

<<女孩私房话>>

图书基本信息

书名：<<女孩私房话>>

13位ISBN编号：9787802111424

10位ISBN编号：7802111420

出版时间：2005-8

出版时间：中央编译出版社

作者：吉尔·齐默尔曼·拉特利奇

页数：269

译者：欧阳伟萍

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>

<<女孩私房话>>

内容概要

心理学博士吉尔女士曾在过去的20多年的时间里与各种女孩倾心交谈。她告诉女孩子们应该如何解决日常生活中出现的诸多烦恼，从而变得更自信。本书会介绍给你很多冷静下来的办法，本书的每一章中，都有三个真实的女孩讲述她们的困惑以及解决的办法。这此都是作者多年来病人告诉她的真实的故事，当然名字和身份作者都做了变更。

<<女孩私房话>>

作者简介

作者：（美国）吉尔·齐默尔曼·拉特利奇 译者：欧阳伟萍 等吉尔·齐默尔曼·拉特利奇,心理学博士,有20多年从事少女心理咨询工作的经验。
现在在伊利诺伊州的伊云斯顿市开设私人诊所。

<<女孩私房话>>

书籍目录

一 怎样看待自己的身体——1
二 战胜焦虑——36
三 拨云见日——72
四 金星人对 . 人星人——100
五 戒除恶习——116
六 新鲜空气——141
七 面对破碎的家庭——170
八 怎样对付失眠——203
九 对付嘲笑——224
十 当你爱上一个女孩——245
后记——268

<<女孩私房话>>

章节摘录

书摘怎样看待自己的身体 关于个人的外在形象,除此之外还有其他话题更能在妇女和女孩们的心中泛起涟漪吗?在我们还是婴孩时,我们很爱自己的身体,我们会蹬蹬小腿,拍拍小肚子。

我们曾那么地喜欢自己的身体。

然而我们都已不再是当年的小婴孩了,所以早已失去了对自己身体的热爱。

取而代之的是我们会把很多关于自己身体一天不如一天的衰老事实记录在一个很长的清单上。

我们当中有多少人希望自己的屁股再小点儿,肚子再平滑一点儿,或是自己能够再高点儿或再矮点儿呢?我们当中又会有多少人希望自己的胸部更大点儿或更小点儿或是希望自己的肌肉轮廓更清晰点儿呢?当你的外在形象不好看时,你会感觉自己好像陷入了永无止境的高速公路中。

