

<<蛻茧成蝶的秘密>>

图书基本信息

书名：<<蛻茧成蝶的秘密>>

13位ISBN编号：9787801797452

10位ISBN编号：7801797450

出版时间：2009-1

出版时间：中国致公出版社

作者：高宁

页数：210

字数：193000

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>

## <<蛻茧成蝶的秘密>>

### 前言

人生充满着各种各样林立密布的危机。

从你牙牙学语时意外的伤害，到你年老体衰时疾病的缠身，它是你学习的负担，工作的压力，事业的险滩，婚姻的暗礁，身体的病毒。

危机如同隐藏在我们身边的炸弹，不知什么时候就会爆炸。

危机就像空气一样无处不在，它们无时无刻不在侵袭着你的神经，困扰着你的大脑；吞噬着你的健康，如影随形地危害着你的幸福人生。

在“她”世纪里，衡量现代女性幸福的标准，不再是一张脸吃遍鲜的定律。

越来越多的女性开始追求生活的品质、职业的发展、情感的归依、婚姻的幸福、身心的健康和魅力的拓展。

可是，纷乱繁杂的生活让你身心疲惫，艰辛沉重的工作令你脆弱不堪。

多少岁月轻描淡写。

现代女性要面对多重危机的挑战，既要面对生活和工作上的压力，又要担心青春的流逝和容颜的苍老；既要照顾孩子和丈夫的饮食起居，又要关爱自身情感和身心疾病安康。

游走在工作与家庭的两难抉择中，一心挂念别人，却总是忘了自己的需要。

面对日益错综复杂的社会，如果想要生存，那么你应变危机的能力自然要随着社会的要求而不断提高。

。

一旦预防或者处理不当，就会导致你走向失败。

俗话说：“做人难，做女人更难。”

事实上，在女人的一生中，社会、生活、工作、家庭、教育、交往……似乎每一个角落都隐藏着对女人潜在的危机和无形的压力。

对此我们不能消极地忍耐回避，而应该抚平伤痕直面人生的危机。

警醒生活，把握自己，重新评价自己的生活，体验自己的存在。

学会从危机中把自己解放出来，积极寻求战胜危机的有效途径，向人生的下一个幸福高峰攀登。

如果你以积极、沉稳的态度直面危机的来临，往往会在危机中挖掘出潜藏的力量，化危机为转机。

所谓“否极泰来”，冬天既然来临，春天就不会远了。

本书结合典型、鲜活、具体的案例和轻松幽默的语言，以现代女性的角度，从生活、职场、情感、婚姻、健康和魅力六个方面，在对自身的命运沉思、感悟和对社会人生的剖析中，揭示了当代女性面临的种种困惑、矛盾、危机，并探讨了解决危机的方法、途径。

为你指点迷津，摆脱困境，走出迷惘，提高生活质量，让你蛻茧成为一个聪明、健康、幸福的魅力女人。

## <<蜕变成蝶的秘密>>

### 内容概要

本书结合典型、鲜活、具体的案例和轻松幽默的语言，以现代女性的角度，从生活、职场、情感、婚姻、健康和魅力六个方面，在对自身的命运沉思、感悟和对社会人生的剖析中，揭示了当代女性面临的种种困惑、矛盾、危机，并探讨了解决危机的方法、途径。

为你指点迷津，摆脱困境，走出迷惘，提高生活质量，让你蜕变成为一个聪明、健康、幸福的魅力女人。

## &lt;&lt;蜕变成蝶的秘密&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 摆脱生活危机的烦恼 骚扰危机：扰你没商量 趣味测试：你的抗扰能力有多强 代沟危机：更年期大战青春期 趣味测试：你给孩子多大的空间 消费危机：一掷千金购物狂 趣味测试：你是哪种购物狂 理财危机：别让感性当家做主 趣味测试：找出你的理财盲点 创业危机：你的梦想在何方 趣味测试：看看你的创业能力如何 减肥危机：减了体重，多了病灶 趣味测试：什么是最适合的减肥方法 安全危机：拿什么来拯救自己 趣味测试：你是自己的保护神吗

第二章 突破职场危机的瓶颈 规划危机：你的未来在哪里 趣味测试：你适合什么样的工作 前途危机：遭遇迷茫“三岔口” 趣味测试：你最大的职场危机在哪里 薪金危机：你的“薪情”还好吗 趣味测试：老板会给你加工资吗 晋升危机：升迁路上没有我 趣味测试：什么是你的升迁运 管理危机：断翅的蝴蝶怎么飞 趣味测试：你的危机管理能力如何 职业危机：人在职场漂，谁能不挨炒 趣味测试：你会被公司炒鱿鱼吗 竞争危机：居安思危的焦虑 趣味测试：你的职业竞争力如何

第三章 拯救情感危机的创伤 暗恋危机：爱要怎么说出口 趣味测试：你属于哪类暗恋者 网恋危机：千里姻缘悬一线 趣味测试：你是坠入网恋的天使吗 失恋危机：如果爱情暗淡，就让回忆灿烂 趣味测试：你将如何面对失恋 单身危机：独守空巢“剩女”心 趣味测试：你会一直单身到什么时候 择偶危机：谁是我的新郎，我是谁的新娘 趣味测试：你的择偶标准是什么 保鲜危机：谁的爱情在发霉 趣味测试：你的爱情保鲜期有多久 同居危机：同居有风险，入室需谨慎 趣味测试：你的同居生活如意吗

