

懂得生命



[懂得生命_下载链接1](#)

著者:麦基卓，黄焕祥 著，陶晓清 等 译

[懂得生命_下载链接1](#)

标签

评论

很好，印刷还可以，包装也没问题。特价很给力。

还没看，史上最便宜的一次买书了，京东给力。

早想买了，等着打折，全套都收了，文，超美，妈妈都喜欢！买买买……

理念挺好的。可以吸收借鉴。观念影响生活。

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~人存在于世就是一个体验生命的过程,生命不可贵什么可贵啊?地球上最宝贵的是生命,拥有生命才能拥有一切.是生命体现了世间万物的生存意义,是生命给了他们唯一充满快乐的过程.每个人的生命是有限的,就看你怎样对待这有限的生命,懂得生命可贵的人就会好好珍惜它

经典好书，经读书会推荐买的，很喜欢，拜读中。

性价比较高，配送较迅速，不错！

很好的书，浅显易懂，很受启发！

正版书籍，价格实惠便宜

商品完好无损，还没有来得及看，好评吧

很不错的书，非常推荐大家读

满意，北京发过来的，两天就到家。

主题没能深入展开，泛泛而谈

本来是要退货的，但发货速度太快，客服说再阻止，但…………算了

一个系列的就买来看看

让人变得柔软，善待自己，善待生命中的一切

没有比生命更重要，值得推荐。

还米有看，但是纸质不错的，是正版

好书啊 好书 非常喜欢 非常满意啊啊啊

东西很不错，喜欢京东

一直在京东买书，价格实惠！送货速度快，很满意！

东西不错非常值得购买，是正品

非常好非常好，满意满意满意，相信自己的感觉买的

朋友推荐的书 正在阅读中

希望京东的明天更美好，希望电商越来越规范自己的行为

很好的图书，很喜欢！

生命诚可贵。。。

懂得生命，封面简洁，内容丰富

非常不错 的书，非常不错 的书。

重新认识重创,懂得生命

大部分人都相信，命运有着特定的目的，仿佛他们命中注定要成为一个特殊的人物；这些人生命的课题就是找到具体的目标，为达到这个目标而做好所有的准备：牺牲时间，付出心血，想尽办法到达终点。在青少年之中，这种生命态度是相当普遍的，他们认为在确定自己的职业目标之前，所有的教育都是浪费时间。不少人就在这样幼稚的模式中度过了大半的生命，在明白自己生命确定的目的之前，虚度了光阴。

好好好好好好好好好好好好好好

很值得看一看的一本书

这是一本好书，看了对生活很有感触，让人很充实。

听朋友介绍的，看了一下，很不错

值得一看的好书

跟懂得爱是同样的作者，非常好。

买了很多书，做活动买的，很值

每个希望成熟的人都该学习的一本书。。。。

不错，京东信的过 不错，京东信的过

读书会要求买，到时再读。

懂得珍惜，好好活着，做有意义的事情

没啥说的，各种完美~XD

满意 满意 满意 满意 满意 满意

别人推荐阅读，感觉还不错

很好很好很好的书啊！

不错哦，还可以,蛮好的，可以可以

三本中最好最全的一本

非常好！ 质量也很好！

本书很好，希望大家都来看看！

好好好好好好好好好好

给朋友的书，她很喜欢这方面的书。

不错非常的

不错的一本书，对我很有帮助

看这种书一定要有安静的环境

好书，看了有启发~~~~

京东发货很快，经常在京东买东西。

不错，好书

蛮好看的哦~~~~~

可以，，，，，，，，，，，，，，，，

个人认为童年没有阴影心理没有问题的人还是别读了，作者侧重于疗愈而不是让已经健康的人获得更精彩。

给老婆买的

这是一本融杂了诸多概念的书，起初读起来并不是那么得顺利，因为这些概念的知晓和辨析就足以花费一些时间的了。

发货就是快~包装好，书的品质好，编排的不错，适合。

很理想的书，买来送朋友看看

买了懂得健康和懂得爱，觉得很受益，所以也买了这本。是帮助成长的书。

心灵成长书籍，只是有点深！

很不错的一本书，正在看，很多图书会推荐

书未看，但需要这样的书，轻生命真谛重生存技巧是现实。

书内容还可以，值得一看

懂得生命，可以陶冶心灵的书

比前两本拔高了一个度，看完再继续评。

不错，励志类的书。。。。老总要的。送了。。

感觉不错

完整包装

"[SM]很满意，会继续购买 印刷精致得很

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,惟一好处是有双休息日,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。[BJTJ]"

