

<<幸福的9间房>>

图书基本信息

<<幸福的9间房>>

前言

<<幸福的9间房>>

内容概要

《幸福的9间房：写给女性的积极心理学》是全球顶级时尚杂志《悦己》总编辑露西·丹齐格与美国著名心理学家凯瑟琳·伯恩道夫联袂奉献的首部作品，运用积极心理学开启女性的幸福人生。

女人的一生离不开九个房间，每个房间都代表着女人幸福的一个面向：卧室代表性爱与亲密关系、办公室代表金钱和事业、客厅代表人际关系……如何在每个房间里都获得幸福，是每个女人都关心的问题。

作者从全美搜集经历各异的女性人生故事，透过专业、深刻的分析，引导女性朋友走进每一个房间，厘清不幸的根源，找到幸福的方向。

生活完美不代表幸福，露西和凯瑟琳告诉我们，保持快乐就像保持身材，需要不断努力才能获得。除了你自己，任何人任何事都不能使你的人生圆满，你需要用积极心理学宠爱自己，建筑自我的精神世界。

<<幸福的9间房>>

作者简介

露西·丹齐格

全球顶级时尚杂志《悦己》总编辑，在任期间杂志发行量迅速突破六百万。

畅销书作家，为《纽约时报》《今日美国》《时代周刊》等多家媒体撰文。

《今日》《观点》和《早安美国》等美国知名电视节目访谈嘉宾。

凯瑟琳·伯恩道夫

医学博士，著名精神医师，供职于纽约长老会医院威尔康奈尔医学中心。

佩恩·惠特尼女子项目创办人，女性精神健康联盟发起人，致力于女性精神疾病的治疗及医学教学工作，曾荣获多项教学和学术大奖。

《悦己》杂志专栏作家。

<<幸福的9间房>>

书籍目录

- 前言 生活完美不代表幸福
- 第一部分 幸福需要学习
- 01 找到幸福的感受力
 - 02 搭建幸福的9个“房间”
 - 03 培养快乐的习惯
 - 04 规划你的精神世界
 - 05 建立积极思维的小工具
- 第二部分 房间需要整理
- 06 第一间房 地下室
不被过去所困
 - 07 第二间房 家庭活动室
安顿添乱的家人
 - 08 第三间房 客厅
释放朋友的能量
 - 09 第四间房 办公室
找到工作的意义
 - 10 第五间房 浴室
面对自己的身体
 - 11 第六间房 卧室
拥有完美的性爱
 - 12 第七间房 厨房
分配家庭任务
 - 13 第八间房 儿童房
做个不完美的妈妈
 - 14 第九间房 阁楼
抛开家族的包袱
 - 15 第十间房 驻在心里
为自己停下来
- 后记 人生如此圆满
- 译者后记

