

<<做个快乐和幸福的女人>>

图书基本信息

书名：<<做个快乐和幸福的女人>>

13位ISBN编号：9787504461995

10位ISBN编号：7504461997

出版时间：2008-10

出版时间：中国商业出版社

作者：赵海霞

页数：239

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>

<<做个快乐和幸福的女人>>

前言

法国大文豪雨果说过这样一句话：“比海洋广阔的是天空，比天空广阔的是人的心灵。

”也有人称人的内心世界为“第二宇宙”。

于是，心理问题就成了备受社会关注的问题，尤其是女性的心理问题，因为现代社会的快节奏生活导致女性朋友的压力超负荷，这种无形的压力导致女性产生恐惧、悔恨、抑郁、愤怒、焦虑、屈辱、嫉妒、尴尬等不良的心理情绪，从而影响到整个身体的健康，可以说女人的心理健康与否直接关系到整个家庭的幸福与否。

每天5分钟心理按摩——净化女人的心灵，顾名思义，所研究的内容即是女性的心理健康方面的问题。

本书的初衷是帮助女性朋友提高心理素质，以进一步完善自己，进一步提高自己，以便更好地认识自己。

心灵的按摩不仅可以使我们摆脱紧张、焦虑和自我束缚的状态，而且还能培养健康的心理以及控制和应对外界变化的挫折的能力。

本书参阅了大量心理学资料以及结合国内外专家长期积累的经验，深入浅出地介绍了女性心理健康促进与问题解决的基本知识，提供了许多简便实用的指导方法。

是一部理解自己与他人、完善和发展自我、科学地帮助他人和自己解决心理问题、使读者成为自己的“心理医生”的一部实用性心理学必备读物。

<<做个快乐和幸福的女人>>

内容概要

本书详尽地介绍了女性认识和改善健全心理的最佳方法，只要你每天拿出5分钟的时间了解一下，就可以帮你实现净化心灵的愿望。

美丽的女人，你了解自己，做个健康、快乐和幸福的女人吗？

那么请打开本书吧，相信你一定会被书中的内容所吸引，而且读了此书，你会对自己有个全新的、全面的认识。

<<做个快乐和幸福的女人>>

书籍目录

每天5分钟，揭开女人的心理面纱 心理测试：测试你的心理年龄 理想的心理健康状态 预防精神衰老 忧郁——健康的“隐形杀手” 肯定自己的能力 走出封闭的环境 发泄出来 做运动 发挥自己怕外在美 虚荣，女人不可不防 5种方法战胜焦虑症 增加自信\自我松弛\自我反省\自我刺激\自我催眠 4步控制焦虑发作 第1步是叫停 第2步是找原因 第3步是转移注意力 第4步是控制呼吸 “控制呼吸法”降低你的焦虑 腹式呼吸 慢呼吸 害羞——女性交往的障碍 远离孤独，做个健康快乐的女人 克服自卑 “忘我”地与人交往 享受大自然 确立人生目标 建立自信的4个步骤 善于发现自己的优点，并随时把它们记录下来 设想自己的成就 积极参加交往活动，增加成功的交往体验 全身心地投入到你的工作当中 摆脱空虚感，做个有所追求的美女 调整追求 求得社会支持 博览群书 忘我地工作 目标转移 远离狭隘，做个身心健康的美女 摆脱自卑，成就自信美女 学会克服精神恐惧 远离偏执狂有方 认知提高法 交友训练法 自我疗法 对立纠正训练法 塑身得从“心”做起 建立适当良好的EQ 养成规则运动和减压习惯 避免忧郁、焦虑等文明病缠上你 欣赏自己，喜欢自己 你有我也有——攀比 女人为何容易情绪化 练习静默的方法每天5分钟，健康的身体成就健康的心理 心理测试：测测你的身心健康情况 心健康，身体才会健康 经期重保健，月经不找茬 治疗痛经有哪些新方法 中药\西药 未婚女孩为什么会得盆腔炎 不良生活习惯 不洁的自慰 其他疾病 白带增多、外阴瘙痒该怎么办 女性如何自查外阴？

