

# 《女性养心课：女性心理成长自疗智慧》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802038004

## 编辑推荐

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”美有。

## 内容简介

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，让生命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。

## 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

## 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

.....

## 第三部分 健心疗法

在线试读部分章节

## 第一部分 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。

### 养心智慧第一课

#### 告诉父母你需要他们

女人的一生实际上从进入成年开始就充满了坚忍的色彩，这让她与父母的关系在不同的阶段有不同的选择，除了幼年时期的依恋期、崇拜期和青春时期的对峙期甚至叛逆期以外，成年以后有了独立生活的女性常常会选择与父母保持一定距离的相处关系。

这种距离有时候不仅仅是时间和空间上的，更多的时候这是一种心灵的距离，是一种可能同居一室，心与心的距离却似乎相隔千里万里的感觉。这种无法丈量，却充满了力量的距离，常常把我们与父母的关系搞得面目全非，以至于在很多人的心目中，父母通常绝不会是倾听自己心事的第一入选。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)