

《做女性的心理医生》

图书基本信息

书名：《做女性的心理医生》

13位ISBN编号：9787807393856

10位ISBN编号：7807393858

出版时间：2009-1

出版社：李敏 中原出版传媒集团，中原农民出版社 (2009-01出版)

作者：李敏

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

呵护心灵，做快乐女人有一位樵夫救了一只小熊，母熊对他感激不尽。有一天樵夫迷路来到熊窝，母熊安排他住宿，还拿丰盛的晚餐款待了他。翌日清晨，樵夫对母熊说：“你招待得很好，但我唯一不满意的就是你身上的臭味儿。”母熊心里虽怏怏不乐，但嘴上却说：“实在对不起，作为补偿，您用斧头砍我吧。”樵夫照它的话做了。若干年后，樵夫又遇到母熊，问它头上的伤好了没有。母熊说：“噢，那次痛了一阵子，伤口愈合后，我就忘了。不过，那次您说的话，我一辈子也忘不了。”可见，心灵的伤害甚于肉体的伤害，因为心灵的伤害是对人整个精神的震撼。所以别忘了小心呵护你的心灵，因为它比你的肉体还要脆弱。现代生活中的女性，不但有崇高的理想和热爱的事业，还有对于爱情和家庭更多的责任和爱心。女性的地位在提高，但她们面对的生活压力也在日益增大。有多少焦虑、疲劳、风险、烦恼在等待着她们。随着社会的发展，她们不仅要做一个美丽的女人、一个称职的妻子、一个合格的母亲，还要像男人一样在竞争激烈的社会中打拼。她们既要处理繁杂琐碎的家务，又要充当机警灵敏的猎手，还必须比男人更注重自己的仪态和容貌。她们希望自己事业有成，但在成功的路上压力重重；她们渴望美满的婚姻、幸福的家庭，但又不大了解婚恋和情感的心理知识和技巧；她们想保持健康的心理，却又缺乏心理保健知识，尤其是在生活中遭受挫折而产生情绪波动时，不知道怎样自我调节；她们追求美丽，却又不甚了解永葆女性魅力的秘诀……工作与健康，事业与家庭，忙碌与美丽，有多少事要做，有多少心理困惑需要化解？本书立足于日常生活，力求为女性做一次心灵的呵护，调适她们凌乱的心绪，抚平她们内心的创伤。它将告诉读者：怎样舒缓心态，培养气质，做漂亮女人；怎样优化情绪，提高婚姻质量，使爱情之树常青；怎样调适心理，释放潜能，在职场的竞争与家庭的和谐中取得双赢。女人的快乐来自于对自己的了解。当深入地了解自己的心理，明了心理纠葛间的关系之后，女人就会感到发自内心的坦然。女人的快乐来自于动力人的魅力。那高雅的气质、迷人的微笑、玲珑的体态、精致的姿容，让女人成为众人目光的焦点，成为幸福的宠儿。女人的快乐来自于过人的能力。丰富的内涵，敏锐的直觉、善于学习和思考的能力、勤奋苦干的精神，让女人超越长久以来的性别歧视，和男性以互补的关系共存于这个社会。女人的快乐来自于成熟的心态。女人自信、知足、快乐、坚强、幽默，不怕烦恼、沮丧、忧郁，永远做情绪的主人。女人的快乐来自于良好的人缘。能言善道、乐于倾听、宽容有礼、巧妙沟通，让女人为自己打造广阔坚实的人脉。良好的人脉有助于女性不断获得成功和幸福。心灵可以是玻璃，也可以是水晶。如果一个女人懂得及时除掉心灵的杂草，每天带着一颗水晶般坚韧、明澈的心，快快乐乐地生活，那么她就能找到最好的自己，释放最大的潜能，从而达到自己人生的最佳状态。

