

现代人已经越来越懂得宠爱自己，吃得更讲究，穿得更时髦，爱得更随心所欲。但是又有多少人宠爱过自己的心？人生的得失成败，最终都会在心里落户安家，学会宠爱自己的心，世界才会向我们微笑。

如何宠爱自己的心

生活中的心理妙招

生活不需抱怨，更不需逆来顺受，
重新武装自己的心灵，让生活更加轻松自如。
活出真实的自己，让心不再累。

李娟◎编著

爱生活

爱自己

爱这世界给予我们的一切

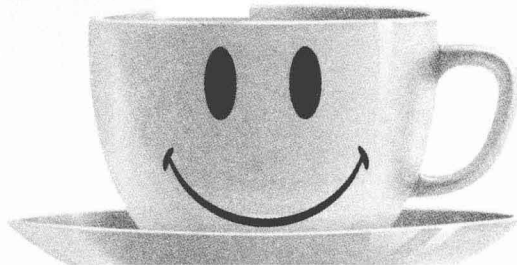


中国时代经济出版社

如何宠爱 自己的心

生活中的心理妙招

李娟 编著



 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何宠爱自己的心：生活中的心理妙招 / 李娟编著.

—北京：中国时代经济出版社，2011.3

ISBN 978-7-5119-0422-5

I.①如… II.①李… III.①人间交往－社会心理学
－通俗读物 IV.①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 229741 号

书 名：如何宠爱自己的心：生活中的心理妙招

出 版 人：宋灵恩

作 者：李 娟

出版发行：中国时代经济出版社

社 址：北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码：100044

发行热线：(010)68320825 68320484

传 真：(010)68320634

邮购热线：(010)88361317

网 址：www.cmepub.com.cn

电子邮箱：zgdsjj@hotmail.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京市业和印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

字 数：210 千字

印 张：16

版 次：2011 年 3 月第 1 版

印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5119-0422-5

定 价：29.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究



写在前面的话

每个人都有自己的内心世界，不同的心理状态引发不同的行为方式。其实，现代人已经越来越懂得宠爱自己，吃得更讲究，穿得更时髦，爱得更随心所欲，但是，请你静下来仔细想想，你宠爱过自己的心吗？在生活节奏日渐加快的今天，竞争日益激烈，我们为了生存马不停蹄，我们纠缠在扑朔迷离的人际关系中手足无措，我们深陷在复杂的感情漩涡里无法自拔，我们为了孩子的教育问题焦头烂额，种种烦恼接踵而至，令人心力交瘁。我们身边有多少人的心灵因为经受不住生活的考验而扭曲？社会上每天又因为心理扭曲而上演着多少悲剧？

云南大学生马加爵自卑、猜疑的性格促使他在宿舍杀死了4名同学。

一位年轻的妈妈因为和丈夫吵架，一气之下就把自己6个月大的儿子从六楼窗户里抛出，然后自杀。

.....

人间悲剧还在不断上演，而其实我们完全有能力制止它们的发生。生活中总要面对各种各样的问题，有的问题只是让你小小的烦恼一下，有的问题却足以让你寝食难安，甚至接近崩溃的边缘，我们的心灵遭受着极大的考验。要正确面对问题才能顺利解决问题，而要正确面对问题首先要有一个良好的心态。自己的心理问题只能自己解决，生活无处不在，难题无处不在，关键是如何正确认识这些困难，如何以乐观豁达的心态来面对。生活不需要抱怨，更不需要逆来顺受，现代人要生活得更加轻松自如就必

须重新武装自己的心灵，从这一点来看，心理健康的重要性已经远远超出生理健康。如何巧妙处理生活中遇到的各种问题，让疲惫的心灵在繁杂的世界里得到一丝喘息，本书会从多个方面为你指点一二。

