第一图书网, tushu007.com

<<做自己的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的心理医生>>

13位ISBN编号：9787530846872

10位ISBN编号：7530846876

出版时间：2008-10

出版时间：天津科学技术出版社

作者：周蓉靖

页数：246

字数：234000

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

内容概要

玫瑰之美，不在于花瓣的娇嫩，而在于幽绵的香气，女人之美，不在于容颜的美丽，而在于心灵的芬芳。
　人生悲喜交加，女人细腻敏感。
在越来越丰富的社会中，女人扮演着多重角色，她们是母亲、妻子，她们是从事各种职业的女性……日复一日的忙碌，日复一日的操劳，女人就是在这些细小的瞬间里慢慢年华逝去。
所以说，女人的一生，只有懂得爱护自己的心灵才能从容穿越生活的风雨，才能在纷扰的人世间记得灿烂的笑容，才能在爱地温暖中体会真正的幸福！

<<做自己的心理医生>>

书籍目录

第一章 女人，你有自己的名字 1.智慧的女人认识自己 2.女人是最独特的生命 3.女人需要不断地成长 4.女人，你猜不透的谜第二章 性别，请不要再给我压力 1.我奋斗！
与性别无关 2.亲爱的，我漂亮吗 3.新一代“窈窕淑女” 4.拿开你的“咸猪手”第三章 身体，它是最真实的声音 1.心碎不是修饰词 2.胃痛，还是沮丧 3.究竟是什么抢走食欲 4.拖拖拉拉也是大问题 5.神秘疼痛一点也不神 6.亚健康，还是不健康 7.好朋友会随心情捣乱 8.致命的“压力器官” 9.冷淡不是感觉在出错第四章 情感，坚持半糖主义 1.单恋的女人，搁浅的鱼 2.钟情的总比不上薄情的 3.还有什么与你擦肩而过 4.苦等酿出一杯心酸寒酒 5.谁在考核女人保鲜期 6.我的爱情，怎么丢失了 7.红的，白的，只是玫瑰 8.别让感情在悬崖上跳舞 9.我们说好的，再也不见 10.不会爱？
不敢爱了吧第五章 婚姻，向左走向右走 1.这就是我们的婚姻 2.待夫之道亦有妙招 3.一起走进婚姻的城 4.“微软”女人最幸福 5.让这场婚姻充满爱 6.嗨，你真的无所谓吗 7.秘密之爱的刺激度 8.能否就与婚姻和解 9.爱，就是尊重平等 10.完美主义的美丽陷阱 11.婚后沉默症，好了没有 12.红灯了，真的与她无关 13.用“白丝带”锁铐铁拳第六章 孩子，我拿什么献给你 1.亲爱的，你要当爸爸了 2.宝贝，你是谁的宝贝儿 3.如果一切都只是个意外 4.真的做“丁克”一族吗 5.婚姻你扔了，孩子还给我第七章 性格，一半海水一半火焰 1.真的烈焰就要扑火 2.今天又吹愤怒风吗 3.睡在保险箱里的女人 4.谁的天空没有飘雪 5.面子到底值什么钱 6.给女人一把斩麻刀 7.自以为是，是什么 8.收起你的小性子第八章 心态，开启幸福的钥匙 1.看不见的伤痕 2.当安妮成为宝贝 3.灰姑娘“灰”的是自卑 4.你逃又能逃向何方 5.放下自己，留片空白 6.快乐是最好的兴奋剂 7.宽容是最善意的表达 8.心轻才可以看见天堂 9.感恩是因为要更幸福第九章 情绪，无形的染色笔 1.孤独是悲伤的前夜 2.玩命的心跳不是玩的 3.较真何必那么真 4.一千个哭泣的理由 5.焦虑，吞噬心灵的魔兽 6.把我们的灵魂献给谁 7.最无价的“逆时空”第十章 魅力，修炼九段高手 1.崇尚高雅，锻造细节 2.把身边的朋友圈起来 3.要成熟就请告别盲从 4.无知就是你犯下的罪 5.沉默，玩的就是力量 6.女人就是要会爱自己 7.千万别拿性感当招牌 8.用嗓音亮出你的甜蜜 9.现在开始做幽默健脑操第十一章 职场，微笑着的战场 1.别等待，寻找伯乐去 2.抓住万分之一的机遇 3.助人成功，给己坦途 4.源于自信，成于自信 5.“择木而栖”的智慧 6.聪明就是爱被聪明误 7.当个流言“终结者” 8.“失业”可以是另类选择第十二章 理财，最精明的娱乐 1.天下没有免费的午餐 2.靠别人不如靠自己 3.财富其实并不遥远 4.像男人那样去投资 5.我消费可我不“败” 6.信用卡，你还不明白的关卡 7.“购物狂”真的让人狂第十三章 衰老，最优雅的过程 1.人生规划不会白做 2.坦然面对往事如烟 3.把脾气和眼泪扔掉 4.心中之火，拥抱激情 5.豁达接受，美从中来 6.做自己人生的戏剧之王

