

<<活出全新的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出全新的自己>>

13位ISBN编号：9787801129192

10位ISBN编号：7801129199

出版时间：2009-8

出版时间：王途荃 民主与建设出版社 (2009-08出版)

作者：王途荃

页数：252

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>

## <<活出全新的自己>>

### 内容概要

《活出全新的自己：都市心灵解脱之道》讲述了：身处在这迷惘的钢筋水泥森林里。不是每个人都可以放下一切，选择逃离。当无法逃离时，我们只能重新建立起自己的身、心、灵的范式。当快乐、悲伤、忧愁来临时，如果你能坦然地面对，找到天平的平衡点，生活就会多一些简单。

<<活出全新的自己>>

书籍目录

第一章 口头禅——为什么郁闷 / 1 第二章 恋爱初体验——简单爱 / 15 第三章 Justdoit——既然想就去做 / 29 第四章 淡定——体得当下、满目青山 / 45 第五章 前途抑或生活——选择 / 55 第六章 《香草》——做个简单的自己 / 67 第七章 “永远到底有多远？”——放下即是快乐 / 79 第八章 置于死地而后生——那我拼拼看 / 89 第九章 《放牛班的春天》——给自己一个希望 / 103 第十章 适者生存——勇往直前 / 117 第十一章 《春去春又来》——人生也是一个自然规律 / 131 第十二章 鲁迅的咖啡——不要安逸 / 145 第十三章 一个人的春节——享受孤独 / 157 第十四章 五年的约定——试着联系老朋友 / 169 第十五章 《一一》——放慢脚步，感悟生活 / 181 第十六章 遇见——且行且珍惜 / 193 第十七章 On the mad——做个有质感的人 / 205 第十八章 难喝的中药——健康是本 / 219 第十九章 谁是最爱你的人——无法割舍的亲情 / 231 第二十章 缝小熊——把爱好发扬光大 / 245

## <<活出全新的自己>>

### 章节摘录

一个普普通通的80后，人生的第一个变化就是高考结束，考上一个普普通通的大学，拖着箱子去遥远的城市，做一个普普通通的大学生。

大概是从那时候起学会把一个词当做口头禅——“郁闷”。

像我这么大的孩子，一般7岁上小学，6年小学、3年初中、3年高中，大学之前的12年里，老师家长告诉我们好好学习，考第一，上大学是你将来惟一的出路。

然后辛勤地熬过12年后，班里四分之三的同学都上大学了。

到了真正的大学，发现自己苦等了12年的大学原来是这样的——郁闷。

渐渐的没有了棱角，语气平和，没有激情，觉得满足，够了，只要顺着时间脚步走下去。

曾经都是在众人面前宣讲着自己伟大理想的人，曾经都是有期待的人，曾经都是有宏图之志的人。

我们在哀叹，几年里，我们忙忙碌碌，奔波，却不小心丢掉了自己，然后自我安慰，我们这是成长。

因为失落，我们回忆、怀念曾经有棱有角、有笑有泪的日子。

被过去感动，对将来失落。

我们都是怎么了？

除了郁闷，没有什么特殊的感觉，有的只是一种迷离的澎湃，好像是一艘没有方向的小船飘过了许多的地方，却没有一处是我们想追寻的所在。

会郁闷或许是因为我已经没有了激情，或许是因为我们选择了独行。

有时冥想，有时挂念。

我的郁闷不止是一种心情，更多的话语都显得太轻。

其实心中无事一床宽，只是把郁闷当口头禅说说而已，并不放在心上，又有什么大不了的。呢。

我有很多刚参加工作的同学，走出校园，怀着尚有的一丝激情和希望，坚毅淌入北漂的大潮。

有一位同学给我讲了他的一段小小的心历路程。

## <<活出全新的自己>>

### 编辑推荐

《活出全新的自己:都市心灵解脱之道》由民主与建设出版社出版。  
我知道生命不该只有一种颜色，而此刻的我，只想做回真实的自己。  
高楼玻璃外墙冰冷的反光堵成长龙的汽车不停闪烁着的尾灯前面有二百多人的叫号等待.....是否曾有过这样一个瞬间感到迷惘.....

<<活出全新的自己>>

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>