

<<付出的力量>>

图书基本信息

书名：<<付出的力量>>

13位ISBN编号：9787539941578

10位ISBN编号：753994157X

出版时间：2011-1-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：【美】凯米·沃克

页数：273

译者：邢爽

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>

## <<付出的力量>>

### 内容概要

这是一个多发性硬化症患者的付出经历，也是一段充满感恩的心路历程，使我们得以窥见一个在疾病和绝望中痛苦挣扎的灵魂如何重拾生活的信心和勇气，一颗痛苦不堪的心灵如何通过付出变得坚韧，懂得感恩。

《付出的力量》是作者的切身体会，也是她想要通过本书倡导的一种理念。

本书在上市欧美后，得到了超过千万读者的热捧和效仿，《时代》、《纽约时报》等数百家重量级媒体均以专题形式进行报道。

由她发起的“29天付出行动”更是积极影响着全球千万人，帮助身处低潮的人们重获人生信心和力量，而这本心灵励志宝典，也让越来越多的人切身体会到了无私的付出为人生带来的美好改变！

## <<付出的力量>>

### 作者简介

凯米·沃克：作家，艺术家，心灵治疗师。

2006年被确诊患有多发性硬化症，然后开始接触“29天付出”的神奇疗法，人生也从此开始了新的篇章。

两年之后，她在网上发起了一场“29天付出挑战”，得到了全球超过千万人的热捧和效仿，她的新书《付出的力量》上市欧美后跃居亚马

## <<付出的力量>>

### 书籍目录

- 序言?绝望的时刻，绝望的方法
- 第1章?一个电话带来的惊喜
- 第2章?付出让我学会了接受
- 第3章?帮劳瑞找回生活的勇气
- 第4章?宽恕和感恩可以让人的心胸开阔
- 第5章?两个人的爱心
- 第6章?送给自己的礼物
- 第7章?最简单的礼物
- 第8章?勇于做出改变
- 第9章?送给妈妈的礼物
- 第10章?改变的开始
- 第11章?绽放的花朵
- 第12章?作家的梦想
- 第13章?小付出，大回报
- 第14章?姆巴利的占卜
- 第15章?丢失的手杖
- 第16章?情书
- 第17章?付出的欣喜
- 第18章?送给奶奶的礼物
- 第19章?为每一步喝彩
- 第20章?付出和接受
- 第21章?接受的艺术
- 第22章?有意识地付出
- 第23章?特别的礼物
- 第24章?种下我的感谢
- 第25章?男人的电影
- 第26章?海边的贝壳
- 第27章?英国蓝调
- 第28章?付出的小狂欢
- 第29章?奇迹—英里
- 后记?对过去一年的总结
- 附录1? “29天付出” 社团里的故事
- 附录2?姆巴利?克雷亚佐的一封信
- 附录3?姆巴利?克雷亚佐其人
- 附录4?加入到“29天付出” 行动中来吧
- 致谢

## &lt;&lt;付出的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

3月30日 星期日 想要让你的人生更加丰富，最好的办法就是让自己一直保持一种付出和感恩的状态。

当我第一次被人称呼为作家的时候，突然觉得未来充满无限的可能。

在过去的两年里，我养成了用便利贴记事的习惯，因为多发性硬化症已经开始破坏我的记忆力了。我离不开这些小贴纸，一旦便利贴储备不足，我就会很紧张。

我经常会从马克的办公室里偷出几沓便利贴，藏在自己的抽屉里。

这让马克很是抓狂，因为每次他要用到这些东西时总是找不到。

每星期至少有&mdash;次，他会怒气冲冲地闯进我的办公室，&mdash;下拉开我桌子最上面那个抽屉，惊叫着说：“你为什么老是偷我的便利贴伯；要用的话可以直接告诉我，我会给你买一些的天哪！

