

# 《蜗居心理健康枕边书》

## 图书基本信息

书名：《蜗居心理健康枕边书》

13位ISBN编号：9787543945326

10位ISBN编号：7543945320

出版时间：2011-1

出版社：易磊 上海科学技术文献出版社 (2011-01出版)

作者：易磊

页数：289

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《蜗居心理健康枕边书》

## 前言

根据一项最新发表的调查统计，世界各地每年约有100万人自杀。这是一个什么概念呢？通常情况下，100张纸的厚度是1厘米，如果为这些自杀者每人填一张“死亡档案表”，那么，全世界每年自杀人数的档案表堆积起来大约有100米高，约相当于33层楼那么高。如果单从身体角度来看，这其中不乏“健康者”，但因为心理不健康，健康的身体也在自杀行为中随之消亡。据有关专家统计，近年来，城市中自杀者比例不断攀升，其中不乏高学历人士，例如大学生自杀、研究生自杀、学科带头人自杀。近来，更有富士康的“15跳”惨剧发生。死者一去不复还，生者更应当自省；人生在世都想干一番事业，岂能“出师未捷身先死”？伴随着人们生活节奏的日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂，工作变动、人口流动等问题使人们的亚健康情绪及亚健康心理沉淀、累积。

# 《蜗居心理健康枕边书》

## 内容概要

《蜗居心理健康枕边书》以《蜗居》中主要人物形象为参照。独具慧眼，从心理健康的角度。对他们予以细致入微的观察。从情感、婚姻、情志、健康、“蜗居”等生活状态进行了详尽的说明和剖析。揭开了现代人的心灵密码。

似曾相似的生活故事，耳目一新的心理实验。直截了当的研究发现，不仅为你敞开心扉，抚慰心灵，疏导情绪。收获健康。还能尽享人生的精彩！

## 书籍目录

序言 病由心生，养心刻不容缓第一章 无奈蜗居，健康千万别“蜗居” 拨开迷雾，五成房奴处于亚健康 / 002 房贷、盒饭：白领房奴高发慢性病 / 007 怕要孩子怕生病，蜗居者的心病 / 012 为恋爱买房，成了银行“打工仔” / 016 80后的焦虑：孩子养不起，养大啃自己 / 021 活得没意义，一套房子拖累人一辈子 / 025 空间小视野窄，心灵就会“憋得慌” / 028 油盐酱醋茶，计较是身心健康的毒素 / 033 婚姻起裂，拴不住健康套不住幸福 / 036 第二章 海萍：搬不了家，先搬掉家庭压力自我减压，职场女心理问题“千千结” / 042 河东狮吼：生气时，呼出的气体能毒死小鼠 / 047 物欲症，嫁人嫁人嫁的是人不是钱 / 053、爱抢话，让你的心理焦虑“暴露无遗” / 057 焦虑过度可能导致边缘型人格障碍 / 060 钱总是不够花，你不理财财不理你 / 065 强迫症，房奴切莫自己跟自己过不去 / 069 进化有别，相爱的人讲情但不要讲理 / 074 她(他)凭什么比我强，攀比让心理失衡 / 078 买彩票，莫让“控制错觉”害了你 / 084 抱怨，谁扇了耶鲁毕业生一记耳光 / 089 第三章 苏淳：憋屈，为什么道歉的总是我包容，男人心里“窝了一肚子火” / 096 自卑心理，老好人多自比“窝囊废” / 102 离婚非儿戏，莫当吵架的“口头禅” / 108 幽默应对牢骚，改变做法换个活法 / 114 戒烟是自救，迷恋吸烟往往心理有病 / 119 女人要哄，男人打着呵欠也要哄好女人 / 123 正话反说，唠叨是爱的碎片，是健康的良药 / 128 相敬如宾，夫妻少一句指责多一句赞美 / 134 男人赚钱有道，女人爱管钱“有理” / 140 婚姻少说“我的错”，多说“你是对的” / 144 逼上梁山，家有悍妻如何以柔克刚 / 147 第四章 海藻：上错船，所以越爱越孤独老牛吃嫩草，我为什么走不出他的心 / 154 性是爱情的砝码，不是情感的“试纸” / 159 女人在乎男人将来，男人在乎女人过去 / 162 买后悔不买难受，购物狂也爱这个家 / 166 一夜情：煮不熟的爱情“夹生饭” / 170 攀附心理，干得好不如嫁得好、傍得上 / 174 情感依赖症，爱得有多深伤得就有多深 / 178 执迷不悟，爱得太痴狂女大不由娘 / 182 婚前性行为，“剩女”学会真爱懂得拒绝 / 186 第五章 小贝：婚姻是人生的另一半事业既生瑜，何生亮，嫉妒让自己心理失衡 / 192 谁能告诉我，小女孩为什么喜欢老男人 / 196 别理我，烦着呢：坠入情网抑郁伤心 / 200 一见钟情，是缘分还是对自己的草率 / 204 性自尊，男人为何无法接受“绿帽子” / 209 天涯何处无芳草，长期单身诱发心病 / 213 婚姻恐惧症，科学调情助你“谈婚论嫁” / 217 网络综合征：上网让人“欲罢不能” / 220 抵触心理，学会与不喜欢的人打交道 / 226 第六章 宋太太：隐忍拯救的是婚姻的壳无性婚姻，夫妻之爱成了“夹生饭” / 230 喜新厌旧：女人如何让婚姻“保鲜” / 234 对自己好点，让更年期综合征平稳过渡 / 239 望子成龙望女成凤，孩子由谁带更合适 / 244 保卫婚姻，女人如何驱逐小三套牢爱情 / 249 男人的谎言，千万要看透，但千万别戳穿 / 254 爱不转向：男人爱妻如母，女人爱夫如子 / 260 第七章 宋思明：情感小调料，人格大分裂登门槛效应，牵手爱情从“小事”做起 / 264 巴纳姆效应，为什么人们都感叹“认命” / 267 处女情结，我是你的第一个拥有者 / 271 等有钱就要……奢侈品消费心理揭秘 / 274 魅力何在，为何女人不“坏”男人不爱 / 278 颐指气使，权欲膨胀多源于隐性自卑 / 282 生老病死不可免，及时行乐不可取 / 286

