

<<女人二十几岁要读的心理学>>

图书基本信息

书名：<<女人二十几岁要读的心理学>>

13位ISBN编号：9787510401459

10位ISBN编号：7510401453

出版时间：2009-2

出版时间：谢婷 新世界出版社 (2009-02出版)

作者：谢婷

页数：306

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>

<<女人二十几岁要读的心理学>>

前言

人的健康包括身体和心理两个方面。

心理学家认为，所谓心理健康，是指人对于环境具有高效而愉快的适应。

心理健康的人，能保持稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

心理健康的年轻女性，对生活充满希望和信心，常常是满怀希望起床、含着微笑入睡，经常感受到自己对社会是有价值的，热爱自己所从事的工作，能够把劳动的成果或事业的成功视为最高价值。

为了实现美好的理想，能从自己的实际情况出发，制定切实可行的生活目标。

婚前婚后能保持进取心，很少有心理障碍，能充分发挥自己的智能。

女人二十几岁正是人生路上的新起点。

对于女人来说，二十几岁刚刚脱离了对父母的依赖，又没有婚姻、家庭的束缚，这段时光是真真正正属于女人自己的。

“盛年不重来，一日难再晨”，年轻的女人应当好好利用这段时间，自己闯出一片成功的天地。

女人二十几岁渐趋成熟，可以用自己的智慧建立自己的良好心理。

二十几岁女人的智慧是天空，她们宽容而博大；智慧的女人是阳光，灿烂的笑容中渗透着亲和力；智慧的女人如月亮，没有火样的热情，却有一股清凉的余晖让你产生缠绵的幻想。

二十几岁女人的智慧是优雅、美丽、善解人意的。

有时与你偶尔产生距离感，让人感到神秘和迷离。

二十几岁女人的智慧是一件永远穿不破的美丽衣裳，永远时尚、美丽、温馨、浪漫。

二十几岁女人的智慧是从容自信，周身散透着超然幽雅的气质，而气质又由心生，靠心智滋养，以心灵滋润，然而女人虽青春已逝，却美丽长存。

智慧的女人有水般的温柔，又具水般的柔韧。

面对激烈紧张的场面，可以以柔克刚。

女人二十几岁用自己的智慧建立自己的良好心理，智慧其实是美丽不可或缺的养分，所以有“秀外慧中”这样的成语。

我们的容颜和气质最终是靠内心滋养的。

俗话说，三十岁前的相貌是天生的，三十岁后的相貌靠后天培养。

基于现代二十几岁女人的心理需要，本书以生动贴切、具有代表性的故事，有条理的科学分析，讲述了二十几岁女人要懂得什么是心理健康，健康的心理能够营造良好的情感生活，善用心脑的女人巧办事，阳光心态可以平定世界，透视二十几岁女人的内心世界、了解对方心理、得体地与他人相处，良好的心理素质使得你在职场游刃有余，化解心理危机、勇敢面对挫折，心理测试等方面的问题。

这是一本心灵的对话书，你可以逐步褪去繁重的装束，可以放心地没有干扰地去审视自己、思考自己。

希望本书能够真正成为读者的良师益友，能够为读者的心理健康增添一份微薄之力，使大家能够走出心灵的困惑、迈向成功之路。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采众长。

在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。

<<女人二十几岁要读的心理学>>

内容概要

《女人二十几岁要读的心理学》详细解读了二十几岁女人的内心世界，帮助你树立健康的心理，破解心理困惑。
希望《女人二十几岁要读的心理学》能够真正成为读者的良师益友，能够为读者的心理健康增添一份微薄之力，使你走出心灵的困惑，迈上成功之路。

