中避免疲劳的要领
- 帮助女性安然度过心理危机的减压阀
- 用适当的方法去化解紧张情绪和太累的感觉
- 从忙碌中摆脱出来，放慢生活的脚步
- 不要因追求完美而使自己陷入困境

#### 第三章 端正心理期望，从容应对交往

- 克服羞怯心理、，自信和主动地去与人交往
- 克服人际交往中的不良心理
- 改变有碍于和谐的人际关系的不合群性格
- 建立健康的交往心态，赢得更多的朋友
- 女人轻松愉快地与人交往的社交原则
- 排除认知效应的不良影响，避免偏见
- 和自己不喜欢的人也要搞好关系
- 表明你的感受和希望，博取别人的尊重
- 过分依赖和过分独立的心理都不可取
- 脸皮不能太厚，自尊也不可过盛
- 女性要努力克服不适当的虚荣心理
- 克服和克制爱占小便宜的不良欲望
- 一定要避免被同事嫉妒和孤立
- 避免积极冲突向消极冲突转化

## <<女性心理健康全书>>

### 第四章 享受爱情甜蜜，精心呵护婚姻

青年女性在择偶时如何避免和控制心理错觉  
积极主动地和自己喜欢的男人发展恋爱关系  
准确地判断结婚条件是否成熟  
尽量减轻因失恋而带来的痛苦  
不要因为自己的情绪失控而给婚姻带来危机  
悉心打造健康、和谐的家庭氛围  
认识和克服影响夫妻不和的心理因素  
自觉进行自我调节以促成夫妻间互补  
努力使自己在每天都能表现出一些爱心  
对丈夫一定要展现出一个宽大的胸怀  
增强自己的吸引力把丈夫迷住  
一定要避免因唠叨而给家庭带来危害  
努力克服爱情厌倦心理  
学会更艺术地吵架，使夫妻之间越吵越恩爱  
事业型女性要协调好工作和家庭的矛盾  
冷静而得体地对待婚姻中的“第三者”  
老公要离婚时应采取的妥善对策

### 第五章 调整工作态度，潇洒纵横职场

工作对维护女性的心理健康具有重要的意义  
在工作中遇到不顺心的事时不要自卑  
正确对待自己在职场中的自卑心理  
做一个独特而自信的女人  
发现自我，保持本色  
养成良好习惯，成为高效人士  
保持和同事之间的适度距离和交往分寸  
把人生中难以预料的时刻变成发展自我的机会  
逐渐改变优柔寡断的性格  
战胜懦弱，培养肯定自我的自信心态  
如果不是很喜欢自己的工作，不如改变态度  
找寻自己工作中独特的乐趣  
扫清影响女性职业发展的常见心理障碍  
女性调适及缓解职场心理压力的基本方法  
摆脱义务太多、负担过重的心理压力  
努力增加和强化工作中的热情  
对待工作采取认真、敬业的态度  
克服惰性，战胜职业倦怠症  
适时欣赏一下自己已取得的成就  
使自己热情洋溢、精力充沛地去工作

### 第六章 保持心境稳定，宣泄不良情绪

要学会控制思想做自我的主人  
一定要充分认识到情绪对健康的影响  
要相信我们能够控制自我情绪  
经常对自己的心智进行清洗  
采取合理的渠道宣泄自己的不良情绪

## <<女性心理健康全书>>

在日常生活中保持健康的情绪  
无论如何都不要选择让自己沮丧失望  
女性控制愤怒情绪的技巧  
在生活中遇到难题的时候要保持冷静  
不要成为情感的奴隶或喜怒无常心情的牺牲品

### 第七章 处世宽容豁达，不再斤斤计较

把宽容当做一种社会责任  
努力去理解和容忍你不喜欢的人  
在生活中积极地去培养宽容的心态  
用多理解来提高与人交往的质量  
一定要尽力去克服和摆脱猜疑心理  
积极地从自身努力去克服过分的嫉妒心理  
不要吹毛求疵地去挑剔你的伙伴或朋友  
不要抱怨别人，不要抱怨环境  
在生活中实施宽恕的几点原则  
人生在世切不可太聪明、太敏感  
不能去计较在每件事上是否都公平  
要乐于接受必然发生的不利情况  
大方地待人接物以赢得别人的信任

### 第八章 树立积极心态，追求简单快乐

积极的心态是重要的，也是可以培养的  
展示微笑，体验一种真正的愉悦  
要有一颗欢畅、旷达、幸福、安详的心  
要学会从过去的痛苦中脱离出来  
不要因失去而在心理上投下阴影  
没有必要给自己太多烦扰  
以感恩的心情去体会身边的幸福  
幸福和快乐不需要别人的认可  
在人生中积极寻求乐趣  
一个人在生活中不能没有爱好  
学会把生活和工作都当成享乐  
积极摆脱抑郁情绪的困扰和危害  
适可而止，培养富足的个性  
是要支配物质生活而不是被它所左右  
学会放弃，保持平常心  
淡化财富观点，追求简单生活

