

<<女性要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<女性要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787530856321

10位ISBN编号：7530856324

出版时间：1970-1

出版时间：天津科技

作者：姚会民

页数：215

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>

<<女性要懂心理学>>

前言

玫琳凯·艾施是玫琳凯化妆品公司的创始人和名誉董事长。

这个以5000美元起家的离婚女人，创造了目前年销售额超过20亿美元，拥有50万名美容顾问，业务发展到34个国家的跨国集团。

玫琳凯通过富有感性的管理和逐步深入的培训，发挥美容顾问潜在的能力，她以不断的鼓励来提升女性的自尊和自信，为此玫琳凯公司被称为女性的“梦想公司”，并获得国际上不同妇女组织的多次奖励。

1999年，玫琳凯·艾施女士和居里夫人、特丽莎嬷嬷一起被评为20世纪最有影响的妇女。

2000年美国终身线网站票选结果，玫琳凯·艾施女士荣获“20世纪商业界最具影响力女性”殊荣。美国《福布斯》杂志评选出200年来20位全球企业界最具传奇色彩并获得巨大成功的人物，她是其中唯一的女性。

她从最初的小店面，到现在已经将业务拓展到37个国家，销售组织高达75万个，2000年的销售额达到130亿美元的大公司，这是她45岁开始创业的结果。

这位直销行业的“皇后”，玫琳凯王国的缔造者，成功女性的典范，以她丰富多彩的一生和令人惊叹的成就，在世界商业历史上画上了浓重的一笔，她的非凡故事留传至今，演绎为钢筋水泥筑就的城市里一则不朽的现代传奇。

数次婚姻挫折的磨砺，加上敢于创业的雄心和“丰富女性人生”的服务宗旨与定位，使一个不平凡女子的传奇和毅力永远镌刻在人类的历史上。

玫琳凯的成功就在于她有一颗健康的心，以及母亲传给她的自信一直陪伴她。

许多心理专家对成功女性的分析认为，她们之所以成功，最重要的就是良好的心理素质，拥有健康的心理。

一位伟人说过：“健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至排斥生命中所有美好的东西。

”但是，当今社会的变迁，生活节奏的加快，市场竞争的激烈，使女性的心理所承受的压力不断增大。

另外，工作的压力，情感和婚姻的困惑，家庭矛盾的困扰，子女教育的问题，自我素质的矛盾等，无不对女性产生强烈的心理冲击，危害着个人的身心健康，所以，心理健康成为现代女性生活幸福的直接因素。

现实中，每一个追求幸福与成功的女性都要重视自身的心理问题，要学会自我肯定，自我疏导，以健康的身心迎接社会与时代的各种挑战，才能在如此快节奏的现代社会里把握自己，使自己在生活中更加成熟，在工作中更加突出。

所以，女人要懂点心理学，要掌握一点审视自己心理状况、调节心理问题的方法，做自己的“心理医生”。

而本书正契合了女性的这种需求，从女性日常生活中常常遇到的一些心理问题着手，“对症下药”，提出了一些具体可行的方法策略。

希望本书能给您带来帮助，希望您在读完本书后，能帮您成为更健康、自信、出色、美丽的幸福女人。

<<女性要懂心理学>>

内容概要

现实生活中，每一个追求幸福与成功的女性都要懂点心理学，要重视自身面临的心理问题，掌握审视心理状况、调节心理问题的方法，学会自我肯定，自我疏导，以健康的身心迎接社会与时代的各种挑战，这样才能在快节奏的现代社会里把握自己。使自己在生活中更加成熟，在工作中更加突出，成为一个更加健康、更加自信、更加出色、更加美丽的幸福女人。

<<女性要懂心理学>>

书籍目录

第一章 学会呵护心灵，让好习惯滋生幸福幸福的滋味是建立在恬淡的心态上的，而幸福的生活也是来自于良好的习惯。

生活是对女人心灵的磨炼和洗礼，学会呵护自己的心灵，学会以接纳和感恩的态度面对生活，生活才会给你想要的东西。

一、在心中播下幸福的种子二、快乐其实是一件很简单的事三、生活的道路上需要自信相伴四、用热情驾驭你的生活五、绝望中给自己一个希望六、对生命道声“谢谢”七、生活需要平淡的心八、永远微笑着面对生活九、怀着甜美的憧憬入梦十、学会接纳才能心中坦然第二章 驱散心头阴云，真诚换来快乐相伴快乐源于心灵的纯净，没有乌云的天空才会阳光灿烂。

