

<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

图书基本信息

书名：<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

13位ISBN编号：9787539036793

10位ISBN编号：7539036796

出版时间：2010-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：李华梅

页数：198

字数：100000

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>

<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

内容概要

快节奏的现代社会，给女人带来前所未有的压力。

女人面临着来自身体、学习、工作、家庭生活的诸多压力，由此引发的心理问题也接踵而至——忧郁、烦躁不安、敏感、多疑、自卑、焦虑、失落、空虚……女人，这朵娇嫩的花儿，绯红的腮红下也掩盖不住心理的剧变，没有健康的心态，韶华也黯淡无光！

许多女人不重视心理问题，纵使“心有千千结”，总以为略施粉黛，就可以掩盖住失色的花容！

殊不知，女人的心理问题往往是“才下眉头，却上心头”！

而且，从某种程度上来说，女人的心理问题带给女人的痛苦更加深，更加沉！

如果平日对心理问题的漠视，使得心理问题得不到有效处理，问题越积越多，将导致心理疾病的产生，甚至走向恶化！

精彩人生，需要美丽心情来点缀！

千万不要让阴霾的心理遮住你那透亮的自信，别让心中的块垒偷走了你的快乐！

如果你心情的天空出现了密布的乌云，不用担心，打开这本书，给你的心灵来个“SPA”疗养吧！

相信，那些困扰你的忧愁烦恼，顷刻间，统统烟消云散！

每一个女人，一生当中，都会遇到各种各样的心理困扰。

而你需要的，其实很简单，摊开这本书，把瓶子里的旧水倒掉，换上清冽的，等待你们的将是一番水木清华！

<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

书籍目录

测一测：是否你也“心有千千结”？

Chapter 1 深蓝色的忧伤 你，是忧郁的鱼吗？

过于敏感，让你不快乐！

告别自卑，做悦己女人！

焦虑，今天你“静心”了吗？

迷信，让你听天由命？

Chapter 2 灰色的寂寞 失落，总是不期而遇！

多疑，你身上有她的香水味！

依赖，道不尽几多愁 空虚，谁偷了你的花样年华？

寂寞，迷恋那头的“情话”！

脆弱，是你内心的小小孩Chapter 3 黑色的愤怒 嫉妒，恶之花！

虚荣，让你走上不归路！

报复，为什么我如此地恨你？

攀比，爱上别人的颜色 上司让我敢怒不敢言！

幸福离我有多远？

“爱屋及乌”其实不难Chapter 4 无色的绝望 为什么受伤的总是我？

她说她今生没有婚礼！

洁癖，烘干了她的爱情！

愤怒，让她拿起了那把刀！

恐怖，越来越鬼魅！

天国里没有美丽的嫁衣！

<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

章节摘录

Chapter 1 深蓝色的忧伤你，是忧郁的鱼吗？

心情对话晓平近来情绪极为低落，好不容易鼓起勇气，接受专业的咨询，他跟专家说：“最近这段时间，我的注意力总是无法集中，思绪不清晰，有时就是一片空白。

做事情不仅效率低，还常常出错，被上司骂了好多次，也不知怎么回事，对许多事情都丧失了兴趣，觉得闷闷的，生活找不到快乐。

”“还有没有其他情况？

”“有，晚上莫名其妙地兴奋，老是睡不着，就算睡着了，也会一直做梦。

早上起来时，觉得很累，白天就想睡觉。

”“你可能患了忧郁症。

”专家说。

“不会吧？

我怎么会患有忧郁症呢？

”“忧郁症不是什么大问题，常常被称为‘情绪感冒’，多数患者都在不知情的情况下患了忧郁症，又在不知情的情况下恢复了。

忧郁症以情绪低落为主要特征，表现的形式很多，像是情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、兴趣减退、记忆力减退、注意力无法集中、脑子不清晰、反应迟缓和失眠多梦……”“那我该怎么办呢？

”晓平茫然地问。

“这段时间你的生活、工作有没有大的变动？

”“我在外企工作，部门经理辞职了，我和同事潘悟量都是部门经理的热门人选。

我和他实力相当，我当然希望自己能升职，所以我很努力，想做到最好！

不过，不知道为什么，反而越做越差，唉……”晓平语气无奈地回答。

“很多上班族都跟你一样有类似的情况，尤其是高薪的白领阶层。

”“那我应该怎么做呢？

”“首先，你对自己要有正确的认识，你要清楚自己的能力。

虽然高薪、高职是很多人梦寐以求的事，但并非每个人都能得到。

如果得不到，就要学着用淡定的心态去对待，让自己过得简单自在，不要死死抱着‘高薪快乐’的想法，这样只会加重你的忧郁。

更重要的是，要学会调整自己的情绪。

”“我不知道怎么调整自己？

”“学会调整自己的情绪，需要你自己有意识地去实践。

当你感觉很压抑时，就试着转移注意力，可以去散散步，做些运动，比如有氧舞蹈、瑜伽；或把心里的苦闷跟家人、朋友诉说，宣泄是一种很好的解决方法，与身边的人多点沟通有助于压力的释放；还可以做做美容，打扮打扮啊，shopping啊，看到全新、漂亮的自己，心情也会变好。

