

<<二十岁拥有一切>>

图书基本信息

书名：<<二十岁拥有一切>>

13位ISBN编号：9787510417764

10位ISBN编号：7510417767

出版时间：2011-6

出版时间：新世界出版社

作者：[美] 克里斯汀·哈斯勒

译者：邓若虚

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>

<<二十岁拥有一切>>

前言

<<二十岁拥有一切>>

内容概要

克里斯汀·哈斯勒首次在全球提出了“双三角问题”，即：我到底是谁，我真正想要的是什么，以及如何得到这一切，并大胆鼓励女性“听从内心，哪怕它，很狰狞……”帮助新时代的年轻女性重新确立起一套适用于当下社会、专属于每一位女性的“觉醒自助指南”，让每一位女性都能在双十年华，活出最好的自己。

在中国，大人们都说，二十几岁是“生命中最好的时光”，然而我们并不快乐。当我们尝试了解自己是谁，到底想要什么的时候，我们总是隐藏起内心的恐惧和怀疑。在美国，二十几岁的年轻女性也感同身受，她们这样说道：“突然间，我感受到来自社会上的种种压力。各种声音都在告诉我，女人应该怎样，不应该怎样。”

“我感觉自己不像成年人，因为我还在认识自己。”

“我马不停蹄地寻找心目中的理想职业，然后，屡战屡败，屡败屡战。在这个年纪，我们约会，同居，然后分手。我们离开家庭，逐步走向独立。”

“我很矛盾，我明白，是时候离开父母的保护了，但我不知道该怎么做，而且，老实说，我舍不得离开父母给予的庇护。”

“这是一个迫切需要自我发现、扎实学习并积累经验的时期。”

“第一次独立生活，伴随着害怕、焦虑、孤独，让人感觉困难重重、不知所措的同时，还有成长带来的激动、兴奋与自豪。”

“在这个时期，我想知道自己是谁，想要什么，我的人生意义何在。不过，我似乎花了更多时间去搞清楚我到底能应付多大的压力。”

“我仍然在寻找，试图发现能让我发挥才能的舞台，找到我在世界中的声音。”

“在这个急功近利的年代，机会只有一次，我感觉自己没有犯错的空间。”

“我对自己认识不清，做了很多无用功，总是‘走两步，退三步’。”

所以，搞清楚双十年华到底是怎么回事，好好去探讨它的本质，就显得尤为必要。

我们需要有人给我们指明方向，教我们如何去面对未来将要发生的一切。

双十年华是生命中的一个转折点，在这个时期，我们迫切希望做好所有的事情。

学校和父母曾给我们架设的保护伞，已被拆除。

摆在我们面前的，是找工作、开创事业这样的事情，或者搬到新的城市，跟以前赖以生活的整套生活方式分离开来。

另外，还要社交、理财、约会、结婚，考虑要不要孩子和建立新的家庭。

随着爸妈慢慢变老，我们渐渐长大并将以成年人的姿态迎接未来新的人生。

<<二十岁拥有一切>>

如果你看得足够远，你之后的人生，很大程度上和二十几岁的想法息息相关。

爱情是什么,你已经有点清楚。

人生需要什么,你必须开始清楚。

你的下一步该做什么，你得比上帝更坚定。

<<二十岁拥有一切>>

作者简介

克里斯汀·哈斯勒
GCDF全球职业规划师；
CGWA美国首席女性成长导师；
2010年，被《纽约客》选入“今日美国青年作家20杰”。

《纽约时报》、《华尔街日报》、《时代》周刊、《读者文摘》、《世界妇女》等杂志的专栏作家；
美国NBC、FOX、CNN、ABC、CBS以及PBS等主流电视台的女性成长专家顾问；
就读于美国西北大学梅迪尔新闻学院的克里斯汀，大学刚毕业就在好莱坞娱乐行业谋得了一份令人羡慕、报酬丰厚的职位。
然而，虽然读着最好的大学、做着最好的工作，却依然感到痛苦不堪。

