

《不要和鲨鱼接吻,但要和他勇敢地一》

图书基本信息

《不要和鲨鱼接吻,但要和他勇敢地一》

内容概要

恐惧会瘫痪我们的人生，害怕犯错让我们什么事都不敢做！29岁的诺艾儿接到裁员通知的时候，正和男友在小岛上度假。这个晴天霹雳让她失神了好几个星期，直到她在一家咖啡馆的布告栏上看到一句话：每天做一件自己害怕的事。

诺艾儿的脑海突然出现了许多画面：因为担心自己的想法听起来很蠢，所以她从来不发表意见；因为痛恨在众人面前演讲，所以她拒绝在小组会议中发言；即使工作很烂还是继续待着，因为留下来比离开容易；去跳蚤市场买东西，老板说多少她就付多少，因为讨价还价好尴尬；还有好多好多，包括害怕别人不高兴、害怕挺身而出、不敢为自己辩护、没化妆就出门很丢脸……她经常逃跑，经常劝自己打消主意。但以前的诺艾儿可是自信满满、积极上进，什么时候开始她却害怕改变，只想待在原地？她的人生因为这样错过了多少机会？还要这样继续逃避下去吗？于是，诺艾儿决定，她要在30岁以前，用一年的时间来面对恐惧：每天做一件自己害怕的事！

《不要和鲨鱼接吻,但要和他勇敢地一》

作者简介

【美】诺艾儿·汉考克 (Noelle Hancock)

她在美国得州的休斯顿出生长大，毕业于耶鲁大学，《美国周刊》娱乐版博客的创始人和多家媒体的八卦专栏写手。她的工作相当轻松惬意，采访一下当红明星，敲敲键盘，就有六位数的年收入，还有一个英俊而且专情的男朋友等着和她结婚，一切都非常完美。但29岁生日那天，她被炒了鱿鱼，这时她发现自己一无所长，对生活充满了恐惧，进而开始了本书中的各种挑战。

现在，她和两只鸚鵡定居在纽约曼哈顿，和男友甜蜜地生活着，仍继续进行各种挑战。

译者：

毕非，台湾师范大学翻译研究所毕业，现为兼职译者，有轻度学习渴求症和中度恋书癖，是个看到狗就会很开心的女生，人生的终极目标是当个有用的快乐废人。

《不要和鲨鱼接吻,但要和他勇敢地一》

书籍目录

Chapter1

你的人生是你自己的，是你塑形、建造的。

其他人能做的，就是为你点出从以前到现在对别人有用的方法。

也许这些建议会刺激你的思考，直到你知道什么能够满足你，帮助你找出人生想做的事。

Chapter2

任何生物都不可能静止不动，不是往前就是后退。

人生只有不断成长才会有趣；或者，换种方式来说，只有对事物感兴趣才能让我们成长。

Chapter3

回忆过往，我发现自己总是在害怕：怕黑、怕别人不高兴、怕失败。

我想完成任何事之前，都得先跨越一道恐惧的障碍栅栏。

Chapter4

去做让你感兴趣的事，而且要全心全意地做。

不要担心别人会怎么看你或批评你，其实他们很可能根本没在注意你。

Chapter5

许多恐惧都是源自未知，我们不知道接触新事物会怎样，也不知道自己是否能应付。

我们越早知道没接触过的事物是怎么一回事，就能越快驱散恐惧。

Chapter6

相信任何人都能靠着“做自己害怕的事”来克服恐惧。

Chapter7

我的人生可以按部就班，靠既有事物生活就好。

如果我没办法像以前那样过日子，那就应该要过不一样的人生。

过不一样的人生不表示我的人生就没那么优美或愉快，也不表示心灵的快乐会少一些。

Chapter8

我到现在才知道，再次回家的感觉真好。

Chapter9

快乐不是一个目标，而是一种副产品.....散播欢乐让我们对人生充满兴趣，也对明天充满期望。

Chapter10

昨天是历史，明天是谜团，而今天是礼物，所以“现在”的英文才叫做present。Chapter11

人生的目的是要过生活，无所畏惧地尽情品尝，为拥有更丰富的体验，热切地接触新事物。

Chapter12

成熟的人凡事不说绝对，即使情绪极为激动也能保持客观，

明白所有人事物都有好和坏的一面，行事谦逊，并以慈爱的心面对生活里的所有情境。

Chapter13

勇气比恐惧更让人振奋，而且长久来看，勇敢也比较容易。

我们不必一夕之间就成为英雄，只要一次往前踏一步，迎接挑战，

你就会明白这挑战不像看起来那么恐怖，你也会发现自己有力量可以直视挑战。

Chapter14

大部分的恐惧都是来自于“未知”。

Chapter15

我们一直都在前进，像探险家一样朝着未知迈进，这让人生就像个冒险。

如果冒险的路途是一条穿过平原的笔直道路，还能直视眼前远方的全景，

没有惊喜、没有意想不到的刺激、也没有挑战，想想这趟旅程会有多冗长、多无聊。

尾声

后记

《不要和鲨鱼接吻,但要和他勇敢地一》

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.tushu111.com