

问与答



我自己的日记本，我三年的心灵历程。

一个人怎样在细微的地方悄悄发生惊人变化

三年生命历程 不断提升的人生阅历

北京时代华文书局



北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

问与答 / 董春宇编著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2014. 3

ISBN 978-7-80769-488-5

I. ①问… II. ①董… III. ①成功心理—通俗读物 ②心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040406号

问与答

作 者 董春宇

出 版 人 田海明 周殿富

出版监制 王 水

责任编辑 王 水 尚 蕾

责任印制 刘 银

营销推广 杨 霄 尚 蕾

装帧设计 程 慧

出 版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编: 100011

发 行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印 刷 北京鹏润伟业有限公司 (010) 80261198

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 11.5

字 数 30千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80769-488-5

定 价 36.00元

※ 如发现因印装质量影响阅读, 请与印刷厂联系调换 ※ 版权所有 侵权必究

My Journey

这里面是我三年的身影，

三年的喜怒哀乐，

三年成长的真实记录。

姓名 (Your Name)

时间 (YY-MM-DD)

to

时间 (YY-MM-DD)

元旦。新年第一天，写下新一年的寄语、
希冀和梦想吧。

20____.

20____.

20____.

2

January 1月

今天最想吃的东西是什么？对食物的喜好，
侧面反映人的性格、心态、体质和经济状况。

20 .

20 .

20 .

今天，你的房间是经过认真收拾、保持整洁的吗？
整洁的房间可能对你更好，但也有人喜欢乱糟糟的。

20 ____ .

20 ____ .

20 ____ .

4

January 1月

和老同学聚会，你会关注哪些话题？

20 .

20 .

20 .

近期工作（学习）上最难迈过的槛，是什么？

20 .

20 .

20 .

6

January 1月

工作中有一个合不来的领导 / 老师，
你现在是如何与他相处的？

20

20

20

最近你把谁视为工作、学习的参照物，
你暗下决心要超越他（她）？

20 .

20 .

20 .

8

January 1月

你是你所希望的样子吗？如果不是，
请考虑改进；如果是，请坚持。

20__ . _____

20__ . _____

20__ . _____

今天内心是安宁，还是焦躁？还是其他感觉？
良好的心理状态，要靠自己有意识地去调整。

20 .

20 .

20 .

10

January 1月

农历腊月。对中国人来说，春节才是真正辞旧迎新的日子。

农历这一年又将结束了，你感觉怎么样？

20 .

20 .

20 .

想一想，今天我得到了什么？

20 ____ .

20 ____ .

20 ____ .

12

January 1月

平时会不会总关心什么时候涨工资、
什么时候放假？

20 .

20 .

20 .

安居方可乐业，你最近有新的租房计划吗？住房、租房成为困扰许多人生活的大问题，你认为国家宏观政策该如何调整？

20 .

20 .

20 .
