

<<幸福女人的心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的心灵处方>>

13位ISBN编号：9787801758606

10位ISBN编号：7801758609

出版时间：2008-10

出版时间：长安

作者：华业

页数：271

字数：300000

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>

<<幸福女人的心灵处方>>

前言

长久以来，在我们强调生理健康的同时，心理健康问题往往被忽略。

随着现代生活水平的提高与心理知识的普及，心理健康问题已经被越来越多的人得到重视。

尤其女性朋友在社会中、家庭中扮演着不同的角色，她们的情绪波动无常，她们压力更大，而由此引起的各种心理问题乃至身体问题也会越多。

假如这些问题得不到有效控制和解决，那么，你所追求的幸福生活，无异于空中楼阁。

本书通过探究女性内心的奥秘，挖掘问题深层的根源。

这是一扇通往你内心深处的窗，透过这扇窗，可以让女人们看到自己波动的情绪下涌动的暗流；让女人们找到幸福，了解自己最需要什么。

本书是在整合大量的心理学资料的基础上编撰而成，是针对女性朋友在工作、学习和日常生活存在的“心病”，进行会诊治疗的经验总结。

全书分为八个部分，“心灵处方”是本书作者对女性朋友们的忠告。

<<幸福女人的心灵处方>>

内容概要

人生最大的财富是希望，人生最大的资本是健康。

人生最大的幸福是快乐，人生最大的幸运是平安！

这是一扇通往你内心深处的窗，透过这扇窗，可以让女人们看到自己波动的情绪下涌动的暗流；让女人们找到幸福，了解自己最需要什么。

<<幸福女人的心灵处方>>

书籍目录

第一章 做一个自强不息的女人 无条件地接受真实的自己 财务自由才能独立自强 从失败和挫折中恢复过来 让自信与你同行 自爱是对别人最高的尊重 做自己想做的事 快乐地工作 别让沮丧为失落埋单 压力不会自动变成动力 离开“依赖”你会更坚强 用好心态证明自己的价值 第二章 关爱自己，自疗心病 正确处理慢性疲劳 职业倦怠症：请你远离我 对工作的恐惧和担心 孕产期的心理疾病 善用积极心态，克服恐惧心理 可怕的不是事业失意，而是心灵失控 厌食症——美丽的天敌 让虚荣不再得到你的爱慕 让忙碌充实你的空虚心理 猜疑：你总是很多心 学会驾驭自己的愤怒情绪 让悲观远离 第三章 抑郁是慢性的毒药 精神上的流行性感冒——抑郁症 为什么女人更容易陷入抑郁 孕期抑郁症的判别与对策 化解你的忧愁和焦虑 不要与孤独做伴 让自己安静下来的方法 沮丧抑郁时不可决断大事 职场抑郁症，你有吗？

小心压力变抑郁 第四章 婚姻往左，爱情向右 不幸福的婚姻让女人内伤 懂得放手才会轻松快乐 不要梦想十全十美的爱情 面对婚姻危机，女人的心理调适 家和万事兴——巧妙处理婆媳关系 唠叨是破坏爱情的诅咒 婚外恋心态的自我调适 夫妻和谐的心理需要 第五章 想开一点，放下一些 工作压力大，心理问题成困扰 别让妒忌伤了感情 快乐在于改变自己 职场莫强求 中年女性怎样面对心理压力 放弃不等于失去 会犯“傻”的女人最聪明 不要拿购物当“心药” 是谁让你这么敏感 不要苛求完美 何必让自己太紧张 豁达让你受欢迎 第六章 话要少说一点，事要多做一点 愉快而简单地工作 职业女性：别让依赖成为习惯 社交中如何保持最佳的、主动的状态 警惕办公室冲突 办公室人士最不以为然的坏习惯 别以为自己很重要 如何拥有良好的同事关系 保持良好的情绪与心态 自省是做人的责任 做好不感兴趣的事 积极面对与同事的竞争 第七章 更年期综合症的自我心理调节 女性更年期精神症状 更年期女性——多变之秋 安全度过更年期抑郁症 百变多端的更年期综合症 治疗更年期失眠症的方法 女性更年期为什么心烦意乱 丽人杀手——隐性更年期 更年期 终结美丽 更年期常见的心理异常——多疑 更年期性行为变化 第八章 快乐的女人最幸福 心病可用“笑疗”医 快乐需要自己寻找 知道自己要什么 女人要多做心理美容 保持快乐的心境 不自信你就不快乐 随时随地让自己轻松愉快 远离社交恐惧症 快乐的女人不攀比 高薪不等于高兴 人生永远都有希望——用乐观主宰自己 懂得感恩的女人最美丽

