

# 《第二次单身》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01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：9787504348814

## 内容简介

当我从婚姻的泥沼中挣脱出来时，我并没有像人们想象的那样，有冲出围城，重见曙光的感觉。相反，随之而来的各种压力，差点让我窒息。家庭的不理解，外界的压力，让我陷入深深的痛苦和恐惧之中，有如掉进了万丈深渊……但生活还要继续，日子一天一天过地着，并没有因为你的痛苦而改变。

当我迈过这道门槛，回头再看时，我才觉得再次单身也没有什么可怕的，只要你记住一句话：生活还在继续，以后的生活还会很精彩。

以此与读者朋友们共勉。

## 目录

### 第一章 遭遇第二次单身

走过离婚的灰色岁月——娴的故事

离婚女人的无奈——嘉娜的故事

一个丧偶女人的生活——芬的故事

当我再度成为单身女人的时候——岩心的故事

找回我自己——青竹的故事

离婚的女性的内心独白——紫嫣的故事

### 第二章 走出婚姻的阴影

离婚后遗症——在恐惧和失衡中生活的女人

走出婚姻的伤痛

单身女人的内心世界

再次单身后的心理调适

克服沮丧心理

幸福女人的心理处方

教你一套自我放松操

### 第三章 保护好自己

怎样对付闲言碎语

如何避免性骚扰

关注自己的身心健身

取悦自己

再造一个全新的自我

在工作中找回自己

为爱设定底线

### 第四章 重建新生活

为自己营造一个安乐窝

单身妈妈的苦与乐

学习一点生活小常识

拥有广泛的兴趣和爱好  
享受独自一人的优雅生活  
吃出女人的幸福生活  
好看才有好心情  
卸下完美的负担  
重返社交舞台

#### 第五章 学会独自飞翔

当家理财  
挣脱自设的那张网——自我拯救  
成长曾经是无边的痛  
正确对待自己的进步  
在风情万种中享受成熟

#### 第六章 设计未来的人生地图

婚姻：这只是一种选择  
要贤慧不要贤惠  
魅力放大女人的生命  
大声说出你的需要  
让友情帮助你  
离婚后的女人更美丽

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)