

《女人心理医生全集》

图书基本信息

书名：《女人心理医生全集》

13位ISBN编号：9787802550681

10位ISBN编号：7802550688

出版时间：2008-10

出版社：企业管理出版社

作者：王福振

页数：287

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

《女人心理医生全集》

前言

一位成功的女作家说：“作为女人，生活中确实有很多的无奈，如果你站在阳光下，你就是阳光；如果你站在阴影下，你就是阴影。”联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康是在身体上、心理上和社会功能上的完满，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”如果我们把疾病看成一座桥梁，这边联系着的是我们的生理，那边联系着的是我们的心理，任何一方的柱子坍塌，都会使桥梁产生严重的倾斜。如果两面都塌了，桥就完全毁了。只有生理和心理同时健康，才能说一个人是真正的健康。

《女人心理医生全集》

内容概要

《女人心理医生全集》讲述许多专家对成功女性的分析证明，成功最重要的因素取决于心理素质，取决于拥有一个健康的心理。一个伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会带走生命中所有美好的东西。

现代社会的进步赋予了人类健康以全新的含义，心理健康是身体健康的一半。社会的变迁，生活节奏的加快，市场竞争的激烈，女人的心理负荷在承受前所未有的巨大压力的同时也随之更为沉重。工作的压力，下岗的失落，婚姻和情感的困惑，子女教育的难题等，无一不使女人产生剧烈的心理震撼。面对现实，女人要学会自我肯定、学会自我疏导，以健康的身心迎接社会与时代的挑战。

书籍目录

一、情绪管理——让花香飘进女人的心田 1. 女人应避免的十一种心理陷阱 2. 枷锁——女性心灵的隐性杀手 3. 死神也怕咬紧牙关 4. 懂得生活是一种责任 5. 世界为什么没了黑夜——你是否常常失眠 6. 跳出去，活出海阔天空的精彩 7. 不要把失去的理想化 8. 心理包袱：毫不犹豫，立刻“放下” 9. 解开仇恨的结，为自己松绑 10. 皮格马利翁效应将“遗憾”变为“渴望” 11. 别做无谓的坚持，要懂得转弯 12. 就算再迟，幸福也会来 13. 变换心境等于重生二、经历蜕变——女人从懦弱到坚强的心理升级 1. 女人要善待自己 2. 没长相、没身材，照样嫁个好男人 3. 女人也有自己的一片天 4. 不必永远为对方着想 5. 承认自己心底的世俗 6. 拒绝累积失落 7. 遇事勿逃避，躲得了初一，躲不了十五 8. 接受自己，别人才会接受你 9. 快刀斩乱麻，果断不武断 10. 女人不要忘了，只有自己最可信三、人在职场——女人职场心理污染大扫除 1. 女性为什么有上班恐惧症 2. 薪水不在高，喜欢就行 3. 关系好，心情就跟着好 4. 心态顺，做事顺 5. 与男性上司共处，女人不要太傻太天真 6. 压力，人人有，只是轻重不同 7. 要求太完美会让你感觉累 8. 在领导面前，你为什么紧张 9. 自信，但不自傲 10. 期待，但不等待 11. 预防抑郁，克服抑郁 12. 不要盲目跳槽，一旦跳槽糟要知道该如何“复活”四、人际关系——女人社交心理误区全解析 1. 女人几种不易被亲近的心理，你有吗 2. 好感的来源：相似、互补、相知 3. 互惠原理：人际关系的跷跷板 4. 首因效应：不可小视的第一印象 5. 近因效应：不因一时论好坏 6. 晕环效应是把双刃剑 7. 设防心理：女人应该怎样利用 8. 不合群是女性心灵的野兽 9. 应付排挤你的同事 10. 与小人物交往的心理突破 11. 说服的心理奥秘：女人怎样让自己说的话有分量五、情感心理——女人如何蹚过男人这条河 1. 选择了就不要后悔 2. 不怕付出只怕失去 3. 心碎，是什么滋味 4. 不要太爱一个人 5. 女人不妨“狠一点” 6. “痴情”容易伤自己，“物质”女人最实惠 7. 好男人很“难”，何必再为难他 8. 在男人面前永远保持一点神秘感 9. 对“过去式”的男人，别再抱有幻想 10. 爱与恨，只是半步的距离 11. 轻信的女人最容易伤到自己 12. 有谁就必定是谁的谁？六、性爱心理——女人没有理由不“性”福 1. 为什么要偷情 2. 阻碍性快乐的心理因素 3. 性冷淡的心理因素 4. 性洁癖的心理因素 5. 主动也是一种魅力 6. 性爱不该苛求自己的身材 7. 有了爱的滋润，性，才能开出最美丽的花 8. 过性生活不是做功课 9. 离异者面对性与爱的空白 10. 性满足的女人是美丽的 11. 对男人的伤害坚决说“不”七、婚姻心理——经营得好，又要守得住 1. 嫁人不是卖身为奴 2. 婚姻里没有“纪委书记”，女人也莫当 3. 做磁场，而不是绳子 4. 不要抢别人碗里的肉，很多事情都是有轮回的 5. 一片糊涂一片爱 6. 女人不是寄生虫，寄生心理不要有 7. 女人不是附属品，依赖心理不要有 8. 和婆婆“斗法”，最后伤害了谁？ 9. 会吵架的女人多幸福 10. 女人为什么总想改造男人？ 11. 猜疑，使女人觉得目前的状况不安全 12. 出轨的爱人，还要不要 13. 重入围城心理准备八、性格心理——完善性格改变女人的一生 1. 改变害羞性格，世上没有什么好怕的 2. 有多少火有发的必要 3. 女人，你的名字不叫“弱者” 4. 好强的女人更需要可依靠的成熟坚强的肩膀 5. 扔掉浮躁，还生活本来的美丽 6. 刚柔并济的女人让男人回味 7. 不做奴隶，也不当女皇 8. 乐观是女人心中阳光 9. 水样女人，花样妩媚九、行为心理——女人感性与理性的PK 1. 攀比中的幸福不牢靠 2. 没有最好的，只有最合适的 3. 谁在心甘情愿做“三儿”？ 4. 不要轻信老公以外的男人 5. 做情人的感受只有五个字：甜蜜的孤单 6. 解开报复的死结 7. 丢掉幻想 8. 好女人的幸福，掌握在自己的手中十、消费心理——女人如何建立正确的理财习惯 1. 女性理财易陷的心理误区 2. 这几种消费心理，你有哪一种 3. 学会管理家庭开支 4. 你为什么成了购物狂 5. 别把男人当作赚钱的机器 6. CPI高起，储蓄、买房产，还是炒股票 7. 负债也是一种资产 8. 财务独立与依赖，谁活的更心安理得

