

<<女性心理呵护手册>>

图书基本信息

书名：<<女性心理呵护手册>>

13位ISBN编号：9787509400968

10位ISBN编号：7509400961

出版时间：2008-8

出版时间：蓝天出版社

作者：姬晓安

页数：262

字数：190000

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>

## <<女性心理呵护手册>>

### 内容概要

一个优秀的女性，应该是热爱生活的，是愉快接纳他人的，是自知自爱的，是情绪稳定的，是坚强快乐的，具有这些优秀品质的基础就是健康的内心世界。

女性要解决自身的心理问题，要靠自己积极的人生态度，平时要多学习心理健康知识，进行自我调节。

本书针对女性的生理、心理特点，从不良心理、人格障碍、心理疾病、职场心理、婚恋心理、人际心理、性心理、消费心理等方面，专业而细致地阐述了女性 in 生命历程中经常出现的典型心理问题，帮助女性朋友们摆脱困扰，调整心态，轻装上阵，拥有迷人的女性魅力和成功的人生。

## <<女性心理呵护手册>>

### 书籍目录

#### 第1章 心理失去健康是一场持久的灾难

1. 女性更应该关注自己的心灵世界
2. 为自己的心理状态把把脉
3. 为什么总与成功擦肩而过
4. 心理健康与生理健康是孪生兄弟

#### 第2章 不良心理是不快乐的根源

1. 偏执：把人生打成死结
2. 逃避：面对压力的心理防御机制
3. 自卑：导致毁灭的心理黑洞
4. 报复：伤人伤己的罪恶心结
5. 犹豫：矛盾被自己强行搁置
6. 自恋：顾影自怜的悲哀水仙
7. 失衡：不健康的心灵波动
8. 抱怨：让自己感觉不到春天

#### 第3章 人格障碍：心灵花园里的绊脚石

1. 社交障碍：世界上排名第三的心理问题
2. 依赖：离不开的到底是什么
3. 拖延：像癌细胞一样吞噬生命
4. 表演：人生如戏，戏如人生
5. 怀旧：忘了清理自己的桌子
6. 歇斯底里：飓风般的心理动荡

#### 第4章 “心病”也能打败你的人生

1. 抑郁症：复杂世界中的复杂情绪
2. 焦虑症：为未知的事情紧张
3. 强迫症：放不下这颗强迫的心
4. 躁狂症：心情太好也是病
5. 神经衰弱：疲劳大脑的示警信号
6. 恐惧症：藏在心里的梦魇
7. 躯体形式障碍：莫名的疼痛来自何处？

#### 第5章 职场女性的心理测验

1. 职场女性的十大“心病”
2. TQ缺乏导致的人生溃败
3. 职场女性要常常整理情绪抽屉
4. 拿什么化解你职场遇到的冷暴力？
5. 职业平台期：让你变成职场“木乃伊”
6. 职场压力：世界范围的流行病
7. 压力上瘾症：忘记了放松是什么感觉
9. 白领嗜贪症：事业心过度的隐患
8. 跳槽：天下没有完美的职业
10. 年底综合征：令人沮丧的岁末情绪
11. 工作狂：生命在透支中愈发疲惫

#### 第6章 爱情、围城，心有千千结

1. 独身不是一种过程，而是一种心态

## <<女性心理呵护手册>>

2. 都市女性婚姻问题五大“心病”
3. 别被异性知己弄伤了婚姻”
4. 罗曼司美化症：爱情中要有平常心
5. 谁把婚姻变成了榴莲
6. 越是向往浪漫，越是遭遇平庸
7. 婚姻危机：既心碎又愤怒的事情
8. 隐婚：一种特殊现象和危险游戏
9. 离婚：给婚姻动刀前要冷静

### 第7章 人际交往：横看成岭侧成峰

1. 女性友谊的分担性大于分享性
2. 干涉癖：喜欢探听隐私的“嗜好”
3. 亲密关系有时是一面镜子
4. 猜疑是害人害己的祸根
5. 你是家长、成人还是孩童？

6. 晕轮效应：不要被美丽的光环欺骗
7. 人际关系的10个和谐“音符”

