

<<女性心理健康书>>

图书基本信息

书名：<<女性心理健康书>>

13位ISBN编号：9787505951464

10位ISBN编号：7505951467

出版时间：2006-1

出版时间：中国文联出版社

作者：李素琴

页数：246

字数：206000

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>

## &lt;&lt;女性心理健康书&gt;&gt;

## 内容概要

美女们，当你们手捧这本书时，或许是刚刚走出清纯的校门，正好奇地睁大双眼看世界；或许是在人生的舞台上演出了几场，正处于人气直上的奋发时期；或许是经历了红尘沧海，到了一种什么都悟透的境界；也或许是昨天刚告别了一段含辛茹苦培养起来的感情；或许是已为围城内的琐碎而疲惫不堪……总而言之，不论身处何种境地，当你翻开此书的第一页时，就会找到一个似曾相识的面孔；当你已浏览完一遍的时候，心便跟着慢慢地放松；当你再仔细地深深地品味着的时候，你就会在不知不觉中悄悄地爱上她，这就是她的魔力——感性与理性相结合，像丝丝甘泉一点一点融入到女人的心里，虽不能看个清清楚楚明明白白真真切切，但至少也能了解一二，明知三四。

“女人心，海底针”，“世间难懂莫过女人心”，不假！

从古至今每个男人都会费尽心思地琢磨女人的心，她就像一只充满诱惑的“魔力宝贝”，让男人时而喜上眉梢，时而目瞪口呆；让女人时而媚态重生，时而满面愁容。

女人的心是一颗散发着光芒的迷人宝石，让女人炫耀，不带一丝的拖沓；女人的心是一缕淡淡的月色，光晕轻柔，像薄纱轻笼，氤氲而神秘；女人的心是一粒小小的葡萄，甜甜的滋味里总能品到酸酸的味道。

女人的心有忧愁也有困惑，有思绪上的低潮也有梨花带雨般的忧郁。

女人的心是瞬息万变的天气，像六月天的娃娃脸说变就变，一哭二闹三上吊是旧时女人，一骂二揪三罚跪是新潮女人；菩萨心肠是女人，蛇蝎心肠也是女人；爱的时候若无其事是女人，恨的时候形之于色也是女人；抽出时间来陪她反而说你没出息的是女人，忙于事业没时间陪却说是重利的也是女人……女人的心是如此的玄妙和多变，也就难怪亘古以来圣人们一直孜孜不倦地探索着寻觅着它的足迹。

古语云：人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。

女人的心也一样，在形形色色的变幻中，带给女人的有享受的喜悦，也有付出的代价。

曾有人把女人的心比作是玻璃，透明易碎，容易感冒，也容易发烧，阳光的灿烂和乌云的阴霾时时也都会缠绕在那一块儿方寸之地，快乐与痛苦一半一半，这便是女人的心。

自古道“境由心造”，女人的心是一个简单和矛盾的组合体——坚固和柔软并存，善良和残忍同在，包容和小气互不谦让，感性和理性出人意料，她就像一个万花筒，绽放着的七彩世界里，赤橙黄绿青蓝紫一个不少，样样迷人，却也是样样慑人。

她的光晕扑朔迷离，就像是一只变色龙，因环境而变，因兴之所致而变。

## &lt;&lt;女性心理健康书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 虚荣——表面上的光彩 探寻虚荣 “面子”的去留问题 抛去“趁机”和“侥幸” 不要成为虚荣的奴隶 祛除表现的华衣 自尊VS虚荣 炫耀中寻回自己 不做虚荣的赠品 第二章 妒忌——心灵上的癌瘤 妒忌让爱情别有滋味 吃不到葡萄却说葡萄酸 糖衣炮弹不好惹 妒忌VS竞争 拨开猜疑的迷雾 摆脱“美狄亚”的困扰 是“钱”惹的祸吗？

“忍”无尽头？

不！

摆脱臭豆腐味 第三章 自我——一份难于把握的认知情绪 女人要有自己的理想当家做主“牛”起来 女人为自己埋单 幸福来自自己 自尊·自重·自爱 乐观向上之人生 自信畅游多彩四季 自我解嘲的艺术 忍得一时气，免得百日忧 第四章 爱情——精心呵护的一份情感 恋爱炸弹女人要小心 女人，你会撒娇吗？

走出失恋的沼泽地 网恋，恋着一种随心所欲 不要爱情要孩子 小女人VS大男人 宠我就陪我一起“醉” 我的爱情宁缺毋滥 将爱情进行到底 第五章 婚姻——车水马龙式的围城关系 祛除婚姻的痼疾 不愿让“第三者”插足 只恋爱不结婚 为婚姻保保鲜 我不依赖你，你也别神气 女人婚外情的理由 好马要吃回头草 对你的男人满意吗？

