第一图书网, tushu007.com

# <<心理健康阳光女人>>

## 图书基本信息

书名：<<心理健康阳光女人>>

13位ISBN编号：9787806999103

10位ISBN编号：7806999108

出版时间：2007-1

出版时间：黑龙江哈尔滨

作者：周群芳

页数：223

字数：120000

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

# <<心理健康阳光女人>>

## 内容概要

拥有积极的心态，可以帮助你更客观、全面地认识自己。
每一个人对自己的特征或资质都会有一个相对稳定的认识，对自已的评价过高或过低都是不适宜的，前者往往使人在某一领域产生盲目的高傲自大情绪，一日受挫则无法面对现实，产生一些过激的情绪和行为；后者则是在某一领域产生消极自卑情绪的根源。
拥有积极的心态，可以帮助你更客观、金面地认清周围环境。
拥有积极心态的人懂得在各种场合使自己保持良好的心境和稳定的情绪。
境遇不佳时，会鼓励自己克服困难、勇往直前；志得意满时，又懂得使自己时刻警醒，不至于迷失。
拥有好的能力固然是好事，但如果没有一副好心态，那么好的能力不仅无益于人的发展，反而成了缔造幸福人生的桎梏。
在现实中，好心态比起好能力来，往往使人更快地适应环境，取得来自各方面的认同和事业的成功。
《黄帝内经》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结……”说明人的各种情绪一旦过分强烈，无一例外都会伤及人的身体。
“愁一愁，白了头；笑一笑，十年少”的说法并不是没有根据的。
对关注心态的女性而言，重要的不是学习为人处世的技巧，也不是提高自己的业务能力，而是要认清自己，摆正位置，调整心态。
以良好的心态去面对社会生活，那么社会的回应也必定是温暖的。

# <<心理健康阳光女人>>

## 书籍目录

第一章 你的心理健康吗 想不到我竟然输了 好能力不如好心态 健康心理绚丽人生 常见的女性心理误区 塑造健康心理 心理健康自测表第二章 女性心理自助餐 强健体魄加固心理堤防 关于自卑 试着相信他人 心胸开阔不嫉妒 习惯自我安慰 心境平和不再焦虑 将抑郁赶走 一张一弛不紧张 君子之交有容乃大 不与失望结缘第三章 我的健康我做主 让心灵回家 用友谊安抚受伤的心 谈个恋爱吧 让音乐响起来 远离噪音 让服饰见证我的个性 风度翩翩俏佳人 搭一个安乐窝 不做购物狂第四章 恋爱中的女人最美丽 一见钟情不是爱 爱不能强求 爱我还是她 将爱锁进保鲜柜 从失恋中抽身第五章 结婚了就要幸福 你对婚姻失望吗 做一个理想的妻子 婚后爱情不熄火 婚后别不把我当女人 求同存异好相处 忍无可忍的怪癖 谁来做家务 突如其来的第三者 吵架不要回娘家 缓和夫妻矛盾的妙招 女人离婚的心理因素 再婚女性应有的心态第六章 女性社交法则 女性社交心理要诀 好人缘的秘诀 笑对众生 人际交往中的弹性 巧妙运用互酬效应 人际交往中的四度 学会沉默 学会说话 善于倾听 服饰色彩在交际中的作用 同事亦好友 与女同事交往的法则 与男同事交往的法则 与上司相处的法则第七章 将现代文明带进家庭 文明家庭的含义 当家庭成员产生矛盾时 建立家庭档案 合理制订家庭消费计划 理性消费你做到了吗 米少何妨熬粥

## 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