

《30+，你要当怨妇还是女王》

图书基本信息

书名：《30+，你要当怨妇还是女王》

13位ISBN编号：9787535777133

10位ISBN编号：7535777139

出版时间：2013-8-1

出版社：湖南科学技术出版社

作者：江静姝

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《30+，你要当怨妇还是女王》

内容概要

这是一本女性同胞进化书。针对三十岁以上的女性在人生岔路口时面临的选择难题，从容貌、爱情、婚姻、家庭、工作、钱财、友情、心态等方面入手，以很多身边人的故事为例进行比较描写和心理分析。没有不美丽的女王，只有没自信的怨妇。女王和怨妇一样，都曾平等地站在痛苦与考验面前，但结果却截然不同。

《30+，你要当怨妇还是女王》

作者简介

江静姝，台湾著名广播电台节目策划、出版公司主编。出版过的作品有《女人30+，做女郎更要做女王》本书为其「成熟女性」系列第一本。

《30+，你要当怨妇还是女王》

书籍目录

自信篇

只有没自信的怨妇，没有不美丽的女王	
30以后，哪种女人注定做怨妇？.....	2
女王是如何练成的？.....	5
悦纳自己的不完美.....	8
30岁以后的美丽靠什么？.....	11
一定要爱自己一百分.....	13
怕“老”的良药.....	16
“美病”种种.....	18
面子重要，里子更重要.....	21
运动，女王少不了的必修课.....	24

爱情篇

怨妇洒向人间都是泪，女王懂得对自己好一点	
怨妇的爱情是一根绳子.....	28
工夫深，铁杵不一定磨成针.....	31
怨天怨地，中间怨空气.....	34
洒向人间都是泪.....	37
女王选择的爱情，会自己负责.....	40
失恋是女王的一剂有效疫苗.....	42
女人要对自己好一点.....	45

婚姻篇

怨妇在痛苦中折磨，女王挥挥衣袖解放自我	
怨妇猛于虎.....	49
怨妇管理男人，女王吸引男人.....	52
女王不是“熬”出来的.....	56
结婚考验你的胆量，离婚考验你的智慧.....	60
婚姻不是铁饭碗.....	63
离婚也是一种“爱的能力”.....	66
从不爱的婚姻里走出来，就是解放.....	69

家庭篇

怨妇加剧不满，女王化解矛盾	
唠叨和抱怨是家庭的第一杀手.....	72
怨妇让家人活在不满中.....	76
怨妇妈妈与自卑宝宝.....	79
回忆越多的女人幸福越少.....	82
女王永远是一个快乐的妻子.....	85
女王未必有爱情，但莫忘亲情.....	88
怨妇输给自己，女王赢得人心.....	91

事业篇

怨妇为工作奔波，工作为女王服务	
四等女人谁精彩.....	
...	
95	
怨妇为自己领一张保险卡.....	98
女王不做女强人，但要做强女人.....	101
公司不只是老板的，更是自己的.....	104
有野心的女人总有一天会成功.....	108

《30+，你要当怨妇还是女王》

懂得取舍，展现女王风采.....	111
要江山，更要做美人.....	114
理财篇	
怨妇是金钱的奴隶，女王是金钱的主人	
不会赚钱，活不精彩.....	118
爱钱，但不要把钱的味道写在脸上.....	121
千金散去还复来.....	124
女王的账本.....	127
依赖他人的钱财，等于慢性自杀.....	130
理财就像基础保养，越早开始越好.....	133
了解名牌，并非消费名牌.....	136
友情篇	
怨妇眼里揉不进一粒沙子，女王驾驭友情进退自如	
怨妇的友谊是一件易碎品.....	140
女王有爱情，也要友情.....	143
闺蜜抵千金，让姐妹淘做后援团.....	146
同性之间的伪装.....	149
友情是一场双赢的游戏.....	152
借个肩膀靠一靠.....	155
修养篇	
怨妇活得很累，女王活得漂亮	
在心里点一盏长明灯.....	159
培养一种高雅兴趣.....	162
安于年龄，但不要安于现状.....	165
一个善解人意的女人，抵得过一百个多愁善感的女人.....	168
怨妇总是学不会不在乎.....	172
怨妇从来不会即时地“内在清扫”.....	174
把微笑献给曾经刁难自己的人.....	178
不为活给别人看.....	181
培养一份美丽的神秘感.....	184
后记：寻找女王的后花园.....	187

《30+，你要当怨妇还是女王》

精彩短评

1、女人的美丽，来自内心的净化！

《30+，你要当怨妇还是女王》

精彩书评

- 1、对我来说非常及时的一本秘籍 马上步入30岁了在帝都生活压力很大工作、生活的怨气越来越重好不好突然在豆瓣上发现这么一本好书有如及时雨啊准备拜读一下非常期待
- 2、一直都觉得每个人生阶段都有不同的滋味过分纠结年龄只会让自己不快乐30+的女人开始慢慢拥有内心的淡定和从容如果能踏踏实实过好当下多微笑 少抱怨就能在平淡的每天中品尝幸福的真滋味30+的女人只要自己不放弃自己不将人生完全依附于别人对未来的生活有规划 有目标自己多爱自己一点你真的很美
- 3、在30+的边缘，每天都忙碌于无休止的工作，疲惫的同时也充实。然而工作中的种种，也会时不时跟朋友们抱怨。为了避免自己不知不觉加入怨妇的行列，时不时的提醒自己要保持美丽，身心的美丽！30+了，大家都要努力选择做女王哦！
- 4、一直以为自己离”怨妇“的行列还有十万八千里呢，没想到，一不小心就跨入了”怨妇“的行列。忙碌的工作、家庭的琐事、日渐丰腴的腰身、家里的药罐越来越多、皮肤越来越蜡黄，每一样都能让我陷入抓狂的境地。早就没了少女般的轻盈，也无法达到女王级的气场，只能在其中徘徊、不安和愤怒，到最终，陷入一个无限死循环的魔咒：看周围人不爽——生气，气自己也气身边的人——脾气越来越差，身体越来越差，皮肤越来越差——看周围人不爽……身在魔咒中而不自觉，就像这本书中描述的那样”怨妇头顶乌云，去到哪里都感觉阴雨连连“。伤了自己也伤了身边的人，何必呢。所以，还是得适当做个”内在清扫“，扫除内心的阴霾和愤怒，洗涤也许早就麻痹的心灵，干干净净继续上路。

《30+，你要当怨妇还是女王》

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：www.tushu000.com