

<<面对>>

图书基本信息



<<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。

<<面对>>

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员。

<<面对>>

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

## &lt;&lt;面对&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;面对&gt;&gt;

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惫。

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。

## &lt;&lt;面对&gt;&gt;

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。



<<面对>>

”



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。

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>