本书内容涵盖了自我调适、人际交往、教育子女等多个方面，把心理学应用到生活各个角落，用心理学的知识帮助读者认识自己，积极面对生活中遇到的各种难题。市场上有关心理学的图书品种繁多，与之相比，本书更加贴近生活，分为自我篇、爱情篇、婚姻篇、事业篇和育儿篇，介绍心理学知识的同时还引用了诸多实例，为读者展示了一个个活灵活现的生活样本，从中读者能够更加真切地体会到心理学技巧如何巧妙地应用到生活中，由此可以更轻松地处理生活中遇到的各种问题。在编排本书过程中，我们力求以最简洁的语言、最生动的事例保证本书的实用性、趣味性，为广大读者提供一个非常值得参考的生活手册，相信你会从书中获益匪浅。

本书的问世如同一个宝宝的诞生，也经历了时间的孕育和辛勤的磨砺。编者在编著的过程中广泛参阅各种文献资料，力求以最生动易懂的形式把心理学知识传递给读者。然而事无完美，鉴于编者能力的局限，书中难免有纰漏之处或值得商榷的地方，衷心希望并欢迎广大读者予以批评指正。愿本书能真正成为您生活中的好帮手、好朋友，愿您的生活能因此变得更加轻松惬意！

编 者

目录

Contents

自我篇

第一章 关爱身体健康

一、告别失眠	3
二、冠心病和 A 型性格	4
三、不良情绪导致高血压	6
四、不良情绪导致消化性疾病	6
五、保持好心情，癌症绕着走	7

第二章 赶走你的忧郁

一、做个乐观豁达的人	9
二、世界并不完美	10
三、做白日梦也不错	12
四、十种食物帮你驱走忧郁	15
五、为忧郁找一个出口	17
六、学会调控焦虑情绪	19

第三章 掌控自己的生活

一、为自己制定合理的目标	21
二、自信是成功的敲门砖	23
三、别让坏脾气毁了你的生活	25
四、勇敢面对才是唯一的解决方法	27
五、改变坏习惯，迎接好生活	30

第四章 寻找快乐

一、助人为快乐之本	32
二、宽容别人，成全自己	33
三、嫉妒是恶魔	34
四、贪婪之心要不得	39
五、输得起，放得下	41
六、退一步海阔天空	42

爱情篇

第五章 什么是爱情

一、爱情三元论	47
二、你的爱情是什么味道	48
三、男人和女人眼中的爱情	49
四、同性之爱	51

第六章 进化中的爱情

一、女人需要什么样的男人 53

二、男人需要什么样的女人 54

第七章 你还相信爱情吗

一、吃醋不是女人的专利 56

二、正确对待网恋 57

三、走出失恋阴影，迎接温暖阳光 59

第八章 性和爱情

一、你能接受婚前性行为吗 62

二、摆脱不掉的处女情节 64

三、保护男人的性自尊 66

婚姻篇

第九章 我们为什么要结婚

一、为何男人比女人怕结婚 71

二、你有“婚前恐惧症”吗 72

三、你是“裸婚一族”吗 75

第十章 如何善待你的婚姻

一、信任你的爱人	77
二、顺利度过磨合期	79
三、多远的距离才能产生美	81
四、善待对方的家人	84
五、远离家庭暴力	86
六、你要做“丁克”吗	91

第十一章 围城外的风景

一、婚外情的心理真相	95
二、婚外情高危人群	99
三、婚外情伤害了谁	102
四、婚外情潜规则	106
五、面对婚外情该怎么办	109

第十二章 当爱已成往事

一、导致离婚的心理因素	112
二、为何 80 后离婚率节节攀升	113
三、离婚了，孩子怎么办	115
四、“蜗婚族”：离婚不离家	120
五、离婚了，我们还是朋友吗	122

第十三章 享受人生“第二春”

