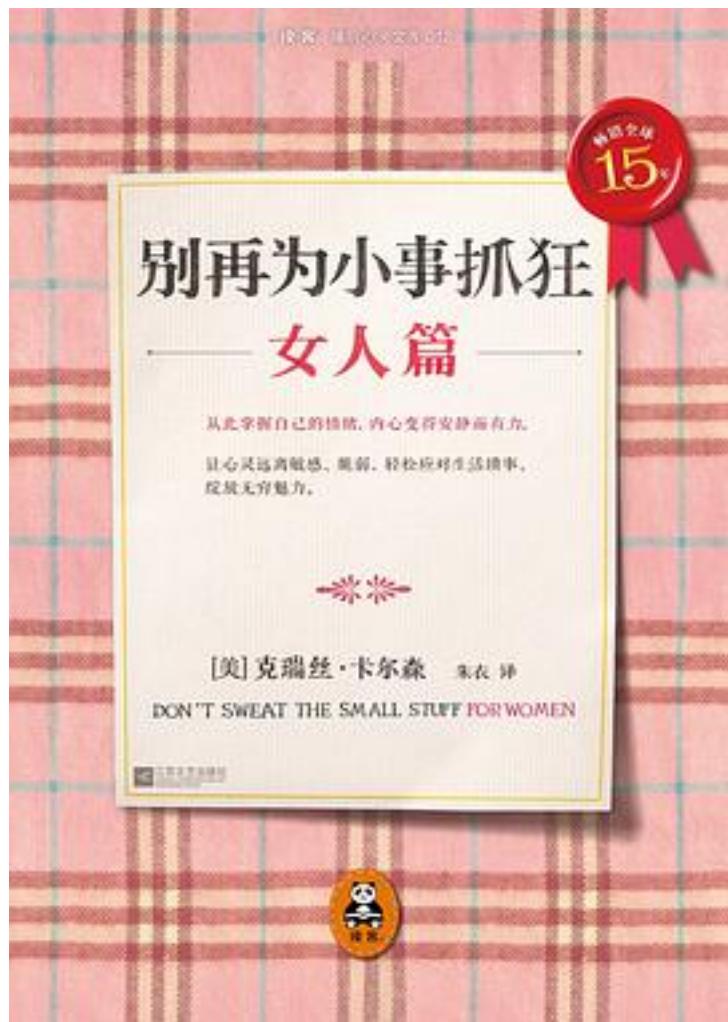


# 别再为小事抓狂：女人篇



[别再为小事抓狂：女人篇 下载链接1](#)

著者:[美]克瑞丝·卡尔森

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2014-2-1

装帧:平装

isbn:9787539968131

身为女人，你是否意识到自己经常抓狂，无论是工作、婚姻、家庭，还是日常生活、人

际关系，你总期待自己完美地处理一切，结果压力随之而来，让你感到神经脆弱、异常敏感，一点点小事，就无法控制情绪，产生无数负能量。

现在，你终于可以不再抓狂！

本书作者克瑞丝·卡尔森，在丈夫理查德·卡尔森出版畅销书《别再为小事抓狂：小事永远只是小事》之后，尝试从女人的独特视角出发，结合两人25年共同生活经验，与众多女性分享100个“女人不再为小事抓狂”的策略和小技巧，让你随时稳定情绪、调整心态，轻松应对各种生活琐事，绽放自信、优雅、从容的无穷魅力。

本书一经出版，即引起轰动，令众多女性读者惊呼：“果然还是女人了解女人！”

翻开本书，当一个不抓狂的美丽女人，轻松掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

作者介绍：

克瑞丝·卡尔森 (Kristine Carlson)

全球顶级畅销书《别再为小事抓狂》系列的作者、美国著名心理咨询专家理查德·卡尔森博士的妻子。她曾与理查德合著《别再为小事抓狂：爱情篇》一书，是美国国家电台和许多电视节目的嘉宾，事业有成，热爱生活。与理查德·卡尔森结婚25年，有两个可爱的女儿，婚姻幸福美满。她和她的家人都生活在美国加利福尼亚州。

目录:

◆推荐序 女人不再为小事抓狂

◆作者序 尽情爱自己

第一章 做个懂得放松的温柔女人

1. 向“女超人”说再见
  2. 早一小时起床，让生活更有序
  3. 接纳朋友的不完美
  4. 享受当下的无聊
  5. 不用媒体的“完美标准”衡量自己
  6. 先问清楚：“你是要建议还是倾听？”
  7. 整理家中的混乱，也是整理自己的思绪
  8. 享受偶尔的小脏乱
  9. 停止习惯性地后悔
  10. 你曾经对朋友火上浇油过吗？
  11. 满怀爱意地与别人说话
  12. 满怀爱意地倾听别人说话
  13. 你厌恶别人身上的缺点，可能自己也有
  14. 所有的意外，都是完美人生计划的一部分
  15. 拥有至少一位能互相扶持的好友
- .....

