

<<我心深处>>

图书基本信息

书名：<<我心深处>>

13位ISBN编号：9787801705822

10位ISBN编号：7801705823

出版时间：2007-3-1

出版时间：当代中国出版社

作者：罗宾·麦格劳

页数：197

字数：128000

译者：陈探宇

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>

## <<我心深处>>

### 内容概要

女人如何能在一个男人的世界里展示自己的力量，从容地选择属于自己的生活？

享受并接受生活赋予的多种角色，在多种角色中寻找平衡点，在紧张、忙碌的生活中感受幸福？

罗宾在她的全美畅销书《我心深处》中以女人的身份与女人对话，激励女性拥抱和庆祝自己的多种角色，鼓励她们精心选择，使生活更丰富、更幸福、更有意义。

她用自己的故事和生活中的感人点滴充实着现代女性的人生观。

对儿女、对丈夫、对父母、对朋友以及对待生活，罗宾有超然的“幸福”见地；对于女性如何在人生中“选择”，在“选择”中享受生活，她提供了最佳的“幸福”答案。

她用自己幸福的人生观温暖了身边每一个人。

本书作者以女人的身份与我们女性朋友对话，并与我们分享了她自己生命中重要的时刻：她的孩童时代，与菲利普·麦格劳医生的交往、婚姻，在一个男人的世界中坚持作为女人的存在，她借此向你展示做出选择在生命中的力量。

## <<我心深处>>

### 作者简介

罗宾·麦克格劳，美国畅销书作家、著名电视脱口秀节目主持人菲利普·麦克格劳博士的妻子，她把“家庭第一”当成自己的使命。

与菲利普医生结婚三十年来，罗宾一直把经营自己的婚姻和抚养两个儿子——杰伊和乔丹当成生命中最重要的事。

自从《菲利普医生》节目开播以来，罗宾就

<<我心深处>>

书籍目录

致谢第一章 从我心到你心 选择改变命运第二章 女人的心 看到自己身上蕴藏的力量第三章  
女儿的心 从父母那儿选择“遗产”第四章 清澈而确信的心 选择追寻我想要的第五章 洞  
察的心 我从母亲传递的爱中学到的第六章 妻子的心 选择做让丈夫幸福的事第七章 自信  
的心 坚持你认为正确的事第八章 我是我家的中心 全心的付出为我所爱的人

## &lt;&lt;我心深处&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

我的生活我掌舵 / 陈探宇 《我心深处》一书的翻译不是一件轻松的事情，但是从本书中的受益让我觉得这份辛苦是值得的。翻译过程中我就一直在想，如果有女性朋友阅读了此书，肯定能在追求幸福生活的路途中得到不少启示。

在一般人的眼里，本书的作者罗宾·麦格劳无疑是一个幸运又完美之人，生活在一个比我们要幸福、优越的环境中，但是罗宾在书中却一再强调，自己只是平凡的人，远远谈不上完美，她的幸福生活完全是自己选择的结果。

“选择”是贯穿本书的中心词，也是成就幸福生活的决定性因素。

然而，现实中大部分人，尤其是女性朋友并没有意识到自我选择的重要性。

很多人成为了生活的无意识的消极的承受者，埋怨命运的不公，却没有仔细思考自己所处的境地是怎样到来的。

做人难，做女人更难，做一个幸福的女人是难上加难。

女人在自己的一生中要扮演个各种不同的角色，女儿、密友、姐妹、女朋友、公司员工、妻子、母亲、儿媳妇、婆婆等等，各个角色有不同的要求，有些角色还交织在一起，如何和谐地处理是一门需要花心思和精力的艺术。

罗宾结合自己的生活实例，按角色介绍了自己的选择与作为，对读者来说，这些不仅是好听的故事，更是可供学习借鉴的好材料：从亲子关系、婆媳关系、夫妻关系，到关心身体健康、人生经验分享、家庭琐事等等。

在此和大家分享两个好例子： 孩子的教育是每个家庭的大事。

罗宾的大儿子杰伊6岁时想学习跆拳道，但是罗宾觉得对一个小孩子来说太辛苦，让他选择放弃，但是她的先生菲利普却认为男人和女人不同，杰伊应该坚持下去，结果证明菲利普的做法是更正确的。

