

总主编:张七一 马海燕

编 著:傅 平 匡桂芳



生活中难免烦恼、迷茫,本书为您的心灵健康导航,让您在时尚生活的同时拥有愉悦的心情,健康的人生,从容应对各种烦恼与困惑,让生命的每一天都阳光灿烂。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

心情·健康

Mood • Health

人民卫生出版社

图件容题录 (CIP) 编编 (910)

F 时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

心情 · 健康

MOOD · HEALTH

编 著 傅 平 匡桂芳

总 主 编 傅 平

副总编 匡桂芳

出版发行 人民卫生出版社

地址 (100078) 北京市丰台区

网址 <http://www.pph.com>

邮购电话 010-67602724

印 刷 北京印刷厂

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 2.8

字 数 105千字

定 价 18.00元

书 号 ISBN 7-117-02580-X

印 次 2006年1月第1版

印 数 5000册

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心情·健康 / 傅平 匡桂芳编著. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07230-X

I. 心... II. ①傅...②匡... III. 心理卫生—基础知识

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133269 号

时尚生活与健康系列

心情·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

编 著: 傅 平 匡桂芳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: pmph @ pmph. com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 8.5

字 数: 167 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07230-X/R · 7231

定 价: 18.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编 张七一 马海燕

顾问 宋文宣

编委 (按姓氏笔画为序)

王 生 王玉玲 刘海涛 孙春梅

吴秀媛 张海平 李春艳 李 梅

周荣祥 周智修 姜法春 施仁潮

傅 平 韩玉芳 魏瑛琪

绘 图 刘 静 张文香 孙培森

曲晓艳 张 瑄

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

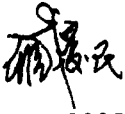
然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月

前言

袁野 平 著

社会生活节奏的加快,给人们的身心带来了巨大的压力。物质的富足并不能完全满足人们的欲望,越来越多的人更加渴望精神上的富有,追求心灵上的愉快、内心的安宁与和谐。健康的心理是身体健康的基础,心理健康在每个人的一生中都占有重要的位置。21世纪的健康时尚就是要关注自己的情绪与情感。健康在人的一生中重于功名利禄和吃喝享乐!因此我们提倡健康先要从“心”开始!本书将从9个方面讲述如何维护心理健康,包括心理健康的5大营养素,职场中的人际关系,如何减压,如何调节与控制自己的情绪,情感空间,工作与家庭,职场危机,职业倦怠,8小时工作以外的生活等,内容涉及日常工作与生活的方方面面,像如何与上司沟通、如何对待“办公室政治”、如何面对性骚扰、心理减压的具体方法、父母离异时如何减小对孩子造成的伤害、如何看待网婚、闪婚、婚外情、丁克家庭,还讲述了关于职业倦怠及8小时以外的休闲娱乐等。本书提倡要多去享受户外大自然的阳光,定期地和朋友相聚、谈心,游玩。寻求适合自己的保

持平和心境、自我松弛的方法……。全书极具可读性，内容时尚新颖，文字通俗易懂，实用性强，您将在愉快的阅读中获得维护心理健康的知识，学会在享受时尚生活的同时维系健康，从容应对各种烦恼与困惑，健康快乐地享受生活，让生命的每一天都阳光灿烂。

傅 平 匡桂芳

2005 年 10 月

目 录

时尚生活与健康系列

心 情 · 健 康

第一部分 001~007

心理健康的五大营养素

1. 爱 ●002
2. 宣泄和疏导 ●003
3. 适当的批评 ●006
4. 信念与理想 ●006
5. 宽容 ●007

第二部分 009~036

职场中的人际关系

1. 同事间什么距离看起来最美 ●010
2. 办公室友谊维系5大法 ●011
3. 如何看待多疑心理 ●013
4. 测一测你是否多疑 ●014
5. 与人相处小秘籍 ●015
6. 办公室5大忌 ●017
7. 白领丽人职场人际关系的10大智慧 ●018
8. 调整好自己的坐标 ●022
9. “老实”新人职场受宠 ●024
10. 婉转应对难缠客户的招数 ●027

