

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<找到自己的北极星>>

内容概要

这一经历很可能发生在任何人的身上，也许就是你、我，或是办公室、教室、学术研讨会上的任何一个普通人。

而实际上，“丹”是“但丁”的缩写。

由于我从事的行业缘故，我见过很多像“丹”这样的人。

我为客户提供一种叫做“人生设计”的服务。

这并非某种心理疗法，尽管我确实经常和客户谈起他们的私人感受及经历；此项服务也非“职业咨询”，尽管我也经常帮助客户设计简历、准备面试，以及完善他们的创业计划。

“人生设计”，至少就我的理解，意味着一种过程，一种帮助人们找到但丁所谓“人生正道”的过程。

各人的“正道”各有不同，我能设计和掌握的只能是我自己的“正道”，而对你的却一无所知。

唯一能帮你找到你自己“正道”的只有你自己。

尽管人生的道路因人而异，但人类历程却是大同小异的。

所有文化都强调人生中的真诚、爱和快乐。

我还从未遇见任何一位客户不对这三样东西孜孜以求的，他们都认为人生唯有拥有真诚、爱和快乐才够完美，才算得上真正的心灵家园。

但丁把这种理想人生称为“天堂”，你当然也可以根据自己的喜好对此任意命名，叫“圣地”、“顿悟”，或者叫“迪士尼乐园”。

我个人则把这种状态称为“北极星”。

<<找到自己的北极星>>

作者简介

玛莎·贝克，哈佛大学商学院博士，美国著名人生设计专家，《OPRAH》杂志专栏作家，现任人生设计公司总裁。

她曾在美国国际管理学院讲授职业规划，也与领导学之父约翰·科特共过事。

她的著作包括：纽约时报畅销书《期待亚当》和《打破强迫性行为的怪圈》。

现居住在亚利桑那州凤凰城。

<<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——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>>

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>