

<<女性养心课>>

图书基本信息

书名：<<女性养心课>>

13位ISBN编号：9787802038004

10位ISBN编号：7802038006

出版时间：2009-10

出版时间：于秀 中国妇女出版社 (2009-10出版)

作者：于秀

页数：216

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>

<<女性养心课>>

内容概要

如果你经常感到失望、焦虑、愤怒、担忧、压抑、脆弱、悲伤、心态失衡，那一定是你的心灵太久无人抚慰了。

求人不如求己，跟我一起修炼女性养心课，学会做自己的心理按摩师。

养心疗法：让女性保持健康和积极的心态，调整消极情绪，在人生的各个成长阶段保持心境的平衡、情绪的的稳定，建立开朗豁达的性格因子，养成乐观处世的思维模式，即使遇上逆境也可以定力十足、处变不惊的心理功力，是女性经营平衡人生，实现心理自助的根本保障。

净心疗法：让女性在遇到生活变故、人生挫折、情感失败、事业受挫的情况下，懂得为自己的生命“清零”和减压、放弃和妥协的一种人生智慧。

是让女性有勇气面对现实，有胆量直面棘手的问题，有方法处理不尽如人意的结局的心理能量。

让女性培养心理自我救赎的操作能力，在缺少他人帮助的情况下，指引自己走出挫败情绪的心灵处方。

健心疗法：让女性寻找丰富自己心灵世界的方法，帮助女性在实现心灵自助、自救、自保的境界下，去实现心灵的能量释放，追求更高的人格境界，实现修心、修身、修己、修人，让人生更加完美的价值目标。

在某种意义上，不仅可以成为自己生活的“操盘手”，还可以成为他人的劝世良方，因为善于帮助他人使自己的生命更加丰富而高贵，优雅而出众。

<<女性养心课>>

作者简介

于秀，中国作家协会会员、中国报告文学学会会员、职业作家、美国南加州大学（UCLA）访问学者、家庭素质教育专家、女性成长心理指导专家、中国国际家庭教育论坛形象大使、中国国际家庭教育论坛“十佳”讲师、中华女子修养学堂特聘女性教育指导专家、CCTV少儿频道“成长在线”特邀家庭教育专家。

从1999年至今，接受过中央电视台、中央人民广播电台、凤凰卫视、北京电视台、北京人民广播电台、中国教育电视台、《人民日报》、《光明日报》等多家主流媒体的访问。

其作品分别被《人民日报》、《光明日报》、《作家文摘》、《读者》、《青年文摘》、《北京晚报》、《深圳晚报》等多家报刊选载或连载，并在中央人民广播电台、北京人民广播电台、江苏人民广播电台、山东广播电台长篇连播。

其报告文学作品《台湾老兵》获“五个一”工程奖。

<<女性养心课>>

书籍目录

第一部分 养心疗法养心智慧第一课告诉父母你需要他们养心智慧第二课永远有一个好胃口养心智慧第三课找一个可以一起旅行的女朋友养心智慧第四课不时地犯点错挺好养心智慧第五课身体的疼痛要说出来养心智慧第六课每天都拥抱一次自己的年龄养心智慧第七课不要“带着剪刀行走”养心智慧第八课你有一种或一种以上骨灰级的爱好吗养心智慧第九课真心喜欢你自己养心智慧第十课伤口是一种智慧养心智慧第十一课快乐是一种行动养心智慧第十二课每天带着微笑入睡第二部分 净心疗法净心智慧第一课有时离开也是一种美净心智慧第二课女人一定需要婚姻吗净心智慧第三课长得不漂亮就无法迷人吗净心智慧第四课善用女朋友的嫉妒心净心智慧第五课偶尔流一次眼泪净心智慧第六课换一下衣橱里的颜色净心智慧第七课听比你年轻十岁以上的歌星唱歌净心智慧第八课去淋一次雨净心智慧第九课每天晚上静修十分钟净心智慧第十课别把囚己放避暧昧的情感里净心智慧第十一课强化自己的简商系统净心智慧第十二课找到自己的满足点第三部分 健心疗法健康智慧第一课把你的心“修为”成一个容器健心智慧第二课经常仰望星空60秒健心智慧第三课在乎自己的风度和温度健心智慧第四课每天做一件给他人带来利益的小事健心智慧第五课常怀有悲悯之心健心智慧第六课经常扮演倾听的角色健心智慧第七课信仰不一定非得是能说出口的健心智慧第八课有时懂得妥协才能找到幸福健心智慧第九课设定一个容易达成的目标健心智慧第十课找到自己生命的定力健心智慧第十一课享受生活，从这一刻开始健心智慧第十二课学习决定你的幸福指数

<<女性养心课>>

章节摘录

这种性格缺陷已经成为导致女性很难获得完整的婚姻与家庭的最大的障碍，是让她们很少体验到幸福感的重要原因。要改善这种性格缺陷并不难，难的是你在找到了改善的方法后，坚持做下去的毅力。当我的那位女朋友又一次找我哭诉她的日子再也过不下去了的时候，我建议她一定要正视自己的性格障碍，我告诉她，有很多事是她错了，而不是别人错了，她现在想要过好日子，只能是先改变自己，并且，要从根本上解决自己要求过于完美的性格缺陷。改善性格缺陷可以有三个方法：1.从行为上改变我建议女朋友从原来的那种对事情百般挑剔，过于要求完美的行为习惯中解脱出来，开放胸怀，说服自己去接受原本不能接受的做法，尽量增加对人的弱点的认知，明白只要是人，做任何事情就会有瑕疵，我建议她每天都允许自己犯点小错误，从原谅自己开始学会原谅别人。2.控制自己的情绪。完美主义性格的人常常因为带有强迫人格的特征而容易情绪失控，所以，想要改变自己最重要的就是要学会控制情绪，不要无节制地任意宣泄，有些伤害有时候也许并不是你本心所愿，但却常常给别人带来久久不能平复的创伤，这有时就是你过于情绪化闯下的祸。所以，想要你的家人和你周边的人都感到和谐幸福，情绪控制对你来说是必不可少的一门功课。

<<女性养心课>>

编辑推荐

《女性养心课:女性心理成长自疗智慧》：家庭素质教育专家，女性成长心理指导专家。
养生还要先养心，你的身心平衡术。
三十六堂养心课，帮你开启身心和谐的智慧，掌握情绪与心态的平衡术，做一个“心”美人。
中国女读者研究会特别推荐。

<<女性养心课>>

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>