

<<女人不抓狂>>

图书基本信息

书名：<<女人不抓狂>>

13位ISBN编号：9787508049991

10位ISBN编号：7508049993

出版时间：2009-1-1

出版时间：华夏出版社

作者：（美）卡尔森

页数：250

译者：朱衣 译

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

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，不只是因为她能看到许多问题的本质，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》是全球“卖得最快的畅销书”。

目前畅销数千万册，现有27种译本，在100多个国家出版发行，感动了不同种族、信仰、性别和年龄层的人。

在全世界，每一天，每一个角落，都有人因读了此书而改变生活的态度，进而改变了一生。

生而为人。

我们都在同样的小事中挣扎过活：即便面临生命的尽头，人生课题也是大同小异。

这本小书来自我们的日常生活，是人们在安身立命时都会面临的思考。

理查德当然也是凡人，只是他观察与谈论人生时，对于那些阻挡我们快乐的事物，有着非凡的透彻体悟。

他告诉我们拥有快乐与正面的人生态度并不难做到。

只要你愿意为自己的人生负责。

人生的方向，在于你能保持开放，一点一点调整心态，这样你就能从内心逐渐坚强起来。

## <<女人不抓狂>>

### 作者简介

作者：(美国)克瑞丝·卡尔森 (Kristine Carlson) 译者：朱衣 插图作者：地瓜克瑞丝·卡尔森，全球畅销书作家理查德·卡尔森的妻子，经常受邀参加全美的广播及电视节目访谈，并且经营着多项成功的事业。

她十分擅长人际沟通，也深爱家人和朋友，并积极追求自我成长。

她以自身的现实生活、崭新宽广的视野、自由丰富的心灵，为女性提供了走向幸福之路的贴心建议。朱衣著名都会女作家，著有《前中年期浪漫族》《不要约会只要喝咖啡》等十余本小说，深受都市男女的热烈追捧。

目前除小说创作外，她还从事心灵成长的散文写作及翻译，译作包括全球畅销书“别为小事抓狂”系列、“别为小事抓狂指南”系列、“美丽人生十大守则”系列等。

## &lt;&lt;女人不抓狂&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 向“女超人”说再见2. 平静地开始每一天3. 不要加入太多组织4. 给朋友一点空间5. 打破无聊的忧郁6. 不要和媒体的标准比较7. 先问清楚：“你要建议还是倾听”8. 与世俗和平共处9. 蹲下来弄脏一点10. 别老把“应该、大概、可能”挂在嘴边11. 不要火上烧油12. 用爱心说话13. 用爱心倾听14. 看见镜中的自己15. 跟着弯路走16. 拥有知心好友17. 为孩子创造回忆18. 自我反省19. 解除压力的妙方20. 事情或许不是冲着你来的21. 不要让家人逃避你的征召22. 拒绝嫉妒23. 发现你的天赋并与人分享24. 留点时间给自己25. 温和地释放怒气26. 以“谢谢你”接受别人的赞美27. 避开网络裂缝28. 呵护内心的火苗29. 了解直觉与恐惧的差异30. 设定清楚的界限31. 放下“完美”计划32. 不要让自我怀疑挡住去路33. 给自己一个宽恕的礼物34. 表现真实35. 小心经前症候群36. 降低你的适应力37. 让孩子穿着自己的鞋子成长38. 写封信找出你的立场39. 收集与舍弃40. 停止逆流而上41. 不要当后座驾驶42. 从内在散发美丽43. 我的方式不是唯一的方式44. 别再放大缺点45. 庆贺自己有生育的能力46. 学习冥想，沉静心神47. 及时倾吐，然后放下48. 安排自己的优先顺序49. 不要被超重的情绪行李绊倒了50. 轻松打包，尽兴旅行51. 别钻思想的牛角尖52. 将工作与灵性结合53. 知道自我又在作怪了54. 开放心灵迎接新朋友55. 优雅地变老56. 或许他真的不在行57. 去内心找答案58. 从“心”打扮59. 善用心灵的象征物60. 让糟糕的状况变得好一点61. 超越生活的常轨62. 感恩一些小事情63. 尊敬你的母亲64. 单身之乐65. 找出自己的路66. 容许热忱自动冒出来67. 分享“好”故事68. 练习说：“不行，不过谢谢你！”69. 在行程之间多留些空当70. 跟着女孩走71. 不要过度认同任何角色72. 拆除思想的炸弹73. 全都出错了，就笑一笑吧74. 打造灵思泉涌的一天75. 向那个你抱怨的人说清楚76. 点燃性感的一面77. 避开99%的八卦78. 找好后备保姆79. 不要每天量体重80. 融合心灵与物质世界81. 适时关闭科技的蠢陷阱82. 别让怒气霸占你最好的一面83. 抓住放松的机会84. 拓宽领域与视野85. 重新设定你的界限86. 不要以火攻火——除非是能控制的灼伤87. 想简化生活，先做好防范88. 采纳朋友的好主意89. 不要过得太认真90. 爱恋你的女人味91. 知道自己的痛处92. 走进打开的门93. 拥有自己的情绪94. 提醒自己存在的意义95. 找回同情心的角落96. 记住，情绪低落只是暂时的97. 一步一步爬上山头98. 定义自己的小事99. 靠着自己的双脚站起来100. 珍惜这趟旅程

