

<<女人的压力处方>>

图书基本信息

书名：<<女人的压力处方>>

13位ISBN编号：9787561432778

10位ISBN编号：7561432771

出版时间：2005-10

出版时间：四川大学出版社

作者：凯文·李曼

页数：138

译者：杨淑智

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>

<<女人的压力处方>>

内容概要

美国知名心理学家凯文·李曼著有20多本婚姻家庭方面的书籍，销量达数百万册。

本书是继他如何《搞懂男人》之后的又一力作。

书中认为现代女性的“坏心情”是因为长期行走在事业、孩子、丈夫、家务、金钱、时间六大压力的泥沼中，因此感到筋疲力尽、了无生趣，甚至有崩溃的感觉，是一种自然而然的事。

压力不仅来自你的生活模式，也来自于你的感受和自我折腾。

减少压力的处方是学会面对压力、知道极限、重排次序、懂得割舍、自在自信。

人生总是边打仗、边练军，难有现成的答案，但至少这本书提供了一个自省的视窗，让女人学着看清自己，明白让自己过得更好、更适情适性一些，是我们的责任，也是我们的权利。

本书不仅分析女人的压力来源，更重要的是教我们如何面对压力，提出化解压力的处方。

女性该看，男性也该看。

<<女人的压力处方>>

作者简介

凯文·李曼博士(Kevin Leman), 美国知名心理学家、畅销书作家, 也是沟通专家和幽默大师。著有二十多本婚姻、家庭相关书籍, 已销售数百万本, 包括《爱女儿爱爸爸》、《搞定男人》、《The Birth OrderBook》、《Parent Talk》、《Sex Begins In TheKitchen》、《Bringing Up Ki

<<女人的压力处方>>

书籍目录

来场情绪SPA吧 放下压力，放过自己 1.他懂什么腹痛、妊娠纹 为什么是男医生来写女人和压力
渴望离家的女人 我的一流老师 属于你的选择 2.如何走出生活泥沼 隐形压力锅 挤满鳄鱼的泥沼
身心俱疲的女人 致命的压力 你是赛马还是乌龟 3.你的生活模式 掌控之乐 控制者减压良方
与控制者相处的秘诀 讨好渴求别人的欢心 讨好者减压良方 追逐聚光灯的人 如何应付引人注目
者 烈士只配失败吗 爱不是让孩子或丈夫践踏你 以成败论英雄的压力 4.母亲的六大压力源 快车道上的三轮车 想抛开一切 一、子女是头号压力 二、时间和压力结伴而来 三、丈夫让妻子压力沉重 四、压力源自“什么都想要” 五、晚上八点以后要烫衣衫 六、去工作就没有压力吗 所有压力的答案是什么 5.减压秘诀.....6.令人头痛的小孩7.你的孩子乐于付出，还是予取予求8.超级妈妈症候群9.为什么压力紧迫职场女性不放10.单亲妈妈，双重包袱11.我从生活平衡木跌落的那一夜 12.打败压力的游戏计划附录 生活平衡DIY

<<女人的压力处方>>

章节摘录

版权页：在这一片祥和、安静的环境中，泰丽发现自己有足够的勇气告诉乔伊，这些日子以来心中的感受。

她吐露心事，表明对自己的感觉有多恶劣。

她承认不再相信自己在乔伊的生命中占有最重要的地位。

在她看来，丈夫看重其他事情更甚于她，她央求乔伊和她一起专心寻求人生最重要的事。

乔伊震惊得不知所措。

他关切泰丽的感受，请她原谅他过去的行径，这是他们全新生活的开始。

接下来的几个星期、几个月，乔伊和泰丽的关系开始有明显的改变。

他开始让泰丽觉得被爱、受重视，甚至吃完晚饭后会帮忙做家务，而不是瘫在沙发上直到深夜十一点，才向她眨眼示意温存。

同时，泰丽继续抽时间参加有氧舞蹈和其他活动，同时也认真教养子女。

我帮助泰丽在家庭生活中建立“实事求是的纪律”。

她越来越能看出子女行为背后的原因，不必老是替他们收拾残局，或责备、唠叨、提醒他们做好分内的事，准时回家等等。

例如，当某个孩子没有做家务时，她就雇人来帮忙完成，然后用那个孩子的零用钱支付费用。

这一招立刻让孩子提高警觉。

泰丽告诉我，她非常惊奇地发现自己不必再为全家人做每件事——她终于找到‘一个既简单又健康的方法，可以让自己保有母亲的权威，又不必为每个人的行为和态度负责。

还有其他事情也使泰丽和乔伊迈入新的合一关系。

结婚头三年，他们一起上教会做礼拜。

第一个孩子出生后，他们变得越来越手忙脚乱，于是逐渐远离教会。

诚如泰丽所言：“上帝似乎从我们的生活中溜走了。

”我向乔伊和泰丽解释，身体和情绪是咨询会谈的典型问题，但是我们却忘了自己是三个面向的生物，亦即除了身体和情绪之外，我们的生命中还有精神的层面。

我建议他们，找一个觉得舒适、家人可全心投入的教会做礼拜。

<<女人的压力处方>>

媒体关注与评论

书评对于所有陷溺在压力大海中的女性，本书是她们的生活救生筏。

许多女性的压力大到巴不得一走了之——她们受够了，恨不得抛夫弃子，找一处可以安歇、放松之地。

事业、孩子、丈夫、家务、金钱、时间，成了现代女性的六大压力源，李曼博士继教男人如何当女儿的第一个好男人(《爱女儿爱爸爸》)，告诉女人如何《搞懂男人》之后，更贴心的教导女人如何为自己开一帖清心的压力处方，好好疼爱自己，做个自在自信的女人!我要呼应李曼博士在书中所提出的观点：“父母不必刻意教子女什么，孩子自然会从父母的言行举止及相处之道，学习到一些价值观。

”我个人认为，家庭一切美好关系的起点，都来自一个。

懂得处理压力的妈妈。

——李璿瑕

<<女人的压力处方>>

编辑推荐

《女人的压力处方》编辑推荐：对于所有陷溺在压力大海中的女性，《女人的压力处方》是她们的生活救生筏。

<<女人的压力处方>>

名人推荐

许多女性的压力大到巴不得一走了之——她们受够了，恨不得抛夫弃子，找一处可以安歇、放松之地。

事业、孩子、丈夫、家务、金钱、时间，成了现代女性的六大压力源，李曼博士继教男人如何当女儿的第一个好男人（《爱女儿爱爸爸》），告诉女人如何《搞懂男人》之后，更贴心教导女人如何为自己开一帖清心的压力处方，好好疼爱自己，做个自在自信的女人！

本书不仅分析女人的压力来源，更重要的是教我们如何面对压力，提出化解压力的处方。

女性该看，男性也该看。

——王端

<<女人的压力处方>>

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>