第一图书网, tushu007.com

<<女人，发现你的优势>>

图书基本信息

书名：<<女人，发现你的优势>>

13位ISBN编号：9787500696285

10位ISBN编号：7500696280

出版时间：2010-11

出版时间：中国青年

作者：马库斯·白金汉

页数：209

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

幸福离你只有3步最近，我的妻子简（Jane）在加利福尼亚参加了由州长夫人玛丽亚·施莱弗(Maria Shriver)组织的一个论坛，全世界最具影响力、最成功的数千名女性齐聚一堂，讨论“女人如何高幸福地生活”。
我的妻子是一个了不起的女性。
她是作家、电视节目主持人、企业家，同时也是伟大的母亲、我心中最完美的妻子。
她坚持每天下午都去接我们的小杰克和丽莉娅，尽管这样她就不得不一直留神手机以防错过什么重要电话。
她受邀参加纽约的《早安美国》和《今日》节目时，总是先回到洛杉矶，再搭夜间航班赶到纽约，为的是不错过儿子的棒球训练或者女儿的芭蕾舞练习课。
做完节目后，她会搭乘最早的飞机返回办公室。
作为一名女性，妻子一方面建立了幸福而充满爱的家庭，还事业有成，所以，她似乎实现了每个人都梦寐以求的幸福平衡。
然而，妻子知道其代价是什么。
她知道，与孩子们一块玩耍时要彻底抛开工作，投入工作时就要彻底抛下孩子们不管。
有时候她的睡眠严重不足。
她一直患有偏头痛，经常忍受病痛的折磨。
她甚至还出现过几次可怕的情况，在演讲时突然晕倒。
妻子说，同时拥有一切，她确实有些累。
难道葛罗莉亚·斯坦能①是对的，女性难道真的不可能“充分拥有”（have it all）？
表面看来是这样的：成功和幸福是不兼容的，它意味着最后的身心疲惫、精力枯竭。
但是如果你认为成功和幸福不兼容，你可能会问自己一个问题：“我应该放弃哪些？
”但这是一个错误的发问。
妻子应该放弃哪一些呢？
四分之三的生活，一半的生活，还是不到一半的生活？
要让自己充分而幸福地生活，绝对不能问这个问题，这样问就会导致一系列不健康的情绪。
正确的提问应当是：“‘充分拥有’对我来说意味着什么？
”如果“充分拥有”意味着“充分享受”生活一切方面的幸福，意味着从生活中获取足够的力量，使自己感到满足，充满爱和成功，那么，我们每个人都应当努力去“拥有一切”，而且每个人都可以做到。
“充分拥有”并不意味着同时面面俱到，它意味着认真地对待自己，充分了解自己；它意味着，当你感到迷失了幸福时，哪些方面可以有所调整；它意味着掌握并熟练运用各种技巧，使人生变得充实而精彩。
这就是你能够做的一切，也是你需要做的一切。
本书的主旨便是教你一些生活技能，也就是向你展示怎样发现全新的自己，用之前未知却真实存在的优势，完全改变自己的生活，做到既成功又幸福。
它将指导你与老板、同事、配偶和孩子建立起愉悦的关系，告别不安和内疚。
第一步，你将接受一个测试，优势生活测试，它在九重生活角色上对你进行衡量，这九重角色是：○建议者○照顾者○创造者○均衡者○影响者○激励者○开拓者○教育者○联系者有时候，生活呼吁你扮演所有这九种角色。
但是其中必然有一个或者几个主要角色，你会一再回到这个角色，而且，你和你最亲密的家人与朋友，将会将之认为你的核心角色。
它是一个你同时感觉最成功、最幸福、最真实、最游刃有余、最高效的角色。
在这一角色之中，你多才多艺、豁达开朗、勇敢无畏、非常自在、学习迅速。
主要角色和你固定的思考、感觉和行为模式相关，而那些模式是你独有的，并且不会随着时间和环境的改变而变化。