罗宾总结说：“作为一个男人和儿子的父亲，教儿子们怎样成为男人和父亲，这是他的工作，也只有他能做，而不是我。

”而罗宾自己则教会杰伊如何尊重女性：“有些事情只有女人才能做，其中之一就是教她们的儿子了解关于女人的事情。

我希望杰伊知道，仅对一个女人怀着尊敬是不够的；他还应该对她怀着同情。

女人和男人常常从不同的角度看事物，我希望我的儿子们知道，当他们和一个女人打交道时，他们应该试图从她的观点来看问题。

”孩子的教育绝对不是单方面的事情，父亲和母亲都应该积极地参与，让孩子健康、全面地成长。

与挑剔的人打交道可不是愉快的经历，罗宾在菲利普家就遇到一个这样的亲戚，她觉得很痛苦，向菲利普诉说也没有得到预期的安慰，菲利普总是说：“这个人有权说这些话，但是你也有权不回应它。

”罗宾刚开始不理解菲利普的态度，后来才明白他的真实的意思：“你不能控制其他人。

你不能控制他们说什么、想什么或者做什么。

人们有权按自己希望的方式去想去说。

但是你也有权不把它放在心上，不回应它。

”生活在复杂人际关系中的我们很难摆脱别人的眼光，但是记住：如果你允许别人动摇你的自信，你就是在把自己的权力转交他人。

学着放下，学着洒脱一点，离幸福与宁静也会更近一点。

爱情与婚姻对女人的重要性不言而喻，怎样可以爱情甜蜜、婚姻幸福更是绝大部分女人一直关心的问题。

罗宾给出了自己的答案，总结起来就是：主动选择合适的人；接受彼此间的不同，尤其是男女天生的性情、思维方式的不同，坚持自己的女性方式，不用为此而道歉；坚持自己心底的声音，不屈服于外界权威或评判标准，做真实的自己；互相包容，互相体谅，互相帮助，分工合作，更多赞美，永不忘失浪漫情趣等。

## &lt;&lt;我心深处&gt;&gt;

书中有两个例子我记忆深刻：一是罗宾与菲利普谈恋爱时，有一次罗宾邀请菲利普一起去她姐姐家共度周末，但是菲利普拒绝了，罗宾并不以为意，她说了一段让我很受启发的话：“我知道如果被男朋友推掉了去她姐姐家共度周末的邀请时，很多女人会觉得受到了伤害。

她们在头脑中会想他不是真的爱她，或者不爱她的家人，或者不关心她的感受，其实这时她们正应该感谢对方坦诚地告诉了她自己的真实感受。

菲利普告诉我他不想去，这真的让我觉得很轻松，因为如果他勉强自己跟我同去，他也会很痛苦的，那会破坏我愉快的周末。

”年轻的恋人之间难免出现类似的问题，用罗宾的思维方式来对待，我想彼此之间都会更愉快。

二是他们两人交往了三年的时候，有一天罗宾提出想结婚，但是菲利普出于学业的考虑拒绝了她们，于是罗宾当时就选择了离开。

但是她并没有消极地放弃这段珍贵的感情，而是在事后做出了诸多努力，终于与自己所爱、也深爱自己的男人喜结连理，得到了“这一辈子最好的工作”。

事后与朋友们谈起这段故事时，罗宾表示她并不担心菲利普会另找新欢，因为“有两个原因：第一，我知道他爱我。

第二，如果他跑出去另找了什么人，那很明显他对我的痴迷程度没有达到我想要的丈夫的程度。

此外，我也不会消极地坐以待毙，为曾经的伟大的爱情伤心落泪。

在我们分手后，我也不喜欢在没有他的状况下生活，但是，我前面说过，有时一个女孩要做女孩该做的。

我会做所有我应该做的。

”消极地放弃，独自伤心流泪是很容易的事情，但是积极地建设，做自己该做的事情去维系一段良好的关系却不是每个人都会的。

不管你处于人生的什么阶段，他人的生活经历都能让你学到很多。

我们每个人都是自己生活的中心，因为没有“我”，就无所谓“我的生活”。

那我的生活究竟该怎样过呢？

每个人都要给出自己的回答，而这个回答也不是简单地不假思索说出的一句话，而是在现实中不断学习、探索、思考的结果，学习、探索与思考的前提则是坚持自己心底的声音，自信、清楚地做出自己的选择，成为自己生活之船的掌舵人。

此外，本书虽是女性励志书，我想男性朋友读一读也不无裨益，你会因此更深入地了解女性独有的思维方式与想法，在自己的生活中留心注意，更有利与家人、伴侣的和谐相处。

女性的幸福是如何炼成的——评《我心深处——我选择我想要的生活》/张蕾蕾（中国人民大学宗教学系博士）子曰：五十而知天命。

《我心深处》的作者——罗宾·麦格劳女士已逾知天命之年，52岁的她看起来拥有令无数女性梦寐以求的事情：温暖和谐的家、体贴疼爱的丈夫、健康快乐的孩子，当然更关键的，是她那种发自内心的自豪、幸福与快乐。