"[SM]书给我打开了知识的大门，开阔了我的视野，丰富了我的生活，把我带到了一个无限广阔的天地。书是知识的源泉，里面有我的一方净土。有句话是这么说的书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。看书是我的一大爱好，看书是我的一大爱好，我爱读书。每当我打开一本书的时候，就会走进一个五彩缤纷的世界，那里面充满了喜怒哀乐，充满了悲欢离合。书使我懂得了什么是真善美，什么是假丑恶，书成为了我的良师益友。[BJTJ]"

没次来京东买书，那些书都旧到不得了。希望京东保存好点，封面又黑又脏又发黄（原封面白色的）。

封面很脏！像掉泥里一样！感觉很不好！

很好

评懂得生命,书很新，印刷质量不错！就是快递不给力太慢了但还行好期待的书可来了
上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。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。这是一个太棒的举动了,支持京东。给大家介绍本好书小时代3.0刺金时代内容简介小时代3.0刺金时代是郭敬明的第五部长篇小说,于2007年11月开始在最小说上独家连载,获得读者们空前热烈的追捧,各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷,一场火爆的小时代3.0刺金时代风潮由此掀起。郭敬明在小时代3.0刺金时代的创作中,又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触,将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来,从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前,郭敬明曾许诺将要连续创作五年,而在五年终结之际,小时代3.0刺金时代系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如五年间,他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴,他们仿佛活生生地站在读者身边,呼吸着,微笑着,与每一个人共同欢乐,共同哭泣。故事有终结的一天,然而人物却能跃出故事,在读者心中长长久久地鲜活下去,从这个意义上讲,小时代3.0刺金时代是每一个读者的小时代,它永远也不会完结。

书不错正在读,以下全是废话

奥尔巴赫的脸色顿时就有些难看起来,人活一张脸,树活一张皮,格林摩西的话听起来婉转,实际上却是等于强势的驱逐。

若他奥尔巴赫只是一个人也就罢了,毕竟面子是给人看的,没人看的时候,不顾脸面的大有人在。但现在他的身旁还跟着十来位下属,这些下属都盯着他这位教廷里高高在上的主教,如果就此离开了,那他的威信肯定会大打折扣,脸上也会没有光彩。

可想到这格林摩西的实力,以及他笑面虎的狠辣风格,奥尔巴赫就难免有所忌惮,脸面和性命孰重孰轻这样简单的问题,凭他这大主教的智慧还是能够把握住的。所以心里一番抉择之后,暗想:算了,争一时的脸面,丢了一世的性命,实在不划算,既然他不给台阶,我自己给自己找个台阶总可以了吧。

这些心理过程说起来挺长,其实也不过就是一眨眼的功夫。奥尔巴赫想通之后,脸上慢慢的浮现出微笑,保持着风度说道:“既然大祭司在此,我等理当回避,希望下次还有这个荣幸能和大祭司面对面的交流。”

这话说完,奥尔巴赫就招招手,示意手下离开,心里却骂道:“见鬼去吧,老子可不想再遇见你这个老不死的。早知道会在这里碰见他,说什么我也不会接受这样的任务,真是晦气。”

“主教大人,我们就这么离开?”奥尔巴赫身旁的那名年轻执事有些不甘和迷惑的问道。而随行的其他十来位教廷成员也纷纷向奥尔巴赫投去不解的目光。

奥尔巴赫面色一沉,闷声道:“怎么?难道你们没听清楚我刚刚说过的话?”

面对格林摩西,这奥尔巴赫是矮了不止一茬儿,但面对这些下属,奥尔巴赫可是高高在上的存在。所以他这面色一沉,那些随行的教众们虽然心里疑惑不解,或者也有些人难免生出点想法,但却是没人敢问,大家只能随着奥尔巴赫纷纷加快了脚步。

“大祭司,咱们就这样放他们离开?”

