

<<女性心理呵护手册>>

图书基本信息

书名：<<女性心理呵护手册>>

13位ISBN编号：9787215070639

10位ISBN编号：7215070638

出版时间：2010-1

出版时间：河南人民出版社

作者：姚会民

页数：273

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>

<<女性心理呵护手册>>

前言

不管年轻的女孩儿愿不愿意承认，在这个高速运转的现代社会，生活是很辛苦的。竞争激烈的工作、灯红酒绿的娱乐、琳琅满目的商品、应接不暇的广告、真真假假的爱情、硝烟不断的婚姻……凡此种种，让女人日复一日重复着疲惫。

所以说，女人一定要懂得呵护自己的心灵，更要懂得宝贝自己，将自己的福祉交到自己的手中，而不是等待别人来决定自己的幸福。

例如，生活中一定要懂得先斟满自己的杯子，闲暇时可以给自己建造一座心灵花园，将自己从自己中解救出来。

事实上，比起投注在别人身上的心血，投注在自己身上的心血更能创造优质的回报。

不仅如此，聪明的女人还应该懂得生活在当下，因为昨天的事情已经过去，明天的事情又不可预知，唯一能够把握的就是当下。

一味地沉迷在过去的美好，或者预测未来的烦恼，都会给自己增加一些不必要的痛苦，唯有简简单单地生活在当下，才会在心理上感觉轻松，也才会真正品味到幸福。

关于爱情，年轻的女孩儿应该明白，你要嫁的不仅是一个男人，更是一种生活。

而要在一起生活的话，适合比喜欢更重要。

关于婚姻，已经走进城堡的女人要明白，一定要对丈夫多一点理解和包容，多一些信任和支持，多一点沟通与交流。

如此，夫妻之间才会相亲相爱。

而当爱情渐逝，当婚姻告急的时候，聪明的女人一定不要为爱做无谓的牺牲，更不要因噎废食，放弃追求幸福的权利。

关于美貌，这是所有的女人都梦寐以求的。

美貌不是人人都有的，但是靓丽却可以通过自己的努力创造出来。

靓丽可以令一个相貌平平的女孩子焕发出迷人的光彩，可以让生活中缺乏自信的“灰姑娘”早日找到心中的白马王子。

所以说，聪明的女孩儿应该时刻把自己扮靓一点，永远不忘为美丽埋单。

台湾作家曹又方说：“女人可以不美丽，但不能缺少智慧。

”而女人的漂亮是天生的，魅力却是后天雕琢和磨砺的结果，学识、智慧以及才情是滋养魅力最重要的养料。

所以，在让自己越来越漂亮的同时，一定要让自己多一点智慧，只有如此，才能留下魅力让时间老去！

但对于一个女人来讲，仅有美丽和智慧是不够的，更需要有健康的心理，让自己做到独立、智慧、潇洒、漂亮、健康一应俱全。

如此，才能提升自己的人生魅力，增加自己的心理资本。

所以，在给外表美容的同时，不妨也给心理做个美容。

相信在阅读本书的时候，你会从中为自己困惑找到些许帮助。

也希望本书是春天里的一滴甘露，夏天里的一缕凉风，秋天里的一丝金黄，冬天里的一抹暖阳，来充盈丰富你的人生历程，滋养呵护你的心灵世界。

更希望在你合上书的时候，会轻松一笑，品味到心理上的快乐和幸福。

<<女性心理呵护手册>>

内容概要

不管年轻的女孩儿愿不愿意承认，在这个高速运转的现代社会，生活是辛苦的。竞争激烈的职场、纷繁复杂的社交、真真假假的爱情、硝烟不断的婚姻……凡此种种，让女人每天都在接受着考验，重复着烦恼，承受着疲惫。

