

女人自尊，自强，自立。
女人会把爱给最心爱的人，
希望他们开心幸福！
女人要求平等和尊重。

女人 应该拥有的

EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
PSYCHOLOGICALLY
HEALTHY
RECTPE



心理 健康 秘诀

女人必备的私房书07

西恩 编著

女人需要保持快乐心情。
女人需要自信面对世界。
女人应该具备实现理想的能力。
女人应该拥有幸福感和安全感。

海潮出版社

女人 应该拥有的 100个 心理健康秘诀



EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
PSYCHOLOGICAL
HEALTHY
RECIPE

西恩 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人应该拥有的 100 个心理健康秘诀 / 西恩编著. — 北京: 海潮出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80213-428-7

I. 女... II. 西... III. 女性 - 心理卫生 - 通俗读物
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092990 号

女人应该拥有的 100 个心理健康秘诀

西恩 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本: 787 毫米 × 960 毫米 1/16 印张: 15.75 字数: 100 千字
2007 年 8 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-428-7

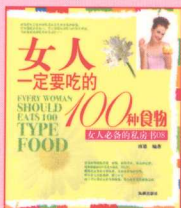
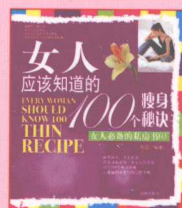
定价: 26.80 元



《女人应该拥有的100个心理健康秘诀》向你展示，心理健康的人应该是下面这样：

- ①有幸福感和安全感；
- ②身心的各种机能健康；
- ③符合社会生活的规范，自我的行为和情绪适应；
- ④具有实现自我的理想和能力；
- ⑤人格统一和调和；
- ⑥对环境能积极地适应；
- ⑦有处理、调节人际关系的能力；
- ⑧具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。





责任编辑：魏 然

封面设计：红十月设计室 RED OCTOBER STUDIO 13901105614

前言

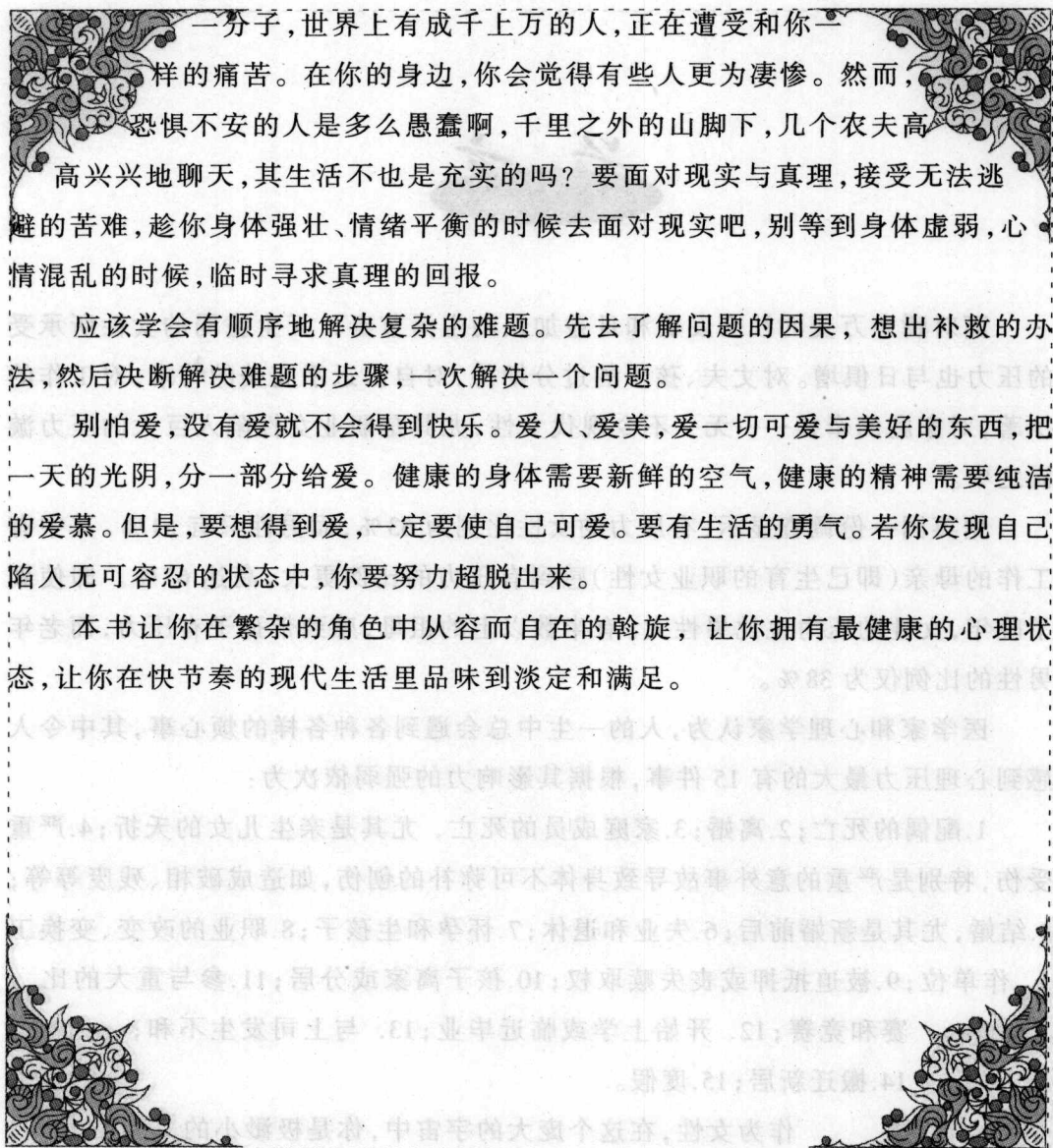
面对瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏,天生脆弱的女性所承受的压力也与日俱增。对丈夫、孩子的过分期待,对自己近乎完美的苛求,对工作的执著,对家庭的牵挂……无一不令现代女性,尤其是职业女性陷入巨大的压力漩涡之中。

