

女性心理健康全书



[女性心理健康全书 下载链接1](#)

著者:赵宁

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787802287075

《女性心理健康全书》主要内容：追求成功是所有现代女-娃的企盼。但是，成功需要有成功者的素质。一个伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；不健康的心理则是心灵的垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会带走生命中所有美好的东西。

人的心理健康的标准是相对的。绝对的健康和绝对的不健康的人都是少有的，大部分人处于健康与不健康的中间状态。一般来说，女性出现或存在一点心理问题，都能通过心理的自我调整及时解决；但如果任其发展，就会由一般的心理问题发展为心理障碍，严重者会影响她们的身体健康，也会阻碍她们的工作和生活。

在人生的道路中，我们每个人都要面对无数选择。愿不愿意过一种积极的生活，这是你个人的一种选择。

《女-娃心理健康全书》为每一个现代女性如何选择成功、选择快乐、选择幸福提供了非常全面而实用的指导。只要你愿意敞开心灵，抛却旧的观念，改变不良的行为习惯，将良好的心态转化成习惯，快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中！

作者介绍:

目录:

[女性心理健康全书_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

评论

[女性心理健康全书_下载链接1](#)

书评

当时是在书店的畅销书推荐部分看到这本书的。
简单翻了下就买了。读后发现确实很不错，内容很全面，有了这一本基本就不再需要其它的心理健康的书籍了，无愧“全书”之名。
每次心情不好的时候翻翻每次都能让自己平静下来。推荐给自己所有的女性朋友。

[女性心理健康全书_下载链接1](#)