第一图书网, tushu007.com

<<女性要懂点心理学>>

图书基本信息

书名：<<女性要懂点心理学>>

13位ISBN编号：9787215070608

10位ISBN编号：7215070603

出版时间：2010-1

出版时间：河南人民

作者：高慧芳

页数：250

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

<<女性要懂点心理学>>

内容概要

社会的变迁，生活节奏的加快，市场竞争的激烈，人际交往的复杂，职场关系的叵测，婚姻和家庭的困惑，教育子女殴重担……这些都使女性的心理压力不断加重，对女性的身心健康造成了不同程度的冲击。

心理问题不仅会影响现代女性的身体健康，更影响着女性的人格健全，事业成败，家庭幸福。对于女性来说，只有懂点心理学，学会恰当地处理一些心理问题，做自己的心理医生，才能保证心理健康，才能提高生活质量，才能让自己的人生少一些困惑，多一些自在，少一些负担，多一些闲适，少一些烦恼，多一些快乐。

<<女性要懂点心理学>>

书籍目录

第1章 心理保健，和抱怨说“ 再见 ” 1.女人的名字不叫“ 怨妇 ” 2.嫉妒成性，令人生畏 3.虚荣世故不是福 4.把自卑抛到九霄云外 5.报复心重易走极端 6.动辄恼怒会伤己 7.远离抑郁，做阳光女人 8.“ 东施效颦 ”只会迷失自我 9.负面情绪要“ 光说不练 ” 10.敏感多疑伤人伤己 11.放大快乐，缩小痛苦 12.利用挫折磨砺自己第2章 秀外慧中，提升自我魅力指数 1.微笑着的女人最美丽 2.头脑可以不聪明，但不能不自信 3.女人应有自己的一片天 4.水做的女人是温柔的 5.做个永远的“ 书女 ” 6.善于编造善意的谎言 7.善良的女人最美丽 8.“ 傻 ”女人最幸福 9.言谈举止要得体 10.小幽默，大智慧 11.谦虚是一种美德 12.“ 脸红中 ”的女人更妩媚第3章 智慧交际，创造良好的人脉 1.给自己的社交形象画像 2.尊重他人就是尊重自己 3.做个忠实的听众 4.百般假不如一招真 5.个人细节“ 13不要 ” 6.适当的距离可以产生美 7.个人隐私要保密 8.传是非的女人惹人嫌 9.有时沉默比金还贵重 10.见什么人说什么话第4章 角色定位，职业生涯自己规划 1.干得好不如嫁得好吗 2.有事业的女人最充实 3.适合的才是最好的 4.做好分内事，不做出头鸟 5.遵守一切规章制度 6.不放弃任何晋升的机会 7.善于赢取同事的信赖 8.轻松面对“ 男 ”上司 9.办公室恋情不要碰 10.家庭事业两不误第5章 不乱分寸，掌握恋爱中的制胜法宝 1.坚守恋爱的原则 2.恋爱中要保持神秘感 3.爱情就像放风筝 4.表达出来的爱情最伟大 5.莫把爱情当做自己的全部 6.见色忘友不明智 7.拒绝有方，感情不伤 8.该放手时就放手 9.做个高姿态的“ 剩女 ”第6章 运用技巧，胜任婚姻之舟的舵手 1.适应从恋人到夫妻的角色转变 2.不做“ 尽职尽责 ”的密探 3.伤什么都别伤男人的面子 4.时不时地给他送点“ 礼 ” 5.“ 母爱 ”理论巩固婚姻 6.床头吵架床尾和 7.不给“ 小三 ”见缝插针的机会 8.撒娇也是一门艺术 9.性感的女人更幸福 10.坚守白头偕老的爱情定律第7章 教子有方，做孩子最好的全职老师 1.以身作则，身教重于言教 2.让父爱来补母爱的漏 3.“ 蹲 ”下来和孩子一齐看问题 4.好孩子是夸出来的 5.会玩的孩子有灵气 6.给孩子点私人空间 7.好习惯成就美好未来 8.“ 自己动手，丰衣足食 ” 9.正确对待孩子的荣誉 10.唤醒孩子心中的潜能第8章 知书达理，遵守家庭伦理的潜规则 1.贤妻良母永不过时 2.嫁给他也要适应家 3.不做“ 嫁了老公忘了娘 ”的白眼狼 4.婆婆也是妈妈 5.“ 生 ”还是“ 升 ” 6.育儿分歧共商讨 7.做和谐家庭的调解员 8.啃老、弃老是害老第9章 学会理财，助你“ 钱 ”途无量 1.诊断财务状况 2.理财从记账开始 3.聪明女人巧购物 4.剩者为王，省钱即赚钱 5.不要做“ 卡奴 ” 6.买只“ 基 ”来生“ 蛋 ” 7.偷着攒点私房钱 8.不被房贷绊住脚 1.憧憬美好明天 2.会吃的女人更健康 3.会睡的女人美到老 4.运动让女人青春常在 5.旅行使女人更充实 6.不要让孤单淹没自己 7.培养个人小情趣 8.家，还是温馨的好 9.平平淡淡才是真 10.远离“ 亚 ”健康 11.女人哭吧，不是罪