于是，克里斯汀痛下决心，毅然辞职，开始了一场历时4年的全球女性内心体验的调查，并收到了几十万封读者的来信。

在此基础上，克里斯汀写下了这本《二十岁拥有一切》，首次在全球提出了“双三角问题”，大胆鼓励女性“听从内心，哪怕它，很狰狞……”并引爆全球1000000女性觉醒的“双三角效应”，被美国《出版人周刊》誉为2010年最震撼人心的女性觉醒自助书！

<<二十岁拥有一切>>

书籍目录

前言：我的故事.....	001
致谢.....	001
引言：欢迎亲历双十危机.....	001
第一部分 双十三角	
第一章：我是谁？	
——认识你自己.....	007
妈妈的影响/采访其他女性/变色龙特性/角色扮演/谁是你模仿的对象/选择导师，了解导师/别让自我认识流于表面	
第二章：我想要什么？	
——人生的目标.....	029
接近你的内心渴望/探索你的心灵与头脑/期望过高的结果/将“期望”识别出来/拥有一切意味着什么/揭开“目标”的神秘面纱	
第三章：我如何得到我想要的？	
——解决之道...051	
检查你的“还不够”情结/列一份人生清单	
第二部分 建立自己的安全基础	
第四章：保障你的独立性.....	071
反思独立/给你的决定做检查/你对独立的定义/独立VS相互依赖/你的双十工具箱/滋养自身	
第五章：自我安全感.....	093
检查过往伤痛/你最喜欢的救急措施/转化竞争能量/你对自己好吗	
第六章：财政保障.....	125
金钱在你生命中扮演的角色/你的金钱记忆/列出“财政历史”清单/一般的财政状况/银行/信用卡/投资/如何看待金钱/收支平衡/如何得到你想要的/成为一个主动的财务计划师	
第三部分 双十年华的爱情和职业	
第七章：双十爱情.....	163
我做出了什么样的牺牲/在一段感情里，我想要什么/认清危险男人/你对婚姻的看法/判断你是否进入了感情的安定状态/了解自己/列一个分手清单/分手守则	
第八章：双十职业.....	213
在职业道路上发现自我/让“你是谁”与“你做什么工作”分家/想在职业中得到的东西/认清你的目标/做这份工作的原因/发现“啊哈！”时刻/能力与梦想/冒险需妥当	
结语：双十年华可以拥有一切.....	251

