

《三头六臂的职业女性》

书籍信息

版次：1

页数：105

字数：85000

印刷时间：2003年04月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787209032278

丛书名：她时代系列

编辑推荐

内容简介

该书所针对的读者群是已经跨入社会，并已成为了一名职业女性的读者群。本书以较为实用、幽默的风格，帮助她们在工作、朋友、婚姻、照顾自己等诸多烦心而矛盾的角色扮演中寻找一个平衡点。

这是一本透视职业女性的书，本书试图通过职业女性这一特定群体的工作与生活、事业与家庭、人际关系与自身状况的解读，探究他们的成功与失败、欢乐与烦恼、理想与追求；揭示她们对社会的巨大贡献、对家庭的无私付出和对自己不断进取力求完美的更高要求；展示她们多彩的人生角色、不凡的气质风度和丰富的精神世界。以期得到社会更多的关注、理解、尊重和支持。

本书还浅析了职业女性的优势和劣势、长处和不足，为其今后的发展进步提出了建议和忠告。同时书中还列了一些有关女性身心健康、美容养颜、幼儿护理、子女教育等方面的知识，希望对广大的职业女性能有所补益。

目录

一 走进职业女性的世界

光临她们的领域

她们扮演的角色

全职工作

她们的变动世界

你需要平衡

二 掌握并营造自己的生存空间

合理安排时间

减轻负担，勇于求援

抽空聚会

调节睡眠

调教好孩子

缓解压力

应付妙策

三 复杂的情绪和疏解办法

缺乏自信

心烦意乱

怕犯错误

情绪高潮和低落

四 生活中的职业女性

人际关系

善待自己

更有主见

奖赏自己

你和你的伴侣

滋养你的朋友

分担家务

简化生活

放手

五 工作中的职业女性

返回工作场

在家工作

有危机时

六 非常时期

与工作相关的身体健康

情绪变化

孕期保健

产前照顾和讲习

新生儿护理

后记

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)