良好的工作情绪是好业绩的催化剂，有了好情绪，工作效率自然会提高。

“其次，要懂得解压。

长期一成不变的工作会给人一种压抑感，要合理安排工作时间，不要让工作占据自己所有的时间。

也要学会享受生活，培养适合自己的兴趣爱好，比如听音乐、阅读、垂钓或投入义工行列，当你帮助别人时，自己也会得到成就感、满足感和愉悦感。

其实你也不必过于紧张，找专业的心理医生进行咨询是个明智的选择。

有了忧郁心理并不可怕，只要有意识地调整，不断提高自己的心理情况，让自己变得开朗、坚韧与顽强，就能走出忧郁的阴影。

”“嗯！

我会加油的！

”情绪处方药解决忧郁心理问题，需要遵从专业医生的诊治，依情况服药。

更重要的是，心病还需“心药”治，药物治疗和心理治疗的合用，才是最有效的治疗方法。

<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

试着调适自己不要给自己制定一些很难达到的目标，看清自己的处境与现状，不要把很多事情全揽在自己身上，认为只有自己才能把事情做好。

可以将一件繁重的工作分成若干小部分，根据事情轻重缓急，做些力所能及的事，切莫“逞能”，以免因无法完成工作而心灰意冷。

尝试着多与人们接触和交往，不要独来独往，甚至孤芳自赏。

不要急躁，不要紧张，对自己的病不要着急，治病需要时间。

更不妨把自己的感受写出来，分析、认识它，哪些是消极的，属于忧郁的表现，然后想办法摆脱它。

维持快乐心情妙招忧郁心理是一种很容易治疗的问题，几乎90%的患者经过妥当的治疗后，都可以恢复正常、快乐的生活。

如果你发觉自己已经出现忧郁状况，除了先前提过的方法之外，你还可以这么做——多多喝水。

饮水可以使机体及时排除体内的毒素，防止毒素对大脑的侵害。

来一块巧克力吧！

糖是人体不可缺少的成分，它对人体的血糖发挥最直接的作用。

血糖浓度的升高能调节垂体激素，大大提高大脑的兴奋度，可远离忧郁。

另外，有些食物也有助于保持心理平衡，使人变得心情开朗，因为它们所含的物质都有抗郁功效，比如深水鱼、香蕉、葡萄柚、菠菜、樱桃、大蒜、番茄、低脂牛奶、鸡肉、全麦面包。

跳一曲探戈吧！

音乐与舞蹈对忧郁有不可低估的作用，它是心理医师的首荐，建议选用节奏明快、富于变化的乐曲。

改色增喜。

你可以在墙上悬挂色彩缤纷的画作，建议选用暖色调的壁纸或是色彩鲜艳的壁画，种植常绿植物……

透过色彩转换来改善因色调引起的忧郁情绪，打乱习惯的色调模式，从而改善情绪。

闻香去忧。

调节心理是香薰的一大功能，而治疗忧郁宜选用水果香或花香，不宜使用木香和动物香；可用香熏法或涂抹法。

生命在于运动。

运动可以启动人体的免疫机能，改善脑细胞的活性，还能加强新陈代谢功能，排出体内多余的代谢产物和毒素，促进各器官间的协调和活性，运动之后的一身轻松，可以让你的内心感到前所未有的轻松。

尝试着做一些轻松的活动，比如看看电影、电视或听听音乐等等，也可以参加不同形式和内容的社会活动，如讲演、参观、访问等，但不要太多，以免又把自己搞得焦头烂额，去忧不成反而增加新压力。

。

<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

编辑推荐

《拉开让女人七上八下的20个线头》：面对来自身体、学习、工作、家庭生活的诸多压力所引发的忧虑、烦躁不安、敏感、多疑、自卑、焦虑、失落、空虚……你敢不敢拉开纠结在心的20个小线头？远离各种各样的心理困扰，你需要做的其实很简单，那就是——伸手拉开纠结在心的20个小线头，等待你的将是另一番新风景！
伸手拉开纠结在心的20个小线头，给心灵，来个SPA疗养。
美丽从心开始。

<<拉开让女人七上八下的20个线头>>

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>