

<<女人如何调节自己>>

图书基本信息

书名：<<女人如何调节自己>>

13位ISBN编号：9787502835965

10位ISBN编号：7502835962

出版时间：2009-9

出版单位：地震出版社

作者：宗宇

页数：247

字数：248000

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>

<<女人如何调节自己>>

内容概要

古语云：人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。

女人的心也一样，在形形色色的变幻中，带给女人的有享受的喜悦，也有付出的代价。

曾有人把女人的心比作是玻璃，透明易碎；或像是襁褓中的婴儿，容易感冒，也容易发烧；阳光的灿烂和乌云的阴霾也会时不时缠绕在那一块儿方寸之地，快乐与痛苦一半一半。

当今的时代，美丽与丑恶共生，诱惑与梦想同在。

所有的女性，都在冰与火的历练中演绎着自己的人生，都在得与失的感悟中描绘着心灵的轨迹，都在乐与愁的品味中思考着命运的归宿。

然而，多重的角色，辛劳的生活，让女性的身心渐渐不堪重负，心灵之中隐现出危及健康的阴影。

职场的竞争，让女性在成功与挫折中欲罢不能；婚恋的困惑，让女性在甜蜜与痛苦中感到迷惘；身心的劳累，让女性在阳光与阴影中徘徊不前。

于是，一些女性的心中出现了伤情的“杂草”，出现了不谐的“噪音”，甚至出现了夺去笑声、扼杀美丽的“阴影”，使女性的心理受到了伤害。

那么，女人该如何调节自己，保持心理健康呢？

摆脱狭隘心理，做一个宽容的女人。

狭隘会扭曲一个女人的心灵，造成心理贫穷，并最终毁灭自己。

狭隘会使一个女人变得冷酷、自私，只想索取不愿付出，这样一来，人们就会远离她，一切好机会也会远离她，最后她的路就会越走越窄，直至走进“死胡同”。

走出情感旋涡，做一个洒脱的女人。

爱情是女人生命中的重中之重，除了对自己的亲生父母之外，再没有让女人这样无私地付出和精心地“照料”着的情感。

女人在爱情里投注了自己全部的心血，然而爱情会让很多女性伤痕累累，女性也经常会被热恋的爱情冲昏了头，以至心灵总是出现种种不切实际的期许和迷惑，甚至会对等待已久的爱情产生恐惧。

