第一图书网, tushu007.com

<<女人的圈子女人的幸福>>

图书基本信息

书名：<<女人的圈子女人的幸福>>

13位ISBN编号：9787508071855

10位ISBN编号：7508071859

出版时间：2013-1

出版时间：华夏出版社

作者：[美国] 弗洛伦斯·伊萨克斯

页数：244

译者：赵丹

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

罗德与泰勒百货店里的小吃餐厅人声鼎沸，到处都是熙熙攘攘前来吃午餐的人群。
大批购物者以及偶尔来往的上班族占满了桌子，身穿黑色餐厅制服、围着雪白围裙的女服务生来回穿梭在客人中间，为顾客送上汤品和沙拉。
对于我和朋友玛莎来说，这个餐厅除了有些喧闹，还是赶时间的时候比较理想的进餐之地。
虽然我们俩在纽约的住所，相隔有二十分钟的路程，但是因为受工作和家庭琐事的重压，已经累得喘不过气来，而且已经有两个月没有见过面了，所以我们还是约了在这里见面。
这里我们可以聊天、谈心事，而且饭菜口味丰富——既能满足我的家常口味，也能满足玛莎尝鲜的欲望。
我们聊起来滔滔不绝，有很多可以谈论的话题。
我还不时地用勺子津津有味地舔食着沃尔多夫沙拉——突然感到一块还没咀嚼的鸡肉卡在嗓子眼上了。
我冷静地往下吞咽，但是这块鸡肉丝毫没有挪动的意思。
我呷了一口水，还是没有效果。
我想吞一块面包，但又担心面包只会卡到鸡肉上面。
我开始感到窒息，变得恐慌不安。
我喘着粗气，用一只手指着喉咙，另一只手一把抓住了玛莎的手腕，汗珠迅速地布满了我的额头。
玛莎从她的座位上跳了起来，用力地捶打我的背部，同时大声呼救：“有人知道哈姆立克急救法吗？”整个屋子立刻鸦雀无声，但是没有任何人走动。
我当时心想这下肯定是完蛋了——我马上就快不行了，在罗德与泰勒百货店里被鸡肉卡到喉咙，快被窒息死了。
出纳员给楼下打电话，呼叫急救医生。
玛莎以前从来没有试过哈姆立克急救法，但她的前任丈夫是一名医生，于是玛莎从背后紧紧地抓住我，尝试着。
我咳嗽了，但是喉咙里的异物丝毫未动。
玛莎再一次大声呼喊：“就没有人能帮忙吗？”这一次，距离我们两个桌子远的位置上站起一位头发银白的高个子男人，大喊说：“把她扶倒在椅子靠背上，敲打她的背部。”我弯身倒在椅子背上，这时，那个男人终于承认他是个医生，走过来帮忙，那快鸡肉很快从我的嘴里吐了出来。
那天是玛莎救了我的命。
更多的时候，玛莎用她温和的呵护、明智的建议、无条件的包容处处救我，帮助我。
她是我见过的人当中唯一一位完全刚正不阿的朋友。
我坚信即使我告诉玛莎我是一个手握斧头的谋杀犯，她还是会一如既往地爱我。
我的另一个朋友哈莉特让我的头脑保持清醒。
在她的帮助下，我得以应付频发的家庭冲突。
她会倾听我大倒苦水，设身处地体会我的情绪，并且总是能够极具洞察力地剖析问题的实质，这使得我做出正确的判断和决策。
不论谈论我的丈夫、孩子或者其他家庭琐事，我总能感觉到有个人能够和我心心相通，让我可以绝对信任。
这么多年过去了，我们的友情不断加深、升华。
其中也伴随着各种酸甜苦辣咸。
但是，我们的友情经受住了考验，变得成熟，深刻。
我的丈夫是我最好的朋友，但是哈里特和玛莎也是我最好的朋友。
她们是我精神家园的好姐妹。
我的朋友多迪让我成就事业。