如何自我检查乳房 乳房外形 乳房的皮肤 自我触摸检查发现乳房病变 如何预防乳腺癌 乳房肿块时大时小是怎么回事 宫颈癌有哪些症状 怎样预防宫颈癌 预防尿路感染 子宫内膜异位症，预防是关键 人工流产术 处女膜闭锁 子宫位置异常 月经期性交 防腰酸背痛的小秘诀 危机重重的卵巢肿瘤 怎样知道自己是否得了性病 性病为何久治不愈 如何预防艾滋病 怎样治疗尖锐湿疣 如何确诊是否得了生殖器疱疹 阴唇上有一层白色薄膜是怎么回事 治疗霉菌性阴道炎 妙招 全身治疗 改变阴道酸碱度 外用杀霉菌、止痒制剂 口服用药 中草药治疗每天5分钟，幸福的生活要“性”福 心理测试：你了解自己的性欲指数吗 如何面对第一次 初次性生活会出现哪些问题 性交不成功 精液过敏症 房事晕厥症 出血过多 如何刺激阴蒂 性生活时阴道干燥怎么办 女性性欲低下怎么办 性厌恶的预防 性爱4周训练法 该不该为手淫而自责 如何解除阴道痉挛 由疾病引起的治疗方法 心理治疗包括放松疗法及催眠治疗 第三种是行为治疗，也称阴道扩张疗法 给性生活加点润滑剂 一是保持健康的生活方式 二是保持和谐的夫妻关系 三是可以借助药物 四是使用不同的体位和技巧 五是生育后动作是慢 性生活后乳房胀痛是怎么回事 什么是女性性高潮 女人为何爱叫床 性爱时间保健 性技巧与健康 做爱前\做爱方式\做爱后 性满足与丈夫阴茎大小有关吗 女人伪装性高潮的主要原因 采用正确性交体位 一般体位\伸张位\屈曲位\侧位\后侧位\后背位\坐位\膝位\骑乘位\立位 不同体型采用不同的性交体位 高大型女性体位 娇小型的女性体位 肥胖型的女性体位 削瘦型的女性体位 忌经期性交 孕期的性生活 孕期做爱最安全的姿势有哪些 产后“第一次”亲密接触要小心每天5分钟，谈谈情说说爱 心理测试：测测你的爱情观 女性恋爱过程中应了解的心理常识 影响恋爱进行时之浪漫心理 影响恋爱进行时之嫉妒心理 影响恋爱进行时之错觉心理 影响恋爱进行时之自任心理 影响恋爱进行时之报复心理 影响恋爱进行时之完美心理 女性要避免的4种择偶误区 追求完善 攀比虚荣 恋父情结 过分看重金钱和地位 自感心理恋爱误区 “真”男人——我的最爱 真男人能保持自己的质朴 真男人懂得尊重别人，特别是敬重女人 真男人讲究谦逊诚恳 真男人绝不自负 对面的“坏”男看过来 “老处女”的心理分析 自卑心理 封闭心理 逆反心理 莫走入爱情的4条“歧路” 假心假意的“转移” 扑朔迷离的“施虐” 莫名其妙的嫉妒 真真假假的否定 女性情场3攻略 过于自恋变自怜 过于矜持变压抑 克服爱情恐惧症 恋爱中的女人 爱使小性子 女人，你会撒娇吗？

恋爱期间“推翻”自己的口是心非 分手是想被挽留——口是心非的翻版 谈谈情装装傻 投其所好，为爱情加分 “电”倒你的白马王子 我的爱情鸟已经飞走了——失恋心理 不愿面对——相信“他会回来的” 愤怒——“他是个彻头彻尾的混蛋” 纠缠——“他的家里有灯光” 蔑视

<<做个快乐和幸福的女人>>

——“不管怎样，这个家伙一钱不值” 假快乐——“单身真好啊，我想做什么就做什么” 4招轻松搞定失恋症 抒做法\转移法\遗忘法\补偿法 爱在心中口难开——暗恋心理 爱他就要说出来 天涯何处无芳草，何必单恋一棵草 把握“爱情规则” 及时斩断情丝，收回自己的爱 转移注意力 敞开心扉 营造求婚氛围4法每天5分钟，婚后迹象面面观 心理测试：你发生外遇的指数有多高？

要嫁就嫁猪八戒 别让猜忌养成习惯 警惕第四类感情——红颜知己 面对一夜情，女人是向左走还是向右走 家庭暴力正在侵蚀女性的心理 克服“周末抑郁症” 女人的“出轨心理” 女人正确对待安全感每天5分钟，日常习性看透女人心 心理测试：你喜欢吃水果吗？

从餐桌仪态判断女人的内心世界 进食的方式反映了女人的内在性格 仔细咀嚼型 饮食过量型 独食型 来者不拒型 从择食的习惯看女性的性格和心理 喜欢吃蒸制食品的女性 喜欢吃冷食的女性 喜欢吃清淡食物的女性 喜欢吃甜食的女性 喜欢吃辣的女性 喜欢吃煮炖食物的女性 喜欢吃烧烤食物的女性 喜欢吃酱菜的女性 喜欢吃油炸食品的女性 喜欢吃肉食的女性

从喜欢的电视节目看女人的性格与心理 不贪图安逸 感受友情 勤奋工作 降低负面影响 生活的理想 给自己动力 心怀感激 从口渴测试女人的野蛮指数 从喝汤看女人的单恋指数 从接吻方式看女人的性格 从脱衣方式看女人的性格 从搭电梯看女人的心理 从随手涂鸦看女人的个性每天5分钟，煲一份心灵鸡汤 心理测试：你知道如何放松吗？

女人，要懂得品味生活 乐观向上之人生 一份闲适的心情 幸福来自自己 不贪图安逸 感受友情 勤奋工作 降低负面影响 生活的理想 给自己动力 心怀感激 笑一笑，十年少 快乐使你更年轻 从容自信，做自在自我 心理处方——走出压力 心灵的修养 开设一个感情帐户 温柔的女人似水 宽容的女人最美丽 越弯曲，越有活力 腹有诗书气自华 让心灵静谧一会儿

<<做个快乐和幸福的女人>>

章节摘录

插图：

<<做个快乐和幸福的女人>>

编辑推荐

《做个快乐和幸福的女人》由中国商业出版社出版。

<<做个快乐和幸福的女人>>

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>