

图书基本信息

书名：<<20世代，你的人生是不是卡住了>>

13位ISBN编号：9789863200543

10位ISBN编号：9863200549

出版时间：2012-10-30

出版时间：就是創意

作者：梅格·潔伊

译者：胡琦君

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>

## <<20世代，你的人生是不是卡住 >>

### 內容概要

二十幾歲的時候，總認為自己已成年、無所不知，厭惡被長輩提醒、嘮叨。隨著現代人的平均壽命增加，也出現了「三十歲世代代表著新的二十歲世代」的新說法，總認為二十至二十九歲的這段時間應該拿來摸索、實驗，等到了三十歲之後就會定下來，一切事情也船到橋頭自然直。

但是，著名的臨床心理學家梅格·潔伊（Meg Jay）博士駁斥了這種論述，她在《20世代，你的人生是不是卡住了》書中明白指出現代人輕忽二十世代重要性的謬誤。

因為，二十世代正面臨進入成人生活的關鍵轉型期，而足以影響終生的重要事件，有近八成的比例都發生在三十五歲之前；況且，三十歲過後，不是延續著二十多歲的生活軌跡，就是忙著匡正當時的不智之舉。

本書不僅具備專業的權威、更有對二十歲世代的同理心、和對未來敏銳的洞察力，讓人恍然大悟：「原來二十歲世代的這十年，對一生的影響是如此重大啊！」

潔伊博士在十多年的臨床經驗裡，諮商過無數的年輕個案與大學生；她集結他們不為外人所知的心事，並佐以最新的研究例證，娓娓道出一段段引人入勝的故事。

她從心理學家、社會學家、神經學家、生育專家、人力資源主管、和經濟學家的角度指出二十世代特有的威力，並探討這段時期是如何改變人生。

作者在書中赤裸揭露二十世代的諸多迷思：

\* 能夠幫助我們改善人生的貴人，為何不是最親密的朋友，反而是那些不太熟的人？

\* 為什麼同居不是測試感情的最好方法？

\* 為何二十幾歲是大腦賦予我們改造自己的最佳良機？

\* 如何在茫茫大海般的眾多選擇中，找出自己的興趣與志業？

\* 要怎樣才能在職場感覺更自在，而非更糟？

\* 我們的人格為何到了二十幾歲時變化最大，比人生其他階段都還要大？

## 作者简介

梅格·潔伊博士

是名臨床心理學家，成人發展是她的強項，尤其以二十世代為主。

她畢業於加州大學柏克萊分校，取得臨床心理學及性別研究雙博士學位。

潔伊博士目前在維吉尼亞大學擔任臨床助理教授，同時也在維吉尼亞州夏洛茨維爾執業。

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>