

<<聪明的女人 聪明的选择>>

图书基本信息

## <<聪明的女人 聪明的选择>>

### 内容概要

本书告诉女人：要果断地改变自己奉献者、牺牲者的角色，不要盲目地成为他人的负担者，而要为自己的人际关系树立明确合理的目标。

我们不但要同他人一起创造，也要一起游戏，一起放声大笑。

精辟地剖析了那些在处理人际关系方面失败的女性生活，并提出了让这些女人走出负担别人的怪圈的方案。

对所有女人都会大有裨益，是新世纪女性的必读书。

## <<聪明的女人 聪明的选择>>

### 书籍目录

目录

永远飘动的“红丝带”

前言

作者序

第一部 聪明的女人

第一章 聪明的女人怎么了？

关照与负担

海蒂：没有借口

女人与选择的调查

第二章 同七个聪明女人的会面

瑞拉：赢家

玛塔：杂耍师

米雪儿：母鸡妈妈

你的故事

第三章 期望导致负担

我们对自己的期望

我们对他人的期望

他人对我们的期望

倾向于负担的女人的性格

你的故事

第四章 跨过界限的标志

跨过界限的标志

取得控制权

在经济上作决定

亲密关系中的障碍

过多的束缚

负担者的迹象

你的故事

第五章 负担的怪圈：四个R

负担的怪圈：四个R

借口

重复

决定

抱怨

朋友与四个R

你的故事

第六章 当怪圈终结时：转折点

当怪圈终结时：转折点

聪明的选择

转折点

你的故事

第二部 聪明的选择

第七章 选择放手

选择放手

<<聪明的女人 聪明的选择>>

放手控制权：改变对我们自己的期望

放手责任感：把责任交还回去

如何放手

你的故事

第八章 选择倾听

选择倾听

倾听他人的声音

如何倾听

你的故事

第九章 选择爱

选择爱

爱我们自己

爱生活：感激

建立安全圈

如何去爱

你的故事

后记

<<聪明的女人 聪明的选择>>

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>