

# 《20世代，你的人生是不是卡住痢

## 图书基本信息

书名：《20世代，你的人生是不是卡住了》

13位ISBN编号：9789863200543

10位ISBN编号：9863200549

出版时间：2012-10-30

出版社：就是創意

作者：梅格·潔伊

页数：267

译者：胡琦君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《20世代，你的人生是不是卡住痢》

## 內容概要

二十幾歲的時候，總認為自己已成年、無所不知，厭惡被長輩提醒、嘮叨。隨著現代人的平均壽命增加，也出現了「三十歲世代代表著新的二十歲世代」的新說法，總認為二十至二十九歲的這段時間應該拿來摸索、實驗，等到了三十歲之後就會定下來，一切事情也船到橋頭自然直。

但是，著名的臨床心理學家梅格·潔伊（Meg Jay）博士駁斥了這種論述，她在《20世代，你的人生是不是卡住了》書中明白指出現代人輕忽二十世代重要性的謬誤。因為，二十世代正面臨進入成人生活的關鍵轉型期，而足以影響終生的重要事件，有近八成的比例都發生在三十五歲之前；況且，三十歲過後，不是延續著二十多歲的生活軌跡，就是忙著匡正當時的不智之舉。本書不僅具備專業的權威、更有對二十歲世代的同理心、和對未來敏銳的洞察力，讓人恍然大悟：「原來二十歲世代的這十年，對一生的影響是如此重大啊！」

潔伊博士在十多年的臨床經驗裡，諮商過無數的年輕個案與大學生；她集結他們不為外人所知的心事，並佐以最新的研究例證，娓娓道出一段段引人入勝的故事。她從心理學家、社會學家、神經學家、生育專家、人力資源主管、和經濟學家的角度指出二十世代特有的威力，並探討這段時期是如何改變人生。

作者在書中赤裸揭露二十世代的諸多迷思：

- \* 能夠幫助我們改善人生的貴人，為何不是最親密的朋友，反而是那些不太熟的人？
- \* 為什麼同居不是測試感情的最好方法？
- \* 為何二十幾歲是大腦賦予我們改造自己的最佳良機？
- \* 如何在茫茫大海般的眾多選擇中，找出自己的興趣與志業？
- \* 要怎樣才能在職場感覺更自在，而非更糟？
- \* 我們的人格為何到了二十幾歲時變化最大，比人生其他階段都還要大？

# 《20世代，你的人生是不是卡住痢》

## 作者簡介

梅格·潔伊博士

是名臨床心理學家，成人發展是她的強項，尤其以二十世代為主。她畢業於加州大學柏克萊分校，取得臨床心理學及性別研究雙博士學位。潔伊博士目前在維吉尼亞大學擔任臨床助理教授，同時也在維吉尼亞州夏洛茨維爾執業。

# 《20世代，你的人生是不是卡住痢》

## 书籍目录

作者的话

作者序：关键的十年

引言：二十几岁不是过渡期

【工作观大改造】

自己是最好的资产

把路人变成贵人

找回你遗忘的特长

脸书动态不等于真实生活

客制化自己的人生

【爱情观大改造】

爱情宁缺勿滥

是挑对象，也是选家人

同居是方便还是承诺？

斩断烂桃花，因为你值得

因为相似而相爱

【脑部身体大改造】

把握大脑成长的最后回合

用理性回应情绪

熟练会累积自信

挥别过去向前行

生男孕女不嫌早

拥有人生与开始人生的时间差

结语：我会成功吗？

致谢词

## 《20世代，你的人生是不是卡住痢》

### 精彩短评

- 1、二十世代正面臨進入成人生活的關鍵轉型期，而足以影響終生的重要事件，有近八成的比例都發生在三十五歲之前；況且，三十歲過後，不是延續著二十多歲的生活軌跡，就是忙著匡正當時的不智之舉。
- 2、sonic
- 3、產生很大共鳴
- 4、利用人际关系中的弱节  
危险的婚前同居
- 5、作者用多个心理观察的例子做辅助，说了21世纪的20世代到底遇到什么问题，社会结婚年龄老化，但最佳生育年龄却没有老化，老一辈鼓励20世代出去闯出去见识，朋辈影响下我们以为20世代应该用多点时间享受自己的青春不应该日复一日重复自己的生活，我们自恋的以为自己可以与别不同，却忽略了，成功的人生履历是在不管日复一日的生活还是旅行跑遍不同的地区也好，要反复思考人生，组织自己的人脉，慢慢在自己的人生履历添笔，那么到达30世代，才会有自己较为理想的人生

## 《20世代，你的人生是不是卡住痢

### 精彩书评

1、目录其实已经清楚阐明重点，不过内容又增加心理咨询案例分析。这更有利于具体表现与代入角色。20世代的人在想什么？自己都二十好几了，却没有什麼成就可以展现。真希望生命中至少有一件事是可以确定的。没想到毕业后的这段日子这么难熬.....我以为自己很清楚要走的路，原来还差得远呢！这些困惑我几乎都有。章节读起来非常流畅「工作观大改造」「爱情观大改造」「脑部与身体大改造」Mary antin 说 我们的出生并非一次完成，而是一点一点生出来的这说明了有几点1.父母给我们生命，我们自己给自己生活。2.从起点走到终点，必定是一步一步。3.我们拥有自我改造权。.....请（我）催化我的生长与发展>&lt;

# 《20世代，你的人生是不是卡住痢》

章节试读

# 《20世代，你的人生是不是卡住痢》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)