第一图书网, tushu007.com

<<心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543872356

10位ISBN编号：7543872358

出版时间：2011-4

出版时间：湖南人民

作者：苗雪

页数：232

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

第一图书网, tushu007.com

前言

心灵瑜伽　心理学是一门很实用的学问。
女人生活中所有的烦恼，都源于对人类心理问题过于生疏；如果女人能从自己的心灵出发看心理学，那么所面临的一切纷扰，都可以从中汲取营养，找到答案。
做个懂心理学的女人，才能成为一个有智慧的女人。
用心理学的知识把它打开了，一切问题都将迎刃而解。
虽然每个人的面貌、品性、性情等各异，但是只要他是普通人，都逃脱不了日常心理学的普遍规律。他们的一言一行，都有脉络可循。
　身为女性，懂得一些必要的心理学知识，就可以巧妙地辨识周围的人、事、物，及时化解尴尬或不利的难题，从而做出正确而恰当的反应。
本书正是从女性自身的修养、情绪、社交、处事、职场、婚恋等各个方面入手，：详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，让女人从中得到智慧和启迪，进而获取幸福快乐的美丽人生！

内容概要

本书《心灵瑜伽》的内容从树立良好的形象到鼓励女性充满自信，从恋爱滋味到婚姻保卫，从生活点滴到办公室智慧等多个方面来解决女性遇到的各种心理问题，让女人得到启示和安慰，轻松调节自身的情绪，从而更好地生活与工作。

作者简介

苗雪，资深编辑，编写过多本关于女性美容及心理励志图书，对女性美容和心理有较为深入的研究。

<<心灵瑜伽>>

书籍目录

第一章 自信的女人最美丽
正确地认知自己
微笑是温暖的源泉
学会为自己鼓掌
将自卑抛向天空
女人要自尊
自信是你最好的化妆品
测验：你是自信美人吗？

第二章 情感方程式的题解
嫉妒，情感的毒瘤
虚荣，美丽的陷阱
猜疑，多余的烦恼
生气，身体的敌人
测验：你的内心的魔鬼到底是什么？

测验：你的虚荣心有多强？

第三章 品尝爱情百味果
一见钟情的诱惑
别在爱情里迷失
相信自己的魅力
拿什么吸引异性
男人的爱情心理
适合自己的伴侣
测验：你拿什么吸引异性？

第四章 婚姻堡垒的攻与守
平等是婚姻幸福的基础
信任拉近彼此的心
沟通是幸福的桥梁
宽容会得到更多的爱
婚后的女人更要美
让男人更加自信
夫妻间也要说“ 对不起 ”
测验：你拥有幸福的婚姻吗？