&rdquo; 从没向他解释过我为什么会需要这些彩色的小贴纸，因为那样就等于承认我的智力大不如前了。

马克当然也了解，只是不说而已。

他经常要跟在我后面，帮我关掉煤气灶、关冰箱门，帮我收拾残局。

&ldquo;你就不能多留意&mdash;下吗，凯米&rdquo;他一天要这样求我十次。

我不想告诉他，我已经在留意了，可是却不见什么效果，我还是会一直忘这忘那。

我把汤放在煤气灶上加热，但是一转身就忘记了。

直到锅里的汤被烧干满屋子都是烧焦的扁豆味时，我才想起来。

大概三个月前，我就彻底不再做饭了，我怕把房子烧掉。

认输可能没有想象中的那么困难，可是我一直自认为是个&ldquo;聪明&rdquo;的人，聪明的人会一直忘事吗？

所以我像着了魔一般，把各种各样的事情都写在便利贴卜&mdash;&mdash;我需要每天都记住的事情、一些随机的情绪或想法都是我记录的对象&mdash;&mdash;之后我会把它们贴到墙上和办公桌上：大概每月一次，我会把这些纸条都收集起来，把它们整理&mdash;&mdash;下，分类放到不同的笔记本里。

我有一个笔记本专门用来记录工作卜的事情。

这本子的封面上贴了我的业务名片，里面则被我分成&ldquo;客户资料&rdquo;、&ldquo;营销观点&rdquo;、&ldquo;企业发展计划&rdquo;以及&ldquo;合作可能性&rdquo;几个部分。

而另外&mdash;&mdash;个封面上写着&ldquo;健康&rdquo;两个字的笔记本里，则贴满了和我的健康状况有关的小纸条&mdash;&mdash;有别人跟我提起的&mdash;&mdash;些方法，还有&mdash;&lsquo;些我该去看看的有关健康的文章或帖子。

我还有一个紫色封面的笔记本，这里面的记录没什么顺序，也没有分类，只是胡乱地贴了&mdash;些我自己写的读后感、几行小诗，也有一些对某些重要经历的潦草记录，希望有一天我能把这些经历都写下来。

我从来都不认为自己是个&ldquo;作家&rdquo;，不过我从很小的时候就开始写作了。

11岁那年，我在杂志上发表了自己第一篇文章。

现在我的硬盘里还保存着三首未完成的诗，还有很多故事、个人随笔，以及我为我的自传准备的超过百万字的文字资料。

可是这两年多，我再没有碰触过它们。

在患病之前，我有一个博客，点击率很高，还获了几个奖。

我在那里倾吐心声，把我生活中的故事，还有我同精神疾病、不良嗜好以及饮食失调作斗争的经历同大家&mdash;起分享。

人们常常会亲自写信给我，向我倾诉他们生活中的各种痛苦、隐私。

而我的悲惨故事更是促使很多人（后来也包括我自己）向外界寻求帮助。

&hellip;&hellip;

<<付出的力量>>

## <<付出的力量>>

### 媒体关注与评论

这是一部足以与《秘密》相媲美的杰作，一部改变命运、改善人生的智慧之书！

——《出版人周刊》 为什么有钱人都在做慈善，他们真的是那么好心肠吗？付出的同时他们收获了某种神秘的能量，这会有助于他们的健康和事业，这说起来挺玄乎，但事实就是如此。

——NBC电视台 沃克注定会成为一位了不起的作家，她以自己的实际行动唤醒了整个社会的奉献精神。

——《人物周刊》 与其在痛苦和抱怨中度日，不如积极地改变自己的人生，只要29天用心付出，就会给人生带来美好改变。

——《时代》 《付出的力量》之所以能够从众多的心灵励志类图书中脱颖而出，就在于它为广大读者提供了一个全新的视角，让你发现战胜灾厄的强大精神力量。

——《波士顿环球报》 每年的新书数以万计，但这本书的出现绝对是读者的福音！

——《图书馆》 这是一本伟大的心灵励志书！  
“29天付出”行动所创造的影响力，已经波及到全世界。

——《卫报》 任何人在任何时候都可以付出，哪怕只是一个微笑。

——《芝加哥太阳报》 每个生命的价值都是平等的，付出比索取更令人感到满足。

——克林顿 想要人生更加丰富，最好的办法就是让自己一直保持付出和感恩的状态。

——比尔·盖茨 幸福感是无法依靠别人的施舍而获得的，正确的方法是主动付出，关爱身边的人。

——李开复

<<付出的力量>>

编辑推荐

付出，才能更好的得到 《不抱怨的世界》《秘密》《气场》后，再次震惊世界的精神  
力量 欧美畅销530万册，让1640万人重获生活信心 世界500强团购第1书；畅销全球60国  
《人物周刊》、《时代》、《纽约时报》……全球数百家媒体专题推荐 随书赠送“29天  
付出”日历，记录每一次付出的感动和收获



<<付出的力量>>

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>