第一图书网, tushu007.com

<<女人的自我调节与保健>>

图书基本信息

书名：<<女人的自我调节与保健>>

13位ISBN编号：9787503226083

10位ISBN编号：7503226080

出版时间：2005-5

出版时间：中国旅游出版社

作者：高华

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

第一图书网, tushu007.com

<<女人的自我调节与保健>>

内容概要

女人的自我调节与保健，ISBN：9787503226083，作者：高华编著

<<女人的自我调节与保健>>

书籍目录

一 用女性特有的韧性化解压力：女性职业生活的自我调节与保健1 压力，来自女性脆弱的心灵/0032 我工作，我快乐——用积极的心态面对工作中的压力/0093 职业女性要棉队的“ 情绪感冒 ”——轻微抑郁症/0154 职业女性心理健康十要素/0195 强迫症，都市人的心理“ 陷阱 ”/0236 智慧女性的生活支点——家庭与事业/0287 警惕颈椎病/0328 职业女性常见病全攻略/0389 学学自我松弛法/04410 心理压力测试/049二 浓情一刻，幸福一生，女性情感生活的自我调节与保健1 荷尔蒙，女人味的致命元素/0532 五大常见妇科疾病自诊自疗/0573 呵护乳房全年档案/0634 10分钟HPV-DNA检查，让女性远离宫颈癌/0695 养肾是女性的美丽与健康之源/0736 女性最私秘处的清洁与保养/0807 保养卵巢让女性留住青春/0848 孕育生命，何时最好/0879 常用避孕方法/09210 人工流产前后的生活保健/09611 生活状态满意度的自我测试/099三 让细微之处尽展女性魅力：成为完美女性的细节自我调节与保健1 发质动人，气质才会动心/1032 女性健康肌肤的调节与保养/1103 眼部皮肤保养与护理的秘密/1154“ 足 ”够美丽，呵护到底/1195 让笑容一生绽放——牙齿的美容与保健/1236 呵护纤纤素手/1287 曼妙身材，你不想拥有吗？
/1338 测测你的肌肤年龄/137四 拥抱阳光，享受生活：用自我调节与保健成就一个精品女人1 城市女性的维生素生活/1432 让我们旅行去吧/1493 享受孤独/1534 健身新时尚——菩拉提/1565 一杯清茶/1616 SPA让身、心、灵完全获得释放/1667 情商测试/169附录一 人体所需的各种营养及微量元素/171附录二 美容养颜靓汤十方/174

章节摘录

书摘　　知足常乐人不可缺乏进取心和奋斗精神，但一味追名逐利反而会得不偿失。
只要曾经努力过，且通过努力得到了进步，有了收获，就不要苛求自己。
有意义的生活学会确立生活中小而具体的目标，并努力去实现。
目标过于远大或与自己的能力相去甚远时，往往会出现"心比天高，命比纸薄"的状况。
自信与乐观生活并非如镜子般平静。
因此遇到挫折和处于低谷时，自信和乐观尤为重要，切不可自暴自弃。
不妨以"天生我才必有用"自勉。
改变认识，柳暗花明学会换个角度看问题，有时面对令你感到沮丧、绝望的问题时，其实也有令人乐观的一面。
正如俗语所说："塞翁失马，焉知非福。
"学会宣泄一个人的健康包括身体和精神两方面。
如果自己觉得心理压力过大，可以去看心理医生，寻找解脱的良策。
当遇到不如意的事情时，可通过运动、读小说、听音乐、看电影、看电视、找朋友倾诉等方式来宣泄自己不愉快的情绪，也可以找适当的场合大声喊叫祸害则痛苦一场。
P5

编辑推荐

《女人的自我调节与保健》简介：一位哲人说过，女性的心是碎的，因为她将自的心分成了好几瓣，一瓣给了工作，一瓣给了家，一瓣给了父母…却很少能为自己留下一瓣。
一份关注、一份呵护、一份轻松、一份自我……记住，善待自己的女人才是美丽而健康的女人。

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