## <<女人不抓狂>>

### 章节摘录

喜欢火上浇油的人，是指那些爱把情绪带进已经讨论、做过决定，或正在解决中的问题的人。她想要点燃情绪之火，好让激烈的冲突爆发，而不是在帮忙解决事情。

喜欢火上烧油的人是很狡猾的，他们甚至常会表现得像是乐意帮忙的朋友或是关心的倾听者。以下就是个例子：朋友乔艾思带着问题来找你。

她发现丈夫在欺骗她，觉得心烦意乱，自然很需要你的安慰。

当然，你也乐意倾听她的故事。

随着时间消逝，你们谈了很多有关乔艾思丈夫的话题，说他是个多蠢的人等。

然后，几个月过去了，乔艾思跟丈夫布鲁斯决定去找婚姻咨询专家，重新建构他们的婚姻，让乔艾思重拾对丈夫的信任。

这时有趣的事发生了：一天你见到乔艾思，她笑得很开心。

你开始问她跟布鲁斯的状况如何。

她告诉你状况比较好了，而你却说：“他在外头的时候，你怎么能信任他呀？”

”你这样就是越过了界限，从一位忠实支持的友人变成了在情绪里火上浇油的一流专家。

## <<女人不抓狂>>

### 编辑推荐

《女人不抓狂》：“别为小事抓狂”励志经典系列。

她和丈夫的作品，被誉为史上“卖得最快的畅销书”畅销全球20,000,000册现有27种译本在100多个国家出版发行感动了难以计数的不同种族、信仰、性别和年龄层的人克瑞丝·卡尔森独有的面对人生的态度与观念。

被读者传颂为“最贴近人心的思想瑰宝”她以自身的现实生活、崭新宽广的视野、自由丰富的心灵，为女性提供了走向幸福之路的贴心建议 陈安之 / 吴若权 / 吴淡如 / 张怡筠 / 黑幼龙等知名人士联袂推荐我们都花了太多时间为无关紧要的琐事烦恼，诚实地说。

这些事对人生并不重要，而我们却因此忽略了真正有意义的事情。

只注意到出问题的地方。

在面对人生大事——死亡、地震、财务危机时，我们都能找到内在的力量，但碰到小事却会抓狂，因而让我们的人生远离了快乐幸福。

别忘了。

你所期待的幸福人生、美好未来。

都在此刻就决定了。

着眼当下、试图改变，你会看见未来并不遥远。

<<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>