11. 老板, 我如何让你满意 ●030
12. 上班e族: 告诉你与上司沟通的5大技巧 ●031
13. 上司与下属沟通的窍门 ●032
14. 性骚扰, 让我如何面对你 ●033
15. 当女下属“遭遇”女上司 ●035
16. 抱怨领导不如反省自己 ●036

第三部分
039~062

职场压力与减压妙方

1. 职场压力, 健康不能承受之重 ●040
2. 压力“追杀”职场人 ●041
3. 自我建造“减压舱” ●043
4. 压力, 可减不可逃 ●043
5. 运动减压“呼吸操” ●045
6. 提高办公效率——成功减压的N个妙方 ●047
7. 卸下“完美”的负担 ●048
8. 应对压力8大妙招 ●050
9. 给“快节奏综合征”拉手闸 ●051
10. 在释放中收获 ●053
11. 职场兵法: 让工作压力离你而去 ●055
12. 摆脱“黑色星期一”的10大绝招 ●058
13. 轻松应对“办公室政治”的N个秘诀 ●060
14. 测一测你的心理压力是否过度 ●060
15. 你会化解冲突吗 ●062

第四部分
067~103

学会调节与控制自己的情绪

1. 如何赶跑办公室里的坏心情 ●068
2. 快乐就是这么简单 ●070
3. 情绪也需要“锻炼” ●071
4. 让心灵短暂出逃 ●074
5. 现代白领的养心之道 ●077
6. 职场上 你最郁闷什么 ●079
7. 测一测你焦虑吗 ●081
8. 走出焦虑 驶向快乐 ●082
9. 都市男白领
警惕“灰色心理”找上你 ●085
10. 摆脱“灰色心理”的6个锦囊妙计 ●086
11. 当心患上“微笑性抑郁” ●089
12. 测一测你是否抑郁 ●091
13. “没病找病”也是病 ●093
14. 决定成功的10种积极心态 ●095
15. 职场拒绝“情绪感冒” ●096
16. 缘何“情绪感冒”侵袭职业人 ●098
17. 职场人“心理感冒”的12项测试 ●099
18. 教你抵御“情绪感冒”的4种办法 ●100
19. 职场物语：我加班 我快乐 ●101
20. 健康要呵护 莫让“时髦”成为“病” ●103

第五部分
105~138

给自己一个放松的家

1. 夫妻之间——给爱多点甜蜜的N个技巧 ● 106
2. 重要的不是要做女强人，而是要做强的女人 ● 111
3. 把周末留给家人 ● 113
4. 在家庭与事业间游走 ● 114
5. 婆媳矛盾：女人何必为难女人 ● 116
6. 好妈妈课堂：让孩子心理健康成长 ● 118
7. 当青春期遇上更年期 ● 121
8. 父母分手了，如何抚平孩子心理的创伤 ● 122
9. 不幸的婚姻让健康打折 ● 125
10. 成功经营你的婚姻关系 ● 127
11. 化解家庭战火的5大智慧 ● 130
12. 影响夫妻沟通的4种姿态 ● 132
13. 别让家在婚姻轨道上出轨 ● 134
14. 丁克家庭：徘徊在自由与孤独之间 ● 136
15. 空巢家庭 情感莫空虚 ● 138

第六部分
141~168

情感空间

1. 办公室de女性感情禁忌 ● 142
2. 婚外恋——错位的牵手 ● 144
3. 爱情使人睡不着 婚姻使人打瞌睡 ● 148

4. 不婚族对婚姻的 5 大误解 ● 150
5. 实行 AA 制 爱能走多久 ● 152
6. 从心理角度采取什么措施防范婚外情 ● 155
7. “闪婚”一族：别让“闪婚”闪了腰 ● 156
8. 婚外恋 男人版女人版 ● 158
9. 如何走出婚外恋 ● 160
10. 当现实婚姻遭遇网络婚姻 ● 161
11. 未婚白领，你要独身到何时 ● 164
12. 女性需要心理“革命” ● 166
13. 办公室恋情——恋人就在你对面 ● 168