如此种种，让女性在甜蜜与苦涩的品味中，依然憧憬着爱。

但理智告诉我们：爱不可强求，真爱随缘。

扫除交际烦恼，做一个聪慧的女人。

每个女人都希望与人交往，每个女人都希望通过交往建立起良好的人际关系。

可是，在实际的交际过程中，不会人人如愿，总是或多或少地存在着一些不尽如人意之处，而这些不如意多半是一些不良心理引起的。

调节职场压力，做一个轻松的女人。

职场是许多人际关系矛盾、冲突和问题的集中地。

处在纷争复杂、压力重重的职场里，天性敏感的女性自然会出现种种心理问题。

如何调整好自己的心理状态，如何适应职场的人际关系，不仅是女性工作职业的需要，也是保护自我身心健康的需要。

驱散不良的心理，以良好的心态应对并处理职场中的人际关系，女性才能在各种复杂的环境下如鱼得水般自如开心地工作。

处理好家庭琐事，做一个贤惠的女人。

结婚组建家庭是女人最期待的爱情结局，婚姻也是女人最困惑的爱情游戏，女人期望从婚姻中得到心灵的抚慰，然而婚姻却往往令女人更加疲惫。

其实，婚姻不是爱的坟墓，女人只要摆正心态，用心打理，婚姻就能让女人得到最大的幸福快乐。

正视夫妻性爱，做一个幸福的女人。

性生活和谐美满，只能首先对对方的性生理和性心理发挥好作用，这就是需要女人要树立正确的性观念。

爱情是异性间情感的升华；婚姻则是男女双方共同生活的契约。

欲求爱情和婚姻美满，从树立正确的性观念入手。

调治心理障碍，做一个健康的女人。

<<女人如何调节自己>>

性别的差异，造成了女人特有的生理现象和女人独具的妇科疾病。

女人的心理也会因此产生种种波动和情绪化，一些女人甚至产生了严重的心理障碍，对生活与健康造成了不良的影响。

面对这些，首先要从心理上正确认识，端正心态，没有必要人为的紧张和恐惧，既来之而安之，以科学的态度及时问医就诊—以乐观的心情坦然面对，则一切烦恼都会烟消云散。

没有心理的健康，女性的天空就会乌云笼罩；没有心理的健康，女性的世界就会索然无味。对人生负责，对生命负责，女性就必须从关注自己的心理健康开始。

“境由心生”。

心病还需心药医。

关注心理健康，要靠女性采取积极的人生态度，要靠女性学会自我调节、自我控制。

今天的我们，无论男女，每个人都逃脱不了心理问题的困扰，每个人都可能因为种种问题在心中留下阴影。

当代女性，面对自身众多的心病，如果以科学的态度去认识和面对，学会自我调节，学会适应多变的人生，学会自助、自救、自信、自强，那么，一切烦恼都会随风而逝，生活中就会充满阳光，充满快乐。

本书通过特殊的“心理把脉”，为女性开出健康愉悦的心灵处方，通过特别的辅导，帮女性调治心痛，走出心理阴影，使女性更加珍惜生命，更加热爱生活。

愿广大的女性朋友能够以健康的心理拥抱生命，以积极的心态面对生活。

美好的人生、美好的生活，从心理健康开始。

<<女人如何调节自己>>

书籍目录

第一章 摆脱狭隘心胸，做一个宽容的女人 1.虚荣心会害了自己 2.妒忌是女人心灵上的毒瘤 3.熄灭心中的怨恨之火 4.遇事要尽量想开些 5.驱除猜疑的怪魔 6.保持阳光般的健康心理 7.常怀感恩之心 8.不要被“完美主义”束缚 9.积极克制自私心理 10.放下贪婪，懂得知足 11.不要做自卑的丑小鸭 12.跳出孤芳自赏的魔镜 13.好性格让女人魅力四射 自我心理测试：你是个心胸宽广的女人吗？

第二章 走出情感漩涡，做一个洒脱的女人 1.千万不要错过自己的真爱 2.崇拜不等于爱情 3.做一个爱惜自己的女人 4.把单相思变为“双相思” 5.该放弃的一定要放弃 6.尽快走出失恋的漩涡 7.不要为错失的爱情劳神 8.报复心理会让人更受伤 9.千万别做“第三者” 10.怀旧不要恋旧 11.正确处理婚外情 12.找个温暖的胸膛依偎 自我心理测试：你的恋爱心理正常吗？

第三章 扫除交际烦恼，做一个聪慧的女人 1.学会称呼他人 2.满足他人渴望被尊重的心理 3.聪明的女人要记住：枪打出头鸟 4.良好的谈吐助人成功 5.学会拒绝 6.适度赞美他人 7.有些话不能直言 8.巧妙应对心怀不轨的男人 9.做个左右逢源的女人 10.要给男人留点面子 11.该糊涂时就要糊涂 自我心理测试：你是个聪慧的交际女人吗？

第四章 调节职场压力，做一个轻松的女人 1.随时给自己“充电” 2.关系好，心情才好 3.尽量使工作充满乐趣 4.热情是化解压力的利刃 5.驱散上班恐惧症 6.热爱自己所从事的工作 7.勇敢突破压力的重围 8.调适跳槽产生的不良心理 9.尽快走出失业的阴影 自我心理测试：你处理心理压力的能力怎么样？

