

当代都市女性精神生活丛书

都市女性

东方 主编

精神休闲



河北美术出版社

1200322758

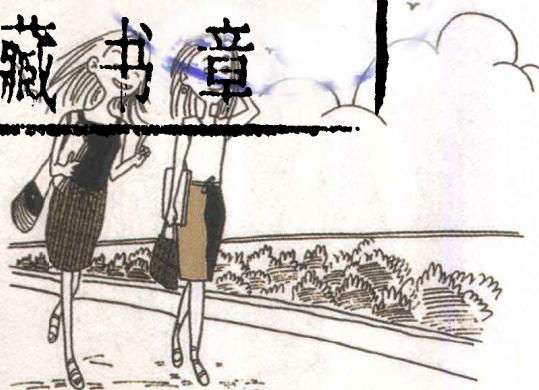
当代都市女性精神生活丛书

都市女性精神休闲

丘尤 编著

江苏工业学院图书馆

藏书章



河北美术出版社

策 划: 天问工作室

责任编辑: 王素芝 苏建民

平面设计: 李中强 徐柏生

电脑制作: 柏生·金卡通设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

都市女性精神休闲 / 丘龙编著. — 石家庄: 河北美术出版社, 2003.1

(当代都市女性精神生活丛书/东方主编)

ISBN 7-5310-1827-6

I. 都… II. 丘… III. 女性 - 生活 - 通俗读物

IV. C913.68-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第091281号

当代都市女性精神生活丛书

都市女性精神休闲

河北美术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷

880毫米×1230毫米 1/32 6印张 2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷 印数:1—5000 定价:15元



都市

女性精神休闲
DUSHI NÜXING JINGSHEN XIUXIAN

写给当代都市女性的一封信

(代总序)

亲爱的都市女性朋友，你现在最想要的是什么呢？让我们一起来猜猜看。

有人说，我最想要的就是“姣好的面容+匀称的身材+优雅的气质+……”这样的要求看起来很过分吧？不！其实并不过分。在过去也许很难实现，但今天你一定能够得到。不信吗？那就请到《都市女性形象教室》里走一遭，出来后，你会发现……

有人说，近来工作、生活和学习的压力都很大，希望能够找到一些“灵丹妙药”以缓解心头的压力。这世上有这样的“灵丹妙药”吗？答案是肯定的！只要你尝试一下《都市女性减压良方》，那里面一定会有一剂“药方”正是你寻觅已久的。

有人说，如果我能拥有美好的爱情、美满的婚姻，那该多妙！如果我在爱情或婚姻方面遇到困惑时，能够得到及时而有效的指点，那该多好！其实，这又有何难？无论你是身处“围城”之中，还是徘徊于“围城”之外，甚至正骑在“围城”的墙上，《都市女性婚恋之旅》至少可以作为一面镜子，折射出你的过去、现在甚至将来。

有人说，如今不愁吃、不愁穿，咋就提不起神，感到闷得慌呢？怎样才能在节假日、逢年以及过节时找回我小时候的那

种快乐劲头呢？果真如此的话，那你不妨拓展一下休闲的内容，体验一种全新的《都市女性精神休闲》。

这就是“当代都市女性精神生活丛书”期望给你带来的东西。

有人说，以“女性”为名的书是为女性写的，因为女性有一些特殊的心理问题需要解决；也有人说，以“女性”为名的书是为男性写的，因为男性总是希望了解女性。在现时代，男性应该怎样像朋友一样地了解女性，理解女性？女性又应该怎样认识自己，了解自己丰富多彩、变化微妙的心理生活？如何运用心理技艺处理好自己的学习、工作、恋爱和婚姻？如何在充分享受充裕的物质生活的同时，保持良好的精神生活状态？一个美好的都市女性形象是如何造就的？压力的消除有哪些好办法？如何把轻松愉快从恋爱保持到婚姻生活？善于思考的女性是怎样做的？哪些知识有助于完善女性呢？这套丛书不只是用头脑而且用心，更确切地说是用整个身心来表达；不是从理论上而是在实践中与你一道来讨论这样的问题。

从理论上讲，“想要的”和“能够实现的”之间总有一段距离，在不同人的眼里，因为视角的不同而使这段距离或长或短。实际上，这段距离的长短最终取决于一个人的心理状态。当然，如果你学会了相应的方法，就能有一个良好的心态，这段距离就会变得很短直至没有。

从现实上看，在近期一项对京、津、沪等23个省市的数十万女性进行的“新美好女性”的问卷调查结果中，我国著名电视节目主持人、阳光卫视总裁杨澜以54.1%的支持率获得“美好人物”评比第一名，比位于第二名的“美好人物”王菲高出



