

<<女性心理健康智慧书>>

图书基本信息

书名：<<女性心理健康智慧书>>

13位ISBN编号：9787802037571

10位ISBN编号：7802037573

出版时间：2009-7

出版时间：中国妇女出版社

作者：兰壮丽，王强虎 编著

页数：202

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>

<<女性心理健康智慧书>>

前言

随着社会的发展，人们的生活节奏不断加快，竞争意识不断增强，同时，人们的心理压力和精神负担也在不断加大，当前，我国的社会转型进入了一个重要阶段，主要表现在，经济增长速度加快，社会分化程度加大，利益格局差距加深。

急剧的社会变迁引发的心理问题逐渐增多。

心理问题的威胁已远远大于生理疾病的困扰，成为当代人必须面对的人生及社会问题。

有人甚至认为，人类最大的敌人不是饥荒、地震、洪水、海啸等天灾，而是比自然灾害更难以对付的自身心理问题。

相对男性来说，女性的心理现状更是令人担忧，由于女性在就业、工资待遇、社会地位、子女教育、照顾老人等方面的压力都远远高于男性，再加上妊娠、生育、更年期等一系列特殊时期，让女性比男性要面临来自社会、家庭更多的困难、麻烦，承受更重的心理负担。

长期下来，许多人会不同程度地出现这样那样的心理疾病。

轻则焦虑、寝食难安，重则出现抑郁症等心理疾病。

有些女性读者也许会认为心理障碍是一种命运的安排，是无法改变的。

其实不然，读完本书，你将会发现，女性可以活得比男人更有价值，更轻松快乐！

当你承受超负荷的心理压力，精神即将崩溃时；当你在工作、学习和生活中遇到困难，自己又无所适从时；当你在人际交往中遭受挫折，感到孤独无助时。

<<女性心理健康智慧书>>

内容概要

女人如花，美丽的花朵需要精心的呵护。

然而，对于现代女性来说，日益增大的生活压力和出色扮演好社会和家庭双重角色的需要，都让她们的心里不堪重负，出现了各种心理问题。

女性的心是复杂而憔悴的，无论是在少女阶段、在职场上、还是在婚姻内外，处处都透着无奈与无助。

本书针对现代女性的一些心理通病。

从个案症状、成因和心理进行了分析和研究，提出了切实可行的心理疏导方法。

这是一本让女性了解自我、调整自我、解放自我、发展自我的实用指南；是一本带给女性智慧，带给女性轻松，带给女性快乐，带给女性幸福的书籍。

现代女性不需要背着重负前行。

累与不累，就在于你能不能给自己的心理减压。

只要你愿意敞开心扉，快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中。

<<女性心理健康智慧书>>

作者简介

兰壮丽，1967年出生，博士，荷兰阿姆斯特丹大学访问学者。
1990年毕业于陕西师范大学心理学专业。
陕西省高级专家协会常务理事。
主要研究领域是女性心理，长期从事女性心理咨询工作。

<<女性心理健康智慧书>>

书籍目录

第一章 心理健康了，生理才会健康 一、女性心理健康的九条标准 二、女性心理是这样决定生理的 三、善良是开始，健康美丽是结局 四、乐观的女性往往是健康阳光的 五、女性的健康在笑声中得到 六、安于淡泊，收获健康 七、宽容是女性的“精神补品” 八、幽默是女性健康生活的调味剂 九、懂得放弃是一种美丽的智慧 十、自我解嘲是女性成就健康的一种方法 第二章 远离不良心理，做阳光女性 一、浮躁是女性一种摇曳不定的情怀 二、女性虚荣心是一种扭曲了的自尊心 三、忌妒是女性的一种不良的心理状态 四、克服忌妒心理的五种方法 五、自我封闭是环境不适的病态心理 六、女性孤独是自己酿成的苦酒 七、女性自卑是一副心灵的麻痹药 八、女性消除自卑心理的八种方法 九、生气与愤怒等于自杀 十、女性甩掉愤怒与生气情绪要分三步走 十一、紧张情绪，束缚交际的绳索 十二、如何克服在众人面前说话的紧张情绪 十三、猜疑往往引起祸端 十四、最要不得的是无病生疑 十五、女性克服悲份情绪的六种方法 十六、克服急躁心理的五种方法 十七、让你走出怯懦心理的九种方法 十八、祛除自私心理的三种方法 十九、性格内向的女性容易产生心理障碍 二十、走出精神空虚的四种方法 二十一、女性压抑心理常有的三个特点 二十二、压抑心理自我调适的八种方法 二十三、快速走出不如意心理的三种方法 二十四、女性要预防迷信心理 第三章 给职场女性减压，从此快乐无比 第四章 关注两性生活，增进女性心理健康 第五章 远离心因性疾病，做一个健康女性 参考文献

