

<<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。

## &lt;&lt;重新遇见自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一卷 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" Plan 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 You're Awesome 今天，我要开始新生活 Today, I Begin a New Life 聆听你的心声 Follow Your Heart 透彻地了解自己 Get a Thorough Understanding of Oneself 自信并非生而有之 Confidence 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 Body 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 It's you 清理你的精神空间 Clear Your Mental Space 说出自己的观点 Don't 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 Don't 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 ABC The ABCs of Living a Happy Life 第一次 The First Time

第四卷 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Z From 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

## &lt;&lt;重新遇见自己&gt;&gt;

## 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？

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袋里。

他怕万一再掉进水了，都弄湿了就不能用了。

## &lt;&lt;重新遇见自己&gt;&gt;

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。

一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>