

图书基本信息

书名：<<左手幸福 右手成功 献给天下女人>>

13位ISBN编号：9787561351499

10位ISBN编号：7561351496

出版时间：2010-6

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：吴娟瑜

页数：216

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

2010年1月22日，当直航的飞机在1小时又30分钟内。

把我从台湾载到厦门时，那种感恩之意，油然而生。

如果我说我有四分之一厦门人的血统，你可能会瞪大眼睛惊讶地问：“这怎么可能？

不是从小在台湾长大的吗？

”没错，这故事要从我的外婆说起。

外婆漂洋过海在妈妈的描述里——一百多年前，外婆14岁时，和姊姊以及妈妈(也就是我的外曾祖母)，搭着竹筏，在暗夜里，在风浪中，寻着梦想，寻着不可知的未来而一路漂到台湾的海边。

后来，外婆一家在台湾彰化的鹿港镇落籍，也因为在井边洗衣时。

被外公看中了，而结为夫妻。

结果，一连生了14个子女，其中排行第四的女儿是我的妈妈。

就是这样，人生的诸多因缘际会……妈妈生下了长女的我。

如今。

我和妈妈、外婆，同为女人，却有着不同的人生际遇。

外婆终身为怀孕所苦(总计怀孕17次，夭折3个孩子，存活的有14个子女)。

一生就是守着家庭，守着孩子。

从来没有进过学校，从来没有经历什么叫做“活出自己”。

妈妈念到高中二年级，18岁就嫁给爸爸，生了5个子女，一生也是守着家庭、守着孩子，也从来没有想过什么叫做“活出自己”。

我，一个幸运的女子，活在一个两性平权、女人可以撑起半边天的时代。

结婚后生了两个儿子，后来还在1994年起到美国印第安纳波利斯大学念应用社会学硕士，工作历程从中学老师、记者、主编、电台/电视节目主持人、国际企业机构讲师，到成为畅销书作家、成为国际演说家，截至目前，在华人世界巡回演说已超过5000场。

我的人生仍在持续努力成长中，我相信还可以再创生涯的高峰。

改变人生的勇气这是为什么当企业机构用专车将我从厦门机场，接待到大酒店住宿。

准备让我隔天有个精彩演讲课程时，我的感触会特别深刻。

厦门——外婆的故乡，在我应邀到大陆巡回演说的四十多个城市里算是经常来的城市，每次来都有说不出的亲切，有种深深的心灵触动。

如果说，今天我能够有一番不同的成长，有一些对社会大众的贡献，这一切都还要感谢外婆当年的勇气。

我无法想象一个14岁的少女，在那个月黑风高的夜晚，当她踏上竹筏的第一刻，她在想些什么？

她对自己的人生是否有所规划？

还有，她可能想象到多年后，她有一个外孙女儿竟然如此感念她，如此在延续她对改变人生的勇气？当本书展现在各位手上时，相信各位仍可以感受到一个女性勇于成长、勇于突破、勇于改变的勇气和热忱。

我坚定相信自己是流着外婆勇往直前的血液，做什么事都是绝不放弃；我也坚定相信自己是流着妈妈脚踏实地的血液，做什么事都是不忘本——先顾好“内”(家庭)，再顾好“外”(个人的事业发展)。

