

<<做自己最好的心理咨询师>>

图书基本信息

书名：<<做自己最好的心理咨询师>>

13位ISBN编号：9787510800122

10位ISBN编号：7510800129

出版时间：2010-3

出版时间：李黛九州出版社 (2010-03出版)

作者：李黛

页数：276

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>

<<做自己最好的心理咨询师>>

前言

人生跌宕起伏、悲喜交加，女人温柔细腻、敏感多疑。

在社会的舞台上，在家庭的舞台上，在爱情的舞台上……女人翩翩起舞着。

女人的舞姿时而轻盈，时而沉重；时而欢快，时而落寞；时而与人相拥，时而孤寂一人。

日子在舞动中一天天过去，女人也在舞动中年华慢慢逝去。

同时，身兼多重角色的女人，在这个充满激烈的竞争、文化的冲突、物质的诱惑的社会中，心灵被扰动着，带给女人的是忧愁、不安、焦躁和愤怒。

为此，女人尝试用物质的方式进行调整：去运动，但忧虑却不能随着汗水一起挥掉；去旅游，对着美景却依旧提不起兴致；住豪宅，感情却仍渴求着温饱；睡水床，尚且得不到一夜酣畅睡眠……实际上，女人，你该学习一项新的生存技能——做自己的心理咨询师。

做自己的心理咨询师，就是让自己拥有精神中的“第三只眼睛”，去理智地观察自己情绪上的变化，寻找心灵扰动的原因；做自己的心理咨询师，就是做自己的“守护天使”，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实，不让自己迷失去方向。

女人，要学会做自己的心理咨询师，你需要一本给予心理以阳光的书，亦师亦友，帮助自己平稳、快乐地度过。

是的，我们愿意做这项工作。

这里，我们用最诚挚的态度、认真的精神、敬畏的心态、专业的技能完成了这本书，希望它能抚慰你、劝导你、指引你、推动你，给你勇气和方法，健康和快乐！

<<做自己最好的心理咨询师>>

内容概要

《做自己最好的心理咨询师：幸福女人应懂的心理策略》：幸福女人与年龄无关，她是一种心境，一种为人处世的态度，是一种生活的方式。

每个女人都有自己的幸福观，但不管怎么说，经历了时间的洗礼和人情世故的磨砺后，还能保持一颗纯净的女儿心，真诚地凝视着生活的眼睛，对它说出“我爱你”。

这样的女人一定是幸福的女人。

幸福的女人，就是拥有一份快乐的心境，这与贫富美丑无关…… 幸福的女人，就是面对人情冷暖、沧海桑田，乐观自信地活着…… 幸福的女人，就是能不断地完善自我，调整自己的心态，弥补自己的不足，让自己主宰快乐……

<<做自己最好的心理咨询师>>

书籍目录

第一章 内心，谁了解我的心活在世上，有时就像在做梦一样，在梦中有着无数的开心与快乐。然而，当自己醒来，回到现实生活中时，才感觉到周围的黑暗，人生的凄凉。

曾经常安慰别人说，无论什么事，只要你乐观地去看它，它就是快乐的，充满阳光的。

可现实中的自己，总是面带笑容，而内心忧郁，在多愁善感中、在幻想中去渡过每一天。

为太多的事情而忧愁、牵挂、担心……女人的内心，就是这样。

女人天生嫉妒忌虚荣让女人不堪一击女人疑心大优柔寡断，女人的天性女人的直觉，中庸即可情绪化——像雾像雨又像风第二章 情绪，不能左右天气却能掌控自己女人的情绪就是女人兴奋或不开心的情感表现，情绪也是女人最动人的色彩。

女人只对自己感兴趣的人或事上表现出情绪，事不关己，大多她不会去多想，更不会在意。

但作为女人自己，有了情绪最好不要闷在心里，这样对身心健康很不利。

找个知心朋友谈谈心，找本喜欢的书读一读，到大自然中放松一下，或者写写日记、听听音乐都不失为一种梳理情绪的好办法。

孤独是悲伤的前夜焦虑，吞噬心灵的魔兽与抑郁共舞社交并不可怕第三章 身体，它有最真实的声音你近期有这样的症状吗：神经衰弱、失眠、厌食、暴食、脑力不足、精神倦怠、敏感等，这些症状都说明了你的身体出现了问题，它发出了最真实的声音，在提醒你该注意了，需要休息调整了，停下来分析分析原因所在吧。

神经衰弱提醒你：该休息了痛苦得“睡不着”睡不醒的觉吃吃吃，先宣泄后悔恨第四章 职场，她世纪的铿锵玫瑰职场已经是她世纪女人的另一个重要的活动场所，工作也成了女人生活的一种手段或形式。

