

<<现代女性生活百科全书>>

图书基本信息

书名：<<现代女性生活百科全书>>

13位ISBN编号：9787563920365

10位ISBN编号：7563920366

出版时间：2009-1

出版单位：北京工业大学

作者：符文军//李丹

页数：481

字数：776000

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>

## 前言

现代女性追求智慧、独立和完美。

她们的美，丰富多彩、摇曳生姿；她们的个性，色彩鲜明、充满张力。

每位女性都是一道风景，真实、灵性、细腻、婉约。

美丽的女性，如春天里的一场甘霖，夏天里的一缕凉风，秋天里的一片金黄，冬天里的一抹阳光，充盈充实着人类的生命历程，温暖滋润着我们的心灵家园。

因为个性与经济的独立，充裕的物质享受和平静的家庭生活，已不再是现代女性的根本追求。

她们形成新的自我定位，注重展示个性风采、自身价值，塑造良好的心态、快乐的心境，营造健康的生存空间，追求高品质的精神生活，这些已成为现代生活不可或缺的组成部分，成为她们诠释生活的最佳方式。

没有人天生是完美的，只有追求美的步伐是永不停驻的。

女性天性中固有的依赖、软弱，情感上的丰富、执著，也使她们与男性相比少了一些洒脱和豁达。

同时，世俗的轻慢，又埋没了她们的灵性与坚忍。

但女性对于社会和家庭的作用是无法忽视的，她们用柔韧弥补和辉映了男性的粗犷和豪放，把人性中最善良最美好的一面以女性的方式散布给人间。

因此，女性更应该主动地珍视生命、珍爱自己，超越视野的局限，用独立的脚步踏出生命的轨迹。

喧闹纷繁的社会生活中，每个人都是匆匆过客，我们如何装扮自己的生活，选择怎样的生活方式，热烈奔放、安详宁静、细致优雅，还是平淡从容，全由自己掌握。

寻找一点感觉，获得一份感悟，呼吸一丝新鲜，添加一些灵动，创造一份愉悦，我们的生活从此精彩

。

这里展示给所有热爱生活的女性朋友们一个可以自由挥洒的自塑空间。

本书不是单纯的时尚指南，我们更注重经典常识的介绍；本书也不仅是百科知识的罗列，我们更偏重生活性和实用性；本书也不只是生活小窍门的集锦，而是兼顾了理论知识和实践方法。

这里收集了化妆、美容、服饰、居家、美食、保健、家庭医护、恋爱、婚姻、优生、育儿、人际、心理、职场等生活中各方面的知识，希望引导女性朋友优质而理性地安排自己的生活，美化细化自己的生活空间。

## <<现代女性生活百科全书>>

### 内容概要

本书不是单纯的时尚指南。

我们更注重经典常识的介绍；本书也不是百科知识的罗列，我们更偏重生活性和实用性；本书也不只是生活小窍门的集锦，我们的覆盖面更深更广。

这里收集了化妆、美容、服饰、居家、美食、保健、家庭医护、恋爱、婚姻、优生、育儿、人际、心理、职场等生活中各方面的知识，希望引导女性朋友优质而理性地安排自己的生活，美化细化我们的生活空间。