由于多年来一直以“成长”信念来影响周遭的人，所以，如何“做好个人成长，做好家庭带动成长，再帮助更多人共同成长”一直是我持续努力的万向。

要让自己有更好的幸福，要让自己有更好的生活，一切来自于有所觉察、有所突破、有所改变，而人生要越变越好，那么，如何透过有系统的自我探索和生涯规划，是非常重要的。

相信各位在本书内可以找到其中的秘诀和步骤。

以我多年接触、观察和辅导的经验，我一向提供五个步骤来鼓励女性朋友，循序渐进地达成成长的目标。

一、自我觉察：目前这个环境是我要的吗？

两年后，五后年，或者更多年后，如果仍然维持目前这种状况，我满意吗？

我为自己所设计的生涯蓝图有多少是“家人要的”、“社会要的”、“传统女性要的”？又有多少是“我要的”？

如果发觉“我要的”部分实在不多，我们是否决心把自己找回来，再把自己发挥出去？

二、自我调整：人生没有现成的幸福，因此需要积极的规划与开拓。

但在积极的路上，我们是否忽略了身心的健康，或忽视了家人、同仁、朋友间的人际关系。

我们是否太急切了，对他人造成压力而不自知；或者我们太散漫了，竟然变成他人成长的绊脚石？

我们是否调整到适合自己的脚步，不轻易受他人影响，又清楚自己要什么？

三、寻求支持：碰到问题，与其躲在棉被里痛哭流涕，不如一开始就学会“敞开”来面对现实。

当我们敢于向周边关怀我们的家人、好友、同事吐露心声，寻求支持时，我们将会发现，原来和我们相同遭遇的人还不少。

原来只有敞开，才有“跨越成长”的机会呢！

四、马上行动：有了好想法，如果没有养成“马上行动”的好习惯，结果一拖再拖，目标终将化为泡影。

所以为了活而无憾，为了筑梦踏实，“马上行动”仍是最佳宝典。

五、取得平衡：一个人的成功，并不仅止于个人事业的发展，也包括了身心健康、家庭幸福、人际关系和谐、社会服务参与、休闲品位提升等等，在在需要去平衡其间的轻重缓急，并且做到平行并进的成长。

本书基本上依照上述五项原则来编写，献给所有渴望成长的女性朋友。

我们并不是要向男人争取什么，就像我们在操场运动，并不是想跟谁争取名次，只为了自身的健康。

成长也是这样，当我们走向自我成长之路。

自然会发现生活更充实、生命更有意义了，一切是为了更爱自己。

我自己的人生就是按照书中所言所思，而一步步向前推进，也因为通过持续省思和修正的过程让自己敢于梦想、筑梦踏实，如今，每天都是带着感恩和欣喜的心情，认真地“活出自己”。

我相信这本书绝对可以让你在翻阅之余，找到信心，找到目标，也找回了自己。

记住——你是配得过幸福快乐的人生，绝不放弃自己的继续成长哦！

## 内容概要

作者自己的人生就是按照书中所言所思，而一步步向前推进，也因为透过持续省思和修正的过程让自己敢于梦想、筑梦踏实，如今，每天都是带着感恩和欣喜的心情，认真地“活出自己”。相信这本书绝对可以让你在翻阅之余，找到信心，找到目标，也找回了自己。

## 作者简介

吴娟瑜，美国印第安纳波利斯大学应用社会学硕士，亲子教育专家、国际演说家、作家。20年来，致力于“家人共同成长”，将社会学、心理学、管理学融会贯通，在亲子教育、两性相处、沟通管理、情绪管理等领域独树一帜，享有“成长之母”的美誉。每年至少300场的演说邀约，曾受邀

书籍目录

1 女生向前走

女人，没有借口！

没有人聆听女人说话？

幸好你是女人

我适任，无关我的性别

女人要的不多

女性的身体形象

女性的生涯自主选择权

不要害怕成功

你需要什么样的成功？

成功的条件

女人被隐藏的潜能

为什么成长这么慢？

女性的终身学习

2 女人真性情

女人的时间

女人的游戏

女人的爱恋

女人的情感世界

女人的性爱

女人的睡美人症候群

女人的心理暗示

女人的婚姻与事业

女人的母亲

女人和她的女儿

3 女性的生涯规划

人生规划不会白做

人生目标的四种境界

我是谁(个性篇)

我是谁(才能篇)

我是谁(自我期望篇)

我是谁(人际相处篇)

生活目标(一日篇)

生活目标(一年篇)

生活目标(五年篇)

给我十年——跑在趋势前面的策略

生涯规划的长程目标

主妇的创意规划

决定了就做

你还在“冬眠”吗？

好经验从哪儿来？

累积小肯定  
做一个握棋的人  
轻松一下！

#### 4 OL万岁

你是跑龙套，还是玩真的？

为工作而活，还是工作为我而活？

工作选你，还是你选工作？

“我来”创造生涯机会  
重视良性的循环运作  
感恩的心，忠诚的理  
交办工作，全力以赴  
抗拒诱惑，洁身自爱  
用对方法和主管沟通  
用对时间管理  
怎样让工作更有效率  
怎样看待办公室的人际关系  
我很努力，可是升不上去  
我很努力，可是收入不成正比  
Business is business  
你对工作的热爱褪色了吗？

