

《再一次，遇见年轻的自己》

图书基本信息

书名：《再一次，遇见年轻的自己》

13位ISBN编号：9787510448409

出版时间：2014-5-10

作者：克里斯汀·哈斯勒

页数：284

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《再一次，遇见年轻的自己》

内容概要

《再一次，遇见年轻的自己》，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”，帮助新时代的年轻女性重新确立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。

双十年华是生命中的一个转折点，在这个时期，学校和父母曾给我们架设的保护伞，已被拆除。摆在我们面前的是爱情、工作、生活等等。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。

《再一次，遇见年轻的自己》

作者简介

克里斯汀·哈斯勒

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。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。

《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；2010年，被《纽约客》选入“今日美国青年作家20杰”。

《再一次，遇见年轻的自己》

书籍目录

引言：欢迎亲历双十危机

第一部分 充满神秘和诱惑的双三角

第一章：女性当今的角色是什么

该不该学妈妈，这是一个问题/母亲在我们人生中的角色/采访其他女性/塑造你的个性/女性当今的角色/变色龙特性/谁是你的榜样/选择导师，了解导师/个性危机/别让自我认识流于表面

第二章：拥有一切意味着什么

是什么让你充满期望/信仰体系/你的信念小传/“应该”传染病/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/绘出你的人生

第三章：检查你的“还不够”情结

还不够/不满足/检查你的“还不够”情结/不自量力/做选择/列一份人生清单/计划生活，会使你远离生活/列出待办清单

第二部分 建立双三角的安全基础

第四章：独立性：从不舒适到变舒适

阶段一：调整/阶段二：行为/阶段三：创造/建立外部支援系统

第五章：不安全感角色

为你的自我安全感打分/不安全感的角色/过往的伤痛/喜欢你自己/救急的诱惑/注意别人，削弱自己/调查生活VS比较生活/成为一个调查者/比较对你有害吗/转化竞争能量/区分身体与自我意识/正视自己/了解你能改变或不能改变的事情/照顾自己的身体/你對自己好吗

第六章：金钱在生命中扮演的角色

过去的财务状况/金钱在你生命中扮演的角色/你积累的金钱信仰/你的金钱记忆/你的财商/你现在与金钱的关系/如何看待金钱/预算——平衡财政的保障/你将来的财务状况/如何得到你想要的/成为一个主动的财务计划师/养成明智的财务习惯/信用卡：最好的朋友，最坏的敌人……

第三部分 双十年华的感情和事业

第七章：在爱情中，我是谁？

在爱情中保护自己/我爱你，却忘掉了自我/我做出了什么样的牺牲/调整与牺牲/跟我在一起，让我依靠的人是谁/在一段感情里，我想要什么/克服不现实的期望/认清危险男人/你说“我愿意”吗/你对婚姻的看法/得到我想要的感情/感情的信念书/谈恋爱/安定的隐患/分手守则

第八章：在职业道路上寻找你自己

在职场中，我是谁/在职业道路上寻找你自己/在职业道路上发现自我/“区分”的焦虑/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/你的生活质量/辨别你想要的/做这份工作的原因/“啊哈！”时刻/发现“啊哈！”时刻/在工作中得到自己想要的/制定职业的时间表/做好调查，铺好道路/能力与梦想/冒险需明智/不辞职，也能提高生活质量/勾勒你的职业道路图S比较生活/成为一个调查者/比较对

结语：双十年华可以拥有一切

《再一次，遇见年轻的自己》

精彩短评

- 1、很佩服外国人，能把媒介影响下的新一代的女性的心理这么小众的问题用一本书来分析说明。适合20几岁的女孩看，没有大道理，也没有鸡汤，只是让你更加了解你自己，告诉你你遇到的问题并非并非个例，也不是无法解决，通过问题的设置和一些人的经验来为你缓解20几岁女孩心里普遍的焦虑，让你能更好的把握这段时间，享受这段时间，并用这段时间来创造你想要的。包括事业，爱情，经济等方面。很实用。
- 2、居然看到看不下去，虽说是女性励志，但个人觉得，女作家的逻辑性普遍大大不如男性。

《再一次，遇见年轻的自己》

精彩书评

1、记忆里毕业离别会上举杯时的祝福和豪言壮语依就在耳畔回响，转身却发现曾经并肩的伙伴们都已经开始了工作、结婚、抚育下一代，口中讨论的话题也渐渐从明星、演唱会、电视剧变成了房子、车子、工资。一切的一切看起来都那样的顺其自然的水到渠成。而每每此时，依旧孑孓不前的自己看到她们渐行渐远的身影，便会愈发的焦虑和难过。焦虑自己为何没有伙伴们的洒脱，难过着曾经熟悉的世界开始走向无法预测，困惑、焦虑、自我怀疑不断袭来，因为害怕变化，而变得左顾右盼不知往哪儿走。

和朋友聊天时说，总觉得自己还没有准备好就已经被迫长大。仔细想想这二十几年的自己如同生活在一座父母长辈堆砌的岛屿之上，气温适宜、鸟语花香，年幼的自己以为这便是世界的全部，快乐而盲目。然而，二十年后的某一天，张开双眼突然发现自己已经到了岛的边缘，前方有一个名为成人世界的彼岸，雾气缭绕，不知前路。而身后原来熟悉的世界，不断破碎，来路成崖。就这样眼睁睁的看着青春如同流沙般从指间划过，越想努力握住却发现流逝的越快，悲伤不已。

都说双十年华是生命中一个重要的转折点，此时的我们渐渐开始脱离了学校和家庭的庇护，暴露在烈日之下，曾经一度以为这就是全部的“永无乡”也开始在不知不觉中慢慢崩塌了。爱情、工作、人生，这些原本十分遥远的问题也随之在我们的面前铺展来，习惯了牵着父母的手向前走的我们，从此要学会自己来决定，一个人去承担，成人的世界那么多不被理解的事，所有辛苦和委屈都无法分享。

而《再一次，遇见年轻的自己》就像是一本让迷茫的你可以拨开乌云见月明的书籍，它以设计问题的方式出现最大程度的去繁存简，精准的在纷繁的线球之中抽出一个头，剥茧抽丝的一步步将本质条理清晰的呈现出来。它让你了解到并不是只有你自己这样的彷徨孤独和迷茫，大家都一样怀抱着各自难以明说的困惑在人海中游荡。让你知道所有的柳暗花明之前都是山重水覆的寻觅，踏破铁鞋的执着。没有教导，更没有大堆道理的堆砌。有的只是如同一个温柔而理性的前辈，引导者你绕过不必要的暗礁明阻去直面自己的内心，与灵魂中的另一个自己进行对话，唤醒那个最懂得你真实想法的自己。

其实生活在别处，很多时候都只是美好的愿景。而珍惜当下，才是我们不负青春的态度。黄碧云说过：我们经历那样多的暴烈，然而我们追求的，不过是温柔的生。也许只有看尽繁华才会明白细水长流，也只有经历害怕、焦虑、不知所措后才会明白何为成长，才能最终长成一个温柔而锋利的人。就让迷惘的自己和《再一次》一起去唤醒你沉睡着的内心，那个世界上另一个自己，听听他说什么？

《再一次，遇见年轻的自己》

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:www.tushu000.com