

# 《女人四十做自己的心理医生》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543653627

## 编辑推荐

女人四十，在生理状况和生活压力下，心理情绪变化突出，这时段，生活主题的重中之重乃心理健康！40岁的你，要学会做自己的心理医生。你需要一本给予心理以阳光的书，亦师亦友，帮助自己将中年时期平稳、快乐地度过。是的，我们愿意做这项工作。我们是用亲切的态度、认真的精神、专业的技能完成了这本书。

春兰秋菊，各有芬芳和风姿；芳草荆棘，自去分辨和赏析。返璞归真的心，愿你找寻得来。此书献给你，相信能够为你点亮一盏光明的心灯，为你构筑一方避雨的屋檐，为你守住一片广阔的晴空……

## 内容简介

40岁的女人，走过了人生的一半路程，翻检手中的所得和所失，判断日子的幸福与不幸，自然有许多感叹。你的心在悲伤、在茫然、在焦虑、在失落，还是在喜悦、在执着、在兴奋、在知足？我们既应该留意自己身体发出的信号，也应该在乎心理的呼声。倾听心的声音才是一个女人的智慧所在。

你知道吗？你是唯一的，你的心也是唯一的。能真正支持你的，其实是你自己。你依靠自己的努力和智慧站起来，就没有什么能把你打倒。任何困难、阻碍、烦恼都不在话下。我们仍要坚信诸如温暖、坚强、爱心、尊严、快乐、感恩等等的老套字眼，因为它们是我们生命中不可缺少的元素，是我们永远的心理需要。这些属于真谛并且实用的字眼会抚慰你、劝导你、指引你、推动你，给你勇气和方法，健康和快乐。

女人四十，在生理状况和生活压力下，心理情绪变化突出，这时段，生活主题的重中之重乃心理健康！40岁的你，要学会做自己的心理医生。你需要一本给予心理以阳光的书，亦师亦友，帮助自己将中年时期平稳、快乐地度过。是的，我们愿意做这项工作。我们是用亲切的态度、认真的精神、专业的技能完成了这本书。

## 目录

### 序言

#### 第一章 女人四十，健康靠自己

女人四十一道坎

幸福的生活需要健康作保证

人到中年，认识你的心

心理健康才是真正的健康

中年女性的心理健康标准

生命没有回头路

求医更要求自己

你的心态决定你的健康  
你是自己最好的心理医生  
更年期的婚姻调适

## 第二章 人到中年，心理在悄悄地改变

逐渐出现的心理衰老信号  
毫无由来的嫉妒  
有事没事发脾气  
怎么老是疑神疑鬼  
灰色心理  
神经异常脆弱  
忧心忡忡令你烦  
吹毛求疵让婚姻亚健康  
悄然而生的自卑感  
虚荣，虚假之美  
越来越爱发牢骚

## 第三章 病由心生，坏情绪损害健康

女性是情绪疾病的高发人群  
别让坏心情伤害你的皮肤  
愤怒让你的肝脏苦不堪言  
思虑过度导致亚健康  
郁郁寡欢小心抑郁症  
孤独使你更易衰老  
懒惰是一种精神腐蚀剂  
追求完美是一种负担  
不要拿生气惩罚身体

## 第四章 健身强心，不生病的心理训练

健康体魄是强心的基础  
自信带来健康和魅力  
学会欣赏你自己  
学会接纳别人  
走出你的狭小圈子  
管理你的不良情绪  
走出悲观的阴影  
每天都要记得笑  
做幽默的女人

## 第五章 完善自我，修补你的性格缺陷

自恋型：学会客观认识自己  
强迫型：控制好你自己  
依赖型：丢掉手中的“拐杖”  
逃避型：勇于面对现实  
偏执型：学会客观分析  
拘谨型：敢于尝试

不满型：放弃抱怨接纳生活

浮躁型：使自己稳重安定

木讷型：学会表达自己

打造令自己成功的心理品质

## 第六章 控制情绪，做情绪的主人

不做情绪的奴隶

学会化解心理压力

按时给情绪来一次全面体检

及时清理情绪垃圾

你是否自寻烦恼

常给自己以积极的心理暗示

宽容是情绪的营养素

学会有效抱怨

化解难堪的尴尬

克服社交心理障碍

拥有同性间的友谊

别为孩子发脾气

清除婚姻花园中的杂草

女人要懂得感恩

把命运交给自己

## 第七章 告别压力，释放被束缚的心灵

职场压力：热爱工作，做激情的自己

家庭压力：坦诚相待，做幸福的自己

人际压力：亦仁亦智，做真实的自己

金钱压力：知足常乐，做快乐的自己

成为精神富有的人

## 第八章 放松心情，养成良好的生活习惯

规律生活是保持好心情的良方

管好你的嘴，健康饮食须牢记

远离烟和酒，快乐跟你走

充足睡眠，愉悦心情

珍爱大脑，健康智慧

了解自己性需求的变化

享受性爱，追求自己的私密空间

用音乐驱逐忧郁的情绪

做有生活情趣的女人

保持充沛的精神

放慢衰老的速度

慢生活，体验健康快乐

放手过去，把握今天

## 在线试读部分章节

### 每天都要记得笑

女人应该学会督促或约束自己朝着有益健康的方向努力。生活中的烦恼很多，这是不可否认的事实。但我们完全可以不受其折磨，而给自己以欢乐。要做到这点，最简便而有效的方法就是多笑，让笑充满每一天。