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. 被迫抵押或丧失赎取权;
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。



一分子,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。

目录

第一章

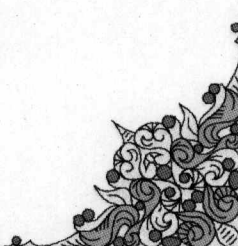
生活方面

1. 看清你的内心世界 /11
2. 好习惯好心情 /12
3. 抛开购物依赖 /15
4. 不要过分挑剔你的丈夫 /17
5. 幽默是一种心理按摩 /19
6. 抛弃“主妇抑郁症” /21
7. 与人交往需要保持最佳距离 /24
8. 越诉苦越得不到同情 /26
9. 过分被动也是种心理疾病 /28
10. 不妨做个“厚脸皮” /30
11. “恐怖片”别轻易看 /32
12. 告别购物狂 /34
13. 避免提前恐惧 /36
14. 摆脱“手机幻听症” /38
15. 选倾诉对象要慎重 /41
16. 妈咪自我心理调节 10 招 /43

- 
- 
- 17. 3 招助你有个好心情 /48
 - 18. 女人需要真正的快乐 /49
 - 19. 心情不好时的 6 种对策 /51
 - 20. 进行心理“按摩”/53
 - 21. 对付心理疲劳 /55
 - 22. 别走入 10 个心理怪圈 /57
 - 23. 心理调试好方法“懂得变通”/59
 - 24. 20 招帮你摆脱心理压力 /62
 - 25. 过度害羞当心人格分裂 /65

第二章

情感方面

- 26. 请给你丈夫单独讲电话的空间 /71
 - 27. 警惕忧郁上身 /73
 - 28. 千万不要玩婚外恋 /77
 - 29. 女人最需要的 9 种安全感 /79
 - 30. 切记心理养生“四诀”/82
 - 31. 勇敢面对爱人的忧郁 /84
 - 32. 正确对待女人的直觉 /86
 - 33. 不要总认为自己心理不健康 /89
 - 34. 找到情绪失调的“心结”/91
 - 35. 打破“伪单身”/93
 - 36. 别让你的情感“亚健康”/96
 - 37. “夫妻同事”要扬长避短 /101
- 
- 