了许多。并且，绝大多数女性同意女人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽的。美好是一种不断走向或保持自然、健康、向上和充盈的精神状态的过程。身处现代知识经济社会，中国都市女性表现出明显的求知和自我完善的意识倾向，她们对美好的认识日趋成熟，在女性所面临的各类挑战面前，她们有一定的独立理解与处事能力。因此，她们更相信，如果能从各种途径获得更多更有意义的指导和培训，她们会变得更出色，成为新美好女性……

总起来看，这是一套自助型的书籍。所谓“自助”，是说可以用来自己帮助自己。为了使这套书更具有可操作性，在书中安排了一些“小作业”。如果你能认真真地完成这些“小作业”的话，我们保证你会大有长进的。此外，为了减轻读者对本书的阅读负担，本书还配有一张张漫画插图，或夸张，或比喻，或折射，或借代，增加了直观性和趣味性，相信你一定能够在轻松愉快地阅读中获得精神的成长、心灵的充实、思想的启迪。不过，要尽量慢慢地读，不要急于求成，边读边进行一些思考，再在自己的生活中多多体验和感受。

当然，你不一定会全盘同意这套丛书中所有的观点，但我们敢肯定，书中至少有一句话、一个观点、一项技巧是你所能认同的。如果你能认真 TRY 的话，假以时日，它们都一定会给你的人生带来真正的帮助。虽然 TRY 这个英文单词很简单，由 T、R、Y 三个字母组成，但翻译成汉语时，不仅有“试”的意思，更有“努力”的含义。试想，一个人有了尝试的意识，再加上不懈地努力，那么，这个世界上还有什么事情做不成，还有什么事情做不好……

好了，我们已经与你分享了很多，到了该行动的时候啦！记住，这里的“行动=阅读+思考+训练+尝试”。赶快行动吧！

是啊，重要的不在于我们写了什么，而在于你读后做了什么，如何做的。毕竟，这是一个物质充裕而精神容易出现困惑的时代，这是一个讲求“包装”的时代，这是一个社会节奏不断加快的时代，这是一个变幻莫测的时代，这是一个充满挑战与机遇的时代，也是一个素质较量的时代。要想在激烈的生存竞争中成为卓越的都市女性，你必须看到自己就是一座金矿，你在这个世界上是独一无二的，你具有无限的潜能……请相信，“当代都市女性精神生活丛书”将为你打开一扇扇心的窗口，抚慰每一个心的角落。她就是写给那些渴望成功并渴望成为卓越女性，但又不知道自己具有什么样的潜能，如何开发自己的潜能以及如何避免出现精神困惑的都市女性的。只要你有此愿望，请打开这套书，读下去并按这套书所说的去做，坚持到底，生活将从此改观，你所渴望的成功正在前面等待着你。“面包”会有的，一切都会随你而来！相信你会通过阅读与训练而切身体会到“我是美好的，我能对付生活中的压力，我能充分享受恋爱的激情和婚姻的快乐。”你可以骄傲地说：“我的精神生活也是充裕而独特的。”

祝你心想事成！

东 方

2002年6月于上海



都市

女性精神休闲

DUSHI NÜXING JINGSHEN XIUXIAN

导 言

忙！忙！忙！……

在繁华的都市街道上，作为都市亮丽的一道独特风景线，触目可及的女性朋友几乎都是步履匆匆，在自己的努力奋斗中任青春悄悄流逝。无论再好的化妆品也难以掩饰心灵中的疲惫与无奈。

虽然，随着科学技术和人类文明的进步，属于都市女性自己可支配的自由时间越来越多，但是都市女性的满足感和幸福感却越来越萎缩。亲爱的女性朋友，你是否反思过这其中的症结？你是否想要改变这样的局面，去享受自己生命的快乐和幸福？

虽然，许多外在的现实环境我们是无法改变的，但是，我们可以尝试着改变我们的心灵。你不妨关注一下自己的精神休闲！通过精神休闲，让我们的心灵在紧张和忙碌中，保持一份宁静和充盈，从而更加辉煌地去挥洒自己的壮丽人生。

有许多女性朋友对精神休闲存在着许多误解。其实，精神休闲绝不是像许多女性朋友所认为的是一种贵族的奢侈，更不是一份难得的人生享受，而是你作为一个公民最基本的一项权利，更是现代人生活和生命存在的真谛！