执子之手，与子偕老 第六章 性爱——深度诱惑着的爱欲 女人的“性”思知多少 性爱如陈年老酒 女人心中的玫瑰故事 “性”有灵犀一点通 犹抱琵琶半遮面 你扮演什么性角色 女人不再沉默 孤芳自赏无“性”致 做个“性”力十足的女人 第七章 逆境——遇料和未遇料中的境遇 泡在蜜罐里的女人 吃得苦中苦，方为人上人 坚强的背后是怯懦 重重阻力挡不住爱的脚步 梅花香自苦寒来 需要治疗的痛苦 改变痛苦之水的咖啡 再苦也要笑一笑 逆境VS心境 真金不怕火炼 第八章 处世——不断储备能力的大舞台 知足常乐是福气 拜金适可而止 学会赞美 学做沉默之金 Kiss and Kick（吻后再踢） 感恩是一种大智慧 静静地听…… 装傻是福 双面胶之我见——婆婆媳妇 第九章 事业——让生活更精彩 逃离男人的呼来唤去 西瓜启示——放弃 家是左膀，事业是右臂 事业与家庭，兼顾与平衡 夫妻一起打天下 成功的滋味…… 女人不是弱者 压力化动力 女人，“野心”勃勃 靠人不如靠自己 第十章 消费——让女人痛并快乐着 凑着热闹说消费——从众 畅游在身边的定时炸弹——盲目 你有我也有——攀比 花明天的钱圆今天的梦——月光族 发泄型“美眉”狂购物 我个性，我消费！

剔除贪婪的欲念 能省则省不摆阔 女为悦己者容 物质精神同步进行 第十一章 测试——让女人全方位地了解自己 你是莎曼珊，还是凯莉，还是…… 爱情中你要的是什么 你是一个好妻子吗 工作中的你是怎样一个人？

你的虚荣是否过了度？

你是哪种性格的女人？

你是称职的女主人吗？

## <<女性心理健康书>>

### 章节摘录

书摘有人说，人活在这个世界上就是为了一张“脸”，而这张“脸”多数是给别人看的，至于自己拥有的价值好像从来没有人提起过。

也许有，但大多也被人们忽略了。

所以自古便有“死要面子活受罪”。

男人要这张“脸”，女人也毫不逊色。

对自己真正的“面子”丝毫不怠慢，而那一层飘荡在空中的“面纱”更是令女人们爱不释手。

它就像缠绕在心头的丝丝蚕线，看不见也摸不着，但却又是时时存在的，也许正是它的这种“神秘”才会让许多女人在不知不觉中“陷”了进去…… 探寻虚荣 《辞海》中这样解释虚荣：虚荣是表面上的荣耀、虚假的荣誉。

此义最早曾见于柳宗元的诗：“为农信可乐，居宠真虚荣。”

心理学家则认为：虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

虚荣心有以下几个特点： 普遍性。

虚荣心是一种常见的心态，因为虚荣与自尊有关。

人人都有自尊心，当自尊心受到损害或威胁或过分自尊时，就可能产生虚荣心。

如珠光宝气招摇过市、哗众取宠等。

炫耀性。

虚荣心是为了达到吸引周围人注意的一种炫耀。

生活中经常看到有些人为了表现自己，常常采用炫耀、夸张、甚至戏剧性的手法来引起别人的注意。

例如用怪异另类的着装打扮来引人注意。

时尚性。

虚荣心与时髦也有着不可分割的联系。

时髦是一种社会风尚，是短时间内到处可见的社会生活方式。

引领时尚的多为社会名流，因此，虚荣心强的人为了追赶自己的偶像、显示自己的与众不同，便模仿名流的生活方式等。

如刚刚出道时的H·O·T便在中国引起了好一阵的日韩潮。

显摆性。

虚荣心不同于功名心。

功名心是一种竞争意识与行为，是通过扎实的工作与劳动取得功名的心向，是现代社会提倡的健康意识与行为。

而虚荣心则是通过炫耀、显示、卖弄等不良手段来获取荣誉与地位。

虚荣心强的人往往在物质上讲排场、搞攀比；在社交上好出风头；在人格上很自负、嫉妒心重；在学习上不刻苦，表现为一种浮躁的、病态的社会心理。

虚荣心在生活中的具体行为表现有如下几方面： 物质生活中的虚荣行为。

其主要表现为一种不良的攀比行为。

其信条是“你有我也有，你没有我也要”，通过这种不良攀比，以求得到周围人的赞赏与羡慕。

P1-2

## <<女性心理健康书>>

### 媒体关注与评论

书评我们应该有信心，特别要有自信心。

我们必须相信，我们的天赋是用来做某种事情的。

无论要付出什么代价，这种事情必须办到！——居里夫人 给我三十年时间研究女性心理，我也没法真正回答如下问题：女性想要的是什么？——弗洛伊德 我们这一代人最伟大的发现就是：人们可以通过改变自己的心态来改善自己的生活。

——著名心理学家威廉·詹姆斯

## <<女性心理健康书>>

### 编辑推荐

一幕窥探女人的心灵舞曲，一本让女人快乐——让男人幸福的书。

女人，心属方寸之地，却能载舟亦能覆舟；女人，心总飘飘摇摇，像雾像雨又像风；女人，心比金子还纯，比太阳还热；女人…… 女人的心是一个花花世界，你想知道吗？那就不要错过这次机会——实实在在讲给女人和男人听的心灵秘籍……

<<女性心理健康书>>

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>