

驾驭中年



[驾驭中年_下载链接1](#)

著者:罗宾·维可思-威利斯

出版者:上海人民出版社

出版时间:2003-05-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787208046009

本书是一本写给中年女性的书，主要解决中年时期所遇到的心理困难：对于自我生活存在价值的否定；与父母、兄弟姐妹关系的处理；与丈夫、孩子关系的调整以及和朋友、社会工作、社交活动的看法等问题，提出相关的专业的建议与咨询。

作者介绍:

目录: 前言

第一章 中年的路在这里

第一部分 什么是中年转型期？

第二章 身处中年转型期的女性

第三章 一个便于理解转型期的比喻

第四章 中年转型期之心理学

第二部分 找到真实的自我

第五章 注重自我

第六章 明确自我价值

第七章 讲述自己的人生故事

第八章 梦境中闪烁的智慧

.....

第三部分 创造个人新世界

第十四章 你是“为人”还是“做人”

第十五章 通过自我麻醉忘却自我

第十六章 有意义的简单性

.....

第四部分 人生旅程永无止境

第二十一章 平衡内外部的人生旅程

第二十二章 善待自我

第二十三章 展望未来

• • • • • [\(收起\)](#)

[驾驭中年_下载链接1_](#)

标签

评论

[驾驭中年_下载链接1_](#)

书评

[驾驭中年_下载链接1_](#)