第一图书网, tushu007.com

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

图书基本信息

书名：<<30岁女人如何化解压力与危机>>

13位ISBN编号：9787500465966

10位ISBN编号：7500465963

出版时间：1970-1

出版时间：中国社科

作者：莉阿.麦考

页数：239

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

前言

内容概要

《30岁女人如何化解压力和危机》谈论的是25岁到37岁之间职业女性的困惑，具体则以美国1960—70年代以后出生的女性为样本。
她们面临一系列沉重的压力，其中尤以工作和生活之间的平衡最难处置。
作为媒体工作者，作者用自己和其他女性的生活故事，讲述了对这个问题的思考和解决方案，具体实在而又亲切，以女性的方式阐述女性要面对的问题，鼓励受到沉重压力的职业女性振奋精神，找到自己的幸福。
对中国职业女性，尤其是城市中的白领，其中许多压力大概也能感同身受。

作者简介

作者：(美国)莉阿·麦考 (美国)柯莉·鲁宾 插图作者：鲁刚伟 何伟

书籍目录

致谢导言 为什么“ 婴儿潮 ”时期出生的人的女儿们垮下来，而不是重整旗鼓直面动荡？
第一部 30岁的中年危机：为什么是现在第一章 一代人遭受的重压第二章 新玻璃屋顶第三章 泼妇VS善良的女巫第四章 此后将幸福永远？
我们需要重新认识第五章 男人的空间第二部 新女性俱乐部：你的导师梦之队导言 30以后第六章 跳出“ 水到渠成 ”的圈套：寻找幸福，呵护“ 平等的伙伴关系 ”对家庭的概念重新定义第七章 冲破新玻璃屋顶：在工作——家庭的迷局中自如游走第八章 战术调整：策略、实用主义和百折不挠的神力第九章 改革方向：深思熟虑的行动，决定性的结果第十章 让完美见鬼去吧：超越自己，追求自己渴望的生活第十一章 勇气和优雅：坚守自己的价值观译者致谢

章节摘录

编辑推荐

《30岁女人如何化解压力和危机》可定位为职业女性工作和生活的咨询书。
我们嫁给了工作？
是拥有一切还是拥有得足够做？
我们的生活逐渐被工作“殖民化”，这并不只是个人的心理问题，在工作中的投入越来越多是一个广泛存在的社会潮流，将同事作为自己友谊关系的主导来源，将自尊维系在上司的赞许上面，正逐渐成为我们生活的主流特色。
问题是30岁女人还必须面对来自家庭的压力。
别担心，读了《30岁女人如何化解压力和危机》，你就会像成功的50岁男人一样游刃有余地游走在工作和家庭之间。

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