



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

线头

20个

李华梅◎著

 江西科学技术出版社





拉开让女人七上八下的

20个
线头

李华梅◎著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拉开让女人七上八下的 20 个线头/李华梅著.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.2

ISBN 978-7-5390-3679-3

I. ①拉… II. ①李…

III. ①女性—心理卫生—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 023848 号

版权合同登记证号:14-2010-047

雅书堂文化事业有限公司授权出版

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2010005

图书代码:D10011-101

拉开让女人七上八下的 20 个线头

著 李华梅

责任编辑/邓玉琼 李露萍

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/32 6.5 印张

字数/100 千

书号/ISBN 978-7-5390-3679-3

定价/18.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



序：给自己一个改变 就好比给鲜花换水

美丽，是女人一生孜孜不倦的追求。为了美丽，许多女人把精力花在衣服、装扮上，却忽略了最重要的一点——健康！大部分的人认为健康是生理上的无疾无痛。其实，健康不仅仅是生理上的，还包括心理健康。只有身与心的健康，气与质的结合，才是真的美丽！

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！

所以，美丽需从养心开始！

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。而你需要做的，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！



测一测：是否你也“心有千千结”？

天空有了密布的乌云，就会下雨。女人的心也一样，终日块垒填胸，剪不断、理还乱，只怕天长日久后，香也消，玉亦损！

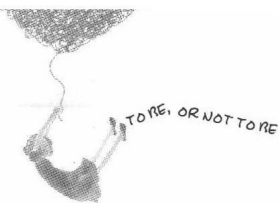
而你的心，是春日融融，晴空万里？还是愁云难消？如果你犹豫了，就请跟着以下的问题，回顾这段时间以来自己的情绪，测一测自己是否也“心有千千结”？

☐是 ☐否 ▼ 1.老觉得身心疲惫，白天上班容易累，即使喝了好几杯咖啡，也频频打瞌睡。

☐是 ☐否 ▼ 2.夜晚难入睡，很多时候需要吃药才能入眠，而且睡眠质量差、多梦、盗汗，甚至噩梦连连。

☐是 ☐否 ▼ 3.容易烦躁不安，一点小事情就动肝火，对身边的人大发脾气。

☐是 ☐否 ▼ 4.夜晚食欲超级旺盛，常吃夜宵，体重逐



渐增加,但又觉得沮丧无力。

☐是☐否 ▼ 5.记忆力明显减退。昨天说过的话、做过的事,今天很难想起来。

☐是☐否 ▼ 6.皮肤越来越干燥,洗头、梳头时伴有大把头发脱落。

☐是☐否 ▼ 7.体重明显下降,早上起床眼眶深陷,眼圈乌黑,粉刺、痘痘暴长。

☐是☐否 ▼ 8.抵抗力下降,天气转凉、变热就生病。

计分方式:选是“得”六分,选否“得”四分。

●如果总分超过三十二分,表示警钟已经敲响,你要小心调养哦!

●如果总分超过三十八分,你要好好重视心理的问题哦!不过,不用过于担心,请不妨试试书中的建议,给自己放个大假,换个环境,好好调整自己的心绪!

●如果总分超过四十六分,表示你的问题不轻哦!不过,也不用太紧张。你需要做的就是——平静你的心,把黑咖啡换成清香的淡茶,然后打开本书,静静思考目前的生活状态,参照书中的例子,细看书中提供的建议,相信你会有意外的收获!



目 录

1/ 测一测：是否你也“心有千千结”？

1/ Chapter1 深蓝色的忧伤

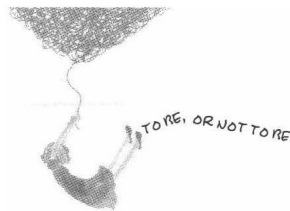
2/ 你，是忧郁的鱼吗？

11/ 过于敏感，让你不快乐！

19/ 告别自卑，做悦己女人！

27/ 焦虑，今天你“静心”了吗？

35/ 迷信，让你听天由命？



41/ Chapter2 灰色的寂寞

42/ 失落,总是不期而遇!

50/ 多疑,你身上有她的香水味!

60/ 依赖,道不尽几多愁

68/ 空虚,谁偷了你的花样年华?

75/ 寂寞,迷恋那头的“情话”!