章节摘录

第一章 女人，你有自己的名字　　1.智慧的女人认识自己　　这句铭刻在古希腊阿波罗神庙门楣上的神谕，千百年来激励着人类对自我进行探索。
西班牙的葛拉西安说：要了解自己的性格、才智、判断力与情绪。
不了解自己，就无法驾驭自己。
为能明智地处理事情，应该精确地估计你的谨慎程度和领悟能力，判断一下自己如何迎接挑战，探探自己思想的深度，量量自己资源的广度。
　　也许，我们是别人的影子；也许，我们已经成了一件可悲的复制品；也许，我们被生活磨砺得不再烂漫；也许，我们已经变成没有思想的傀儡，只是一个空洞的存在。
但是，从生命的角度来看，我们更需要全面地了解自己、认识自己，这不单是为了把握人生。
也是生而为人的最基本的需求。
　　中国的老子说：知人者智，自知者明。
　　女人，请看清楚你自己吧！
你并不是弱者，千万不要妄自菲薄，更不该以弱者的身份自卑。
每一粒种子都会发芽，每一株花都会绽放。
男性、女性有着同等的地位，就如同《简。
爱》中简．爱所说的：穿过坟墓将一同站在上帝面前。
现代女性已经开始认识自己，并使自己从狭隘中开朗起来，从卑微中．自信起来，从压抑中振作起来。
我们要不时地重新审视自己、唤醒自己，把自己的潜能发挥出来。
　　智者苏格拉底认为：认识你自己是人生智慧的开端。
认识自己的价值观念，合理地评估它，有利于解除偏见，发挥自己的潜能。
认识自己、开发潜能，是每个人与生俱来的权利，没有年龄、性别、职业、种族、宗教之分。
但也许是因为传统思想的根深蒂固，因为男权社会的霸王强势，女人总是更多地扮演着依附的角色。
然而，今天的事实是，已经有越来越多的女性用自己的行动证明：女人的潜能是无限的！
做一个独立的、完整的女人能够生活得很好！
　　在这个处处充满竞争的社会中，那种自怨自艾、柔弱无助的女性已日渐失去市场。
男性不再是女性的主宰，女性也早已不是男性的附庸。
女性若要不再以弱者的姿态生活，就要独立自强地活出真我，摆脱依赖心理，拥有独立的人格，争取相应的社会地位，培养自己的个性。
　　现代的女性，应该随时保持良好的自我感觉，绝不会因为相貌、工作、年龄等因素束缚自己；她看重自己正在获得或即将获得的东西，不会为失去的东西晞嘘感怀。
记住：每一天都是上天给予我们的馈赠，每一天都在为我们增添新的收获。
　　一个人所能拥有的真正保障应该是内在的保障。
这种内在的保障来源于天赋、创造力、才能、健康的体魄等一系列的因素，它使你相信自己能够运用自身的条件，去应对一个独立的人所要面对的一切问题。
步人成年，生活越来越复杂，压力越来越大，每个人都不得不在教育、事业和生活方式上做出选择，身为女性更要随时注意照顾好自己，劳逸结合，合理的饮食，有规律的运动，让我们更健康，更有活力。
每天花一点时间，来关注自己的内心，增加精神的能量，可以让女人更好地管理自己的情绪。
唯有照顾好自己，女人才能真正拥有快活、健康、可持续的生活方式。
　　同时，女性要尽量减少外界的刺激，把自己的生活安排得规律一点，心态调整得平和一些。
一个人的本质决定于她自己是什么人，拥有怎样的精神状态，而不是她所拥有的外在的物质。
所以，每一个女性都应该明白，即使你失去了你所拥有的一切，但你也还是自己生活的中心，这种认识使你能保持健康乐观的生活态度。
　　2.女人是最独特的生命　　女人是什么？

