

<<女人不抓狂>>

图书基本信息

书名：<<女人不抓狂>>

13位ISBN编号：9787508067780

10位ISBN编号：7508067789

出版时间：2012-3

出版时间：华夏出版社

作者：克瑞丝·卡尔森

页数：256

译者：朱衣

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>

## &lt;&lt;女人不抓狂&gt;&gt;

## 前言

帮助女人走向幸福之路 [美]理查德·卡尔森 现在，我坐在这里为克瑞丝·卡尔森的书写序，既是美梦成真，又是一种光荣。

我跟克瑞丝不只是结婚超过了15年的夫妻，我们之间还是真正的知己。

我们分享无限的爱与尊重，以及欢笑。

你很快就会发现，克瑞丝是一位优秀的作家，但她不止于此。

她是位慈爱、尽责的母亲，也是许多人的朋友。

她聪明、慈悲、宽容，最重要的是，她不会为了小事抓狂。

真的！

除此之外，她很愿意面对自己的问题，就算心情不好，也绝不会拖很久。

虽然她是个乐观者，但也能脚踏实地。

她体会到大多数女人面对的问题，而她也有特殊的天赋，能指出恰当的解决方案。

这些年来，克瑞丝跟我一直在反省、讨论“别为小事抓狂”系列中所有的问题、解决方案、策略等。

通常一天开始时，我们会花一点时间一起静坐冥想，然后开诚布公地讨论一些问题。

跟克瑞丝谈话很有趣，不只是因为她能看见许多问题的本质，还因为她能在大多数的情况中找到幽默感。

她从不讥笑别人，却总是会笑自己——这是一个必要的元素，能使她成为一个教导别人如何幸福快乐的老师。

有一些问题，只有女人能够了解。

当然，我有点偏心，不过我的确还没碰到过一个人，能比克瑞丝·卡尔森更善于处理女人为小事抓狂的问题。

当克瑞丝对我说“你根本不懂！”