<<幸福女人的心灵处方>>

章节摘录

有这样一则寓言故事：一个渔夫从海里捞到一颗世所罕见的大珍珠，他欣喜若狂。

可回到家里仔细一看，才发现珍珠上有一个小黑点。

渔夫觉得很遗憾，他想，如果能将小黑点去掉，那就更完美了，肯定会成为无价之宝。

于是他便去找工具，着手把黑点去掉，可剥掉一层，黑点仍在，再剥一层，黑点还在，剥到最后，黑点虽然没了，珍珠也不复存在了。

其实世界就是这个样子，它并不完美，以至于我们每个人的人生也不可能十全十美。

要知道，许多东西是不能改变的，当发现自己的缺点之后，重要的是坦然面对，去寻找自己的长处，以更积极的心态去面对生活。

有一个名叫琳达的女人，她今年才20岁，长相一般，外表没有丝毫的吸引人之处，在同学和朋友中间一点也不起眼。

为此，她的自卑感很强，眼见同学一个个花枝招展，老觉得自己是鸡立鹤群。

她有一个很固执的想法，就是生为女性，如果长得不漂亮，肯定会失去很多很多美好的东西，找工作，交男友，肯定要处处吃亏。

她越是这样想，心情越是忧郁，上课时也总是无精打采的，她觉得生活对自己来说毫无值得留恋之处，于是便想跳河自杀。

刚巧，一位老者刚好路过，对她说：人两条命，一条是属于你自己的，刚才你已经自杀捐弃了；还有一条是属于众生的，愿你加倍珍惜这一条生命。

琳达听完，嫣然一笑。

老者觉得她的笑，美丽无比，于是赞美了她一番。

老者说：“每个人都不可能是完美的，你要看到自己的长处。

你总是觉得自己不够漂亮，这不，今天你笑起来的时候，便是很好看。

”琳达一听很高兴，从此她笑脸常开，觉得生活也突然变得丰富多彩起来。

后来她成了一名著名的节目主持人。

我们的生活中有太多这样的故事。

因为自身某方面条件的不完美而不能正视和接受自己，很多女人都在被与琳达类似的自卑的心理困扰着。

自卑的人在交往中，虽然有好的愿望，但是总怕别人的轻视和拒绝，因而对自己没有信心，想得到别人的尊敬，但又行事过于敏感，把别人的不快归为自己的不当。

有自卑感的人往往过分地自尊，为了保护自己，常表现得非常强硬，很难让人接近，在人际交往中变得格格不入。

她们对自己的知识、能力、才华等做出过低的估价，进而彻底地否定自我。

有自卑心理的女人，并不是她不够优秀，不够完美，而是她总在给自己制造不满意。

过高地评价自己不好，同样，过于作贱自己则是对自己的一种不尊重与不负责任。

做一个受人欢迎的人首先要自己正确地评价自我，接受真实的自我。

人无完人，只有在正确认识自己的基础上，才可扬长避短，让自己活得美丽起来。

但有人为此付出过高代价，是不值得提倡的，例如整容，结果出了医疗事故，让人追悔莫及。

这些不可改变的相貌体型，我们完全可以通过其他方面的努力如学业事业的成功来得到弥补。

有句话说得很好，人比人该死，货比货该扔。

我们没必要非得拿别人跟自己作比较，有些比较是可以起到激励作用的，但很多人却是起了反作用，拿自己的短处与别人的长处作比较，结果徒增了烦恼，挫败了自信心，结果把精力放在了报怨上，本来可以激流勇进，结果却被泄气的心理推回厂岸边。

