

《365個初心體驗的一年》

图书基本信息

书名：《365個初心體驗的一年》

13位ISBN编号：9789573275570

作者：露安坎恩

页数：320

译者：張思婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《365個初心體驗的一年》

內容概要

從今以後，你不用等別人來改變你無法改變的事，只要你今天做了跟昨天不一樣的事，改變就在眼前。

我們小時候，日子充滿了初體驗--第一次騎腳踏車，第一天上學.....我們就像海綿，什麼都想試，迫不及待體驗新鮮事。

在我們長大成人的歲月裡，仍然有很多新鮮刺激的體驗：第一次拿到駕照，第一次心碎，第一天上班。

這些經驗拉拔妳、成就妳，帶給妳生命的驚奇。

但不知不覺中，人生的初體驗乾涸了，工作多了，要養家帶小孩，每天朝九晚五，日子慢慢定型。去的地方就是那些，朋友就是這幾個，工作再怎做也不過如此，東西吃來吃去不出那幾樣。

直到有一天，妳一覺醒來，驚覺自己被困住了，明明曉得需要改變，卻又害怕改變，結果還是停滯不前。

作者在撰寫這本書之前，就是陷在這樣的人生困境裡面，一切都亂了套，茫然若失。

最慘的是--她不喜歡這樣的自己。

在女兒的建議之下，她開始「每天做一件新鮮事」，有些很細微，例如「一整天都不說髒話」或「一整天只吃甜點」；有些比較有挑戰性，例如泥地賽跑或在新年的第一天跳入冰冷的海裡。

漸漸的，她開始用全新的眼光看待生活，她成長了，改變了，她的世界變得寬廣了，活出精彩的日子，而且到今天她的人生仍然日新月異。每天早上她都迫不及待爬下床，曉得這一天又有個「初體驗」在等著。

妳也可以擺脫人生的困境！只要每天改變一點點，最終將足以扭轉局勢，幫助妳走出困境，找回人生的朝氣。

我從這本書學到，嘗試新鮮事，是對抗困境的最佳解藥。

《享受吧，一個人的旅行》作者伊莉莎白·吉兒伯特最喜歡的一本勵志書！

《365個初心體驗的一年》

作者簡介

《365個初心體驗的一年》

書籍目錄

書輯目錄：

寫在前面

第一章

用初體驗來克服恐懼：穿著泳裝跑在一群陌生人裡

第二章

忙碌時如何進行初體驗：新的心態

第三章

不請自來的初體驗：說「沒問題」就對了

第四章

最「動」人的初體驗：沒事找事！說走就走！

第五章

腎上腺素爆表的初體驗：跟自己下戰帖！

第六章

活到老學到老的初體驗：上課去吧！

第七章

讓人升級的初體驗：臉書讓我換了一張臉

第八章

找回童心的初體驗：抓螢火蟲

第九章

稀奇古怪的初體驗：一生一次就好

第十章

善有善報的初體驗：好心真的有好報

總結

充滿初體驗的一年：每天的挑戰

《365個初心體驗的一年》

精彩短评

1、科学证明：学习新鲜事有助于改善生活。

《365個初心體驗的一年》

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:www.tushu000.com