

<<做好你自己>>

图书基本信息

书名：<<做好你自己>>

13位ISBN编号：9789862480144

10位ISBN编号：9862480149

出版时间：大好書屋出版股份有限公司

作者：蘇．席蘭伯格（Sue Shellenbarger）著

页数：240

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>

## <<做好你自己>>

### 内容概要

重新出發，創造妳的玫瑰人生！

妳在家庭、親人、孩子、伴侶及工作、生活間汲汲營營，但那些曾引領妳數十年的價值觀，像是成就、簡樸、受人敬重、事業成功、超越別人的期望.....現在一點吸引力也沒有了？妳發現自己身受沮喪所苦，甚至同意喬瑟夫·坎柏所言：「中年就是當你爬到梯頂才發現梯子靠錯了牆！」

覺得過去種種的壓抑和犧牲，都不再有任何價值.....。  
中年，常是人一生中最美好的時光！

蘇·席蘭伯格是美國首屈一指的專欄作家，探討女性的中年議題，引發極大迴響，備受重視。書中提出美麗新中年的6大性格，可以幫助讀者找到掌握人生下半場、勇敢做你自己的轉捩點。其實，中年危機不是男人的專利！

就如同威力十足的蹣跚學步期和青少年階段，中年迫使人們像蛻掉蛇皮般，擺脫舊的自我。當被傳統文化束縛的女性，受著社會的支配過著一成不變的生活，終於在此時抵達了平靜中年之海，應該享受安寧漂流的生活；然而，這一次重新的成長必須付出代價，不只為婦女帶來痛苦和傷害，也會波及心愛的人.....。

本書廣泛探討女性面臨的中年危機，從五十位參與研究的婦女案例歸納出六種型態：冒險家、戀愛家、領導者、藝術家、園藝家及追尋者。每一種，都代表追尋新人生者想要努力追求的一組欲望或目標；相信所有遭逢中年變動的女性，都能從中找到繼續下去的動力，在人生下半場，就做你自己，讓生命更精采！

## <<做好你自己>>

### 作者简介

蘇?席蘭伯格 ( SueShellenbarger ) 《華爾街日報》 ( WallStreetJournal ) 的「工作與家庭」專欄作家。

她於一九九一年開始撰寫此專欄，專門討論工作與家庭間的衝突矛盾及其中的含意，是全美第一個該領域的固定專欄。

洪世民 台灣大學外國語文學系畢，曾主編語言教學雜誌，現為專職譯者，譯作涵蓋商業、管理、藝術、歷史及小說，包括《救你，用全世界的愛》(大好書屋)、《阿拉巴特》(大好書屋)、《這就是行銷 - - 科特勒精要》(寶鼎出版)及《女人旅行三百年紀事》(山岳文化)等。

蔡心語 淡江大學英文系畢，擔任過編輯、記者、企劃，寫過幾本書，現為專職譯者，譯作《亞柏森》(唐莊文化)。

<<做好你自己>>

书籍目录

PART01無名的劇變Chapter01中年危機：不再是男人的專利Chapter02人生轉捩點：力量強大的中年危機PART02中年危機的型態：尋找失落的一角Chapter03冒險家Chapter04戀愛家

## &lt;&lt;做好你自己&gt;&gt;

## 章節摘錄

《就做你自己》導論 我騎著越野沙灘車（all-terrain vehicle; ATV）從山上搖搖晃晃下來，一路勉力控制顛個不停的車身。以越野摩托車帶頭的朋友年僅十餘歲，正對我打出「減速！」的手勢。

我沒理他。雖然我五十一歲，可是個冒險界中的拚命三郎。

路上有棵洋松，大得足以擋住高速行駛的悍馬車（Humvee），我連忙加滿油門兩輪懸空急轉彎。此刻的我不屈不撓不服老，可能得再加上不清楚自己山區行駛的經驗不足，像個已拔掉插梢的手榴彈隨時會引發大災難。

我的職業婦女生涯持續了二十五年，始終在家庭、親人、孩子、工作及郊區生活之間團團轉。人屆中年，我成了沒人知曉的無名氏，一個在安全帽下華髮蒼蒼的野女人，連加油門的力氣都沒有，卻渴望徹夜未眠地冒險。

