

<<浇灌美丽的女人花>>

图书基本信息

书名：<<浇灌美丽的女人花>>

13位ISBN编号：9787562467953

10位ISBN编号：7562467951

出版时间：2012-7

出版时间：重庆大学出版社

作者：吴明霞

页数：235

字数：203000

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>

## <<浇灌美丽的女人花>>

### 前言

现代女性，从几千年传统思想的重壳中破茧而出，自信自强；在广阔的舞台上挥洒自己的魅力，羽化成蝶。

然而，开放的外部世界和激烈的生存竞争，给我们女性提出了更高的要求：保持传统的美德，寻求自我的独立。

做个幸福女人，是每个女性一生的梦想。

在追求这个梦想的路上，来自身心、工作、婚恋性和家庭等方面的问题让很多女性陷入心灵的“泥淖”，原本的美丽如花般凋谢。

我和本书的作者们，大多数身为女性，一边努力适应着社会发展的需要，一边找寻属于自己的幸福。在这个过程中，面临着这样那样的问题和困惑，不断承受着各种各样的压力，在调整自己的身心状况的过程中，感触颇多。

我们将这些感触凝练成一本书：《浇灌美丽的女人花——女性常见心理困惑及应对》，针对现代女性目前普遍存在的心理困扰，探讨如何获得属于我们女性的幸福。

本书从心理学的视角，分析总结了26个女性常见心理困扰，以期读者能够从行为表现中判断自己或身边的人是否存在这些困扰；然后从社会、生理、心理多层次揭示其成因，力求让广大女性朋友了解问题的根源，认识真实的自己；在前面分析的基础上，有针对性地提出了具有操作性的解决策略，力争让女性朋友根据本书的策略解开心理困惑，跨越荆棘与障碍，从而获得更具活力、更高品质和更令人满意的生活。

最后，在每章的结尾处我们精选了一些富有启示性的名言佳句，以期升华我们的主题，启迪我们的心灵。

全书根据女性心理困扰的内容分为身心篇(共4个主题)、工作篇(共4个主题)、婚恋性篇(共12个主题)以及家庭篇(共6个主题)。

一个主题为一节，每节包含5个板块：反例导入、问题表现、原因分析、专家支招、名言佳句。

本书的最大特色是集科学性、操作性和生动性为一体。

所谓科学性，是指全书的内容均依据心理学相关理论，数据来源都有依据，能够反映客观规律；所谓操作性，主要体现在问题表现这部分的实际诊断和专家支招这部分的实用方法。

所谓生动性，是指本书的案例来源于女性现实生活，问题表现部分的内容来自于对女性日常心理困扰的概括和整理，而原因分析部分尽量使用生活化的语言阐释心理学的原理，深入浅出地为女性“出谋划策”。

本书由吴明霞主编，各节的撰写者分别是，身心篇第一节：罗雅心；第二节：王鑫强、肖明玉；第三节：赵润平；第四节：弋秋容；工作篇第一节：董慧中、张义群；第二节：迟新丽；第三节：李雄；第四节：谷萌；婚恋性篇第一节：肖明玉、王鑫强；第二节：罗雅心；第三、四节：迟新丽；第五、六节：陈晓、吴明霞；第七节：董慧中、张筱筱；第八、九节：王莎莎；第十节：周雪鹏；第十一节：马惠君；第十二节：张义群；家庭篇第一节：王莎莎；第二节：王慰、廖红梅、张义群；第三节：张义群；第四节：黄俊锋；第五、六节：张筱筱。

本书由吴明霞提出理论框架并负责修改、统稿及定稿。

本书在编写中参考借鉴了国内外一些相关书籍和文章，在此向作者们表示衷心的感谢！

也特别感谢重庆大学出版社的邀约信任和我的家人的支持！

受限于该领域现有研究成果和编者水平、时间等，本书可能存在一些问题，我们热忱欢迎广大同行、专家学者、女性朋友不吝赐教！

编者 2012年3月

## <<浇灌美丽的女人花>>

### 内容概要

《浇灌美丽的女人花：女性常见心理困惑及应对》从心理学的视角，分析总结了26个女性常见心理困扰，以期读者能够从行为表现中判断自己或身边的人是否存在这些困扰；然后从社会、生理、心理多层次揭示其成因，力求让广大女性朋友了解问题的根源，认识真实的自己；在前面分析的基础上，有针对性地提出了具有操作性的解决策略，力争让女性朋友根据《浇灌美丽的女人花：女性常见心理困惑及应对》的策略解开心理困惑，跨越荆棘与障碍，从而获得更具活力、更高品质和更令人满意的生活。