女性细腻而感性的心灵容易受不良因素的影响，让自己迷失在坏情绪的沼泽地。

这时女性就需要拨云见日，驱除杂念，还心灵一片晴空。

一、走出虚荣的迷雾二、浇灭忌妒的烈火三、勒住贪婪的野马四、掐断多疑的念头五、放弃不切实际的追求六、不要被金钱迷惑七、让情绪不再失控八、不为过失过分懊悔九、莫让过去成为负担十、不要让依赖束缚生命第三章 化解生活压力，放下就会轻松现代社会的快节奏发展，给人们的生活、工作、学习都带来了很大的压力。

面对压力，很多女性难以应对，给自己带来了诸多的困扰。

只要能保持放松的心态，就可以举重若轻，潇洒处之。

一、不做都市“郁女”二、别把工作当成苦役三、轻松搞定生活琐事四、消除晋职后与原同事间的尴尬五、如何面对强势的老板六、总是担心失业为哪般七、当家庭和事业难兼顾时八、30岁女人该“生”还是该“升”九、产后抑郁都不见十、化解与婆婆之间的矛盾第四章 走进恋爱季节，小心避开心理陷阱懵懂的女孩与爱情不期而遇，该如何应对这突如其来的“意外”？

其实，爱并不可怕，只是需要理智，小心避开各种心理陷阱，才能呵护“爱情之花”热烈绽放。

一、关于豆蔻年华的梦幻——初恋二、众里寻她千百度——一见钟情三、“情人眼里出西施”的审美错觉四、走出“流水无情”单恋困境五、爱就勇敢地大声说出来六、网恋是危险的游戏七、爱上我的老师怎么办八、别让恋父情结困扰恋爱路九、不做“飞蛾投火”的女人十、别指望一个男人无条件地爱你十一、让爱情恐惧症远去第五章 巧施妩媚小计，机灵抓住男人真心女人的可爱来自她的天真无邪，来自她的温柔妩媚。

女人要多几个心眼儿，会施小计的女人才更具吸引力，能把男人紧紧握在自己的手心里。

一、给他体贴入微的关怀二、做“贤妻”，更要做“美妻”三、用赞美挑起他良好的自我感觉四、在人前人后要给他十足的面子五、决不轻视他的工作和收入六、让他也有一些自己的小秘密七、创造浓郁清新的小情调八、让男人留恋你做的美食九、躲开他，让他回来找你十、管他就像放风筝，收放要适度第六章 面对感情漩涡，冷静终能化险为夷爱情是最容易让人迷失的。

当美好的幻想破灭，当自己心有偏移，深陷情感漩涡之中的女性该如何应对，才能力挽狂澜，化险为夷呢？

保持内心冷静，才能避免一切困惑和误会。

一、当男友身边蜂飞蝶舞时二、当发现对方并不完美时三、当双方个性难以融合时四、当双方再没有秘密时五、当爱情变得平淡时六、做好恋人到夫妻的角色转换七、试婚的游戏不好玩八、不做“恐婚”的落跑新娘九、离有“杀伤力”的老男人远一点第七章 遭遇婚姻告急，坦然才会避免伤害一、当丈夫遭遇绯闻时二、当夫妻两地分居时三、当和丈夫距离越来越大时四、当婚姻遭遇“第三者”时五、当婚姻遭遇家庭暴力时六、当婚姻遭遇“七年之痒”时七、当面对婚姻破裂的结局时八、需要重入围城时第八章 处世要有心计，智慧帮你度过难关一、保持自己的本色二、多个朋友多条路三、提前放贷人情债四、凡事不必太较真五、巧用温柔克刚强六、眼泪是很有效的武器七、撒娇也是一种艺术八、要善用沉默九、学会吃亏的智慧十、掌握变通的办事艺术十一、话要学会绕着说十二、学会说是，也要敢于说不第九章 理财更要理心，淡然才能积累财富一、拒绝打折的诱惑二、准备一个流水账本三、钱靠赚，不是靠攒四、永远不要做“卡奴”五、不被房贷绊住脚六、剩者为王。

省钱即赚钱七、偷着攒点私房钱八、买只“基”来生“蛋”九、有策略地花男人的钱十、别把金钱和

<<女性要懂心理学>>

感情混为一谈第十章 提升心灵魅力，才情成就精彩人生一、气质是女性的魅力之源二、内涵是女性的魅力之本三、温柔是魅力女性的本色四、优雅是女性最好的化妆品五、品位是时间打不败的魅力六、简单是女性幸福的归宿七、自信是女性幸福的源泉八、智慧是永不退色的美丽

<<女性要懂心理学>>

章节摘录

一、不做都市“郁女”在一家高级餐馆里，一位穿着名贵时装的太太正在和她的丈夫一起用餐。她皮肤很好，长相也不错，但是不知道什么原因她看起来一副很不高兴的样子，而且她几乎对任何事情都抱怨，在吃饭中，她一直絮絮叨叨，几乎就没有享用那些精美的食物。

