第一图书网, tushu007.com

<<女人四十>>

图书基本信息

书名：<<女人四十>>

13位ISBN编号：9787543653627

10位ISBN编号：7543653621

出版时间：2009-11

出版时间：青岛出版社

作者：刘静娴

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

40岁的女人，走过了人生的一半路程，翻检手中的所得和所失，判断日子的幸福与不幸，自然有许多感叹。
你的心在悲伤、在茫然、在焦虑、在失落，还是在喜悦、在执着、在兴奋、在知足？
我们既应该留意自己身体发出的信号，也应该在乎心理的呼声。
倾听心的声音才是一个女人的智慧所在。
　你知道吗？
你是唯一的，你的心也是唯一的。
能真正支持你的，其实是你自己。
你依靠自己的努力和智慧站起来，就没有什么能把你打倒。
任何困难、阻碍、烦恼都不在话下。
我们仍要坚信诸如温暖、坚强、爱心、尊严、快乐、感恩等等的老套字眼，因为它们是我们生命中不可缺少的元素，是我们永远的心理需要。
这些属于真谛并且实用的字眼会抚慰你、劝导你、指引你、推动你，给你勇气和方法，健康和快乐。
　女人四十，在生理状况和生活压力下，心理情绪变化突出，这时段，生活主题的重中之重乃心理健康！
40岁的你，要学会做自己的心理医生。
你需要一本给予心理以阳光的书，亦师亦友，帮助自己将中年时期平稳、快乐地度过。
是的，我们愿意做这项工作。
我们是用亲切的态度、认真的精神、专业的技能完成了这本书。

<<女人四十>>

书籍目录

序言第一章 女人四十，健康靠自己 女人四十一道坎 幸福的生活需要健康作保证 人到中年，认识你的心 心理健康才是真正的健康 中年女性的心理健康标准 生命没有回头路 求医更要求己 你的心态决定你的健康 你是自己最好的心理医生 更年期的婚姻调适第二章 人到中年，心理在悄悄地改变 逐渐出现的心理衰老信号 毫无由来的嫉妒 有事没事发脾气 怎么老是疑神疑鬼 灰色心理 神经异常脆弱 忧心忡忡令你烦 吹毛求疵让婚姻亚健康 悄然而生的自卑感 虚荣，虚假之美 越来越爱发牢骚第三章 病由心生，坏情绪损害健康 女性是情绪疾病的高发人群 别让坏心情伤害你的皮肤 愤怒让你的肝脏苦不堪言 思虑过度导致亚健康 郁郁寡欢小心抑郁症 孤独使你更易衰老 懒惰是一种精神腐蚀剂 追求完美是一种负担 不要拿生气惩罚身体第四章 健身强心，不生病的心理训练 健康体魄是强心的基础 自信带来健康和魅力 学会欣赏你自己 学会接纳别人 走出你的狭小圈子 管理你的不良情绪 走出悲观的阴影 每天都要记得笑 做幽默的女人第五章 完善自我，修补你的性格缺陷 自恋型：学会客观认识自己 强迫型：控制好你自己 依赖型：丢掉手中的“拐杖” 逃避型：勇于面对现实 偏执型：学会客观分析 拘谨型：敢于尝试 不满型：放弃抱怨接纳生活 浮躁型：使自己稳重安定 木讷型：学会表达自己 打造令自己成功的心理品质第六章 控制情绪，做情绪的主人 不做情绪的奴隶 学会化解心理压力 按时给情绪来一次全面体检 及时清理情绪垃圾 你是否自寻烦恼 常给自己以积极的心理暗示 宽容是情绪的营养素 学会有效抱怨 化解难堪的尴尬 克服社交心理障碍 拥有同性间的友谊 别为孩子发脾气 清除婚姻花园中的杂草 女人要懂得感恩 把命运交给自己第七章 告别压力，释放被束缚的心灵 职场压力：热爱工作，做激情的自己 家庭压力：坦诚相待，做幸福的自己 人际压力：亦仁亦智，做真实的自己 金钱压力：知足常乐，做快乐的自己 成为精神富有的人第八章 放松心情，养成良好的生活习惯 规律生活是保持好心情的良方 管好你的嘴，健康饮食须牢记 远离烟和酒，快乐跟你走 充足睡眠，愉悦心情 珍爱大脑，健康智慧 了解自己性需求的变化 享受性爱，追求自己的私密空间 用音乐驱逐忧郁的情绪 做有生活情趣的女人 保持充沛的精神 放慢衰老的速度 慢生活，体验健康快乐 放手过去，把握今天

