

<<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

图书基本信息

书名：<<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

13位ISBN编号：9787506476089

10位ISBN编号：7506476088

出版时间：2011-9

出版时间：上官文姝 中国纺织出版社 (2011-09出版)

作者：上官文姝

页数：244

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>

## <<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

### 前言

20几岁女人好好爱自己的心理策略 我接触到的那些向我倾诉心声的问题，大多是关于爱情和家庭的

。女人，如同天使，因爱而生，这爱从她们二十几岁起就给了别人一多半，到了三十几岁四十几岁，她们爱自己的能力几乎丧失，全身心投入到了家庭中，生命为了孩子和丈夫而延续。

即便如此，依旧有那么多的不幸伴随着这些不懂得爱自己的女人。

听着她们的故事，我常常觉得悲伤，她们的无助和彷徨让我的内心久久无法平静。

女人，二十几岁就应该懂得好好爱自己，唯有先懂得爱自己，别人才会更爱你，漫漫人生路上才会被幸福拥抱。

二十几岁的女人首先应该从浪漫的童话故事中醒来，看清楚故事背后的现实——需要的不再是男人的海誓山盟，而是来自他心底对你的呵护，带给你的安全感。

有些道理越早懂得就越早接近幸福，年轻的时候早早明白总好过人老珠黄的幡然醒悟。

与其到时造成无法挽回的结局，为什么不选择现在就用力击破这些幻想出来的美丽泡泡？

二十几岁的女人好好爱自己，好好去生活。

而我们这里所说的爱自己，并非单纯地针对感情方面，还包括性格、心态、人际交往、事业、理财，等等。

这些都能够让女人的生活过得更有品质，让女人的人生提升一个高度。

所以，即使没有遇到美好的爱情，即使失去了心仪的男子，也不要因此而伤心委屈、号啕大哭。

因为你还有一个人的精彩，还有更多的交往空间，还有不会背叛你的事业，还有为你提升幸福指数的财力。

青春如此华美短暂，别让自己整日生活在郁郁寡欢中，挤出一个微笑给自己看，设置一个远大的前程和目标来努力奋斗！

不断地追求，不断地进取，从而不断地改变自己，不断地修饰自己，有自己的爱好，自己的精神追求。

自己的朋友圈子，自己的职业规划，自己的财富路程。

拥有这些并不会与家庭生活产生矛盾，相反，只要处理得当，它肯定会为你的生活增添许多亮点。

因为这些会为你增添魅力，会使你更多地了解社会和他人，会使你在遇到困难时变得更坚强。

这样的女人人见人爱，和她相处的时间越长久，越感觉到她有韵味。

这就是女人爱漂亮、爱美、爱自己的体现。

在这本书中，我整理了几年来接触到的不同女性遭遇的不同心理问题与年轻的女孩们一起分享，通过这些女性的经历来让年轻的女孩们进一步了解自我、完善自我、珍爱自我，希望更多的年轻女孩可以领悟到爱自己的真谛，给自己一个幸福的人生！

上官文姝 2011年8月

## <<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

### 内容概要

好好爱自己，这是每个女人都会说却并非每个女人都会做的事，但是又的确是每个女人都应该做到、做好的事。

尤其是年轻女人，面对学业、事业、爱情、家庭时，更应该懂得首先爱自己。

因为懂得爱自己的女人，才会懂得如何爱别人。

上官文姝编著的《

20几岁女人好好爱自己的心理策略》分析了许多年轻女性在工作、生活、感情中遇到的各种问题，提出各种建议，帮助各位年轻的女性朋友认识自己、洞察自己，让每一位读完《20几岁女人好好爱自己的心理策略》的女性朋友都能成为爱自己、被人爱的好命女人！

书籍目录

第一篇 爱自己，先要了解自己的内心

- 1.女人那脆弱的自尊心  
女人的自尊心和男人的自尊心  
强烈的自尊心源于内心的自卑
- 2.可怕的嫉妒，可悲的女人  
关于嫉妒的神话故事  
嫉妒来袭，从容应对  
让嫉妒马上停止
- 3.别让焦虑毁了你  
克服焦虑，让阳光照进内心  
不要被无谓的烦恼所累  
焦虑是一种病  
学会忘记忧伤
- 4.女人的直觉是否可靠  
直觉是不可抗拒的力量  
警惕非逻辑性直觉

