

# 《给梦想插一双翅膀》

## 图书基本信息

书名：《给梦想插一双翅膀》

13位ISBN编号：9787304046361

10位ISBN编号：7304046368

出版时间：2009-7

出版社：劳伦·苏利文、赵文伟 中央广播电视大学出版社 (2009-07出版)

作者：劳伦·苏利文

页数：194

译者：赵文伟

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《给梦想插一双翅膀》

## 前言

你一定思考和憧憬过生活的新方向。有些东西正在召唤着你。不屈不挠地奋斗，根深蒂固的冲动，想要再多一点、再好一点。你也许感觉自己来此是为了某个目的，但这个目的究竟是什么呢？也许当你猝不及防的时候，生活的突变会降临在头上，将你投入一片混沌之中，你感觉自己像得了弹震症般迷惑。你因为失去一个梦想而痛心，然而你开始隐约地感觉到，一个全新的、更加美好的梦想正在心头悄然苏醒。也许你感觉自己正站在大峡谷的断崖边，看到从这里到那里还有好远的距离，于是真的心生胆怯。如果能长出一双翅膀，飞到梦想的彼岸就好了！如果你的生活正乱成一团，那么请振作起来！即便你现在的和你渴望的生活之间还有很长的距离，你也可以将一切扛起，将一切改变。我之所以明白这一点，是因为我曾经和你一样有过类似的经历，而且我还帮助过很多女人。所有的梦想都有一个共同点，那就是渴望在某些方面提升生活的质量。对更高质量生活的渴望是普遍存在的，然而好像很少有人知道怎样才能真正达成心愿。对生活的质量、工作和生活之间的平衡、生活的基本幸福感和满足感的追求，可能是一个无从捉摸、令人沮丧的目标。也许这就是当今时代的“圣杯”。一谈到中年危机，我们就会想到一个四五十岁的男人突然买了辆红色的运动小跑车，而且开始追求年轻人的娱乐方式。在这个机会均等的世界，中年危机不只降临在男人身上，同样它也不会放过女人，我们看到以疲劳和困惑为表象的“中年危机”提前来临，它正在侵袭三十几岁的女人！我们紧张地生活。我们都在抱怨，为什么一天的时间不再多些？为什么一星期不再多几天？

# 《给梦想插一双翅膀》

## 内容概要

《给梦想插一双翅膀》为你提供七块踏脚石，它们可以引领你走完从失去到复得的个人旅程。究竟要怎样走过这几块踏脚石，你可以遵循自己的步伐和节奏，这段旅程完全由你掌控，同时你还要兼顾日常生活的需要。既然要改变生活，就不要做胆小鬼！这段旅程要求你把一些包袱留在身后，挑战旧的信念系统，对自己有一个全新的认知。它还要你相信，你真的可以拥有你所渴望的东西——而且你值得拥有！这意味着，你要向自己郑重承诺，坚定地追随梦想。

# 《给梦想插一双翅膀》

## 作者简介

作者：(美国)劳伦·苏利文 译者：赵文伟

# 《给梦想插一双翅膀》

## 书籍目录

序通往目的地的旅程改变生活的七块踏脚石第一部分：尊重需求、渴望和梦想踏脚石一：重新加满油箱，重新振作精神调动能量，面对改变踏脚石二：唤起最深层的渴望旧梦重温第二部分：为梦想的繁茂创造内在环境踏脚石三：相信心想事成征服内在的批评者和局限的信念踏脚石四：向着更好的生活摸索前进在旅途中找到快乐第三部分：将梦想变成现实踏脚石五：创造一个强迫性的个人愿景设想你已经身处梦想的地方踏脚石六：利用意向的力量制定令人振奋的计划踏脚石七：忠实于你的愿景跨越路上的沟沟坎坎跋双翼生风带着纯粹积极的能量翱翔附录踏脚石资源库需要思考的问题，需要采取的行动感谢书作者介绍译者后记感谢的话

