

<<昨日，我哭泣>>

图书基本信息

## <<昨日，我哭泣>>

### 内容概要

作者伊雅娜·范赞特(Iyanla Vanzant)，美国首席情感问题研究专家、心灵导师、畅销书作家，美国最具影响力的百位名人之一。

作者用她的个人经历来告诉人们如何来重新解读人生的逆境与困难。她教给我们如何成长，如何自我救治，如何去爱。她教给我们如何将昨天的眼泪转变为今天的希望、新生与力量。

<<昨日，我哭泣>>

作者简介

(美)伊雅娜·范赞特

美国首席情感问题研究专家、心灵导师、畅销书作家，美国最具影响力的百位名人之一。

著名主持人奥普拉最推崇的心灵导师。

曾出版《你住在爱情的哪一楼》《有一天敞开我的灵魂》等作品曾登上美国《纽约时报》《出版人周刊》畅销书排行榜。

<<昨日，我哭泣>>

书籍目录

前言

给伊雅娜的信

永远的朋友

第一章 领悟人生的教训

第二章 曾经被忽略、被虐待

第三章 自己就是别人的老师

第四章 人生就像一所学校

第五章 万念俱灰

第六章 遭受性侵害

第七章 不值得被爱吗？

第八章 整顿自己的过去

第九章 曾经自我毁灭

第十章 养育自己的孩子

第十一章 遗忘了教训

第十二章 认识真正的自我

第十三章 失去了挚爱的人

第十四章 从错误中学习

第十五章 考试作弊

第十六章 懂得爱自己

第十七章 把教育融入生活中

第十八章 反省自己的过去

第十九章 圆满的结局

后记

## &lt;&lt;昨日，我哭泣&gt;&gt;

## 章节摘录

朗黛绕过咖啡桌，很不自在地挤在沙发的边上。  
雷洛伊叔叔拿起猪脚狠狠咬了一大口，酱汁沿着他的下巴滴到衬衫上，朗黛感到一阵恶心。  
熏人的酒气再加上腌猪脚的浓烈醋味，那种腥臭没有人受得了，而雷洛伊叔叔一边嚼猪脚，一边说话，发出很大滋滋喳喳的声音。

“另-块给你吃好不好？”

“他问，拿起猪脚在她面前摇了摇。

然后，那块猪脚从他手上滑落，掉到地板上他两脚中间，“帮我捡起来好吗？”

宝贝，我的头很疼，腰弯不下去。

“朗黛滑下沙发靠近雷洛伊叔叔，捡起那块恶心的猪脚。

当她把猪脚递给他时，他忽然抓住她的手腕，把她拉过去，那块猪脚掉在沙发上他两腿中间。

朗黛本能地用另一只手把他推开，可是他又抓住了另一只手，把她压在他大腿上。

朗黛拼命想挣脱，然而雷洛伊叔叔虽然醉醺醺的，力气还是很大，把她抓得紧紧的。

“你要把那块猪脚给我，宝贝。

“雷洛伊叔叔的嘴巴贴着朗黛的耳朵。

那股腥臭味使朗黛的胃翻搅起来。

雷洛伊叔叔的笑容带着醉意，又有点儿暧昧，难道他是因为她偷了他的钱所以要吓唬她，以示惩罚？她越想挣脱，他就抓得越紧，而且把她越拉越近。

“你抓着我的手，我怎么捡猪脚？”

“她说，雷洛伊叔叔松开她的一只手，当她伸手去拿猪脚的时候，他把她的手推到他的裤裆里按住。

他伸出舌头舔她的耳朵，然后在她的嘴唇上湿答答地吻了一下，舌头顶在她紧咬着的牙齿上。

“不要反抗，宝贝，我们只不过是玩一个小小的游戏，没什么大不了。

这不是很好玩吗？

不要紧张，叔叔会把你弄得很舒服的，只要你放轻松一点。

“他放开她的手，把她的脸拉近，可是在他还来不及再吻她之前，她就转开了脸。

他把舌头伸进她的耳朵里，把手伸到她的罩衫里面，抚摸她平坦胸部上的乳头。

朗黛全身僵硬，她没办法呼吸，没办法动。

他在干什么？

他告诉她可以叫他爸爸，毕竟，是他在供养她和她的哥哥，是他陪他们玩骑马游戏，说笑话给他们听。

难道他是醉过头了，把她当成是娜坦姨妈？

他不应该对她做这种事，这一点她很清楚。

难道他以为就因为她偷了他的钱，就可以对她做这种恶心的事？

难道他以为她因为怕他告诉别人她偷了他的钱，所以她就不敢张扬。

他撕破了她的罩衫，现在正准备要脱掉她的裤子。

他嘴里喃喃咕哝着说那很好玩，说她有多么漂亮。

他正要解开她裤子上的拉链。

他逼她躺下去，然后压在她身上。

她为自己所做的事感到歉疚，她已经告诉上帝她有多么歉疚。

他的体重压得她透不过气来，他粗糙长趺的手正在抚摸她的私处。

当他进入她体内的时候，她宁愿不要她的沐浴精了。

他弄痛了她，他正在使她付出代价。

她只能躺在那里，听他在耳边说一些下流的话，说他有多爱她。

.....

<<昨日，我哭泣>>

媒体关注与评论

人最害怕的不是对未知的恐惧，而是对过去的释怀，人生就是不断与自己和解的一个过程。

——著名心理学家 叶知遥      人的一生始终都有一个敌人在与你同行，正是因为这个敌人的存在，你才能更加深刻地知道每一步路该怎么走，而这个敌人就是你自己。

——情感专栏作家 焦阳

<<昨日，我哭泣>>

编辑推荐

连续15周《纽约时报》畅销榜冠军，著名节目主持人奥普拉感动推荐！  
告诉你如何将昨天的眼泪转变为今天的希望、新生与力量。

<<昨日，我哭泣>>

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>