你后退有路吗？

改行九大领域

#### 5 我的成长路

写在前面的话  
没有声音的影子  
生命中最渴望的事  
生命的冒险家  
美梦可以成真  
如鱼得水  
乌龟学英文  
大开眼界  
可爱的洋朋友  
洋教授群相  
有寂寞做伴  
脆弱与勇敢  
向自己挖宝  
等候一通电话  
知觉的感受  
寻找解答的人

真相是什么？

多出来的一天  
两个宝贝儿子  
做个“自由”又“自在”的人  
让身体自由  
寻找生涯路  
爱情的滋味  
妈妈和我  
回头一望  
和自己在一起  
和常默”在一起  
演说家之路

章节摘录

1949年，法国妇女思潮先驱西蒙·波娃以锐利的观察和诚挚的文笔，分析了女人依附习性的现象，而出版了《第二性》这本书。

女人真的是后天养成的“第二性”？

女人真的失去自我了吗？

西蒙·波娃的说法惊醒了不少一直浑浑噩噩过日子的女人。

50年后，美国人类学家海伦·费雪的著作《第一性——女人的天赋正在改变世界》(先觉出版)，更上层楼地点出21世纪绝对是女人优势的世纪。

不论在传播界、企业界、教育界、服务业界等各领域，女人将以特殊的天赋才能崭露头角，女人将自然而然地展现“第一性”的杰出成就。

不论是主导性高的“第一性”，还是依附性强的“第二性”，女人！

首先在新世纪开始，你要有清醒的“觉察力”，明白自己究竟身处哪一个层次，才能有确实的目标来改进、来成长。

以下有五个自我测试题，请选择。

一、当爱人要求分手时，你的反应是：1. 冷静下来、了解真相，也愿意尊重对方的选择。

2. 不断自责、痛哭失声；或进行纠缠，要求对方回头。

二、当主管有意擢升你，你的反应是：1. 自认当可胜任，决定全力以赴。

2. 觉得压力很大，不认为自己会有什么好表现。

三、当性欲来临时，你的反应是：1. 主动向爱人表示意愿，共创性的欢愉。

2. 压抑自己，等男人有需要再配合。

四、进修机会出现时，你的决定是：1. 积极安排进修机会，让美梦成真。

2. 觉得再进修也不过如此，再说吧！

五、当面对各种信息时，你的选择是：1. 全面性地吸收，包括社会趋势、政治局面、经济脉动和运动新潮等。

2. 只挑喜欢的、部分的信息看看。

以上五题是从女人是否看重自己、是否愿意发挥所长、是否接受自己的需要、是否重视成长和是否用心开阔视野来规划问题，每题的答案1是身为“第一性”的选择，答案2则为“第二性”的选择。

说到这里，女人千万不要再说——都是男人挡在女人面前，使得女人没有机会思考、没有机会选择。

因为如此一说，女人又会掉入“第二性”的窠臼。

女人现在最好的选择，就是做一个没有借口的女人。

这已经是属于女人可以好好发挥的世纪，是一个让女人可以海阔天空的世界。

所以，拿出你的本事，展现你的才能，你的好友\_男人，正和你一样对新世纪摩拳擦掌、跃跃欲试呢！

编辑推荐

《左手幸福,右手成功:献给天下女人》:——你是配得过幸福快乐的人生,绝不放弃自己的继续成长哦!

每当夜深人静的时刻,你回溯了自己的人生,仿佛有所得,也仿佛有所失。

你得到了工作,你得到了薪水,但是:你“赚到”自己了吗?你得到了婚姻,你得到了家庭,但是。

你“拥有”自己了吗?你曾经静下心来好好问自己一番:——如果人生能够重来,我要如何不再有所遗憾?——如果人生能够补救,我可以如何走对下一步?这《左手幸福,右手成功:献给天下女人》中有许许多多女性生命的省思,你可以找对生涯规划的步骤。

你还可以在各行各业女性朋友的眼泪和欢笑中,看到自己人生目标的蓝图。

若要突破生活的困顿,若要打开生命的天窗,“成长”绝对是最好的灵丹,就是这么奇妙,就是这么有趣。

透过《左手幸福,右手成功:献给天下女人》“女性成长”的具体建议,你将看到自己朝向自我发现、自我栽培、自我造就而创造生涯另一波新的高峰。

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>