<<女人二十几岁要读的心理学>>

书籍目录

- 第一章 二十几岁女人要懂得什么是心理健康1. 女人二十几岁心理健康的特征2. 女人二十几岁要懂得男性心理3. 女人二十几岁要懂得热恋需要心理距离4. 为什么女人二十几岁要规划自己的人生5. 二十几岁要用自己的智慧创造未来6. 为什么说确定了目标就意味着成功了一半7. 为什么说坚强是美丽的资本8. 让青春在生命的匆匆流逝中永驻心田9. 女人二十几岁要懂得怎样不易受欺侮
- 第二章 健康的心理能够营造良好的情感生活1. “让爱情歇歇脚”的心理2. 让丈夫的铁拳砸在棉花上3. 女人二十几岁要理智地审度自己的感情4. 女人二十几岁应懂得适时写情书5. 为什么热恋中的女人自己要有主心骨6. 与夫君共度此生是二十几岁女人共同的愿望7. 女人二十几岁怎样把握恋爱分寸8. 如何将婚姻进行到底9. 为什么说爱情就是爱上一个人的灵魂10. 聪明的女人懂得营造浪漫和享受浪漫11. 会爱的女人心里都是灿烂的阳光
- 第三章 善用心脑的女人巧办事1. 兜个圈子说话好办事2. 善用心脑, 把话说到对方心坎上3. 二十几岁, 学会巧妙地应对小人4. 用你的智慧真正留住对方的心5. 说话办事要有点“哭”的功夫6. 不愿意吃一点亏的女人很难把事办成7. 用心“捧”人必会得到好的回报8. 用智慧寻找生命中的“贵人”9. 善于用脑的女人会将自己的长处发挥到极致10. 二十几岁女人可以不漂亮, 但不能没有智慧11. 为什么说有爱心的女人才是美丽的12. 善用心脑的女人会理财13. 二十几岁消费时如何掌控自己的钱财14. 为什么说把握送礼的“手腕”非常重要15. 顺事而为能够起到事半功倍的作用16. 为什么说懂得友情就是懂得生活
- 第四章 阳光心态可以平定世界1. 积极心态让二十几岁的女人更加美丽2. 养成大事小事都要做好的心态3. 以平和的心态对待诱惑4. 以良好的心态看待与异性的交往5. 大胆地突破现状, 超越自己6. 人人都希望看到你的微笑7. 让孤独远离的二十几岁的女人8. 学会拒绝烦恼, 学会选择快乐9. 使自己始终保持健康向上的心态10. 自省是自我动机与行为的审视与反思11. 在对人生的感悟中体味快乐12. 成熟意味着你更加明白了适时放弃的重要13. 二十几岁, 以宽容的眼光去看待世界14. 奋斗使普通的女性变得富有气质与魅力15. 对幸福的追求持一种极易满足的态度
- 第五章 透视二十几岁女人的内心世界1. 女人希望自己永远成为天使的心理2. 青年女人为什么会热衷于化妆3. 二十几岁女人要懂得的减肥心理4. 情人眼里出西施的心理5. 温柔的女人具有一种特殊的处世魅力6. 女人的眼睛是人类灵性的大门7. 观察腿脚可以探知二十几岁女人的内心世界8. 从站姿看二十几岁女人的心理特征9. 从走姿看二十几岁女人的心理特征10. 从坐姿看二十几岁女人的心理特征11. 从举止看二十几岁女人的心理特征12. 善于聆听的女性不仅聪明而且可爱13. 有意识地培养自己的直觉洞察力14. 二十几岁, 应懂得如何透视男人的心灵15. 透视围城中女人如何左右男人16. 寓刚于柔的女人才能享受成功的喜悦
- 第六章 了解对方心理, 得体地与他人相处1. 了解对方心理, 得体地与他人交流2. 拍马屁具有谋求个人利益的心理3. 说话时多动脑子少用嘴巴4. 与他人相处要善于打开“话匣子”5. 健康的人际关系是生存之必备6. 用合适的话题拉近彼此的距离7. 二十几岁学会巧妙地拒绝对方8. 在不经意的细节中分辨真伪9. 与他人相处时用真诚去打动对方10. 摘下“高帽子”和大家一起欣赏11. 通过语言了解女人的心理12. 二十几岁的女人不能没有自己的朋友圈13. 充满自信和坚持原则的人懂得如何说“不”
- 第七章 良好的心理素质使得你在职场游刃有余1. 揣摩上司的心理, 做事才能事半功倍2. 怎样处理好工作与家庭的关系3. 如何在工作中赢得晋升的资本4. 二十几岁, 如何在职场上与他人相处5. 你的付出一定会给你带来丰厚的回报6. 职场新人怎样在最短时间内得到大家的认可7. 二十几岁, 如何能够让上司尽快地提拔你8. 二十几岁的女人如何赚钱9. 懂得推销自己的人能在职场快速成功10. 为什么从事的职业要与自身的特点相吻合11. 敬业能够使你获得良好的回报12. 为自己的职业生涯开辟新天地13. 职业女性如何与上司友好相处
- 第八章 了解心理危机, 勇敢面对挫折1. 女人二十几岁有效地摆脱虚荣心理2. 女人二十几岁有效地摆脱浮躁心理3. 女人二十几岁有效地摆脱嫉妒心理4. 二十几岁的女人如何摆脱恋爱焦虑症5. 恋爱中的女性如何走出心理误区6. 二十几岁的女人应注意交往中的禁忌7. 女人二十几岁应懂得紧张情绪的调节
- 第九章 心理测试1. 你现在可以结婚了吗?
2. 你是哪种类型的老婆?
 3. 在男人眼里, 你哪方面最性感?
 4. 你是个合格的妻子吗?
 5. 你是什么类型的人?

