

《聪明女人一定要懂的幸福心理学》

图书基本信息

书名：《聪明女人一定要懂的幸福心理学》

13位ISBN编号：9787516407763

出版时间：2014-5-1

作者：亦枫

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《聪明女人一定要懂的幸福心理学》

内容概要

真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。

本书围绕现代女性最为关心的问题展开，紧扣现实生活，内容丰富，方法具体可行，文风活泼时尚。另外在内容编排上采用“故事+解决方法”的形式，通过故事，让您感同身受，引起共鸣，并在轻松的阅读氛围中，获得最为实用的幸福之方。

《聪明女人一定要懂的幸福心理学》

作者简介

亦枫，有着春天般笑脸、阳光般心境的人，有人说他是没心没肺的疯子，亦有人把他尊为答疑解惑、宽心解闷的“大仙”。在他看来，一切都是浮云，只有当心在浮躁中慢慢归于平静时，我们才能遇见那个与我们相伴、却不曾谋面的自己，看清一个真实的自己。有拙作《寻找心灵的桃花源》、《遇见心里的你》等。

书籍目录

序：寻找打开心灵的钥匙

第一章 认识自己，接纳自己

世界上最难的事情——认识自己

你认识自己吗

正确的认识自己

是什么让我们失去了自我

女人需实现自我价值

实现自我价值的途径

接纳自我，正视自我

接纳自己需要勇气

自我接纳是一个过程

找准自己的位置

性格决定工作

寻找适合自己的工作

我到底行不行

自信是成功的第一要诀

建立你的自信心

别再给自己找借口了

你为什么爱找借口

找借口不如找方法

唤醒你的潜意识

潜意识——冰山下的神秘力量

唤醒潜意识的方法

心理测试：我是怎样的人

第二章 远离人性的弱点

远离虚荣，享受现实

虚荣心的心理根源是什么

调试虚荣心理

嫉妒是心灵的毒药

女人为什么爱嫉妒

换一个角度看“嫉妒”

强势并非内心强大

女人，请学会示弱

学做一个内心强大的女人

女人，千万别把任性当武器

任性是一种心理需求

做个会撒娇的女人

敏感多疑，让幸福远离

敏感多疑形成的原因

如何克服敏感多疑的性格

缺乏把自己当主角的意识

用美丽的着装去打动人

学一点化妆的技巧

在言谈举止中尽显风采

心理测试：了解你心理的弱点

第三章 为人生寻找一个支点

有支点的人生与众不同

《聪明女人一定要懂的幸福心理学》

怎样寻找自己的支点
信念——成功的支点
追求梦想，永远不会太晚
为什么会患上年龄恐惧症
“永驻青春”的秘诀
期待是最美的
遗忘不如期待
用“期待”重塑生活
为你想要的东西设定目标
成功需要目标
制定目标的原则
“按部就班”的制定目标
想到与得到之间还差什么
你为什么总是拖沓
埋头苦干不如抬头巧干
坚定你的选择，无论有多难
别为一次失败放弃了执着
什么是习得性无助
怎样做到越挫越勇
心理测试：你是否拥有强大的正能量

第四章 提高感知幸福的能力

幸福是什么
什么是幸福
寻找幸福
幸福是一种心态
学会珍惜为什么那么难
幸福的心态是怎样的
知足就是最大的幸福
知足方能幸福
得失，人生平常事
有人爱就是幸福的
家庭幸福的评判标准
养成婚姻幸福的习惯
婚姻美满幸福的10条定律
改变环境不如改变自己
如何适应新环境
适应障碍是怎么回事
幸福都埋藏在苦涩中
增强你的“心理弹性”
以积极的方式应对挫折
放弃是为了更好的得到
放弃有时比争取更有意义
做出适合自己的正确选择
心理测试：你的幸福指数是多少

第五章 管好情绪，调顺人生

好情绪是管理出来的
掌控自己的情绪
做情绪的主人——情绪管理三部曲
女人的情绪为何大起大落

《聪明女人一定要懂的幸福心理学》

情绪为何会摇摆
如何控制摇摆的情绪
要快乐，先改变你的态度
什么事情都无法真正改变，除了心态
培养快乐的心态
一切都没有那么糟糕
糟糕的事情中也存在转机
卡瑞尔的万灵公式
别和自己过不去
不快乐的根源——不合理信念
顺其自然的快乐
让情绪无伤害的尽情释放
合理宣泄情绪
情绪宣泄的合理方法
心理测试：你能掌控自己的情绪吗

《聪明女人一定要懂的幸福心理学》

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:www.tushu000.com