82/ 脆弱,是你内心的小小孩

91/ Chapter3 黑色的愤怒

92/ 嫉妒,恶之花!

99/ 虚荣,让你走上不归路!

107/ 报复,为什么我如此地恨你?

116/ 攀比,爱上别人的颜色

124/ 上司让我敢怒不敢言!

130/ 幸福离我有多远?



138/ “爱屋及乌”其实不难

147/ **Chapter4 无色的绝望**

148/ 为什么受伤的总是我？

159/ 她说她今生没有婚礼！

169/ 洁癖，烘干了她的爱情！

177/ 愤怒，让她拿起了那把刀！

184/ 恐怖，越来越鬼魅！

191/ 天国里没有美丽的嫁衣！



TO BE, OR NOT TO BE



Chapter1

深蓝色的忧伤



你，是忧郁的鱼吗？

忧郁，是一种离你我最近的心理问题，常被称为“情绪感冒”，因为它就像伤风感冒一样，天气稍微转变，就会让你生病。那什么是忧郁呢？为什么会忧郁呢？

忧郁心理是以情绪低落为主要特征，轻者表现通常是外表和常人没有多大区别，内心却有痛苦体验。稍重的人表现为情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、自卑等，有些人会有神经官能症症状，如记忆力减退、反应迟缓和失眠多梦等。重者会出现悲观、厌世、绝望、幻觉、妄想、食欲不振、功能减退，并伴有严重的自杀意图，甚至自杀行为。

心情压抑、情绪低落就是忧郁吗？其实，每个人都可



能出现,只要适时地调整,很快就会自愈。如果你不放心,建议你拿起笔做做下面的测验,在自然的状态下,诚实地勾选,你就会清楚自己的忧郁指数了。

☐是☐否 ▼ 1.经常失眠,夜晚总要很晚才能入睡,甚至需要服用安眠药或镇静剂。

☐是☐否 ▼ 2.没有什么食欲。即使是以前很喜欢的食物,现在也没有感觉。

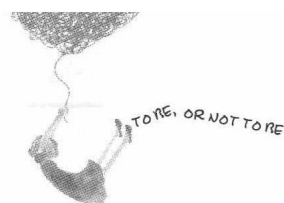
☐是☐否 ▼ 3.行动迟缓,精力减退,缺乏兴趣和活力,总感到心有余而力不足,家务和日常活动都懒得去做,整天无精打采、身心疲惫。

☐是☐否 ▼ 4.不想参加集体活动,总是把自己关在家里。

☐是☐否 ▼ 5.心情烦躁、焦虑不安。常常坐立不安、心神不宁,出现莫名其妙的惊恐、多虑,易激动,易发怒。

☐是☐否 ▼ 6.不怎么关心周围的人和周围发生的事情。

☐是☐否 ▼ 7.精神难以集中,工作常出错,效率低下。



☐是☐否 ▼ 8.情绪特别低落,心情苦闷,整日无语,不想与人交谈。

☐是☐否 ▼ 9.思维迟钝、记忆力减退、注意力涣散、思考困难,很难胜任日常工作,更谈不上有创造性。

☐是☐否 ▼ 10.觉得任何事情都困难重重,前途悲观绝望;觉得自己一无是处,感到自己对不起他人和社会,甚至还认为活着毫无意义,生活在人世间徒然受苦,只有一死才能逃出苦海得以解脱。

上述十个问题,如果有四个以上回答“是”,在排除器官病变后,表示你有了忧郁心理,你应该高度重视。

忧郁情绪的出现,都有一定的原因,如工作、学习、生活或人际关系严重受挫。患有忧郁情绪的人可能在思维和信念上对自己做出不合逻辑的推论,自我贬低和自我责备,往往低估了自己的潜力,夸大了自己的弱点,从而导致忧郁情绪。忧郁情绪对心理健康构成很大的危险,如果你对忧郁情绪认识不多,而任其发展,将会导致心理疾病,严重者有自杀的倾向。



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。”

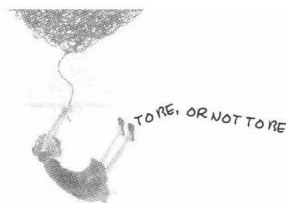
“还有没有其他情况？”

“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，我和同事潘梧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，当你帮助别人的同时，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