

<<享受中年>>

图书基本信息

书名：<<享受中年>>

13位ISBN编号：9787030153654

10位ISBN编号：7030153650

出版时间：2005-6

出版时间：科学出版社

作者：高桥祥友

页数：150

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>

## <<享受中年>>

### 内容概要

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。

本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己的亲身体会为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。

人们常说中年是人生中最辛苦的一个阶段，这一阶段的人们需要赡养老人，抚育孩子，因此颇感压力沉重。

但本书却从另外一个视角为我们重新阅读中年，告诉人们中年其实也是一个可以享受的季节。

本书的内容包括：危机的时期、再看忙碌、以人为镜正己、压力也分好坏、智对失眠、中年期抑郁症揭秘、志在中年的九条秘笈。

本书为大众读物，适合中年人，上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

<<享受中年>>

作者简介

高桥祥友，1953年出生于东京。

毕业于金大学医学系。

精神科医生，医学博士。

曾在东京医科齿科大学、山梨医科大学、加利福尼亚大学洛杉矶分校、东京都精神医学综合研究所任职，现任防卫医科大学防卫医学研究中心行动科学研究部门教授。

著有：《医疗工作者希望知道的

<<享受中年>>

书籍目录

第1章 危机的时期——中年期 中年的危机 人生中的第二座大山 子女夫妻父母 停止上升症状 空巢症  
第2章 再看忙碌 哈因理法则 “您真忙啊”是夸奖吗？  
一天也闲不下来 日本工作体制的牺牲者 密克罗尼西亚的夕阳 优雅自豪的生活 大哥，很便宜的！  
一晚花100万日元 兴趣的作用  
第3章 以人为镜正己 不复独为公司而生 与其减私奉公不如自我开发 步入整理人生的阶段 继续寻找力所能及之事 寻找适合自己的生存方式 理想家庭的幻想 家家有本难念的经 “说明书”何罪之有 “说明书”一代的不可理解 在说“如今的年轻人”之前  
第4章 超越中年期的压力 压力也分好坏 压力管理的原则 健康过度的话 柳枝和大树 不要一个人承担  
第5章 智对失眠 最近睡眠不好 失眠也分很多种类 做梦是病吗？  
体内也有时差 健康睡眠九法  
第6章 中年期抑郁症揭秘 何为抑郁症 抑郁症四大症状 与酒精的关系 有关性格 认真的工作狂——B先生 双管齐下的治疗：药物和忠告 服用何种药物 精神疗法七原则 庆幸得了抑郁症  
第7章 志在中年的九条秘笈 保持心理平衡法 结束语译者跋

## &lt;&lt;享受中年&gt;&gt;

## 章节摘录

我算不上十分着迷，但也称的上是相声的铁杆追随者了，一有时间我就会去听上几段，听CD或者磁带也是我的乐趣。

我一说喜欢立川谈志可能会有人觉得奇怪，但喜欢与讨厌是不需要理由的。

大部分艺人都是背好以前的段子再稍微加工一下，惟独谈志却鹤立鸡群。

他很擅长在平常的事情中琢磨出可以反思的东西，除了段子的巧妙之外，他的开场白也是别具一格，无人可比。

他的生存方式可谓是一个现实版的相声表演。

在年轻一代的相声家中有不少人很明显地在模仿志朝和小朝，却没有人学谈志。

这也是因为只有他就像是俗话说的“相声是对人生的肯定”一样，连内容也有着鲜明的特色，即使学了表面的东西也不会如他一样为听众留下余音绕梁的感觉。

听相声时不必考虑复杂的问题，听了之后能够捧腹大笑就足够了。

但仔细听进去的话，你就会发现相声中其实也包含着很多耐人寻味的话题。

前几天立川谈志在一次表演的开场白中讲了如下的话，虽然以前已不止听了一遍，但不P80可思议的是反复倾听仍觉得有新鲜感，而听者的心里却如同嚼蜡：人们都在嚷嚷“健康”，但你们知道什么不利于健康吗？