如同那些教廷人员不理解他们的主教奥尔巴赫的做法一般,大祭司这边原始教派的信徒们也不理解他们的大祭司格林摩西的做法。在他们看来,原始教派和教廷那是不共戴天的仇人,不碰上也就罢了,既然碰上了,那自然是不死不休的下场,至不济,也得狠狠的杀一杀对方的气焰。

内容很不错拿起来看了一会舍不得放下啊很喜欢他的文采读起来很有感觉懂得生命,很值得看价格也非常便宜比实体店买便宜好多还省车费书的内容直得一读阅读了一下写得很好懂得生命的背景是两位作者深受古老中国哲学与中医的影响,在几十年的治疗工作

中对照东方与西方不问的介入方法，并持续地寻求整合双方观点后产生的和谐。在此基础上，本书包含了许多对生命、关系以及人性的基本假设，其关注点在于人际沟通与连接，如何用真诚的沉思去开展自我，与人分享，并为生命做出更有洞察力的抉择。如果不考虑外在环境，我们是自由的生命，能够过丰富与生气勃勃的生活。但通常人们会选择符合社会传统所带来的安全感，以及随着这选择而来的物化的角色。当人们无法完全做自己时，所要付出的代价可能是疾病或是症状，并可能出现在各个层面情绪的、灵性的、精神的、身体的或是环境上的。这不只是因为跟他人的分离，也是因为跟自我的分离。不过，真正自由的人还是能打造出自己选择的生活，同时也仍然负责任、会关心、有功能，成为文化中有贡献的人士。懂得生命是献给那些希望提升生命意义与质量的人，提供了一些工具让你跟自我与他人有所连接，并发现自己生命意义的源头。内容也很丰富一本书多读几次很久以前，整个宇宙充满了无拘无束、自由流动的能量，这些能量在能量花园里欢乐地四处漫舞。在漫长的时间里，宇宙乐其存在，享其自由。然而，一切都太过完美又完全可以预料，宇宙渐渐因为无聊而感到焦虑不安。于是有一天，宇宙在嬉戏时，为了好玩而创造了一些生命。他从自身分离出一些能量，把他们塑造成一个三角形和一个圆形，着上彩虹一般的颜色。为了方便区别，分别把他们取名为三角先生和圆小姐。他们的能量在流动时是跟能量的源头联结着，因而彼此也联结着，但是宇宙让他们不受约束，自由自在地流动、旅行和嬉戏，尽情享受生活。他们确也依此逍遥过活了。三角先生和圆小姐享受着彼此，也喜欢和宇宙相互依存，沐浴在温暖灿烂的光芒中，探索能量花园的每一个角落。天、地、万物都在花园中相互联结，三角先生与圆小姐发现自己也跟万物相连，一切真是妙不可言！由于三角先生与圆小姐地体内流动的能量，跟在宇宙万物中运行的能量是一样的，所以他们不觉得害怕，而好奇心则是他们的天赋。像前面提到的创造者（宇宙）一样，玩了几万年的游戏之后，万物都非常熟悉彼此了。三角先生和圆小姐开始觉得一成不变的生活有些无聊，渐渐变得焦虑不安起来。他们希望能够发生一些不可预知的事情，以增添生活的趣味。他们甚至玩起捉迷藏的游戏，不但自己玩，也跟宇宙和万物玩。多么有趣！几万年又过去了，这种捉迷藏的游戏不只是好玩——它变得更令人信服了！就在游戏的竞争性越来越强时，他们发现