<<幸福的9间房>>

章节摘录

版权页： 搭建你的精神房子 首先要打造隔断墙，分清哪些感受属于哪个房间。

我们来看看：1.卧室：代表对亲密关系的探索，包括性、爱和渴望，是我们寻觅终身伴侣以及与伴侣相处的地方。

2.浴室：面对健康问题、虚荣心、身材、体重和衰老的地方。

3.家庭活动室：与父母、兄弟姐妹相处的地方。

4.地下室：充满了童年记忆和校园时光回忆的地方。

5.客厅：社交活动空间，在这里与朋友和邻居交流。

6.厨房：代表精神滋养，也提供真正的食物。

一家人在这里商量家务活应该如何分配。

7.儿童室：决定是否要孩子和如何教育孩子的地方。

8.办公室：代表工作、事业和其他有意义的事情；也代表金钱和经济状况。

9.阁楼：代表家族传统、家族渊源和祖辈的期望。

这就是房间的基本构成。

当然你也可以自己决定房间的数量和房间的功能，只要你觉得适合自己就好。

不过我们还需要一个备用房间，也就是第十个房间。

你可以来这里放松心情、思考问题、做白日梦或者就是待在那里，想做什么就做什么，也可以什么也不做。

当然这个房间不是让你用来酗酒、吸毒或是狂吃奥利奥的。

你可以利用这个地方寻找你的热情所在和人生目标，追寻生命的真正意义。

有时间经常来这个房间坐坐，让它成为你的精神净土。

在这里你可以做回自己，不用顾及旁人。

第十个房间不见得是个真正的房间，它可以是某项活动，比如跑步、散步、读书、静坐冥想、做饭、叠衣服或是编织，只要你在做这件事的时候可以静静思考就行。

但是我们首先要把其他九个房间打理清楚。

你的九间房里有几个是整洁有序的？

只有一个？

那就够了！

九个房间不一定非要个个整洁，没人可以做到这一点。

重要的是要学会不受冲突的困扰，要懂得适时关上房门，等有时间有心情的时候再来整理。

你自己可能都没意识到，其实你的很多房间是相当整齐的。

但是当问题发生时，你可能因为弄错了问题的根源而进错了房间。

不过当你对各个房间进行大刀阔斧的改造后，便可以在很长一段时期内保持宁静快乐，所以维持房间日常整洁只需微薄之力。

<<幸福的9间房>>

后记

人生如此圆满 人们熟知伊迪丝·华顿的《欢乐之家》和那部为她赢得1921年普利策奖的《纯真年代》。

本书开篇的引言则出自她另一本鲜为人知的著作——《圆满人生》。

书中描写一个濒临死亡的女人在进入极乐世界之前对人生的感悟，十分发人深省。

很少有人回顾自己的一生是否寻觅到了真爱，或者这辈子是否过得充实有意义。

书中的女主人公明知她的老公不是自己的灵魂伴侣，而且永远也无法真正了解她，却也只能将就着他过日子。

这真让人感到悲哀，事实上这世上没有人可以真正了解你，甚至连你自己都无法真正了解自己。

让我们仔细看看这个故事。

一个即将离世的女人陷入对过往生活片段的回忆。

她发现有些事情想做来不及做，还有未及写下的优美字句和来不及付的账单。

对于老公，她记得的不是值得留恋的时光，而是那些让她心烦的东西，她再也不必听到他那可怕的靴子发出的刺耳声音了。

被护士宣布死亡后。

她进入一个风景怡人的山谷。

她终于明白：原来死亡并不代表终结……当她凝目望向无垠的永恒时，生命精灵突然出现在她面前并问她：“你觉得活着到底为了什么？”

”她答道：“人们自觉已了解人生，但所知只是皮毛；我偶有顿悟，那感觉仿佛在遥远的海上忽然嗅到泥土的芳香。

”精灵又问她对婚姻的看法，她说她对老公的“喜爱”就和她“对祖母的喜爱”差不多。

尽管在朋友眼里他们是绝配，她却认为这段关系并不完美。

在她眼里，一个女人就像一栋有很多房间的大房子：有进进出出的走廊，有正式接待客人的客厅，有家庭活动室；此外还有一些神秘的房间，没人知道怎么进去，也不知道它们通向何方。

而那女人的灵魂就在这神圣的房间里等着一个也许永远不会到来的人轻叩房门。

在和凯瑟琳一同完成本书的框架之后我无意中发现了华顿的这段话，不禁兴奋异常，就像捡到了宝贝一样。

我立刻打电话给凯瑟琳，“听听，连伊迪丝·华顿都认为女人的情感世界是一连串的房间呢！”

”故事的结尾令凯瑟琳颇为伤感。

精灵问女主人公她老公是否超越了家庭活动室，对她有更深层次的了解，她说：“从来没有……更可悲的是他不觉得止步于此有何不好。

”精灵又问她是否同老公分享过她对人生的顿悟，答案同样是：“从来没有。

”她感到美好的那些瞬间，比如花朵的芳香、但丁和莎士比亚的诗句、日落之美或是大海的宁静，在她老公看来都没什么稀奇。

她说：“从未曾有人能与我内心深处那首旋律相和。

”于是精灵许诺给女人一个心有灵犀、志趣相投的灵魂伴侣，在永恒世界与她为伴，她却执意要等她的老公。

精灵说她老公在永恒世界只会像以前一样懵懂，她却不在意地说：“可是他自己觉得很了解我。

”直到此时女人才明白，她需要的只是：了解老公并且被他需要。

精灵问：“那你现在选择生生世世都和他在一起了？”

”她轻笑：“我选的？”

我有得选吗？

等有一天他也到了这儿，你却告诉他我跟别人跑了，他根本不会相信你的话。

”说完她就坐下来等待那烦人的靴子响声了。

猛地一看，女人对于她只是和老公过日子的“老伴”身份妥协了，但是结尾却揭示她并非认命（精灵给了她选择的机会），而是真的爱着她那个缺根筋的老公。

<<幸福的9间房>>

她老公觉得她就是自己的灵魂伴侣，而女人则满足于老公对她的需要。

凯瑟琳说这本书虽然写于一个世纪以前，但书中的思想毫不过时。

书中的女人跟我们日常接触到的女人没什么两样。

女人的话题无外乎对伴侣的期望，如何同对方沟通交流以及爱情的真谛。

凯瑟琳说：“很多人觉得有了灵魂伴侣从此就一切顺利，生活幸福了。

殊不知那个人只能在某种程度上让你的人生更丰富，却无法让你的人生真正圆满，这只有你自己才能做到。

” 华顿认为，女人的情感房子中，有些房间就像是等待开采的处女地，你无须等待另一个人来开发，而是要自己去做。

那空寂的房间就是女人不为人知的一面，也许是某个兴趣爱好，也许是两性关系。

《圆满人生》中的女人表达了对于丈夫不愿涉足其中的失望，但在本书构建的情感房子中，女人要主动去探索这些房间，才能令人生圆满。

你照顾身边的每一个人，事事都料理得妥妥帖帖，但你有没有想过自己想要什么？

你有没有追求的目标？

只有当你找到答案并且花时间去实现它们时，你才能找到自己真正的热情所在，找到生命的意义。

不妨试着把自己想象成华顿书中的女主角，如果生命正渐渐离你远去，你会想些什么？

如果你回首人生，有什么是本该做却没有做的，今天就去做吧！

你可以改变思维方式和行为模式，勇敢起身为幸福人生付出行动。

找到人生的激情和目的。

时刻提醒自己：幸福就在自己手中。

只需勇敢迈出第一步，以后会越来越容易，离幸福越来越近。

<<幸福的9间房>>

媒体关注与评论

快乐是一种选择，幸福是一种能力，而心理学的目的其实就是让你和自己和解。

《幸福的9间房》不仅教会我们女人悦纳自己，更教给我们握紧幸福的能力。

——中央人民广播电台心理节目主持人 资深心理治疗师 青音

<<幸福的9间房>>

编辑推荐

<<幸福的9间房>>

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>