<<二十岁拥有一切>>

章节摘录

双十年华是生命中的转折点，在这个时期，我们迫切希望做好所有的事情。

学校和父母曾给我们架设的保护伞，已被拆除。

摆在我们面前的，是找工作、开创事业这样的事情，或者搬到新的城市，跟以前赖以生活的整套生活方式分离开来。

另外，还要社交、理财、约会、结婚，考虑要不要孩子和建立新的家庭。

随着爸妈慢慢变老，我们渐渐长大并将以成年人的姿态迎接未来新的人生。

唉，我可从来没有面对过这么多的责任呢！

正在读这本书的你，大概也经历过我曾面对的挑战和失败吧。

人们都说，二十几岁是“生命中最好的时光”，然而我们并不快乐。

当我们尝试了解自己是谁，到底想要什么的时候，我们总是隐藏起内心的恐惧和怀疑。

然而，当我敞开心扉，诚实地谈起自己的生活，谈起那些令我抓狂的挫折与难题时，我发现很多女性朋友也都陷入过类似的困境。

我们都有着相似的感受：大学毕业之后，你必须去寻找在现实社会中的位置。

就在这个时期，你憧憬多年的理想遭遇了残酷的现实。

你逐渐明白了一件事：世界上没有完美的工作，也没有完美的爱情。

这是个熬人的时期，我和我的朋友们都有同感。

对此，我们谁都不知道该怎么办。

为了一探究竟，我开始做一项关于女性体验的调查，着手研究提前到来的中年危机现象，即所谓的“双十崩溃症”。

或者，它还有一种更流行的说法，那就是“双十危机”。

在过去4年里，我有幸收到了几十万封来自不同环境、不同城市和文化的读者来信，并得以倾听她们的心声。

她们都愿意敞开心扉，与我分享她们内心深处的想法。

她们这样说道：“突然间，我感受到来自社会上的种种压力。

各种声音都在告诉我，女人应该怎样，不应该怎样。

”“我感觉自己不像成年人，因为我还在认识自己。

”“我马不停蹄地寻找心目中的理想职业，然后，屡战屡败，屡败屡战。

在这个年纪，我们约会，同居，然后分手。

我们离开家庭，逐步走向独立。

”“我很矛盾，我明白，是时候离开父母的保护了，但我不知道该怎么做，而且，老实说，我舍不得离开父母给予的庇护。

”“这是一个迫切需要自我发现、扎实学习并积累经验的时期。

”“第一次独立生活，伴随着害怕、焦虑、孤独，让人感觉困难重重、不知所措的同时，还有成长带来的激动、兴奋与自豪。

”“在这个时期，我想知道自己是谁，想要什么，我的人生意义何在。

不过，我似乎花了更多时间去搞清楚我到底能应付多大的压力。

”“我仍然在寻找，试图发现能让我发挥才能的舞台，找到我在世界中的声音。

”“在这个急功近利的年代，机会只有一次，我感觉自己没有犯错的空间。

”“我对自己认识不清，做了很多无用功，总是‘走两步，退三步’。

”正是她们，引领我走出了危机，鼓励我走到电脑前，将这一切写下来。

我感激她们。

当那些二十几岁的女性向我倾诉，聊起她们此时此刻的感受时，我能马上感应到我们之间内在的联结。

所以，搞清楚双十年华到底是怎么回事，好好去探讨它的本质，就显得尤为必要。

我们需要有人给我们指明方向，教我们如何去面对未来将要发生的一切。

<<二十岁拥有一切>>

现在，我终于知道，当我们感觉自己处于生活危机中时，是什么东西在一旁作怪。

这种感悟启发了我，我将与你们分享。

下面是我听来的两个典型故事。

23岁的罗兰承认，她的生活完全是一团糟。

她似乎无法控制生活中的一切，就好像她站在一个圆心上，周围是她的深爱之物，比如家庭，比如职业，这一切都围着她高速旋转着。

“我试着抓住什么东西，但它们总会从我的指尖流走。

我知道这个比喻听上去很戏剧化，但是，自问‘我是谁’，我实在无从回答。

说实话，我对此一无所知，而这又加剧了我的挫败感。

”罗兰一直认为，她知道自己想要什么，但每当设法去得到它时，她总是感到有心无力。

摆在她面前的，永远都是尚未解答的问题。

罗兰现在没有工作，待在家里，单身，甚至讨厌自己的模样。

