

中美合作项目TSP

推荐读物

[美]朱利安·泰普林 著

陈 薛 译

刘学伦 图

做自己的 心灵教练

单身女性成功之道



四川出版集团
四川人民出版社



做自己的 心灵教练

单身女性成功之道

[美]朱利安·泰普林 著
陈 薛 译
刘学伦 图

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心灵教练——单身女性成功之道 / (美) 泰普林著; 陈薛译. —成都: 四川人民出版社, 2007. 3
ISBN 978-7-220-07355-7

I. 做… II. ①泰…②陈… III. 女性—成功心理学
IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025841 号

ZUO ZIJI DE XINLING JIAOLIAN

做自己的心灵教练

——单身女性成功之道

(美) 朱利安·泰普林 著

陈 薛 译

策划组稿
责任编辑
封面设计
技术设计
内文插图
责任校对
责任印制

王定宇
王定宇
魏晓柯
戴雨虹
刘学伦
叶 勇
丁 青 李 进

出版发行

四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川人民出版社

网 址

<http://www.scpph.com.cn>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话

(028) 86259459 86259455

防盗版举报电话

(028) 86259524

照 排

成都华宇电子制印有限公司

印 刷

四川机投印务有限公司

成品尺寸

160mm×240mm

印 张

15

插 页

3

字 数

230 千

版 次

2007 年 3 月第 1 版

印 次

2007 年 3 月第 1 次

书 号

ISBN 978-7-220-07355-7

定 价

26.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

这些是困扰你的问题吗？

如何战胜自卑感？

到哪里认识适合做丈夫的人？

白天愁工作，晚上愁嫁人。该嫁什么人？

哪几种爱情杀手绝不能碰？

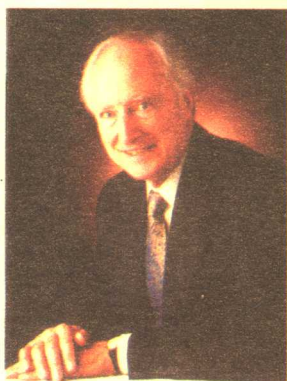
如何经营爱情？

恋爱的时候如何避免犯傻？

哪些因素会导致意外怀孕？

在做职业规划时哪些原则可以提供帮助？ ▶

工作了，该万紫千红还是一枝独秀？



朱利安·泰普林博士
(Dr. Julian Taplin), 美国持照心理咨询师, 1967年取得俄勒冈大学心理学博士学位, 1968年

取得麻省公立医院及哈佛医学院社区心理健康联合合作项目博士后学位。他曾在俄勒冈医学院任教12年, 后在特拉华州州立儿童心理保健服务中心担任主任职位15年, 1998年被四川省社会科学院聘为客座教授。泰普林博士在北京、上海、广州、桂林、成都、沈阳、重庆等城市推动TSP项目, 用国际最新的心理学理论和技巧实用、有效地解决家庭教育问题及单身女性生活中的问题。



陈薛, 1999年取得西南财经大学英语系学士学位, 2002~2004年在四川大学公共管理学院心理学研修班进修, 2001年获国家劳动部颁发的中级心理咨询师证书。自2005年至今, 协助朱利安·泰普林博士从事单身女性心理健康咨询工作。

陈薛Email:

Xuemy20012002@yahoo.com.cn

几乎所有人都在关注心理健康。TSP指开拓思维、有效学习、预防保护技巧，这是可以为我们生活增添力量的三大心理学技巧。

我选择这些技巧来回应过去八年里为我提供素材、表达各类关注话题的各界人们，为他们提供最能解决问题的心理学方法。中国人经常问：“那是外国人的方法，对中国人有用吗？”答案是：有用，因为中国人遇到的问题是全球化的问题，参照国外成功解决类似问题的方法很有启发意义。这本书的关注对象是那些已经完成学业、已经参加工作、想取得事业和感情成功的单身女性。她们每天都要做可能改变她们的人生轨迹的决定，但常常不知道该何去何从，这本单身女性的书就是为她们而写。在我往返于中国和美国的八年间，我遇见了许多单身女性。越来越多的中国女性关注自身的成长、发展，关注用心理学技巧解决问题。有许多我不讲课的下午，我会和这些朋友一起喝茶、聊天，回答她们方方面面的问题。随着时间的推移，我在中国的朋友圈越来越大，通过电子邮件在大洋彼岸进行沟通。她们讲的故事包括感情、事业、家庭；她们在生活中有许多困惑，但依旧向往更美好的未来。这本书提供的技巧与信息可以帮助你顺利度过单身阶段，不论你是谁，不论你的成长背景如何，不论你从事什么职业，只要你相信并积极使用这本书提供的技巧与信息，你就能顺利度过单身阶段，找到更美好的人生，我们为你加油、喝彩！