有人说，女人对男人来说主要是作为一种性伴侣而诞生的；但也有人说，女人是社会和家族的灵魂。
在歌德的《浮士德》中，在荷马史诗中，在莎士比亚的剧作里……随处可见把女人誉为女神的文字。
在文学里，女人是圣洁的化身，是天使。
冰心女士就如是说：“ 如果世界上缺少了女人，就缺少了十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。
” 生为女人，应庆幸上帝赋予了你诸多神圣的天职。
莎士比亚说：因为她生得美丽，所以被男人追求；因为她是女人，所以被男人俘获。
正因为你是一个女人，所以，你将赢得赞美和追求，你将成为贤妻和慈母。
做一个女人，就要像一个女人。
女人是水做的骨肉，像水有各种形态一样，姹紫嫣红，千姿百态。
她具备女性最本质的气质，那就是纯洁、柔美、温存、高雅、慈祥和神秘的诱惑力。
说起女性，我们会想到娴静的林徽因，才情的张爱玲，幽怨的李清照，失落的陈圆圆，个性的麦当娜，美貌的泰勒，性感的梦露，忧伤的嘉宝…… 西方有句这样的格言：热爱自己是终生浪漫的开端。
柏杨说：“ 女人跟男人一样是人，是独立的人。
女人有拒绝大男人主义的权利，有拒绝当男人附件的权利，有拒绝被男人骑到头上吆五喝六的权利，有主动提出离婚的权利。
”过去男性总是被想象成自由独立的化身，女性总是留在家里，要人陪伴，有所依赖。
对大部分女人来说，一想到单身生活就会感到恐惧。
随着社会的发展，她们开始感受到自己是一个独立的人了， 自己可以承担一个成年人的责任。
这样的思想，让越来越多的女性变得勇敢、自信，她们在承担了同男人一样的社会责任后，不仅赢得了自己的社会地位，也深深感受到作为一个独立女性的幸福。
过去的女性，从来没有像今天的女性这样幸运，有如此多的机会可以去完成自己想做的事。
在这个新的世纪，女性所拥有的更多平等的机会，是有史以来的第一次，，所以，我们要为自己是新时代的女性而庆幸。
今天的女性已不再是男性社会的一个配角，无需在 别人的阴影下唯唯诺诺地生活，这都让我们应该有理由、有信心地去做自己觉得快乐的事、想做的事。
无论在精神上、生活上还是经济上，今天的女性都是独立的个体，而且很多女人成为家庭经济的重要支柱。
“ 女性做事是不易，但我们要说，真正妨碍女性发展的正是女性自身。
”一个研究者为了测定人们对成功的畏惧，对男、女大学生分别进行测定，结果发现，在女性的90人中有59人（66%）显示出对成功的畏惧；而在男性88人中显示对成功畏惧的只有8人（9%）。
由此可见，女性对成功的畏惧心理是普遍的社会现象，应该引起人们的广泛关注。
不少女性朋友缺乏“ 强者 ”意识，因此她们就与弱者为伍了。
很多女性，都不愿意像男人那样在事业上有所成就，她们害怕因此变得不像个女性。
比男人优秀和有成就是可怕的，这种想法在很多女性心中根深蒂固。
正是这种所谓“ 成功会导致失去很多东西 ”的畏惧心理限制了女性的成功。
其实，一个成功的女性并非就是不美的、不温柔的、不幸福的。
在这个不断发展、飞速更新的时代，女性正在越来越多地出现在各个领域，并取得了不容小看的成绩。
我们不仅要为我们身为女性感到欣慰，更应该为我们能够生活在这个时代而高兴。
我们应该懂得，做女人，真的没有什么不好。
3.女人需要不断地成长 庄子在《齐物论》中，说每一个东西都有自己的春夏秋冬，比如说一棵树的寿命是800年，有200年是它的春天，200年是它的夏天，200年是它的秋天，200年是它的冬天。
一个人也是，比如说他的寿命是80年，那么有20年是春天，夏秋冬也各20年。

