

<<与幸福有约>>

图书基本信息

书名：<<与幸福有约>>

13位ISBN编号：9787501199242

10位ISBN编号：7501199248

出版时间：2012-3

出版时间：新华出版社

作者：朱利安·太普林

页数：229

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>

<<与幸福有约>>

前言

1982年夏，一个炎热的日子，我作为第一届中美心理学会大讲堂的参会代表，第一次来到中国。心理学交流会结束之后，我们美国代表团一行又去了西安。

在西安街道上，那些大白菜被整整齐齐地摆着售卖，这也许是中国最早的私人交易市场。当时的中国，已然是一个极具吸引力的国度，一个正处于时代裂变期的伟大民族，犹如那干渴的土壤，迫不及待地等待着春雨的到来。

1994年，我那学医的女儿苏珊，作为交换生到四川成都的华西医学院进修。

我可乐坏了，抓准这个机会再次来到中国。

那年的中国之行，我和苏珊抽空去了趟广西阳朔，踏访了有名的月亮山。

在月亮山，我们遇见了一个中国小姑娘，在向来往的游客推销矿泉水，面对着我们这些老外也毫不怯生。

简短交谈片刻，我们得上路去参观其他景点了，但我告诉这个小姑娘，如果她给我写信，我保证一定给她回信。

小姑娘打趣地说，“可是我没有买邮票的钱呢！”

于是我掏出一美元递给她。

“要是有两美元就更好啦！”

她冲我调皮地眨眨眼睛。

我可没想到这小姑娘这么大胆和直接，更没想到的是，回国之后不久，我就收到了她的来信。

从那以后，我们的联络越来越频繁。

所以当我后来收到联合国特派员的任命通知时，毫不犹豫地选择了去中国。

原因很简单：我想再次见到那位小姑娘。

与这位小姑娘一家的不解之缘，是我中国“生涯”的种子。

迄今为止，我已经26次到中国了。

因为我通常是到中国相对贫困的，没什么老外或者教授去过的地方做讲座，因此我经常听到有人提及“希望小学”这个词。

开始还不甚明白，后来才知道希望小学是由社会热心人士捐资修建的学校，以便为贫困地区的孩子提供相对较好的教学条件。

这就是后来我和朋友们一起捐建“友爱小学”的缘由。

直到现在，这所建在大窝的希望小学，常常让我感到欣慰，是我生命中快乐的一个源泉。

在2010年，我出版发行了我在中国十年经历的自传——《前世我是中国人》。

其中也一并介绍了我早年的生活。

该书出版后，受到中国国内不少全国性媒体的关注，其英文原著也即将面世，题目为：Happiness at the End of the Road：1000 days and a School in China.(幸福在前方——在中国的1000个日子)言归正传，我们还是来谈谈这本女性图书吧！

在我40年的职业生涯里，我一直对年轻女性从孩童时期至成人阶段的成长经历关注颇多，发现女性的自我成长之路，实为不易。

从1998年第一次来到成都开始，我就注意搜集年轻女性成长阶段中遇到的各种困惑。

这首先是从一位宾馆的服务员开始的。

1999年的时候，我继续着针对年轻女性的调查研究。

当时宾馆里来了个新的服务员，在我们交流中，我得知她有一个男朋友，比她大好几岁。

她说他很爱她，但是却忙得甚至没有时间给她打电话，这种情况已经持续了几个星期了。

从我心理学研究员的眼光来看，一定是这个男孩子打算放弃她了。

而这个女孩子向我述说她的烦恼不过是想抚慰自己，并非需要我的建议。

结果不出所料，因为年龄的原因，这个男孩最终离开了她。

这个例子正好证明了一点，在90年代已经改革开放的中国，正处于剧变的多元社会，这给成长的年轻女性带来诸多困扰和挑战。

<<与幸福有约>>

这是不难想象的，因为一方面，那时的中国女孩，可能到了20岁都还对男人知之甚少，这缘于中国传统的文化；另一方面，一些善于花言巧语的城市男孩也懂得如何用“许诺”来赢得女孩子的芳心，从而满足自己生理上的征服欲。

不少女孩到头来才发现自己被欺骗了，是个受害者。

这还只是一个开始而已，随着中国改革开放的推进，人们的价值观发生了翻天覆地的变化，这对中国的年轻女性而言，挑战和面对的危机似乎也增加了。

我身边就有这样一个例子：一个优秀的初中女孩，被所谓的“爱情”，蒙蔽了双眼，放弃了高中的学业，义无反顾地跟着一个已婚男人离开了自己的家。

我的第一本关于女性的书，在2007年出版。

通过这本书，我认识了四川大学文学与新闻学院一群研究生。

她们在翻阅了那本图书后，一致认为该书还有改进的空间。

于是我们计划对原书进行修改完善，并为此进行了深度问卷调查，不仅针对年轻女性感兴趣的关注点进行了搜集，还掌握了受调查者的近况，以便我们结合搜集到的信息进行综合分析。

