第一图书网, tushu007.com

# <<幸福女人的10堂心理课>>

## 图书基本信息

书名：<<幸福女人的10堂心理课>>

13位ISBN编号：9787506461122

10位ISBN编号：7506461129

出版时间：2010-1

出版时间：梁凡溪 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：梁凡溪

页数：238

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

## 前言

每个女人都追求幸福的生活，有的女人觉得幸福就是找个好老公，有人宠、有人疼；有的女人觉得幸福就是拥有足够的金钱，想要什么就能得到什么；也有的女人觉得幸福就是全家人平安快乐地一起生活……的确，得到这些东西的女人可以幸福，然而这样看来女人的幸福似乎都是靠别人给予的。
女人，为什么总是把自己的幸福寄托在别人身上呢？
哲人说，一个人对美好和幸福的认识不在于外界的变化，而在于自己内心的感受。
一个可以得到幸福的女人，无论从心理上还是精神上必然是独立的，这样的女人经常审视自己的性格和内心，有任何情绪波动时都会进行自我调节她们不仅可以在激烈的竞争中稳稳地立足于职场，对于爱情、婚姻和家庭的经营也得心应手。
或许你会觉得她们幸运，或许你会羡慕她们的智慧，然而她们这种幸福和超人的智慧并不是天赋异秉，而是在于她们有一个健康的心理。
她们了解自己的内心，并且循着心理学的指点一步一步打开生活的郁结、创造人生的幸福。
其实，这些真的不难，每个女人都可以做到。

# <<幸福女人的10堂心理课>>

## 内容概要

女人的一举一动，都受到心理的影响和支配。
很多女人觉得心理学是一门神秘的学科，其中充满着神秘和未知的力量。
其实，心理学是一门关于心理的科学，我们的一举一动，都和心理活动息息相关。
心理学是每个女人都能弄懂的一门学科，了解一些心理学的基本知识，掌握心理现象、心理定律、心理效应等对个人生活的影响，能够帮助女人看透人心、驾驭人心，从而在细节中掌控主动；亦能让自己的一言一行、穿着打扮、举手投足更具魅力，处处打动人心。
《幸福女人的10堂心理课》内容层层深入，从对最普通的、身边的有关情绪、婚恋、职场等心理现象的分析入手，到对心理操纵术、心理暗示法的阐述，带领女人走入一个神奇的、五彩斑斓的心理世界。
同时，让她们在这片海洋中尽情吸吮知识，认识自己、认清他人，从而更好地理解生活、面对世事，从“心”开始，缔造属于自己的幸福生活。

# <<幸福女人的10堂心理课>>

## 书籍目录

第一章 情绪心理调试：幸福女人要与好心情为伴情绪是女人命运的主宰女人先处理心情，再处理事情坏情绪不是发脾气的理由聪明的女人会控制自己的愤怒做个会宣泄的女人不要让坏情绪破坏你的健康女人要明白悲伤总会过去换一种心情，换一种生活趣味心理测试第二章 婚恋心理壁纸：聪明女人要懂得装饰爱情不要因为害怕寂寞而恋爱踢走婚姻恐惧症婚姻中的女人无须患得忠失老公可以信赖，不可过分依赖不要在嫉妒中迷失自我不做自怨自艾的女人为爱付出是一种幸福趣味心理测试第三章 职场心理博弈：睿智女人要做善跑的羚羊刺猬理论：与同事亲近要讲距离忍耐策略：善忍的女人成就高化解压力：在压力下也要轻盈飞舞摆脱依赖：不要总期望别人的帮助亏欠心理：女人为什么会时常感到歉疚排除犹豫：女人大胆抉择没有坏处趣味心理测试第四章 教子有方的心理学：母亲要当好孩子的心理咨询师让孩子做最好的自己母亲最高尚的爱是给孩子一个好性格让孩子拥有好品德提早树立孩子正确的金钱心理让你的孩子远离焦虑孩子需要自由成长的空间期望是第一推动力温柔引导比责骂更有力量趣味心理测试第五章 生活心理贴士：潇洒女人要时刻善待自己女人的饮食心理学会保养，让自己越来越漂亮拥有善良之心的女人最美丽女人要知足，而不是不满足坦然面对不幸，期盼生活的彩虹女人不应把自己看成弱者挫折总是再三突袭女人的生活友谊有助于女性的心理健康媳妇与婆婆“ 巧过招趣味心理测试第六章 不可抗拒的心理定律：引导女人做最出色的自己华盛顿合作定律：三个和尚没水喝手表定律：女人要选择自己需要的不值得定律：你是否分得清轻重路径依赖法则：做好最初的选择奥卡姆剃刀定律：教会女人看本质借口定律：为什么你总是借口连连趣味心理测试第七章 隐藏着的心理操纵术：女人经常出现的心理暗示给自己积极的心理暗示每个女人都会受到心理暗示的影响为什么女人觉得水可以洗净罪恶肯定自己，你可以成为你想成为的人事情的结果在于心之所向趣味心理测试第八章 女人内心深处的钟摆：潜移默化的心理效应第九章 不可不防的心理陷阱：明智的女人不走弯路第十章 每日必做的心理美容：用智慧照亮幸福人生参考文献

## 章节摘录

从前有一个老太太，她没有儿子，只有两个女婿，大女婿是开染坊的，二女婿是做油伞（古时候的伞是木杆布面的，在布面上刷上油，一般只在下雨时用）的。
这个老太太整天愁眉苦脸，总是忧心忡忡。
这天有个货郎路过，见到她整天忧心的样子，就好奇地打听原因。
老太太说：“ 我没有一天不发愁，我为女婿的生意担心啊。
晴天我惆怅，我二女婿的油伞卖不出去，他不能开张；雨天我也发愁，你看，我大女婿的染坊晒不成布他也不能开张。
哎呀，愁死我了！
”货郎听后，哈哈一笑，说：“ 您为什么不换个角度想呢？
晴天，你应该高兴，你看，你大女婿的染坊生意红火了；下雨天，你也应该高兴，你二女婿的油伞都卖出去了。
”老太太一听，对呀，是这个道理。
从此，她天天陕乐，精神好了，日子也红火了。
生活中像这个老太太一样想问题的女人着实不少，她们希望自己的老公有本事多赚钱，又怕老公有钱了就去外面拈花惹草；她们想减肥又怕自己吃太少营养不良……整天这样忧心忡忡的，怎么可能过得开心呢？
其实，像那个货郎说的那样，换个角度想问题，让自己的思想彻底解放，你想美好的事，生活便是美好的，心情也会舒畅很多；你想发愁的事，你的困难也不会减少。
曾经有个非常陕乐的女人，大家都很羡慕她，有人就问她：“ 为什么你每天都是那么快乐呢？
”她说：“ 我每天起床的时候都要问自己，你今天是要快乐还是要痛苦？
我当然选择快乐，所以我每天都是快快乐乐的。
”心理学家曾做过“ 半杯水实验 ”，较准确地预测出乐观者和悲观者的情绪特点。
悲观者面对半杯水说：“ 我就剩下半杯水了。
”乐观者则说：“ 我还有半杯水呢！
”因此，对乐观者来说，外在世界总是充满着光明和希望。

## 编辑推荐

《幸福女人的10堂心理课》：从“心”开始，创造属于自己的幸福生活情绪心理调试：幸福女人要有好心情为伴婚恋心理壁纸：聪明女人要懂得粉饰爱情职场心理博弈：睿智女人要做善跑的羚羊生活心理战术：潇洒女人要时刻善待自己每日必做的心理美容：用智慧照亮幸福人生

第一图书网, tushu007.com



## 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