# <<重新遇见自己>>

#### 图书基本信息

书名:<<重新遇见自己>>

13位ISBN编号:9787530953921

10位ISBN编号:7530953923

出版时间:2008-10

出版时间:天津教育出版社

作者:杨柳青

页数:224

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

# <<重新遇见自己>>

#### 内容概要

《重新遇见自己》汇集了多篇经典文章,读后会给你带来一种精神上的鼓舞,不但教会我们如何做人做事,更教会我们认识自己、把握自己和提升自己。

重新定义自己,这决定了你的命运,影响你的前途。

拥有一个良好的自我,就可以发挥出自己的能力和天赋,增强我们的实力,克服我们的弱点。

# <<重新遇见自己>>

### 作者简介

杨柳青,出身书香门弟,自幼喜欢中外文学名著,毕业于西安外国语学院,毕业后走上大学讲坛,现已执教十余载,撰写了为数不少的文学与教育方面的论著,在翻译方面也硕果累累,有合译作品,也有个人专著。

### <<重新遇见自己>>

#### 书籍目录

聆听自己的心声做自己情绪的主人Today I Will Be Master of My Emotions说出你的想 法Self-assertion打造全新的你Personalize Your "New You" Pian迈向成功的第一步——消除内心的障 碍Your First Step to Success——Eliminate Inner Obstacles令人敬畏的你Youre Awesome今天,我要开始新生 活Today, I Begin a New Life聆听你的心声Follow You Heart透彻地了解自己Get a Thorough Understanding of Oneself自信并非生而有之Confidelice Is Built, Not Inborn你是你的所为You Are What You Do人生十" 不"A Creed to Live By你生活中的人们A Reason,Season and Lifetime珍爱你的身体Establish a Sound Relationship with Your Bod我懂了What Have I Learnt我庆幸……I Am Thankful…起点The Beginning我们在 旅途中We Are on a Journey从自我做起Start with Yourself心之所想,行之所依TO Feel Better, You Need to Think Better第二卷 提升自我价值属于自己的图书馆A Private Library All Your Own提升自我价 值Multiply My Value天生我材Equipment战胜自我怀疑和忧虑Defeating Self-doubt and Worry设计自己的人 生Design Your Own Life做你自己Its you清理你的精神空间Clear Your Mental Space说出自己的观点Dont Cover Your Ideas展示个人魅力Communicating a Sense of Personal Power人生絮语Moving Thoughts人与机 会The Man and the Opportunity我相信I Believe生活的课堂A Lesson in Life人生的五个球Good Thoughts to Keep in Mind关于责任Different Strokes of Our Duties活出个性An Identity of Ones Own做个尝新高手Master Experimenter看清你的目标Keep Your Goals in Sight喜欢自己多一些Liking Yourself More第三卷 走出生活 的阴霾我为何而生What I Have Lived for你就这样地来吧Come as You Are做一个乐观者Be all Optimist让内 心的灯指引你Allow Your Own Inner Light to Guide You生活的忠告Words to Live by把握生命的分分秒 秒Seizing Every Minute in Life走出生活的阴霾To Succeed If Your Energy Level Is Low别停下梦想的脚 步Never Stop Dreaming学会接受自己Learning to Accept Yourself不要灰心Dont Lose Your Heart保持冷 静Keep Your Cool乐观处世Think Positively完美人生Perfect Life智慧物语Wisdom Words大石块的故事The Story of Big Rocks时间的重要性Importance of Time快乐生活ABCThe ABCs of Living a Happy Life第一次The 做最好的自己论毅力Perseverance爱自己Love of Self你在忽略那些小想法吗Are You Ignoring That Little Thought支持自己的决定Support the Decision监督自身行为Monitor Your Behavior今 日Today用自己的方式变得完美Being Perfect the Way You Are从今天开始Do It Today每日皆奇迹The Daily Miracle我的希望永远都在My Hope Is Forever自我发现和自我强大的11步11 step to self——discovery and Self-empowerment热爱生活Love of Life从A到ZFrom A to Z中庸之道The Golden Mean保持青春的秘诀How to Stay Young马上行动Act at Once