第二步，你将学习如何接受你的主要角色，学会围绕这一角色构筑你的人生。
这并不意味着你必须学会放弃，相反，通常情况下，接受主要角色，你才能准确地理清整个生活。
不过，接受需要清醒的理智。
你周围的人各式各样，每个人对你有着不同的期望和要求，都会想办法吸引你的注意。
你需要以正确的心态来切断这些杂音，并且寻找真正的自我。
第三步，你将学习怎样有意识地做出改变，向高幸福迈进。
太多的时候，你总是听别人说，要努力保持均衡。
但均衡是一个错误的目标，如果追求均衡，你不但几乎不可能实现它，而且会觉得毫无成就感。
研究那些最幸福和最成功的女性，你会意识到，她们不追求均衡，她们努力追求的是“充实”。
她们有意使自己的生活倾斜，倾向那些令她们感到真正充实的时刻。
这并非以自我为中心，这是在追求高幸福感的生活，她们必须先充满力量，才能为所有需要她们的人服务。
最后，为了帮你将这种“活法”运用到自己的生活中，你将在本书的最后一部分找到一系列优势生活技巧。
在这里，你将找到自己的航向，学会怎样找到你最成功的职业生涯，加强你的人际关系，成功地培养孩子，为自己创造光明的未来。
我用一种简单的方式将技巧罗列出来，这样，你便可以从中挑选出最适合你的实用秘诀。
在对男性和女性的幸福感进行40年的研究之后，我们的证据表明，尽管男性和女性都可以承受一定的生活压力和不确定性，但女性似乎更为痛苦一些。
为了寻找原因，并且了解你可以做些什么来增强幸福感、增大你获得成功的机会，我来到芝加哥，在一个寒冷的秋日清晨，站在整修一新的、曲棍球场似的哈波演播厅外面。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书通过对130万女人幸福度的调查，针对女人9种人生角色，马库斯•白金汉发明了一个强大的优势识别器来识别女人的先天优势，并且展示了令人耳目一新行之有效的简明步骤，使我们能够轻松获得优势生活。
你离幸福只有3步：发现你的优势，接受你的优势，运用你的优势。

<<女人，发现你的优势>>

作者简介

马库斯•白金汉，曾经是美国盖洛普公司的高级讲师，领导盖洛普公司长达20年的研究，旨在为每个人寻找他们自己的优势。
其所著《首先，打破一切常规》《现在，发现你的优势》，被翻译成多国文字，畅销是几年，至今在全球范围内拥有大量的读者。

<<女人，发现你的优势>>

书籍目录

引　言　女人幸福之10大迷思序　言　幸福离你只有3步第Ⅰ篇　幸福怪圈：生活布下了怎样的陷阱　第1章　做人难，做女人更难　第2章　幸福的流失　第3章　谁偷走了你的幸福　第4章　优势生活的4个标志　第5章　幸福解药何在第Ⅱ篇　优势密码：幸福其实很简单　第6章　幸福离你只有3步　第7章　幸福1步：发现优势角色　第8章　幸福2步：接受真实的自己　第9章　幸福3步：打破生活的均衡第Ⅲ篇　幸福秘笈：没什么解决不了　第10章　优势秘笈职场　第11章　优势秘笈人际关系　第12章　优势秘笈孩子　第13章　优势秘笈未来　第14章　永远不会太晚致　谢