所以，女人一定要懂得呵护自己的心灵，学会心疼自己，抚慰自己，提升自己，将福社交到自己手中，而不是等待别人来决定自己的幸福。

活在当下，善用心计，珍爱自己，才能做一个美丽而充满智慧的快乐女人。

<<女性心理呵护手册>>

书籍目录

- 第一篇 心灵调养——提升女人的心理资本 第一章 宝贝自己，和自己的心灵对话 1.先斟满自己的杯子 2.爱自己，不可或缺 3.与自己的心灵对话 4.给心灵建造一座花园 5.把自己从自己中解救出来 第二章 活在当下，让心灵跟上成长脚步 1.放下不需要做的事情 2.做完已经开始的事情 3.不要预支明天的烦恼 4.让浮躁的心平静下来 5.放慢自己的生活脚步 第三章 巧舌如簧，让自己变得人见人爱 1.说谎要滴水不漏 2.交流要雅俗皆有 3.承诺要收放自如 4.幽默要耐人寻味 5.赞美要恰到好处 6.拒绝要不留痕迹 第四章 富有心计，做人有则、谋事有方 1.保持自己的本色 2.拥有适度的自信 3.多个朋友多条路 4.提前放贷人情债 5.凡事不必太认真 第五章 理财理心，积累心灵的财富 1.拒绝打折的诱惑 2.准备一个流水账本 3.钱靠挣，不是靠攒 4.有策略地花男人的钱 5.别把金钱和感情混为一谈
- 第二篇 心理呵护——抚慰女人的情感世界 第一章 情窦初开，不钻情感的牛角尖 1.网恋，虚幻世界中的爱 2.不要过于相信一见钟情 3.别让恋父情结困扰恋爱路 4.不做“舍身炸碉堡”的女人 5.别指望一个男人无条件地爱你 第二章 恋人相处，保持平等尊重爱 1.当男友身边蜂飞蝶舞时——贤惠的女人最美丽 2.当双方个性都很强时——学会尊重对方的个性 3.当双方之间存在怀疑时——用信任呵护真爱 4.当发现对方并不完美时——用宽容润滑真爱 5.当爱情变得平淡时——用浪漫保鲜真爱 6.当双方再没有秘密时——以空间留住真爱 第三章 择偶关头，终身大事不能儿戏 1.女人最好别嫁艺术家 2.选择老公眼光要恰到好处 3.绝不选择有暴力倾向的男人 4.嫁个能帮你实现梦想的男人 5.离有杀伤力的“老男人”远一点 6.要嫁的是一个男人，更是一种生活 第四章 夫妻关系，接纳才能平息战火 1.当丈夫失意时——与他并肩走出困境 2.当丈夫工作太忙时——多一点理解和包容 3.当与丈夫沟通不畅时——开始心与心的交流 4.当夫妻两地分居时——拉近彼此的心理距离 5.当与丈夫生活习性不合时——用包容打造默契 第五章 婚姻告急，莫要为爱做无谓牺牲 1.当和丈夫距离越来越大时——女人绝不能丧失自我 2.当婚姻遭遇“第三者”时——挽救不成应及时撤退 3.当婚姻遭遇家庭暴力时——女人要勇敢说“不” 4.当婚姻遭遇“七年之痒”时——跨不过去，就选择转身 5.当家庭事业两难兼顾时——女人要懂得敢于放弃 6.当婆媳之间矛盾重重时——女人要学会将心比心
- 第三篇 心理美容——装扮女人的人生魅力 第一章 独立一点，女人自成风景是最美 1.独立会让女人更加自信 2.像选丈夫一样选择一份工作 3.不做丈夫背后的伟大女人 4.聪明女人要为自己而活 5.永远要保持经济上的独立 第二章 扮靓一点，永远不忘为美丽埋单 1.锻炼出美丽的背和脖颈 2.不要只知道刮腿上的体毛 3.给自己打造一个完美的背影 4.选准颜色，做个色彩女人 5.内衣，你半公开的隐私 6.用饰品点缀你的玲珑芳心 第三章 智慧一点，留下魅力让时间老去 1.优雅，超越年龄的美丽 2.微笑，女性最好的化妆品 3.温柔，征服人的常规武器 4.风情，女人味的妙不可言 5.时尚，从芜杂中升华而出 第四章 潇洒一点，敢于放手才能真正拥有 1.懂得放手才会轻松快乐 2.放松自我，忙里偷闲 3.学会给予，享受幸福 4.我的个性我做主 5.忘却也是一种幸福 6.知足，让生命之舟轻盈 第五章 使“坏”一点，展示出风韵和精彩 1.够甜，黏黏腻腻网人心 2.够贫，能把稻草说成金 3.够狠，该出手时就出手 4.够羞，像雾像雨又像风 5.够傻，糊里糊涂惹人疼 6.够嗔，假装生气也让人牵挂