当我陷入与工作有关的危机时，在职场失意时，她就会在我身边，让我能够冷静下来审视问题，她总是提醒我回想自己光辉的成功史，并赞赏和肯定我的工作能力；当我感到意志消沉、遭人遗弃并开始自我怀疑时，她就会驱散我心理上自我怀疑的疑云。
其他朋友会带我出去体验激情澎湃的新鲜趣事，或者尝试能够给我的生活带来欢声笑语的玩乐。
我的朋友丽塔，比我大十岁，她是我的开心果，她给满满一屋子人带来欢声笑语，她活力四射，激情澎湃。
我是如此的幸运能够拥有这样的朋友，这些朋友就像艺术品，经受住了时间的洗礼和考验，并且滋养了我的生活——她们影响着我，改变了我。
还有一些其他类型的朋友，或者是刚刚结识的新朋友，或者是不能经常见面的老朋友，他们也都通过某种方式深刻地感染了我。
对于我们女性而言，朋友可以是我们生命中的得力助手，带给我们希望、伴随我们成长——小到家庭大到整个世界。
朋友帮助我们认清自己，打造我们的人生观和价值观。
朋友扮演着我们人生当中的各种角色，支持我们，陪伴我们，抚慰我们的心灵，并且深刻地影响着我们生活的各个层面。
和家庭一样，朋友也是能够给我们带来巨大满足感和快乐感的主要源泉。
但是，友谊也有不为人知的另一面。
友谊不总是像我们想象的那般完美。
有些友谊实际上可能会有毒性，让你受伤，带给你痛苦。
我们人生中的一些最主要的幸福感来源于朋友，但也会因为朋友遭受一些深切的痛苦。
这样的真事就发生在我自己的生活当中。
有一些朋友，每当我回想起他们时，不是开心幸福，而是惆怅满怀。
有一位朋友曾经给我的生活带来了巨大的满足感，让我们的情谊满满地持续了十二年。
我和她在孩子的幼儿园相识，她的女儿和我的儿子都参加了学习班，我们发现彼此有共同的艺术激情。
当时，我是个写作新手，玛丽是一位全职太太，我们开始在周三下午一起参观博物馆和展览馆。
我们这样的短途行程很快就成为一种惯例。
我们会碰面一起就餐，然后流连最新的展出节目，迫切希望观看并且学习。
我们报名参加各种课程，阅读文艺杂志，给自己充电给养精神，意兴盎然——直到有一天，我们之间的友谊出现了裂痕。
她尖酸刻薄的话语让我无所适从，备受煎熬。
一天，她留我一个人站在街角路口苦苦等待，到底都没有按时赴约。
随后，她给我的理由竟然是——其实，她谎话连天，根本没有确凿的理由。
后来，我说我最近刚写完一篇文章，她一边喝着咖啡，一边非常镇定地告诉我：“你要明白，如果你一旦出书了，咱俩就做不成朋友了，因为我会很嫉妒。
”之后，我们争论了起来，再然后她就拒绝接我的电话。
后来，我就再也没有见过她了。
到今天，我的内心还会隐隐作痛，怅然失落。
友谊需要靠两个人的维护，仅凭单方努力是不够的。
最近，我另外一段更为长久的友谊也走到了尽头。
曾经的深情厚谊，心照神交，而今的灰飞烟灭，痛心疾首。
到了该放手的时候了。
许多女性都会心酸地谈论起她们倍感失望的友谊。
许多年后，朋友给她们带来的伤痛仍然萦绕心头；有时候，仍然会潸然泪下，疼痛挥之不去。
为什么有些人的友谊发展得那么顺利，而有些人的友谊却磕磕绊绊、半路夭折？
为什么要花费这么长时间才敢承认你们的友情出现了问题，并且处理起来又是那么困难？
问题的答案与友谊本身一样复杂。

然而，寻找这种问题的答案却又很必要。
当今女性的生活发生了翻天覆地的变化，朋友的帮助和支持不仅仅是锦上添花的事。
而且在很多情况下，是事关人生难关的问题。
我们大部分人都已踏入职场，耗时耗力，奋斗谋生。
离婚、晚婚，以及单身生活都增加和扩大了人们对交友的需求。
客居他乡使自己远离了家人和亲友的支持。
因此，对于很多人来说，朋友就是家人。
人的寿命延长了，女性朋友需要更多的伴侣，避免孤独终老。
朋友是一条生命线。
受惠于友谊需要我们进一步了解交友的规律特征，了解它给我们的生活带来的潜移默化的影响，了解潜伏在友谊四周的压力，还有友谊的黑暗面。
接下来的章节将为你开启友谊智慧的大门。

第一图书网, tushu007.com

<<女人的圈子女人的幸福>>

内容概要

对于大多数女性来说，朋友是人生的调味品，也是生活的止痛剂。
而友谊，是上天给我们生命的丰厚馈赠。
每个女人都有自己的圈子，在圈子里播种、培育和收获着各种友谊。
好的友谊会让我们的生命焕发光彩，让我们的事业蒸蒸日上，让我们的生活美丽如画。

《女人的圈子，女人的幸福》以独特的视角，用“损友益友”的显微镜透视女性人生各个阶段和女性生活各个层面中的各种圈子，以及各种友谊关系，进而解读幸福的秘诀，告诉女性朋友她们的圈子如何影响她们的人生幸福，以及如何经营自己的圈子，呵护真友谊，远离假友谊。