章节摘录

第7章　幸福1步：发现优势角色（节选）我们是否经常自以为认识了某个人之后就不再关注他们？
我们注意了他们穿什么衣服、谈论些什么、在哪家公司工作，并据此得出我们自己的结论。
我们为他们完成他们的传记，我们填补他们的空白，但是，由于我们不再向他们提问，我们永远无法真正认识他们。
我们也许开始宽容别人，但宽容是站不住脚的借口。
宽容涉及到保持距离，使事情有条不紊地隔离开来，并且忍受它们。
宽容不涉及倾听，也不涉及好问。
尽管我们可以宽容别人，但也永远无法通过他们的眼睛来完整地观察世界。
因此，我们不能与他们产生共鸣。
我们无法重视他们，我们不可能热爱他们，我们无法采取某种立场支持他们。
而且，谁是我们宽容的第一个人？
谁是我们对他做出假设的第一个人？
我们忍受着谁的现状？
我们与谁保持安全距离？
我们与谁难以产生共鸣、难以重视、热爱他们？
谁是我们无法支持的第一个人？
答案就是，我们自己。
要顺其自然地滑入我们自以为适合自己的角色，真是太容易了。
这感觉舒适惬意、不可避免，甚至会显得很崇高。
我们会用类似下列方式来说一些事情。
○“我当然必须保住这份全职工作，因为我的家人需要享受医疗保险的福利。
”○“我当然必须继续居住在这个地方，因为我的父亲母亲为了送我上学，已经花了太多的钱，我不能离开他们。
”○“我当然必须辞去工作来照顾孩子，毕竟，还有什么比孩子更重要的？
”这些角色中的任何一个，最终也许成为你扮演的角色，但不管你的决定是什么，不要将你的决定基于你自以为应当扮演的正确角色之上。
相反，要将你的决定建立在这一事实之上：你要足够好奇、爱提问题，并且专注地倾听你的情绪所展现的一切，珍视自己。
只有这样，你才能找到使你精神振奋的幸福时刻。
只有这样，你才能发现你与生俱来应该扮演的角色。
研究表明，女性将其成功归因于外部因素（比如运气或其他人）的可能性更大，与此同时，男性则更有可能将其成功归结为内部因素（比如他们自身的优势等）。
毫无疑问，在解决接下来的挑战、寻求晋升，或者在进行加薪谈判时，男性更加自信。
不过，更深入地挖掘这项研究，你会发现，并非所有女性都是一样的。
在职业成就方面最成功的女性（我知道，这并非完美无缺的衡量标准），其想法更像男性。
她们将成功归因于自身的优势，并且描述她们能够怎样将这些优势转化为杰出的成就。
为了帮你精准地定位你自身的优势，请进行优势生活测试。
同时，我也鼓励你将这一测试介绍给别人，那些你认为应该更加专注和更加清晰地阐明他们自己的生活，同时这些努力会让他们自己受益匪浅的人。
测试：找出你的优势角色过去20年，我一直忙于设计许多人才培训项目，最知名的便是与唐纳德克里夫顿一同开发的优势识别器项目。
当我和唐纳德最初设计优势识别器时，我们的目标是将测试对象个性的许多不同方面分开考虑。
当时来看，这是一个新颖的点子：当时的大多数心理项目，主要为了测量哪些才华不适合你而设计。
但过去几年，全世界每年都有超过100万人完成了优势识别器的测试，事实证明该项目十分受欢迎。
优势生活测试的目标不同。

它不是将你生活中的各个不同方面分离开来，而是将你的生活向后追溯。
它根据九种生活角色来测试你，并且揭示哪一角色是你的主要角色（它还向你展示你的第二重要角色，即你的次要角色）。
这九种生活角色源于我过去20年里对个性测试结果的分析。
细致地研究数千份测试结果，你会发现，尽管我们每个人都是独一无二的，但也总是出现一些反复的模式。
生活的角色为你的梦想着色，为你的期望添彩。
用詹姆斯希尔曼（James Hillman）的话来说，它们就是你的“灵魂密码”。
因为它们定义你的个性，所以，我称它们为“人生角色”。
这九种角色分别是：建议者照顾者创造者激励者影响者均衡者开拓者教育者联系者在优势生活测试中，我的同事考特尼麦卡斯蓝和我一起向你介绍大量的场景，然后请你来判断面对这样的场景你将做出怎样的决定。
首先你要完全放松，不要做预先的假设，然后接受测试，这样的结果最为准确。
开始测试时，要确定自己选择了第一位的反应，最迅速的、未经过滤的反应，总是最能反映问题。
当然，你的测试结果不说明你终生都会是那样的，为了使自己得到很好的调整，我希望你针对结果有方向地做调整。
希望读者可以了解的是，测试的内容只是为了向你表明，从哪里开始寻求幸福的生活。
在接下来的内容中，我们对这些角色一一进行描述，并且建议怎样使你最大限度地扮演好你的主要角色和次要角色。
建议者面对问题，你首先问自己的是：“怎样做才会更好？
”而且，你知道自己就是别人寻求答案时要找的那个人，并且会因此产生兴奋和刺激的感觉。
你不一定希望自己是那个真正做出改变的人，相反，令你兴奋不已的，是你的见解和判断得到了别人的重视。
由于你喜欢成为专家，你会时刻关注着有助于人们做出更好决策的信息。
当你环顾世界时，你专注于细节，因为这些细节会令你提供更好的建议。
你知道，最好的建议绝非一般化建议，而是完全符合个人或某种局面的独特建议。
别人也许对你要求苛刻，并且要求以他们的意见为依据，但首先，你自己就是独具特色的——“足够好”对你来说永远是好得不够。
总会有一种更好的方式、更好的安排、更好的解决方案，而且，当别人要求你找出这些时，你为之振奋。
当你的确找到了它们时，你不会怀疑自己的决定。
人们寻求你的指导，其原因恰好是因为你对自己的直觉如此确定、如此有信心。
出于本性，你知道这一点，并且为之自豪。
如果出现下列情形，你便是建议者。
○ 你提出许多问题。
○ 你急不可耐地做完事情。
○ 你乐于寻找细微的差别。
○ 你总是解释一些事情。
○ 你信任你内心的直觉。
以下时候，你感到最成功、最幸福。
○ 你找到了能够彻底改变局面的少数一些极为关键的改进方法。
○ 有人突然召唤你并且依赖你的意见。
○ 你为别人解释了一个复杂的问题，她遵照你告诉她的原则行事，你看到她最后取得成功。
○ 你最终揭示了关于世界的基本真理的区别。
○ 别人要求你做一名专家证人。
为了最大限度扮演好你的角色，你要：○ 做好准备工作。
朋友和同事来找你，是因为相信你的判断，因此，要确保你用事实作为判断的依据。