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言

，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

今天刚刚拿到书，这本麦基卓，黄焕祥写的懂得生命很不错，懂得生命的背景是两位作者深受古老中国哲学与中医的影响，在几十年的治疗工作中对照东方与西方不问的介入方法，并持续地寻求整合双方观点后产生的和谐。在此基础上，本书包含了许多对生命、关系以及人性的基本假设，其关注点在于人际沟通与连接，如何用真诚的沉思去开展自我，与人分享，并为生命做出更有洞察力的抉择。如果不考虑外在环境，我们是自由的生命，能够过丰富与生气勃勃的生活。但通常人们会选择符合社会传统所带来的安全感，以及随着这选择而来的物化的角色。当人们无法完全做自己时，所要付出的代价可能是疾病或是症状，并可能出现在各个层面情绪的、灵性的、精神的、身体的或是环境上的。这不只是因为跟他人的分离，也是因为跟自我的分离。不过，真正自由的人还是能打造出自己选择的生活，同时也仍然负责任、会关心、有功能，成为文化中有贡献的人士。懂得生命是献给那些希望提升生命意义与质量的人，提供了一些工具让你跟自我与他人有所连接，并发现自己生命意义的源头。很久以前，整个宇宙充满了无拘无束、自由流动的能量，这些能量在能量花园里欢乐地四处漫舞。在漫长的时间里，宇宙乐其存在，享其自由。然而，一切都太过完美又完全可以预料，宇宙渐渐因为无聊而感到焦虑不安。于是有一天，宇宙在嬉戏时，为了好玩而创造了一些生命。他从自身分离出一些能量，把他们塑造成一个三角形和一个圆形，着上彩虹一般的颜色。为了方便区别，分别把他们取名为三角先生和圆小姐。他们的能量在流动时是跟能量的源头联结着，因而彼此也联结着，但是宇宙让他们不受约束，自由自在地流动、旅行和嬉戏，尽情享受生活。他们的确也依此逍遥过活了。三角先生和圆小姐享受着彼此，也喜欢和宇宙相互依存，沐浴在温暖灿烂的光芒中，探索能量花园的每一个角落。天、地、万物都在花园中相互联结，三角先生与圆小姐发现自己也跟万物相连，一切真是妙不可言！由于三角先生与圆小姐地体内流动的能量，跟在宇宙万物中运行的能量是一样的，所以他们不觉得害怕，而好奇心则是他们的天赋。像前面提到的创造者（宇宙）一样，玩了几万年的游戏之后，万物都非常熟悉彼此了。三角先生和圆小姐开始觉得一成不变的生活有些无聊，渐渐变得焦虑不安起来。他们希望能够发生一些不可预知的事情，以增添生活的趣味。他们甚至玩起捉迷藏的游戏，不但自己玩，也跟宇宙和万物玩。多么有趣！几万年又过去了，这种捉迷藏的游戏不只是好玩——它变得更令人信服了！就在游戏的竞争性越来越强时，他们发现彼此跟万物的联结中断或隐藏的时候，会使躲藏的效果更好。不久之后，他们感到彼此之间失连的感觉比联结的时候多，每个人都开始觉得孤立和

作者麦基卓，黄焕祥写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。懂得生命，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，懂得生命的背景是两位作者深受古老中国哲学与中医的影响，在几十年的治疗工作中对照东方与西方不问的介入方法，并持续地寻求整合双方观点后产生的和谐。在此基础上，本书包含了许多对生命、关系以及人性的基本假设，其关注点在于人际沟通与连接，如何用真诚的沉思去开展自我，与人分享，并为生命做出更有洞察力的抉择。如果不考虑外在环境

，我们是自由的生命，能够过丰富与生气勃勃的生活。但通常人们会选择符合社会传统所带来的安全感，以及随着这选择而来的物化的角色。当人们无法完全做自己时，所要付出的代价可能是疾病或是症状，并可能出现在各个层面情绪的、灵性的、精神的、身体的或是环境上的。这不只是因为跟他人的分离，也是因为跟自我的分离。不过，真正自由的人还是能打造出自己选择的生活，同时也仍然负责任、会关心、有功能，成为文化中有贡献的人士。懂得生命是献给那些希望提升生命意义与质量的人，提供了一些工具让你跟自我与他人有所连接，并发现自己生命意义的源头。，内容也很丰富。，一本书多读几次，很久以前，整个宇宙充满了无拘无束、自由流动的能量，这些能量在能量花园里欢乐地四处漫舞。在漫长的时间里，宇宙乐其存在，享其自由。然而，一切都太过完美又完全可以预料，宇宙渐渐因为无聊而感到焦虑不安。于是有一天，宇宙在嬉戏时，为了好玩而创造了一些生命。他从自身分离出一些能量，把他们塑造成一个三角形和一个圆形，着上彩虹一般的颜色。为了方便区别，分别把他们取名为三角先生和圆小姐。他们的能量在流动时是跟能量的源头联结着，因而彼此也联结着，但是宇宙让他们不受约束，自由自在地流动、旅行和嬉戏，尽情享受生活。他们的确也依此逍遥过活了。三角先生和圆小姐享受着彼此，也喜欢和宇宙相互依存，沐浴在温暖灿烂的光芒中，探索能量花园的每一个角落。天、地、万物都在花园中相互联结，三角先生与圆小姐发现自己也跟万物相连，一切真是妙不可言！由于三角先生与圆小姐地体内流动的能量，跟在宇宙万物中运行的能量是一样的，所以他们不觉得害怕，而好奇心则是他们的天赋。像前面提到的创造者（宇宙）一样，玩了几万年的游戏之后，万物都非常熟悉彼此了。三角先生和圆小姐开始觉得一成不变的生活有些无聊，渐渐变得焦虑不安起来。

