

## <<给女人的心灵礼物>>

### 图书基本信息

书名：<<给女人的心灵礼物>>

13位ISBN编号：9787210044017

10位ISBN编号：7210044019

出版时间：2012-2

出版时间：江西人民出版社

作者：马艳霞

页数：309

字数：180000

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>

## <<给女人的心灵礼物>>

### 内容概要

本书从心理学的角度出发，阐释女人善待自己的心理智慧。

心理学是一门直抵人类灵魂的科学，是一门与人类幸福密切相关的科学。

正是出于心理学的这种功用，本书力求帮助女性朋友思考并解决以下问题：如何控制情绪，做自己的情绪调节师？

如何行走职场，做自己的职业规划师？

如何享受生活，做自己的快乐生活家？

如何读懂男人，做自己的两性心理师？

如何聪明恋爱，做自己的恋爱咨询师？

如何经营婚姻，做自己的爱情保养师？

这些都是在我们追求平和、安宁的幸福生活时，希望能从中获得正解的核心问题。

本书囊括了情绪心理学、职场心理学、男人心理学、恋爱心理学、婚姻心理学等十个女性朋友最为关注的领域，深入剖析了这些与女性完满幸福人生相关的心理学现象与原理，遴选出了80个用以指引女人去获取完满幸福人生的心理智慧。

这样一本用心编撰的心理学通俗读物，相信定能让女人更了解自己，更懂得他人，让自己尽早过上想要的幸福快乐生活。

这是一把送给所有女性朋友，去开启幸福之门的心理智慧之匙。

## &lt;&lt;给女人的心灵礼物&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情绪心理学：做自己的情绪调节师 最可怕的不是容颜而是心灵的老去 别自我设限，你比想象中的更优秀 越是患得患失，就越容易失去 女人懂得知足，才能活得富足 过分苛求，如同给自己带上枷锁 冲动不仅是魔鬼，也会让你变成魔鬼 尽量去把握你所拥有的东西 抱怨不能改变现状，只会磨掉你的光彩

第二章 魅力心理学：做自己的心灵美容师 女人的美丽来自从内到外的经营和保养 魅力不是天生的，而是后天修炼的 你就是世界上一道最美丽的风景 微笑是魅力女人的第一妆容 你不是一张贴来贴去的便条 你可以不够美丽，但必须具备个性魅力 青春会随时光流逝，睿智却让魅力长驻 互助互补，让你的能力比容貌更出色

第三章 人际心理学：做自己的人脉经营家 热情能打破彼此间的隔阂 不要吝啬对他人的欣赏与赞美 相信他人，才能取得他人的信任 宽容是人际交往的润滑剂 有了恋人也不要疏远好友 多结交有思想的优秀人士 懂得拒绝他人，拒绝时给予尊重 以兴趣拓展自己的社交圈

第四章 职场心理学：做自己的职业规划师 选择一份自己内心喜欢的工作 跳槽需有度，过于频繁害人害己 怎样的心态，决定了怎样的工作业绩 一己之力终有限，众人划桨开大船 巧借“异性效应”，提高工作效率 没有不累的工作，更可怕的是你的心累 智慧女人能平衡好家庭与事业间的关系 对“穷忙”说不，你可以主宰自己的生活

第五章 生活心理学：做自己的快乐生活家 宠爱自己，让自己活得更精彩 饱读诗书，让灵魂高贵起来 远离泡沫偶像剧，找寻属于自己的生活 不必会满汉全席，但至少会几道拿手好菜 学会理财，让女人活得更更有尊严 培养一到两样让你着迷的特殊爱好 需要有一至两个无话不谈的闺中密友 勇于表达会更幸福，爱他就大声说出来

第六章 男人心理学：做自己的两性心理师 “士为知己者死”，男人需要“捧” 渴望“英雄救美”，男人都爱“逞英雄” 男人骨子里要强，喜欢独自承担压力 男人天生的野性，铸就了他们的花心 媚而不俗，男人喜欢“狐狸精” 复杂“坏”女人，男人最想娶回家 男人的性与爱，可以分开的吗 90%的男人心里都是这样想

第七章 恋爱心理学：做自己的恋爱咨询师 不要因为寂寞而随手抓一个男人 廉价的爱只会让自己变得不值钱 不要指望一个男人像个奴隶一样爱上你 直接表达你的要求，不要让男人去猜 适度的距离能增加恋人间的“蜜”度 尊重自己，失去自我就无法得到真爱 离开了任何一个男人，你都会活得很好 托付终身前，一定要仔细看看他的家人