章节摘录

每天都要记得笑女人应该学会督促或约束自己朝着有益健康的方向努力。
生活中的烦恼很多，这是不可否认的事实。
但我们完全可以不受其折磨，而给自己以欢乐。
要做到这点，最简便而有效的方法就是多笑，让笑充满每一天。
笑的“收益”现代医学认为，笑与健康长寿有着十份密切的关系。
笑不仅有利于身体健康，还可以促进心理健康，使人乐观地面对生活。
强健身体笑，实际上就是胸腔、腹部、肌肉等部位做适当的协调运动。
笑使肺扩张，在笑声中不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道，使呼吸通畅；笑能增强消化液的分泌和加强消化器官的活力；笑能消除神经和精神上的紧张，调节人的心理活动，消愁解烦，振奋精神，扬起生活的风帆；笑能调节植物神经系统和心血管系统的功能，促进血液循环；笑能增强机体活动能力和对疾病的抵抗能力，起到某些药物所不能起到的作用；愉快的心情可影响内分泌的变化，使血糖增高，碳水化合物代谢加速，新陈代谢旺盛，因此能促进身体健康。
保持苗条身材科学家发现大笑是保持身材苗条的绝佳方法。
德国研究人员经研究表明，大笑一分钟就等于做了45分钟运动一样，可令你容光焕发。
事实上，大笑时身体会有80组肌肉抽动，是一种非常健康和有益的运动。
使人乐观幸福笑，能抒发健康的情感；能消除神经的紧张；驱散愁闷，减轻“社会束缚感”；有助于克服羞怯心理，帮助人们适应环境；增加人的愉快感、幸福感；使人总是乐观积极地面对生活。
调和人际关系如果我们能经常保持微笑，脸上的笑容会让人感到你很年轻、开朗、友善，增加别人对你的好感。
紧张、畏怯时，笑更能让你放松自己，从容面对外界。
实践证实，在很多场合下，笑是最有效的人际关系调和剂。
如何每天都笑如果笑声能够伴随着我们生活的每一天，该是一件多美好的事。
这会使我们获得人生真正的快乐，使我们的生命由始至终生机勃发，幸福知足。
了解笑的种类最优美的笑是自然的笑；最诚挚的笑是发自内心的笑；最幸福的笑是甜蜜的笑；最高兴的笑是眉开眼笑；最巧妙的笑是会意而笑；最愉快的笑是又说又笑；最得意的笑是点头而笑；最害羞的笑是低头含笑；最动人的笑是含泪而笑；最幽默的笑是别人笑自己不笑；最调皮的笑是笑了又笑；最热闹的笑是哄堂大笑；最爽快的笑是哈哈大笑；最痴呆的笑是莫名其妙地跟着别人笑；最顽强的笑是苦笑；最奇怪的笑是边想边笑；最复杂的笑是边哭边笑；最难为情的笑是捂着脸羞答答地笑；最难看的笑是皮笑肉不笑；最难听的笑是狂笑；最可怕的笑是嘲笑；最残酷的笑是冷笑……你拥有那种笑呢？
看完这些，你笑了吗？
每天五招保持微笑每天早上起床后，想几件令自己快乐的事；当你遇到别人时，先去想想他的优点是什么；当你遇到困难，忍不住想发脾气时，提醒自己“微笑才能解决问题”；在心头摆上一张笑脸和一张哭脸，问自己，喜欢别人用哪一张脸来对待自己；对着镜子检视自己何时的表情最好看。
自己找笑当心情低落时，可以找漫画或幽默小说读上一读，或者看幽默的电视节目和喜剧片，它们能够使心中的不快一扫而空，变得更为活泼开朗。
也就是说，利用外在的力量使自己发笑。
而且，你要懂得幽默感，这样会激发笑神经并使他人也感到快乐。
即使是勉强自己笑——假笑也能带动体内的横膈膜，且横膈膜会由假笑引发真笑，你仍会不自觉地发出由衷的笑。
笑，虽然可祛病健身，但也必须适度。
既然把笑比作治病的良药，就有个量大量小之分。
适量有益，过量有害，而且往往会带来乐极生悲的苦果，身体素质较差的女性要特别注意。

编辑推荐

《女人四十:做自己的心理医生》：春兰秋菊，各有芬芳和风姿；芳草荆棘，自去分辨和赏析。
返璞归真的心，愿你找寻得来。
此书献给你，相信能够为你点亮一盏光明的心灯，为你构筑一方避雨的屋檐，为你守住一片广阔的晴空……40岁,是人生的一个分水岭——精力由盛转衰，工作由变趋稳，家庭负担更加繁重。
40岁的女人愿意求稳，但没有人能给她一个绝对安稳的承诺，40岁的女人必须浓靠自己，去化解安稳背后一个小潜藏的危机，去渡过人生中的险滩急流。
40岁的女人生活中不乏阳光，要学会把这一缕阳光放大到灿烂的一片，让自己的天空变得明媚无比。
40多岁女人，给自己一杯心灵安慰，女性特效的心理保健方法，女性更年期心理保健。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com