

<<英语美文诵读 (第1辑)>>

图书基本信息

书名：<<英语美文诵读 (第1辑)>>

13位ISBN编号：9787561140062

10位ISBN编号：7561140061

出版时间：2008-3

出版时间：大连理工大学出版社

作者：司炳月 编

页数：203

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>

<<英语美文诵读 (第1辑)>>

内容概要

日子悄悄过去，岁月以它淡泊的美丽滑过我们的身边。

风，依然轻轻的吹，云，依然柔柔的飘，我们，依然以自己的方式生活着，以自己的方式快乐着，以自己的方式寂寞着。

心平气和地手握一杯清茶，放一曲淡淡的音乐，一个人静静地将自己融化在袅袅的温馨和暖暖的音律中，喜欢这种淡定的感觉。

心在不经意间构成了一幅静谧唯美的画面，喧嚣中独自品味着沉静。

不管之前怎样的风风雨雨，不管曾经怎样的悲悲喜喜，潮涌潮落，人来人往，在经历中体会着人生，而生命也在经历中变得璀璨夺目。

淡是人生最浓的色彩吧，我想用淡定的声音传达着生命的心灵，我想用温馨的文字感动着心灵的生命。

我想收集起世间所有美丽，感悟着生命的沧海桑田。

本书以这种淡定的语言感悟着生活的流光异彩，以这种淡然的心情感受着世界的万种风情。

在淡淡的诵读中学习着、体味着、感怀着、收获着人生的灵动和智慧。

书籍目录

1 永远记住的二十四件事2 男孩和他的树3 告别过去4 不要停,继续弹5 展现个性6 宽恕的艺术7 彻悟自我8 爱和时间9 爱无止境10 自我包装11 六字名言12 择友13 论四大自由14 宁静的真谛15 吾之三愿16 不要等待17 永不低头18 种植幸福19 将爱放飞令爱常驻20 让爱在心里成长21 放慢你的舞步22 拥抱今天23 生命美好24 生活的忠告25 你26 青春27 爱的火焰28 快乐生活之二十法则29 失败的重要性30 爱情31 精神食粮32 谱写生命的乐章33 我们将走向何方34 假如我又回到了童年35 时间的价值36 一杯牛奶的温暖37 生命中的五个球38 一切刚刚开始39 四月雨,五月花40 爱只是一根线41 工作和娱乐42 快乐之门43 女人的眼泪44 皮匠与银行家45 清理心灵的空间46 人生如诗47 十月的日出48 天使的故事49 微尘与栋梁50 绚烂的灰色

章节摘录

宽恕是神圣的，但是人们都知道做到宽恕并不容易。

当你被深深伤害的时候，心中无恨是很难做到的。

但是宽恕是可以存在的——而且这会给你的身心健康带来出乎意料的益处。

《宽恕的好处》一书的作者弗雷德里克博士说：“懂得宽恕的人不会感到那么沮丧、愤怒和紧张，他们总是充满希望。

所以宽恕有助于减少人体各种器官的损耗，降低免疫系统的疲劳程度并使人精力更加充沛。

”那么，如何平定自己的情绪呢？

试试下面的一些步骤吧：让自己冷静下来。

尝试一种简单的减压技巧来缓解你愤怒的情绪。

弗雷德里克建议：“做几次深呼吸，然后想想那些令你快乐的事情，比如自然界的美丽景色，或者你爱的人。

”不要等待别人的道歉。

弗雷德里克说：“许多时候，伤害你的人没有想过要道歉。

他们可能是故意的，也可能只是和你看待事物的方式不一样。

所以如果你等着别人来道歉，你可能会等相当长的时间。

”你要牢记，宽恕并不一定意味着盲从那些让你心烦意乱的人，也不意味着纵容他或她的行为。

不要让冒犯你的人控制你的情绪。

内心里总是想着自己的伤痛，只会给伤害你的人打气。

弗雷德里克说：“与其老是关注自己受到的伤害，还不如学着去寻找你身边的真善美。

”试着从别人的角度来看问题。

如果你站在别人的立场上，你也许会意识到他或她是因为无知、害怕、甚至是爱才那样做的。

为了能够站在别人的角度来看问题，你可以从冒犯你的人的立场给你自己写一封信。

认识到宽恕的益处。

研究表明懂得宽恕的人精力更旺盛、食欲更好、睡觉更香。

不要忘了宽恕自己。

弗雷德里克说：“对于有些人来说，宽恕自己才是最大的挑战。

但是如果你不宽恕自己，你会失去自信。

” .....

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>