第一图书网, tushu007.com

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

<<面对>>

内容概要

《面对:抚平容颜易老的焦虑》是一本教女人如何面对岁月衰老的心灵指导书。
女人爱美、爱青春，当年龄的岁月逐渐刻画到脸上，很多人会觉得焦虑、不安甚至沮丧。
女性如何调节心理，在精神上丰富自己，积极面对年龄的增长是每个女人都该学习的。
作为心理学博士，曾经的舞蹈演员薇薇安博士为读者带来科学而又贴心的指导。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

薇薇安?迪勒，曾是舞蹈演员、名模，后来取得了心理学博士学位。
是一位临床心理医生，活跃于众多电视节目中，与观众探讨美与年龄的问题。

吉尔?缪尔-苏姬尼克，曾是名模和演员，后来攻读心理学博士，拥有自己的私人工作室，是模特及模特公司最信赖的心理辅导师。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分：Oh No，我有白头发了
第1章：无论是女强人还是花瓶，变老的恐惧都挥之不去
第2章：容貌对女人到底重要不重要
第二部分：接受改变的六步曲
第3章：第一步：认识青春不再的深层威胁
第4章：第二步：揭开伪装，不再逃避焦虑
第5章：第三步：与内心对话，探寻焦虑的本源
第6章：第四步：了解母亲的影响，不必重蹈覆辙
第7章：第五步：善用青春期的记忆，解决中年期的问题
第8章：第六步：重新定义美丽，化失落为满足.
第三部分：从焦虑到欣然
第9章：四个女人的故事
第10章：获得新的平衡，端庄优雅地面对
结语 名模为什么不怕老
附录：现代女性必备的12个小贴士
译者后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

南茜的故事南茜，身高1.58米，体重56公斤，有着一双翠绿的眼睛和一头时髦又漂亮的金发。
在看她第一眼时，你会觉得她是个八面玲珑的邻家女孩。
她玲珑娇小，但身材很棒。
当我们问起她的年龄时，南茜很严肃地告诉我们：“实际上我下个月就50岁了，确切地说还有25天。
直到最近，还有人误以为我才40岁。
我只是长着一张娃娃脸罢了。
你相信吗？
我在30多岁时，在酒吧还备受追捧，当然，现在肯定是不行了。
我实在不敢相信我活了竟有半个多世纪了！
一说到50岁我就想到了这个。
“其实，我一想到我下一个生日，心里就很不舒服。
我也不知道为什么会心里堵得慌，但可以肯定的是，这感觉真不怎么样。
”南茜的外表：娇小可爱还是年过半百南茜告诉我们，她没有一天不惦记自己的外表，这种想法充斥着她每天的思绪她说：“我从来不觉得自己漂亮。
我属于人们所说的可爱的那一型。
从小到大我都喜欢打扮自己，还喜欢翻看时尚杂志。
我的偶像是霹雳娇娃里的那些女孩，这可能有些落伍。
我很注重自己的穿着、发型和妆容。
我有很大一部分时间都花在了这上面。
”接着，她开始描述对自己的印象：“我所有的地方都很小。
我的鼻子小，手脚小，最惨的是我的胸也小。
我的外表多是靠打扮出来的。
我是朋友中第一个穿上调整型内衣的。
我一直都很擅长搭配衣物。
我想这应该是遗传自我爸爸。
他真的很有品位。
他很少花钱，除了买衣服——昂贵的西装和优雅的绸缎领带。
我虽然外表长得像我妈妈，但性格更像我爸爸。
我和他都喜欢在上班或是晚上出去玩前精心搭配衣服。
在我年轻时觉得这很有趣，但现在，打扮成了例行公事，而且无论我穿什么，都没有过去好看了。
可爱和50岁的年龄根本就不搭啊！
”南茜在职场上绝不仅仅是个花瓶。
她是曼哈顿一家广告公司的高管。
她的生活很富裕，而且还有前夫给她的孩子支付抚养费。
她在三年前结束了那场持续20年的婚姻。
她的丈夫几次三番地出轨，她多年积压的不满终于爆发了。
他们享有两个女儿的共同监护权，但她的前夫因为工作原因调到了佛罗里达，现在和女儿一年只见一两次面。
南茜告诉我们，她发现自己在过去的几年里变得喜怒无常，暴躁易怒。
“我都不像我自己了。
”她说，甚至她的孩子也发现了她的变化。
她还告诉我们：“有一天她们竟建议我去看心理医生！
我曾经把坏心情归咎于痛苦的婚姻，但我现在和前夫基本上没什么交集了，而且女儿也长大了。
我每天起床后都感觉生活枯燥乏味。
上班、回家、做饭、管理日常开销，在女儿们上床睡觉后还有更多的事情要做。