章节摘录

第1章 心理保健，和抱怨说“ 再见 ”2.嫉妒成性，令人生畏人们常说，女人的嫉妒心是最强的。
当女人嫉妒起来时真是要命，竟能疯狂到让人吃惊的地步：她们什么都比，比外表，比身材，比衣服，比工资，比家庭，比老公，比孩子……在比的过程中，有些人如果感觉事事不如人，则会采取诋毁他人的方式，实在是令人生畏。
有人说，女人的嫉妒正如男人的花心，是与生俱来的，其实，这也是女人的可悲与无奈之处。
与其说女人是因情而活，倒不如说是嫉妒在支撑着她们活着。
嫉妒，似乎与女人有不解之缘，单从字面意思上来看，每个字中都有“ 女 ”字旁，“ 嫉 ”，即“ 女疾 ”、“ 女人的疾病 ”，而“ 妒 ”则是“ 女户 ”、“ 女人嫉妒的往往是门户之类的小事情，登不了大雅之堂 ”。
但是，嫉妒之后，女人得到的又是什么呢？
除了无尽的烦恼就是诽谤、诋毁他人，最后受伤最深的往往是自己。
关于女人的嫉妒，自古就有记载，我国古代的《妒女记》中就叙述了一个嫉妒桃花鲜艳的女人的故事：南北朝时期，武历阳有个女儿，生性爱嫉妒，长大后，嫁给了阮宣武为妻。
阮家有棵桃树，每年春天都开放着艳丽的桃花，美丽极了。
有一次，软宣武当着妻子的面称赞了桃花的美丽，武氏马上燃起一团妒火，醋意大发，于是，命令婢女取刀．把开有桃花的树立即砍掉，看着地上七零八落的桃花，武氏才泄了胸中的妒怨之气。
据说英国历史上最杰出的女王伊丽莎白一世，虽一生未嫁，但是却拥有无数个情人，并且他们的权力都很大。
按说她应该非常大度，不会像寻常小女子那样小肚鸡肠了吧？
但是事实并不是这样，不但胃酸分泌不少，而且另有一套嫉妒策略。
例如，有一次，伊丽莎白女王曾因病需剃掉秀发，于是女王竟下令所有的宫廷命妇，剪去长发，陪她一起上演光头秀。
直到她病愈后秀发重生，才废除此令。
当然我们不否定嫉妒具有的积极意义。
例如莎士比亚在他那篇长诗《维纳斯与阿都尼》中写道：“ 在爱情统治的王国里，以拨弄是非为能事的嫉妒自愿充当着卫道士 ”，为了保卫爱情的忠贞，嫉妒“ 甘愿牺牲自己 ”。
确实，仅就爱情而言，女人会嫉妒，会吃醋，说明她在乎对方，想在自己与他人的身上找到差距，进而努力改变自己，稳定爱情。
如果一个女人对她的恋人或爱人和其他的女人接触或交往而无动于衷，那么她对他的感情可能还处于最初状态，或者已经到了非常危险的地步。
从这层意义上来说，嫉妒是积极的。
然而女人的嫉妒不仅仅局限于爱情的领域，还会涉及所读院校、家庭情况、生活状态、工作条件、工资待遇、老公长相与能力、服装饰物、孩子等等很多方面。
嫉妒成性的女人，往往因为她人的幸福而感到痛苦，对他人的灾难而感到快乐，她们认为他人的某些方面强于自己实则是在贬低自己，而他人那些强于自己的方面正是她们想得到而没有得到的东西。
在《维纳斯与阿都尼》中，莎士比亚还说道：“ 它(嫉妒)是一个告密者、一个不祥的奸细，是引起纠纷、诽谤和烦恼的祸根 ”，这即是说嫉妒的消极作用。
当一个女性看到和自己水平相当的其他人在某方面强于自己，但由于现实条件而又无法超越他们时，就会中伤别人，憎恨别人，诋毁别人，甚至采取丧失理智的消极行为来发泄内心的嫉妒之情。
然而，嫉妒在给别人带来伤害的同时，也往往反映出自身的心胸狭窄、缺乏修养。
因为心胸狭窄的人会对他人的小优点产生嫉妒心理，从而耿耿于怀；缺乏修养的人又会将这种嫉妒心理付诸言行，不惜牺牲人际关系来获取内心的平衡。
试想，这样的人，谁会愿意和她交往呢？
总之，嫉妒是人际交往的大敌。
但是聪明的女人，总是把对他人的嫉妒转化为激励自己、完善自我的动力，努力着，坚持着。

如果你也能这样做，相信，你定会成为他人“ 嫉妒 ”的对象。
……

编辑推荐

《女性要懂点心理学》生活中，摆正心态，常怀一颗平常心，给自己的心灵解锁；从内到外，提升自我的魅力指数；智慧交际，打造良好的人脉；为自己的职业生涯进行合理规划；不乱分寸，掌握恋爱中的制胜法宝；婚后，巧用技巧胜任婚姻之舟的舵手……《女性要懂点心理学》一书就是从上述几个方面展开论述，有具体的事例，合理的解释，透彻的分析，可行的方法，是心理专家给女性的幸福指南，帮助女人成为一个自信幸福的快乐天使。
希望《女性要懂点心理学》能给您带来一定的帮助，使您在阅读过程中或阅读后能够体会到：做女人真好。

第一图书网, tushu007.com

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