

<<心理健康>>

图书基本信息

书名：<<心理健康>>

13位ISBN编号：9787502161606

10位ISBN编号：7502161600

出版时间：2007-10

出版时间：石油工业

作者：张丹，天舒编著

页数：256

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>

<<心理健康>>

前言

女性的美好生活始于心理健康。

不可否认，今天的女性承受着太多的压力，有着太多的烦恼。

职场的竞争，让女性在成功与挫折中欲罢不能；婚恋的困惑，让女性在甜蜜与痛苦中感到迷惘；身心的劳累，让女性在阳光与阴影中徘徊不前。

于是，一些女性的心中出现了伤情的“杂草”，出现了不谐的“噪音”，甚至出现了夺去笑声、扼杀美丽的“阴影”，使女性的心理受到了伤害。

可见，没有心理的健康，女性的天空就会乌云笼罩；没有心理的健康，女性的世界就会索然无味。

对人生负责，对生命负责，女性就必须从关注自己的心理健康开始。

关注心理健康，要靠女性采取积极的人生态度，要靠女性学会自我调节、自我控制。

为了不让心痛加剧，不使心灯失色，女性一定要学会做自己的“心理医生”，做自己人生的主人。

为了帮助当代女性解决心理困惑、医治心灵创伤，我们积累多年的工作经验，编写了这南图书。

书中最大的特色是注重服务性和实用性。

全书内容中，既有针对女性特点的各类心理问题的原因剖析，又有结合女性生活的各种心理误区的现象评点；既有简明易学的心理健康自我测试方法，又有行之有效的解决心理困扰的应对之策；既有女性在职场与社会交际中的自我心理调适，又有女性在家庭生活与身心护理中的自我心理医疗。