## 书籍目录

第一篇 心理、性格、减压 第一章 女性和谐心理的塑造 如何认识自己的心态 青年女性心理成熟的标准 年轻女性怎样保持心理平衡 影响女性成才的心理障碍 新婚家庭怎样进行心理调适 孕妇怎样进行心理护理 再婚女性的心理调整 更年期女性心理变化 中老年女性的心理调适 子女如何处理老年人的心理需求 老年人如何保持心态不老 意外事件中的心理自救 十种异常心理现象 第二章 女性健康性格的培养 怎样确定自己的性格类型 血型与性格趋向 女性怎样优化性格 现代女性必备的品质——自尊 现代女性必备的品质——自信 现代女性必备的品质——独立 现代女性必备的品质——快乐 现代女性必备的品质——宽容 现代女性必备的品质——毅力 现代女性必备的品质——耐性 第三章 女性如何减压 测测你的压力值 怎样自我减压 中年白领女性巧对心理危机 怎样让心情好起来 怎样排解不良情绪 怎样预防自杀 怎样防治精神分裂症 第二篇 服饰、化妆、美容 第一章 服装的穿着与搭配技法 第一节 搭西己技巧 服装色彩的应用 怎样穿职业套装 怎样穿晚装 怎样穿旗袍 怎样穿牛仔裤 怎样穿连衣裙 怎样穿吊带装、吊带裙 怎样穿长裤 怎样穿短裤 怎样穿毛衣 温柔型女性如何装扮 活泼型女性如何装扮 外向型女性如何装扮 干练型女性如何装扮 少女怎样穿着 新娘怎样穿着 孕妇怎样穿着 白领女性怎样穿着 中老年女性怎样穿着 第二节 掩饰技巧 低矮偏胖的女性怎样穿着 低矮偏瘦的女性怎样穿着 高大粗壮的女性怎样穿着 高大偏瘦的女性怎样穿着 粗腰突腹的女性怎样穿着 腿部短粗的女性怎样穿着 体态丰满的女性怎样穿着 不同肤色的女性怎样穿着 小胸美人怎样穿着 用服饰掩饰脸型缺陷 用服饰掩饰颈部缺陷 用服饰掩饰胸部缺陷 用服饰掩饰肩部缺陷 用服饰掩饰臀部缺陷 用服饰掩饰腿部缺陷 用服饰掩饰手臂缺陷 第二章 服装选购技法 怎样选购婴儿服装 怎样选购少儿服装 儿童服装上的标志 怎样选购女装 怎样选购时装 进口服装尺寸识别 怎样选购职业装 怎样选购面试装 怎样选购运动装 怎样选购户外旅游服装 怎样选购新娘礼服 怎样选购孕妇服装 怎样选购皮革服装 怎样选购真丝服装 怎样选购羊绒服装 怎样选购羊毛服装 怎样选购羽绒服 怎样选购牛仔裤 第三章 服装的清洁和保养 如何科学保养服装 真丝服装的洗涤和保养 羊绒服装的洗涤和保养 羊毛服装的洗涤和保养 毛呢服装的洗涤和保养 皮革服装的洗涤和保养 纯棉衣物的洗涤和保养 羽绒服的洗涤和保养 怎样去除化妆品污渍 怎样去除油渍 怎样去除汗渍 怎样去除黄斑 怎样去除霉菌 怎样去除血渍 怎样去除尿渍/呕吐渍 怎样去除酒渍 怎样去除牛奶渍/果汁渍/咖啡渍/茶水渍 怎样去除菜汤渍/蛋渍/酱油渍 怎样去除泡泡糖渍/巧克力渍/冰淇淋渍 怎样去除圆珠笔油迹/墨水渍/墨汁渍/油墨渍 怎样去除红药水渍/碘酒渍 怎样去除铁锈渍/油漆渍/沥青渍 怎样去除煤油渍/机油渍/蜡油渍/鞋油渍 怎样去除黄泥渍/青草渍 怎样防虫蛀 怎样洗衣不褪色 尽量少用衣物柔顺剂 第四章 配饰的搭配、选购与保养 饰品与身材的搭配技法 饰品与脸形的搭配技法 饰品与肤色的搭配技法 饰品与气质的搭配技法 戒指的搭配和选购 耳环的搭配和选购 项链的搭配和选购 手镯的搭配和选购 手链的搭配和选购 腰链的搭配和选购 腰带的搭配和选购 太阳镜的搭配和选购 黄金的鉴别方法 白金的鉴别方法 玉石的鉴别方法 珍珠的鉴别和保养 第五章 鞋帽箱包的搭配与选购 手提包的搭配和选购 围巾的搭配和选购 帽子的搭配和选购 手套的搭配和选购 女靴的搭配和选购 女鞋的搭配和选购 你会穿鞋吗 怎样保养皮鞋 怎样识别真假皮革 怎样鉴别皮鞋质量 第六章 女性内衣的选购与清洁 怎样挑选文胸 少女怎样挑选文胸 怎样戴文胸 怎样选购内衣 怎样选购保暖内衣 怎样挑选内裤 怎样选择内衣质料 怎样选择调整型内衣 怎样选购睡衣 怎样购买丝袜 第七章 女性化妆技法 第一节 化妆技法 女性化妆的原则 眉毛怎样化妆 美目怎样化妆 睫毛怎样化妆 鼻子怎样化妆 唇部怎样化妆 腮部怎样化妆 额部怎样化妆 颈部怎样化妆 手部怎样护理 指甲怎样美化 足部怎样美化 怎样化职业妆 怎样化面试妆 怎样化生活妆 怎样化运动妆 怎样化节日妆 怎样使用香水 少女如何化妆 新娘如何化妆 少妇如何化妆 孕妇如何化妆 中年女性如何化妆 老年妇女如何化妆 眼镜美女如何化妆 怎样补妆 了解口服型化妆品 怎样安全使用化妆品 第二节 化妆的掩饰技法 椭圆脸怎样化妆 长脸型怎样化妆 圆脸型怎样化妆 方脸型怎样化妆 三角脸型怎样化妆 倒三角脸型怎样化妆 单眼皮怎样化妆 眼袋隐形法 怎样用发型弥补脸部缺陷 第八章 化妆品的选购与保存 如何选择护肤品 如何选择婴儿护肤品 如何选择中老年化妆品 如何选择洁面产品 如何选择眼霜/眼膜 如何选择面霜/乳液/防皱霜 如何选择化妆水 如何选择保湿霜