可是，从小她就梦想自己拥有一番大事业，并在25岁订婚。

更糟糕的是，她身边的同伴都吹嘘自己在“五百强”企业上班。

很多朋友都已经有了稳定的感情，她们似乎都对自己的生活感到很幸福。

“看着美好的一切都已经离我远去，我深感空虚，就好像我的生命在四处漂浮，我的人生只是走走过场。

”现实与梦想形成的巨大落差，令她感到恶心。

罗兰正在经历的，便是双十危机的典型症状。

26岁的克莱拉拥有一切。

她是一所名校毕业，获得了新闻学学位，之后，又在一家顶尖杂志社做编辑，前途一片光明。

此外，她还有一大圈子的朋友，他们通情达理，光鲜入时，各有特点；她还有一位跟她有着同样宗教信仰的男友史蒂夫。

除此之外，她还是健身房VIP会员。

在她舒适的家中，处处摆放着的香薰蜡烛散发着芳香。

总之，一个二十几岁女人该有的东西，克莱拉全都有——除了幸福。

“在我26岁生日那天，我甚至都不想起床。

我不开心，我很困惑，我的压力很大。

我感觉自己做的一切都没有错，但就是不对劲。

”在外人看来，克莱拉什么都不缺，但她却被一系列问题困扰着。

“我的升职之路走得对吗？

我应该继续奋斗下去吗？

史蒂夫是我命中注定的那个人吗？

我应该订婚吗？

怎样才能在职场上拥有立足之地，以便安心地生小孩呢？

我想不想要小孩呢？

如果想要，我生完孩子之后还会继续工作吗？

产后我还会满意自己的体型吗？

我的激情在哪儿？

”如果你跟罗兰和克莱拉都有着共同的体验，或者跟她们其中一个有相似之处，那么，请你快速阅读以下这10个问题，并迅速做出“是”或“否”的回答。

看看你有没有双十危机的症状吧。

1.你是否觉得有必要“拥有一切”？

2.你是否平生第一次感觉到自己老了？

3.你是否感觉到了成长的压力？

是否觉得有必要按部就班地生活？

4.你是否常常感到抑郁、不知所措、迷茫，甚至有一点绝望？

<<二十岁拥有一切>>

- 5.当你尝试寻找事业的发展方向,或者决定是否结婚生孩子的时候,你是否感受到了时间的紧迫感?
- 6.面对可能决定你一生的选择,你是否感到压力过大?
- 7.你是否会因为不知道人生的意义而认为自己是个失败者?
- 8.你是否会对自己或自己的决定考虑过多?
- 9.你是否会因为自己年纪轻轻就抱怨人生而感到内疚?
- 10.你是否会因为自己做不出成绩或者没有做到更好而感到不安?

你回答“是”的总个数为:————如果你回答“是”的总个数在5个以上,那么,欢迎你提前进入中年危机!

别担心,你并不孤独,女性的双十危机已经成为某种流行症了。

在这个困难时期,能不能设法减少危机感,让自己更顺利地渡过难关呢?

回答是肯定的!

说这句话我很有把握,因为我自己正是双十危机的过来人。

这本书对女性如何度过这困难的10年,颇具指导性。

我写这本书的目的是让所有年轻女性都可以分享彼此的经历,了解自己正在经历的事情,以及这一切发生的原因。

人们总认为,今天的年轻女性必须拥有一切,在二十几岁的时候,必须找到自己的人生使命,必须实现自己的目标,以便为未来打下一个坚实的基础。

这些令人窒息的社会观念,需要我们有勇气去挑战。

而改变这一切的主动权在于我们。

我们的双十年华无需过得如此孤独、困惑和危机重重。

在这本书里,我依次阐述了三个问题:“我是谁?”

”“我想要什么?”

”“我如何得到我想要的东西?”

”即我所称的“双三角”,并提供了切实可行的解决办法。

如果你正在阅读这本书,并愿意接受本书提供的建议,那么请跟上我,让我引领你去获得你内心渴望的满足、平衡和方向。

相信我,很快,你也可以成为一名“双十危机”的幸存者了。

<<二十岁拥有一切>>

后记

结语双十年华可以拥有一切 每个人都有一种压力，想让自己的双十年华拥有一切。

我们都会为这样的问题而挣扎：“我是谁？”