也许他现在正好走在人生的春天，也许是秋天，离他四季轮回还很遥远。
所以，每个人都在不断地成长，也都需要成长的过程。
　　人的成长过程实际上就是不断地寻找自己人生坐标的过程。
从小到大，视野不断开阔、知识不断丰富、经验不断积累，从而越来越深刻地认识自己和周围世界，恐怕这就是人的成长过程了。
人的成长就是不断地突破自己的小环境，进入更广阔世界的过程。
这种突破，不仅要突破物理空间的界限，也要突破心灵空间的界限。
人的心灵成长是一生中最基本和最重要的，心灵的成熟过程是一系列自我发现、自我探索和自我认识的过程；除非我们首先了解了自己，否则我们很难去了解他人和这个世界。
　　一位印度哲学家说过：每一天的生活不是你赚了多少金子，也不是你在人前多了几分荣耀，而是每一天你发现自己生命刻度的增加。
那么，他说的生命刻度是什么？
　　生命的刻度就在于不断地提升。
认识到任何经历与体验都是有价值的，无论发生什么事情，都能以积极的态度去面对，而不是没做就回避，更不是做过了却懊悔。
一个人进步的前提就是不断吸收，否则就只有倒退。
我们真的有理由坚信，一个始终关注着自己内在成长的女人，心灵质量必定不断提高。
那种到死也不接受成熟的女性的观点是可悲的，这种自悲在所有可悲的情形当中应该名列榜首。
这种类型的女人认为，只有年轻的女性才有魅力，因此她努力使自己看上去更年轻。
威尔斯曾经说：“我绝不相信威尔斯的身体或者他这个人是永恒不朽的，但我确信，思想、知识和意志的成长过程是永续不断的。
”　　成长与变老有着本质的不同。
麦当劳公司的创办人说，成功的秘诀是，如果你青涩，便还能成长；你熟透，便将腐烂。
英语中有一句格言，叫做“Dont grow old，grow up！
（不要变老，而要成长）。
”成长意味着一个人不断认识世界，认识社会，增长知识，增长智慧，对是非有判断力，不会被金钱和权力迷惑，能够以大胸怀、大气概对待身边发生的事情。
　　每个人都在成长，成长是一个不断发展的动态过程。
也许你在某种场合和时期达到了一种平衡，但平衡是短暂的，瞬间即逝，平衡会不断被打破。
所以，成长是无止境的，生活中很多事都难以把握，甚至爱情。
你可能会变，那个人也可能会变，成长却是可以把握的，它就是对自己的承诺。
可能有人会妨碍你的成功，却没人能阻止你的成长。
换句话说，这一辈子你可以不成功，但是不能不成长。
　　成长意味着一个人每天都有新的收获，发现这个世界新的惊喜，每天都能超越别人超越自己，从外表到内心常常以全新的面貌出现。
成长意味着一个人心态的年轻，做事的成熟，为人处世的和善。
　　女人的成长会比男人更艰苦一些，也许就是因为女人天性的敏感和狭隘。
女人太细腻了，很多事情都放不下，所以每一步的成长，都会留下很多的伤痕。
好的行为方式和思维习惯往往是一个人良好素质的体现，会给自己的生活带来良性的循环，放弃偏执，放下心中的包袱，少些眼泪和妄想，女人才会真正地成长；要学会放松，有能力及时地调整自己的心态，凡事都有准备。
这样的女人才可能成长成有品质的女人。
　　对男人而言，婚姻生活中的浪漫确实很多彩，但并非不可或缺。
这种男性的认识会使他的妻子灰心失望。
因为，女人渴望成为男人心中唯一的情人，被男人尊重、赞美，被男人永远柔情蜜意地爱恋着。
　　一位男人说道：“我真是搞不懂我老婆，她想要的东西应有尽有，我为她购置了洗碗机、干衣机，住所的周边环境也很优雅。