在这条高速公路上,诸如“我很丑”或是“我太胖了”等信念或想法以一种超乎你想象的速度狂奔着——而你却似乎永远看不到这条公路的任何一个出口。

有些人对于外在形象的定义就是我们平时所想到和感觉到的我们自己的身体,但那仅仅是定义中的一部分。

一个人的外在形象同样也由我们对自己的评价和感觉,我们的举止如何,我们选择谁做自己的朋友,以及我们所处的文化氛围决定。

如果你对自己就感觉不好的话,那么你很可能对自己的外在形象也不满意。

或者如果你的朋友都在节食的话,你有可能开始认为你也需要减肥。

你或许会因为许多其他原因而讨厌你自己现在的外在形象。

首先,杂志或其他媒体会对你心目中理想的外在形象应该是什么样子产生负面影响。

当我们看到图片上那些非常瘦的模特时,我们当中的很多人就会想要立刻减肥,以达到看起来和模特一样的效果。

你可能也会对自己在月经期正常的“身体膨胀”不满意。

而糟糕的情绪,因为身体发福而被别人嘲笑,体重的增加等等则是其他让你对自己身体不满意的原因。

在90年代末,戴维·加德纳博士,一位知名的身体外形研究者曾经对三千多名妇女(年龄:从13岁到90岁都有)做过一次调查。

他发现在13岁至19岁这个年龄段的女孩子中,有超过62%的人对她们的外在形象不满意。

同时,加德纳博士还发现绝大多数妇女,超过89%的人曾经想过要减肥!另外一项令人吃惊的统计是:有24%的妇女说为了能够达到她们理想中的体重她们宁愿少活三年也行。

对我们自己的外在形象感觉糟糕也会干扰到我们的日常生活。

你的糟糕身材可能会使你感到自己笨手笨脚的,或者在别人面前感到自惭形秽。

就像16岁的蒂娜认为的那样:“没有人会喜欢一个胖姑娘,而我就很胖。

我知道如果我开始喜欢一个男孩子,肯定会因为胖而被他拒绝,所以我干嘛还自找没趣呢?”当你穿着肥大的短裤P3和松松垮垮的T恤衫而不是游泳衣到海滩去时,你可能会因为自己身材不好而感觉心里不舒服。

你可能会因为害怕体重增加而从来都不想怀孕。

当你对自己的身材不满意时,把你的生活当成一个整体去看待就变得很重要了。

你还会因为什么而不开心呢?你是否对自己的评价太低呢?你是否适度地但不是有规律地锻炼身体呢?(适度,但不是强迫性的锻炼会对你有帮助,帮助你形成对自己身材的正确评价)你和朋友以及家人之间有没有问题?你的饮食习惯是否健康?或者你是否吃了很多垃圾食品?糟糕的自我形象感觉让人觉得仿佛任何事都和你的身材有关,但事实上这也与你如何去生活有关。

身为女演员的吉米·李·柯蒂斯这样说:“我并不是说我不愿意做运动或是我的胃不吸收食物,但如果要我去坚持那些极其愚蠢的节食或是健身房运动四个小时以换来所谓的天生好身材的话,我可不愿意。

我得到的最大教训就是任何外在的东西都不会使我感觉更好一点儿。

表面上看起来那些方法会在短期内奏效,但你的那种不适应的感觉很快又会出现。

<<女孩私房话>>

” 你是否也对自己的外在形象感到不满意呢?请你做一做下面这个小测试。

1. 你觉得自己长相如何? a. 很好看 b. 还可以 c. 说不清楚 d. 不好, 感到羞耻 2. 你对自己现在的体重满意吗? a. 非常满意 b. 满意 c. 有点儿不满意 d. 非常不满意 3. 你是否曾经在读完一篇关于模特或是女演员体重的文章后, 感觉到自己太胖了? a. 是的 b. 不是 4. 如果你赚到五英镑的话, 你会 a. 泰然处之——五英镑并不是什么大数目P5 b. 没什么感觉——不好也不坏 c. 有点儿不开心 d. 非常生气 5. 当有人说你看起来很漂亮时, 你会认为: a. 我是很漂亮 b. 他们没别的话好说了 c. 他们在试图让我感觉良好 d. 他们在说谎——实际上他们认为我很胖 分数计算方法: 问题1, 2, 4, 5, 选a得1分, 选b得2分, 选c得3分, 选d得4分。

问题3选a得1分, 选b得2分。

如果你的总分在5—9分之间, 你对自己的身材评价正确, 继续保持。

如果你的分数是在10—15分之间, 你可能有些对自己身材的观念要改变了。

如果你的分数超过16分的话, 可能你对自己的身材很不满意。

接下来写的是三个女孩子学会如何与她们的身体和谐相处的故事。

读一读这一章的内容, 并获取一些使你对自己的外在形象感觉更好的建议。

继续努力使自己对你的外在形象感觉更好吧!这是你生来就有的权利!P6

<<女孩私房话>>

编辑推荐

心理学博士吉尔女士曾在过去的20多年的时间里与各种女孩倾心交谈。她告诉女孩子们应该如何解决日常生活中出现的诸多烦恼，从而变得更自信。本书会介绍给你很多冷静下来的办法，本书的每一章中，都有三个真实的女孩讲述她们的困惑以及解决的办法。这此都是作者多年来病人告诉她的真实的故事，当然名字和身份作者都做了变更。

<<女孩私房话>>

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>