第一图书网, tushu007.com

# <<做自己的心灵教练>>

## 图书基本信息

书名：<<做自己的心灵教练>>

13位ISBN编号：9787220073557

10位ISBN编号：7220073550

出版时间：2007-3

出版时间：四川人民出版社

作者：朱利安·泰普林

译者：陈薛

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

# <<做自己的心灵教练>>

## 内容概要

这本书的关注对象是那些已经完成学业、已经参加工作、想取得事业和感情成功的单身女性。
她们每天都要做可能改变她们的人生轨迹的决定，但常常不知道该何去何从，这本单身女性的书就是为她们而写。
在我往返于中国和美国的八年间，我遇见了许多单身女性。
这本书提供的技巧与信息可以帮助你顺利度过单身阶段，不论你是谁，不论你的成长背景如何，不论你从事什么职业，只要你相信并积极使用这本书提供的技巧与信息，你就通顺利度过单身阶段，找到更美好的人生，我们为你加油、喝彩！
　这本书得到了许多人的帮助，我对这些人的帮助充满了无限感激。
诸多年轻的中国女性多年来提供了素材和建议，让我们得以分享她们的奋斗、困惑和挣扎。

## 作者简介

朱利安·泰普林博士，美国持照心理咨询师，1967年取得俄勒冈大学心理学博士学位，1968年取得麻省公立医院及哈佛医学院社区心理健康联合合作项目博士后学位。
他曾在俄勒冈医学院任教12年，后在特拉华州州立儿童心理保健服务中心担任主任职位15年，1998年被四川省社会科学研究

第一图书网, tushu007.com

# <<做自己的心灵教练>>

## 书籍目录

引言 写给自己的便笺第一章 经营你的情绪 1 快乐是一种选择 2 女人为什么不快乐（1）——孤独 3 女人为什么不快乐（2）——嫉妒 4 女人为什么不快乐（3）——自卑、失望 5 女人为什么不快乐（5）——焦虑 6 快乐与成功的三大法宝 7 谁是你的心灵教练 8 太阳在淌着泪的云层上闪耀（1） 9 太阳在淌着泪的云层上闪耀（2） 10 快乐、满足的就是幸福第二章 经营你的感情 11 众里寻他千百回 12 先做好自己 13 性格五象限（1） 14 性格五象限（2） 15 小心爱情陷阱（1） 16 小心爱情陷阱（2） 17 小心爱情陷阱（3） 18 理解磨合期出现的问题 19 将爱情进行到底（1） 20 将爱情进行到底（2）第三章 经营你的性福 21 人之初 22 我的眼睛看不见自己 23 羞答答的玫瑰慢慢地开——小心面对男人的性压力 24 你依我依，不忘“爱必”（1） 25 你依我依，不忘“爱必”（2） 26 鲜花+杨柳=健康危机+信任危机 27 天使的翅膀折断了，还可不可以飞翔第四章 经营你的事业 28 生活的杂技钢丝——掌控你的时间 29 生活的杂技钢丝——掌控你的金钱（1） 30 生活的杂技钢丝——掌控你的金钱（2） 31 女人，经济要独立 32 明智地选择你的工作 33 面试（1） 34 面试（2） 35 能帮助你更有效工作的一些原则 36 组织能力 37 如果你想跳槽 38 别让过去限制你的未来

第一图书网, tushu007.com



## 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