一、再婚的心理动力和心理障碍	123
----------------------	-----

二、继父和继母，你们准备好了吗	125
三、老年人再婚面对的问题	127

事业篇

第十四章 态度决定一切

一、你的职场态度成熟吗	133
二、不要做“职场怨妇”	136
三、职场中的“80后”	140
四、热情让你快乐工作	142
五、让敬业成为习惯	144

第十五章 职场中的自我定位

一、认识你的职业优势	146
二、不要轻易抛弃你的专业	147
三、职场女人生存法则	149

第十六章 职场中的人际交往

一、团队精神最可贵	151
二、巧做职场中的赵云	153
三、八卦少一点，成功近一点	155
四、交出真诚，换来成功	157
五、积极面对“优胜劣汰”	158
六、办公室恋情的苦与乐	159

第十七章 积极面对职场压力

一、压力从何而来	162
二、缓解职场压力有高招	163
三、你是工作狂吗	165

育儿篇

第十八章 别让孩子输在起跑线上

一、不要错过孩子发展的关键期	171
二、给孩子足够的爱	176
三、蹲下来，以孩子的角度看世界	179
四、不要怕“问题小孩”的奇怪问题	181
五、正确看待孩子尿床	183
六、孩子为何爱吃手指	185

第十九章 上小学啦

一、从幼儿园到小学的转变	190
二、单亲家庭的孩子照样有出息	192
三、孩子厌学怎么办	196
四、良好的学习习惯让孩子受益一生	203
五、关注独生子女心理健康	209
六、学会欣赏孩子	212
七、放开手，让孩子自由成长	215

第二十章 进入青春期啦

一、男孩女孩的小困惑：我的身体怎么了	218
二、棘手的亲子关系：心理断乳	220
三、帮孩子告别网瘾	221
四、朋友——必不可少	224
五、如何对待早恋	225
六、如何调节波澜起伏的情绪	228
七、当更年期遭遇青春期	230

第二十一章 高中生：我的艰辛谁知道

一、考前适当的紧张情绪不可少	233
二、赶走考试焦虑	235
三、逐步成熟的人际交往	236
四、家有高三生	239

自我篇

第一章 关爱身体健康

- 一、告别失眠
- 二、冠心病和A型性格
- 三、不良情绪导致高血压
- 四、不良情绪导致消化性疾病
- 五、保持好心情，癌症绕着走

第二章 赶走你的忧郁

- 一、做个乐观豁达的人
- 二、世界并不完美
- 三、做白日梦也不错
- 四、十种食物帮你驱走忧郁
- 五、为忧郁找一个出口
- 六、学会调控焦虑情绪

第三章 掌控自己的生活

- 一、为自己制定合理的目标
- 二、自信是成功的敲门砖
- 三、别让坏脾气毁了你的生活
- 四、勇敢面对才是唯一的解决方法
- 五、改变坏习惯，迎接好生活

第四章 寻找快乐

- 一、助人为快乐之本
- 二、宽容别人，成全自己
- 三、嫉妒是恶魔
- 四、贪婪之心要不得
- 五、输得起，放得下
- 六、退一步海阔天空

第一章 关爱身体健康

一、告别失眠

失眠是生活中很常见的一种生理现象，不是什么大事，但若长期失眠就会造成精神萎靡不振，严重影响正常生活。其实，很多时候，失眠是由心理因素造成的。所以，我们可以用心理调节的方法来改善睡眠。

越怕失眠越失眠

典型症状：人到中年，工作压力越来越大，一到了晚上就怕自己睡不着觉，但是越是担心失眠越是难以入睡，人也变得很焦虑。

这是常见的“失眠期待性焦虑”，通常表现为晚上上床，就开始担心自己睡不着，逼迫自己尽快入睡，结果适得其反。越怕失眠脑细胞就越兴奋，就越难入睡。

建议有这种失眠症状的患者，平时应保持良好的睡眠规律，放松心情，入睡之前想一些当天发生过的愉快的事情，就能在不知不觉中进入梦乡。

多梦不等于失眠

典型症状：每晚睡觉都会做梦，白天总感觉头昏沉沉的，多梦是不是也属于失眠？

不少自称失眠的人认为自己睡眠不佳是由于多梦造成的，这种想法使人产生焦虑、担心情绪。担心入睡后会做梦的心理，会导致入睡很浅，影响睡眠质量。其实，做梦不仅是一种正常的心理现象，而且是大脑的一种工作方式，有助于记忆、过滤无用信息，保证正常的效能。梦本身对人体并无害处，有害的是“认为做梦有害”的心理，这种心理造成心理负担。