毫不夸张地说，这几位研究生的问卷调查，极为出色，搜集到目标群体大量有效的信息。

要是在美国，这项调查工作都能达到博士学位的毕业要求。

问卷调查的结果显示，新的女性图书不仅仅要涵盖更多的内容，而且将更深入探讨当前女性面对的困扰和挑战，尤其是如何管理自己的情绪和思维，通常我们成为“情商”；如何不断提高自己的思维能力；如何完善自我，拓展自己的职业生涯；个性又是什么；如何判断自己正在交往的男友是否适合自己；如何应对职场、家庭角色转变过程中遇到的挑战等。

不夸张地说，你手中正捧着的是一本全新的让人兴奋的女性幸福生活指南！

在此需要特别说明的是，该书的完成并非我一个人的成果，而是一个团队智慧的结晶。

在此请让我向王晓艳致以感谢，是她一直积极致力于该书的编排加工；感谢尹川、杨秉茹辛苦的翻译工作(卢俊立完成第三章、第四章部分约4万字翻译、核对工作)，以及杨俊杰、朱莹、刘妍君和乌敏等。

当然，还有王定宇，如果没有她，我不可能认识这个优秀的团队，其中几位更与我建立了更为深厚的友谊。

这本书，是专为美丽的年轻女性们而写的。

感谢她们与我分享她们的生活，她们心中的希望和害怕，对未来的梦想，以及对建立一个生机勃勃的家园的渴望。

如果这本书能对您有些许帮助，我将不甚欣慰。

这本书，从创作初期开始，就希望能够给予您力量，告诉您如何正确抉择，如何管理自我，面对成长道路中的挑战。

我和我的团队，已经为之尽力，为您提供了翔实的信息、建议和希望，这本书能成为您未来几年生活中的忠实伴侣。

我在中国那些欢乐而繁忙的日子渐进尾声。

希望小学的建立和不断发展，也让我内心感到了满足。

初来中国时结识的学生们，其中两个也已经迈入婚姻的殿堂。

13年已经过去，现在，我和这些可爱的学生们的关系，更像儿女关照一个上了年纪的爷爷，而非从前的外国教授和中国学生。

时光匆匆，唯有这份情谊长存。

<<与幸福有约>>

内容概要

这个世界对于女性而言，充满着挑战。全球化不仅带来经济的融合，也深深地影响着文化领域，这也对女性有了更多的期待。这带来了更多的机遇，但也使得女性正面对前所未有的压力、危险与挑战。

个人的力量，对于社会经济发展、文化变迁的影响是很有限的，所以当代的心理学将更多的目光投向如何管理和激发自身的内在潜能，从而促进个体的发展。这些技巧包括：情绪管理、规划你的职业生涯、建立和管理你的人脉等等。

