

# 《找到自己的北极星》

## 图书基本信息

书名：《找到自己的北极星》

13位ISBN编号：9787562452355

10位ISBN编号：7562452350

出版时间：2010-01

出版社：重庆大学出版社

作者：玛莎 贝克

页数：305

译者：牛春林 张鹏

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)

# 《找到自己的北极星》

## 内容概要

# 《找到自己的北极星》

## 作者简介

# 《找到自己的北极星》

## 书籍目录

1 自我分裂2 心与心的沟通3 认识自己的需求4 认识白手我5 重构人际关系6 接受你自己7 修复情感的创伤8 读懂你的情感需求9 设计路线图10 相信直觉11 心灵地图12 人生设计1：凤凰涅槃：重新开始的美丽13 人生设计2：放飞梦想：有梦才能成真14 人生设计3：我是传奇：英雄需要磨砺15 人生设计4：情感乐土：捅破那层窗户纸

## 《找到自己的北极星》

### 章节摘录

插图：你瞧，你身上并存着多么古怪的一对冤家啊。只有在极少数幸运的或是有大智慧的人身上，“两心”才能合一，并协调一致。至于我们中的大多数人，内心的矛盾和挣扎则早已成为一种生活方式了。日复一日，我们的“两心”争战不休。让我们以IBM中层经理马尔文的生活为例，具体研究一下“两心”在日常生活中是如何对立统一的。早上六点钟，闹钟响起，马尔文的“本心”告诉他，他还得至少再睡两小时；过去好几年里，他一直在忍受着严重睡眠不足和慢性体力透支的折磨。然而他的“机心”却提醒他，这个月他已经迟到三次，并且老板也已经开始留心他的一举一动了。于是马尔文翻身起床。他一个人吃着早餐。这让他的“本心”孤寂难耐，想念着他上周搬出去的妻子。一瞬间，马尔文很想给她打电话，但他的“机心”马上扼杀了这一冲动。首先，现在才清早六点半；其次，马尔文的妻子现在是在她男友家过夜。而对自己“本心”的另一想法，马尔文根本没加理会，那就是一提上棒球棒，上门去好好教训一下那个男人——因为马尔文的“机心”深知这样做于事无补，且会越来越闹越糟。于是，马尔文出门上班去了。在办公室里，“机心”让马尔文在开会时老老实实地从头坐到尾，而“本心”却早已经厌烦透顶，忍无可忍。坐在他旁边的是个麻省理工毕业的MBA，年方二十八，假模假式得不行，但最近却得到晋升，爬到了自己头上。单单看一眼这小人得志的家伙都让马尔文为之切齿。他的“本心”想把墨水泼到那蠢货身上的“牛津”字样T恤衫上，但这一冲动又被“机心”拦截下。于是，在“本心”驱使下，马尔文在自己记事本的空白处写下一首恶意嘲讽那麻省理工MBA的打油诗；之后又听从“机心”的建议把打油诗划掉，以免落入敌人之手。生活就这样继续着，时时刻刻，日复一日，周而复始。在忍受了几十年“两心”的矛盾争斗之后，马尔文的内心世界变得空虚、麻木。如果你问他现在感觉如何，他是答不上来的，因为他的“机心”不懂感觉，而马尔文如今也只剩下“机心”能与他人交流了。马尔文的“机心”使他得以保住工作、婚姻和生活，但却把他越来越远地推离“人生正道”。现在一切都处于分崩离析中。他所做的牺牲全都白白浪费了。问题不在于马尔文的“机心”扮演了恶人的角色——恰恰相反，“机心”可以是个再好不过的人。

