

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

图书基本信息

书名：<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

13位ISBN编号：9787512406278

10位ISBN编号：7512406274

出版时间：2012-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：徐玉霞

页数：225

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>

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 前言

二十几岁的女性，大多还被称为女孩，她们正值人生最美好的年华，也正处在人生的新起点。此时的女孩们，刚刚脱离父母的保护，没有家庭、婚姻的束缚，大部分都处于事业的空白期，情感上也处在尝试和考验阶段，心智正在成熟蜕变，一切尚未稳定，在心理上经常会有迷茫彷徨之感。

而我们知道，心理健康状况的好坏，对一个人的人生发展有着至关重要的影响。只有保持心理上的健康，才能以良好的状态来经历、体验人生，才能生活得幸福快乐。我们的心理是奇妙又复杂的，虽然源于我们自身，但是往往会因为不了解其中的奥妙，反而成为自己心理的奴隶，受其支配影响，我们却并不自知。

当一把牢固的铁锁把大门死死地锁住时，一根铁杆使出浑身解数也无法把锁打开。就在这时，一把瘦小的钥匙出现了，它钻进了锁眼里，只是轻轻一转，便把铁锁打开了。

铁杆不解地问：“为什么我使那么大力气都打不开，而你却轻松地就打开了？”

” 钥匙回答说：“因为我最了解锁的心。”

” 生活就像一座蕴藏丰富的迷宫，我们的心理与生活密切关联，心理之于生活就像一把钥匙，一把开启幸福、成功、快乐之门的钥匙，如果我们能驾驭并掌控自己的心理，那么我们就能打开那一座座迷宫之门，顺利闯过生活迷宫为我们设置的一道道关卡，把握自己的人生。

其实我们对心理学并不陌生，常常听闻提及。

很多人也希望能了解自己的心理从而改变。

自己，因此对心理学颇有兴趣。

可是专业的心理学著作，大都晦涩深奥，一般人难以读懂，即便读懂，也因为太过教条枯燥而没有耐心继续读下去。

那么，有没有一本既简单有趣，又不失实用价值的心理励志书呢？

有！

本书就是这样一本应广大读者需求而编著的心理励志书。

本书舍弃了那些艰深晦涩的心理学专业术语，采用简单通俗的语言，生动翔实的故事和案例，从自信心的培养、爱情的经营、生命的感悟、心灵的成熟、人生境界的提升五个方面，分别为你一一解答生活中经常遇到的心理困惑问题。

一个女人真正的美，是具有由内而外的魅力的，如果没有一个健康的心理，即便是貌若天仙，也会因为内心不健康而变得扭曲，甚至丝毫不会感到幸福和快乐。

所以，我们可以毫不夸张地说：一个女人，可以没有美丽的外表，但绝对不能没有健康的心理。

尤其是处于人生新起点的二十几岁的女孩，更应该及时给自己做一做心理瑜伽，让自己的心理健康发展。

最后，祝愿本书能够帮助二十几岁的女孩们实现这一目标，更好地掌控自己的美好人生！

在本书的编写过程中，我得到了一些朋友的帮助和支持，他们是杨世勇、魏敏、杨柳柳、杨帆、张丽莉、谭志丹、赵志卓、郑炜、赵燕、杨海明、于建君、杨雪、岳朗、陈小梦、王四新、贺辉等，在此一并表示感谢。

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 内容概要

刚刚步入社会的女性正处于角色和身份的转变时期，不可避免地要面对很多困惑和挑战。因为涉世不深，若不能把握自己的心理，不能合理运用为人处世的技巧和方法，在社会上就会感到无所适从，甚至举步维艰。

从恋爱到结婚，从家人到朋友，从同事到领导，从职场规则到人际关系，只有懂得自己和他人的心理，才能把事情做得更加完满，生活中的很多难题才能迎刃而解。学习心理瑜伽，掌握提升心灵的智慧，灵活运用各种关系，从容化解生活中的矛盾与危机。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

作者简介

徐玉霞，女，自由撰稿人。

籍贯山东，现居北京。

曾在多家报纸杂志发表文章，已出版多部图书，代表作品有《女人都爱灰太狼》、《恐婚突围》等。

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 书籍目录

#### 心理瑜伽 第一学期：点燃信念的灯塔

- 第1堂：自信的女人最美
- 第2堂：做独立自主的女人
- 第3堂：靠姿色不如靠能力
- 第4堂：没有丑女人，只有懒女人
- 第5堂：工作着的女人是美丽的
- 第6堂：干得好，更要嫁得好
- 第7堂：心不变，万物皆不变
- 第8堂：成功在于坚持