第二篇 塑造好性格，形成好风格

- 1.好性格收获一生的幸福  
除了自己没有谁能真正伤害你  
阳光女人如是说  
独特的自我  
男人眼中的温顺女人
- 2.优化性格，优化生活  
不要做唯我独尊的人  
远离依赖型性格  
换掉性格系统中的那块“短板”  
克服自卑的心理
- 3.重塑性格，形成风格  
自尊自爱是女人最好的保护伞  
快乐\_让你拥有开朗的性格  
培养健全的性格  
开创幸福的人生
- 4.好性格的女人不苛求  
不要过于追求完美  
女人要对自己宽容一些  
幸福就是一种自我感受  
回归真我，享受生活

第三篇 把握情感，别让真情成错爱

- 1.爱情陷阱要小心  
别把暧昧当做爱情来对待  
异性合租的罪与罚  
警惕“老男人”的温柔陷阱  
当心男人下的“迷魂药”
- 2.不要让青春在错爱中煎熬  
多次恋爱，不如一次真爱

## <<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

无爱的时候让自己全身而退

借来的肩膀不能靠

别被付出所牵绊

失恋不过是门选修课

假如遇到了更好的男人

### 3.别将不合适的爱情进行到底

“坏男人”的三种类型

和“坏男人”交往的心理

拒绝无原则宽恕

### 4.想要完美婚姻，先要了解这些

到底追求什么样的婚姻

女人嫁的是一种生活

婚姻也能帮你实现梦想

有些男人嫁不得

爱情里没有奴隶

别把婚姻当成避风港

## 第四篇 单身不可怕，一个人也精彩

### 1.单身的诸多好处

单身不足为惧

单身会让你更自由

毫无顾忌地做喜欢的事

### 2.明确如何去享受单身生活

学会独处，享受一个人的精彩

做个快乐的单身达人

“单贵女”的靓丽风采

### 3.当寂寞空虚来袭

寂寞，原来不寂寞

哭泣时不妨自己抱紧自己

空虚比寂寞更可怕

## 第五篇 和谐的人际关系利于女人成长

### 1.人际关系为我而生

如何提升异性缘

重建关系的关键

防止关系强迫症

### 2.别为不知如何拒绝别人而烦恼

哪些人不懂得拒绝

聪明地拒绝他人

学会拒绝，勿求尽如人意

### 3.现代通讯工具导致社交障碍

短信成瘾是寂寞惹的祸吗

摆脱通讯工具沟通的良方

### 4.好的处世方式让你更受欢迎

年轻更要懂得人情世故

沟通在于说的得体

分享与分担都让你快乐

## 第六篇 工作是女人坚实的后盾

### 1.职业有规划，人生有计划

## <<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

别走进缺乏事业心的悲剧中

规划职业，设计人生

职业定位决定女人的幸福

2.当工作不再只是工作

工作是为了追逐梦想

在工作中寻找乐趣

别让工作透支了生命

3.职场女性的职场生存法则

同事之间要保持恰当的距离

不要单恋男上司

拒做职场“灰姑娘”

走出小我情结，走进团队协作

第七篇 理财是女人幸福的源泉

1.没财更要理财

经济独立的女人才有人格的独立

理财不是难事，更不只是男人的事

没钱不是不理财的借口

2.理性消费，“省”财有道

“省”是最有效的聚财方式

别让没必要的消费干瘪了荷包

自己动手，重拾原生态的美

3.投资，让钱生钱

选择适合自己的保险

基金定投：小积累变大财富

参考文献

章节摘录

版权页：有一位年近六旬的女老板，她白手起家，凭借坚定的毅力和顽强的拼搏创办了一家规模浩大的工厂。

她在事业上取得了如此大的成就，业内人士都称她为“铁血娘子”，可是在公司内，员工都亲切地称她为“大姐”、“阿姨”，原因就是她对职员关心和爱护就像溪流一样无声地流进了每个人的心里。