如何选购防晒品 如何选择防螨化妆品 如何选购眼影 如何选购睫毛膏 如何选购唇膏 如何选购香水 如何选择洗发洗浴产品 如何选择染发产品 如何选择护发产品 快速鉴别化妆品的优劣 怎样保存化妆品 怎样保存香水 第三篇 美体、瘦身、美发 第一章 皮肤的清洁和保养 美肤的标准 美肤的最佳时间 早晨洗脸的正确步骤 晚上卸妆的正确步骤 肌肤如何美白 肌肤如何防皱 肌肤如何去皱 肌肤如何防晒 怎样消除眼袋 怎样防治雀斑 怎样去除黑头 怎样去除暗疮(痤疮/粉刺) 怎样改善毛孔粗大 怎样改善粗糙皮肤 怎样使用面膜 颈部皮肤的保养 指甲的保养 夏季怎样保养皮肤 冬季怎样保养皮肤 油性皮肤怎样保养 干性皮肤怎样保养 敏感皮肤怎样保养 电脑一族怎样保养皮肤 中老年人怎样保养皮肤 空调环境下如何护肤 干性皮肤女性怎么吃 油性皮肤女性怎么吃 混合型皮肤女性怎么吃 第二章 健身 健美女性的形体标准 健美女性的标准尺寸 不同年龄的运动方式 胸部健美法 腹部健美法 腰部健美法 臀部健美法 腿部健美法 第三章 瘦身 导致肥胖的因素 女性肥胖有哪些类型 人体容易发胖的几个时期 女性最易发胖的年龄 女性各阶段肥胖的特点 测一测你要减肥吗 女性肥胖多于男性的原因 女性肥胖的危害 科学减肥常识 肥胖女性应做哪些检查 减肥前应做的健康检查 年轻是减肥的黄金时期 全天瘦脸方案 有益减肥的健康零食 如何防止产后肥胖 老年肥胖有哪些特征 中老年女性饮食减肥的原则 中老年减肥饮食疗法 老来太瘦也折寿 减肥食谱参考 第四章 美发 怎样保养头发 正确的洗发步骤 根据发质选择洗发产品 如何选择洗发产品 如何选择染发产品 如何防止头屑 如何防止脱发 第四篇 婚恋、家庭、维权 第一章 好好谈一场恋爱 恋爱中如何选择衣饰 征服心仪男人的技巧 恋爱的误区 你会接吻吗 择偶观 为白领恋爱婚姻支招 失恋不是世界末日 第二章 做个最美的新娘 怎样办理结婚登记 准新娘的心理准备 如何选择结婚的季节 如何选择婚礼的日期 婚礼流程 怎样化新娘妆 怎样选择新娘礼服 怎样选购订婚戒指和结婚戒指 怎样安排旅行结婚 第三章 女性如何处理婚姻问题 什么是幸福婚姻 情爱、婚姻、爱情对生命的影响 如何处理夫妻关系 和丈夫吵架的学问 如何看待和对待离婚 如何看待和对待再婚 正确看待和处理老年人再婚 老年人再婚的心理调适 对待家庭暴力一定要拿起法律武器 老夫少妻怎样生活 怎样防止婚外恋 第四章 女性如何处理家庭关系 婆媳之间如何相处 妯娌之间如何相处 姑嫂之间如何相处 孝敬老人的艺术 第五章 女性维权 法律赋予妇女哪些权利 如何应对职场性别歧视 务工女性权益如何保障 遭遇工伤如何维权 离婚女性如何维权 继承与遗产中女性如何维权 受到家庭暴力妇女如何维权 消费者如何维权 整容纠纷如何维权 第五篇 居家、美食、食疗 第一章 日常生活常识 茶叶的妙用 食盐的妙用 糖的妙用 红糖的妙用 醋的妙用 牙膏的妙用 柠檬的妙用 生姜的妙用 啤酒的妙用 淘米水的妙用 烧开水的学问 烹调巧用水 第二章 居家布置技巧 家庭装饰装修常识 绿色家装常识 居室色彩搭配 居室照明设计 如何让居室显得宽敞 如何让居室显得明亮 怎样挑选壁纸 怎样挑选地毯 怎样挑选实木地板 怎样挑选塑钢门窗 怎样选购整体橱柜 怎样挑选卫浴设施 怎样布置客厅 怎样布置卧室 怎样布置儿童房间 怎样摆放家具 怎样摆放电器 怎样美化墙面 怎样美化窗台 怎样美化阳台 第三章 居家清洁技巧 各种地面的清洁 怎么清洁卫浴间 怎么去除厨房油污 怎么去除水垢 怎么驱除蚊虫 怎么防潮 第四章 居家用品的选购和保养 怎样选购家具 怎样选购窗帘 怎样选购毛巾 怎样选购枕头 怎样选购和保养被子 怎样选购和保养床垫 怎样选购纸巾 怎样选购牙膏 怎样选购洗涤剂 怎样清洁和保养木质家具 第五章 家用电器的选购、使用和保养 常见的家电产品质量认证标志 彩电的选购和维护 冰箱的选购、使用和维护 空调的选购、使用和维护 洗衣机的选购、使用和维护 微波炉的选购、使用和维护 电磁炉的选购 抽油烟机的选购、使用和维护 家用热水器的选购、使用和维护 加湿器的选购 吸尘器的选购、使用和维护 家用电器用电常识 第六章 烹调技法 怎样发面 怎样煮米饭 怎样包饺子 怎样做包子 几种家庭中式快餐的制作 几种家常自助餐的制作 几种常见西餐的制作 家庭自制酸奶 你会喝牛奶吗 你会吃水果吗 烹调中使用酒的小窍门 烹调中怎么使用“葱、姜、蒜、花椒” 第七章 健康饮食 儿童的饮食要求 青少年的饮食要求 职场女性的饮食要求 孕妇的饮食要求 产妇的饮食要求 中年女性的营养要求 更年期女性的饮食要求 老年女性的饮食要求 排毒食品——天然廉价 排毒水果——各有所长 美肤水果——欲罢不能 美胸食品——美得轻松 美发食品——丝丝精彩 减肥食品——吃出健康 明目食品——顾盼生姿 洁齿食品——由内而外 防晒食品——里应外合 补脑食品——“天然脑黄金” 防癌食品——蔬果搭配 降血压食品——生活中来 消除疲劳的食物——荤素搭档 提高记忆力的食物——强健头脑 抗衰老蔬果——吃出青春活力 降血脂食品——每日食谱 防治感冒的食