### 第8章 想什么，决定你和他共同的快乐

1. 性疲乏：影响婚姻质量的一大因素
2. 性冷淡：丢失了生命的激情
3. 性洁癖：难以摆脱的不洁感受
4. 性骚扰：处理宜“冷”不宜“热”
5. 性惩罚：到底惩罚了谁？

6. 性幻想：夫妻之间的调味剂
7. 伪高潮：原因各异的伪装
8. 心理印刻对“性”福的影响
9. 出轨背后的性需求

### 第9章 聪明的女人，不当消费的奴隶

1. 女性消费心理调查
2. 情绪消费：为自己的情绪埋单
3. 由财富到达幸福：一种女性的觉醒
4. 做一个充满“财情”的家庭CFO
5. 钱袋有多重，心灵就有多安全？

### 第10章 积极追求阳光，心理才能没有阴霾

1. 接受自己的不完美
2. 冷静：做人的一种智慧
3. 坚强：在庸常的日子里瞥见的向日葵
4. 旧话重提：笑表达了人类征服忧虑的能力
5. 放弃有时也是一种明智的选择

## &lt;&lt;女性心理呵护手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 心理失去健康是一场持久的灾难女性更应该关注自己的心灵世界现代社会的进步赋予了人类健康以全新的含义，心理健康作为身体健康的一部分，越来越受到人们的重视。

在一项名为“最近一年的心理健康状况”的调查中，结果显示：经常感到身心疲惫的城市女性为10.6%（男性为8.3%）；经常睡不着觉的城市女性为9.6%（男性为6.6%）；经常烦躁易怒的城市女性为7.3%（男性为4.4%）；对什么都不感兴趣的都市女性为3.4%（男性为2.5%）。

世界卫生组织调查表明，女性异常心理发生率高于男性。

在西方国家，患功能性精神病、神经症、心身失调症、暂时性精神失调和失恋后抑郁症等的男女比例均女高于男。

在我国，有关研究也表明，女性心理问题的发生率高于男性。

对这种现象，心理学家认为，其主要原因在于男女担任的社会角色的不同。

一般说来，男性所承担的各种角色之间的冲突比女性少。

而女性的社会工作角色与家庭生活角色唱反调，并且女性角色的社会价值不易被社会重视，这种矛盾处境增加了女性心理失调的可能性，进而发生这样那样的心理异常。

在当今社会这种高压的生活环境下，很多女性都比较注重自己的身体健康和容貌，在健身、美容等方面倾注了很多精力，但是，却往往忽略了自己的心理健康。

殊不知，身体健康和心理健康是一对孪生兄弟，相互影响，相互牵制。

“万病源于心”，这是中国的一句古话，同样，当今的现代医学研究也已经表明，人类76%的身体疾病都是心理性疾病。

那些我们没有意识到的心理因素，常常会导致复杂的病状并使病体难以康复。

当然，人的心理健康的标准是相对的，绝对的健康和绝对的不健康都是少有的，大部分处于健康与不健康的中间状态。

一般来说，出现或存在一点心理问题都能通过心理的自我调整及时解决，但如果任其发展，就会由一般的心理问题发展为心理障碍和疾病，严重者会影响个体的身体健康，也会阻碍个体的成功发展。

早有专家指出，没有任何一种灾难能像心理不健康一样，带给人们持久而深刻的痛苦。

大部分的心理印记并不是那些当前发生的强烈情感留下的，而是由以往的不良情绪一点点积累而成的。

每个人都有一些情绪藏在心底，时间越久就越是凝成心结。

这些在不经意间结下的心结，却需要用心地去寻找一个契机来打开它。

著名心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最伟大的发现就是：人们可以通过改变自己的心态来改善自己的生活。

”

## <<女性心理呵护手册>>

### 编辑推荐

《女性心理呵护手册》旨在为女性朋友开出所需的心灵处方，引导她们走出心理困惑，给女性朋友以心灵的启迪和支持。

涤荡心灵尘埃，解决心理困扰，排除不良情绪，排解生活压力，提高心理品质。

让女性的生命更坚强，气质更优雅，心态更阳光，拥有幸福成功的完美人生！

美丽从心灵开始，生命如花儿绽放，改变心态，改变自我，改善生活。

<<女性心理呵护手册>>

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>