自责心理阻碍睡眠

典型症状：有些人在白天的工作中受到挫折后心情不佳，导致一整天情绪低落，晚上难以入眠。

这类人由于一次过失就会感到内疚自责，在脑子里反复重演过失事件，并懊悔不已。尤其是在夜深人静的时候，自责、懊悔之情越发严重，大脑细胞长时间处于幻想与兴奋状态，自然就无法入睡。

如果出现这种情况，应及时调整自己的心情，可以这样想，事情已经过去，从失败中吸取教训就好，再多的懊悔也于事无补，还可以听一些节奏舒缓的音乐来放松心情。

手足无措睡不好

典型症状：遇到突发事件后，经常手足无措，即使是一件小事也理清不清头绪，不知道该怎么处理，晚上睡觉的时候也经常想来想去，导致睡眠质量不佳。

有的人在遭到突发事件刺激后，不能做出正确反应，而是感到手足无措，不知如何是好。晚上睡觉时也是左思右想，始终处于进退两难、焦虑无助的状态。如果出现这样的情况，首先应该让自己平静下来，在睡觉之前尽量转移自己的思绪。

失眠症的放松训练

为催眠设计的放松训练简单易学：仰卧，双眼微合，将注意力集中在双手或双脚上，全身放松，用手或脚的沉重感来体验肌肉的松弛程度，同时进行缓慢的深呼吸。练习时，一旦出现与放松无关的思想，应立即停止，把注意力引回到手脚沉重感的体验上。一般能在练习中安然入睡。

二、冠心病和 A 型性格

美国心脏病学专家弗里德曼和罗森曼在研究心脏病与性格的关系时，把人的性格分为 A 型和 B 型两组。此外，两位专家对两组性格的人经过 4





年半、6 年半和 8 年半的对照随访观察统计发现：A 型性格组冠心病发病率和猝死率比 B 型性格组分别高 1.7 倍和 4.5 倍。还有很多报道，都说明 A 型性格的人比 B 型性格的人易患冠心病。

那你是属于 A 型性格还 B 型性格呢？

A 型性格者的表现

1. 争强好胜，勇于进取，遇到困难不罢休，对工作和事业都有一种不满足感。
2. 做事节奏快，时间观念强，整天有种紧迫感。
3. 事必躬亲，对别人做的事总是不放心。
4. 性格外向，说话急速有力，脾气急躁。
5. 厌恶排长队，车辆晚点也难以忍受。
6. 不会享受生活中的乐趣，常使自己整天处在紧张和压力之中。

B 型性格者的表现

1. 这种人做事慢条斯理，遇事不慌。
2. 工作有主见，不易受外界干扰。
3. 不争强好斗，没有竞争的压力，紧张后能愉快地休息。
4. 做事拿得起放得下，容易控制自己的情绪。

那么为何 A 型性格者易患冠心病呢？研究发现，A 型性格的人在遇到应激情况时，血中的儿茶酚胺明显高于 B 型性格的人，而在平静时，两种性格的人血中的儿茶酚胺数值差别不大。显然，A 型性格的人之所以好发冠心病与交感神经活性的反复增高有关。交感神经的兴奋可引起心肌收缩有力、心跳加快、心输出量增多、血管收缩、血压升高，从而使心肌耗氧量增加，易发冠心病。

因此专家提醒：具有 A 型性格的人一定要注意控制自己的情绪和调整生活状态。