精神休闲还是女性朋友青春常驻的发动机，是美丽永

恒的动力源。通过精神休闲，可以使我们已经疲惫的灵魂得到有效的安慰，可以让我们以灿烂的笑容面对生活的挑战，可以让我们以高度的自信去创造生命的奇迹！而且，更重要的是，通过精神休闲，可以让现代都市女性朋友在人生旅途中多一份心灵的积蓄。有了这份积蓄，在现代社会激烈的竞争中，我们将拥有更加充沛的精力和底气，能够收藏更多的坚韧和勇气，从而以更有力的气势向美好的明天冲刺！

亲爱的女性朋友，你是否愿意在精神的痛苦和磨难中，在心灵健康的耗损和销蚀中，在情绪的各种烦扰和动荡中让自己的生命油尽灯枯？如果你愿意回答“不！”那么，就请你和我一块儿，积极地关注、把握和选择你的精神休闲方式！因为，良好的精神休闲不仅会为你创造良好的人际环境氛围，更重要的是能够在你的心中培植起一片美丽清香的芳草地！





都市

女性精神休闲
DUSHI NÜXING JINGSHEN XIUXIAN



目 录

第一章 都市女性：

你了解精神休闲及其影响因素吗

- 一、精神休闲：生命快乐的美好享受……………（3）
- 二、性向测试：精神休闲的自我诊断……………（5）
- 三、克服误区：亟须摆脱的观念错误……………（12）
- 四、做你自己：完善人生的重新塑造……………（27）
- 五、快乐女性：点亮生活的蓝色天空……………（36）
- 六、境由心造：精神休闲的深层秘密……………（40）

第二章 都市女性：

你知道精神休闲新时尚吗

- 一、个性自由：自舒广袖任挥舞……………（45）
- 二、全面享受：身心俱佳过把瘾……………（50）
- 三、提升品位：文化辅助乐逍遥……………（54）
- 四、天人和諧：亲近自然显时尚……………（58）





五、自我陶醉：身在其中乐无穷……………(66)

六、内外合一：看“秀”做“秀”适心意…(69)

第三章 都市女性：

学会精神休闲的心灵辅助操

一、改变情绪：把握自己的良方……………(75)

二、保持平衡：自我调节的秘诀……………(90)

三、警惕隐患：确保健康的前提……………(105)

四、陷阱提防：心理安全的保证……………(119)

五、慢性疲劳：精神休闲的杀手……………(121)

六、培植情商：战胜自我的利器……………(122)

第四章 都市女性：

掌握精神休闲的小窍门

一、身体控制：积累精神休闲的资本……………(130)

二、情绪转换：走出灰暗的妙招……………(140)

三、自我调节：增长精神的捷径……………(151)

四、精神保健：不可不知的禁忌……………(160)

五、培养爱好：娴雅心境的秘诀……………(174)



第一章

都市女性：

你了解精神休闲及其影响因素吗



亲爱的都市女性朋友，你对休闲这个名词肯定不陌生，但是你是否听说过精神休闲这个概念？你是否体验过精神休闲的美妙？你是否想学会精神休闲的秘诀？也许，听到精神休闲这个名词，你脑海中可能会浮现出这样的场景：抛开杂事的羁绊，在深山老林



难以休闲

中独坐静观，或者在皎洁的月光下体味“明月松间照，清泉石上流”的宁静，也可能是“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”的寄情，抑或是“采菊东篱下，悠然见南山”的潇洒。总之，这种给身心带来的放松和精神上的享受，在你看来，似乎是一种世外桃源般的人间仙境，绝非是处在灯红酒绿、车嚣马喧的现代都市人所能享受的。如今，“休闲”二字仍被相当多的女性朋友视为一种“奢侈”。更何况是精神休闲！那么，精神休闲是否真的就是这样一幅图景呢？是否真的就离我们女性朋友的现实生活那么遥远呢？究竟什么是精神休闲？别着急，请跟我一块儿来关注一下这些问题。



一、精神休闲：生命快乐的美好享受

20 世纪人类所取得的最大进步之一，就是在科学技术突飞猛进的前提下，人类开始从繁重的体力劳动中解放出来，使人们逐渐拥有了充裕的闲暇时间。然而许多的女性朋友却觉得自己比以往都更忙碌，精神上感觉更加疲惫，身心上感觉更加劳累，总是感觉提不起精神，这究竟是怎么回事呢？其实，一方面，这主要是因为社会生活节奏的越来越快给广大女性朋友增加了巨大的竞争压力；另一方面，则是我们自身忽略了对休闲——特别是精神休闲的关注而造成的结果。