○ 确立你自己的与众不同之处，练习用一些词汇、短语或例子来解释某一情形。
○ 学会为别人“ 量身定做 ”你的建议。
建议是否成功，不仅取决于它有多么明智，而且还取决于这些建议有多么易于理解、便于实施。
○学会掩盖你的急躁情绪。
有些人永远不会理解你的与众不同之处，无论你多么精确地调整了你的建议。
如果碰到这类人，不要露出鄙视的神情，否则，你会迅速获得“ 假博学者 ”的名声，而这样的名声，会让别人怀疑向你征求建议的安全性。
如果人们不再寻求你的建议，你就没有机会成为一名建议者。
因此，碰到那些无法理解你的人，不能轻蔑对待，只是不再向他提建议，并且采用一种礼貌的方法来拒绝他，转而向那些能够理解你的人提建议。
○当你发现自己担负着管理职责时，要确保你身边都是一些以行动为导向的人。
你是天生的委托者，身边的人具有理解和执行你建议而必备的才能，那当然好。
不要抱怨身边缺乏人才，自己承担起寻找那些乐于干事的人的责任。
他们会补充和放大你的建议，他们会让你看上去更加焕发光彩。

媒体关注与评论

我们每个人都有成功和幸福的基因，但是不是每个人都知道怎么把它激活。
只要你相信未来的生活可以更幸福、更成功，那么你就应该读一读白金汉这本具有指导意义的书。
——王建一，BTV特邀心理专家马库斯白金汉惊人地发现了女人在生活和工作中胜出的秘密，在《发现你的优势》中，他发明了一个强大的项目来识别你真正的优势，让你在纷繁的生活中摆脱压力。
读这本书你就能发现优势生活的所有秘密，你将能满怀信心地走向你独一无二的完美生活，这生活由你来主导，这生活在向你招手。
——罗莉格勒，Facebook人力资源总监在这本具有突破意义的书中，马库斯揭秘了令女性生活变得过度复杂的因素，粉碎了会导致我们远离幸福生活的错误，并且展示了令人耳目一新、富有深刻内涵、让人印象深刻的简明的步骤，使我们能够获得应得的生活。
作为一个女人，我在生活中扮演妻子、职业女性、母亲、女儿、朋友等多个角色，但我从未遇到如此令人鼓舞的信息，它紧紧抓住了我们扮演的多重角色，并且为我们过上真正幸福、真诚、充满成就感的生活指明了道路。
——苏珊嘉姆拔得勒，可口可乐公司北美地区副总裁通过许多年的研究，马库斯白金汉的作品帮助每个女人识别她自己的优势。
它教她们如何发挥优势以在生活的方方面面取得最大的效果。
《女人，发现你的优势》这本书不错，不过男人也可以借鉴一下。
——加米莉密劭莱，美国埃森哲公司高层

编辑推荐

《女人,发现你的优势》作者马库斯白金汉专为女人打造励志经典，情感专家王建一、《福布斯》全球最有影响力的王牌主持欧普拉温弗瑞、Facebook人力资源总监罗莉格勒、可口可乐北美区副总裁苏珊嘉姆拔得勒、《纽约时报》No.1作家洛宾麦克格劳、美国埃森哲公司高层加米莉密劭莱联合推荐！

第一图书网, tushu007.com

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