第五章 为人处世的哲学
学做人是女人一生的课题
控制好自己的情绪
好管闲事是女人的缺点
善良是最高尚的美德
测验：你做人做事的态度怎样？

测验：你爱管闲事的指数有多高？

第六章 纵横职场的智慧
事业女性的风采
抓住机会的翅膀
缓解职场压力
学会面对不同的上司
融洽处理同事关系
测验：你会成为哪种女白领？

第七章 逾越逆境的荆棘
生活中的苦咖啡
倾诉你内心的呼唤
逆境也是一面镜子
做生活的女强人
用微笑面对困境
逆境中的宝贵财富
测验：你的坚强指数有多高？

第八章 令品味与众不同
秀出你的独特个性
做一个幸福的知识女性
中国女性必读的名著
提升品位的修炼心经
测验：你的品位鉴赏能力怎样？

第九章 消费达人面面观
聪明的女人会理财
适合自己的消费观
盲目时尚钱如流水
危险消费月光族
测验：你的败家潜力是多少？

第十章 女人健康生活守则
美女的体检计划
体检注意事项
肌肤防衰老的四大因素
对抗衰老的秘诀
测验：你家的饮食习惯正确吗？

第十一章 给心灵洗个澡
别为小事烦恼
不能改变环境就改变自己的态度
摘下有色眼镜
丰富的人生不排斥磨难
坚持自己的信念
改变命运，先要改变内心
一切都会过去

章节摘录

将自卑抛向天空　很多女性都有自卑的心理，因为她们总认为自己的缺点太明显，觉得自己不够完美，为了肥胖而苦恼，为了长相而羞涩，为了学识而惭愧……事实上，世界上根本不存在完美的女人，女人要懂得欣赏自己的优点，找回自信的精神状态。
　自信是女人一辈子不可缺少的资本，这是一份永远不为外人代替，不会被外人剥夺，永远属于自己的财富，是女人让自己更加有魅力的动力来源。
自信是一种精神状态，它让人的内心饱满充盈、富有活力，同时外表光彩逼人、洋溢魅力。
所以说自信的女人最美丽！
　自信的女人最美丽　“水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉”一女人因自信而美丽。
自信的女人心胸宽广、从容豁达，舒卷自如，双目中投射出安详坚定的闪亮光芒，总是让人眼前一亮。
相对于那些事业有成的女强人，或者在舞台银幕上耀眼的女明星们来说，自信使她们更美丽、更健康，也更加精彩。
而平常生活中那些精神奕奕、魅力四射的女性们，则以她们骄人的自信为社会增添了许多的活力与贡献。
　一个女人是否自信和她的年龄无关。
因为真正自信的女人不会因为岁月在脸庞留下了痕迹而自卑，不会因为又增加了一道皱纹而神伤烦恼。
充满活力、年轻貌美的女孩子诚然让人羡慕，可是岁月是公平的女神，她不会饶过哪一个女人，再美丽的女人也会走向衰老，也会有老态龙钟的那一天。
生活中有很多富有魅力的老年女性，尽管她们不再拥有娇美年轻的容貌，可是她们都积极地生活，凭借自己的努力度过充实的每一天，心态如同年轻人一般阳光开朗。
自信让她们对生活充满希望，又不失稳重、端庄的风韵。
所以，就算是到了风烛残年，只要你不自暴自弃，珍惜每一天的生活，依然会有光彩耀人的余热。
女人不要害怕岁月夺去了你的光彩，你丰富的人生阅历和智慧，依然是你引以为豪的资本。
自信的女人是最有魅力的，这种魅力会深深吸引身边的每一个人。
自信的女人绝对不会自寻烦恼地猜疑自己的丈夫，做出限制他自由的蠢事，更不会怀疑丈夫的忠诚度。
她坚信自己是完美的，极富亲和力的。
因此，自信的女人是轻松快乐的，是幸福的。
　自信并不是与生俱来的本领，而是通过后天培养而来的。
女人的感性情愫比男性要丰富，也更加重视别人对她的评价，因此女性是常常容易相信别人，而不相信自己。
女人总是怀有羡慕别人的情感，而不知道欣赏自己身上的优点。
假如你认清了作为女人本身天性中的这一弱点，并试着去有意地克服它，你就可以彻底战胜自己，成为一个名副其实的强者。
　或许你是一个极为普通的女人，但你要清楚地知道，世界上绝大多数的女人都和你一样普通，然而这并不妨碍你成为一个自信美丽的女人。
当你走在熙来攘往的人流中也许不会引起他人的注意，可这并不影响你在自己心目中独一无二的重要地位。
要相信自己在这个世界上你是独特的个体，你有着属于自己的个性，有着自己与众不同的美丽！
　你或许是一个极普通的人，但绝大多数人都和你一样是普通的人。
然而这并不妨碍你成为一个自信的人。
你走在熙来攘往的人流中也许不会引起他人的注意，可这并不影响你在自己心目中独一无二的重要地位。
假如你看准了一个目标，就使出全力将事情做成，秉着这样的精神勇往直前，不要害怕失败，哪怕失

