

图书基本信息

书名：<<女人应该拥有的100个心理健康秘诀>>

13位ISBN编号：9787802134287

10位ISBN编号：7802134285

出版时间：2007-9

出版时间：海潮出版社

作者：西恩

页数：250

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>

前言

面对瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏，天生脆弱的女性所承受的压力也与日俱增。对丈夫、孩子的过分期待，对自己近乎完美的苛求，对工作的执著，对家庭的牵挂……无一不令现代女性，尤其是职业女性陷入巨大的压力漩涡之中。

据英国一份调查显示：有压力的女性比例为63%，而男性只有51%。

其中有工作的母亲（即已生育的职业女性）感到有压力的比例更大，高达67%。

即使到了晚年，女性的压力也比男性大。

有半数以上的祖母，感到带孙子有压力，而老年男性的比例仅为38%。

医学家和心理学家认为，人的一生中总会遇到各种各样的烦心事，其中令人感到心理压力最大的有15件事，根据其影响力的强弱依次为：1.配偶的死亡；2.离婚；3.家庭成员的死亡，尤其是亲生儿女的夭折；4.严重受伤，特别是严重的意外事故导致身体不可弥补的创伤，如造成破相、残废等等；5.结婚，尤其是新婚前后；6.失业和退休；7.怀孕和生孩子；8.职业的改变、变换工作单位；9.被迫抵押或丧失赎回权；10.孩子离家或分居；11.参与重大的比赛和竞赛；12.开始上学或临近毕业；13.与上司发生不和；14.搬迁新居；15.度假。

作为女性，在这个庞大的宇宙中，你是极渺小的分子，世界上有成千上万的人，正在遭受和你一样的痛苦。

在你的身边，你会觉得有些人更为凄惨。

然而，恐惧不安的人是多么愚蠢啊，千里之外的山脚下，几个农夫高高兴兴地聊天，其生活不也是充实的吗？

要面对现实与真理，接受无法逃避的苦难，趁你身体强壮、情绪平衡的时候去面对现实吧，别等到身体虚弱，心情混乱的时候，临时寻求真理的回报。

应该学会有序地解决复杂的难题。

先去了解问题的因果，想出补救的办法，然后决断解决难题的步骤，一次解决一个问题。

别怕爱，没有爱就不会得到快乐。

爱人、爱美，爱一切可爱与美好的东西，把一天的光阴，分一部分给爱。

健康的身体需要新鲜的空气，健康的精神需要纯洁的爱慕。

但是，要想得到爱，一定要使自己可爱。

要有生活的勇气。

若你发现自己陷入无可容忍的状态中，你要努力超脱出来。

本书让你在繁杂的角色中从容而自在的斡旋，让你拥有最健康的心理状态，让你在快节奏的现代生活里品味到淡定和满足。

内容概要

《女人应该拥有的100个心理健康秘诀（女人必备的私房书07）》向你展示，心理健康的人应该是下面这样：有幸福感和安全感；身心的各种机能健康；符合社会生活的规范，自我的行为和情绪适应；具有实现自我的理想和能力；人格统一和调和；对环境能积极地适应；有处理、调节人际关系的能力；具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。

书籍目录

第一章 生活方面1.看清你的内心世界2.好习惯好心情3.抛开购物依赖4.不要过分挑剔你的丈夫5.幽默是一种心理按摩6.抛弃“主妇抑郁症”7.与人交往需要保持最佳距离8.越诉苦越得不到同情9.过分被动也是种心理疾病10.不妨做个“厚脸皮”11.“恐怖片”别轻易看12.告别购物狂13.避免提前恐惧14.摆脱“手机幻听症”15.选倾诉对象要慎重16.妈咪自我心理调节10招17.3招助你有个好心情18.女人需要真正的快乐19.心情不好时的6种对策20.进行心理“按摩”21.对付心理疲劳22.别走入10个心理怪圈23.心理调试好方法“懂得变通”24.20招帮你摆脱心理压力25.过度害羞当心人格分裂

第二章 情感方面26.请给你丈夫单独讲电话的空间27.警惕忧郁上身28.千万不要玩婚外恋29.女人最需要的9种安全感30.切记心理养生“四诀”31.勇敢面对爱人的忧郁32.正确对待女人的直觉33.不要总认为自己心理不健康34.找到情绪失调的“心结”35.打破“伪单身”36.别让你的情感“亚健康”37.“夫妻同事”要扬长避短38.9.女人要做婚姻的保健师39.男人要学会伤心女人要学会愤怒40.让爱人做你的“心理医生”41.这些梦告诉你真实的想法42.情绪化是你幸福的杀手43.心里有苦要发泄出来44.女人要学会战胜迷惘45.常常进行自我激励46.别把痛苦无限放大47.每天至少三个拥抱48.回家发火的妻子是幸福的

第三章 健康方面49.谨防周末综合征50.远离冬季抑郁51.不妨去看一场电影52.堕胎令女性忧郁53.把空虚从你心中赶走54.心理不满导致女性发胖55.天天洗头可增强自信56.令女人心理健康的4个方法57.保守秘密58.判断是否有抑郁症的9个依据59.夫妻应该同床共眠60.失眠多由抑郁引起61.抑郁时的心理保健62.心情不好时做这17件事63.强忍眼泪等于慢性自杀64.自言自语有利于身体健康65.单身人的“星期天抑郁症”66.女性化妆上瘾是心病67.人人都爱窥探隐私68.心理健康要戒掉8个“过度”69.快乐女人有秘诀70.做没有心事的女人71.健康心理的“营养素”72.心理养生的关键要素73.需要的时候就去看心理门诊74.大胆去看心理医生75.不要做压力女人76.向动物倾诉自己的心事