#### 心理瑜伽 第二学期：掌握爱情的智慧

- 第9堂：前生500次回眸，才换得今世的擦肩而过
- 第10堂：恋爱就像放风筝
- 第11堂：骑白马的不一定是王子
- 第12堂：踮起脚尖，就能离幸福更近一点
- 第13堂：去爱吧，像没有受过伤一样
- 第14堂：女人不坏，男人不爱
- 第15堂：十分太满，只爱八分
- 第16堂：勇敢追求心中所爱
- 第17堂：平平淡淡才是真
- 第18堂：当爱已成往事
- 第19堂：爱情不是生活的全部
- 第20堂：不因为寂寞去恋爱

#### 心理瑜伽 第三学期：触摸生命的纹理

- 第21堂：一念地狱，一念天堂
- 第22堂：生气不如争气
- 第23堂：欲望越多，幸福越少
- 第24堂：简单一些，再简单一些
- 第25堂：放下，刹那花开
- 第26堂：卸下心灵的包袱
- 第27堂：风雨自是天晴景
- 第28堂：顺境逆境都是自在境
- 第29堂：寂寞也是一种美
- 第30堂：放慢脚步，体验生命的真谛

#### 心理瑜伽 第四学期：释放心灵的能量

- 第31堂：微笑是一种力量
- 第32堂：赠人玫瑰，手有余香
- 第33堂：拥有一颗感恩的心
- 第34堂：别人就是你的镜子
- 第35堂：把香气留在他人的脚踝上
- 第36堂：计较越少，快乐越多
- 第37堂：嫉妒是绿眼妖魔
- 第38堂：伤人之语，如水覆地
- 第39堂：与其抱怨，不如改变自己
- 第40堂：总有缺憾，何必过分完美
- 第41堂：坚持自我，不盲从

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

- 第42堂：倒掉心灵的沙子
- 心理瑜伽 第五学期：提升人生的高度
- 第43堂：不为打翻的牛奶哭泣
- 第44堂：让生活多些快乐
- 第45堂：不拿别人的错误惩罚自己
- 第46堂：知足即得幸福
- 第47堂：把自己放小，世界就变大
- 第48堂：悦纳自己，悦纳他人
- 第49堂：善待生命中的每一天
- 第50堂：活在当下最幸福

## <<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

### 章节摘录

版权页：我们稍有疏忽，就会犯错，一犯错就会造成遗憾，而遗憾一旦形成就无法再挽回。

如果一直对那份遗憾纠缠着不放，自惭形秽，甚至自暴自弃，我们就会失去很多生活给予的机会，错过原本可以拥有的幸福。

既然遗憾已经造成，那就看开些，把它放下吧，只有把它放下，我们才能腾出精力来看到遗憾之外的希望和美好。

维·格丽丝原本是美国一个年轻漂亮的女演员，曾经拥有一个幸福美满的家庭，丈夫温柔体贴，事业发展顺利，可是一场突如其来的车祸夺去了这一切。

她身体变成了残疾，丈夫狠心弃她而去，演艺事业也因为残疾而终结。

如果没有那场车祸，她的人生就不会如此悲惨，丈夫就不会离她而去，她也能成为耀眼的明星，可是这一切如今都化为了泡影，这不能不说是人生极大的遗憾。

维·格丽丝被击倒了，陷入无边的痛苦当中。

她一边咬牙切齿地诅咒丈夫的狠心抛弃，一边又沉湎在过去的美好回忆中不能自拔。

经过一段时间的痛苦挣扎，她最终走出了这个阴影，宽恕了丈夫，在一个朋友的帮助下，改行做了编剧，几年之后蜚声美国文坛，成为美国当代文学史上著名的作家。

她说道：“如果我只是整日沉湎于往日的美好情爱回忆中，心中始终怨恨他的冷酷无情，那么我就只能整日以泪洗面，对我的身心健康百害而无一益。

所以我忘掉过去，因为我需要的是获得未来的幸福。

”同样是遗憾，格丽丝的遗憾明显要比小凡的大很多，由于格丽丝选择了放下，赢得了后来更好的人生，而小凡因为紧抓不放，最后耽误了青春，错失了幸福。

孰优孰劣，已经不言而喻。

<<从毕业到立业要上的心理瑜伽课>>

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>