

<<别再为小事抓狂：女人篇>>

图书基本信息

书名：<<别再为小事抓狂：女人篇>>

13位ISBN编号：9787539968131

10位ISBN编号：7539968133

出版时间：2014-2-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：[美]克瑞丝·卡尔森

译者：朱衣

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>

<<别在为小事抓狂：女人篇>>

内容概要

<<别在为小事抓狂：女人篇>>

作者简介

<<别再为小事抓狂：女人篇>>

书籍目录

推荐序 女人不再为小事抓狂

作者序 尽情爱自己

第一章 做个懂得放松的温柔女人

1. 向“女超人”说再见
2. 早一小时起床，让生活更有序
3. 接纳朋友的不完美
4. 享受当下的无聊
5. 不用媒体的“完美标准”衡量自己
6. 先问清楚：“你是要建议还是倾听？”
7. 整理家中的混乱，也是整理自己的思绪
8. 享受偶尔的小脏乱
9. 停止习惯性地后悔
10. 你曾经对朋友火上浇油过吗？
11. 满怀爱意地与别人说话
12. 满怀爱意地倾听别人说话
13. 你厌恶别人身上的缺点，可能自己也有
14. 所有的意外，都是完美人生计划的一部分
15. 拥有至少一位能互相扶持的好友

第二章 做个了解自己的聪明女人

26. 从容接受别人的赞美
27. 不要通过网络表达负面情绪
28. 越沉着安静，内心就越强大
29. 分辨直觉与恐惧的差异
30. 设定底线，不做事事顺从的女人
31. 并不是所有的事都会如你所愿
32. 容许适度自我怀疑
33. 宽恕这个世界吧！

34. 停止肤浅的对话

35. 特殊时期，给自己特殊照顾

第三章 做个勇于选择的自信女人

51. 别再钻思想的牛角尖
52. 日常工作也能滋养你的心灵
53. 抓狂，可能是你的“自我”引起的
54. 人生总是需要新朋友 /157
55. 优雅地变老 /159
56. 抓狂前想一想：“或许他真的不在行！”
57. 回到安静的内心世界
58. 穿对你的独特风格
59. 找到能让你不再抓狂的象征物

<<别再为小事抓狂：女人篇>>

60. 要冷静，抓狂不解决问题！

.....

第四章 做个热爱生活的成熟女人

76. 丢掉面具，做性感女人

77. 尽量远离八卦，或只与一个人分担

78. 提早找好候补保姆

79. 新科技能为你节省时间，但别全用来工作

80. 记住：暴跳如雷解决不了问题

81. 抓住每一个放松的机会

82. 把目光从小事上移开

83. 生活在变，你也应当跟着改变

84. 对着别人大吼大叫，只会让事情更糟糕

85. 懂得舍弃，才能获得更多

.....

<<别再为小事抓狂：女人篇>>

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>