

<<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>

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

前言

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

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。

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

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

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

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，呵扩“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

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

章节摘录

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

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。

<<30岁女人如何化解压力与危机>>

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>