

<<人生四分之一危机>>

图书基本信息

书名：<<人生四分之一危机>>

13位ISBN编号：9787501198344

10位ISBN编号：7501198349

出版时间：2012-1

出版时间：新华出版社

作者：（美）海斯勒 著，孙璐 译

页数：225

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>

## &lt;&lt;人生四分之一危机&gt;&gt;

## 前言

如果你想找一本能够给你所有答案，帮你驱散20到30岁人生的痛苦和阴霾的书，那么，这本书并不是你想要的。

如果你想找一个人来告诉你人生应该作出何种决定，那么，我不是那个人。

如果你想读读故事，看看别人是如何取得物质成就的，那么本书也不是你想要的类型。

如果你需要一本励志书，它会简单地告诉你一些事实，比如“跟随你的梦想，凡事都有可能”或者“你正处于人生的黄金时期，一切都会很棒”——也很对不起。

不过，若是你想找一本全部是用真实的故事写就的书，讲述个人的奋斗和成功的历程，那么，本书就是为你准备的。

如果你想学习找到答案的方法，作者会和你分享观点和建议。

如果你对励志故事不感兴趣，但是，为了让自己更强大，你已经作好了彻底审视和了解自己的准备，那么，选择本书就是对的。

你听过多少次这样的说法：“只要你跟着激情走，金钱、爱情和成功将跟着你走。”