<<女性心理呵护手册>>

章节摘录

生活中，有很多女人内心缺少平静，非常浮躁，做事就凭脑子一热，常常既没有准备，又没有计划，只要兴致一来就动手去做，恨不能一锹掘出一眼井，一口吃成个胖子。

然而结果却常常事与愿违，不但没有达到目的，反而连当下的幸福都给耽误了。

反观现实，很多女人都抱有浮躁的心理，她们不懂得循序渐进，而一味地追求急功近利。

明代边贡《赠尚子》一诗中这样写道：“少年学书复学剑，老大蹉跎双鬓白。

”说的是有些人正要坐下学习书本上的知识，忽而又要去学舞剑，这般浮躁，任时光匆匆流逝，既没有现在，也没有未来。

因此说，在现实生活中，更需要“看庭前花开花落，望天上云卷云舒”的平和心态，以此去思考生活，定位人生。

踏踏实实地走好生活的每一步，认认真真地过好生活的每一天，实实在在地生活在当下，才能享受宁静而又充实的人生。

有一个要强的年轻女子，总觉得在工作中郁郁不得志，遂决定寻求名人指点。

她不远千里来到普济寺，慕名找到老僧释圆，非常沮丧地对老僧说：“人生处处不如意，没有什么意思。

”释圆镇定地听着年轻女子的唠叨与叹息，听完之后，他才吩咐小和尚道：“这位施主远道而来，去烧一壶温水送过来。

”过了一会儿，小和尚提了一壶温水过来。

释圆捏了茶叶放进杯子，然后倒进温水，放在茶几上，面带微笑地请年轻女子喝茶。

杯子里冒出微微的热气，茶叶静静地浮在上面。

年轻女子不解地问道：“宝刹为何用温水沏茶？”

”释圆笑而不答。

年轻女子喝一口细细品味，不住地摇头：“一点茶香都没有。

”释圆说道：“这可是闽地最有名的茶叶——铁观音啊。

”听了这些后，年轻女子又端起杯子细细品尝，然后肯定地说：“真的一丝茶香都没有呢。

”释圆又吩咐小和尚道：“再去烧一壶沸水送过来。

”一会儿过后，一壶冒着腾腾白气的沸水被小和尚提了进来。

释圆走过去，又拿了一个杯子，放进茶叶，倒进沸水，再放在茶几上。

茶叶在杯子里上下翻动，丝丝清香不觉入鼻。

释圆如此注了五次沸水，杯子才满，满满的一杯香茶，端在手上香气扑鼻，喝上一口沁人心脾。

释圆微笑着问道：“现在施主可知道，同为铁观音，为何茶味迥异？”

”年轻女子想了一会儿说：“一杯用温水，一杯用沸水，所用的水不同。

”释圆点头道：“用的水不同，茶叶的沉浮就不一样。

温水沏茶，茶叶漂浮于水上，怎么会散发茶香？

沸水沏茶，茶叶浮浮沉沉，释放出四季的韵味。

芸芸众生的人世，与沏茶的道理相同，温度不够的水不可能沏出一壶好茶，同样，能力不足的人也不会处处得力，事事顺心。

要想摆脱失意，最好的办法就是活在当下，提高自己的能力。

”年轻女子听完后，顿时醒悟，回去后勤奋学习，虚心请教，不再好高骛远，踏踏实实地过好每一天，做好当天该做的事情，不久就得到了单位领导的重用。

水温够了茶才香，功夫到了自然成。

一个人要想取得成功，就要学会稳健、不浮躁，只有不断地提高自己，完善自己，才会使自身不断适应社会和时代的变革。

而要想完善自己，踏踏实实地生活在当下就是一种比较有效的方式。

但在生活中，很多女人的心态都是浮躁的，做事情三心二意，浅尝辄止，好高骛远，稍有不顺就轻易放弃，贪图安逸，逃避劳神，敷衍塞责，惰性膨胀，从来不肯为一件事倾尽全力；而且总是好高骛远

<<女性心理呵护手册>>

，看不到当下，静不下心来。

结果是在浮躁中耽误了现在，蹉跎了未来。

在生活节奏日益加快的今天，要想生活在当下，就需要以平和的心态和稳重的气质来面对纷繁复杂的世界。

一个人只有克服浮躁的心理，才能保持冷静的思维处理问题，并过好当下的每一天。

1.要有务实精神务实就是“实事求是，不自以为是”的精神，是开拓事业、踏实生活的基础。

没有务实精神，这一切就会演变成急功近利，往往欲速则不达。

最重要的是还不能够享受当下的快乐。

2.遇事要善于思考在实际生活中，遇事要从现实出发，善于思考，不能只跟着感觉走。

要站在一定的高度看问题，做一个实在的、有境界的人。

克服浮躁，脚踏实地，有容乃大，戒骄戒躁，一步一步地走过现在的每一天。

心理呵护想要生活在当下，享受属于今天的幸福和快乐，就需要让浮躁的心变得平静下来，更需要保持“看庭前花开花落，望天上云卷云舒”的平和心态，以此去思考生活，定位人生，踏踏实实地走好生活的每一步。

P29-31

<<女性心理呵护手册>>

编辑推荐

《女性心理呵护手册》涤荡心灵尘埃，解决心理困扰，排除不良情绪，排解生活压力，提高心理品质。让女性的生命更坚强，气质更优雅，心态更阳光，拥有幸福成功的完美人生！《女性心理呵护手册》旨在为女性朋友开出所需的心灵处方，引导她们走出心理困惑，给女性朋友以心灵的启迪和支持。

<<女性心理呵护手册>>

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>