### <<重新遇见自己>>

#### 章节摘录

1、《做自己情绪的主人》 那么我要怎样控制自己的情绪,让每一个日子充满快乐和成效呢 2

我要学会这个千古秘诀:行为受控于情绪的人是弱者,强者只会用行为控制情绪…… 《自信并非 生而有之》 自信是一种技能,一种习惯,任何人都可以学着去提高。

尽管有自信榜样的生长环境能够带动自信的发展,但是我们在不同的年龄都可以学着变得更自信...... 《起点》 在起点,一切都满怀希望。

我们准备重新开始。

虽然我们的目的是前方瑰丽的旅程,但我们的一切希望——乐观、信念、决心和直率,却包含在开始的那一刻…… 《人与机会》 个人能力和诚信所负担的每一份责任都是无价的。

只要奋斗不息,才有生存的空间;只有不断追求,提升能力,成功的机会才会纷至沓来…… 2、 热爱生活 那个男人掉进小溪,扭伤了脚踝。

他叫唤他的朋友:"喂,等我一下,比尔,我扭伤了脚。

" 无人应答,比尔已经消失在潮湿的雾气里。

尽管还只是8月份,在午后惨淡的阳光下,加拿大的荒原显得无比的孤寂和荒凉。

阴沉的天空笼罩着大地。

低矮的山峦,没有树木,漫山荒芜,男人周身顿时弥漫着无边的恐惧。

"比尔!

"他又叫道,"比尔!

"依然没人应答。

男人挣扎着站了起来,浑身颤抖。

他竭力克制住内心的恐惧,找到落入水里的枪,就慢慢地挪动脚步。

子弹已经用完,枪也没什么用了,不过他还是没有扔掉。

为了减轻右脚踝的压力,他把背包挪到了左肩,然后匆匆爬上了一座小山丘,他从那儿看到了一 个山谷,空旷却沉闷。

山谷的底部松软而潮湿。

他接着赶路,想沿着踪迹追上同伴。

虽然孤身一人,但他并没有迷路,他知道,再走远点,就能找到路了。

沿着那条路到了河边,就可以找到被石头压着的木船。

掀开木船,下面有一个地窖,里面有弹药、钓竿、绳索,还有一张小网。

那里还有为数不多的面粉、熏肉和蚕豆——大部分已被他们在来北方寻金的路上吃掉了。

比尔一定会在那里等他!

