

<<女人你要爱自己>>

图书基本信息

书名：<<女人你要爱自己>>

13位ISBN编号：9787807537458

10位ISBN编号：7807537450

出版时间：2010-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：李素文

页数：211

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>

## <<女人你要爱自己>>

### 内容概要

每个女人走到人生的某个阶段时，往往会对未来产生犹豫和疑问。

这是我想要从事一生的工作吗，他是我真正爱的人吗，我是那个我真正想成为的人吗，我是真心喜欢身边的同事、朋友吗，我每天脸上的微笑是发自内心的吗，我所说的每一句话都是发自内心的吗，我所做的每一件事都是真正想做的吗，我在大家面前表现出来的是真正的自己吗？

在这个忙碌的现代世界里，很多女人都会遇到这些问题。

如果很长一段时间都找不到自我，就不能正确地调节自己，引导自己用积极、健康的心态去生活、去工作、去恋爱，很可能会陷入痛苦、抑郁、茫然，甚至绝望中；如果能够及时警醒，准确地洞察自己的内心世界，并作出正确的抉择，就能够使自己的人生更加精彩。

本书总结了很多女人最常遇到的问题，并进行了详细剖析，提出了非常实用的建议，以轻松、幽默的笔触带你走进自我塑造的温馨之旅！

## <<女人你要爱自己>>

### 书籍目录

序言 献给你所不知道的自己Chapter 1 我最喜欢我 我是谁 世界上先有了我，才有你和他 不要用一生的光阴，寻求他人期望的成功 习惯一切由自己做主 今天你对自己的定位，将决定10年后你的生活状态 自我着、付出着、快乐着Chapter 2 在水泥森林中找到来知的自我 每个女人都曾在童话的世界中迷失方向 唤醒沉睡的公主 疼了？  
不要怕，疼是觉醒的开始 像认识新朋友一样认识自己 女人要学会和自己说话Chapter 3 这是我吗——勇于接受自我 每个女人的一生都要拥有两面镜子 她很丑，是的，那就是我 先接纳自己，别人才能接纳你 在我们的世界里，一切现状都源于自己 欣然接受每一刻的自己Chapter 4 请不要默默舔伤口——治愈旧时的伤痛 幸福只降临在会自我调节的女人身上 想着幸福就会幸福；想着不幸就会不幸 你必须扔掉一些东西才能得到另一些东西 不要怕，每个女人都会有一个纠结的时段 过去的？  
谁还要它 从报复的心理中解脱 每个女人都要问自己：假如给我三天光明Chapter 5 在爱情中尽情绽放 想要索爱先要让自己值得人爱 所有没诚意的男人，统统站出我的视线！  
让林妹妹上山下乡去 你想要什么？  
先看你有什么 拒绝情感勒索，学会积极地救赎 被“抛弃”不代表被“打败” 分手只是一段经历，而不是永远的心伤Chapter 6 在我的婚姻中，先有我，才有他 可以为家庭付出，但绝不做钟点工……Chapter 7 在工作中塑造最精彩的自我Chapter 8 就是现在，做一只飞翔的白鹅——突破自我

## <<女人你要爱自己>>

### 章节摘录

Chapter 1 我最喜欢我 我是谁 我是谁？

这个问题乍一听会让你觉得有些可笑，除了精神患有疾病的人之外，谁还会不知道自己是谁？

可先不要忙着笑，试着来回答这个问题。

想象一下，有一个人站在你面前问“你是谁”，你会怎么告诉他？

通常你会先自报家门：“我叫某某某。”

然而这只是一个父母赐予的名字，一个代号，随时都可以更换。

比如当你上网时就会有网名，当发表文章时也有可能起个笔名，所以名字并不足以回答这个问题。

也许你还会说：“我是某某大学的毕业生，现在在一家外企就职，职位是销售员。”

可是这只是一个身份，假使你换了一份工作，这个身份也就随之改变，并不能代表你是谁。

也许你还会说：“我是一个身材标准、容貌姣好的女人，从中学开始就有很多男生追求我，到现在我身边仍有很多追求者。”

然而这些都是一种外在的表象，从小到大，你的身材、容貌一直都在发生着变化，不可能一成不变，总有重了一斤或轻了一斤、脸上长痘痘的时候，因此不能代表你是谁。

你很可能换一种既定不变的身份来回答这个问题：“我出生在一个普通的家庭中，父母非常疼爱我，为我提供了良好的生活环境和学习环境，使我健康快乐地成长。”

.....

<<女人你要爱自己>>

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>