物——经济健康 提高免疫力的食物——时刻不放松 更年期女性适宜的食品——天然降脂 第八章 食疗技法 什么是营养素 山药的药用价值 芝麻的药用价值 西瓜的药用价值 樱桃的药用价值 西红柿的药用价值 葱的药用价值 大蒜的药用价值 吃味精的学问 如何食用新品盐 减轻痛经的食疗方法 减轻失眠的食疗方法 损伤大脑的食物 适合病人的水果 不适合吃粗粮的人群 不宜吃豆制品的人群 第九章 食品的选购与贮藏 大米的选购和保存 面粉的选购和保存 食用油的选购和保存 怎么挑选鲜蛋 怎么保存鲜蛋 怎么挑选牛奶 怎么挑选奶粉 怎么挑选婴儿奶粉 怎么挑选猪肉 怎么挑选鲜虾 怎么挑选鲜鱼 怎么挑选海蟹 怎么挑选河蟹 怎么挑选甲鱼 怎么挑选贝类 怎么挑选海参 怎么挑选海蜇 怎么挑选香菇 怎么挑选黑木耳 怎么挑选银耳(白木耳) 怎么挑选山药 怎样挑选紫菜 怎样挑选海带 怎么挑选燕窝 怎么挑选人参 怎么挑选茶叶 怎么保存茶叶 怎么识别蜂蜜真假 怎么挑选蔬菜 怎么保存蔬菜 怎么挑选水果 怎么保存水果 怎样降低蔬果农药残留 怎么挑选西瓜 食盐的选购和保存 酱油的选购和保存 醋的选购和保存 怎么挑选食糖 怎么挑选生姜 怎么挑选白酒 怎么挑选黄酒 怎么挑选啤酒 怎么挑选葡萄酒 怎么保存葡萄酒 第六篇 安全、急救、用药 第一章 安全常识 婴儿家庭的安全防护措施 幼儿家庭的安全防护措施 居室安全注意事项 厨房安全注意事项 厕所、浴室安全注意事项 怎样预防触电 家庭防雷常识 家庭急救药箱 第二章 家庭医护与急救常识 咳嗽的家庭护理 感冒的预防和治疗 鼻出血的家庭急救 牙痛的家庭处理 口腔溃疡的家庭处理 咽喉肿痛的家庭护理 呃逆(打嗝儿)的家庭处理 鱼刺卡喉的家庭处理 急性腹泻的家庭处理 便秘的家庭处理 休克的家庭急救 中风的家庭急救 第三章 意外事故自救与逃生 呼吸道异物 外伤出血 烫伤、烧伤 小腿抽筋 闪腰 骨折 煤气中毒 食物中毒 晕车晕船 溺水 中暑 触电 火灾 地震 拥挤踩踏 猫狗咬伤 第四章 女性急症的家庭处理常识 痛经的自我护理 新婚女性处女膜撕裂出血 新婚女性阴道痉挛 性交疼痛 孕妇腿抽筋 孕妇外阴瘙痒 自然流产 异位妊娠(宫外孕) 超期妊娠 胎膜早破 突然分娩 产后中暑 第五章 女性用药 经期不宜服用的药物 孕前禁服的药物 妊娠期禁服的药物 哺乳期禁服的药物 妊娠期、哺乳期慎用外用药 女性吃避孕药真的美容吗 什么情况适合长效避孕药 第七篇 优生、育儿、教育 第一章 优生 什么年龄怀孕最好 什么季节怀孕最好 怀孕前的健康准备 怎样预测排卵时间 