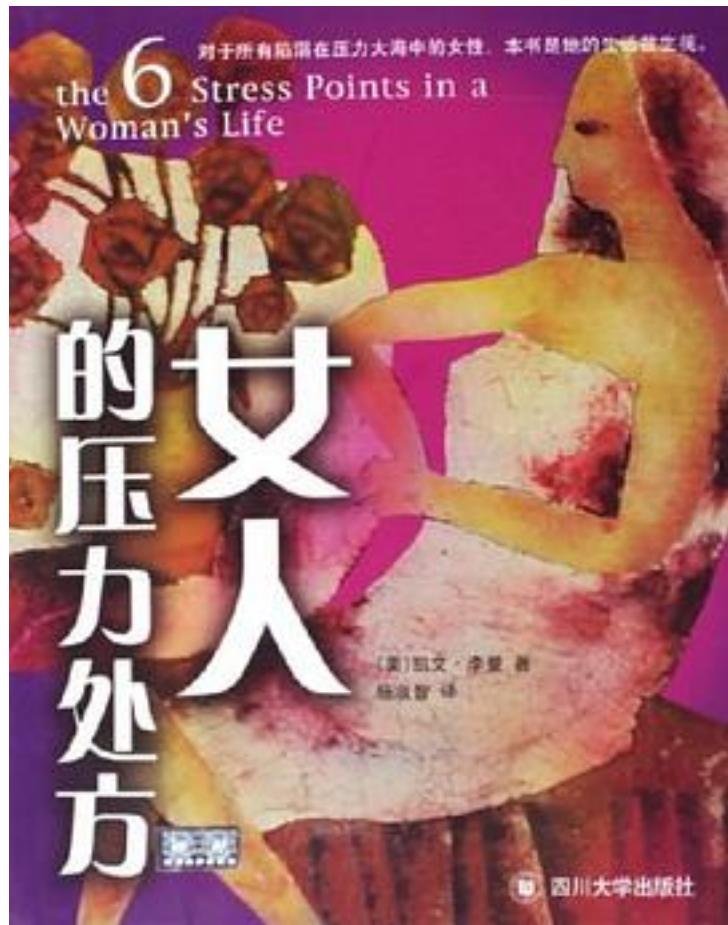


# 女人的压力处方



[女人的压力处方\\_下载链接1](#)

著者:凯文·李曼

出版者:四川大学出版社

出版时间:2005-10

装帧:简装本

isbn:9787561432778

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。

作者介绍:

目录:

[女人的压力处方\\_下载链接1](#)

标签

辅导

基督教,

@心理学

@女性

那个L

灵修书籍

灵修

心靈治療

评论

一位男性心理咨询师为强压之下的女性们写的解压之书

-----  
克服压力，轻松心态过人生！

-----  
讲的都是妈妈的故事，不是很适合我

[女人的压力处方 下载链接1](#)

书评

[女人的压力处方 下载链接1](#)