第一图书网, tushu007.com

我总是把白天在公司没做完的工作带回家完成。
时间好像永远都不够用。
我真的很累。
”南茜的语气很沮丧，还不知道到底是什么让她这么疲乏。
她接着说道：“我也希望拥有新恋情，但我真的是太忙了，而且我通常也没什么精力在出门前精心打扮自己。
就算打扮了，我也比不过那些年轻的姑娘们”当我们问她，什么叫“比不过时”，她回答说：“我没法和她们竞争。
没有人会和我这样的人在一起的——带着两个孩子，身材走形，还一脸疲惫。
谁会不选那些年轻女孩，反而选我啊？
那些女孩无处不在——我指的是那种和我前夫那样的男人勾搭上的女孩，她们总是当第三者。
”南茜对于新恋情以及自己的未来十分悲观，于是我们询问她的这种感觉有多久了。
她说：“我想是从我离婚，45岁左右的时候开始的。
哦，可能更早，我想已经有很长一段时间了。
从某种程度上来说，40岁其实没什么，但在我步入40后，就感觉自己好像老了10岁，马上就要到50了。
50岁真的太老了。
我以前是很活泼的，精力充沛，很爱笑，喜欢与人相处，但我最近一直没什么激情，也不想做任何努力。
每天早上，我看着镜子中的自己，就会不禁地想自己还有什么奔头。
也不是说我不注重自己的外表，而是我再也不能从中得到快乐了。
还能有人喜欢上我吗？
”南茜的郁闷似乎是由最近的一些事情引发的，这使得她不像往常那样乐观积极。
一些女人说自己从未真正快乐过，而青春的流逝使她们更加不快乐。
还有一些像南茜这样的女人，忧伤的情绪在她们身上本来并不多见，也和她们自身的形象不搭。
认清这两类之间的区别很重要，这样我们才能够适时地关注那些日积月累的问题带来的影响，例如青春的流逝和容颜的改变带来的中年危机。
也许你属于那种不以外表为重的女性，你觉得很难接受这种想法。
也许你是像南茜那样通过心理建设得到疏解，对待未来的态度也会改变。
南茜迫切地想要继续向前。
南茜的糟糕时刻：活力骤减我们建议南茜和我们一起回顾那段她不再活力四射的日子。
我们想看看，能否发掘对她有帮助的某一时刻或是某段时期，帮她明白，到底是什么引发了她的情绪的低迷。
她说：“我知道，在我迎接41岁生日的那段时间里，有很多东西都变了。
我知道，40岁其实没那么糟，但是步入人生的这个阶段却让我感觉很不好。
实际上，我都记不得自己是怎么度过的了。
在那段时间里，我的生活中发生了很多事，但我的印象都很模糊。
这段时间更是如此。
我的朋友对我说，她们也是这样。
也许是受荷尔蒙的影响吧。
然而，这正是我现在所需要的，在剩下的岁月中让我一直失忆下去吧！
也许我就是不想在记忆中留下任何苍老的印记。
”荷尔蒙、记忆减退、想要遗忘——这三者对南茜的情绪化表现有着很重要的作用，因此我们鼓励她多去回想这三个词都在什么时候出现在她的生活中。
“在35～40岁那段时间里，我工作特别努力，想要爬到公司的高层。
要知道，被年轻人包围是一件多么让人不安的事，于是我意识到，自己若是还不能升职，很快就会被取代了。

