<<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。

<<给女人的心灵礼物>>

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 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 廉价的爱情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" 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 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,就能将幸福拥抱入怀 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许多人。

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,她的从容和大方,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