当女人面临职业和商场竞争时，因为骨子里的感性、细腻，以及与生俱来的对家的依恋，会更多一份压力和疲惫。

但也正因为女性的柔软如丝、单纯似水，在充满竞争、征服、压力与沉重的职场中，能够用女人独有的美丽柔情，开辟属于自己的独特风景与别有洞天。

演好女人的职业角色精品女人远离三种危机行动起来，我是女人我怕谁职场女人该向男人学什么第五章 人际，亲密有度创和谐人生待人的态度和方法决定了你社交的品位与质量。

真正的社交高手往往是善于把握分寸的人，他们以恰到好处的方式对待一个个复杂的人际关系，化解了一个个现实矛盾，战胜了一次次人生险境。

聪明的女人做一个成功的社交家并非难事，只要我们懂得与人交往的技巧和策略。

女人，你需要打造自己的交际圈聪明的女人知道该如何对待他人女人，你需要遵守的交往定律第六章 婚姻，冷暖自知重在心理建设婚姻如同洗澡，过程是你和水温的关系，水温是否合适，冷暖只有你自己知道，一旦适应了就不会觉得水太烫或太凉。

婚姻中的女人没有人不渴望被人疼，被人爱，问题是，这是一种最富人情味的自选动作，靠幻想和逼迫是得不到的。

因为婚姻最讲究的是自觉自愿，任何一方的抱怨、多疑、强制、胁迫、责令都有可能让婚姻陷入“饥寒交迫”的窘境。

迈上婚姻的红地毯一个人跳舞逃跑的新娘红的，白的，只是玫瑰好婚姻需要好的沟通当婚姻变成了一种折磨第七章 孩子，来于自己却不为自己而来一个女人说：夫妻是衣服的两片襟，没有孩子就没有纽扣。

孩子是自己生命的延续，特别是女人，有了孩子，对未来就会充满希望，一切的努力就有了寄托。

尽管养育孩子有着许多的艰辛，也会失去一些自由时光，但一天工作下来，看着孩子的成长，感受着孩子带来的快乐，会觉得生活是多么美好。

理解孩子，明白孩子要什么童年是旅程，不是赛跑让孩子做最好的自己第八章 坦然应对压力，过幸福生活压力永远都不会自己消失，它就像呼吸一样，如影随形。

如果置之不理，压力就会像滚雪球般，愈滚愈大。

所以说，适当的压力我们还是应该要承受的，关键是学会调适压力，将压力控制在适当范围内，让它

<<做自己最好的心理咨询师>>

既能促进我们的工作、学习和生活，又不会影响到我们的身心健康。

放下压力，放过自己给女人的减压处方学会放松技巧，让自己减压第九章 消费，让女人痛并快乐着在消费方面，大多女性存在盲目心理，要么跟风从众，要么攀比冲动，要么疯狂血拼，所以，女性遭遇消费陷阱也就成了常有的事，这样的消费也让女人痛并快乐着。

从凑热闹看女人消费——从众畅游在身边的定时炸弹——盲目你有我也有——攀比花明天的钱圆今天的梦——月光族血拼无罪——购物狂第十章 身心，自己爱自己比什么都强身为女人是一件很幸福的事情。

你可以追求你想要的，可以去跟男人竞争，去实现某种意义上的平等。

可以天经地义的享受爱人的呵护和照顾，可以选择着去过一种安逸的生活，可以很宠自己，不需要拼命的去工作，只要自己开心就好。

身为女人是如此幸福秉持好心态，开启幸福门女人是永不凋谢的花朵

<<做自己最好的心理咨询师>>

章节摘录

谁天生嫉妒忌？

人们说是女人！

女人，天生嫉妒忌。

嫉妒忌，从女人的内心里来；嫉妒忌，从女人的自我里来；嫉妒忌，从女人的自私里来。

一个无须和别人比较的女人，不会嫉妒忌；一个没有标准的女人，不会嫉妒忌；一个独立的女人，不会嫉妒忌；一个自信的女人，不会嫉妒忌；一个无求的女人，不会嫉妒忌。

请自问：你是这样的女人吗？

关于嫉妒忌，词典上的解释是：因人胜过自己而产生的嫉恨心理。

嫉妒忌的表现十分常见，有时还可能会很强烈。

无论是相貌、衣着、才干、特长、品识还是家庭情况等，都可能成为嫉妒忌的因素。

嫉妒忌的危害很大，它会使得你失去所有的朋友，特别是在某些方面超越你的朋友；会使你无法取他人之长为己用，无法取得进步。

因此，可以说，嫉妒忌是一种比仇恨更强烈的恶劣情绪。

其实，看到别人某方面比自己强，人都不免会产生羡慕之情。

但是有人在羡慕之余经过一番努力赶上或胜过别人，有人则由于无力或不愿改变现状，羡慕逐渐变成嫉妒忌，以至仇视比自己成绩好的同学、工作表现优秀的同事，或者对比自己更能获得异性青睐的女性大发醋意。

嫉妒忌心理严重者可发展到产生攻击行为，用言语诽谤、暴力伤害、设计陷害等手段来发泄心头妒火。

嫉妒忌的感觉可以这样逼真地描述：如果一个朋友获得成功，你身上的某一小部分就死去了。

听到他们的好消息，你的第一反应是惊讶和愤恨：“为什么不是我！”