大部分人都相信，命运有着特定的目的，仿佛他们命中注定要成为一个特殊的人物；这些人生命的课题就是找到具体的目标，为达到这个目标而做好所有的准备：牺牲时间，付出心血，想尽办法到达终点。在青少年之中，这种生命态度是相当普遍的，他们认为在确定自己的职业目标之前，所有的教育都是浪费时间。不少人就在这样幼稚的模式中度过了大半的生命，在明白自己生命确定的目的之前，虚度了光阴。这些人相信会有一班专车，带他们到一个特定的地点——成功。于是他们就在火车站等候，注视着所有驶过的列车（机会），跟其他等车的人一起玩电子游乐器消遣。他们或许会细细打量每一辆经过的列车，看看是不是他们该搭的车，但是因为车上从没有清楚标示出目的地，所以一列列火车驶过去，都没人上车。在车站上，这些人渐渐觉得局促不安和不满，想着什么时候会有人来指点他们该搭乘哪一辆火车。他们横挑竖拣，满腹狐疑，而不愿冒一点风险登车而去。他们担心搭错了车而浪费时间，他们害怕到错了站而不得不回到原点，以便赶上原来该搭的车。就这样，列车一辆辆不停地驶过，他们什么也不做，只是在车站浪费时光。这些人没有想到所有火车的目的地都一样是——死亡。这些火车的时刻表可能不同，沿途的停靠站（比如不同的职业生涯）可能不一样，但是最后的终点站却都一样。既然如此，这些人还不如就登上列车，把握机会参与车上的活动，亲身体会这次旅行。如果这样，他们就会注意到同行的旅伴，变化无穷的沿途景色，以及列车行进时的愉悦感。在车上，他们要接受的挑战是如何创造性地利用时间与才能，特别是如何与其他乘客相处。

选择火车的重要条件之一是已经上了车的乘客性格如何。他们是想法严肃的人，还是寻欢作乐的人？是音乐家还是诗人？是一派从容还是神情紧张？是道德正义之士还是自由意志论者？藉这些特质，我们就能对长途旅行的气氛略知一二。

一个人想要享受眼前的旅行，就必须放弃对未来目标的投入。他们可以在任何一个停靠站下车，换乘任何一辆列车。下车后的危险是在另一个候车室里又一次的举棋不定——停止了参与，而不投身于另一列经过的火车，重获一次崭新的经验！（P7） 2.

对方同意我的看法，也不代表我正确，只代表我们的意见相同；如果你的意见不同，也不是代表我错误，只是我们意见不同。当双方的解释有所不同时，我们并不需要互相赞同，相反的，我们可以对对方的观点感到好奇(P11) 3.

生活形态与文化的差异深植在细胞组织中。这些潜藏的模式会在该文化所特有的音乐中表达出来。反过来说，这些音乐的表达又重新创造了那个文化的深层模式。人体是音乐

与文化接触的媒介。(P19) 4.