章节摘录

一、情绪管理——让花香飘进女人的心田

1. 女人应避免的十一种心理陷阱

每个女人都渴望自己过得幸福。但是或多或少都存在一些阻碍自己获得幸福的心理。这些心理的诱惑力、隐蔽性极强，使人们难以发现，也难以提防。同时，这些心理也很容易被我们的心灵接受并内化。我们只有发现自己的心理陷阱，努力克服它，才能走向幸福的道路。生活中，我们经常遇到一些女性朋友发出这样的感叹：“这种工作我真干不了，我没干过，真的不行！”“有什么了不起，不就是和领导关系好才爬得这么快吗？”“别人为什么这么幸运，想什么来什么。我为什么始终得不到我想要的呢？”“世界上没有一个好男人。”凡此种种。这些痛苦的呼声来自各行各业自毁前程的女人心中。我们总结了一下阻碍女人获得幸福的最常见的心理陷阱共11种。作为希望自己过得幸福、追求上进的时代女性，仔细考虑一下，看自己有没有下面列出的足以使当事人沉溺在自毁的漩涡中无法自拔的心理陷阱。（1）自卑心理。幸福的人做事情的时候会告诉自己：“我能行！”而自卑心理严重的人在自尊心作祟下，有时会做出荒诞之举以证明自己的价值，结果反而自取其败。自卑的心理会使他们认为自己先天即不足，后天又失调，自然无法和别人竞争。（2）报复心理。生气是拿别人的错误惩罚自己。而报复心强者，易意气用事，心中常满怀怨怒，一旦急火攻心，常只顾着发泄情绪而不听劝，无法泰然面对挫折，结果失去人缘，陷入麻烦中。（3）多疑心理。心胸狭隘，整日疑神疑鬼，揣测别人的动机，计较同事是否在背后算计你，势必会降低工作精力，影响你的人际关系，导致周围人的疏远、反感和冷落。这些偏执狂自导自演的行为，最终使预言成真。

《女人心理医生全集》

编辑推荐

《女人心理医生全集》让女人自我认知，更加关爱自我。让男人懂得女人，更加会欣赏女人。

《女人心理医生全集》

精彩短评

- 1、 某个时期，好像有帮到我..
- 2、 简直是东拼西凑成一本书
- 3、 很好的一部书，指引女人的心灵，突破现实中碰到的种种困难，给我一种支撑的力量

《女人心理医生全集》

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