

<<职业女性的减法生活>>

图书基本信息

书名：<<职业女性的减法生活>>

13位ISBN编号：9787509002636

10位ISBN编号：750900263X

出版时间：郑运 当代世界出版社 (2007-12出版)

作者：郑运 著

页数：269

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>

<<职业女性的减法生活>>

前言

职业女性是当代中国社会中非常重要的一个群体，有人说当代是“她”的世纪，是女性崛起的时代。

越来越多的职业女性在各行各业同男人一样的工作，并有着出色的表现，淋漓尽致地发挥着其温柔、细腻、善解人意等女性特质，以丰富的专业知识、坚韧的工作意志和坚贞不渝的情感品质，运用自己的智慧和才能撑起社会的半边天，为社会贡献着自己的才干，创造着财富。

社会的发展给女性带来了新的机会，带来了成功。

然而，职业女性在追求事业成功的同时，也在承受着家庭和事业方面的双重压力。

压力看不见摸不着，却如影随形般地跟随着她们，职场竞争、成家立业、相夫教子，这些压力结结实实地压在她们身上。

曾有人这样比喻：“职业女性是在抱着孩子，背着饭锅同男人赛跑。

”这形象的说明了职业女性的不同社会角色。

职业女性在外是同男人一样的职业人，要承受同男同事同等的压力；在家是妻子、母亲、女儿、儿媳、媳妇……要努力扮好贤妻良母的角色，社会要求她们要像男人一样果断坚强，又希望她们不失女人特有的温柔细致，任何一个角色出现了问题，都会给她们带来不同程度的心理和精神压力。

有调查报告显示：在我国有94.7%的职业女性不同程度的承受着各种压力，这些压力依次为经济压力、工作压力、子女教育方面的压力、工作与家庭难以兼顾的压力、婚姻情感以及健康方面的压力，众多的压力使得职业女性不堪重负，身心俱损。

尽管每一个职业女性承受的压力和对压力的承受程度不尽相同，但有一点是相同的，就是随着社会的进步和生活节奏的加快，职业女性所承受的压力越来越大，所以，科学的面对压力，排解压力就成为职业女性必须面对的一个新的课题。

郑法所著的《职业女性的减法生活》一书为广大职业女性解答了这一课题，作者依托女性的需求，从如何对待工作，对待婚姻家庭，对待丈夫、孩子，以及如何对待自己等几方面，全方位介绍了职业女性如何用减法调节自己的生活节奏，舒缓自己的心理、精神压力，适时巧妙的调换自己的角色，以及如何放松心情，寻找快乐的技巧和方法，内容涵盖了生活、工作的各个方面。

该书行文流畅，文笔细腻，语言幽默轻松，贴近职业女性的生活，不失为职业女性的贴心读物。相信读者在阅读的同时定会轻松并快乐着。

<<职业女性的减法生活>>

内容概要

《职业女性的减法生活》主要是为广大职业女性解答如何科学的面对压力，排解压力这一课题，作者依托女性的需求，从如何对待工作，对待婚姻家庭，对待丈夫、孩子，以及如何对待自己等几方面，全方位介绍了职业女性如何用减法调节自己的生活节奏，舒缓自己的心理、精神压力，适时巧妙的调换自己的角色，以及如何放松心情，寻找快乐的技巧和方法，内容涵盖了生活、工作的各个方面。