第八章 婚姻心理学：做自己的爱情保养师 恋爱是自由的，婚姻却最好“门当户对” 男人不是长期饭票，婚姻更不是保险箱 不要在另一半面前讲别的男人如何有本事 婚姻中的爱情就像手中的沙 柔能克刚，温柔是女人的杀手锏 不要太贤惠，要给他表现的机会 不要为了另一半而牺牲自己的事业 哪怕认识长达10年，也应保留神秘感

第九章 健康心理学：做自己的心理保健师 女人90%的担忧被证实是多余的 为小事而生气的人生命是短促的 欲望就像无底洞，会将你吞噬 犹豫不决是机会的杀手 善待自己，接纳自己的不完美 不要让猜疑的黑云蒙蔽我们的心灵之窗 唠叨是爱情的坟墓，抱怨要有节制 真正的独立才能驱逐内心的不安全感

第十章 幸福心理学：做自己的人生哲学家 只要你弯下身，就能将幸福拥入怀 只看你所拥有的，不看你所没有的 放得下是生命中最大的安慰 倾听内心的声音，按自己的曲子跳舞 活得漂亮胜过长得漂亮 施比受更有福，助人比受助更快乐 人生不是用来比较的，做好自己更重要 活在当下，懂得把握当下的意义

## <<给女人的心灵礼物>>

### 章节摘录

版权页：从最初加盟《正大综艺》的闪亮登场，到后来传媒老总的华丽转身，她既是家庭主妇效仿的榜样，又是事业型女人的奋斗偶像。

她的聪明、拼搏、感性、坚毅和独到的思想折服了許多人。

事实上这个被所有人都认为很幸运的女强人，在最初应聘《正大综艺》的主持人时却曾因为长得不够漂亮而只被列为备选，结果是这位个性独特、睿智勇敢的女强人自己说服了导演，才在毕业后顺利成为该节目的主持人。

当时她直言：“为什么非得只找一个女主持人，是不是一出场就是给男主持人做陪衬的？”

其实女性也可以很有头脑，所以如果能够有这个机会的话，自己就希望做一个聪明的主持人。

”“我不是很漂亮，但我很有气质。

”后来她靠着自身的实力与魅力，获得了“十佳”电视节目主持人、金话筒奖等。

然而正当人们还惊叹于杨澜在主持方面的成就时，她又做出了一个令人惊讶的决定：辞去央视的工作，去美国留学。

智慧的女性就是如此懂得争取，懂得珍惜，懂得抉择。

杨澜的智慧在于，她有明确的目标并且坚持不懈地追求。

她虽然平步青云，但始终坚持学习充电，不断丰富自己的知识。

并且知道开阔眼界，放眼世界。

知性魅力的杨澜，动人，自信，优雅；睿智，坚韧，独立；她既有高贵的气质，又有邻家大姐般的亲切。

她自信而不自傲，独立却不孤立，开朗却不开放，低调却不低俗，永葆亲和力和谦卑心。

她对生活和工作的理解非常独到，她的思想深邃而开阔，她的从容和大气，无不显示出了一个高素质女性的魅力。

女人可以不美丽，但却不能不智慧。

聪明的女人不一定是智慧的，可智慧的女人却一定是聪明的。

另一位很受大众喜欢的女星陈数，在最近热播的《倾城之恋》中扮演了气质优雅而睿智无比的白流苏。

她的表演可谓淋漓尽致，举手投足皆优雅，低眉顾盼总生辉，动作和眼神把握得很精准，基本上把原著中的白流苏演活了。

## <<给女人的心灵礼物>>

### 编辑推荐

《做一个懂爱情、懂交际、会生活的聪明女人》编辑推荐：给女人的心灵礼物。

在人生之路上，当你要做出重要决定的时候，能给出最终答案的只有自己。

心理学会让女人内心变得强大，让你信心满满地走向成功与幸福！

每个女人的生命之舟都需要心理学的指引。

走近它，你便可以放下包袱、褪去繁重，重新审视自己、了解自己；走近它，你便可以找到自己的心灵休憩之地，从而更好地呵护自己、释放自己；走近它，你便可以更深地领悟生活、读懂他人，从而完善自己、成就自己。

如何把控情绪，做自己的情绪调节师、如何魅力无限，做自己的生命化妆师、如何打理人脉，做自己的人脉经营家、如何行走职场，做自己的职业规划师、如何享受生活，做自己的快乐生活家、如何读懂男人，做自己的两性心理师、如何聪明恋爱，做自己的恋爱咨询师、如何经营婚姻，做自己的爱情保养师、这些都是在我们追求平和、安宁的幸福生活时，希望能从中获得正解的核心问题。

这些关乎我们完满幸福一生的关键问题，都可以得到心理学智慧的点睛。

<<给女人的心灵礼物>>

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>