他想,他们可以沿河道划船,到达那个温暖而又有足够食物的寓所——哈得孙海湾公司的一个驻扎点

他边想边缓慢前行,接着又想,可能比尔已经把他抛弃了。

整整两天,男人颗粒未进,快要饿死了,这使他更加恐惧。

途中,他时不时地停住脚步,吃些野果子,但这些大多是苦味的籽粒。

饥饿感无时无刻不在增强。

太阳已经下山了。

突然,一块突出的大石头把他绊倒,他一动不动地躺着,很久没有起来。

后来,他取下背包,挣扎着坐起来。

天空还有些亮光,借着暗淡的暮色,他去采了些青苔,然后生火烧了一小壶水。

他打开背包,开始数火柴,还有67支。

他仔仔细细地数了三遍,确定后分三个小包,用油纸包好,一包放在他的空烟袋里,另一包塞进帽子里,第三包则放进贴胸的衬衣口里。

他怕万一再掉进水了,都弄湿了就不能用了。

### <<重新遇见自己>>

他烘干鞋袜,湿的鹿皮靴都破成碎块了,袜子也磨出了好几个洞,脚踝肿得跟膝盖一样大。 他从毯子上撕下一块布条,紧紧地绑住脚踝,又撕下几条缠在脚上做靴衬。

他浑身冰冷,担心不已,看样子要下雪和霜冻了。

水煮开后,他喝了些,又把手表上好发条,便钻进毯子里,沉沉地睡了过去。

醒来时已六点钟了,他仰面躺着,凝视着灰沉沉的天空,感到异常饥饿。

他撑着手肘翻了翻身,这时一阵强烈的鼻息声吹进耳畔——一只大鹿正惊奇地盯着他。

这家伙离他不超过50英尺,他立即想到火烤鹿肉了。

他端起空枪,瞄准,扣动板机。

鹿对着空枪的击发声哼着鼻子,顿时消失得无影无踪。

那人一边大声咒骂着,一面挣扎着站起来。

他慢慢地卷起背包,看着背包里的鹿皮袋子,这是额外的负担了,他开始考虑这东西现在还有没有用 ,但是,他还是把它卷了起来,带着它继续出发了。

脚踝锥心般地疼痛,但饥饿感更令他无法忍受和万分恐惧。

不久,他来到了个小山谷,几只小鸟拍着翅膀"嘎……嘎……嘎……"叫着飞走了。

他扔了几块石头,但没打中一只。

他把背包放在地上,开始像只猫一样潜伏着接近小鸟。

尖尖的石头划破了他的裤腿,擦破了膝盖,流出血来,但他饿得太厉害,以至于都感觉不到疼痛

他咒骂着飞鸟,模仿着飞鸟的叫声怪叫了起来。

时间慢慢过去了,他来到一个峡谷,那儿有更丰富的猎物。

-群鹿足有二十多只在步枪射程之内经过,他知道要去追他们是不可能的。

但是,他看到一只狐狸嘴里衔着一只鸟,他大声吆喝,想吓唬狐狸把鸟扔下,结果狐狸被吓跑了,却 没有把鸟扔下。

他非常疲倦,时常想休息——想躺下来睡觉,但饥饿迫使他不得不前进。

他在小池塘里找青蛙,用指甲挖泥土找蚯蚓,虽然他知道在遥远的北方既不会有青蛙也不会有蚯蚓。 他沿着一条小溪走,想找到鱼。

在一个小水洼,他发现了一条小鱼。

他把手臂伸进水里,水深到了肩胛,但是,鱼儿却游走了。

接着他用两只手去抓,把水底的污泥都搅上来了。

在慌乱中,他掉进了齐腰深的水里。

因为看不见鱼,他只得等待池水澄清。

当他再次试图捕捞时,水又被搅浑了,于是他用小铁桶开始舀水,起先,他很用力地舀,有些水 又流了回去。

后来,尽管他的心在胸中激动得怦怦跳,手也在发抖,但还是小心翼翼地舀。

半个小时后,水终于差不多舀干了。

但还是没有鱼,它已经从石缝溜到另一个大池塘里去了。

白忙一场!

他在湿地上坐下来,开始啜泣起来,渐渐地发出了绝望的哭声。

他生了一堆火取暖,又喝了些热水。

毯子又冷又湿,脚踝还是疼得厉害,但饥饿依旧让他最难以忍受。

他试着睡着了,但还是梦见了食物,很多丰盛的美食。

他冻醒过来时,浑身难受,没有一丝阳光。

生火烧水时,周围的空气都变成了白色。

天下着雨夹雪,雪花很快融化,把他的火堆也熄灭了。

这时他已经快饿疯了,他扒开雪层,拔起一些草根,咀嚼着,这些东西一点味道都没有,有的还 苦涩得难以下咽。

这天晚上他没有生火,因为找不到一点干木柴。

## <<重新遇见自己>>

他只好钻到毯子底下睡觉,不时地被饿醒。

整个晚上,他感觉到雪花化成了冷雨,打在他的脸上。

第二天早上稍晚些时候,阳光穿过了沉沉的雾气,这时他才意识到自己迷路了。 他掉转方向,往北走,希望找到河流和那艘独木船,后来他又想不知道比尔怎么样了。

尽管饥饿的痛苦没有加剧,但他知道自己的身体机能在日趋衰竭。

他常常不得不停下来休息,舌头干燥而肿大,满口苦味。

心脏的麻烦更大,他能感觉到它在"怦、怦、怦"地跳得厉害,痛得简直让他窒息,晕眩不已。中午,他在一个小池塘用桶抓了两条小鱼,把它们生吃了下去,但是饥饿之痛已使他变得麻木,肠胃好像也不起作用了。

早上,他又抓到了三条小鱼,吃了两条,留下一条做早餐。

又一个晚上过去了,清晨,他在脚上又缠了一些毯子碎条,然后解开鹿皮口袋的绳子,倒出一堆黄色的天然金沙金块。

他知道必须减轻负担,他现在都没有力气带上这最后剩下的毯子了,他大致把黄金分成两份,把其中 的一半倒在毯子碎条上,卷成小包,藏在一块岩石缝里。

随后,他继续艰难地赶路。

他又碰到一个寒冷的大雾天气,最后留下的那条毯子,有一半都裹在脚上了,现在他已经虚弱得 连那个小背包都拿不动了。

## <<重新遇见自己>>

#### 媒体关注与评论

如何控制自己的情绪,让每一个日子充满快乐? 请记住这个千古秘诀:行为受控于情绪的人是弱者,强者只会用行为控制情绪…… ——《做自己情绪的主人》 自信是一种技能,一种习惯,任何人都可以学会。 ——《自信并非生而有之》 在起点,一切都满怀希望,我们时刻准备出发。 前方瑰丽的旅程是目的,但一切希望、信念、决心,都包含在开始的那一刻…… ——《起点》

# <<重新遇见自己>>

### 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