<<女性心理健康智慧书>>

章节摘录

插图：性格内向的女性心理健康就要注意几个方面：第一，要有几个知心良友，以便有什么问题都可以向好友倾诉，及时化解心理问题；第二，要学会与人交往，因为女性只有在融入团体才会比较有安全感，而且也容易化解一些产生的心理问题；第三，要与家人建立平等融洽的家庭关系，良好的家庭氛围能让女性有一种安全感，也能化解心理问题。

二十、走出精神空虚的四种方法中年女性刘某原在公司的营销部工作，经常出差、开会，忙得连节假日都很少休息。

随着人到中年，公司考虑她的身体情况，特别照顾她坐办公室。

然而，她人虽是空闲下来了，可心里却感到异常的空虚无聊，并时常会莫名其妙发火，她不知自己怎么会变成这样，想知道该如何摆脱这种精神空虚状态？

事实上，“空”，指一无所有；“虚”，空也，与“实”相对。

空虚心理指一个人的精神世界一片空白，没有信仰、没有寄托、百无聊赖。

论其特点，首先，精神空虚是一种社会病，它的存在极为普遍，当社会失去精神支柱或社会价值多元化导致某些人无所适从时，或者个人价值被抹杀时，就极易出现这种不良心理。

其次，精神空虚的危害性非常大。

人是需要一点精神的。

也就是说，一个人要有理想、有抱负、有志气，才能迎接一切挑战，有为了世界。

然而精神空虚者往往萎靡不振，缺乏社会责任感。

精神空虚碍于社会发展，也有害于人类发展，必须慎而待之。

坐享其成，“混混儿”心理自然也是空虚的。

由于精神空虚，一损国家；二害集体；三害自己。

必须认识到这一危害，通过社会努力与自我调适加以克服。

从空虚心理产生的原因可以看出，只要个人主观努力，进行积极的自我心理调适，精神空虚是可以克服的。

(1) 对社会存在抱有一种较为现实的认识。

社会是由许多组织、群体、个体组成的，社会的跨地域性、跨时空性，决定了它存在着许多亚文化。

主体文化与亚文化构成了社会形态的多元化、复杂化。

换言之，社会既有积极的方面，也有消极的方面。

这就要看主流、看社会发展的方向，绝不能以偏概全，只看到社会的消极面，从而不求上进、萎靡不振，而应通过学习，提高思想觉悟，接受现实，正视现实，改造现实。

(2) 磨炼意志，提高战胜挫折的心理承受能力和把握自己命运和行为的能力。

“不以物喜，不以己悲”，做事要有恒心，做人要有理想与抱负，正确对待失误与挫折，在逆境中锻炼成长。

顺境中的人们也要有更高层次的追求，不能只停留在经济追求与享乐上。

(3) 多读名人传记。

以名人的奋斗史作为人生的楷模，正确认识自我，不时反思自我，记录自我的人生轨迹与心理变化轨迹。

从中感悟人生的奥秘，了解困惑与抉择的得失、理想与现实的差距，从而确立一种“积极有为”的人生哲学，除去无精神追求的心态。

(4) 积极参与社会实践或者学习琴棋书画。

实践长才干，实践出成绩。

成绩能强化个人价值，满足个人的自尊、自爱、自信的需要，能强化成就动机与自我实现的高层次要求，为个体行为不断增添新的动力。

<<女性心理健康智慧书>>

编辑推荐

《女性心理健康智慧书》：心境决定你的美丽“心病”还需“心药”医女心灵自助贝贴心指导书女性心灵SPA，打造身心健康的完美女性安于淡泊，收获健康幽默是女性健康生活的调味剂懂得放弃是一种美丽的智慧女性自卑是一副心灵的麻痹药生气与愤怒等于自杀紧张情绪，束缚交际的绳索职场女性保持快乐六大招式女性人际交往宜防“干涉癖”夫妻双方如何跨越“一年之痒”会“吵架”的女性让婚姻更甜蜜女性性压抑阻碍“性”福生活产前抑郁同样不可轻视

<<女性心理健康智慧书>>

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>