作者简介

弗洛伦斯·伊萨克斯，美国知名女性问题时尚作家。
她的作品常发表在美国多家顶级时尚杂志上，如《现代新娘》、《好管家》、《读者文摘》等，受到美国女性读者的热捧。
她还涉足商场写作，近年来的作品有《打造专业人脉的商场圣经》等。

书籍目录

开篇语
给圈子状况把把脉：友谊的真相
Realities of Friendship: Healthy or Not
第2章 职场圈子中的朋友：职场助推器？
Friends on the Job: Will it Ever Work?
第3章 婚姻圈子中的朋友：幸福有多远？
Friends on Marriage: Happiness-booster?
第4章 感情困境中的朋友：拯救或抛弃？
Friends on Divorce: Deliver or Desert?
育儿圈子中的朋友：好妈妈计划
Friends on Parenting: A better Mother?
单身圈子中的朋友：闺蜜大派对
Friends of the Single: Uppers & Downers
姻亲关系中的朋友：家和万事兴
Friends in Your Family: In-law Dilemma
虚拟世界中的朋友：互联网迷醉
Friends On-line: Opportunity or Narcotic?
健康问题上的朋友：健康好顾问
Friends on Health: Secrets of Body Care
第10章 安度晚年时的朋友：最美夕阳红
Friends in Later Years: Happy Retirement
第11章 圈起幸福的朋友圈：友谊正能量
Friends and Happiness: Friendship Lessons
译者后记

章节摘录

事实上，朋友圈丰富了我们生活的方方面面。
心理学家和社会学家所做的研究，临床医学进行的观察以及个人经历都可以证实，好的圈子有助于提升你的事业，改善你的业绩。
朋友能帮助你维护你与他人的关系，包括与配偶和子女的关系，帮助你从容应对生活的变故，例如，离异或者退休。
当你形单影只的时候，朋友是你忠实的伙伴，当你远离亲友的时候，朋友就是你的家人。
朋友能够激发我们的斗志，捍卫我们的自尊心，增强我们的身心健康，帮助我们成长。
宾夕法尼亚州立大学教授阿兰·布斯博士说道：“那些叱咤风云，成功驾驭生活风雨的人，其背后绝对有一帮朋友鼎力相助。
” 友谊是一股健康强大的力量，牵引你我蓬勃向上，然而，极少数人会意识到这一点。
人们很难理解为何友谊会起到如此积极的作用，或者不明白人生中的种种问题如何产生，又如何借助友谊的力量得以解决，这是因为我们倾向于把友谊理想化，期望友谊之舟悠然行驶于生命海洋，不遇风雨，一帆风顺，带来所有宽慰，携来无尽的关怀和欢乐。
然而，如同其他任何一种亲密关系一样，友谊一旦遭遇裂痕，我们就会遁入迷茫，不知所措，我们不希望那些家庭关系里才会不断上演的口角之争发生在友谊纯粹的世界里，总是天真地期望友谊能够摆脱种种纷扰。
然而，友谊不会像我们想象的那样简单。
友谊是一种需要，一份情感，在人生各个阶段的不同环境对个人产生影响。
在友谊的陪伴下，不迷失自我，把握人生正确航向，才是非常重要的。
友谊是一次旅行，伴随着欢声笑语，惬意满足，以及偶尔的摩擦。
我们要做的便是应对困难，驾驭挫折，避开一路机关陷阱。
在人生的关键时期，友谊的确能够成就一个人，也能毁掉一个人，我们的挑战就是学会擦亮双眼，辨别友谊真伪，巩固真友谊，呵护真友谊，同时保护自己，远离假友谊可能带来的伤害。
友谊，远近高低各不同 友谊看似简单，实则形态各异。
我们对于友谊的理解也不尽相同。
研究友谊课题的保罗·莱特博士说：“友谊是两个人发自内心的相互依赖，心甘情愿地成为朋友，并彼此欣赏，相互关心的一种状态。
” 友谊包含很多相互的义务和责任：互信、亲密、尊重、理解、喜爱、包容、接纳和肯定。
由于友情深浅的不同，这些友谊成分的程度也不同。
成年男女通常都会有三到七个，或者更多的朋友，但对这些可以成为朋友的人，所给予的关怀和信任，却不尽相同。
朋友大致可以分为以下三个类型： 闺蜜 闺蜜是你最亲密的朋友圈子。
闺蜜无条件地接纳你，理解你，让你倍感亲密，你愿意与她们互诉衷肠，分享秘密，相互依赖。
你们往往有相似的经历和背景，并经常联络、见面和交谈。
如果你们其中的一方移居他处，双方都会打破距离的束缚，想尽各种办法继续维持彼此之间的亲密关系，还都愿意为双方雪中送炭，排忧解难。
许多人都有一群关系亲近的朋友，却未必能称得上是闺蜜。
对我来说，我有两个闺蜜：哈里特和玛莎。
好朋友 面对好朋友，你只会有选择性地分享你的小秘密。
你对好朋友的信任程度要略低于对闺蜜的信任程度，原因要么是因为她们还没有赢得你足够的信任，要么是因为她们还不能够像闺蜜那样对你有了深入的了解和准确的评价。
不过，你还是很喜欢她们，愿意与她们一起活动玩耍，分享你的兴趣爱好，和她们一起共度欢乐时光。
好朋友是与你经常打交道的人，但是与你的闺蜜相比较而言，她们若非是一起工作的同事，与你见面和交谈的次数和机会没有那么频繁。