第四章 修补婚姻危机的裂缝 病毒危机：当老公中了美色的“木马” 趣味测试：你会如何面对感情危机 婆媳危机：婆媳大战几时休 趣味测试：婆媳关系水深浅 暴力危机：泛滥在围城里的暗流 趣味测试：你在遭遇“冷暴力”吗 生育危机：我的“孕”气怎么还不来 趣味测试：看看，你够资格做父母吗 性爱危机：有多少“性”福可以重来 趣味测试：你的性生活和谐吗 亲情危机：孩子，我该怎么爱你 趣味测试：你家的亲子关系指数是多少 空巢危机：空巢如何不空心 趣味测试：谁是你的家庭情感重心

第五章 预防健康危机的隐疾 乳房危机：隐性的“红颜杀手” 趣味测试：你的乳房健康吗 失眠危机：辗转反侧难入眠 趣味测试：你的睡眠质量怎样 压力危机：我的反应越来越慢 趣味测试：你的压力到底有多大 心态危机：“郁女”心经知多少 趣味测试：你有抑郁症吗 流产危机：女人永远的生命劫难 趣味测试：你的避孕知识及格吗 疾病危机：十面埋伏的焦虑症 趣味测试：你的健康余额是多少 心理危机：警惕亚健康的杀手 趣味测试：你处于亚健康的状态吗

第六章 征服魅力危机的暗疮 服饰危机：告诉我今天该穿什么 趣味测试：穿衣透视你的心态 社交危机：腼腆羞涩启齿难 趣味测试：你的社交障碍是什么 肌肤危机：消除肌肤的“魔皱” 趣味测试：你的皮肤是什么类型 身材危机：窈窕是怎样练成的 趣味测试：你的身材标准吗 年龄危机：岁也会衰老吗 趣味测试：你属于早衰一族吗 美容危机：小手术，大面子 趣味测试：你愿意做一个人造美女吗 礼仪危机：你的形象价值百万 趣味测试：你是哪一型的礼仪美人

## &lt;&lt;蛻茧成蝶的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

减肥，女性长盛不衰的话题，但减肥不是儿戏，任何轻率或不科学之举，获得的可能是机体的伤害或是更多的忧愁。

女人天生就爱美，每天早上花在化妆和打扮上的时间就要折腾几个小时。

按丈夫周桦的话来说，吕萍对美的追求已经到了一种吹毛求疵的地步。

这样爱美的吕萍，对于自己身材的要求当然就更高了。

刚刚生下可爱的女儿还不到3个月，吕萍马上就要求断奶、减肥。

她实在无法面对镜子里那个150斤的臃肿的自己。

丈夫的劝说自然是无济于事，只好在吕萍的指导下为她买回了大量的减肥药。

当然，仅仅靠减肥药还是不够，节食、运动，当然是吕萍减肥的首选。

自从吕萍减肥以来，最惨的就是丈夫周桦了，天天就是那些水果青菜，吃得他面色发青。

那天，周桦忍不住对吕萍发了几句小牢骚，正在试穿旧衣服的吕萍正为这怎么也穿不上去的衣服烦躁，火气一下子就冲了上来，大声说：“我就是爱美，怎么了，惹着谁了！”

”两人越争越激烈，最后不欢而散。

吵完后吕萍赌气一个人跑了出去，在街上漫无目的闲逛着生闷气，突然她的脚被什么东西绊了一下，然后一个跟头后没站稳，摔到了地上。

她觉得脚踝处好像被扭伤了，痛得厉害，动都动不了了。

幸亏口袋里带了手机，她赶紧忍痛挪到路边，带着哭腔给丈夫打电话求助。

周桦马上赶了过来，一看到吕萍的情况，二话没说，就背着她去了医院。

医生检查后告诉吕萍，她的脚骨折了。

她感觉太意外了，不就是轻轻绊了一下吗，怎么就骨折了。

医生闻言也很奇怪，想了想，问她：“除了这次骨折，你最近是不是还会经常出现一些腰酸背痛、骨骼疼痛的状况？”

”听医生这么一问，吕萍也觉察到了自己这段时间的一些怪现象，总莫名其妙地出现脊椎疼痛的现象，而且走路也常常会扭到。

## <<蜕变成蝶的秘密>>

### 编辑推荐

如果你是一女人，请你打开这幸福的读本。

因为《蜕变成蝶的秘密》是你生活的指南，职场的导师，情感的方舟，婚姻的钥匙和魅力的手册；为你指点迷津，摆脱困境，走出迷惘，实现女性内心的渴望，蜕变成幸福的魅力女人。

在女人的一生中，似乎每一个角落，都隐藏着对女人潜在的危机以及无形的压力。

成功地预防并化解自己一生当中的各种危机，已经成为每一位女性朋友，能够“蜕变成蝶”的秘密捷径，也是你能够幸福一生、成功一路的首要任务。

<<蛻茧成蝶的秘密>>

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>