

女性求生术



[女性求生术_下载链接1](#)

著者:辛蒂·卡普南

出版者:经济管理出版社

出版时间:2000-03

装帧:平装

isbn:9787801189233

本书包括了许多女性的故事，主要目的在于分享一些经历婚姻破碎妇女的智慧。享用她们的经验，避免重蹈她们的错误及痛苦。

对于生活于虐待中或离开受虐关系的妇女，仍有许多事得改变，希望这些故事能对你有所启发，并能从中得到一些拯救生活的策略；并能给你力量与勇气去做出必要的改变。

为了达成此目的，书中在各章节中指出改变的原动力、果断沟通方式的过程、重整自尊的方法、与小孩的互动关系，以及建立更新、更独立的单身生活的方式。

作者介绍:

目录: 一、幸存者的积极形象
我的跑鞋里有个保险套
他的英雄是拿破伦
冷静、自信、能自控
我的丈夫是同性恋
时间是最好的治疗
我的密码是自由

二、什么是精神虐待

何谓家庭暴力

你与敌人共枕吗

精神虐待的界定

经济控制

社交上的孤立

性虐待

言语攻击

与施虐者同住

你是否处于精神虐待的关系

三、作决定

拜访有洞悉力的人

关系的退化

得花多少时间

你还有什么选择

大问题——留下或离开

不好的婚姻是否该结束了

追回的伎俩

取得一份暴力拘捕令

作决定的核对

四、分手

大逃脱

自由的绿卡

面对他的怒火

五、波斯湾战役

受伤的鸟

六、律师、房地产经纪人与临床治疗师

玫瑰战争

妈妈义工

你的合法权利

临床治疗师、精神医生或专业顾问

找个合适的临床治疗师

房地产经纪人

监护权的安排

开创新生

找个调停人

救生术核对表

七、分手的过程

决裂期间

刚分手的妇女有何感受

为失落感而悲伤

一刀两断

重新界定与前夫的关系

断情丝的策略

面对分手的救生术

八、治疗创伤

控制你的生活

重建你的人生

女超人并发症
自控习性
求生存的习性
积极形象的力量
面对寂寞
享受孤单的方法
救生的态度

九、自尊的秘密
视自己为特殊的朋友
自信女性的表现
巴黎热情
提升自尊的方法

十、改变的挑战
改变是无可避免的
处理恐惧
如何才能勇敢——明知山有虎，偏向虎山行
女性与力量
创造新的自己
作决定的要领

十一、果断的沟通
沟通的风格
顺从方式（不果断）
顺从方式的结果
攻击方式
攻击方式的结果
果断方式
建立果断风格的技巧
果断风格的结果
果断风格的要领

十二、离婚过程中的儿童问题
离婚与母亲角色
据实以告
以儿童的需求为优先
儿童对离婚的反应
降低伤害
儿童所面临的改变
青少年与离婚
协助儿童适应
离婚过程中处理儿童问题的要领

十三、建立友谊
女性友谊
家人的支持
女性团体或单亲团体的支持
建立新的社交圈
建立新网路的要领

十四、对金钱要精明
你对金钱的态度
财务独立

全钱管理
金钱投资
房地产致富
开创事业
储蓄策略
精明女性的要领

十五、创造生涯
做你喜欢的事，金钱自会随后而来
你有何选择
检视你的力量
你想拥有自己的事业吗
我的生涯之路
建立新生涯行动的要领

十六、与异性认识、约会．性的指南
90年代的约会
认识男性的策略
认识男性的要领
没有保险套就不要性
谁带保险套
聪明的女人知道什么
如何玩约会游戏
何时开始性关系
面对被甩
如何得知该与某位男士“断电”了，
克服孤独的要领

十七、爱与亲昵
建立新的关系
发展关系
亲昵的关系
性与亲密
爱的艺术
冲突的解决
健全两性关系的要领

十八、保持理智、小康、性感的策略
保持理智
保持小康
保持性感
无穷的精力
放弃会上瘾的习性
压力的处理
营养
运动
感受
杰出性爱的要领
结论
附录词汇解释

• • • • • ([收起](#))

[女性求生术_下载链接1](#)

标签

Z1

社会

女性

评论

……我是利用蹲大号的时候读完的，这是我妈的书。这书适合一切中产阶级的女性。

我本来以为是某种西方武林女子秘笈，居然是……嫁错了男人怎么办。

[女性求生术 下载链接1](#)

书评

[女性求生术 下载链接1](#)