友谊心理学家杰弗里博士研究表明：大多数拥有正常交际圈的女性至少会有一位闺蜜或者好朋友。
　一般朋友　与闺蜜和好朋友相比较而言，你与一般朋友没有那么多共同点，你们彼此间的关系也只是处于一种临时阶段。
一般朋友关系之所以会存在是因为你们的生活环境有交集，或者你们共同面临着相似的人生处境。
你们可能是邻居，是同事，或属于同样的职业组织，或者你们的孩子在同一所学校上学。
但是如果情况发生了改变——例如，搬迁，调换工作，或者改行——这份关系就会终止。
一位48岁在旅行社工作的女性，有一个5岁的孩子，她说：“我与社区的很多女性成了朋友，她们比我年轻很多，但是因为我们的孩子同龄，我们也有一些共同面临的问题，所以她们就成了我的朋友。
我不会与她们有亲密的感情，但是如果学校里有家长会，我会和她们一同参加，不论哪家的小孩要过生日，我们都会邀请彼此去参加生日聚会。
”　许多一般的朋友关系是建立在共同参与的活动中，例如保龄球运动、健体俱乐部，或者志愿者活动。
这样的一般朋友关系激发我们的热情，丰富我们的生活。
这类友谊也需要彼此承担相应的义务，比如守时，或者如果你不能到场也要提前告知。
但是这种义务通常仅限于双方共同参与的场合和活动。
　一般的友情关系也很重要，有位女性这样说道：“我有一帮固定的高尔夫朋友，我们聚聚散散一起打球共18年，如果不是一起打高尔夫球，我不会认识她们，我们也不一起出去参加其他的社交活动。
我最小的儿子在筹备婚礼的时候，她们送上了热情的祝福，但是没有受邀参加儿子的婚礼。
尽管如此，她们对我来说仍然非常重要。
我的另外一个朋友，无论什么时候我想去跳芭蕾舞，她都会陪同我一起去，因为我的丈夫对芭蕾舞不感兴趣，不愿意参加这种场合，所以我的这位芭蕾舞伴朋友对我的生活来说非常重要，没错，我完全可以独自一人去跳舞，但是其中的乐趣就远远比不上有她的陪伴。
”　P008-012

后记

译者后记　《女人的圈子，女人的幸福》是一本内容丰富的女性人生励志书。
本书向读者生动呈现了女性人生不同阶段及不同生活领域里会出现的9种朋友类型；全书分作11章，前有对友谊真相的剖析，后有对友谊之道的总结，中间的章节分别介绍了9种人生情境下的朋友类型。
全书生动有趣，充满生活气息，娓娓道来。
书中介绍了各种交友技巧，教读者辨别友情真伪，警醒大家结交“真朋友”，远离“毒朋友”，为女性的幸福人生保驾护航，可谓女性生活中必不可少的励志宝典。
　从2012年4月起至今经过反复修改，终于完成翻译工作。
本书翻译的顺利完成离不开很多朋友的帮助，特此感谢任宣女士的悉心提点和督促，她的坚持和诚恳给我很大鼓励；同时感谢出版方编辑给我提出的许多宝贵修改意见，收获颇多。
　在本书翻译过程中，还有诸多朋友参与并提供了帮助，他们是：杨晓强、任春梅、郑吴、曹佳丽、李舒、陈圣雅、崔月、季成、路冉、霍丽娟、栾丹丹等。
在此一并致谢！
　赵丹　2012年11月2日

编辑推荐

《女人的圈子 女人的幸福》编辑推荐：一个圈子两种友谊，朋友不是越多越好！
女人的圈子决定女人的幸福：拥有什么样的朋友，就拥有什么样的人生！
第一本从女性视角剖析交友之道的幸福宝典！
这是一本你没有理由错过的女性交友指南，揭示那些秘而不宣却至关重要的交友秘密。
书中有理念，有方法，有案例，有故事。
告诉寻求幸福的你——如何祛除和规避圈中交友“有毒”的情况；如何珍惜“真朋友”，远离“毒朋友”；如何尽享真友谊的好处，度过幸福满满的人生。

第一图书网, tushu007.com

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