## 章节摘录

心理病态人格的常见表现简单地说，对有利于人们心理健康的事件能作出积极的反应，那就是心理健康。

而有一部分人往往与日常人们对待问题的情况不同，他们一般不能适应环境，待人接物、为人处世都给人一种怪怪的感觉，心理学上称这种人为人格障碍。

人格障碍又称“心理病态人格”，指的是有精神症状的人格适应缺陷。

这种人对环境刺激作出固定的反应，在知觉与思维方面产生适应功能的缺陷，并且对自己和社会采用不公正、不恰当的行为模式。

而不伴有精神症状的人格适应缺陷指的是，在没有认知过程障碍或没有智力障碍的情况下作出的情绪反应。

如果一个人的抽象思维过分或者是畸形发展，这个人往往就会变得没有人情味，甚至有些死板，是典型的过分理智型人。

这种人往往不能正确认识社会对于自身的要求，也不能把握自身采取什么样的行动，再就是不能对周围环境作出恰当的反应，很难处理人际关系，不容易和周围的人相处，易发生冲突，缺乏责任感，常常玩忽职守。

有些人认为人格障碍就是精神病，这是不正确的。

严格来说，人格障碍应算一种介乎于精神疾病和正常人之间的一种特殊阶段。

患有这种病的人不是严格意义上的“精神病”。

人格障碍的表现非常复杂，通常可分为三类：一是行为怪癖，很特别、异常，包括偏执型、分裂型人格障碍；二是感情强烈，情绪易激动、不稳定，包括自恋型、攻击型、戏剧多变型障碍；三是紧张，退缩、回避、依赖型障碍。

这些类型人的共同特征是：第一，始于青春期。

人的性格是从小慢慢养成的，人格障碍也一样，一般从儿童期就有所表现，而到青春期以后开始更加显著。

第二，难于与人相处。

这个特征是人格障碍的主要特征。

不管是主动或是被动，偏执型、自恋型、攻击型会带给人不快，甚或是带来灾祸。

第三，怨天尤人。

人格障碍患者常把自己所遇到的困难归于命运，或推卸给他人，常常发牢骚，而认识不到自己有需要改正的缺点，他们常对世界有悲观的看法，看不到希望和前途。

第四，缺乏责任感。

这类人往往只顾自己，缺乏对别人的责任感。

比如，做了不道德的事，没有罪恶感，伤害了别人也不觉得后悔，而且还竭力为自己狡辩，他们从来不考虑别人的想法和处境，满足自己是首要的。

第五，固执己见。

一旦他们对某事有了固有的看法，就很难改变，他们将观点带到新环境，并影响其气氛。

人格障碍的行为问题的程度每个人也不相同。

程度轻的几乎不易被人发现，他们完全过着正常人的生活，只有他的亲属或同事等关系亲密的人经过长时间的相处，才会发现他们的怪异，发现他们很不好相处。

而严重的患者，往往与社会习俗格格不入而冲突激烈，这使得他们很难适应正常的生活，从而造成心理障碍。

那么，什么导致了人格障碍的形成呢？

经研究有好多因素，但综合起来就是由于压力形成了人格障碍。

人格有相对的稳定性，一旦形成，要改变就得费很大工夫。

但只要加强自我调节，积极配合各种治疗，人格障碍就可以慢慢得到纠正。

人格障碍存在着自我评价的障碍、行为方式障碍和情绪控制障碍等特点，往往主要表现为不能适应社

## <<女性心理健康全书>>

会环境，对外界的信息不能作出适当的正确的反应。

最好的方法就是心理治疗人格障碍。

其主要是经过各种训练培养其适应社会的能力，树立自己的自信心。

此方法往往采取包括如何适应新环境，调整人与人之间的关系，发挥人的优点等措施。

影响人的心理健康的主要因素许多因素对女性的心理健康发展有着重要的影响，这些因素主要包括先天遗传因素、身体状况、个人经历、性格能力、情绪影响等。

(1) 先天遗传因素先天遗传因素在很大程度上决定一个人的生物学特性，同时对人的心理健康有着直接的影响，个人的气质、能力、性格等都要受到遗传因素的影响。

(2) 身体状况健康的身体是心理健康的前提。

女性营养不良或是营养过剩都会影响大脑的发育，导致智力发育迟缓，不适应社会环境，影响心理健康。

身体缺陷会导致女性不能正常地发挥机体功能，比常人敏感，对社会环境的变化很难适应，并且有自卑等不健康心理。

同时，疾病也会导致心理健康受到影响，疾病会导致生理功能受到损害，使承受压力的能力减弱，从而影响女性的心理健康。

(3) 个人经历个人经历对个体的心理健康有着重要的影响，尤其是早期的个人经历对今后的心理成长有着决定性的作用。

研究表明，早期在单调、贫乏的环境中生长的女性，心理的成长往往会出现障碍。

长大后会出现冷漠、冲动的性格，而且行为往往偏激。

(4) 性格能力一个人的性格可以决定一生的命运，是因为性格是人格中最重要的核心，它可以决定一个人的心理特点及处理问题的态度和能力。

内向的女性不能很快地适应环境的变化；冲动型的很难控制自己的行为；活泼型的很难集中注意力来长时间专注到一个问题上。

这些性格都有自己的优势和劣势，如果碰到不适应的环境，可以导致心理失调，出现障碍。

(5) 情绪影响情绪对心理健康的影响也很大，积极或消极的情绪都会影响心理健康，只有适度的情绪才有利于心理健康。

如过度的兴奋可能会导致神经系统出现障碍，严重的可能导致精神性疾病。

适度的愉悦可以减少心理的压力和紧张感，使人放松，身心和谐。

## <<女性心理健康全书>>

### 编辑推荐

《女性心理健康全书》由新世界出版社出版。

<<女性心理健康全书>>

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>