该书行文流畅，文笔细腻，语言幽默轻松，贴近职业女性的生活，不失为职业女性的贴心读物。相信读者在阅读的同时定会轻松并快乐着。

<<职业女性的减法生活>>

书籍目录

第1章让丈夫享受拥有私人秘书的待遇先生的西装和太太的品味丈夫的健康掌握在妻子手里男人与工作的关系才是鱼水关系要爱情的女人不要太精明男人需要“谎言”的奖励吵架的女人形象第一说出你的心事，别让对方猜谜附录：女人的性格类型测试第2章把丈夫先当成男人老婆拿什么与情妇PK没心情的夜晚，拒绝他但不伤害他对丈夫也要有一个私秘的底线让他在人前尽情“装”一把好太大的角色是爱人而不是母亲稳定的婚姻不依赖容颜男人的7种经典谎言男人其实更欣赏有头脑的女人钱包透明是男人给妻子的最大赞美附录：爱和性观念测试第3章男人回家就像渔船入港婚姻首先是生活方式的选择好家庭：舒适比清洁更重要刻意取悦的婚姻只能维系一时太太的野心是丈夫痛苦的根源如果你正尝试改造男人，请赶紧放弃给他自由，让他自动回家婚姻中的探戈和独舞太太是女人最重要的角色婆媳关系要注意保持“君子之交”附录：夫妻关系测试第4章知性女子的简约家政清洗对品牌的虚荣心工作听老板的，家务听自己的快乐主妇爱厨房衣橱里100%的智慧盆栽是居室最优美的装饰卧室的“风水”在主妇手里日常消费也讲究最大化效益第5章职场不相信“女士优先”靠男人还是靠事业工作场所中的异性效应工作不是为你量身定做的衣裳走出女性化思维的误区谁都没有用借口优待自己的权利低调处世，桃色麻烦不会自动来找你仃附录：事业与家庭在你心里的比重测试第6章以一次强化训练作为职业的开场对“潜规则”不要太迷信女人要管住自己的嘴巴“拒绝”是一种自主的选择你的才华有可能搁浅于人际关系人脉是你职业生涯的有效助力电脑，想说爱你不容易附录：应对困难的能力测试第7章无论输赢，姿态不能太难看职场爱淑女自我修炼从声音开始压力不是“诉苦”的必要理由P公私分明是必备的职业素质忠诚是最简单的职业智慧附录：女人的心理年龄测试第8章家庭教育首先是性格的培养没有什么比快乐的童年更为重要你的孩子能承受“失败教育”吗有宽容的妈妈才有宽容的孩子用倾听培养孩子的幽默感高分不如高素质孩子需要榜样甚于批评第9章以孩子的视角解决成长问题再小的孩子也需要被人看重的感觉你不能代替孩子选择一切别随便干涉丈夫做父亲的权利请不要过分介入孩子的成长历程母亲是孩子的信心之源奖励的手段永远有效别破坏了父母的权威形象第10章好妈妈也需要有效的技巧个人的卫生习惯来自家庭只有没办法的妈妈，没有挑食的孩子没有什么比安全意识更重要孩子也需要认识金钱的来源与价值疲软的孩子运动起来孩子的服饰与性格培养全家人一起去远足附录：孩子的性格类型测试第11章女人的年华在自己的指尖上关于美发的10种谎言护肤比化妆更重要运动是女人的活力之源职业女性健康训练要忙里偷闲减肥千万别减了生活乐趣水做的女人多喝水女人脸上的健康预报附录：扮靓指数测试第12章女人的心情整理运动善行让女人魅力永存挫折成就女人的韵味情趣是女人最有价值的衣裳对男人不必有完美的幻想“红颜知己”只是一种美丽的谎言幸福婚姻里的“不幸福准备”淡化自身优势，减少不必要隔阂附录：感情生活中的个性测试

<<职业女性的减法生活>>

章节摘录

万籁俱寂，他兴冲冲地冲好澡，上床准备和太太温存一番，没想到太太轻轻地推开了他。

“怎么了，身体不舒服？”

” “不是。

” “生我的气？”

” “不是。

” “太累了？”

” “不是。

”连续答了几个不是之后，她没好气地说：“我也不知道为什么，只是今天不想做，OK？”

”然后翻身睡去。

这一幕每天可能在无数的家庭中上演，前半段如此，后半段可能有不同的变局。

可能一：老公满脸无奈，在委屈和疑惑中辗转难眠，随着性慢慢退去，才逐渐出现鼾声。

可能二：老公勃然大怒，爆出一连串的“为什么……”，于是一场闺房战争打破了午夜的静谧。

可能三：老公软硬兼施，死缠活缠，太太烦不胜烦，半推半就，最后以“霸王硬上弓”，一个痛，一个快，结束这场闹剧。

这三种结局都是不圆满的，也是造成夫妻感情和性功能伤害的起因。

就第一种内向顺从型男人来说，所遭受“性”的压抑和挫折是相当严重的，他可能怀疑太太不爱他，可能怀疑自己缺少魅力，在以后的生活中可能不太敢提出要求。

被自己亲爱的人拒绝“性”是相当受屈辱的事，更糟糕的是他不知道为什么，也没有得到补偿。

如果这种经历经常发生的话，或许是日后他在太太面前“抬不起头来”的原因，更可能是他投向另一个女人怀抱一诉衷曲的导火线。

如果是两人都很强悍，互不相让的第二种情况，出现的是常见的夫妻吵架或婚姻暴力，比较好的结果是床头吵床尾和，欢喜冤家的代价是一晚别睡；比较差的扩大战端，连夜酣战到白天还不完，热战延续成冷战，打打停停，几乎形同陌路，或是日后互揭疮疤，长此以往，感情、性和婚姻同时出现裂痕。

第三种情况是太太让步了，但这也不对，每个人在性生活中都有“不想做，却又不忍心拒绝对方”的情况。

在这种情况下不应该继续做下去，因为根据性学专家的研究，勉强进行的性行为会给人留下不美好的印象，也是日后性功能失常的潜在原因，特别是女性的性行为疼痛、性冷淡，都和性行为的迁就进行有关。