你会觉得你不能成功的真正原因是你不够幸运。

这是大多数人的嫉妒忌心理。

你听说你朋友的餐馆财源滚滚，嫉妒忌的你从这个消息中看到的只是她无意中找一块风水宝地，有一个好厨师帮忙，有足够的幸运一夜暴富。

当然，女人的嫉妒忌，也不是跟谁都嫉妒忌，更不是见啥都嫉妒忌，而是有着特定的目标和范围。

女人对可望而不可及的人，一般不会去嫉妒忌；与自己风马牛不相干的事儿，也不会去嫉妒忌。

正如一个女孩所说：“对于巩俐、赵薇那些名人我并不嫉妒忌，因为我不认识她们。

只有成功的朋友、同学、同事，以及我周围的姐妹们才让我发疯。

看来要嫉妒忌也要找关心之事、关己之人、切身之痒、切肤之痛，来过上“一把瘾”。

一般来说，情况是这样：地位相同：一个科级的妇联主任不会去嫉妒忌全国妇联主席，而会嫉妒忌刚刚被提拔的她的同僚；年龄相仿：三十岁的女人从不嫉妒忌八十岁的女人的小脚，但她会嫉妒忌四十岁同事的高跟鞋；程度不差：林黛玉作为宝玉的表妹，就可以嫉妒忌宝玉的表姐薛宝钗，而她不会嫉妒忌丫环袭人；性别相同：女人不会嫉妒忌比自己有水平的男上司，却可以嫉妒忌没水平的女市长；地域相近：北京拣煤渣的老太太不会嫉妒忌美国石油大亨，而会嫉妒忌身边那个比她拣得多的人；行业相同：妇产科的大夫不会嫉妒忌美容院的老板，而会嫉妒忌开个人诊所的同行。

为什么在女人的生活圈子里的人的成功最让女人感到受刺激？

这是因为这打破了某种平等的感觉。

如果你身边的什么人一步登天，你会觉得你被落下了。

虽然你很成熟，知道什么更重要（比如友谊），可这种辛酸的感觉仍然会占一时的上风。

最自信的灵魂也会因为自恋而认为：别人的成功不仅削弱了她的成绩，而且那成功来得毫无道理。

如何与嫉妒忌你的人相处嫉妒忌如同臭豆腐，吃的人不觉其味，享受其中，但旁边的人却掩住口鼻也无法忍受，只有逃离才是最佳办法。

那么，如果你身边有个善妒的人，你该如何应对呢？

逃跑吗？

<<做自己最好的心理咨询师>>

也许还有更好的办法：1.走自己的路，让别人去说与有妒忌心的人相处时，最好不要特意采取一些方式来对待他们。

因妒忌心理本身就是多疑的、爱猜忌的。

所以，倒不如将有妒忌心的人当作普通人来看待。

俗话说，见怪不怪，其怪自败。

与其费尽心思去琢磨，不如来个“无为而治”，落得个“无为而无不为”的效果。

正如“臭豆腐”久闻也就不闻其臭。

2.采取妥协和退让的必要策略大智若愚，难得糊涂。

孔子曾说：聪明圣智，守之以愚；功被天下，守之以让；勇力抚世，守之以情；富有四海，守之以谦。

这不仅是一种单纯的策略，事实是，当一个人在鲜花与掌声中时，更需谦虚、谨慎，这不仅可以免去被妒忌，而且能从根本上调整自己。

以爱化恨，以让抑争。

以爱化恨法主要是以真诚的爱心去感化妒忌者，从而消除和化解妒忌。

老百姓常说，“恨是离心药，爱是胶合剂”。

因此，当你遭人妒忌时，如果能够以德报怨，用爱心去感化妒忌者，恩怨也就自然会化解了。

以有原则的忍让来抑制无原则的争斗，这是根治双向妒忌和多向妒忌的关键之举。

如果妒忌者向你发出挑战，你不但不迎战，反而以不失原则的适度忍让来求大同存小异，或是求大同存大异，都不失为化解妒忌、免遭妒忌的好方式。

3.说服、鼓励的对策如果妒忌是因误会而产生，就需要进行说服和交流。

否则，误会越来越深，以致严重干扰和破坏人际关系的正常化。

在说服时要注意心平气和，也要做好多次才能说服的准备。

对妒忌者要采取鼓励的态度。

因为妒忌者是在处于劣势时产生的心理失落和不平衡，虽表面气壮如牛，但内心是虚的，且隐含着一种悲观情绪。

所以对妒忌者采取鼓励的态度十分必要，主要是客观地分析他的长处，强化他的信心，转变他的错误想法，而且还要在力所能及的情况下，为妒忌者提供一些实质性的帮助，使妒忌转向公平竞争。

<<做自己最好的心理咨询师>>

编辑推荐

《做自己最好的心理咨询师:幸福女人应懂的心理策略》：内外兼修，活出全自己。
亲爱的，外面没有别人，只有你自己。
世界没有救世主，你首先要学会救自己。
帮助女人解析自己，活出生命幸福的能量化解女人的心灵困惑破译幸福的情感密码

<<做自己最好的心理咨询师>>

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>