第五章 处理好家庭琐事，做一个贤惠的女人 1.女人要学会感恩 2.有容乃大，仁者无敌 3.婆家娘家都是家 4.处理好婆媳关系 5.出得厅堂，入得厨房 6.亲情让女人更美丽 7.要多关心你的孩子 8.多想对方，少想自己 9.幸福家庭需要孝心 自我心理测试：你的家庭幸福指数是多少？

第六章 正视夫妻性爱，做一个“性福”的女人 1.挖掘自己的性感魅力 2.和谐的性生活使夫妻感情融洽 3.男人也有“性周期” 4.了解丈夫的性秘密 5.新鲜性爱让人回味无穷 6.性爱让女人更年轻 7.大胆把性说出口 8.女性性生活十大禁忌 9.走出性观念的误区 自我心理测试：你是个“性”福的女人吗？

第七章 调治心理障碍，做一个健康的女人 1.心理健康，身体才健康 2.走出羞怯的心理怪圈 3.开启封闭的心灵之门 4.培养同性间的友谊 5.摆脱焦虑，让心灵之花绽放 6.远离抑郁症 7.消灭强迫意志的心理恶魔 8.驱除洁癖带来的烦恼 9.轻松度过人生的“多事之秋” 10.让心理保持一种平衡状态 自我心理测试：你是个心理健康的女人吗？

<<女人如何调节自己>>

章节摘录

第一章 摆脱狭隘心胸，做一个宽容的女人2.妒忌是女人心灵上的毒瘤女人都知道脸上的斑点让自己难看，抬不起头来，实不知心灵上的斑点，更让自己抬不起头来，那就是心灵上的自卑和嫉妒。

实际上，生活中的女人要比男人更容易自卑，而其中一个最主要的原因就是女人间的这种带着一丝嫉妒的相互注视，它让女人觉得自己永远也没有别人好。

许多时候，明知事实未必如此，可总是说服不了自己走出这种没有止境的自我折磨。

这样一种永无止境的自我折磨最终只会让自己变成一个喋喋不休、心胸狭窄的女人，痛苦一生，毁灭人生。

据报载，在一个乡村里，连连发生了好几家人陆续死亡的事件。

公安机关费了一番周折，才将元凶揪出。

原来，这村里有一个中年女人，丈夫离家出走后不再回来。

这女人渐渐对自己的孤独生活和别人家亲情融融的生活对比产生不满，她看不得别人一家子那种亲热劲，为此竟妒火中烧。

于是心生歹计，装着去帮人家老人小孩做饭，或请别人来家吃饭，伺机下毒，且是少量慢慢地下，使服食者事后慢慢加重病。

这样妒心强盛的女人，一手制造了“人在家中坐，祸从天上来”的惨剧。

生活中很多女人都是如此，穷其一生都是把自己的目光集中在别的女人身上，与她们进行着无休无止的比较，从身材到容貌，从工作到家庭，从老公到孩子……比较的过程中夹杂着妒忌，比较的结果是失落与自卑。

嫉妒本身并不是一件绝对的坏事，关键在于我们必须自觉主动地将嫉妒转化为有利于自己、有利于他人、有利于社会的良性竞争，而不是意在摧毁对方优势，“枪打出头鸟”的行为。

嫉妒被视为人性最大的弱点，似乎一无是处。

嫉妒至少是紧张的、不愉悦的，没有人能够持久地忍受它，它迫切“要求”嫉妒者主动或被动，积极或消极地采取某些行动，减弱和消除自己的紧张状态。

嫉妒的减弱和消除，就其主动性、积极性方面，是期望通过挖掘潜力，充分发挥自己的主观能动性，改变自己的劣势状态，重新确立高水平的心理平衡。

这集中地外显为一种良性竞争行为。

嫉妒升华为良性竞争行为，嫉妒者奋发进取，努力缩小与被嫉妒者之间的“状态差”；而被嫉妒者面临挑战，一般也不会坐视不顾，而是为保持和发展自己的优势地位迎接挑战，强化竞争。