《做女性的心理医生》

内容概要

《做女性的心理医生》主要内容：随着社会的发展，她们不仅要做一个美丽的女人、一个称职的妻子、一个合格的母亲，还要像男人一样在竞争激烈的社会中打拼。她们既要处理繁杂琐碎的家务，又要充当机警灵敏的猎手，还必须比男人更注重自己的仪态和容貌。工作与健康，事业与家庭，忙碌与美丽，有多少事要做，有多少心理困惑需要化解？《做女性的心理医生》立足于日常生活，力求为女性做一次心灵的呵护，调适她们凌乱的心绪，抚平她们内心的创伤。它将告诉读者：怎样舒缓心态，培养气质，做漂亮女人；怎样优化情绪，提高婚姻质量，使爱情之树常青；怎样调适心理，释放潜能，在职场的竞争与家庭的和谐中取得双赢。

《做女性的心理医生》

书籍目录

第一章 你了解自己吗——别拿心理不当回事一、尴尬的双面神——了解自己二、怎样才算心理健康——心理健康六标准三、个性定人，风格定命——性格决定命运四、童年的种子，成人的树——父母的烙印五、有爱才有心理健康——爱是最好的心灵营养六、潜意识——一位母亲的奇迹七、让灵魂跟上脚步——怎样释放心理压力第二章 向左走？向右走？——女人面对心理冲突的11个选择一、三个石匠的不同命运——恰当的自我期望二、毛驴的选择——向左走还是向右走三、乌鸦和猪的抱怨——别人黑，还是自己黑四、跳槽前问自己——改变工作，还是改变自己五、完美主义——为了更好，还是更坏六、事业与家庭的两难——要老板，还是要老公七、表明态度就是勇气——懂得说是，学会说不八、上帝帮助谁——怨天尤人，还是面对现实九、A型性格和B型性格——急性子，还是慢性子十、斑马和野马——自卑，还是挑战自我十一、夫妻之间的“第三者”——孩子，还是电视第三章 花非花，雾非雾——情感心理中的10个“为什么”一、为什么英雄难过美人关二、为什么巧妇常伴拙夫眠三、为什么女孩越优秀越难嫁四、为什么女博士不能娶五、为什么“情人眼里出西施”六、为什么热恋中的人几近疯狂七、为什么“老婆是别人的好”八、为什么中国女人喜欢嫁洋人九、为什么女人总觉得自己不够瘦十、是“期货男人”好，还是“现货男人”实在第四章 美丽，原来你在这里——从心开始美丽的10个心灵处方一、气质，女人美丽的源泉二、优雅，无与伦比的魅力三、内涵，赋予美丽以灵魂四、智慧，令女人美丽长驻五、温柔，让昏睡的青春醒来六、品位，时间打不收的美丽七、时尚，从芜杂中升华而出八、直觉，女性的神秘魅力九、宽容，人见人爱的法宝十、领导力，为女人增添光彩第五章 心态，点亮女人的精彩——做精彩女人的10种心态一、知足让生命之舟轻盈二、快乐的女人是一缕春风三、将烦恼请出自己的心灵四、幽默是女人的心灵处方五、坚强是女人的生命脊梁六、追求美，但不苛求完美七、不漂亮，依然可以美丽八、每个年龄都是最好的九、学习智者的阳光生活十、时刻充电，与岁月赛跑第六章 习惯，让女人最好命——改变女人一生的10个习惯一、不要自怜，要自信二、松开手，沙子不会漏出去三、每天都种一棵希望草四、清扫心灵的垃圾五、与人为善，与己方便六、做就做了，又能怎样七、修剪自己的欲望八、为失去而感恩九、不做金钱的奴隶十、告别懒惰，说声再见第七章 心潭无风，做情绪的女王——人需要管理的10样情绪一、把“抑郁”扔出去二、别抱怨没有鞋子三、事情没有想象的那么糟四、心轻上天堂五、女人，学会饶了自己六、愤怒有罪吗七、乐观是一杯快乐的鸡尾酒八、把浮躁放在远处欣赏九、不因鸡毛蒜皮而烦恼十、远离仇恨的烈火第八章 调适心理，汲取心灵深处的营养——女人需要调适的8种心理一、虚荣，女性的天敌二、嫉妒，你心灵的地狱三、猜疑，会烫伤你的心四、攀比，让自己活得很累五、依赖，给你幸福也给你痛苦六、女人自私像把刀七、狭隘心理演绎狭隘人生八、孤独的女人不快乐第九章 释放潜潜能，达到人生最佳状态——女人正在面临的6种状况一、厌倦是种伪装二、消极让我们丧失耐性三、信仰可以改变我们的生活四、什么妨碍女人工作中取胜五、你怂职场上的压迫者、拯救者还是受害者六、崩溃：火山是如何爆发的