这句话的时候，涉及的总是跟女人有密切关联的议题。

因为拥有两个我并不“完全了解”的女儿，所以我很感谢有克瑞丝在身边掌管一切。

我确信你会喜欢这本书的。

对于一天当中发生的各种事情，书中充满了智慧的处理与有效的建议。

克瑞丝能用诚实、尊重、活泼的方式触及到问题的核心。

你所阅读的是一些亘古长新的一般常识，却带着敏锐的角度与深刻的智慧。

我有很多好朋友都是女人；这些年来，我也遇到过世界各地的许多女性。

在成长的过程中，我有一个伟大的母亲，还有两个很棒的姐妹；现在我有两个女儿。

阅读这本书时，在每一页当中，我都看到目前我所认识的女人与过去熟知的女人。

这些建议适用于每一个女人——年轻的、年长的、未婚的、已婚的、离婚的或寡居的。

我常常说：“我们都是联结在一起的。

”我的意思是，身为世界公民，我们都得面对身而为人的问题——没有一个人能够幸免。

但是，毫无疑问，女人跟男人是截然不同的——有着不同的议题、问题、关注焦点、倾向与优先顺序。

虽然我永远没有机会完全明白做一个女人的滋味，但是我真的确信，每一个女人都能从这本书中获得某些益处。

我最大的希望是所有的人——男人跟女人——都能学会活得更快乐幸福，过着更平静安详的生活。

如果你是女人，这本书会帮助你走向幸福之路。

这是一本值得阅读的书，也是让你学习别为小事抓狂的一种很有趣的方式。

## <<女人不抓狂>>

### 内容概要

《女人不抓狂》简介：大多数女人都要面对身材形象塑造、家庭抉择、预算、男人、朋友、生活方式、时间管理、沟通方法、养育子女等种种问题。

《女人不抓狂》的作者克瑞丝·卡尔森用诚实、尊重、活泼的方式触及到这些令女性抓狂的问题的核心，并提出合理的轻松生活的小窍门。

这些带着敏锐的角度与深刻智慧的小窍门，能够带给女性读者更多的策略选择，让女性放下那些困扰自己的小事，开启新的视野。

<<女人不抓狂>>

作者简介

作者:(美)克瑞丝·卡尔森 译者:朱衣

<<女人不抓狂>>

书籍目录

- 01 向“女超人”说再见
- 02 平静地开始每一天
- 03 给朋友一点空间
- 04 打破无聊的忧郁
- 05 与世俗和平共处
- 06 不要火上浇油
- 07 用爱心说话
- 08 用爱心倾听
- 09 看见镜中的自己
- 10 为孩子创造回忆
- 11 自我反省
- 12 解除压力的妙方
- 13 拒绝嫉妒
- 14 留点时间给自己
- 15 温和地释放怒气
- 16 呵护内心的火苗
- 17 放下“完美”计划
- 18 不要让自我怀疑挡住去路
- 19 给自己一个宽恕的礼物
- 20 小心经前症候群
- 21 降低你的适应力
- 22 让孩子穿着自己的鞋子成长
- 23 不要当后座驾驶
- 24 从内在散发美丽
- 25 我的方式不是唯一的方式
- 26 别再放大缺点
- 27 庆贺自己有生育的能力
- 28 学习冥想，沉静心神
- 29 及时倾吐，然后放下
- 30 别钻思想的牛角尖
- 31 知道自我又在作怪了
- 32 优雅地变老
- 33 或许他真的不在行
- 34 善用心灵的象征物
- 35 尊敬你的母亲
- 36 单身之乐
- 37 找出自己的路
- 38 容许热忱自动冒出来
- 39 在行程之间多留些空当
- 40 拆除思想的炸弹
- 41 全都出错了，就笑一笑吧
- 42 打造灵思泉涌的一天
- 43 点燃性感的一面
- 44 避开99%的八卦
- 45 不要每天量体重

<<女人不抓狂>>

- 46 融合心灵与物质世界
- 47 适时关闭科技的蠢陷阱
- 48 抓住放松的机会
- 49 拓宽领域与视野
- 50 不要以火攻火——除非是能控制的灼伤
- 51 采纳朋友的好主意
- 52 不要过得太认真
- 53 爱恋你的女人味
- 54 走进打开的门
- 55 拥有自己的情绪
- 56 提醒自己存在的意义
- 57 记住，情绪低落只是暂时的
- 58 定义自己的小事
- 59 靠着自己的双脚站起来
- 60 珍惜这趟旅程