本书将教会您在情绪管理、规划职业生涯、人脉建设、两性关系等方面的技巧，让您hold住自己的幸福！

《与幸福有约(年轻女性人生经营指南)》由朱利安·泰善林著。

<<与幸福有约>>

作者简介

美国著名心理学家，联合国教科文组织特聘高级心理咨询师、美国俄勒冈大学教授、四川省社会科学院客座教授、上海社会科学院青少年研究所客座高级研究员。

从事心理研究四十余年。

1984年作为美国心理学家代表团成员首访中国，1998年作为联合国教科文组织聘请的高级心理咨询师来到中国做调研，从此在中国研究长达十二年。

出版著作《做自己的心理教练—单身女性成功之道》《成长中的悄悄话》《父母都是教育家》《孩子就是财富》等，发行近百万册。

<<与幸福有约>>

书籍目录

第一章 相信自己

你也可以拥有非凡的创意！

做自己的心灵教练

不再自卑，重拾自信

有目标，并且坚持梦想

了解自己

第二章 职场中如何表现自己

了解你的兴趣、资质与偏好

接受工作中的现实

展示最好的一面

做公司不可缺少的一员

求职成功必备

打造职业通道与再就业

第三章 拥有幸福的爱情

建立婚恋关系的法则

如注要谨慎

经营你们的感情

直面现实的困境

第四章 正确的价值观

让时间和金钱为自己的目标服务

把爱交给自己

价值观与幸福

<<与幸福有约>>

章节摘录

设想一下，一个性格内向的，不喜欢尝试新事物的人，而她的工作却是每天和不同的人打交道，不停变换工作环境。

她是不是无法忍受呢？

其实她的性格与环境的冲突并不明显，但如果她因此而强烈抵制自己的工作环境，就会产生很多负面的想法，从而给她带来烦恼和不快。

其实她完全可以调整自己，很好地适应这似乎与自己性格相悖的工作环境。

她可以想象自己是在参加“表演”。

另一方面，老板也可能会适时调整你的工作岗位，因此别太在意自己性格内向，不适合这工作。

你只要尽量在“舞台”上好好表现自己，就一定会有收获的！

此外，我们应该明白，在现在这个充满机遇与挑战的时代，我们通常不会在一个岗位上干一辈子，我们都会不断有新的机遇，从而作一些新的尝试，会有一些更好的新的发展。

大体而言，如果负面情绪让你一直焦虑不安，别担心，这不是件坏事情。

在第二小节我们已经学习了一些技巧，只需要不断练习，你就会有效控制自己的负面情绪，做自己情绪的主人！

请给自己理性的暗示，如“我希望把工作做得更出色，即便没有让老板满意，但这也并不能说明我的能力不够，用不着觉得自己是全天下最糟糕的人。

”做自己心灵的教练，自己调节自己内心的情绪状态，其实，一些不利于我们发展的性格是能够被改变！

如果，让你感觉不舒服的是自己过于害羞的性格，这也不是什么坏消息。

通过积极的心理暗示给自己打点气，你完全可以改变这一点，学会更多的社交技巧。

请记住，你是自己情绪的主人，你是自己心灵的教练！

一开始，你可以从最简单的训练起，然后渐渐加强难度，从在镜子前练习开始，到和朋友一起去社交场合，然后逐渐学会在陌生人面前轻松自如地作自我介绍，然后是面对很多人……任何成功都是从小事开始的，也许你开始的表现并不怎么样，但这并不重要，只要坚持练习就可以了。

你会越来越自然，知道如何大胆地在一个盛大的聚会上或者工作场所表现自己。

请相信自己，相信自己一定可以谙熟这些技巧。

随着时间的推移，你就会发现自己害羞的性格已经无影无踪了。

困扰二：“我很害怕在公众面前演讲。

”有人经常说：“我害怕在公众面前演讲。

我做不到在演讲台上表现自如，我的性格决定了这一点。

”如果这样想你就错了，因为早有研究证明：基本上人人都可以通过训练成为一个出色的演讲家，在公众面前轻松地发表精彩的演讲。

所以，如果你发现自己老是害怕，不敢面对着一大群人发表讲话，那就从现在开始进行一些简单的自我训练，你会发现这确实很有效，它会扫清你思想上的障碍。

困扰三：“我很不喜欢新事物。

”如果你讨厌面对新事物，那送你几句有效的咒语：“固执地拒绝改变是我的敌人，让我错失享受美好生活的机会，让我孤单而没有生活的趣味。

”不喜欢新事物和害羞一样，让你抵制无法改变的现实，让你与一些好的机遇擦肩而过。

你可以采用同样的办法对付这一弱点，从尝试最微小的改变开始，用不着去挑战那些极需要勇气的事情，更用不着冒险。

你只需要拿些小事情来锻炼，比如同龄人都在玩的游戏，同龄人都在看的书，同龄人都在看的一部电影或者电视剧。

你会逐渐发现，自己已经不再拒绝新事物，说不定还乐此不疲呢！

太容易持赞同意见也是困扰女性的一大问题，但这同样可以被改变！

也许有的女性朋友会想：“如果我反对的话也许会引起争执，那我可得后悔死……”但委屈自己表

<<与幸福有约>>

示同意又实在很难受。

如果希望自己活得潇洒点，就抛开那些没有逻辑的想法，适度地、大胆地表达自己没什么不好。改变这种性格也是很容易的，改变它的方法也是一种你可以习得的普通技巧。

其实人生有很多偶然，有很多重新开始的机会，不要轻易地放弃上天给你的任何机会，也许一次偶然就可以改写你的人生。

如果你能够坚持训练，不断弱化自己性格上的“薄弱环节”，你就会赢得更多的机遇，为自己未来的发展开辟更宽广的空间。

你的老板会为有你这样的有能力、有魄力的员工而感到骄傲和自豪！

P48-50

<<与幸福有约>>

媒体关注与评论

本书用最新的思维和情绪管理工具，解答了中国绝大多数年轻女性面对在事业发展、家庭经营、两性关系、性与安全等方面的困扰。

——史秋琴上海市妇女联合会副主任 本书分析的男女关系案例精彩有趣，为年轻女性在处理两性关系问题提供了有效的建议！

——伊莫立特·桑德伯格俄勒冈州立大学心理学教授 当代年轻女性在急剧变化发展的社会，如何进行自身职业规划？

如何考量正在恋爱的对象是否合适？

又如何平衡职场、婚恋中的不同角色？

这本书将为您解开心灵的困惑，为您迎来更生动幸福的人生。

——赵艳斌成都女企业家协会常务副会长 泰普林教授撰写的图书为女性自立、自强提供了实际可操作的指导。

——史蒂芬妮·莫顿·萨吉斯博士《有效治疗成年多动焦虑症的10个简单方法》作者 最近的少女毁容事件给我敲响了警钟，这本书是我送给女儿18岁生日的礼物。

——一个17岁女孩的妈妈

<<与幸福有约>>

编辑推荐

联合国教科文组织特聘心理学家朱利安·泰善林与中国女性谈幸福问题！

这个世界对于女性而言，充满着挑战。

《与幸福有约(年轻女性人生经营指南)》将教会您在情绪管理、规划职业生涯、人脉建设、两性关系等方面的技巧，让您hold住自己的幸福！

<<与幸福有约>>

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>