章节摘录

五、有爱才有心理健康——爱是最好的心灵营养爱，我们每个人都曾体验过，它温暖而又祥和，热烈而又深沉，温厚而又不乏激情。拥有爱的人，快乐而又幸福；而缺失爱的人，则会变得无情、孤僻、自私，常常以出入意料的、不合情理的方式来宣泄自己的不满。可以说，每个人的一生都是在不断地追求着爱，但是，对爱的不解追求却并不是随意的，相反，它有着一种必然却又神秘的规律性。有一个未婚女子，她在动荡中度过了幼年的时光。父母早逝，生活环境很差，这样的环境给了她极坏的脾气。但她并不是坏人，她很聪明，也很漂亮。她的身边也从不乏优越的异性追求者，然而她却始终不能和他们其中的一位走到一块。这是为什么呢？这是由于她幼年时期爱的缺失导致她缺乏必要的安全感。她在与人交往的时候，总是不能彻底地信任别人，就像一只想试着咬钩的鱼儿，试探着咬了几下，很想吞下，又怕使自己受到伤害，急忙躲得远远的。在她心情还不错的时候，她对每个人都很好，用自己的全部身心去爱他们；但在她坏脾气发作的时候，她会像一头暴怒的猛兽，噬咬任何一个靠近她的人。大家对她的感觉都是一样的——既亲近又陌生，觉得她人还不错，但相处起来总是很难，于是都离她远远的。有一天，她病得重，马上就要不行了。这时大家都记起她的好处，纷纷来看望她，围在她床边。这时的她已经不能说话了，但从她的眼神里，大家知道她很欣慰。她最终没能摆脱病痛的折磨，但是，在她闭上眼睛的那一瞬间，她脸上露出了微笑，她终于相信了爱的存在。哲学家罗素说：“我所以追求爱情，有三方面原因。首先，爱情有时给我带来狂喜，这种狂喜竟如此有力，以致使我常常为了体验几小时爱的喜悦，而宁愿牺牲生命中其他一切。其次，爱情可以摆脱孤寂——身历那种可怕孤寂的人的战栗意识，有时会由世界的边缘，观察到冷酷无生命的无底深渊。最后，在爱的结合中，我看到了古今圣贤以及诗人们所梦想的天堂的缩影，这正是我们追求的人生境界。”大多数人都会问这样一个问题“我为什么要活着？我活着的目的到底是什么？”如果我们用一句话来概括，那就是：人生的意义是什么？当然，不同的人有不同的答案。哲学家会说，人生的意义就在于想得到更多的真知灼见；艺术家会说，人生的意义就是为了追寻雄浑和美；科学家会说，人生的意义就是为了发现客观现实的规律；宗教学家说，人生的意义就是为了获得终极的信仰，为了寻找上帝的影像和神的足迹；而心理学家会说，从情感的角度来讲，人生的意义，就在于想寻找缺失的爱。爱，我们每个人都曾体会过，温暖而又祥和，热烈而又深沉，温厚而又不乏激情。拥有爱的人，快乐而又幸福；而缺失爱的人，会变得无情、孤僻、自私，常常以出人意料、不合情理的方式来宣泄自己的不满。可以说，每个人的一生都在不断地追求着爱，可是，对爱的追求却并不是随意的，相反，它有着一种必然却又神秘的规律性。心理学家发现：每个人心目中都有一个理想的爱的对象，被称之为“爱的原型”。在一生之中，他们都是以这个蓝本为基础，寻找一份属于自己的爱。心理学家找来一些成年男子，首先让这些男子对自己心目中理想配偶的形象做一下描述。然后，让他们描述一下自己的母亲。结果发现，两者之间居然有着惊人的相似。也就是说，成年男子心中的理想配偶的形象，与自己的母亲的形象大体一致。对此，你感到惊奇吗？这一现象被称为“俄狄浦斯情结”，又叫做恋母情结，来源于古希腊俄狄浦斯弑父娶母的神话故事。古希腊有一个小国。有一天，王后生了一个男孩儿。国王十分高兴，亲自到神殿为刚出生的儿子祈福。他虔诚地向神祷告了很久，神最终向他发出了谕示。然而，神谕却让他感到很恐慌。神向国王谕示说：“这个男孩儿长大后，将会杀死他的父亲，迎娶他的母亲！”国王非常害怕，虽然不敢相信，但是想到这是神的谕示，还是狠下心来命卫兵把这个男孩儿杀死。卫兵奉命把男孩儿带到城外无人之处，看到他可爱的样子，怎么也不忍心下手，于是卫兵把这个男孩儿送给邻国的一位放羊的老人，男孩儿最终被邻国国王收为养子，取名为俄狄浦斯。长大以后，俄狄浦斯并不知道自己的身世，他也去神殿向神询问自己的前途命运，他虔诚地向神祷告了许久，希望得到神的示预，然而神的回答却是：“你将会杀死你的父亲，迎娶你的母亲！”俄狄浦斯惊呆了，简直难以相信这一切。可是一想到这句话是出自神谕，他又不得不相信。他一直以为现在自己的就是自己的生身父母，出于对命运的逃避，他逃到邻国。没想到，他去的国家，正是他亲生父母所在的国家。在一场冲突中，俄狄浦斯失手将自己并不认识的亲生父亲杀死。不久，在他的帮助下这个国家免去了一场灾难。于是，他被百姓推举为这个国家的国王，而且在毫不知情的情况下娶了他的亲生母亲。当可怜的俄狄浦斯最终得知真相时，他痛苦地刺瞎了自己的双眼，然后流离他乡，不知所终。这个希腊故事的寓意是：男孩在他幼小的时候会和自己的母亲的关系很亲近，并且因此十分希望与母亲单独在一起，排斥父亲的存在。在男孩成年以后，母亲对他的配偶的选择也会产生一定的影响。与俄狄浦斯情结相对应的是“艾雷拉情结”（恋父情结），说的是女孩儿和父亲之间的关系。作为成长过