一次，她发现一个员工总是愁眉不展，便忙去询问那个员工遇到了什么难事。

员工看着老板亲切的面容不禁泪流满面，原来这位员工年迈的母亲因脑溢血住进了医院，高额的医疗费用让一家子犯了难。

可是为了不耽误工作，她擦干泪水继续坚持上班。

这位女老板得知这一情况后，立即发动全公司员工为这位员工捐款，并且自己掏出十万元为这位员工的母亲做康复治疗。

在她和全公司员工的帮助下，这位员工一家顺利渡过难关。

无论是大名鼎鼎的杨澜，还是这位女老板，她们虽然都已经过了二三十岁的年纪，但是她们依然很阳光，她们都是阳光女人的典型代表。

她们如书、似水，既有深刻内涵，又有温柔、博爱的特性。

二十几岁的女人们，你们也应该试着去做阳光女人。

强化自我、提高修养，博爱宽容、温柔细腻都是阳光女人必备的性格要素，只有拥有这些性格特征，才能更为理性地认知世界，更为认真地面对生活和工作，更为豁达地经营人生。

独特的自我心理学中阐明的自我就是指个体对自己存在的觉察。

觉察是一种心理经验，是一种主观意识，故心理学中讲的“自我”就是讲的“自我意识”，两者是同义语。

在我们的经验中，觉察到自己的一切而区别于周围其他的人，这就是自我，就是自我意识。

这里所说自己的一切指我们的躯体，我们的生理与心理活动。

心理学家埃里克森认为，自我是一个独立的力量，不再是本我和超我压迫的产物。

他把自我看做一种心理过程，它包含着人的意识活动，是可以加以控制的。

自我是人的过去经验和现在经验的综合体，并且能够把进化过程中的两种力量，即人的内部发展和社会发展综合起来，引导心理能力向合理的发展方向，决定着个人的命运。

自我的作用不只是防御性的，其表现出来的言语、思想和行动等都带有自主性，具有对内外力量的适应性。

美国的约翰·鲍尔斯，鲍尔斯激励机构的创始人和主席，著名励志演说家、剧作家、小说家，被《时代周刊》称为“当代最不同寻常的、最独特的作家之一”。

其励志著作《做独特的自己：解开你的成功密码》被译成十五种语言，畅销全球二十三个国家，帮助无数人重新获得生活的勇气，找到属于自己的成功之路，他也因此被人们誉为“个性解放的先锋”。

## <<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

### 媒体关注与评论

无论怎么样，一个人借故堕落总是不值得原谅的，越是没有人爱，越要爱自己。

——亦舒其实不管你爱过多少人，不管你爱得多么痛苦或快乐，到最后，你不是学会了怎样去爱，而是学会了怎样去爱自己。

——张小娴爱自己和爱上自己是不同的概念。

爱自己是我做一些事情爱我自己，我给自己买东西，我让自己旅行，我谈一次轰轰烈烈的恋爱，这是爱自己。

爱上自己是什么？

爱上自己是一个结果，是一个结论。

我到现在为止还在试着爱上我自己，还没有完全地完成，因为这是一生要学习的东西。

——金韵蓉



<<20几岁女人好好爱自己的心理策略>>

编辑推荐

《20几岁女人好好爱自己的心理策略》做女人，你爱自己了吗？

懂得爱自己的女人，脸上洋溢着快乐，心中蕴藏着幸福；懂得爱自己的女人，手上编织出美好，脚下描绘出坚实。

女人首先爱自己，才有能力爱别人！20几岁开始懂心理，20几岁开始爱自己！

女人要勇敢爱自己！

一味爱别人而不爱自己的女人，往往会被别人忽视，只有自己先珍爱自己，才能让别人也珍爱你。

只有懂得怎样爱自己，才会懂得如何爱别人。

对女人而言，爱自己不是自私，而是一种责任！

爱自己不是自恋，而是一种自尊！

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>