

<<宠爱自己>>

图书基本信息

书名：<<宠爱自己>>

13位ISBN编号：9787800846403

10位ISBN编号：7800846407

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：鹿薇

页数：239

字数：80000

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>

## <<宠爱自己>>

### 内容概要

一直以来，总想写一本专门给女人看的书。

女人的成长，可能是一个很缓慢的过程。

其实，25岁之前的我，也一直处在摇摆不定之中，太贪心，也太无知，渴求的过程漫长而焦躁，而满足的快乐却只有短短的一瞬。

可是，就在我们心灵还不成熟的时候，身体却开始衰老。

当你有一天，知道什么是自己真正想要的幸福，又开始痛惜那些曾经爱过的人，受过的苦，虚掷的光阴，害怕青春不再，人老珠黄。

女人是矛盾的集合体，我们的心与身体，常常在时间与空间中纠结，每一次忘我的投入，都是深渊。  
可是，救赎你的，永远只有自己。

## <<宠爱自己>>

### 书籍目录

第一章 坏心情是你最大的敌人 1、给你的情绪安一个“安全阀” 2、让心情放晴的浪漫计划 3、宽容，而不是容忍 4、培养更多的兴趣 5、给你的心灵吸“氧” 6、不要发怒 7、照顾好你的身心健康  
第二章 做真实的自己 8、承认真实的自我 9、保持真正的自我 10、与自己的心灵对话 11、为自己的缺点承担后果 12、珍惜你所有的此时此刻 13、不为虚拟生活所累 14、从容生活就是幸福  
第三章 工作着是美丽的 15、探求适合自己的工作 16、找出工作的兴致 17、尝试自由职业 18、事业成功的要素 19、别让工作追着你跑 20、培养主动性 21、提高你的职场EQ  
第四章 男人不是你的一切 22、男人最重要的品质 23、怎样知道他是否爱你或依然爱你 24、不要让你的爱受伤 25、不要将你的幸福交给任何人 26、收拾好你的旧恋情  
第五章 做一个“自私”的女人  
第六章 做一个优雅的女人

<<宠爱自己>>

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>