《做女性的心理医生》

程中的第一个认识的异性，父亲对女孩儿产生的影响也是非常巨大的。因此，如果父亲的影响对女孩的婚恋发生作用，也不能说是无稽之谈。有一个女孩，怎样都不愿意听从父母对她婚姻的安排，却爱上了一位画家。父母不会允许她嫁给一个有着疯狂的理想，却没有任何经济保障的穷艺术家。父亲心疼自己的女儿，于是对她说：“跟着他我不认为你能得到幸福，我所做的一切是为你好。”

《做女性的心理医生》

编辑推荐

《做女性的心理医生》教您如何调养心灵，管理情绪，做快乐女人；调节心态。塑造气质。做幸福女人；调适心理，培养习惯，做舒心女人。为你解答心灵的困惑帮你理出快乐的心情。调养心灵，更好地生活女性不仅要做一个美丽的女人、一个称职的妻子、一个合格的母亲，还要像男人一样在竞争激烈的社会中打拼，充当机警灵敏的猎手。现代生活中的女性在努力争取成功的同时，却也面对着接踵而来的烦恼、疲劳、风险和焦虑。使自己的心灵备受困扰和折磨。如何克服压力，成就自己的精彩事业；如何创建美满的婚姻和幸福的家庭：如何更加坚强地面对挫折，维护心理健康；如何追求美丽，永葆女性魅力……工作与健康，事业与家庭，忙碌与美丽，有心理医生的帮助和指导。这些你都可以拥有。

《做女性的心理医生》

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：www.tushu111.com