第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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》、《搞懂男人》、《The Birth OrderBook》、《Parent TaIk》、《Sex Begins ln TheKitchen》、《Bringing Up Ki

第一图书网, tushu007.com

<<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　如何应付引人注意者　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DlY

第一图书网, tushu007.com

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事，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事时，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。

第一图书网, tushu007.com

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。
——李瑗瑕

第一图书网, tushu007.com

<<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》是她的生活救生筏。

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

<<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