作者20多岁的时候曾经读过很多励志书籍，想要找到解决我自己的“人生四分之一危机”的钥匙。它们最多让我振奋一个星期，然后我就会故态复萌。

所以，这本书不是为了鼓动你，也不可能解决你的所有问题——为了实现目标，你要做的远不止读一本书这么简单。

本书的意义在于给读者以启发，帮你认识自己现在的状况并朝自己想去的方向前进，引导你在跨越作者所谓的“20多岁的三角区”的时候思考和回答三个问题：我是怎样的人？

我想要什么？

怎样才能实现？

20到30岁，往往是一段迷茫、恐惧、沮丧同时又不乏兴奋、激励和变动的时期。

遗憾的是，高中或者大学的学历上面并没有为你写好如何进入“现实世界”的指南。

你必须相信自己，还要真正地认识自己才能确立你的梦想和目标，同时明白应该如何实现它们。

然而，这绝非一件简单的任务，特别是在这个不重视关注内心、被各种浮躁的期望驱动的世界里尤为艰难。

在某种程度上讲，人们会期望自己这十年中应该对整个人生有个大致的掌握，同时还要达到人生的高峰。

作者写本书的目的，就是为了改变这种期望。

这十年不过是一段杂乱棘手的过渡时期罢了，即使你成功地通过了，也没有庆典和聚会为你欢呼。

有时，这种杂乱和棘手更像是在暴风雨中玩泥巴的感觉，或是你的车陷在了泥坑里，你的新衣服上沾满了泥点子的那种情境。

如果你决定通过努力奋斗找到平衡和方向，那么欢迎你真正地跨入20岁的门槛。

没什么大不了的——一旦你消除了紧张的感觉和压力，去做、去成为、在追求外部目标的同时改变你内心的关注的话，你会发现你明白了20多岁人生的真正意义。

你是专家，你有答案，你本人就是激励自己前进的最大动力。

但是，作者敢说现在的你并没有觉得自己是专家……其实你也许正希望得到某位专家的建议，就像来自天堂的启示那样告诉你怎么做或者向你保证你正在做的事情是“对的”。

也许你正面对理想生活与现实生活不一致的冲突。

20多岁的人生可不像《老友记》里表现的那样，但是，不知怎么我们都希望它就是那样。

这使得很多年轻人内心压力重重，因为他们试图把外部世界改变成自己理想中的样子。

这本书关乎你人生最重要的时期之一：20到30岁。

刚刚收拾好行装准备踏上这段旅程的人、已经站在旅途终点回想自己的所见所闻和所学所思的人都会在本书中出现，为你讲述他们的故事。

希望本书分享的信息和故事，作者对你的建议和支持能够鼓励你勇敢走上20岁之旅——旅程中，你的梦想将逐渐显现，问题的答案也将愈加清晰。

## <<人生四分之一危机>>

十年中所有的困难、未知、失望带来的痛苦最后终将向你证明它们存在的意义。

作者可以保证。

你只是需要一些研究和时间罢了。

所以，让我们松开扶手，伸出双臂，大叫一声，享受这段旅途吧。

## <<人生四分之一危机>>

### 内容概要

被各种可能性包围却不能确定自己的人生方向?理想与现实的巨大差距让人头晕目眩犹如宿醉?面对爱情与友情的复杂和多面性手足无措?.....不止你一个人这样想。

如果现在的你20多岁，那么20到30岁这决定性的10年很可能让你既感到兴奋又压力重重。

立生活和各种机会给你带来的喜悦很快就被担忧、幻想破灭或者失望所取代。

就像所有的2。

多岁年轻人那样。

你可能体验过，或者正陷入“人生四分之一危机”而无法自拔。

针对这段混乱又激动人心的过渡期，我们经验丰富的指导专家在本书中将探讨与之有关的几乎所有重要问题和人生选择。

20多岁的人面临着让人目不暇接的人生挑战，可深入灵魂、照亮前路的建议却不多。

本书中，若干位20多岁的男女青年将为读者讲述他们自己的奋斗故事，分享他们的成功和失败、困扰与觉醒作者发人深省的评论和实践性强的建议是你改变和创造人生的可靠工具。

在她的启发下，你会发现并树立自己的人生目标，为你真正想要的生活铺平道路。

## <<人生四分之一危机>>

### 作者简介

作者：（美国）克里斯蒂·海斯勒（Christine Hassler）译者：孙璐 克里斯蒂·海斯勒，25岁那年，克里斯蒂·海斯勒放弃了她在好莱坞做经纪人的成功职业生涯，转而追求一种让她更有激情的人生。现在，她是一位人生教练，为20岁到30岁的年轻人专职提供有关人际关系、职业和自我实现的顾问和咨询服务。

她将帮助你找到这些问题的答案：我是什么样的人？

我想要什么？

怎样实现？

克里斯蒂是职业演讲人，在全美国范围内举办各种研讨班、与大学生座谈并担任个人人生教练。

她曾经出现在美国热门电视节目“今日秀”（Today Show）上，CNN、PBS以及众多地方电视台和广播电台的节目中也有她的参与。

曾著有畅销书《20岁奠定人生基础》。

## <<人生四分之一危机>>

### 书籍目录

序言

导言

第一部分 20多岁奠定人生基础

第一章 20~30岁的人生旅途

“清单狂”和“计划狂”

选择麻痹症

追求瞬间满足的一代

干杯庆祝和“精神宿醉”

迷失在“自我中心”里

彼得·潘综合征

在童话仙境中流连往返

第二章 “精神宿醉”——理想迟迟不能实现

目标VS期望

你的期望还是我的期望

没有你想象的那么难

没有意义的比较

.....

第二部分 我是怎样的人——连续的自我意识

第三部分 跨越“20多岁的三角区”

第四部分 20岁到30岁之间的谜题

第五部分 生存与发展

后记 分享你自己的故事

## <<人生四分之一危机>>

### 章节摘录

版权页：“清单狂”和“计划狂”你是否照着一张清单过日子？

你是否已经作好宏伟计划并逼迫自己按上面的要求去做？

首先上高中，然后上大学，接着工作或读研究生，然后升职、建立恋爱关系、结婚、买房子、生儿育女、在28岁之前赚很多的钱，你会不会如此生活下去？

最近，这张写满了人生目标的清单上又加了“iPod”这一项——每个人都有一只。

无须火箭专家那样高端的智商就能搞懂为什么会出现这种清单：期望和不确定并存。

清单和计划让我们更有安全感和控制感。

但是，作为一位失败的“清单狂”，作者相信，清单并不是能够调制出“成功”的配方，它的实际作用是赶走恐惧和担忧。

“困惑和焦虑”——凯特琳，21岁 我的自白：“我的辛苦努力终将换得成功的未来人生”，我一边用这句话来说服自己。

一边担心将来我会后悔现在放弃了生活中的享受。

今年秋天我就大学毕业了，我正按照清单来准备职业生涯。

最近，我通过努力保持了较高的年级平均分数。

大学期间，我每个学期都选修多门课程，在公共关系课实习中学到了必要的专业技能，周末还在一家餐馆打工。

虽然忙得精疲力竭，但我不断告诉自己总有一天努力会获得回报——据说这是“顺理成章”的，但是，万一不成怎么办？

万一毕业后我找到了所谓“想要”的工作，但后来却发现大学时代作出的职业选择并不让我顺心呢？我怀着巨大的期望，想要在某座大城市中立足，成为一名成功的公共关系主管，坐在位于大楼拐角的大办公室里欣赏绝佳的风光，认识了了不起的朋友，可能还要交一个男朋友。