这本书得到了许多人的帮助，我对这些人的帮助充满了无限感激。诸多年轻的中国女性多年来提供了素材和建议，让我们得以分享她们的奋斗、困惑和挣扎。我要特别感谢秘书牟云娟、成都市毓秀苑的赵艳斌经理及她的同事们，感谢他的合著者陈薛。他还要特别诚挚地感谢持照社会工作者学院的保罗·麦可卿博士和康尼·麦可卿硕士夫妇提供的重要建议以及宾夕法尼亚州滕博大学的D.阿波亚教授提供的医学建议。

朱利安·泰普林

2007年初

我于2000年结识朱利安·泰普林博士，当时我正在四川省社会科学院进修心理学咨询课程。我所认识的泰普林博士积极、热忱，对中国家庭教育作了大量调查研究，利用国外最成熟的心理学技巧来帮助中国家庭解决教育孩子时遇到的问题。迄今为止，他在中国已经出版了四本相关的普及读物。泰普林博士热心关注公益事业，自2004年起在四川雅安天泉大窝兴建了一所可供200名学生食宿的希望小学，于今年3月1日正式投入使用。

在往返中国与美国的八年间，泰普林博士在北京、上海、广州、桂林、成都、沈阳、重庆等城市举办了上百场心理健康咨询讲座。他一直热心帮助中国年轻女性特别是单身女性建立自立、自强、成功、快乐的人生观。自2005年至今，我一直协助泰普林博士与中国女性沟通，了解她们在情感、事业、家庭生活中的困惑、挣扎和苦闷，解决她们在瞬息万变的今天面对的各种问题。

单身是一种生活态度，而且人的一生只有一次真正的单身。如果单身的时光过得不快乐，回忆起来也是一种遗憾。

早在两千多年前，古希腊哲学家亚里士多德就说过：事情的发生并不重要，重要的是我们对事件的看法。如果一个人在年轻的时候就养成积极、乐观的思维习惯，将会终生受益。所以有人说：性格决定命运。美国的一项调查研究显示：成功的人中85%靠情商，只有15%靠智商和专业才干。每个人生活在这个世界上要面对诸多的挑战、挫折和无奈，单身女性尤其需要心理技巧来平衡自我、面对人生。写这本书的目的就是为了帮助单身女性保持稳定的情绪，建立良好的人际关系和事业基础，经营和睦的良性感情，树立积极、向上的人生态度以走向成功。

在翻译本书的过程中，我遇到了不少挫折，也有灰心和怠惰的时候。幸运的是，我得到了父母的理解、专业编辑的提点，还有许多朋友在感情上的帮助，在此我要由衷地感谢他们。

陈 薛

2007年2月9日

原谅自己，
继续前进。

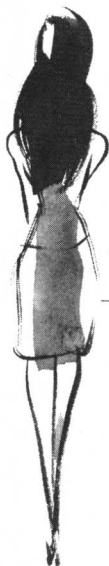
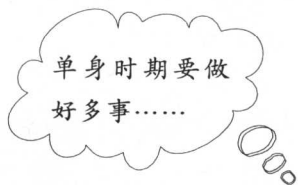


目

CONTENTS

录

1	引言 写给自己的便笺		
5	第一章 经营你的情绪		
7	1 快乐是一种选择		
12	2 女人为什么不快乐(1) ——孤独		
18	3 女人为什么不快乐(2) ——嫉妒		
24	4 女人为什么不快乐(3) ——自卑、失望		
29	5 女人为什么不快乐(4) ——焦虑		
35	6 快乐与成功的三大法宝		
41	7 谁是你的心灵教练		
47	8 太阳在淌着泪的云层上闪耀(1)		
53	9 太阳在淌着泪的云层上闪耀(2)		
59	10 快乐、满足就是幸福		
	第二章 经营你的感情	65	
	11 众里寻他千百回	67	
	12 先做好自己	73	
	13 性格五象限(1)	79	
	14 性格五象限(2)	83	
	15 小心爱情陷阱(1)	88	
	16 小心爱情陷阱(2)	94	
	17 小心爱情陷阱(3)	99	
	18 理解磨合期出现的问题	106	
	19 将爱情进行到底(1)	112	
	20 将爱情进行到底(2)	117	



第四章 经营你的事业

--- 173

- 28 生活的杂技钢丝 --- 175
——掌控你的时间
- 29 生活的杂技钢丝 --- 180
——掌控你的金钱 (1)
- 30 生活的杂技钢丝 --- 187
——掌控你的金钱 (2)
- 31 女人，经济要独立 --- 193
- 32 明智地选择你的工作 --- 198
- 33 面试 (1) --- 206
- 34 面试 (2) --- 211
- 35 能帮助你更有效工作的一些原则 --- 216
- 36 组织能力 --- 221
- 37 如果你想跳槽 --- 227
- 38 别让过去限制你的未来 --- 231