#### 笑的“收益”

现代医学认为，笑与健康长寿有着十份密切的关系。笑不仅有利于身体健康，还可以促进心理健康，使人乐观地面对生活。

#### 强健身体

笑，实际上就是胸腔、腹部、肌肉等部位做适当的协调运动。

笑使肺扩张，在笑声中不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅；笑能增强消化液的分泌和加强消化器官的活力；笑能消除神经和精神上的紧张，调节人的心理活动，消愁解烦，振奋精神，扬起生活的风帆；笑能调节植物神经系统和心血管系统的功能，促进血液循环；笑能增强机体活动能力和对疾病的抵抗能力，起到某些药物所不能起到的作用；愉快的心情可影响内分泌的变化，使血糖增高，碳水化合物代谢加速，新陈代谢旺盛，因此能促进身体健康。

#### 保持苗条身材

科学家发现大笑是保持身材苗条的绝佳方法。德国研究人员经研究表明，大笑一分钟就等于做了45分钟运动一样，可令你容光焕发。事实上，大笑时身体会有80组肌肉抽动，是一种非常健康和有益的运动。

#### 使人乐观幸福

笑，能抒发健康的情感；能消除神经的紧张；驱散愁闷，减轻“社会束缚感”；有助于克服羞怯心理，帮助人们适应环境；增加人的愉快感、幸福感；使人总是乐观积极地面对生活。

#### 调和人际关系

如果我们能经常保持微笑，脸上的笑容会让人感到你很年轻、开朗、友善，增加别人对你的好感。紧张、畏惧时，笑更能让你放松自己，从容面对外界。实践证明，在很多场合下，笑是最有效的人际关系调和剂。每天都要记得笑 女人应该学会督促或约束自己朝着有益健康的方向努力。生活中的烦恼很多，这是不可否认的事实。但我们完全可以不受其折磨，而给自己以欢乐。要做到这点，最简便而有效的方法就是多笑，让笑充满每一天。笑的“收益” 现代医学认为，笑与健康长寿有着十份密切的关系。笑不仅有利于身体健康，还可以促进心理健康，使人乐观地面对生活。强健身体 笑，实际上就是胸腔、腹部、肌肉等部位做适当的协调运动。笑使肺扩张，在笑声中不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅；笑能增强消化液的分泌和加强消化器官的活力；笑能消除神经和精神上的紧张，调节人的心理活动，消愁解烦，振奋精神，扬起生活的风帆；笑能调节植物神经系统和心血管系统的功能，促进血液循环；笑能增强机体活动能力和对疾病的抵抗能力，起到某些药物所不能起到的作用；愉快的心情可影响内分泌的变化，使血糖增高，碳水化合物代谢加速，新陈代谢旺盛，因此能促进身体健康。保持苗条身材 科学家发现大笑是保持身材苗条的绝佳方法。德国研究人员经研究表明，大笑一分钟就等于做了45分钟运动一样，可令你容光焕发。事实上，大笑

时身体会有80组肌肉抽动，是一种非常健康和有益的运动。使人乐观幸福 笑，能抒发健康的情感；能消除神经的紧张；驱散愁闷，减轻“社会束缚感”；有助于克服羞怯心理，帮助人们适应环境；增加人的愉快感、幸福感；使人总是乐观积极地面对生活。

**调和人际关系** 如果我们能经常保持微笑，脸上的笑容会让人感到你很年轻、开朗、友善，增加别人对你的好感。紧张、畏惧时，笑更能让你放松自己，从容面对外界。实践证明，在很多场合下，笑是最有效的人际关系调和剂。**如何每天都笑** 如果笑声能够伴随着我们生活的每一天，该是一件多美好的事。这会使我们获得人生真正的快乐，使我们的生命由始至终生机勃勃，幸福知足。**了解笑的种类** 最优美的笑是自然的；最诚挚的笑是发自内心的笑；最幸福的笑是甜蜜的笑；最高兴的笑是眉开眼笑；最巧妙的笑是会意而笑；最愉快的笑是又说又笑；最得意的笑是点头而笑；最害羞的笑是低头含笑；最动人的笑是含泪而笑；最幽默的笑是别人笑自己不笑；最调皮的笑是笑了又笑；最热闹的笑是哄堂大笑；最爽快的是哈哈大笑；最痴呆的笑是莫名其妙地跟着别人笑；最顽强的笑是苦笑；最奇怪的笑是边想边笑；最复杂的笑是边哭边笑；最难为情的笑是捂着脸羞答答地笑；最难看的笑是皮笑肉不笑；最难听的笑是狂笑；最可怕的笑是嘲笑；最残酷的笑是冷笑……你拥有那种笑呢？看完这些，你笑了吗？

**每天五招保持微笑** 每天早上起床后，想几件令自己快乐的事；

当你遇到别人时，先去想想他的优点是什么；

当你遇到困难，忍不住想发脾气时，提醒自己“微笑才能解决问题”；

在心头摆上一张笑脸和一张哭脸，问自己，喜欢别人用哪一张脸来对待自己；

对着镜子检视自己何时的表情最好看。**自己找笑** 当心情低落时，可以找漫画或幽默小说读上一读，或者看幽默的电视节目和喜剧片，它们能够使心中的不快一扫而空，变得更为活泼开朗。也就是说，利用外在的力量使自己发笑。而且，你要懂得幽默感，这样会激发笑神经并使他人也感到快乐。即使是勉强自己笑——假笑也能带动体内的横膈膜，且横膈膜会由假笑引发真笑，你仍会不自觉地发出由衷的笑。笑，虽然可祛病健身，但也必须适度。既然把笑比作治病的良药，就有个量大量小之分。适量有益，过量有害，而且往往会带来乐极生悲的苦果，身体素质较差的女性要特别注意。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)