可是，我怎么知道我的真实需要呢？

我不得不把所有精力投入到职业目标上。

未来的某一天，我将后悔现在没有享受到人生的其他方面。

我可以把大学时期视为一段疾驰而过的个人经历，也可以选择面对现实，回顾那段既没有稳定的恋爱关系，也很少和女性朋友外出游玩，时常整夜学习为早晨的考试作准备的日子。

写满长期人生目标和志向的清单让我永远都有无形的压力，实现它们的过程中，更要面对巨大的有形压力。

“人生四分之一危机”正式拉开序幕的时候，我只希望能保住自己的理想，相信人生能够如我所愿。

抛开焦虑和后悔，活在当下！

焦虑（预期尚未发生的事情发生）属于未来，抑郁（为你没有得到或没有做到的事情感到悲伤）则代表你对过去的亏欠。

所以，如果你按照清单生活，也许会同时经历焦虑和抑郁这两种情绪。

“清单狂”和“计划狂”会在实现清单上的目标的过程中被担忧所吞噬，然后不停地悔恨自己错过了多少东西。

“把目标全部实现”是“清单狂”的普遍要求，如果我们在刻苦努力中长大，那么一定经常听到这种要求，所以，不得不把各种理想写进清单。

作者相信，既然一口吃不成胖子，因此你的梦想也无法一次性全部实现——但是，你可以在人生不同阶段分批进行。

问题在于，20多岁的人特别执著于未来，他们过分要求自己，想通过忙个精疲力竭的方式立刻实现所有的愿望。

## <<人生四分之一危机>>

### 后记

分享你自己的故事 恭喜！

你已经成功地审视了自己的“精神宿醉”、跨越了“20多岁的三角区”、完成了你20多岁期间的“人生拼图”。

那些分享了自己的故事和思想的20多岁的年轻人是你人生旅途的同路人，作者有幸成为你们的导游。但是，现在到了规划你自己的人生方向的时间。

你从哪里来？

准备到哪里去？

不要等待某件事或者某个人来告诉你怎么走，你才是自己人生路上的唯一向导。

为了回顾你到目前为止的所学，进一步明确你准备采取的行动和步骤，作者鼓励你写下自己的经历和思考。

你的故事是什么样的？

你有哪些“茅塞顿开”的时刻？

哪些东西对你来说仍然具有挑战性？

你认为应该庆祝人生中的哪些收获？

写下你自己的故事也是一种独特的自我发现、自我承认的历程，它可以帮助你答疑解惑，也许还能提供解决那些悬而未决的问题的答案。

如果写完故事之后你觉得受到了启发，不妨分享给别人。

分享故事可以让你体验到难以置信的释然——作者的亲身经历就可以证明。

可以把你的故事发给你爱的人、开个博客或者放到网络社区。

我的最大心愿就是你能意识到只有自己才有能力改变你20多岁的人生图景。

当你跨越“20多岁的三角区”，回答这三个问题——我是怎样的人？

我想要什么？

怎样才能得到？

——的时候，请用心体会每个阶段的个中滋味。

人生路上会不断地出现“精神宿醉”，所以你得练习如何处理它们。

在失落、挣扎、心碎的时候一定要保持信念，它们是你必须接受的课程，而且最后总会结束。

不能徒然期待未来，要活在当下，靠自己发现解决方案，一步一步地逐渐治愈你的创伤。

要知道，20到30岁的这段时间不应成为你人生的最高点，它只是一段必经的过程而已。

后面还有50多年的美好生活在等着你，你不想现在就登上最高峰吧！

你知道我是依据什么来判定自己面前的某个人已经弄懂了生活的道理，并达到了一种满足和平静的人生境界的吗？

当他们对我讲述生命中最糟糕的经历，脸上却挂着微笑、眼睛里闪烁着光芒的时候，我就知道了。

因为他们现在把这些经历看成自己遇到过的最好的事情。

感谢上帝，作者现在也可以面带微笑地讲述我20多岁时的人生故事。

回顾过去，可以说这段时间是迄今为止我生命中最坏也是最好的十年。