第四章 工作方面77.揭示你的生存压力78.放正心理包袱79.赶走慢性疲劳80.防正“自我埋没”81.你的“头号”生活压力是什么？82.摆脱周五工作压迫症83.多愁善感的人工作更理性84.不要让“伪精神病”找上身85.6招教你做无压美人86.解决你工作压力的四副良药87.驱走节后工作恐惧症10大秘方88.避免久用电脑89.警惕心理强迫症90.把自己从工作中解脱出来91.电脑也会引爆的心理狂躁症92.摒弃孤独93.要学会做心灵自救94.正确分析自己的心理95.嫉妒是影响交往的大障碍96.心烦意乱时换件衣服97.战胜辞职带来的负面情绪98.犯点小错可增加魅力99.道歉不妨晚一点100.过于敏感让你不快乐！

章节摘录

6.抛弃主妇抑郁症 女人作为一家之“煮”，是否会为每天准备晚餐而产生压力？是否会在工作与家庭、育儿之间奔波，顾此失彼？不要干等着焦虑和抑郁降临，从现在开始积极预防。做个快乐主妇，拒绝悄悄逼近的主妇抑郁症！

一家之“煮”压力大？

“我每天都要为做什么晚饭发愁。”

40出头的LISA是一家财务公司的审计员，每天一下班就要赶着买菜、做饭，像打仗一样。

“我女儿从小就是喜欢吃肉，不爱吃青菜。我每天挖空心思荤素搭配，天天不同菜式，可还是常常会因为她的挑食大吵一通。她的体重已经超标了，医生说是营养不良，你说我着不着急？每到月底对账那几天我就更焦虑了，一边加班一边担心，担心我一不回去做饭，她就会在外面乱吃东

西。”

像这样为了煮饭这种“日常小问题”而感到压力的，其实已经不仅仅是少数个案。一份来自日本东京对462名小学生母亲的调查报告显示，53.3%的母亲认为“每天准备晚餐”是一种负担，在日常生活的压力中排名第2；而排在第一位的是“开家长会”（57.2%）。

而对“打扫卫生”感到负担的占了41.6%，对“辅导孩子学习”感到负担的有36.4%。

很多人以为现在有了先进的家电，家务负担应该减轻了不少，可是每天不断重复单调而无乐趣的劳动，也会产生压力。

许多职业女性白天工作，承受与男性同样的工作压力，下班后回家还要承担“主妇”的角色，照顾一家人的起居饮食，抚养教育子女，在这方面感受的压力确实要比男性大。这种压力如果得不到及时排解，往往容易造成抑郁。

中产主妇最易抑郁？

连美国第一夫人劳拉都自嘲，自己是个“绝望的主妇”，可见电视剧集《绝望的主妇》之影响力。

与正为温饱问题而奋斗的人群相比，中产阶级确实更容易抑郁。这批人受教育程度较高，有一定社会地位，对于成功的欲望和对自己的定位往往也比较高。为了保持现有生活水平和社会地位，并且希望能谋求进一步的发展，她们往往会对每件事要求做到完美，这就带来了更大压力。

持续高压，超出了她们所能承受的范围，就容易导致抑郁症。

其实，不管是否中产阶级，主妇们面临的几大压力源都是相似的：婚姻质量、家庭关系、子女教育问题和工作与家庭的角色冲突问题。

但因为目前在国内，个人心理顾问还不普遍，而那些外表光鲜的中产阶级，往往对隐私等问题的顾虑更多，难以找到倾诉的渠道。

而良好的沟通，恰恰是预防主妇抑郁的一种最主要方式。

女性更易感压力？

为人女，为人妻，为人母……当女性的角色越多，叠加于身上的压力就越大。

女性确实比男性更易感受压力，产生抑郁。

全世界女性的抑郁症发生率是男性的2倍，这与男女生理上的差异有关。

因为月经、怀孕和更年期的原因，女性的雌性激素活动不稳定，情绪容易波动。而雌激素偏低不能自动调整恢复，是女性抑郁的主要生理原因。

比如女性生完孩子后15天内，雌激素会迅速下降，所以临床中80%的女性产后会有抑郁体验，13%左右的人会转化为产后抑郁症；而40岁的女性，雌性激素不到18岁女孩的1/2，这也是更年期忧郁症的重要成因。

加上大多数女性参加体育运动比男性少，主妇们更往往在结婚后就变成了“家庭动物”，除了与一般人共有的社会压力外，主妇的几大压力源中，工作与家庭角色冲突是她们特有的压力来源。

怎样转换角色，更恰当地分配时间精力，这个选择、分配的过程，往往就是一种压力。处理得不好，主妇抑郁症就悄然而至。

压力其实无所不在、无时不有的，但是，把压力控制在一个最佳水平，是有可能的。

比如：1.用创意把干活当作一种积极休息，甚至当作一种生活艺术。

比如时不时设计不同主题的营养菜单，让自己有一种健康的成就感。

2.选择太多也会成为一种压力，那就化繁为简。

每天上市场采购太费时间，你可以推个小车，三天采购一次。

只要把握合理的采购层次，科学储存，节省下来的时间和劳动量，就能换个好心情。

3.当你感到压力过大时，可以做一些放松的运动，缓解压力，瑜伽、冥想或有氧运动对于女性都很适合；某些食品有一定的镇静减压作用，如大枣、牛奶等，但要注意，这些食品不能代替沟通和正确的治疗。

4.出现兴趣减低、缺乏愉悦感、脾气不好等情绪表现，以及有心慌、失眠、头痛、便秘、磨牙甚至月经不调、闭经等躯体症状，千万不要自以为是体力不济，通过咖啡因来提神。

这些症状是在提醒你，应该尽早求助专业医生，寻求药物及心理治疗。

⋮⋮

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>