第七部分
171~207

职场生涯：

职业危机感，你有吗

1. 职业女性面临的 5 大危机 ● 172
2. 男人面对 9 大危机，你准备好了吗 ● 174
3. 应对男人 9 大危机的策略 ● 177
4. 职场女性：如何跨越 30 岁危机 ● 182
5. 中年女性 你有“职场年龄恐慌”吗 ● 185
6. 职场男人 5 大愁 ● 187
7. 定位危机：职场的“最大困惑” ● 192
8. 面对职业危机，坚守还是逃离 ● 193
9. 主动出招——牵着职场幸福走 ● 194
10. 最 IN 的白领 小心被 OUT ● 200
11. 如何面对“末位淘汰制” ● 204

12. 温水青蛙——白领一族的职业危机 ● 207

第八部分
209~238

职业倦怠

绕过职场“灰色地带”

1. 职业白领你累了吗 ● 210
2. 你患上职业倦怠症了吗 ● 211
3. 化解职业倦怠的有效办法 ● 214
4. 白领综合征知多少 ● 216
5. 你的职业枯竭从何而来 ● 221
6. 职业倦怠的6大征象 ● 222
7. 从“心”解读职业枯竭 ● 224
8. 职业倦怠就要换工作吗 ● 227
9. 你是否陷入了职业枯竭 ● 229
10. 如何拯救你的职业枯竭感 ● 230
11. 给工作按个暂停键 ● 232
12. 走出职业倦怠的泥潭 ● 233
13. 职场中常见的11种心理缺陷 ● 235
14. 放飞心情：让职业倦怠走开 ● 236
15. 现代女性：做职场里“永远的玫瑰” ● 238

第九部分
241~255

8小时以外 放飞你的心情

1. 10种顶级的休闲娱乐方式 ● 242
2. 优秀的你 不妨偶尔出次格 ● 243

3. 登山 在艰辛中快乐着 ● 244
4. 快乐瑜伽:美丽的秘密武器 ● 246
5. 垂钓,你带来的到底是什么 ● 249
6. 戏水流年 跳舞进行时 ● 250
7. 美容美发 享受别样心情 ● 251
8. 健身:都市休闲新版本 ● 252
9. 读书好休闲 ● 254
10. 咖啡 音乐 朋友 心情 ● 255

健康

心情

第一部分

心理

健康的五大营养素



众所周知，身体的生长发育需要充足的物质营养，如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水等。但很多人可能还不知道心理“营养”也非常重要，若严重缺乏，就会影响心理健康。这些心理营养素是：爱、宣泄和疏导、适当的批评、信念与理想、宽容。生活中的各种烦恼是侵害我们心理健康的“病菌”，要加强心理对这些“病菌”的抵抗力，平时就需要不断地摄取那些对我们心理健康有益的“心理营养素”。来为自己补充有益的心理营养品，摆脱烦恼，让自己保持良好的心态。



爱

人类最为重要的心理“营养素”是——爱。童年时代主要是父母之爱，少年时代增加了伙伴和师长之爱，青年时代情侣和夫妻之间的爱尤为重要。中年人社会责任重大，同事、亲朋和子女之爱十分重要，而老年人对子女和孙辈的爱在他们生命中占有重要地位。

爱有十分丰富的内涵，如情爱、关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等皆是爱。

爱，是主动的爱、真正的爱、是对人性的崇拜。

爱意味着一个人对另一个人的深入了解、尊敬、信任、关怀和体贴，心甘情愿的为所爱的人作出必要的牺牲。

爱是无怨无悔的付出而不求回报。