本书期望达到如下三个目的：一是帮助女性读者通过掌握一定的心理卫生科学知识，正确地认识自身的心理问题，有效地克服心理障碍。

二是帮助女性读者培养心理自我调节的能力，冷静地正视工作与生活中的各种问题，保持心灵的平和、充实与安静。

三是帮助女性读者在人生的各个阶段都能成为自己的心理医师，以积极的心态克服人性的弱点，做一个快乐、健康、幸福的现代女性。

生命的意义是在平凡中追求卓越。

人生的价值是在追求中获得快乐。

生活的真谛在于享受生活的快乐。

愿广大的女性朋友能够以健康的心理拥抱生命，以积极的心态面对生活。

美好的人生、美好的生活，始于心理健康，终于心理健康。

作者谨识2007年7月18日

<<心理健康>>

内容概要

心灵是生命的一盏灯，灯里面掩藏着女性的秘密。

一旦心灯失色了，快乐的清泉就会混浊；心灵是人生的一块田，田里面栽植着女性的希望。

一旦心田失衡了，美丽的翅膀就会折断；心灵是生活的一道门，门里面活跃着女性的情感。

一旦心门锁上了，幸福的花朵就会枯萎……扫去心中暗影营造女性阳光生活，清除心底杂草建设女性幸福家园。

<<心理健康>>

书籍目录

前言第一篇：让花香飘进女性的心田——女性的心理需要芬芳的滋润 一、筑牢人生大厦的地基——心理健康是女性幸福人生的基础 1 培育心灵的美丽之花——心理健康已经被人们普通关注 2 幸福人生的内在喷泉——究竟什么是人的心理健康 3 是什么让生命光彩照人——心理健康是人生的幸福之本 4 心健康，身体才会健康——心理因素与人体健康息息相关 5 认识心灵的隐形“杀手”——影响女性心理健康的各种因素 6 为什么你的心神如此不安——现代女性产生心理疾病的诱因 7 给你一把量“心”的尺——女性心理健康的判断标准 8 驱走盘踞心头的病魔——女性心理不健康的主要表现 9 绕开心灵中的无形漩涡——女性应避免的十二种心理陷阱 10 打破头脑里的观念枷锁——走出影响女性心理健康的认识误区 二、揭掉心灵的神秘面纱——女性心理健康的测试与评估 1 为自己的心灵号脉——心理健康测试的特点与作用 2 通向内心的不同道路——常见的心理测试方法 3 你的心理健康吗——测试女性心理健康的综合测试题 4 你在承受心灵压力吗——测试女性心理压力的测试题 5 你的心理适应力如何——测试女性心理适应力的测试题 6 你是否在被紧张折磨——测试女性心理紧张度的测试题 7 你的心灵是不是生病了——测试女性心理障碍的测试题 8 你为什么闷闷不乐——测试女性抑郁倾向的测试题 9 你是否正被恐惧困扰——测试女性恐惧情绪的测试题第二篇：把鲜花献给职场烦恼的女性——女性职场心理问题及调适 一、推开职场的成功之门——女性求职心理问题及调适 1 打倒求职途中的拦路虎——女性求职中的心理障碍及对策 2 莫让心灵之舟在碰壁中倾覆——女性求职失败的心理困扰及其原因 3 抛弃扯你后腿的不良心态——走出女性初涉职业的四大大心理误区 4 人走了，负面情绪要留下——女性盲目跳槽的情绪障碍及调适 二、吹响人我之间的和谐音符——女性职场人际心理问题及调适 1 关系好，心情就跟着好——职场人际关系影响女性身心健康 2 讲究策略，方能人气飙升——职场女性人际关系的处理策略 3 心灵一生病，关系更紧张——影响女性职场人际关系的不良心理 4 扫除影响人缘的绊脚石——女性职场人际关系障碍及其调适 5 敏感是你和朋友间的一堵墙——正确克服职场人际敏感的困扰 三、走出束缚身心的陷阱——女性职场压力及其调适 1 压力：损害职业女性身心的黑手——职场压力危害女性的身心健康 2 别让心灵在压力中窒息——女性职场压力的症状与表现 3 解开心灵重压的内部密码——女性职场心理压力的内在来源 4 对付污染心灵的九种毒素——女性职场心理压力的外在来源 5 勇敢突破压力的重围——直面现实，靠自己救自己 6 积极是化解压力的利刃——适应环境，调整心态，积极地评价自我 7 打造抵御压力的堡垒——调适自己的情绪和行为 四、跃过阻挡飞翔的障碍——女性职场常见心理疾病及调适 1 给心灵注入新鲜空气——女性职业倦怠的调适 2 前不怕“狼”，后不怕“虎”——女性上班恐惧症的原因及解决 3 莫让生命的账户透支——职业女性慢性疲劳症及调适 4 让快乐精灵从周一起舞——职业女性假期综合征及其调适 5 一种色彩也能涂出丰富的世界——女性单调作业的心理障碍及对策 6 清除内心的网络“病毒”——女性网络综合征及调适 7 不要在跌倒的地方哭泣——振奋精神，尽快走出下岗的阴影 8 把失业当就业的“跳板”——女性失业综合征的心理调适第三篇：把鲜花献给社交烦恼的女性——女性社交心理问题及调适 一、和他人一齐编织共赢之网——良好的社交需要遵循心理规律 1 从“心”开始交朋友——影响人际关系的四种心理因素 2 交朋友也要守“规律”——人际交往中的十二种心理原则 3 用心理武器摆平他人——人际交往中的六种心理效应 4 善于攻心的有的放矢——社会交往中的三种心理需求 5 走出影响人缘的心理怪圈——人际交往中的十二种不良心理 二、在内心撒下自信的种子——女性社交中的自卑心理及其调适 1 自卑是一种精神的软骨病——女性自卑心理及其产生的原因 2 自卑者的六张面具——女性自卑心理的表现形式 3 自卑让女性的生命枯萎——女性自卑心理的危害 4 自信是照亮人生的火把——消除自卑心理，快速摆脱自卑 5 信心是永恒的魅力宝石——做个充满自信的魅力女性 三、走出幻想的心灵黑洞——女性社交中的恐惧心理及其调适 1 恐惧是一头孤独的野兽——羞怯是女性社交恐惧的根源 2 莫让恐惧粘住你的脚步——女性社交恐惧心理及其表现 3 跳出围困意志的怪圈——女性社交恐惧心理的自我调适 4 向他人敞开内心的门——女性社交要克服害羞，战胜恐惧 四、跳出虚假的浮华光圈——女性社交中的虚荣心理及其调适 1 虚荣是一朵灰色的花——女性虚荣心理及其产生根源 2 面子会让你大跌跟头——女性虚荣心理的表现形式与危害 3 卸下脸

<<心理健康>>

上的肤浅化妆——女性虚荣心理的矫正 五、扔掉损人害己的双刃剑——女性社交中的自私心理及其调适 1 自私是个人灵魂的牢笼——自私是女性心灵的枷锁 2 将生命拖入不幸的人性劣根——女性自私心理的原因及表现 3 让无私的阳光洒满心房——女性自私心理的矫正 六、扑灭失衡的心灵之火——女性社交中的嫉妒心理及其调适 1 嫉妒是缠绕心灵的刺藤——女性嫉妒心理害人害己 2 警惕伤人害己的“暗”箭——女性嫉妒心理的表现形式 3 切除腐蚀精神的顽疾——女性嫉妒心理的矫正