## &lt;&lt;女人不抓狂&gt;&gt;

## 章节摘录

01 向“女超人”说再见 我看到一辆汽车的保险杠上贴着一张贴纸：“我是个女人，我所向无敌，我累坏了。

”各位女性朋友，这句话可不是道尽了一切？

女人到底是怎么冒出这种想法的呢——我们必须十全十美，像个女超人一样，热情十足而且风度优雅地去做每一件事？

如果是在能力范围之内尽力做到最好，这当然无妨；但是如果你期望太高，而让自己头痛不已，或是觉得头发都要掉光了，那你就必须要向女超人形象说再见了。

这个策略的关键点有三个层次。

第一步，摆脱掉你能做所有事的理论。

你无法完成清单上所列的每一件事，并不代表你不及格。

第二步，在需要的时候愿意开口求援。

第三步，在自己的生活变得混乱时，愿意作一些改变。

如果你能做到这三件事，就是开始向女超人说再见了！

我曾经认为，自己一定是那种很容易就能将母亲的职责、事业、外在的兴趣调适平衡，而且能保有完美婚姻的女人。

在第二个女儿，可爱的肯娜出生之前，我都表现得相当杰出。

可是在此之后我的生活脱序了，无法保持平衡了。

肯娜是上天创造的最甜蜜的小宝贝，但是她出生时，一只耳朵就受到感染，经常发高烧。

她总是在生病，需要服用抗生素。

不用说，她天天都需要人照顾，我根本不敢把这样的小孩交给别人看护。

理查德跟我都已经无计可施了。

最后，在一个精疲力竭的早晨，结论出来了。

就在我终于让自己安静下来时，我明白了，我只是想要保持一种形象，而现在想起来那是完全无法掌控的一种形象，大得超越我的能力所及，或是完全超乎我的想象。

我的脑海中灵光一现，是该向女超人说再见的时候了。

这是第一次，我开始想要换职业。

我要从一个绘图设计者转变为家庭主妇。

虽然就财务上来说这并不是最好的时机，但是如果我暂时离开工作，确实会把整个家照顾得更好。

我知道这对我而言，是生命中一个章节的结束，就像任何改变一样，绝不是容易的事。

不过，我决定把家庭的需要(与健全)放在最前面，把我个人对于能用打盹时间来拼事业的“女超人”幻想放在后面。

我真的是受够了！

开始作了调整之后，我发现全职照顾两个女儿是很好玩的事，虽然这意味着少挣了一点金钱——但是却不会有必须跟上工作进度的挫败感，反而获得了更多的喜悦与满足。

有压力是千真万确的事，但想想看有多少压力是你为自己制造的？

如果丈夫的收入无法养家糊口，那么你唯一的选择可能就是得出去工作；但换个角度来看，如果你丈夫的收入已经足够了，但你还是要选择外出工作，而且经常感到压力很大，被工作压得喘不过气来——嗯，在我的书里面，这又是不同的故事了。

听起来好像我是在提倡所有的母亲都该待在家里，照顾孩子，不要去工作。

我并不是这个意思。

我要说的只是在情况转变时，我们应该观察一下自己的生活，反思自己的优先顺序是什么。

重大事件发生时——例如把宝宝从医院带回家，父母生病了，孩子身体不好需要照顾——我们就不该期望自己的生活还是跟以前一样。

我们应该评估一下，现在的生活方式是否还适合我们。

如果不适合了，就要转换新方向，作一些小小的调整与改变。

## <<女人不抓狂>>

长期生活在巨大压力之中，并不能给家人最好的照料，因为你所提供的任何物质上的东西，都不能取代你的健全身心和家庭的平静安详。

相反的，如果在需要的时候，你的工作流程能有些弹性，又有合适的人能帮助你，所有家人也都健康强壮，让你无后顾之忧——你就是找到理想的平衡点了。

记住，一个女超人会认为自己在同一时间里能做所有的事，能为所有的人服务。

别人要她牺牲自己的时间时，她绝不会说：“不行，不过谢谢你找我。”

她从不会设限，也绝不放过任何事情，只会在行程表上一加再加。

她到处冲刺，留下的是忙乱不堪的混乱足印。

她从不会对午餐约会或社交活动说不——当然，除非她有另外的安排。

她总是接纳来过夜的朋友。

她有没有家庭呢？

嗯，如果没有，你可以打赌她一定拼命想在时间表中挤进一个来！

不论理由是什么，她都做太多事了，她已经掉进筋疲力竭的洞穴之中了。

如果这些听起来都很熟悉，你就该重新评估自己的“女超人”形象，以及你强加给自己的期许了。

不论你是待在家中的全职母亲或企业主管，单身或已婚也有了孩子，甚或是任何状况，你都需要问自己几个基本的问题：如果你偶尔休息一下假，会不会发现更能享受跟孩子相处的时光，也能给他们更多的关爱？

你是不是假借一份好工作之名，而远离了孩子？

你经营的事业，是不是快要占满你的生活了？

你投入了多少心力为自己创立的公司奋斗？

你又有多少意愿，肯放弃攀登企业内的晋升阶梯？

P2-7



## <<女人不抓狂>>

### 编辑推荐

“抓狂”是现代人常犯的集体病，《女人不抓狂》《男人不抓狂》是针对这种集体病而下的一剂药，有很强的实用性和指导性。

《女人不抓狂》是引进的国外优秀版权书，世界著名新时代励志大师理查德·卡尔森的亲密伴侣，克瑞丝·卡尔森专门写给女人的幸福人生建议。

书中内容一气呵成，道理沁人心脾。

此外，本书形态精致，并配有与内文紧密结合的有趣插画。

<<女人不抓狂>>

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>