我想做什么？

我如何得到我想要的？

”双十危机如果要发生的话，就一定会发生的。

这个你是没办法回避的。

我们要做的就是经历它，越想回避它，以各种方式躲开它，它就会越顽固。

但是这种经历是值得的！

危机可以是我们一生中最醍醐灌顶的一个时期。

在这个时期里，我们可以卷起袖子，切切实实地去研究双十三角的问题。

如果你在脑子里想过你是谁，你想要什么，你如何得到它，那么双十危机的经历就会让你的这些想法更加确定。

我自己的危机也影响了我的事业，然后，它影响了我的自我认同、经济状况、个人形象、健康、家庭，还有感情生活。

发生了这一切之后，我才最终醒了过来。

不消说，我对它很抗拒。

但是世事的安排自有它的道理。

就在我的双十危机进行到一半的时候，嘭！

我得到了一个出书的合约。

我没有别的选择，只是继续仔细检查双十危机这一问题，这其中还包括我自己的双十危机。

如今，一年之后，我坐在这里，我人生中唯一留下的，就是这一部笔记本电脑，我用它来写这本书。

其他的，全都改变了，而改变的，主要还是我自己。

当我最终对自己充满热爱和激情的时候，发掘和追求人生中的目标就是一件可能的事情了。

当我成为了我自己的灵魂伴侣之后，遇见我梦想中的男人，并爱上他，便不是一件难事了。

很多年来，我都在寻找一种成就感，但我却遇到了阻碍我人生之河流动的各种障碍，最大的障碍，就是我自己。

我将自己的地基打理干净，挖掘到了双十三角问题的根源，于是，我也得以扫清障碍，而不是硬往感觉不对的地方挤，我学会了如何防守。

现在，我的危机已经过去了，我感到自己与周围联系得更加紧密，我感到比以前更加平衡，也更加有方向感了。

我爱我的男朋友、我的工作、我的客户，以及给予了我莫大支持的家人和朋友，我爱我的人生。

我希望其他女性也能像我一样爱自己的人生，因此我写下了这本书。

在书中，我分享了自己的经验，也记录了其他女性的经历，我试着帮助你们成为双十危机的幸存者，就像我一样，对自己生命的旅程充满感激。

我希望书中的习题能够帮助你对你自己有一种更深入、更充满爱意的了解。

如果你已经找到自己的生活方式，那么，休息一下吧。

深入探究自己的内心，打破和重建我们赖以支撑的基础，这都是需要勇气的。

我们常常会沉浸在那些看似“有用”的环节中，却会忽视那些“无用”的环节。

我们会沉溺在那些让我们感觉良好的生活中，却不会挖掘未知的领域，可正是在这些领域中，我们能够找到脑海里那些问题的答案。

感觉到不舒服，这是一种孤单的体验，但是我们必须放开那些对我们无益的东西，去面对那些令我们感到害怕、孤单的问题。

说实话，在这些情况下，我们从来都不是孤单的。

我们拥有的，是我们自己。

有时候，我们让那种赋予感成为我们人生之河上的一块阻碍水流的大石。

<<二十岁拥有一切>>

我们等待着事情的发生，我们想让别人改变以适应自己，但是那种办法并不能让我们自己成长。

对周围无动于衷，也是一种障碍，而这常常是因为我们把太多的注意力放在了自己身上。

现在，还有成千上万的女性都没有去登记选举权，这对于为我们争取投票权的女性前辈来说，实在是一种耻辱。

自我提升是一件很棒的事情，在这本书里，我也对这种行为表达了自己的赞赏，但是，我们还是需要关心一些比自己更加重要的事情。

情绪化和自我放任并不能成为双十年华的一部分。

我们女性是乐观的、敏锐的、坚强的，一旦决定好的事情，就能去做好。

我们是一种强大的力量。

过分的担心和忧虑会让我们无法得到那样的力量。

我们必须直面人生，准备冒险。

这就像一种冲向人生的蹦极。

我们并不能保证自己不会受伤，但是我们确信安全带已经系牢，便可以俯冲而下。

毕竟，人生真正能保证的只有两件事，死亡和税收。

所以，面对“我们是谁，我们想要什么，我们如何得到它”这些问题的时候，就尽管去追随真理吧！

最后，我想给你一个小小的建议：跟随你的快乐吧。

生活，即便是在双十危机中最黑暗的时候，也总是会有一个快乐的空间。

微笑吧，你马上就会感到那种快乐的。

<<二十岁拥有一切>>

媒体关注与评论

<<二十岁拥有一切>>

编辑推荐

<<二十岁拥有一切>>

名人推荐

<<二十岁拥有一切>>

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>