也就是说，嫉妒可能会引发并维持一种“竞争互感”现象，在“竞争互感”过程中，嫉妒双方一变而为竞争的双方，互相促进，共同优化。

嫉妒产生并促进良性竞争，从这个意义上说，“嫉妒是一种很伟大的存在”。

但是，因嫉妒而采取如此积极态度和行为的人实在太少，嫉妒大量产生的是对立、仇视、攻击和破坏。

古往今来，因嫉妒导致的令人扼腕叹息的悲剧绵延不绝。

无怪乎巴尔扎克发出感叹：“嫉妒潜藏在心底，如毒蛇潜伏在穴中。”

嫉妒的害处很大，对于嫉妒者本身来说，它是本质上的疵点。

一个心地善良的职业女性，一旦受到嫉妒情绪的侵袭，往往会头脑糊涂，停步不前，甚至丧失理智，处处以损害别人来求得对自己的补偿，以致干出种种蠢事来。

好嫉妒者由于经常处于所愿不遂的嫉妒情绪煎熬之中，其心理上的压抑和矛盾冲突所导致的劣性刺激，可使神经系统功能受到严重影响。

那么，染上嫉妒恶习的人应该如何让自己收回嫉妒的视线，祛除心灵的斑点？

1) 关于身材和容貌你可以为自己开列一份长长的清单，将优点和缺点详列其中。

如果你固执地认为自己一无是处的话，可以找朋友和熟人聊聊。

将这张单子贴在自己的脑海中，告诉自己，自己有的，别人未必有。

比如：你有一头飘逸柔顺的长发，那么，婀娜的身姿、雪白的肌肤就不会再伤你的心了。

<<女人如何调节自己>>

2) 关于工作你也许没那么多闲工夫关心别人的身材和容貌，但公司新来的一位同事被送去国外进修却让你心猛地一沉。

她有什么好，老板偏偏对她青睐有加？

还有，为什么每次开会小张总能想到新的创意。

还有那个刚来两个月的新同事，她很能干吗？

为什么要把重要的客户都给她……如果这些都是你的所思所想，那么你就是一个工作嫉妒者，总是用别人的成就来对照自己，得出的结论就是：我是可怜虫加倒霉蛋。

对于都市职业女性来说，工作是她们生活中一个相当重要的部分，她们有时候会忙得顾不上描眉涂唇，但绝对不会忘记关注其他女同事的一举一动。

在职业女性的生活圈子里，她们之间相互对照和比较的可能已不再是谁更漂亮，谁更苗条，谁嫁了个好老公，而是升职、加薪和事业上的成就。

她们可以心安理得地面对一个比她更成功的男同事，但其他女人的成就往往会让她们感到心中不安。

3) 关于婚姻也许你单身多年，你的男性朋友中没有一个最终牵你走上婚礼的红地毯，所以你的目光总是不由自主地追随着那些成双入对的男女，你嫉妒，甚至是有些怨恨地看着那些依偎在男人肩头的女子，尽管那个男人并不是你喜欢的类型。

每次你和好友聊天，你总是没完没了地探究她对男人的看法。

当然，每个女人都渴望爱情。

但为什么不把自己跟自己做个比较，让自己知道你离既定的目标是否又接近了些呢？

在跟那个与你心仪已久的男人交往的过程中，你可以为自己记一份温馨的爱情日记：今天早晨他在人群中向我微笑；今天我们一起去看了一场电影；他答应到我家来吃晚餐……每一个细节都在告诉你又向自己的目标走近了一步。

事实上，年轻美貌、事业有成并非女性自信心的唯一来源。

人的自信也未必都建立在外在的物质基础上。

更重要的是，你应该为自己培养一个健康向上的心态，才能真正地祛除心灵上的斑点，让自己抬起头来。

当你真正认识自我后，你会发现，你的心情逐渐开朗，从前每次参加女友的婚礼，都使你相信自己是个嫁不出去的女人，但现在，她们找到好老公的消息如春风般拂过你心田，带给你的希望是：我的这一天也很快就要到来了。