当你对自己的外表不满意时，不要报怨老天与父母为什么不把你生得美一点。

在人的一生中，只有两件事改变不了，那就是容貌与出身，接受这些无法改变的客观条件，就要在其他方面能够出众。

例如你不漂亮，但你完全可以做得优雅；你不富裕，但你可以平淡从容；在为人处事中，你豁达热情

<<幸福女人的心灵处方>>

。这些已足够让你美丽起来了。

人与人之间，尤其是女人，并不是因为你长得多么漂亮人们才愿接受你，而是你的人格魅力，这种“完美”的女人足以让那些美丽花瓶自惭形秽。

男人对这种女人的感情不是单纯地看着好看的，而是一种更高层次的欣赏，这也是男女之间甚至整个人际关系中，最佳的一种彼此认同的态度。

从你的人生事业角度来说，如果仅因自己身高不够一米七而做不了自己喜欢的新闻职业，那你就大错特错了。

虽然一般来讲某些职业确实对人的身高容貌有要求，但是这也并不是不可改变的，退一万步讲，有这么多的职业，你为什么就非得做自己仪表没有优势的那行呢？

想想那些残疾朋友，为了生存，还要学很多技能，我不敢说他们当初都喜欢这种工作，但是当后来工作体现他们价值的时候，他们便爱上了自己的工作。

兴趣是可以培养的，关键是要树立正确的心态。

世界并不完美，但如果你一定要完美，那你是自己跟自己过不去，跟事物客观规律作对。

如果仅仅因为自己的眼睛不是双眼皮就不敢看人；假如就因为自己的头发不够漂亮就要整日戴帽子(包括夏天)；那么你怎么打扮也不会美丽，因为你的心不再美丽，不再健康。

你的生命自然没有快乐可言。

还是那句话，最重要的是正确地认识自己并且接受自己。

正如卡耐基先生所说：“发现你自己，你就是你。

记住，地球上没有和你一样的人……在这个世界上，你是一种独特的存在。

你只能以自己的方式绘画。

你的经验、环境、遗传造就了你，不论好与坏，你只能耕耘自己的小园地；不论好与坏，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。

”的确如此，每个人都会既有优点，又会有缺点，有不足的地方。

但我们应该懂得接受自己，欣赏自己，等我们自己有了良好的感觉后，才会乐于与人交往、沟通，自己的能力才能发挥出来，从而更加肯定自己。

所以我们应该相信自己，发现自己更多的长处，更加欣赏自己。

自卑的人往往就是只看到自己的不足之处，看到别人的优点，不懂得取长补短。

而在当今这个社会，人们如果不懂得向别人展示自己，不能正确评价自己，那就很难找到生活的坐标。

能够正确地评价自我，并接受自我，无论你的处境怎样，你都在走一条超越自我的路。

人生中，最大的敌人不是强有力的对手，而是你自己。

古语有云，攻城为下，攻心为上。

同样，我们克服困难，坚持理想，可怕的不是挫折，困难并不可怕，可怕的是你的灰心丧气。

一颗小草也是一个生命，我们要学会珍爱身边的一切生物，接受这个大干世界，而这一切的起点便是接受真实的自己，学会爱护自己，只有懂得爱自己的人，才可能爱别人，爱世界。

一个女人只要能正确地认识自己，并且能够给自己一个很乐观的评价，那么她就是一缕阳光，她总会给人一种充满朝气与活力的感觉，不论她是否还年轻，无论她是否还漂亮，我们总觉得她们就是最美的那种女性。

所以，我们要学会看到自己的长处，给自己打气，给自己加油，人生路上纵有不如意，相信你也不会气馁，挥洒自如。

<<幸福女人的心灵处方>>

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>