

走出困境：如何应对挫折与压力



[走出困境：如何应对挫折与压力_下载链接1](#)

著者:尚致胜 著

[走出困境：如何应对挫折与压力_下载链接1](#)

标签

评论

尚老师的书都非常棒，特别棒，我还上过他的幸福学

写得不错，很喜欢这书——值得一读，推荐购买，另外京东的服务及配送也不错的。头天买，第二天就送到了。

是一本很好的书，给公司员工买的，有积极性

书，很一般。

书不错，适合师生共读。

大收获，活动买的，速度也很快，超值！！！！

方便好用，真值方便好用，真值

走出困境：如何应对挫折与压力，与行星的想象的有点小雏菊

值得看看，缓解压力不是所有人都能想开的

很好我非常喜欢这本书

很好，物真价实

21天生涯改造计划丛书，是世界生命素质学创始人尚

内容还没太看，以后回复吧。

公司购买

手感不错

一般一般一般一般一般啦！

书籍一般，内容不精致

此书理论性很强，不适合大众阅读

便宜又好用便宜又好用

书是不错。就是很旧而且还有点发霉。。完全不像新的。

可以

好书

太一般了

fk dj ck ck dk dk fk ck ck ck ck ck

好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚！哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈！
哈哈哈哈哈哈哈红红火火恍恍惚惚！哈哈哈哈哈哈哈！好！好好好好好！
好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好！好好好好好！好！好好好好好！好！好好好好好！
好恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚！哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈！
哈哈哈哈哈哈哈红红火火恍恍惚惚！哈哈哈哈哈哈哈！哈哈哈哈哈
哈哈红红火火恍恍惚惚！哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈！哈哈哈哈哈

书的质量蛮好的快递速度很快工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。不错的书,内容很丰富,排版很合理,一拿到就爱不释手!绝对是正版的,给图片上的一样,而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低,服务态度也很好。快递公司服务很到位,把书拿到4楼上来了(比什么破“汇通快运”好多了!)。表演卖家和快递公司!走过路过千万不要错过,全5分!在我还没有看这本书的时候,我丝毫不怀疑它是一本好书,很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样,在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书,是人生的镜子,那么对于这部书,在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味,因为我不仅从中看出大论的味道,更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己,事实上这本书确实不失幽默,在大论了一把之后确实愉悦了广大读者,在此之前,我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书,因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了,支持京东。好了,现在给大家介绍两本本好书:《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前,几个月的时间,欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字,美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪,更美在打动人的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破,每个精致跳动的文字,不再只是黑白配,而是有了鲜艳的色彩,首次全彩印刷,法国著名唯美派插画大师,亲绘插图。|两年的

等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

谈读书的苦乐之境不爱喝咖啡的人，说咖啡苦涩，爱喝咖啡的人，说咖啡香浓。同是一杯咖啡，为什么会有两种体会呢？吾曰：心境不同。

读书亦是如此。不爱读书的人，如同不会品咖啡的人，读书时，只知其苦，不知其乐。爱读书的人，如同会品咖啡的人，读书时，能够品出书的韵味，能够进入乐之境界。那么，如何才能达到读书的乐之境界呢？

首先，要忘记苦境。当今的学生，大都说读书苦。固然，考试与升学的压力，扼杀了学生们读书的兴趣，不过，一些学

生们不会从读书中找到乐趣和价值，也是一个不争的事实。古人读书，大多摇头晃脑，乐此不疲；今人读书，大多愁眉苦脸，见书生厌。古今之人读书时的心境为何会有如此的差异？不可否认的原因之一，就是当今快节奏的生活让人无法静下心来好好读书，久而久之，看到书就心烦气躁。我认为，这不是出现问题的根本原因，出现问题的根本原因是，我们这批新新人类的心境出了问题。

心不静，则难成事。不是读书苦，而是我们无法抑制那颗动荡不安的心。当今丰富多彩的生活，早已俘虏了不少同学的心。读书与娱乐相比，读书当然是苦的。此外，读书之悲苦，是因为我们太强调功利性。林语堂先生曾说过：“读书的本旨湮没于求名利之心中，可悲。”读书本是无功利的，带着功利之心读书，读书还会有趣吗？还是林语堂先生说得好：“读书本是一种心灵的活动。”看来，快乐读书的前提，就是安顿好那颗动荡不安的心。

关于读书，我认为，最重要的是，要用自己的生命去阅读，唯有如此，读书之乐境才会如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”一样，令人豁然开朗。我以为，读书有两种方式。一种是用自己的眼睛读书，这是低级的阅读；另一种是用生命来读书，这才是真正的读书。只有用生命来读书的人，才是真正会读书的人。此时，读书不是一种负担，而是享受美好的人生。

只有畅游书海，我们的思想才会视通万里，思接千载，心游万仞，精骛八极。在书中，我们可以与自然对话，可以与社会对话，可以与大师对话，上至天文，下至地理，古今中外，我们无所不去。在书中，我们可以认识孔子和庄子，可以认识屈原和文天祥。在书中，我们可以了解荷马与巴尔扎克，可以了解雨果与华兹华斯，可以了解卢梭与康德。最重要的是，通过读书，我们的人格得到了完善，我们的思想得到了升华，经过多年努力，我们甚至可以成为大师——没有一个大师不是书滋润出来的。

当然，对于我们来说，读书不是一件轻松的事情。因为我们太怕考试的分数低，太怕输，太怕老师和父母失望的眼神，太怕孤独。

如果书是帆，良好的心境是风，那么，读书之乐便是那探险的远航之船了。

[走出困境：如何应对挫折与压力_下载链接1](#)

书评

[走出困境：如何应对挫折与压力_下载链接1](#)