

# 《心靈也需要排毒：喬治的心靈減壓書》

甜水文化事業有限公司提供



作者：喬治·休斯

譯者：萬紫

出版社：甜水文化

出版日期：2005年12月08日

規格：平裝 / 192頁 / 25K

I S B N : 9868173116

定價：190元

我們的生活環境充滿了毒素、化學藥劑，我們的生活形態充滿了焦慮、壓力，這些毒素危害我們的身體健康，也侵蝕我們的心理。因此，飲食需要排毒，空間需要排毒，當然心靈更需要排毒。

壓力與焦慮是我們心靈最大的毒素。許多人有嚴重的焦慮、緊張現象而不自知，或身陷於極大的壓力之中而未察覺，如果沒有好好處理，適當排除心理毒素，不但我們的心理、精神出現問題，就連身體健康也跟著受影響。這些問題在短時間之內可能不會出現任何徵狀，但時間一久，就像未曾整理擦拭的空間一般，塵埃會慢慢出現，越積越多，終至無法收拾的地步。除了精神方面的疾病外，身體許多重大疾病如癌症、心臟、消化方面的疾病，無不和壓力息息相關。

致力關心有機無毒環境的英國居家新好男人喬治，這次將關注的重點放在心靈。內容沒有心理學的複雜理論，沒有專家口吻，但卻精準地道出身陷壓力困境的人心中共同的問題和徬徨，同時以簡潔幽默如聊天式的文章，提出解決方案。

書中還特別關注婦女朋友們的壓力，不論是家庭主婦或職業婦女。女性的壓力一直為人所忽略，她們往往要扮演好多重角色：好太太、好媽媽甚至是女強人，但是所付出的經歷和所承受的壓力卻不為人理解。身為家庭主夫的喬治，卻能理解這些女性的壓力與無奈，他認為女性應該大聲表達自己的意見、適時說「不」、丟掉「必須犧牲自我成就家庭」的制式觀念與包袱，為自己而活就能自在快樂無負擔。