坐在他对面的丈夫却是另外一副样子，看上去和蔼可亲，温文尔雅。

他对太太的举止言行似乎有一种难以应付而又无可奈何的感受。

他礼貌地向周围用餐的人打了个招呼，和他们开始愉快地交谈，做了一个简短的自我介绍。

他说他是一名教师，然后笑着说：“我的太太是一名制造商。

”此时，他看着太太，诡秘地笑了一下。

听完他的话，一起在餐厅吃饭的人大都感到非常疑惑，因为他的太太看起来实在是缺少实业家的气质和生意人的精明。

于是有人非常疑惑地问道：“不知道尊夫人从事哪个方面的制造业？”

”“哦，‘郁闷’方面的，”那位先生一本正经地说道“你们没有看到吗？”

从进这家餐厅开始，她就一直不停地在制造着‘郁闷’。

‘他的幽默风趣的话，立刻使餐厅的气氛活跃起来，他的妻子也因他的话感到不好意思。

事实上，这位先生很贴切地道出了他妻子的实际状况。

随着社会经济活动的日益频繁和现代生活节奏的加快，近年来，社会各阶层人士越来越明显地体会到了生活给人们带来的心理压力。

在这种社会状态下，许多女性似乎也都在与快节奏的生活搏击，为此，她们特别容易受累于情绪、烦恼、压抑和失落。

但几乎没有女人会每天给自己留出一点点儿时间来安静地思考一下忙碌的意义，或者是她们已经习惯了忙碌。

忙碌之后她们能得到什么呢？

物质生活的提高，经济基础的稳固，社会地位的显赫，更多的恐怕是“郁闷”。

只要稍稍留意一下就可以发现，现在很多人的口头禅是“郁闷”，她们无缘无故地发脾气，看什么都不顺眼，情绪极差。

为此，她们很少会感觉到生活的轻松，更不要提快乐和幸福。

其实，在现实生活中，很多女人，尤其是那些职位比较高、生活处于中上层、而且在教育、晋升、婚姻、薪酬等方面有更多机遇的女人，常感觉“郁闷”。

在她们的世界里，好像什么都是灰色的，包括心情。

于是，再好的物质生活也难以调动她们对生活的激情。

当一个人对生活没有激情的时候，所有的一切对她都不再有意义。

因为人生最劳累的事情，莫过于背着心灵的包袱走路，而有些女人又天生想不开，所以只能生活在沉重的烦闷之中。

心理指南事实上，郁闷情绪的缓解与否，关键因素是人们对现实生活如何看待。

世界卫生组织报道，全球女性抑郁症患者要远高于男性。

都市“郁”女们经常情绪低落，思想消极，如此一来，形成了一个持久而日益严重的恶性循环。

为此，在日常生活中，我们应该注意避免抑郁情绪的产生。

1. 转移注意力抽时间看一场精彩的体育比赛，看一场喜剧，读一本精彩而轻松的小说等，可以冲淡暂时的郁闷，使压抑得到缓解。

2. 保持平常心在忙碌的日子里，最需要的是保持平常心。

忙碌时不心烦，挫折时不丧气，春风得意时不得得意忘形。

学会宠辱不惊，而不是看谁都不顺眼，有时倒不妨学学阿Q，来点儿自我安慰。

3. 合理宣泄在心情不佳的时候，可以通过合理的方法宣泄，例如大哭一场；上街给自己买点儿小玩意和吃的东西，即便不买什么东西，也可以去商店随便逛逛，这样会使心情好起来。

还可以做一件拖延很久的事情，或者是在家中搞搞家务。

<<女性要懂心理学>>

事情做完之后，你便会高兴一些。

4.换个角度看问题换个角度看问题不是一件困难的事情，但是一般人往往难以做到。

其实当工作忙碌的时候，你可以想一下这样会使你的生活更充实，还能够避免空虚无聊，缓解工作负担给你带来的不快。

<<女性要懂心理学>>

编辑推荐

《女性要懂心理学》：快乐来自对心灵的呵护；幸福源于对生活的驾驭。

处世有“心”计，做潇洒女人；婚恋有“心”思，做幸福女人；职场有“心”眼，做成功女人；理财有“心”招，做富裕女人。

学会呵护心灵，习惯滋生幸福种子驱散心头阴云，真诚换来快乐相伴化解生活压力，放下就会获得轻松走进恋爱季节，小心避开心理陷阱巧施妩媚诡计，机灵抓住男人真心面对感情旋涡，冷静终能化险为夷遭遇婚姻告急，坦然才会避免伤害处世要有心计，智慧帮你渡过难关理财更要理心，淡然才能积累财富提升心灵魅力，才情成就精彩人生

<<女性要懂心理学>>

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>