相信你也可以走到这一步，能够坦然地接受和微笑着讲述你自己20多岁的故事——即使那时你还没有到30岁！



## <<人生四分之一危机>>

### 媒体关注与评论

克里斯蒂·海斯勒是个成功的人生教练，她表现出了真正的天赋——激励20多岁的年轻人面对现实和实现自我的能力。

读着本书，你会感觉温暖和亲切，就像晚上坐在火炉边和你最亲密的朋友谈心。

——《大学里不会教给你的成功之道》的作者亚历山德拉·利维特 本书为一代人的理想、期望、困惑和自我怀疑提出了建议和忠告。

作者不赞同采取速战速决的方式，她会耐心地启发、推动和指导读者创造自己的人生地图。

除了为20多岁的年轻人提供信息和启示。

海斯勒还引导他们完全依靠自己的力量构建一个自我实现和有意义的人生。

——《赫芬顿邮报》总编，《在困难时期与你的孩子交谈》的作者韦洛·贝 对于那些寻找人生真相的年轻人来说，这是一本了不起的书。

克里斯蒂以启发性和实践性的方式阐述了自我发现和自我认识的过程。

她引发了来自各种背景的20多岁年轻人的情感体验和共鸣。

我强烈地推荐这本书。

——“Y世代”顾问，《我的“现实支票”被拒付了！

》的作者杰森·瑞安·多塞 本书中的故事很有启发性。

很有用，也相当真诚。

作者为我们提供了支持、陪伴以及有用的工具，帮助我们创造自己的人生地图，实现充实和有意义的成熟人生。

我真想在自己20多岁的时候有克里斯蒂这样一位良师益友。

——《从大学到工作：进入现实世界之前必须知道的90件事》的作者琳赛·波拉克

## <<人生四分之一危机>>

### 编辑推荐

《人生四分之一危机:二十几岁的年轻人讲述他们的压力、迷惘与奋斗》关乎你人生最重要的时期之一：20到30岁。

刚刚收拾好行装准备踏上这段旅程的人、已经站在旅途终点回想自己的所见所闻和所学所思的人都会在《人生四分之一危机:二十几岁的年轻人讲述他们的压力、迷惘与奋斗》中出现，为你讲述他们的故事。

希望《人生四分之一危机:二十几岁的年轻人讲述他们的压力、迷惘与奋斗》分享的信息和故事，作者对你的建议和支持能够鼓励你勇敢走上20岁之旅。

## <<人生四分之一危机>>

### 名人推荐

克里斯蒂·海斯勒是个成功的人生教练，她表现出了真正的天赋——激励20多岁的年轻人面对现实和实现自我的能力。

读着本书，你会感觉温暖和亲切，就像晚上坐在火炉边和你最亲密的朋友谈心。

——《大学里不会教给你的成功之道》的作者 亚历山德拉·利维特 本书为一代人的理想、期望、困惑和自我怀疑提出了建议和忠告。

作者不赞同采取速战速决的方式，她会耐心地启发、推动和指导读者创造自己的人生地图。

除了为20多岁的年轻人提供信息和启示，海斯勒还引导他们完全依靠自己的力量构建一个自我实现和有意义的人生。

——《赫芬顿邮报》总编，《在困难时期与你的孩子交谈》的作者 韦洛·贝 对于那些寻找人生真相的年轻人来说，这是一本了不起的书。

克里斯蒂以启发性和实践性的方式阐述了自我发现和自我认识的过程。

她引发了来自各种背景的20多岁年轻人的情感体验和共鸣。

我强烈地推荐这本书。

——“Y世代”顾问，《我的“现实支票”被拒付了！

》的作者 杰森·瑞安·多塞 本书中的故事很有启发性，很有用，也相当真诚。

作者为我们提供了支持、陪伴以及有用的工具，帮助我们创造自己的人生地图，实现充实和有意义的成熟人生。

我真想在自己20多岁的时候有克里斯蒂这样一位良师益友。

——《从大学到工作：进入现实世界之前必须知道的90件事》的作者 琳赛·波拉克

<<人生四分之一危机>>

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>