最后，在每章的结尾处我们精选了一些富有启示性的名言佳句，以期升华我们的主题，启迪我们的心灵。

## <<浇灌美丽的女人花>>

### 作者简介

吴明霞，心理学博士。

现为西南大学心理学部应用心理学系副主任、副教授、心理咨询与辅导方向的硕士生导师；在应用心理学系、心理健康教育研究中心从事心理治疗、心理健康、精神分析方面的临床诊治、督导、教学及科研工作。

发表论文50余篇，编写了多部大学生心理健康教材、大众心理健康读物。

目前担任重庆心理学学会副秘书长、重庆市社会心理学会心理咨询专业委员会主任、西南大学心理学部心理健康教育研究中心下属的心声咨询室主任、咨询督导。

## <<浇灌美丽的女人花>>

### 书籍目录

#### 第一篇 身心篇

##### 第一节 时光之上，女人永远美丽

——如何应对外貌焦虑

##### 第二节 情绪似脱缰野马，理智如勒马之绳

——如何调节“情绪化”

##### 第三节 不是“倒霉”，是“例假”

——如何愉快度过“经期”

##### 第四节 多事之秋不可免，徐娘风韵犹可存

——如何顺利度过更年期

#### 第二篇 工作篇

##### 第一节 由来男女不等同，我辈自强显魅力

——如何应对职场性别歧视

##### 第二节 直面“成功恐惧”，拥抱精彩人生

——如何面对“成功恐惧”

##### 第三节 “职场江湖”腥风血雨，“聪明女人”游刃有余

——如何处理工作中的人际关系

##### 第四节 离职不离“新”，退休不褪色

——如何适应离退休生活

#### 第三篇 婚恋性篇

##### 第一节 解“处子”情结，识“真爱”无瑕

——如何面对处女情结

##### 第二节 拿什么拯救你——我的“性”福

——如何克服性功能障碍

##### 第三节 拈合金兰，悦纳“百合”

——如何应对同性恋恐惧

##### 第四节 与“色狼”斗智，与“色魔”斗勇

——如何应对性骚扰、性侵犯

##### 第五节 执子之手，与子偕老

——如何择偶

##### 第六节 天涯何处无芳草，莫愁前路无知己

——如何应对失恋

##### 第七节 从剩女，到胜女

——如何应对剩女问题

##### 第八节 婚前“心”准备，婚后不后悔

——如何做好婚前准备

##### 第九节 用心经营用爱呵护，跳好婚姻双人舞

——如何经营婚姻

##### 第十节 出墙红杏知失足，围城之主守婚姻

——如何面对婚外情/性

.....

#### 第四篇 家庭篇

## <<浇灌美丽的女人花>>

### 章节摘录

版权页： 随着生理上发生的改变，我们女性到了这个年龄还可能出现一些心理上的不适反应。如情绪起伏不定、记忆力下降、多疑敏感、焦虑多虑和抑郁，等等。

更年期通常是自然而然地就发生了，但是，由于某种原因我们女性通过外科手术切除了卵巢，也可能引发更年期的来临，这叫做外科手术性更年期。

另外，由于在治疗癌症的过程中进行了化学疗法或者放射治疗，也可能造成卵巢功能衰退而引起更年期的症状表现。

2.生活重心的变化加剧了更年期的症状 一般来讲，我们女性的更年期从45~55岁开始，而这一阶段恰好是女性生命中非常重要的时期，要面对很多新的挑战，比如，退休了离开曾经的工作岗位，儿女离开家参加工作并组建了自己的家庭，父母年迈需要更细心的照顾，与丈夫的关系出现问题，等等。这样一来，与同事接触的机会减少了，而这时儿女又不在家中，原来热闹的家庭一下子冷清了，这种心理落差会带来强烈的孤独感、郁闷感等精神压力。

有些女性还会面临生活环境的转变，比如，迁居离开久居的老地方，到陌生的新环境；随儿女的新家庭一起生活或丧偶独自生活，等等。

这种生活环境的突然改变在一定程度上需要我们女性打起劲头重新适应新的生活环境，一旦适应不良，我们的情绪和情感也可能受到负面影响。

而这些往往就会加重女性更年期的不适感。

## <<浇灌美丽的女人花>>

### 编辑推荐

做个幸福女人，是每个女性一生的梦想。在追求这个梦想的道路上，来自身心、婚恋性、工作和家庭等方面的问题让我们女性陷入心灵的“泥淖”，原本的美丽如花般凋谢。

资深心理学专家吴明霞为你“出谋划策”，教你如何应对女性常见，心理困惑，跨越荆棘与障碍，获得专属我们女性的幸福，让女人之花永久绽放。

<<浇灌美丽的女人花>>

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>