第四篇：把鲜花献给情感烦恼的女性——女性婚恋与性心理障碍的矫治 一、打开爱情的智慧通道——女性恋爱过程中的心理问题及调适 1 保证恋爱顺利的心灵“规则”——女性恋爱过程中应了解的心理常识 2 提防吃掉甜美爱情的六只“心魔”——女性恋爱时期需纠正的心理偏差 3 莫走入爱情的四条“歧路”——女性恋爱过程中应克服的异常心理 4 别做恋人面前的胆小鬼——女性如何克服爱情恐惧症 5 失恋是人生旅途的新开端——女性失恋后的心理状态及调适 6 四招轻松搞定失恋症——女性走出失恋阴影的四大方法 二、驱除腐蚀幸福的心魔——女性婚姻生活中的心理问题及调适 1 打造美满婚姻的“心经”——女性保持美满婚姻的四大诀窍 2 莫让避风港在倦怠中解体——安全度过夫妻生活中的倦怠期 3 定期为情感注射保鲜剂——女性婚后爱情保鲜的五个秘方 4 清除婚姻河道的沉泥——女性祛除婚姻申痼疾的三个处方 5 摆正夫妻间的天平——女性如何调整夫妻间的心理平衡 6 爱情也有保质期——女性如何面对婚姻中的“心理饱和” 7 消灭啃蚀幸福婚姻的虫——别让猜忌成为婚姻生活中的隐患 三、构筑快乐人生的绿色心路——女性面对婚姻危机的心理调适 1 是什么使婚姻的列车出轨——女性产生婚外情的十种心理 2 走出噩梦连连的围城——女性如何面对和摆脱家庭暴力 3 一个人也可以在周末跳舞——分居女性如何克服“周末抑郁症” 4 不要做“覆巢”中哭泣的鸟——勇敢地接受婚变，追求新的自由 5 好马要敢于吃回头草——别让面子阻挡女性重归于好的脚步 6 慎重选择生命的第二个“靠山”——再婚女性要慎重选择新夫 7 别让“往事”冲淡了现在的幸福——再婚女性如何克服心理障碍

第五篇：把鲜花献给患病的女性——女性身心疾病的心理治疗 一、让身体和心灵一起跳舞——女性妇科疾病心理治疗 1 用阳光心态迎接“好朋友”——女性经前紧张症的心理治疗 2 轻松地走过生理关卡——女性痛经的心理治疗 3 扫除笼罩身心的愁云——女性闭经的心理治疗 4 笑对健康的杀手——妇科癌症的心理治疗 5 体验创造生命的喜悦——妊娠期心理压力的调适 二、平静地穿过生命的厄年——女性更年期疾病的心理治疗 1 把握好生命的转折点——更年期是女性身心的关键期 2 平衡度过人生的“多事之秋”——更年期女性心理的自我调适之道 3 给烦躁的情绪一个宣泄口——更年期女性烦躁心理的调适 4 莫做惹人讨厌的“炮仗”——更年期女性脾气火爆的心理调适

章节摘录

版权页：插图：由于言谈举止、行为习惯等方面的差异而导致与人相处时不能彼此接受、悦纳对方的情形，称为人际紧张。

女性能够感到自己的人际关系有点不正常，人际张力增大。

处于紧张状态人际关系，只要双方适当改变自己的某些方面，就可能缓解紧张，恢复和谐的人际关系。

不过，人际紧张的原因有时是比较隐含的，人际双方都不清楚如何调整自己，从而使紧张持久地存在着。

人际敌视。

处于人际紧张的女性，由于没有及时解决相应的问题，使人际紧张进一步发展，当人际张力增大到某一程度时，就形成了人际敌视或人际僵局。

如果说人际紧张还好调理的话，那么人际僵局就是难改善的了。

这种敌视成了人际双方顽固的情感与态度的定势，双方弥散性地敌对、仇视另一方，犹如积了几辈子的怨恨而不肯化解。

人际冲突。

人际相处障碍的最高表现形式是人际冲突，即人际双方在言语、行动上直接而强烈的对立乃至殴斗。

虽然人际冲突具有突发性，出现的频率也不高，但是相处中的人际冲突往往是在人际敌视的基础上，由于某种当前因素引发的。

发生冲突时，女性的理智感下降，非常容易做出极具伤害性的事情，从而长久地留下心理创伤或生理损害。

编辑推荐

本书是女性心理学的最新通俗读物。

该书从女性心灵、社交、职场、婚恋、性心理障碍及身心疾病五个方面共95个题目入手，讲述了女性心理特征，洞察女性心理。

书中既有针对女性特点的各类心理问题的原因剖析，又有结合女性生活的各种心理误区的现象评点；既有简明易学的心理健康自我测试方法，又有行之有效的解决心理困扰的应对之策；既有女性在职场与社会交际中的自我心理调适，又有女性在家庭生活与身心护理中的自我心理医疗。

本书有助于读者全面深入了解女性心理，有助于女性解除心理困惑和心理烦恼，应对生活中的种种心理压力和难题，追求健康的心理和人生。

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>