38. 女人要做婚姻的保健师 /103

39. 男人要学会伤心 女人要学会愤怒 /105

40. 让爱人做你的“心理医生” /107

41. 这些梦告诉你真实的想法 /109

42. 情绪化是你幸福的杀手 /112

43. 心里有苦要发泄出来 /113

44. 女人要学会战胜迷惘 /114

45. 常常进行自我激励 /117

46. 别把痛苦无限放大 /119

47. 每天至少三个拥抱 /120

48. 回家发火的妻子是幸福的 /125

第三章

健康方面

49. 谨防周末综合征 /129

50. 远离冬季抑郁 /132

51. 不妨去看一场电影 /134

52. 堕胎令女性忧郁 /137

53. 把空虚从你心中赶跑 /139

54. 心理不满导致女性发胖 /141

55. 天天洗头可增强自信 /142

56. 令女人心理健康的 4 个方法 /144

57. 保守秘密 /146

58. 判断是否有抑郁症的 9 个依据 /148

59. 夫妻应该同床共眠 /151

60. 失眠多由抑郁引起 /155

61. 抑郁时的心理保健 /157

62. 心情不好时做这 17 件事 /159

63. 强忍眼泪等于慢性自杀 /161

64. 自言自语有利于身体健康 /162

65. 单身人的“星期天抑郁症” /163

66. 女性化妆上瘾是心理病 /165

67. 人人都爱窥探隐私 /167

68. 心理健康要戒掉 8 个“过度” /169

69. 快乐女人有秘诀 /171

70. 做没有心事的女人 /174

71. 健康心理的“营养素” /177

72. 心理养生的关键要素 /180

73. 需要的时候就去看心理门诊 /182

74. 大胆去看心理医生 /184

75. 不要做压力女人 /186

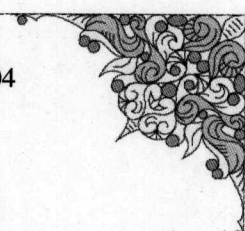
76. 向动物倾诉自己的心事 /188

第四章 工作方面

77. 揭示你的生存压力 /193

78. 放正心理包袱 /197

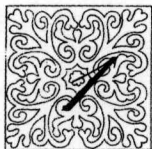
79. 赶走慢性疲劳 /200

- 
- 
- 
- 
80. 防止“自我埋没”/202
81. 你的“头号”生活压力是什么？/204
82. 摆脱周五工作压迫症 /206
83. 多愁善感的人工作更理性 /210
84. 不要让“伪精神病”找上身 /212
85. 6招教你做无压美人 /216
86. 解决你工作压力的四副良药 /218
87. 驱走节后工作恐惧症 10大秘方 /221
88. 避免久用电脑 /223
89. 警惕心理强迫症 /224
90. 把自己从工作中解脱出来 /228
91. 电脑也会引爆的心理狂躁症 /230
92. 摒弃孤独 /232
93. 要学会做心灵自救 235
94. 正确分析自己的心理 /237
95. 嫉妒是影响交往的大障碍 /240
96. 心烦意乱时换件衣服 /242
97. 战胜辞职带来的负面情绪 /244
98. 犯点小错可增加魅力 /246
99. 道歉不妨晚一点 /248
100. 过于敏感让你不快乐！/249

第一章

生活方面





看清你的 内心世界

独自一人到茶座去品尝香茶时，相信每个人都会选择觉得舒适的座位。无心的选择却可以反映你心灵深处的性格，你不妨看看自己的选择，无意间流露出的信息。

- A. 坐在窗边的桌子。
- B. 坐在最里面的桌子。
- C. 坐在屋角靠墙壁的桌子。
- D. 坐在中间的桌子。

选 A 的人：你是一个性格开朗，爽直利落，善解人意的人，所到之处备受欢迎。所以，无论是工作，还是生活中的你都是如鱼得水。

选 B 的人：你是一个不喜欢喧哗的人，坐在最里面的桌子，只想图个清静。但是你往往想不到这恰恰体现出，你在行事作为上容易犹豫不决，三心二意。

选 C 的人：你是一个有深度的人，不想与他人有所牵扯，内心深处就算很向往某一个职位也不会轻易表露。但是，如果一味如此将会丧失很多机会，所以，积极行动是给这类人的最好建议。

选 D 的人：你是一个任性而自负的人，在团体里喜欢呼风唤雨，从而到哪里都会成为中心人物，你觉得高人一等，不喜欢被别人所支配。



女人应该拥有的100个心理健康秘诀



好习惯

好心情

这是一个快节奏的时代，很多女性由于不适应而经常产生焦虑和茫然，与其随波逐流，不如有意识地培养一些让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。

记得有一位作家说过：“如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。”快乐也许只是一种生活态度，一种生活习惯。心理学博士凯伦·撒尔玛索恩女士说：“我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流，不如有意识地培养一些让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。”以下介绍的11种快乐习惯，在你不开心的时候不妨参照一下。

1. 每天拍几张照片

心理学家建议，每天用相机记录一些身边的人和事，如窗外的树木、路边的小花、邻居家的孩子和朋友的婚礼。将这些随时可能被遗忘的片段拍下来，当你不定期整理照片时，你会觉得所有的细节都是美好回忆，没什么可抱怨的，于是人会很容易变得快乐起来。

2. 看一部悲伤的电影

看一部令人伤感的电影，如《她比烟花寂寞》，情难自禁时，不妨尽情地放声哭出来，然后安慰自己说，还好这只是电影情节，并不是真实的生活，心情便会大有改观。这是一种反向思考的方法，常运用在心理学中，帮助人们换角度思考问

