

<<职业女性心理健康与调适>>

图书基本信息

书名：<<职业女性心理健康与调适>>

13位ISBN编号：9787802506886

10位ISBN编号：7802506883

出版时间：2012-1

出版时间：中国言实出版社

作者：王晓丽 等编著

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>

<<职业女性心理健康与调适>>

内容概要

那么，怎样才能拥有健康的心理呢？

这就要掌握一定的心理调节方法。

王晓丽和李晓燕编著的《职业女性心理健康与调适》就是一本这样的书，它不仅能够让我们认识到心理问题产生的原因、对工作生活的影响，更告诉了职场女性应如何面对这些心理问题，积极调整自我，
《职业女性心理健康与调适》帮助她们拨开心理问题的困扰，展现自我风采，与幸福快乐一路同行。

。

<<职业女性心理健康与调适>>

作者简介

王晓丽，江苏南通人，中山大学医学博士。
曾从事健康普及宣传教育事业数年，后转入大型国有企业专职企业员工心理健康咨询与疏导工作，在长期的工作实践中，针对不同类型的员工职业心理诉求总结出一整套心理问题应对策略。
现任北京东方心理健康咨询有限公司的首席心理健康辅导员，并在省级电台主持过心理健康咨询热线栏目。

李晓燕，心理健康辅导专家、护理专家，中国人民解放军第261医院总护士长，副主任护师。
主要从事医学临床护理及护理管理工作，一直致力于健康宣传教育工作，为多家单位的员工做过心理健康辅导，总结了一套行之有效的心理调适方法，深受员工欢迎。

先后在《中华护理》、《解放军护理》、《中华现代护理》等刊物发表论文二十余篇。

<<职业女性心理健康与调适>>

书籍目录

第一章 珍爱自我，幸福女人的妨灵必修功课

- 1.爱自己的女人最幸福
- 2.把自己当贵族来对待
- 3.别抱着“完美主义”不放
- 4.卸下工作重担，放松自我
- 5.再忙，也要学会享受生活
- 6.呵护心灵，把压力“格式化”

第二章 放飞快乐，点亮心灵的智慧之灯

- 1.快乐的女人是道美丽的风景
- 2.多一点微笑，多一份美丽
- 3.好心情使女人变美丽
- 4.减少抱怨，拥抱快乐
- 5.过好现在，不为明天的事烦恼
- 6.快乐女人的十个心法

第三章 积极调整，走出自我的心灵压力围城

- 1.用自己的方式应对抑郁
- 2.逃离沮丧，拥有好心情
- 3.摒弃多余，简单生活
- 4.丢掉自卑，建立自信
- 5.卸下爱慕虚荣的心灵盔甲
- 6.熄灭心中的忌妒之火
- 7.化解女人心疾的15个处方

第四章 敞开心扉，架起和谐人际关系的心桥

- 1.快乐并非是一个人的天堂
- 2.走出自我封闭的心理怪圈
- 3.卸下社交恐惧的心灵十字架
- 4.摆脱羞涩，不做羞答答的玫瑰
- 5.丢掉孤芳自赏，融入社交生活
- 6.女性在人际交往中应注意的几个方面

第五章 认清自我，跨越职场的心理障碍

第六章 保持理性，奏响甜美的爱恋心之乐曲

第七章 把握平衡，营造和谐美满的家庭氛围

第八章 关注细节，警惕小习惯中的危险讯号

第九章 投资健康，身体好心理才能更健康

附录

<<职业女性心理健康与调适>>

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>