其实运动的坏处最大。

最好的保健方法是什么都不用做，到了晚上在霓虹灯光下喝上一杯酒，简直没有比马拉松更伤害身体的了。

“十分在意健康的人一定会认为他在说胡话，当时在场的观众看到谈志的一贯腔调都开始大笑，我虽然也跟着笑了起来，但却十分赞同它内在的深刻含意。

并没有人否定要注意身体健康和适度的运动，但很少有人意识到太过极端反而会给人带来压力。

想到这些我的脑海里忽然闪过了一个人的影子，他是一位刚愈五十的中年男性。

他从不抽烟，每天都保证七八个小时的睡眠时间，不管是刮风还是下雨每天上班前都会去遛狗。

运动方面当然是无话可说，午饭也都是以蔬菜为主的爱妻盒饭，并且都是绿色食品。

因为深信红茶有利于健康，所以他总是说咖啡和饮料不好而敬而远之。

饭后还要就着酸奶吃一种健康食品（考虑到写出名字可能会影响声誉所以还是不写为好，反正是一个大家都熟知的食品），据说这种食品不只是对健康有利，还能包治百病。

我也曾见过一个同事的父亲得了癌症以后，对这种食品的保健效果赞不绝口。

我父亲因为心肌梗死住院后，也曾有人介绍说吃这种健康食品可以疏通堵塞的血P81管使血流畅通无阻，说这话的不是一个普通人，而是一个有医师证的人。

“要是那么管用的话，能治秃顶吗？”一个不懂礼貌的男人很认真地问了一句。

他也很认真的回答：“白头发也会重新变黑的”。

每天晚饭时他一定少不了一杯红酒，与其说是好那一口，倒不如说是因为红酒对健康有好处。

一两次的武术训练也是他每周的必修课，“不用碰就能把你踢飞了，这就是气功”，听了他的解释我哑口无言。

他还告诉我定期的健康检查也是必不可少的。

以前他无论对谁都大讲特讲自己的健康理论，一时兴起就像是传教士碰上一个没有开化的人一般，那股劲儿就像是普度众生而必须教化无知者的巨大热情。

我怎么也算是一个拿到医师证的人，但每次见面都要听他说一堆关于健康的知识，在那种情况下我也只有缄口不言的份儿，此时我也就想起了谈志的话。

在他面前毫无顾忌地喝速溶咖啡的我，肯定被当成了一个野蛮人。

但和他共职五年一口也没尝过他说的那个神奇的东西，这样说来我也够犟的了。

我想肯定没有人不赞同关注健康和过有规律的生活，吃安全的食品，定期做运动，但我要指出的是太拘泥于这种生活态度的话，反而会成为一种生活压力。

即使还不算是过度，年轻时积极地锻炼身体，并有着P82强健的引以为豪的体魄，但中年以后却

## &lt;&lt;享受中年&gt;&gt;

突然没有了自信。

不少人在定期的健康检查中发现异常之后便变得垂头丧气起来，虽然也不是什么太严重的病，比如说癌症，中年人很可能是血压有点高，或者肝功能异常，有糖尿病或痛风的先兆。

我并不是说这些毛病可以搁置不问，只不过人年纪一大自然会有各种各样的毛病。

有些人觉得自己的身体一直以来都很健康，却只因为少许的异常就消沉下去，还有的人思想上压力也很大。

更有甚者只要受点打击就像是人格被全盘否定了一样。

其实完全的身体健康本来就是幻想，中年时期有点病也挺好啊，不应该以此为耻，更不应该丧失自信，光明正大地和同龄人谈论“我有高血压”、“我的血糖有点偏高”不也不错吗？我并没有让大家对坏的生活习惯置之不理的意思，因为长此以往肯定会引发很多严重的并发症，所以需要适度的管理，但也没有必要过于紧张，太神经质了反而会成为压力（我在一个专栏上写了这些之后，有一个热心的内科医生严重抗议说健康管理很重要，所以我才写了这么多来解释，希望他能够完整理解我的意思）。

人们可能会认为无病无灾是最好的，但这毕竟不太现实，还不如一病免灾的态度更有利于保持身心的平衡。

如果目标太完美就实现不了，一旦跟理想状态有差距就难免会产生强烈的不安。

最好还是从容地接受已经年老P83的事实。

比健康更严重的是态度的转变，一旦态度变了整个人就会非常消沉，并可能会自暴自弃，以前的健康管理也就前功尽弃了。

<<享受中年>>

编辑推荐

享受中年，恋爱不安，职场抑郁症，走出自杀阴影，寻找心理平衡，寻找心理寄托，心灵的自愈能力，心理医生的故事疗法。

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>