什么时候最易受孕 怎样判断是否怀孕 验孕试纸怎么用 怎样推算预产期 产前检查有哪些 生男生女有无奥秘 胎儿性别的测知方法 怎样避免生育畸形儿 影响胎儿大脑发育的因素 临产的先兆 分娩方式有几种 第二章 孕产妇保健 怀孕初期的注意事项 怀孕初期的营养饮食 如何消除或减轻早孕反应 如何做好孕期的自我监护 怀孕早期阴道出血预示什么 准妈妈产前产后的用品准备 什么情况下要做“会阴切开”手术 什么情况下要做“剖宫产”手术 什么情况下可做“阴道紧缩术” 剖宫产是否有利于性生活 坐月子期间能洗头、洗澡吗 产后恢复计划 第三章 育儿常识 儿童心理健康的表现 青少年益智健脑有良方 让孩子从小养成好习惯 怎样纠正儿童的任性心理 培养孩子的生活自理能力 怎样培养孩子的创新能力 孩子身高的估算方法 怎样能让孩子长得更高呢 适合儿童的运动项目 怎样与孩子谈论性问题 第八篇 保健、避孕、性爱 第一章 女性保健 女性健康危险信号 职场妈妈的饮食选择 老年女性如何保健 中年女性如何保健 经前、经期的饮食保健 有益健康的六种辣食 五种疾病有利于身体健康 如厕的最佳时间和时长 你会正确刷牙吗 懒人运动30招 时尚保健知识——乳房保健 时尚保健知识——卵巢保健 时尚保健知识——子宫保健 时尚保健知识——阴道保健 第二章 女性避孕 常用避孕方法介绍 常用避孕方法的比较 如何选择最佳避孕方式 怎样使用男用安全套 怎样使用女用安全套 怎样利用安全期避孕 怎样使用口服避孕药 怎样紧急避孕 紧急避孕药不能常吃 服用避孕药的注意事项 禁服避孕药的十类女性 体外射精真的可以避孕吗 性交姿势有助于避孕 未婚女性避孕指导 第三章 性爱 女性的性心理特点 女性怎样面对第一次性生活 新婚同房要防止哪些疾病 有些女性为何不易达到性高潮 性反应的四个时期 两性性反应的特点与差异 女性性高潮的类型 性爱的三个最佳时间 性交持续多长时间为宜 和谐性生活应当具备的条件 月经失调对性生活的影响 经期做爱对女性影响有多大 安全套是预防性病的最佳手段 怀孕期怎么过性生活 第九篇 人际、礼仪、职业 第一章 人际 现代社交原则 礼貌用语 怎样称呼 怎样寒暄 怎样握手 怎样送礼 怎样待客 怎样探望病人 怎样使用名片 怎样送花 怎样致谢 怎样道歉 第二章 礼仪 什么样的坐姿最美 什么样的站姿最美 什么样的走姿最美 宴会礼仪 用餐礼仪 中餐礼仪 西餐礼仪 舞会礼仪 约见礼仪 第三章 职场 女性怎样择业 女性面试技巧 怎样选择面试服饰 职场赢家的决胜配备 办公室女性生存法则 中年