我们每一个人生命中都有这三个自我（真实我、理想我、现实我），为了保持情绪上的平衡和自在（精神正常）而极力满足每一个自我。(P23) 5. 可能的应对方式：

(1).可以否定或是忘掉这些模式，继续这种循环，以及随之而来的情绪、身体或精神上的各种后果。这是一条荣耀之路。

(2).可以在必须面对不可逃避而且无望的处境时陷入绝望或自怜，并产生忧郁和焦虑感受。这是一条无助之路。

(3).可以把焦点放在指责别人（父母或是其他权威人士）使自己陷入进退两难的困境，整天想着报复和惩罚他人的方法。这会导致自己卡在这个行为模式中，伴随着日益累积的愤恨，给身心带来极可怕的后果。这是一条指责之路。

(4).接受自己就是这样的人，认知到自己有权决定要不要在追求完美的冲动出现时采取行动。人们可以选择爱自己，从容面对改变，并注意到自己需要放松或追求愉悦。这是一条自我疼惜之路。(P26)

懂得生命，一点，一点，一点点地看完了朝花夕拾，连串的时间，连串的记忆，真想将鲁迅爷爷的记忆当做我的。整本文集用词语简洁柔和，正是鲁迅爷爷的平易近人的体现。书中的抨击，讽刺，嘲笑，正是鲁迅爷爷对当时社会的反感与不满，表现了一个想为了让民族进步，想让社会安定，为孩子着想的鲁迅爷爷。麦基卓，黄焕祥，园中淘气天真的小孩子，观菜畦、吃桑葚、听鸣蝉与油蛉和蟋蟀的音乐会，看黄蜂、玩斑蝥、拔何首乌、摘覆盆子。到在书屋读书习字，三言到五言，再到七言。课上偷偷画画，到书屋的小园玩耍。无一不体现出小孩子追求自由，热爱大自然的心态，也表现了社会对孩子们的束缚。这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。懂得生命的背景是两位作者深受古老中国哲学与中医的影响，在几十年的治疗工作中对照东方与西方不问的介入方法，并持续地寻求整合双方观点后产生的和谐。在此基础上，本书包含了许多对生命、关系以及人性的基本假设，其关注点在于人际沟通与连接，如何用真诚的沉思去开展自我，与人分享，并为生命做出更有洞察力的抉择。如果不考虑外在环境，我们是自由的生命，能够过丰富与生气勃勃的生活。但通常人们会选择符合社会传统所带来的安全感，以及随着这选择而来的物化的角色。当人们无法完全做自己时，所要付出的代价可能是疾病或是症状，并可能出现在各个层面情绪的、灵性的、精神的、身体的或是环境上的。这不只是因为跟他人的分离，也是因为跟自我的分离。不过，真正自由的人还是能打造出自己选择的生活，同时也仍然负责任、会关心、有功能，成为文化中有贡献的人士。懂得生命是献给那些希望提升生命意义与质量的人，提供了一些工具让你跟自我与他人有所连接，并发现自己生命意义的源头。这两个人物，是当时社会的反照，人们受尽黑暗的压迫，到起来反抗，经历了多少次改革与战争，才有了我们现在安定自在的生活呀！现在，我们可以愉快地生活这，家里有电视电话，有的还有电脑，繁杂的电器设备和自由的生活，我们不用遭受黑暗社会的压迫，不用吃苦，更不用去闹革命。这都是无数革命烈士用自己的先躯换来的，我们应该珍惜眼前的生活。是鲁迅爷爷对往事的回忆，有趣的童年往事、鲜明的人物形象，一件一件往事，同时也抨击了囚禁人的旧社会，表现了鲁迅爷爷对艰苦劳动人民

懂得生命好京东的货，应该是正版记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一

番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的!5分!了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||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

懂得生命好京东的货，应该是正版记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的!5分!了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||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，更美在打动人心的厚重情感。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。

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||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，更美在打动人心的厚重情感。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？[SZ]"

书本非常好 发货快

这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买

书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。|据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

这是我一直想买的一本书，以前在图书馆借来细细看过，对我的影响特别大，是让我通向幸福的一种秘籍吧！O(∩_∩)O~需要用心体会，才能知道本书的价值
不过我以前在其它网站上买了一本送给我结婚朋友的时候，它的包装要精致得多，有半截套子，有薄膜纸密封，还有书签的...

[懂得生命 下载链接1](#)

书评

[懂得生命_下载链接1_](#)