我不酗酒，不打孩子，也不踢我家的狗。
与她结婚之日起就忠诚如一。
但她却觉得备受煎熬。
我真不明白这是为什么？
”　　现实中，女人却总是无法把她们对浪漫情感的需要传达给丈夫。
其实，对爱情如饥似渴的妻子宁可不要洗碗机、干衣机和宠物狗，只求能得到丈夫的真挚柔情。
家庭主妇对待婚姻生活的态度与男性不同。
她不能像丈夫一样通过“ 其他 ”途径建立自尊。
她为家人烹饪出一顿可口的饭菜，而大家饭后也许从来不会想起要感谢她的劳动。
在这个社会中，她在家中的任劳任怨并不会带给她应有的尊重，而且，因擅长做家务而备受赞誉，这似乎也不太可能。
因此，她越孤独就越需要获得他人的认同和赞赏，需要更多的满足感、自信心和健康。
在这种情形里，丈夫就是那个“ 必不可少的人 ”。
如果他不是，那么“ 她的基本需要将得不到满足 ”。
　　虽然男性和女性在实现自我价值和归属感方面有相同的需要，但他们从这些需要中得到的满足感却大不相同。
作为伴侣和爱人，妻子的重要作用是不可否认的，但妻子并不是丈夫建立自尊的必要条件。
男人的自我价值感主要来自他们从工作中赢得的声誉。
生意成功并获得独立经营能力、练就一种备受瞩目的手艺或者技术、管理别人成为“ 老板 ”或者受到患者、客户以及同行的喜爱，这些都能让一个男人感到满足。
和男人相比，女人很少能在家庭之外找到兴趣和活动。
就最具代表性的情况而言，男性热爱体育运动而且能从（电视转播的）主队的赛事中表现极大的热情，而女人则不然。
男人通常喜欢打猎、钓鱼和野外探险，女人则宁愿待在家中等待他们的归来。
男人喜欢玩保龄球、高尔夫球、羽毛球、篮球和垒球，而女人则打着哈欠在边线外观看。
男人喜欢制造、维修和在车库内工作，而女人则在屋里刷洗餐盘。
男人们能从划船、自动赛艇和所有机械装置中得到娱乐，而女人只会觉得这类玩意儿无聊之极。
　　简而言之，男人通过受人敬重获得自尊，而女人则是在被人爱时感到有价值。
这一点可能是两性之间最重要的个性差异。
女性的世界通常比男性的世界狭小。
如果你想亲自证明这个事实，不妨在下次社交聚会时对女人和男人的谈话进行一番比较。
女性谈话的焦点可能是孩子、化妆品和他人的行为等，而男人则会就更广泛的话题进行谈论。
　　毋庸置疑，这些只是一般规律，例外的情况当然不胜枚举。
但是事实上，男人通常没有足够的时间来满足他们广泛的兴趣，而他们的妻子可能发现自己很难对什么事情产生真正的热情。
也许在儿童期早期，文化的影响在小女孩心里打下了凡事被动的烙印，缩小　　了她们的兴趣范围。

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