123 --- 第三章 经营你的性福

- 125 --- 21 人之初
- 130 --- 22 我的眼睛看不见自己
- 139 --- 23 羞答答的玫瑰慢慢地开
——小心面对男人的性压力
- 147 --- 24 你依我依，不忘“爱必” (1)
- 153 --- 25 你依我依，不忘“爱必” (2)
- 160 --- 26 鲜花+杨柳=健康危机+信任危机
- 166 --- 27 天使的翅膀折断了，还可不可以飞翔



引言 写给自己的便笺

引

言

写给自己的便笺

现状：我现在独自一人，远离学校和家乡。这种新生活有很多自由。我想改进工作，扩展社交生活，享受人生。

我所认识的一些人发展得很好，建立了牢固的婚姻关系和良好的事业基础。这些乐趣都是我期望经历的。

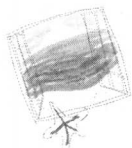
另外一些人却正经历着各种痛苦，有的人结了婚又离婚或陷在婚外恋中无法自拔，有的则为了孩子抚养权和事业苦苦挣扎。这些危险是我想避免的。

目标：发展事业，感情上慢慢来——或许最终能跟一个合意的男人结婚，拥有健康快乐的家庭。尽量避免可能经历的哀伤和悲剧。

我该怎么做：学到特殊的、适用于生命这个阶段的新知识和技巧。

说得好！生活就是要迎接挑战。我们鼓励你“乐观、坚强”，不要做乖乖女。我们并不是要教你做一个十恶不赦的“坏女人”，或一个连男人见了也怕的“女强人”；而是要教会你成为一个充满自信，认识自己、珍爱自己的女性。因为在现在的社会里，乖乖女和好妹妹不但没有人欣赏，反而处处被骗、受人利用，在感情和事业上都没有幸福满足感。

现状不代表未来。刚开始独立生活可能有很大冲击——在一个



做

自己的心灵教练

孤立无援的环境中，找的第一份工作也许不是那么令人满意。但你能继续追求愉快的情感关系、健康的家庭，取得优秀甚至是令人惊叹的成就。一次迎接一个挑战，仔细地选择，慢慢地，你能把你的生活打造成你希望的那样。

你独一无二。性格、能力、家庭和工作都可能会改变。没有一个答案能适用于所有的人。你在一个独一无二的环境里，你是一个独一无二的人。按照你自己的速度和方式做事行得通。你需要认识和发展你特有的技能和力量。

设定自己的目标，保持你自己的价值观，走自己的路。别让大多数人的潮流和时尚为你做计划。最终为这些结果负责的人只有你。

新风险、新享受需要新的理解方式。从单身女性到已婚女性的过程充满了新的危险和陷阱、新的奖励和享受。有的男人很好、很优秀，你可以跟他们建立终生完满丰盛的伴侣关系。也有的男人根本就不适合你，会使你充满仇恨，或让你感到压抑，事业受损。现



今的离婚率越来越高，更有甚者，有的离异父母终生都在为争取子女抚养权而耗费精力。

这是一个巨大的挑战。别急，还没说完，人的大脑可能导致两种特殊的危险。

犯傻，它就像只上蹿下跳的有毒的癞蛤蟆，能使你失去判断力；更何况还有一种被我们称为“性冲动”的心理和生理活动，它们会使你堕入本不该卷入的恶劣关系中。

通过有意识地运用本书的技巧，你能保护自己，建立良好的情感关系、开创成功的事业基础。

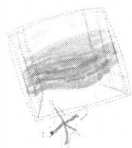
做单身贵族最大的好处就是时间多多、精力多多。不用像高考时那样成天温书，还没有孩子的拖累，工作也可能是暂时的，不用熬更守夜地加班。这段时间做什么都可以，但是记住，任何事都有代价，你现在的选择决定了将来的生活，你选择什么样的男朋友也决定了你感情生活的质量。

每个人的性格不一样，遇到的事情不一样，看待问题的成熟度不一样，但是日光之下并无新事，你遇到的事别人早就遇到过了，以后的人也会遇到你遇到过的事，看看别人遇到的烦恼和解决方法能够帮你解决以后的烦恼。

每个人都面临着“潜意识”的巨大挑战，一句老话说得好：“人的最大敌人不是别人，而是自己。”这个自己就是我们的潜意识，它不为我们所知却影响着我们生活的方方面面。国内外的精神科医生和临床心理学家、咨询心理学家都通过与潜意识对话来解决人类的许多疾病，商业培训者也通过与潜意识的积极对话以期达到更好的工作状态。同样，在潜意识中有许多病态的、消极的信息可以影响我们的情感生活质量，如果我们能多了解自己，改变这些消极、病态的想法，我们就可以在生活中顺利前行。