第一图书网, tushu007.com

我记得那时有一个刚上任不久的销售副总裁，她让我感到前所未有的竞争压力。
在看到她的那一刻，我就有了危机感。
她年轻又聪明，还很漂亮。
这让我有些惶恐，不知所措，仅仅是站在她身边就会让我觉得自己很老。
”我们让南茜聆听自己心声，她到底有多重视年轻和美貌，而当她的年轻美貌流逝的时候，这又是如何让她脆弱的。
她继续说道：“那段时间很难熬，因为就是在那个时候，我发现了我丈夫的出轨了。
那段时间他回家很晚。
当时我觉得很愤怒，但现在回想起来，当时我们之间的隔阂已经出现很长时间了。
他向我保证一定会和那个女人断干净，我们再重新来过。
然而，我再也没法相信他了。
也就是在这段时间里，那个新副总来到我的办公室。
她走进来，看到摆在我桌面上的照片，那是我女儿小时候的照片，但她居然问我照片里的是不是我的孙女！
我想你会说就是这件事打击了我。
我觉得自己又老又惨，一切都变得不一样了。
”南茜同事的这句话就是引发她的糟糕时刻的导火索。
我们帮助南茜意识到，这件事就好像是一个信号，提示她生活和外表都已经变了，但我们也提醒她，在发生这件事的同时，她的生活也有其他突变，这些突变也会影响她。
我们向她解释，正是同事的话引发了她的低迷情绪，促使她对未来感到焦虑和绝望，但这其实并不罕见。
我们鼓励南茜敞开心扉，勇敢地正视那段模糊的记忆，但首先她需要识别自己的伪装。
南茜的伪装：为了缓和生活中的伤痛“那段时间发生了很多事，”南茜继续说道，“我感到非常焦躁不安。
我丈夫的婚外情摆在我眼前——是的，他又一次出轨了。
我想我只是想要逃避发生的一切。
当时我还为争夺监护权的事情困扰着，于是我一门心思埋首于工作。
我以为我应对得不错，但我开始借酒消愁，尤其是在我感到生活好像被卷进了漩窝的时候。
如今女儿们都上了大学，一想到将来我的外表和内心将是何等苍老，我就郁闷不堪。
”在我们的帮助下，南茜开始意识到，她一直在用酒精和工作麻痹自己。
面对生活中的变化，她的情绪很明显，而这种情绪正变得越来越明显。
专注于工作或是以酒疗伤并不能解决问题，她只是把需要解决的问题摆在那里，然后盖上伪装，视而不见罢了。
南茜回答道：“我一直都在努力地工作，但仍然感到心烦意乱。
被年轻人包围能让我假装自己并没有50岁，也能让我暂时感觉好些。
问题是他们一聊到工作以外的事情——例如夜店、泡吧喝酒什么的，我就感到自己很老。
我也希望自己能融入他们，和他们一起出去玩，但一般他们在准备出去时，我通常都要睡觉了。
一般到了晚上10点，我在喝完一杯红酒就睡了。
我真的和公司里的那些人玩不到一起。
我不像他们那么年轻，我已经很老了！
”南茜承认，她其实每晚都会喝酒，但她并不认为自己是酗酒——这是中年酒徒的普遍反应。
她告诉我们：“我曾经在高中的时候酗酒，但是到了大学时就已经控制住自己了。
我现在只是通过酒精来缓和生活中的伤痛。
我知道这样下去我可能会嗜酒成性，我应该注意些。
然而我就是不知道，除了酒，我还能做什么来缓解这种深深的哀伤。
我真的不知所措了。
在这段时间里，我的生活被我的情绪驾驭着，我真的不习惯。

第一图书网, tushu007.com

”

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《面对:抚平容颜易老的焦虑》编辑推荐：岁月如飞刀，刀刀催人老。
每个女人在看到自己的第一根白头发或是第一道鱼尾纹时，都会有一种像是到了世界末日的感觉，那种孤立无援，那种觉得天塌了似的崩溃会让女人觉得痛苦不堪。
你无法拖慢时间的脚步，但是可以让自己在面对衰老的时候怀着一颗坦然的心。
本书的两位作者曾是光鲜的模特，后来攻读心理学，她们更懂女人心，帮你抚平容颜易老的焦虑。

第一图书网, tushu007.com

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