<<现代女性生活百科全书>>

女性如何面对职业危机 女性如何应对职场性骚扰第十篇 购物、理财、投资 第一章 怎样买房 八种房屋产权介绍 怎样买现房 怎样买期房 怎样买二手房 购房谈判的技巧 怎样验房 第二章 怎样买车 怎样买新车 购买新车的步骤 女性怎样购车 怎样买二手车 怎样验车 第三章 女性理财与投资 怎样选择储蓄种类 工薪家庭如何理财 怎样购物最省钱 如何投资艺术品 如何投资邮票 各年龄段女性怎样选保险 各年龄段女性适合的理财项目

## 章节摘录

如何认识自己的心态一个人通过对自己行为的观察从而达到对自己心理状态的认识，这是社会认知的基本形式，它分为以下两个层次。

1.对自我外在行为表现的观察，如言谈、举止、表情、语调等。

2.对自我内部意识的认识，如需要、态度、动机、情感等。

人只有经过感知、理解、评价，认知自身的状况之后，才能更好地适应外界环境的要求。

一个人通过知觉作用对环境产生认识，构成自己的内心世界，并由此产生行为反应。

由于自身因素的影响，使我们对真实世界的认识与客观现实存在着距离和差距。

不同的人或同一个人不同的环境下，也会产生不同的认识和行为反应。

哲学家路德说过：“如果你是聪明的话，你会知道自己的无知；如果你不认识自己，你便是愚蠢的。”

承认自己的不足，接受人生不完美的事实，努力学习，拓展自己的眼界，才是智慧的行为。

青年女性心理成熟的标准究竟什么是心理成熟？

心理成熟的确切标准是什么？

每个心理专家都有自己的解释。

其中美国心理学家赫威斯特列举了10项发展任务，可视为青年人心理成熟的标准。

不妨对照一下——你的心理成熟吗？

1.能在日常生活中与同龄人建立和谐的人际关系，包括同性朋友和异性朋友在内。

2.在行为上能够扮演适当的性别角色。

3.接纳自己的身体和容貌。

不过分炫耀自己的优点，也不过分掩饰自己的缺点，发挥最大潜能。

4.情绪表达渐趋成熟独立。

凡事不再依赖父母或其他成人的支持与保护。

5.有经济独立的信心。

6.能够选择适合自己能力和兴趣的职业，而且肯努力奋发，为谋得该种职业而准备。

7.认真考虑选择婚姻对象，并开始准备成家过独立的家庭生活。

8.在知识、观念等各方面，都能达到作为一个公民所需要的标准。

9.乐于参与社会活动，也能在社会活动中对自己的行为负责任。

10.在个人的行为导向上，能建立起自己的价值道德标准。

年轻女性怎样保持心理平衡保持心理的适度平衡，是心理健康的重要内容。

心理平衡是人在受到外来刺激时所进行的与外来刺激相适应的反抗性心理调节，也是精神需要的补偿。

心理平衡的艺术主要体现在以下几方面。

1.目标专一。

每个人都有各自的人生目标，追求实现人生目标成了人生的动力。

但目标的确定至关重要，目标选择不当，会给人带来无端的烦恼。

如有的年轻女性希望将来能当明星，这种想法本身不错，但主观和客观条件都不具备，却硬要一味地追求下去，结果明星没当成，自身的学习和工作也没干好。

因此，确定目标要把个人的知识、创造优势：阳社会需要结合起来，这样的目标才切实可行。



## <<现代女性生活百科全书>>

### 编辑推荐

《现代女性生活百科全书(超值铂金版)(修订版)》：内容最全、质量最高、装帧最美、价格最底。最佳藏书，理想读本。

婚姻、优生、育儿、人际、心理、职场、旅游、购物、化妆、美容、服饰、居家、保健、医护、恋爱

。现代女性是智慧、独立、追求完美的女性、她们的美，丰富多彩、摇曳生姿，她们的个性，色彩鲜明、充满张力。

第个女人都是一道风景，真实、灵性、细腻、婉约。

迄今为止最全面、最权威、最实用的版本。

<<现代女性生活百科全书>>

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>