# 《找到自己的北极星》

媒体关注与评论

# 《找到自己的北极星》

## 编辑推荐

《找到自己的北极星:回归人生正道》：人生有如一件艺术品，设计决定了它的价值。

# 《找到自己的北极星》

## 精彩短评

- 1、总体感觉还不错，希望对自己能有所帮助！
- 2、有一些帮助。有一些帮助。
- 3、这本书在几年前对我的影响还是蛮大的。带领我更好的认识自己，了解自己的喜好，发掘真正的快乐，追寻幸福。书中有提到人有2类朋友，一类就像是鲨鱼，他们对你施加消极的影响，不信任你的能力，打击你奚落你；另一类朋友就像是海豚，他们给你温暖，关心你，支持鼓励你，让你感受到积极的动力。在生活中，我们要学会区分这2类的朋友，远离鲨鱼，拥护海豚。值得一读。
- 4、今天看完了。作者学过中文，到过中国。书中也谈了一些作者的经历和体会。作者告诉我们：你的北极星，就是“真实的你”。作者告诉我们要去寻找那个“真实的我”（本心），认识它、了解它、顺从它。闲暇时读读，我感觉不错。
- 5、不错的一本书
- 6、一开始很激动，读到后面发现作者开始各种江湖骗术的胡诌。没有人知道通往人生的有效途径，除非亲自投入自己的私人生活去寻找。好像对于人生来说，并没有一张普遍的药方。
- 7、清晰的方法，引领读者一步一步分析内在的真我
- 8、其实是本好书，三星给不负责任的出版社。此书阐述的治疗理念是找回自己对事物的感知和感受，对自己内心的感受，用罗杰斯在《个人形成论》里的观点来说，如此一来问诊者的流动性和适应性就会大大增强。而当一个人对自己的喜好有着强烈的感知，而不是迫于身边的人和事以及社会压力来压抑自己的感官，这个人自然就踏上了寻找北极星的正途。
- 9、我真的非常喜欢这本书，虽然看的人好像没有。但它绝对会让你看到一个自己，在你觉得自己那么另类，有些抑郁的时候。因为这本书就是想告诉大家，当你莫名其妙在不适当的时候哭或笑的时候，都不是不正常的，是有原因的，只是很多时候我们已经找不到内心的那个自己。



# 《找到自己的北极星》

## 精彩书评

1、今天看完了。作者学过中文，到过中国。书中也谈了一些作者的经历和体会。作者告诉我们：你的北极星，就是“真实的你”。作者告诉我们要去寻找那个“真实的我”（本心），认识它、了解它、顺从它。闲暇时读读，我感觉不错。

2、看完了此书，对重庆出版社森森地失望。为什么这么说？因为这本书存在最最基本的编辑疏漏。并列的四个话题，本来都应该是一级标题，可是第一个是一级标题，从第二个开始就变成了二级标题，而且字体都不一样了。此类错误在此书中屡见不鲜，排版可谓是一塌糊涂乱七八糟。重庆出版社应该是给鹿鸣心理做了一个五本书的专题，其他四本怎样我不知道，反正这本没有体现出一个编辑最基本的素养。我不晓得是怎样的不负责任才造成了这本书千疮百孔的页面，我为原作者感到惋惜。再说翻译。哎，这简直像是几周赶完的一个翻译作业。语言拖沓、随意，字里行间都能感受到译者的漫不经心。其实从一些翻译的还不错的段落来看，译者是有功底的，但是就是这么任性，就是不愿意好好翻。这种书的翻译费用大概也就是千字八十的样子，我理解稿费很低，但是这不能成为散漫的理由啊，既然承下了这活儿，就得做好。连这点责任心都没有，何苦来翻译呢？再说此书本身。之前我查了一下作者玛莎贝克的资料，她本来是学汉语的，后来学了社会学，再然后学了心理学，有一个患有唐氏综合症的儿子。书的内容基本就是找到你的内心真正想要的，感受本心的召唤，不要受机心驱使，这是此书的核心思想。这本书每节之后都配有练习，我前几章乖乖按照练习写了很多东西，非常有收获。但是中间有部分内容有忽悠的嫌疑，有点儿没话找话胡乱扯的感觉，我没找到此书的英文原版，不知道这究竟是原版书就这么写还是翻译胡诌的，无法轻易下结论。中国发展出版社有此书的另一个版本，译者不一样，豆瓣打分比这本高很多，<http://book.douban.com/subject/1102459/>

3、书中提到的“本心”和“机心”的概念很好地将人们精神世界中的选择起源具象化为读者亲眼可见的文字，同时配以真实和具有代表性的例子，让我感到心服口服。

# 《找到自己的北极星》

## 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)