有位著名学者指出：21 世纪是休闲的世纪。那么，各位女性朋友，你是否就是一个合格的 21 世纪人呢？你对休闲，特别是精神休闲有多少了解呢？你是否也像我们在上面提到的那样来勾画精神休闲的面貌呢？其实，上面的看法是对精神休闲的一种误解。美国一位著名的休闲学家曾经指出：所谓休闲，就是从文化环境和物质环境的外在压力下解脱出来的一种相对自由的生活。他认为休闲能够使个体以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式，在内心之爱的驱使下行动，并为信仰提供基础。因此，休闲是



复杂而非简单的概念和现象，是人的存在过程的一部分。

从这个普遍的概念界定出发，精神休闲行为，就不只是寻找精神的快乐，它还是寻找生命意义的一种探索。这种探索的根本目的不是为了确定真理的存在形式，而是为了让我们更好地享受我们自己的生活和生命。因而，精神休闲一点也不神秘，一点也不特殊，其实就是你平常生活的一个组成部分，只不过要求我们改变自己对待生活，看待事物的眼光和方法、态度、方式而已。这就意味着，我们在充分享受发达的物质文明带给我们的舒适生活的同时，也要在日常生活中关心我们生命的另一半——精神的发展和舒适，使我们的生命变得更加文明，更加完满。曾经有一位名人说过，世界的未来取决于女性的发展。所以，女性朋友，关注你的精神休闲，不仅是自己享受幸福的一个重要组成部分，也是在为人类的未来做着巨大的贡献。同时，由于身体和精神在我们的生命中是如此紧密地结合在一起，以至于我们在探讨和实践精神休闲的时候，也根本无法将它们截然分开。也就是说，精神休闲不仅是一种“愉悦性”的精神活动，同样也是一项有益的健身活动，而健身活动也同样包含着精神休闲的内容。

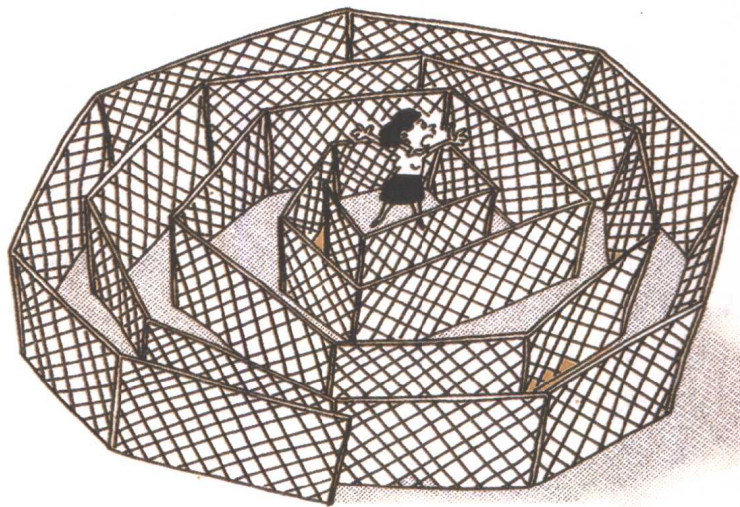
那么，亲爱的都市女性朋友，你是否了解自己现在的精神休闲状况？你不妨和我一起来对自己的精神休闲做一个简单的测试。



二、性向测试：精神休闲的自我诊断

首先，请各位女性朋友认真做完下列基本的测试题（请注意：答案只有三种情况：A“经常”——指持续时间在两周以上；B“偶尔”——指间断性的，在两周以内；C“不”——指没有，你可以随手带支笔，记录下你的选择，便于统计和对你自己的了解）。

1. 是否感到头痛，但是身体却没有什么病症？





2. 你头脑中是否会出现一些不必要的想法或者字句在盘旋?

3. 你是否对周围的人和事情的兴趣逐渐减退?

4. 你是否对别人的行为经常感到很恼火或者看不惯?

5. 你是否经常出现丢三落四等健忘的情况?

6. 你是否经常担心自己的衣着服饰以及仪态?

7. 你是否很容易烦恼或者激动?

8. 你是否会感到大多数人都不可信赖?

9. 你是否经常会难以控制地大发脾气?

10. 你是否会感到孤独苦闷?

11. 你是否经常会感到别人不理解你、不同情你?

12. 你是否经常感到恶心或者胃部不舒服?

13. 你是否经常感到有人在监视你或者谈论你?

14. 你是否感到难以入睡，甚至噩梦不断？

15. 你是否感到自己前途没有希望而容易陷入悲观失望?

16. 你是否经常感到必须反复洗手，清点数目或者触摸某些东西？

17. 你是否感到即使和别人在一起也非常孤单?

18. 你是否经常感到坐立不安、心神不定?

19. 你是否感到别人总想占你的便宜?

20. 你是否感到自己对未来若干年的情况非常担心?