<<女人二十几岁要读的心理學>>

6. 你何时能够致富？
7. 怎样才能给人留下良好的第一印象？
8. 怎样透视他的心？
9. 你是否已经掌握了成功的秘密？
10. 你是否属于事业型的人？
11. 你的恋爱感受是怎样的？

<<女人二十几岁要读的心理学>>

章节摘录

人的健康包括身体和心理两个方面。

心理学家认为,所谓心理健康,是指人对于环境具有高效而愉快的适应。

心理健康的人,能保持稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

健康的心理可以使身体产生活力,有助于身体保持平衡和发挥正常的功能。

就算有了疾病,健康的心理也能使我们增强信心,帮助我们战胜疾病,取得好的结果。

二十几岁心理健康的年轻女性一般具有下列特征:第一,爱生活。

心理健康的年轻女性,对生活充满希望和信心,常常是满怀希望起床、含着微笑入睡,经常感受到自己对社会是有价值的,热爱自己所从事的工作,能够把劳动的成果或事业的成功视为最高价值。

因此,为了实现美好的理想,能从自己的实际情况出发,制定切实可行的生活目标。

婚前婚后能保持进取心,很少有心理障碍,能充分发挥自己的智能。

第二,适应环境。

在现实生活中,不管环境优劣,条件好坏,都能从实际出发,应对自如。

第三,正视现实,改造现实,具有协调多重角色的能力。

心理健康的年轻女人,对客观环境能作出健全而有效的适应。

第四,悦纳他人。

心理健康的年轻女人,善于与人友好相处,喜欢他人,容纳他人,既有知己朋友,又能与周围人保持良好的人际关系。

待人宽厚、仁慈、谦虚、诚恳。

不仇恨、不嫉妒、不卑不亢,富有同情心,能客观地领会他人的需要和感情,与人交往适应、适度。

第五,具有正确的“自我观”。

自我意识观念明确,能正确地评价自己。

对自身的优点、缺点有清醒的认识,对自己的体态、相貌、情绪情感、气质、性格、智力和能力等方面有较全面的了解。

不仅有勇气承认自己在某些方面的不足,而且愿意努力自我完善,即使对于无法补救的缺陷也能安然接受。

第六,情绪稳定。

情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。

心理健康的年轻女性总是积极的、乐观的情绪占主导地位。

能够在焦虑、紧张、恐惧等消极情绪状态中自我调节,不为一时的冲动恶语伤人,也不为困难、挫折而忧心忡忡。

第七,意志健全。

意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。

意志健全的女性,能够主动地支配自己的行动,以达到预期的目标,善于明辨是非,适时并当机立断地采取决定,并在执行决定时,坚持不懈,不达目的不罢休。

善于控制自己的情绪,能有效地克制自己的冲动行为。

人的精神具有巨大的反作用,健全的心理对身体健康有很大的影响和促进作用。

人们经常会听到这样的话:“我烦得要死。”

这句极为平常的话是人们用来表达极度的忧虑和烦恼的。

有位医生曾经说过,在他的病人之中有50%的人有忧烦症状。

那么如果一个人经常忧烦,那么肯定会导致疾病。

所以说忧烦是现代瘟疫。

引起不良心理的另一显著因素是愤恨。

有位医生曾经描述过一名病人由于长期心怀愤恨而导致死亡的过程。

他说到了病人的眼睛是怎样失去了光彩,肤色是怎样变得灰暗、无光,最后导致器官功能逐渐衰竭。

医生可能并不把这种实情列为正式报告中的死亡原因,但他仍一直强调说:“她变得非常缺少抵抗力”

<<女人二十几岁要读的心理学>>

，这样便容易为疾病所侵犯。

她的整个身体状况便日益恶化了。

”也许你会说，这个例子有一些极端，生活中不会有许多人因愤恨而死。

当然我们并不是说所有的疾病都是由情绪引发的，但是如果情绪压抑，它对所有的疾病都能起到催化作用，这一点是肯定的。

<<女人二十几岁要读的心理学>>

编辑推荐

《女人二十几岁要读的心理学》是一本心灵的对话书，你可以逐步褪去繁重的装束,可以放心地没有干扰地去审视自己，思考自己。

《女人二十几岁要读的心理学》不是简单地为你打理心情，而是交给你一把梳理心情的梳子。让你学会心理调节，学会心理适应，更好地享受人生，拥有幸福。

《女人二十几岁要读的心理学》涵盖了女人二十几岁心理学中较为实用的内容，翻阅此书，无论对心理学专业人员还是非专业人员，都大有裨益。

<<女人二十几岁要读的心理學>>

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>