

《你性感，你幸福》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年05月16日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787514343632

编辑推荐

题材有吸引力：是科学更是艺术，每个人都离不开（虽然含蓄的国人可能不敢直接表示感兴趣），而且封面设计很有文艺感觉，便于陈列与宣传；

作者是大咖：全球著名性问题专家·20年临床经验·大量真实案例；

文风活泼，全书可读性极强：绝非一般的科普书，而是运用各种故事从各个角度说明“性爱”对女性和家庭的重要性！

内容简介

随着社会的发展，女性所面临的工作、家庭环境也随之改变。更多的女性，在外要和男性争天下，在内要履行作妻子、母亲、儿媳的各种职责，所承受的压力只增无减。她们每天每时都要变换角色，却往往忘记自己其实也是独立的女人，忘记身为女人应该享有的生活质量。很多已婚女性逐渐丧失了生活的活力和乐趣。本书作者分析女性所处的环境、所面临的障碍，告诉广大女性如何才能摆脱繁重的压力，找回独立的自我，拥有更美妙的性福生活和婚姻家庭。

作者简介

美国著名性教育专家、性咨询师和治疗协会的注册咨询师、专栏作家，为各大杂志、网站撰写专栏，其中包括美国知名主持人奥普拉的网站Oprah.com。她也是一名有超过20年临床经验的注册助产士，是亚利桑那州图森健康中心性健康部门负责人。作为一个助产士和性问题顾问，针对妇女健康的综合疗法使她积累了丰富的经验。同时，她也是热情、生动、幽默的演讲家，为各地的妇女解决婚姻及性方面的各种问题。著有《少女的秘密生活——你必须要告诉女儿的一切》。

目录

目录|Contents

前言

第一章 情感幸福的标志

标志1：自尊和自信

标志2：健康的生活方式

标志3：精神的满足

标志4：创造力

标志5：坚韧不拔

标志6：爱心与同情心

综上所述

平凡的一天的故事

做出重要改变

关注你的工作

爱工作但不要过度工作

平凡的一天的故事做出重要改变关注你的工作爱工作但不要过度工作

新身份--妈妈疾病悲痛康复进程

生物学和社会压力我真正想要说的是.....男性的表达方式女人的方式并不总是更好的

第八章 传递下去 女孩怎么了注释致谢

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

男性的表达方式

坦率地说，我爱男人，一定程度上正是因为他们多数情况下会让自己的女伴愤怒：他们以更为简洁的方式传递情感和看法，而且往往是通过自己的身体而不是对话——这在我看来是一种令人羡慕而又十分有用的品质。它可以是一种令人耳目一新的方法，能够既快捷又准确地传递信息；但它也可以在女伴心中引发难以名状的愤怒感，让她们确信无疑地认为，男性不会去关注或者根本不在乎女性的感受如何、她们有什么话要说。有时候真是这样。但更多的时候实际情况并不是这样，男性并不是不关心。其实男性很有兴趣以不同的方式来沟通，并倾向于解决问题而不是相反。因为爱和情感是通过身体行为和谈话来经营，当他们的妻子或伴侣开始重复一个话题的时候，男人常常保持默不做声。他们不能容忍话题的反复提及，当然这导致他们的伴侣认为他们根本就没在听。男性对所关注的人和事物表达依恋的方式可能是不同的，但这并不比你的方法差。另外，在某些情况下，他们的想法有着巨大的吸引力和价值。

当飓风“艾琳”在2011年8月袭击美国东北部的时候，我住在马萨诸塞州西部受灾最严重的一个县里。早上早些时候，因为大水淹没到山腰，我们的房子和道路有被淹没的危险，因此我和我的伴侣被迫离开了自己的家园。那时水的流量已经达到创纪录的高度和

速度。我从来没见过如此的景象。毫不夸张地讲，如果不是镇上的男人们，我们可能早就被冲走了。尤其是我的朋友迈克，可以成为支持我观点的典型例子。

迈克有一个公司，公司的座右铭是：“工作无琐事。”这是绝对的真理。迈克什么工作都会做，从清理鱼缸到用推土机挖掘，这些工作经常在同一天进行。另外，迈克是一个精明的商人，但却是我从未见过如此慷慨、善良的人，他会把工作放一边，尽自己的所能去帮助需要帮助的人。他不会在这个时候帮你分析你对于他正在帮你解决的问题有什么样的感受，但是他会做一切他能做的去减少这个问题对你生活和心理的影响。

当飓风“艾琳”几乎毁掉了整个世界，也包括我，这时迈克出现了，一如既往的，帮助我们抽出了地下室里5英尺深的水，除去了弥漫在地下室里的汽油味，以确保我们不被淹死、炸死或是触电。亲力亲为地做完这些工作是迈克向我们表明我们之间友谊的方式。我送给他自制的燕麦并且告诉他，无论什么时候他都是我的好朋友。接下来，他把我从生活中的许多我不知道该如何解决的意想不到的负担中解脱出来。

坦率地说，我爱男人，一定程度上正是因为他们多数情况下会让自己的女伴愤怒：他们以更为简洁的方式传递情感和看法，而且往往是通过自己的身体而不是对话——这在我看来是一种令人羡慕而又十分有用的品质。它可以是一种令人耳目一新的方法，能够既快捷又准确地传递信息；但它也可以在女伴心中引发难以名状的愤怒感，让她们确信无疑地认为，男性不会去关注或者根本不在乎女性的感受如何、她们有什么话要说。有时候真是这样

。但更多的时候实际情况并不是这样，男性并不是不关心。

因为爱和情感是通过身体行为和谈话来经营，当他们的妻子或伴侣开始重复一个话题的时候，男人常常保持默不做声。他们不能容忍话题的反复提及，当然这导致他们的伴侣认为他们根本就没在听。男性对所关注的人和事物表达依恋的方式可能是不同的，但这并不比你的方法差。另外，在某些情况下，他们的想法有着巨大的吸引力和价值。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)