第二章 做个了解自己的聪明女人

26. 从容接受别人的赞美
27. 不要通过网络表达负面情绪
28. 越沉着安静，内心就越强大
29. 分辨直觉与恐惧的差异
30. 设定底线，不做事事顺从的女人
31. 并不是所有的事都会如你所愿
32. 容许适度自我怀疑
33. 宽恕这个世界吧！
34. 停止肤浅的对话

## 35. 特殊时期，给自己特殊照顾

.....

### 第三章 做个勇于选择的自信女人

- 51. 别再钻思想的牛角尖
  - 52. 日常工作也能滋养你的心灵
  - 53. 抓狂，可能是你的“自我”引起的
  - 54. 人生总是需要新朋友 /157
  - 55. 优雅地变老 /159
  - 56. 抓狂前想一想：“或许他真的不在行！”
  - 57. 回到安静的内心世界
  - 58. 穿对你的独特风格
  - 59. 找到能让你不再抓狂的象征物
  - 60. 要冷静，抓狂不解决问题！
- .....

### 第四章 做个热爱生活的成熟女人

- 76. 丢掉面具，做性感女人
  - 77. 尽量远离八卦，或只与一个人分担
  - 78. 提早找好候补保姆
  - 79. 新科技能为你节省时间，但别全用来工作
  - 80. 记住：暴跳如雷解决不了问题
  - 81. 抓住每一个放松的机会
  - 82. 把目光从小事上移开
  - 83. 生活在变，你也应当跟着改变
  - 84. 对着别人大吼大叫，只会让事情更糟糕
  - 85. 懂得舍弃，才能获得更多
- .....

· · · · · (收起)

[别再为小事抓狂：女人篇 下载链接1](#)

## 标签

女人篇

心理学

心灵

治愈

不抓狂

女人

身心灵

哲学

评论

不要天天让体重影响心情；要擅于利用高科技产品享受生活；与人沟通一定要心平气和；控制自己对于物质的欲望；得不到的就不要纠结学会改变方向；暂时低落的情绪不要看得太重；靠自己；最重要的一点是知道做么是小事，然后不要为他抓狂，哈哈！每天都是新的一天新的冒险@@

-----  
一般般.....

-----  
追求自我，学会拒绝；远离八卦，懂得舍弃。

-----  
为什么会需要书来告诉我不要为些鸡毛蒜皮的事烦扰？

-----  
看个目录就行了的书。与国情年龄也不太符，参对我来说参考意义不大

-----  
释放怨气，不传播负能量，不过度敏感。不为家庭放弃自我，遇事沉着冷静，学会拒绝。  
。远离八卦，懂得舍弃，独立能力。

-----  
虽然是女人篇。。。但是完全没有觉得太有针对性。。。内容和她老公的大同小异的变种，但实在是变得不好。。。还是正本内容好得多。完全可视为是他老公的爱的表达（序言里写着是她老公鼓励写的。。。）

-----  
读到最后有点碎碎念要睡着

-----  
看一本就足够了。很暖、很治愈。

-----  
对女人来说很好的一本书，这两口子的书内容基本一样，两口子思维能有多大差别呢

-----  
睡前心灵读本

[别再为小事抓狂：女人篇 下载链接1](#)

## 书评

相对于初次阅读《别再为小事抓狂-爱情篇》时的那种狂热，翻开本书时要显得矜持沉稳得多了。

本书以粉色格子布作为封面，相同的著作模式、不同的内容，仍然紧紧吸附着眼球。古话说“唯女子与小人难养也！”一句话道出了与女人相处的不易。因为女人善变、敏感、神经...

-----  
我是从这段话开始爱上这本书，“女人过得从来没有像现在这样好。感谢我们的母亲、祖母、曾祖母，我们终于能与男人平起平坐了（虽然有些男人可能并不这样想）。”这是本书作者克瑞丝·卡尔森女士的作者序的开头。

她以女性的视角，结合自己丰富的经历与智慧，对女性在生活中...

-----  
[别再为小事抓狂：女人篇 下载链接1](#)