### 章节摘录

插图：空转幸运的是，不是所有女人都把自己弄到生病才罢休，也不是所有女人都把自己搞得毫无选择才决定暂时退出激烈的竞争。然而如果找不到戏剧性的借口，大多数人，尤其是女人，很难转变看法，为自己创造时间和空间来修养身心。我发现这种情况通常发生在非常成功且外表强悍的女人身上。身上担负的许多责任，我们与生俱来的照顾他人的愿望，以及能够优雅热情地做好一切的普遍信条，让很多人在没油的前提下空转。可能最有破坏性的一个信条就是：我们应该最后考虑自己——好女人应该是无私的女人。这种想法如此根深蒂固，以至于我们想都不想就把自己搞得筋疲力尽，而且一边做事，一边在脑子里给自己佩戴荣誉勋章。我们这么做几乎是毫无意识的，我们从不停下来看看这种无私的行为对我们的家人会产生怎样消极的影响。我们的丈夫想要一个疲惫不堪、满腹抱怨的妻子吗？我们的孩子能从一个乌云罩顶、性急暴躁的母亲身上获益吗？朋友看到我们总是这么紧张不安能开心吗？如果我们首先考虑自己，那将是一个双赢的局面。为什么在飞行中出现紧急情况的时候，空姐会请求我们首先为自己戴上氧气罩？因为如果我们因为缺氧而昏倒的话，就帮不上孩子什么忙了。当我们考虑朝着新方向前进的时候，镇定从容是至关重要的。改变现状将会消耗很多精力。从一个疲惫的地点，带着耗尽的能量出发，最终只能走向失望。导致精神疲乏的原因不只是无法适应现有的工作，对付棘手的人所带来的压力，担负太多的责任或者必须应对个人危机，而是我们总是把自己的需求放在最后。我们该考虑考虑自己的需求了！我们应该静下心来，把滋养自己的头脑、身体和精神放在首位。对很多人来说，这个建议好像与我们的直觉相悖。当我面临强大的工作压力，不得不请病假休息的时候，我的第一反应是马上找份新工作，因为我无法忍受再回去做同一份工作。多年前，我发现了一个专门帮助女人度过生活转型期的教练。在我选择留在家里专职照顾孩子七年后，是她帮我重新成功地杀回了职场。我信任她，没有心存任何疑问。最初我接受了这个教练让我请病假的建议，她还建议我至少在三十天内不要考虑找新工作。我想：“你一定是在开玩笑！”但是无可争辩的事实是，我需要遵循医嘱，并休息一段时间。寻找快乐我的教练建议我放弃疯狂找工作的念头，取而代之的是，从事一些活动，从中找寻快乐，滋养自己的身心，这才是重中之重。快乐？找到快乐看起来是个非自然的行为，而且我真的不知道从哪里开始找。快乐的感觉一直深埋心底，这种记忆离我如此遥远，甚至如果它露头，我都不能确定能否将它辨认出来！除此之外，我长期游走在事业女性和单身母亲的身份之间，寻找快乐这种事被我搁置一边，这种念头早就枯萎了。显然她说得很有道理，但是我仍旧无法允许自己放缓脚步，闻闻玫瑰花香，那段时间我过得太糟了。当你习惯了在快车道上不住地狂奔，如果突然停下来，无需承担任何责任和义务，有大把的时间归你奢侈地享受，这时你还真就不知道该怎么拿自己怎么办才好。我的医生很明智，是他给了我支持。也许他给我开的处方中最有帮助的一个就是去一个专门研究冥想的减压诊所。

## 《给梦想插一双翅膀》

### 后记

我有一个很“可怜”的朋友，短短几年内，她经历了人生的几大变故：离婚、丧母、丧父，赶上经济危机，股票又亏了几十万。金钱并没有给她造成任何困扰，她最害怕的是爱情。独身几年后，她突然觉得自己老了，必须找个男朋友，于是焦灼之情溢于言表，几次相亲下来，她开始了一段交往，这段尚未结束，也许还有未来的情感简直将她投入了人间地狱。我不知道一个四十多岁的女人还可以这样“疯狂”地恋爱。在过去的一年里，她每天给我打电话，一打就是一两个小时，甚至更长，每天谈的都是那个“他”，几乎没有别的话题。每次说起她，朋友们都很佩服我的耐心，说我怎么可以容忍她这么久。我一直认为朋友应该在最关键的时候出现，既然她很痛苦，我就理应帮她走出精神的困境，可是有生以来，我这个没有执照的“心理医生”第一次明白了何为挫败感。因为她似乎一直朝着黑暗处狂奔，她的理智和情感一直在角力，某个时段其中一方会打败另一方，可是大部分时间是五十对五十。劝她的时候，她说自己明白，可是第二天一切照旧，她每天任凭虚无的自私啃噬自己的灵魂。

# 《给梦想插一双翅膀》

## 编辑推荐

《给梦想插一双翅膀》是美国国家国书金奖；美国“下一代”图书奖；《前言》杂志年度图书。《给梦想插一双翅膀》重新唤醒生活里的快乐与激情



# 《给梦想插一双翅膀》

## 精彩短评

- 1、我翻的，客观讲，一般
- 2、一般般。书中提到的七大基石可以参考。

# 《给梦想插一双翅膀》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)