遗憾的是，并非每个人都能冷静思考、分析自己的处境并找到合适的行动方案，我们理解的“积极主动”就是“不顾一切向前冲”，我们遵守的“三思而后行”变成了“进退不前”。于是我们到处搜寻生命的意义、指导，我们去算命、抽签、看星相，向不同的人倾诉，希望从他们那里得到答案，但是我们忘了最终的心灵导师是自己。

想与幸福结缘，最重要的事情是学会积极的思维方式，以便有



做

自己的心灵教练

效思考、管理情绪，即使遇到困难也能恢复良好的心态。练习了第一章提供的工具之后，你会发现控制情绪完全是具有可操作性的。两性关系、性与安全、职业规划，这些是在面对生活挑战时取得成功的实际战场，我们会用到第一章的“快乐秘诀”来解决实际问题。

有的女孩子对我说：我还年轻，还想无忧无虑地多玩几年，有什么问题留到结婚后再去想；也有人跟我说：长大后要做的选择太多了，我现在只想回到小时候，不想面对现在的压力。你呢？如果我们为你提供一套工具，并且告诉你，你只要简简单单地一步步照着去做就能够把你的生活改变得更好，你愿意照着做吗？如果你还没有勇气面对长大成人的世界，不想为你自己、为你未来的孩子打造更丰盛的生活，你完全不必继续读下去。

女性单身时期要做的事

- 勾画人生梦想
- 勾画人生时间表
- 迎接新的挑战、新的乐趣
- 找到知心朋友
- 结婚前勾画好为人妻、为人母的步骤

第 一 章 经营你的情绪

Chapter One

你应学会管理自己的情绪。
不要被负面情绪控制，并被搞得晕头转向。
你可以建立起一种有希望的、积极的人生态度。





快乐是一种选择

如果我们知道笑声能减轻压力、解除苦闷，我们就会小心不要毁掉生活中的乐趣。

——艾迪逊

快乐是发自内心对生活的热爱，如果任何人、任何事都不能使人丧失对生活的热情，那么这个人一生都会是幸福、快乐的。你应学会管理自己的情绪。不要被负面情绪控制，并被搞得晕头转向。你可以建立起一种有希望的、积极的人生态度。

金钱不是唯一

方刚*和邓云曾经非常贫困，刚刚结婚时，一度连房租都付不起。他们都卖力地工作，邓云也总是抱怨生活不容易。方刚很能理解她的感受，所以他努力赚更多的钱，邓云因为丈夫的体谅，也感到幸福。

如今方刚和邓云都有了体面的工作，生活不断好转，收入越来越多，可邓云却觉得，丈夫不如从前那样关心她了。

方刚为此非常困惑，金钱的增加并没有带来转机，过去清贫的

*本书中引用的所有案例都经过了修改，以保护求助者的姓名与身份等隐私权。

生活反而比现在富足的生活幸福得多。

在男人眼里，“有钱男子汉，没钱汉子难”。他们认为，金钱可以解决一切的问题。从前处境艰难，人不敷出，妻子才会闷闷不乐；因此一旦富足，男人便以为自己已经满足了女人的一切需要。

在女人心中，“贫贱夫妻百事哀”，可是一旦有了财政保障，她会更注重满足情感的需求。

● 婚姻不是关键

婚姻可以让女人有暂时的归属感，也可以缓解孤独，带来稳定的性生活。可是婚姻不见得是解决烦恼的根源，还可以带来新的烦恼。

结了婚的女人希望男人依然宠爱自己，男人却急于实现搞定妻子后的下一个人生目标：车子、房子、票子、名誉……

单身女人不快乐是因为孤独，自己感觉没有吸引力，没有固定的情感依托。已婚的女人发现婚姻并没有带来根本的改变：孤独感没有改变，男人要创业，没有时间陪自己；吸引力没有增加，反而下降，每天处理完工作和家务已经疲惫不堪，哪里还有心思打扮？感情依托长期在外漂泊，哪怕“燕好”也是仓促的例行公事。

于是许多女人害怕这样的结局，得了“结婚恐惧症”。

结婚，不结婚，这是一个问题。

● 工作不是重点

绝大部分人的情况是：工作只是养家糊口的手段，迫于生存压力，无所谓喜欢不喜欢；或者工作只是打发无聊时间的另一种更积极的方式。

工作不到一年的陶静说起她的工作就一个字“烦”！她是公司的文员兼秘书，淡旺季的工作变换使她无所适从。旺季从早到晚忙得连水都没时间喝一口，淡季连人影都见不到几个。

我们的身边也许有数不清的工作了不少年的“陶静”们。她或许是“工作狂”，没有时间谈恋爱，婚姻大事因此吹了好几回；她或许是“磨洋工”，打电话约朋友逛街直到朋友们都“求饶”。