所以说，一个女人要想美丽一生，就应该祛除自己心灵上的这一斑点——嫉妒，只有这样，你才能逐渐走向自信，走向由内而外的美丽。

3. 熄灭心中的怨恨之火怨恨是一种不良的心理，它能损害女人的身心，破坏女人的生活。

小晴，一位刚满28岁的白领女性。

半年前，她做了妈妈。

事业上小有成就，家中有英俊、能干、体贴的丈夫以及漂亮、可爱的女儿，她成为同事、朋友们羡慕的对象。

可谁知，她最近异常憔悴，因为怨恨而痛苦不堪。

原来，几天前，她的公公和婆婆对她说了一些不友善的话。

丈夫是家中的独生子，而公公、婆婆都是思想非常传统保守的人，3年前儿子结婚时他们就一直盼着儿媳能给他们生个白白胖胖的孙子，以传宗接代，用他们的话说，就是“李家的香火不能断”。

眼巴巴地盼了3年，却事与愿违，两位老人极度失望。

虽说孙女长得极像儿子，非常乖巧，但仍难以消除二老心中的遗憾以及对儿媳的不满。

他们知道这是无法补救的事实，但有时仍忍不住会借机对儿媳说些难听的话。

小晴怀孕那段时间，公公、婆婆对她都非常好，总是变着花样做好吃的给她，还不让她做任何家务活，总是让儿子陪着儿媳去公园散步。

还有两个月才临产，他们就硬让小晴请假在家休养。

可是，一旦希望落空，他们便对小晴十分地冷淡，甚至都不愿照顾刚出院的小晴。

对这些，小晴并不在意，她觉得只要丈夫对自己好就行了，反正自己嫁的是丈夫，而且她还认为等时

<<女人如何调节自己>>

间久了，公公、婆婆还会重新接纳她以及她的女儿。

就这样过了半年，女儿长得越发乖巧，但公公、婆婆的态度没有一点儿改变，他们甚至有些变本加厉了，有时甚至无中生有地找茬，还经常在儿子面前说小晴的坏话。

小晴产生了强烈的怨恨心理，她说：“我再也无法和他们恢复昔日的关系了，往后的日子教我如何面对？”

”小晴的心里从此蒙上了灰色的阴影，离开了快乐和幸福，充斥内心的只有两个字——怨十良。

这两个字控制了小晴的思维，占据了小晴的头脑，它们就像一把熊熊燃烧的火烤得小晴坐立不安。

认识他们家的人谈及她时都认为她是无辜的受害者，似乎不应该承受那么大的罪过，请她不要太伤心，但她愈想愈激动。

她哭着说：“总有一天我会想办法报这个仇，让他们也尝尝这种滋味！”

”她说这话时的脸色十分吓人，眼睛像要喷火一样恐怖，拳头攥得紧紧的，似有深仇大十良一般。

女性的怨恨心理呈现出多面性并有很多种表现，包括气愤、尖刻、十曾恶、失望、仇十良、忌妒以及冷漠。

无论哪一种怨恨，都是在我们没有完全察觉之前，就已悄然进驻女性的心中。

我们应当给自己的怨恨起个什么名字？

生气？

尖刻？

还是失望？

当自己的怨恨开始张牙舞爪时，谁是主要的攻击目标？

是丈夫？

是父母？

是自己的兄弟姐妹？

是朋友？

是孩子？

还是其他什么人？

<<女人如何调节自己>>

编辑推荐

《女人如何调节自己》：解决心理困惑，调治心灵创伤，营造女人阳光生少在，建设女人幸福家园。心灵是生命中的一块田，里面栽植着女人的希望，一旦心田荒芜了，希望的花朵便会枯萎。心灵是生命中的一盏灯，里面闪耀着女人的情感，一旦心灯失色了。情感的光芒就会暗淡。

<<女人如何调节自己>>

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>