我和一群喜歡風馳電掣的馬路英雄在奧勒崗州（Oregon）海岸山脈露營，很榮幸受邀參加越野車三大敢死路線的競賽。

隨著速度飆升，高興到連廢氣都覺得很香。

樹木飛閃而過，引擎怒吼聲不絕於耳。

速度令所有感官專注於當下，我一個斜掛準備急轉彎。

突然，高聳的路緣抬起了右側兩個輪胎，就像發生地震一樣，車身猛然一跳便開始搖晃。

我下意識地催了油門，地面隨即一斜，我登時飛離座位，只見頭上深綠色的樹梢瘋狂地打轉。

我的背重重撞上的紅土車道，三百七十五磅重的本田四 E X 型沙灘車頭下腳上斜壓住我整個身體。

我恢復意識時，見到上方被三頂安全帽環繞，帽子裡的三雙眼睛正盯著我瞧，那模樣就像登陸地球的好奇外星人在尋找生命跡象。

「妳能呼吸嗎？」

有個人問我。

「動得了嗎？」

另一個聲音從玻璃纖維面罩後傳來。

我稍微動了一下脖子，再來是脊椎，謝天謝地沒有癱瘓。

「她的膽子真是不輸大猩猩，對吧？」

某個夥伴以為我聽不到便喃喃自語。

我後來才知道，多虧他們迅速抬起車子，我才沒受到更嚴重的傷害。

我的傷計有：鎖骨遭撞擊而脫臼，看起來就像皮膚下有什麼惡魔要破體而出；被車子壓傷的痕跡更蔓延整個身軀。

我痛苦地爬上朋友的沙灘車後座返回營地。

十五歲的老大與十二歲的老二擔心得要命，他們和其他夥伴圍著我並對嚴重移位的鎖骨嘖嘖稱奇，朋友趕緊送我到四十哩外最近的急診室。

我到底在想什麼？

答案當然是：我什麼也沒想，完全憑感覺行事。

誰教我已經沈浸在中年危機的灰暗喜劇裡。

中年遭遇的一連串打擊令我暈頭轉向，包括父親過世、二十年婚姻以離婚收場，以及孩子們獨立後產生的空巢感。

那些曾引領我數十年的價值觀，像是成就、簡樸、受人尊敬、事業成功、超越別人期望等，現在一點吸引力也沒有了。

我深受沮喪所苦，非常同意喬瑟夫·坎伯（Joseph Campbell譯注：坎伯是著名的神話學學者）所言：「中年就是當你爬到梯頂才發現梯子靠錯了牆。」

## <<做好你自己>>

」它甚至一度讓我覺得，過去的我壓抑種種夢想與渴望，諸如冒險犯難、簡樸的鄉村生活、親近自然與自然愛好者等，類似的犧牲都已不再有任何價值。

就和大多數人一樣，我從沒把中年危機當一回事。

我以為它只是短暫滑稽的「返老還童」階段，頂多讓中年人衝動地買下紅色跑車或討個花瓶老婆之類。

沙灘車意外後，我用吊著吊帶的手打字，望著《華爾街日報》（The Wall Street Journal）上我的「工作與家庭」（Work & Family）專欄，假裝不在乎主題，自嘲這是最蠢的事故之一。

我寫道：「在你親自遇上之前，中年危機都只是陳腔濫調。

」我很快便明白自己並不孤單。

二十年的專欄作家生涯中，這是迴響最踴躍的幾次之一。

無論男女讀者都很訝異女人也會面臨中年危機（某位德州（Texas）讀者在來信中寫道：「我從不知道女人也會遇到這個問題。

」），有大批女性讀者表示她們的自我認知受到了衝擊。

許多人更掏心挖肺地傾訴中年遭遇的痛苦、混亂、重生及轉變，並表示從來不知道其他女性也有相同境遇。

專欄中的喜劇故事觸動了隱藏的心弦，顯然數百萬中年婦女瀕臨人生的危機時刻，昔日的價值觀和目標都已不復重要。

我開始藉由報紙廣告、網路和電子郵件等途徑蒐集更多故事，找到其中五十位婦女經歷過混亂的中年生涯，每個人都慷慨地分享她們的生活。

在新聞界任職三十年來，還是頭一次碰上這麼令人感動的採訪經驗。

許多人原本答應談一個小時，之後卻自動延長到四、五個鐘頭。

有些人分享了她們的藝術創作、著作，還有花園、孩子與狗兒的相片。

她們的故事極具震撼力，主題包括挫敗或絕望、激情和欲望的復甦、自我發現及重獲新生等等。

我從每段經驗中學到不少中年生涯帶給人們的恩賜與挑戰。

<<做好你自己>>

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>