败了也不要轻易放弃。
只要你拿出韧性来，反复去做，坚持尝试，那你一定可以成功。
你不必总想着去做什么惊天动地的大事，即使你一生只做一件事，只要这件事是你精心设计的，是你所期待的，你就大胆努力去做，把它做到自己满意。
等到你历经坚忍不拔的努力，获得应有结果的时候，你会对人生充满无限的喜悦。
　保持自己的本色　伊莎是个非常可爱的女孩，但是她从小就很胖，因此一直很自卑，女孩子的自尊心让她变得十分腼腆甚至有些敏感，偏偏她的母亲是一个很古板的人，对于孩子的衣服是否漂亮，孩子是否喜欢某些事物并不在意，她常常教育伊莎：“衣服只要穿着宽松就好，太瘦的衣服会让人觉得像要马上撕裂。
”因为母亲的话，伊莎变得十分孤僻，因为她觉得自己和别人不一样，她害怕别人看自己的眼光，她认为每个人都讨厌自己。
　日子就这样一天天过去，周围的人并没有对伊莎的性格有什么异议，他们只是认为她很内向。
到了谈婚论嫁的年龄，伊莎嫁给了一个比她大很多岁的男人，她的丈夫是一个很随和的人，他的家人也都很喜欢伊莎，处处关心她，但是她依然没有改变。
她时常为自己的孤僻而苦恼，竭尽全力想要融入他们，但是她始终做不到。
她开始变得害怕与人交流，她试图躲开所有的人，甚至害怕见到他们。
情况甚至糟糕到一个小小的门铃声也会让她惊跳起来，跑到房间里将自己反锁。
伊莎很难过，她认为自己是个不正常的女人，更不配做一个好妻子。
她害怕如果有一天她的丈夫发现自己不是那种人们都喜欢的女人怎么办—_于是每当和丈夫出现在公共场合的时候她就装出一副很开心的样子，但每次都弄巧成拙，反而让大家更尴尬。
她几乎要疯狂了，尽管丈夫并不介意她是什么样子，但她却不能原谅自己，每天在脑海中回想自己的糗相，几乎难过得想要自杀。
　这样的伊莎以后要怎么生活呢，我们不禁为她担心。
是的，如果没有她的婆婆，也许可怜的伊莎已经自杀或疯掉了。
一个很偶然的机会，她听到自己的婆婆正在和隔壁的邻居大谈教育经。
她说：“不管经历什么，我都会要求他们保持自己的本色。
”　“保持自己的本色！
”是的，就是这句话！
让伊莎在刹那间解开了一直以来困扰她的心结。
快乐其实很简单，那就是充满自信，用自己的方式生活。
　从那以后，伊莎就像变了个人，她通过朋友的帮助分析自己的个性，扬长避短，无论衣着和言行上都有了很大的改变，她开始尝试不同风格的衣服，只要适合自己就是好的。
为了让自己更趋于完美，她主动地去结交朋友，和大家一同组织社会活动，甚至还充当了演讲人，她从来不知道原来自己可以做得这么棒。
每在公众面前演讲一次，她就找回一些自信，这真是前所未有的改变，伊莎的美好生活真正开始了。
每个人都喜欢她，大家甚至叫她社区的天使。
她的行为被女孩子们所崇拜，她的装束也常带起一次次流行的热潮。
　保持自己的本色，激情歌唱属于自己的歌，认真描绘属于自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你，用你自己的小乐器去演奏自已的序曲。
保持自己的本色，发挥自己的优点和长处，你会发现，自己是最棒的！
　P11-15

编辑推荐

身为女性，懂得一些必要的心理学知识，就可以巧妙地辨识周围的人、事、物，及时化解尴尬或不利的难题，从而做出正确而恰当的反应。
苗雪编写的《心灵瑜伽》正是从女性自身的修养、情绪、社交、处事、职场、婚恋等各个方面入手，详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，让女人从中得到智慧和启迪，进而获取幸福快乐的美丽人生！

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