

<<魅力女性应对心理压力10招>>

图书基本信息

书名：<<魅力女性应对心理压力10招>>

13位ISBN编号：9787030180551

10位ISBN编号：7030180550

出版时间：2007-1

出版时间：科学出版社

作者：鸭下一郎

页数：191

译者：赵新芝

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>

## <<魅力女性应对心理压力10招>>

### 内容概要

现代女性对成功的渴求绝对不亚于男性，成功者也不胜枚举。

但是，从心理学角度来看，女性的纤细很容易给自己带来很大的心理压力，如果不能正确处理，往往会深陷其中，不能自拔，最终导致事业与生活均功败垂成。

本书针对女性的心理特点和经常出现的心理问题，为女性更好地应对心理压力支招儿。

即，准确定位自我，为自己拟订计划，喜欢自己，设想一下“四年后的自己”，当机立断，不依赖别人，成为爱别人的人，不与人攀比，给自己一点时间，抛弃烦恼。

帮助每一个拥有梦想的女性朋友调整自己的心态，摆脱烦恼，轻装上阵，在保持不失女性魅力的前提下，取得事业上的成功。

本书适合女性经营者、管理人员、一般员工及将要立志自己创业的学生阅读。

## <<魅力女性应对心理压力10招>>

### 作者简介

鸭下一郎，心理治疗内科医生，开设了一家“日比谷国际诊所”，专业治疗由人际关系和工作引起的压力情绪问题。

1949年出生于日本东京。

医学博士。

著有众多作品，《活出自我》、《如何摆脱抑郁》、《聚集他人的力量人才能改变自己》、《如何学习与他人相处》、《如何学会愉快地工

## <<魅力女性应对心理压力10招>>

### 书籍目录

第1招 准确定位自我 1 “我就是我”，只能努力 2 做不好并不是意志薄弱 3 你认为被人需要的条件是什么？ 4 如果你需要对方，对方也会需要你 5 希望喜欢我的人“需要我” 6 让对方高兴就是自己的位置 7 给自己施加压力 8 不要忘了“谢谢” 第2招 为自己拟订计划 1 设想帮助别人自己也受益 2 优先考虑棘手的工作 3 想一想你的性格，擅长什么，不擅长什么 4 太情绪化，就会丧失后劲 5 拖拖拉拉招致不安的压力 6 日记能启发你解除压力和烦恼 7 “相会备忘录”能扩大人际关系网 8 保持自己的风格 第3招 喜欢自己 1 经常找自己的缺点吗？ 2 自己都不喜欢自己，恋爱也会失意 3 越是讨厌自己的人，越珍惜自己 4 没有自信的人要先从“做出实际成绩”开始 5 失落的时候，更要化妆、打扮 6 偶尔尝试一下回到自己童真时代 7 完全没有必要急于剖析自己 8 正确对待“后悔的自己” 第4招 设想一下“四年后的自己” 1 忙碌的工作能提高能力 2 再无聊的工作也要坚持3年 3 讨厌的领导不用交往一生 4 有付出就有回报 5 描绘一下四年后的自己 6 今天的辛苦和经验是为了明天 7 相信“我会有个好运气” 8 人的一生要不断地进步 第5招 当机立断 1 改变自己的慢性子需要“勇气”和“果断” 2 把“假设”变成肯定，改变慢性子 3 贪婪心越强，越磨磨蹭蹭 4 等待别人“帮助”永远也改不掉慢性子 5 慢性的人不说“NO” 6 看到了性格有利的一面，就能产生积极性 7 拖一拖有时还是好事 第6招 不依赖别人 1 依赖恋人不是爱的象征 2 依赖别人的人总是焦躁 3 依赖别人的人受制于人 4 人际关系的“规则”是由两个人决定的 5 不确定“这么做行吗”就不能行动 6 依赖心强的人，实际上是自负心强 7 你觉得对方无聊，对方也觉得你无聊 第7招 成为爱别人的人 1 珍惜“虽然是初次见面却让你放心的人” 2 爱情是生活智慧的一种 3 有爱才有恨 4 爱所带来的压力 5 要自然温和地表达爱的心情 6 即使是讨厌的人也要努力地喜欢 7 与其被爱，不如爱人 第8招 不与人攀比 1 只会“羡慕”，幸福就会溜走 2 她就是她，我就是我，给自己一个轻松舒畅的心情 3 不要把比较评价放在心上 4 与其和人比，不如自己学 5 对自己和他人都不要用固定的模式去思考 6 比一比以前的自己和现在的自己 7 你就那么在意和别人一样吗？ 8 自卑感使人困惑 第9招 给自己一点时间 第10招 抛弃烦恼

<<魅力女性应对心理压力10招>>

编辑推荐

《魅力女性应对心理压力10招》是科学出版社出版。

<<魅力女性应对心理压力10招>>

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>