## 章节摘录

插图：顺便要说一下的是，把爱人当私有物品看得太紧，把孩子管得太严，其实也会有同样的生命体验，表现就是本来平和的一个人喜怒无常了，本来一个小鸟依人的爱妻变成了一个“悍妇”，看上去名副其实，实际上却是“假象”。宕开一笔，我们先来看看距离和人心理状态质检单额量化关系。人类学家爱德华·霍尔将日常生活中人与人的空间距离分为四类，距离从大到小是公共距离、社交距离、个人距离、亲密距离。所谓的公共距离，指的是空间范围在3.5~8.3米之间，这一距离不适合人际沟通，是公开演说时演说者与听众之间的距离。所谓的社交距离，指的是空间范围在1.2~3.5米之间。通常在正式的社交活动、外交会谈、商务交谈中，人们保持这种程度的距离。所谓的个人距离，指的是空间范围在0.5~1.2米之间。这是一个没有身体接触的中介距离，熟人或陌生人都可以进入这一范围。在通常情况下，比较融洽的熟人之间沟通时距离接近较近的一端，陌生人之间沟通时则靠近较远的一端。所谓的亲密距离，指的是空间范围在0~0.5米之间。这个距离是沟通者能够进行身体上的接触，一般只限于情感联系十分密切的人之间使用。当然，这里的距离是针对常态进行的人群区分，不是可以反推的一一对应关系，比如，零距离接触，就说明两个人亲密，自然不是，皇帝和嫔妃身体零距离接触了，但关系上并不一定就亲密，那些社会上以“足疗按摩”为幌子，以肉体交易为实质的小姐，在身体零距离接触之后，也并没有就形成真实的亲密关系。

# 《蜗居心理健康枕边书》

## 编辑推荐

《蜗居心理健康枕边书》：有关医学研究指出：世界各地每年约有100人自杀。通常情况下，100张纸的厚度是1厘米，如果为这些自杀者每人填一张“死亡档案表”，那么，每年自杀人数的档案表堆积起来大约有100米，相当于30多层楼那么高。如果单从身体角度来看，这其中不乏“健康者”，但因为心理不健康，健康的身体也在自杀行为中随之消亡。所以，养生先养心，拥有心理健康才能长命百岁。病由心生，养生先养心，心理健康才能不生病，为什么我们缺乏安全感？内心充满压力、愤怒、抱怨、抑郁等情绪，为什么我们没有幸福感？心灵为何不能平静？这是健康心理吗，关注健康，关注生活，千万不要忽视了您的心理.....

# 《蜗居心理健康枕边书》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)