

<<女人总是想太多>>

图书基本信息

书名：<<女人总是想太多>>

13位ISBN编号：9787108037176

10位ISBN编号：7108037173

出版时间：2011-9

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：罗林·霍斯曼

页数：291

译者：何敏绮

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>

<<女人总是想太多>>

内容概要

我们的脑子似乎总是处在想太多的状态，无法停止。
而想太多，并不能更好地解决问题。

女人尤其容易陷入想太多的状态。

为工作、为爱人、为孩子、为家人、为朋友.....

《女人总是想太多》是一本指导女性走出想太多困境的心理指南书。

想太多有什么问题？

女人为何容易想太多？

引发想太多的因素有哪些？

如何走出想太多的困境？

美国知名心理学专家罗琳·霍斯曼结合大量的真实案例，为你详细解答。

作者告诉我们，首先需要意识到自己正在想太多，其次是让思想站在高处，才能把事情看得更清楚。
看起来像是“把大象关进冰箱”般简单，其实需要不断地尝试与自己对话。

《女人总是想太多》中列举大量的案例，也许能帮助读者找到似曾相识的感觉。

<<女人总是想太多>>

作者简介

罗琳·霍斯曼，美国密歇根大学的心理学专业教授。在美国，她至少出版过五本关于“想太多”问题的图书，是该项心理学研究领域的权威代表。作者除具备专业心理学理论与实验外，还接触了大量的真实案例。理论与生活实例并俱，帮助读者跳脱想太多的困境。

<<女人总是想太多>>

书籍目录

Part 1 想太多流行病

01 想太多有何问题？

02 如果会造成伤害，你为什么要想太多？

03 女性的独特弱点

Part 2 克服想太多的策略

04 摆脱想太多

05 站在高处

06 避开未来的陷阱

Part 3 引发想太多的因素

07 与烦恼结婚：想太多的亲密关系

08 家庭问题：对父母和兄弟姊妹想太多

09 为人父母的陷阱：为孩子的事想太多

10 总是工作：为工作和职业生涯想太多

11 有毒的思想：想太多的健康问题

12 无法释怀：在失去与创伤中钻牛角尖

13 推动社会进步

<<女人总是想太多>>

章节摘录

版权页：她会让电视机整天开着，通常是转到某一台听民众怒骂他人恶行恶状的真心告白脱口秀节目。

受到参加节目的民众启发，她开始思索自己和家人以及朋友间的关系，再仔细分析和比较她与其他人的关系。

她并未发现有任何人或任何事必须为她的处境负责，但她可以确定的是，和这些参加脱口秀节目的民众一样，她会面临目前的问题，是因为过去发生的某件事的影响。

童年时她遭到性侵害吗？

她不记得有，但脱口秀节目的治疗师说，人们经常会压抑童年时受到的虐待。

也许她没有遭到性侵害，而是受到感情虐待？

奥莉维亚不断回想父母在童年或成年时对她说过话。

他们似乎支持她，但他们对她的真正想法是什么？

当然，母亲似乎无法理解奥莉维亚为何选择待在家里，而不设法努力克服困难。

奥莉维亚过去的某些重要经验或人际关系，的确和她的不快乐和暴食症脱不了关系。

脱口秀节目证实，若你对过去挖掘得够深入，便能发现自身的劣根性。

有一天，她与母亲在电话中谈到自己的暴食症，她沮丧极了，于是开始大声咆哮，说她有这个毛病都是母亲的错，当奥莉维亚需要她的支持和表达关爱时，她没做到。

奥莉维亚的母亲听到这番指控后震惊不已，砰的一声挂掉电话。

她得意了一阵子，有种如释重负和获胜的感觉，但接下来她开始担心自己太过冲动，而且她无法明确指出究竟母亲做了什么事才让她有这些毛病。

也许她的问题并非母亲所造成。

也许她只是某些方面失败、不完美，却永远快乐不起来。

<<女人总是想太多>>

编辑推荐

《女人总是想太多》：怕自己突然生病、担心男友、老公不爱自己、反复猜测老板昨天说的那句话是什么意思、总是忧虑孩子在学校的表现不佳。

有任何以上症状者，立即翻开《女人总是想太多》，驱逐想太多心魔.....贴心TIPS：每章末尾附有应对想太多的快速参考指南，帮助你轻松抓住重点。

<<女人总是想太多>>

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>