此外，就心理学来说，我们相信拒绝或许会伤害他人或使他生气或不悦，与其如此，不如答应请求，但这种强迫式的同意只会负面的影响，致使彼此的愉悦变得更差。

也许大家认为开口说“不”很容易，事实上，要对自己心爱的人说“不”是相当困难，如何“拒绝他，又不伤害他”是一项人际沟通的技巧。

以下这一套“拒绝三部曲”可作为一般夫妻的参考：第一步：对邀请或要求表示感谢。

第二步：明确地说明不想“做”的原因。

第三步：可能的话，提供其他的选择。

就拿一开头的这个短剧来做举例，太太在推开先生之前可以先做一些温存对方的准备，她说：“你最近真辛苦，白天工作这么重还要兼顾家庭，对我也很体贴……”当然，每个人说到怎么“肉麻”或“深入”的程度随着平日的关系或习惯而有所不同。

也可以说些不相关的赞美之语：“你今天那条领带可真帅。”

”让对方尝到甜蜜之后，再缓缓转开话锋，做明确的拒绝。

“嘿！

真抱歉，今天我情绪低落，真的不想做；我知道你很想，也好久没做了，可是我勉强的话一定会很失望，而且以后可能变得更不喜欢做……”在兴头的对方被浇到这盆冷水一定很不是滋味，除了失望之外。

<<职业女性的减法生活>>

他还有两样事必须要缓解，一是涨满着的性欲，一是对今晚的期待。

所以补偿对方，提供其他的选择也是亲密伴侣应该义不容辞的事。

性欲的缓解有很多方法，对于较冲动的男人，协助他自慰或许是简单明快的方法；有些男人，拥抱温存，享受一下“母性的温暖”也可以非常甜蜜地睡去；有些男人较为“高尚”，起来听听古典音乐或喝杯醇酒会睡得更好。

更重要的是要给他另外一个期待，明天、后天或是这个周末，我们去哪约会，我们在孩子睡着后喝酒看录影带，……这个承诺要“肯定”，要“绝对兑现”，不能是“也许明天再试试看”，而后天正好又遇到应酬，造成更严重的“二度伤害”。

这种作法相当明显，首先感谢对方，同时明确地拒绝要求。

最后，代之以其他选择。

在情侣间，总会有相互可以接受的选择，对方在片刻情绪低落之后，马上又会有更明亮的期待，因而打消挫折感。

在整个过程中，还必须要男人体谅，女人大方。

在我们社会中，大男人主义往往使男人“放不下自尊”，被拒绝性爱是“是可忍孰不可忍”的心态是不对的；而女人往往也“摆不下身段”，哪有女人主动示爱的？

怎么能告诉他哪天要做？

好像我很需要的样子？

事实上这对亲密夫妻来说，都是不正确的想法。

拒绝别人，一定会造成短暂的伤害，然而事前先以“感激”来温暖对方，事后再以“另一个选择”来补偿对方，这个拒绝的伤害就接近于无形了。

所以，如果你今晚真的不想要，先想好怎样说，好好地拒绝对方，不但可以避免不愉快的记忆，也会为未来更有滋味的性生活开创出一条康庄大道。

自动链接 由于男女对性要求先天的差异，做妻子的似乎总是处于“婉拒”的位置，但是如果你愿意做一种自我调整，你们的关系就会到达一个全新的境地。

“我没有那份心情。

”我们常听妻子们这样说，但这并不是明智地拒绝丈夫性要求的理由。

其实你清楚，心情是来去匆匆的东西，也许在开始时你觉得没心情，但一旦开始你可能会沉湎其中呢？

你有支配自己身体的权力，但是如果你渴望幸福和谐的婚姻生活，那么无论你是否有心情，都应该与丈夫保持每周至少一次的性生活。

为什么你要放弃与丈夫身体上的亲密接触呢？

别忘了，这是美满生活中非常重要的一部分。

接受丈夫的性要求会让他感受到你的爱。

这并不是说你要做个逆来顺受的可怜虫，同意与丈夫做爱并不意味着你不能提出自己的要求。

比如，你可以这样回应丈夫的请求，“我喜欢你的爱抚。

”或者，“我可以迎合你，但你要先让我兴奋起来。

”你也可以提议在卧室里点燃蜡烛，或者让迷人的香气弥漫房间，你也可以提出特殊的性交体位或者先听一段音乐。

总之，他会很乐意满足你的要求，因为他一直都希望能给予你快乐。

……

<<职业女性的减法生活>>

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>