作为一个女性，我们都曾渴望能过上这样幸福的生活，成为一个快乐的女人，但在内心深处来自对婚姻、家庭等问题的焦虑与不安，往往让我们在日常环境中不知所措，不晓得该如何化解阻碍我们快乐的矛盾，该如何去处理妻子、女儿、母亲、同事等角色的转换，该如何去追求我们所向往的幸福。

也许，我们身边有不少做的很好的典范，可我们却很难真正知道她们是如何做到的。

感谢麦格劳女士，她慷慨的写出了自己成为一个幸福女人的经验与过程，来帮助我们知晓如何去经营生活以获得这种幸福。

正如这位可敬的女士自己所说，“作为女人，我们与人交流首先是用我们的心”，她以分享的精神所写作的这本书，亦是用心来剖析自己内心深处的经验与情感，一点也没有说教式理论的教条与枯燥。或许，我们真的很需要去了解一下，这个知天命的女人，是如何让自己和家人的生活变得多姿多彩、和谐安宁的。

与我们设想的不同，罗宾并不是在一个幸福美满的家庭中成长起来的，相反她的父亲是一个酒鬼+赌徒，给了她和家人爱，更给家人带来了无穷的痛苦。

## <<我心深处>>

但她最终却没有因此变得郁郁寡欢，成为问题少年，而是在接受现实的同时，选择完全的继承父母留下来的美好有益的部分，拒绝其他的部分。

在家庭的生活中，她充分意识到女主人对一个家的重要性，选择让自己成为这个家的中心，并在许多大大小小的问题中做出最有利于自己和家人的选择。

面对现实和未来时，她选择追寻自己想要的，并坚持自己认为正确的事情…… 你的幸福，是由你自己选择的。

——这就是女人的幸福得以炼成的秘密，也是罗宾这本书中所要表达的一个主题，在这一主题下，作者以女人的身份与女人对话，分享了她五十年以来人生历程的成功与失败。

我们固然不必去做和罗宾一样的选择，但阅读她的分享的确对我们处理很多生活中的问题有绝大的益处，因为男女之间存在着巨大的性格差异，罗宾此书有助于我们正视这一差距，从而全身心的拥抱接受它。

相比于很多“美女作家”对女性身体的描述，我更关注女性心灵的健康，更喜欢看一些激励心灵积极向上的正面文字。

当然，如果你是一位男性，不妨也来一读，了解女性的思维有助于处理和伴侣之间的关系，过更加和谐幸福的生活。

感谢麦格劳夫人此书的激励与帮助，我选择接受借鉴她的经验与建议，在接下来的日子里去选择自己真正想要的生活。

## <<我心深处>>

### 编辑推荐

《我心深处:我选择我想要的生活》关于女人的认知、自我、价值的最具启发性的阐述，过去没有过遗憾，未来没有困惑的完美人士不会喜欢这本书，但其余的人都会很爱它。

——著名畅销书作家马克思·卢卡杜我相信我们生活在这个世界上就是要享受生命的喜悦与充裕，这也是我希望大家都能得到的。

我无意给人们提供解决具体问题的建议，但是我愿意和你分享这些年奋斗的经历。

我也知道其中的若干事情对我的生命影响重大：我学会了选择怎样的竞争，什么时候以怎样方式拖延，怎样委曲求全。

简单说来，我知道了怎样在生命的众多领域中，与众多人和事打交道而不失去自我。

我选择成为自己生命的积极的参与者而不是旁观者，就这样，我选择了怎样做一个女人，怎样做一位妻子以及怎样做一位母亲的方式，这是我自己独一无二的方式。

我希望你在生命的任何阶段都充满活力，对自己今时此日身为女人欣喜不已。

这就关系到选择，因为在灵魂深处我相信，你们怎么生活，我怎么生活，我们同作为女人怎么生活，主要是一个选择的问题。

——罗宾·麦格劳我有一个使命，那就是让你燃起对生命的热情，为能够成为今天的自己兴奋不已。

我希望你看待自己的生命也同我看待我的生命一样，你拥有广阔的选择空间让你更接近你渴望成为的人。

你的生命等待着你来做主，这一切都关乎选择。

<<我心深处>>

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>