

## <<一个女人的成熟>>

### 图书基本信息

书名：<<一个女人的成熟>>

13位ISBN编号：9787501158867

10位ISBN编号：750115886X

出版时间：2005-1

出版时间：新华出版社

作者：努波

页数：208

字数：150000

译者：丽红,那滨

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>

## <<一个女人的成熟>>

### 内容概要

为什么总有人对我们的所作所为指手画脚？

为什么我总是箍不到理想的男友？

为什么我刚升职，与我的同事的闺中好友便与我形同陌路，甚至还到处散布我的谣言？

为什么我常常感到疲倦，好像生活毫无意义？

为什么我的心里没有安全感，害怕明天的来临？

…… 我们要怎样才能坦然面对他人的唇枪舌剑，让自己的生活变得简单、轻松？

怎样才能让自己生活得更有乐趣？

怎样才能充满自信地去迎接明天的挑战？

德国著名心理问题专家乌苏拉·努波通过大量的调查研究，多角度、多层次地对身处激烈竞争社会环境中的女性所遇到的各种“疑难杂症”进行深刻、细致的诊断，写成了《一个女人的成熟》一书来告诉你这些问题的答案。

## <<一个女人的成熟>>

### 作者简介

乌苏拉·努波，德国著名心理学家，女性心理问题专家。

较有影响的著作有《抑郁症——被低估的疾病》、《自私的陷阱》、《论早期精神创伤》、《明天我们会更美》等一系探究女性心理方面的著作。

## <<一个女人的成熟>>

### 书籍目录

做一个奢华女人的10个信条 1、坦然面对他人的唇枪舌剑 2、让发号施令的“隐者”闭嘴 3、别轻易“贱卖”自己的情感 4、不要刻意找寻节食配方 5、潇潇洒洒与“性”共舞 6、做个执著的我行我素者 7、维护自身的经济独立 8、果断踢开拦路虎和绊脚石 9、找出自己的真实想法 10、不做虚荣浮华的女强人  
做一个从容女人的10个信条 1、找到安逸的一面 2、尽量简化生活 3、追求彻底放松 4、避免“钻牛角尖” 5、相信自身力量 6、有效控制自我 7、学会分清“敌友” 8、杜绝杞人忧天 9、不妨向猫学习 10、尝试找回本我

<<一个女人的成熟>>

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>