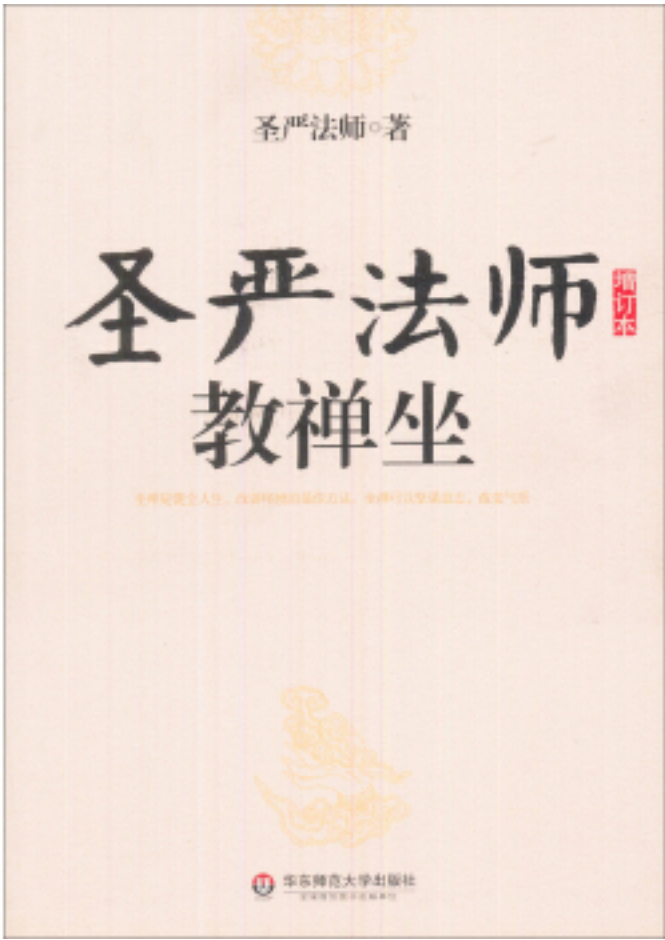


圣严法师教禅坐（增订本）



[圣严法师教禅坐（增订本）_下载链接1_](#)

著者:圣严法师 著

[圣严法师教禅坐（增订本）_下载链接1_](#)

标签

评论

活动图书满300减150，非常好，很值得，总计购入图书19本302元减150
总计花费152元。平均8元一本，好。

好书，正版图书，建议购买

还没看呢，刚刚开始接触禅修呢，不知道怎样呢

很好，很期待，终于有了一本正版的法师著作——原来买了两本盗版的来学——不过也因此喜欢上了佛法。阿弥陀佛！

很好，给力，很不错的书，喜欢看，谢谢！

圣严法师的书籍写的比较客观细致，对佛学研究非常严谨，没有那么多怪力乱神在其中，值得推荐。

质量没问题，因为在书店先看好的书，所以就在网上淘了，京东的还是不错的，虽然等了四天。还是不错的。就是包裹打的不结实，太单薄了

坐禅能够平和自己的心，平和自心之后就能够客观的处置人我之间的关系，圣言法师平实的语言为我们娓娓道来佛法的真谛，顶礼圣言师父。

感谢圣严法师～

养心经典，多读好书，做个内心强大的人！

还没看，梁文道推荐，温家宝枕边书，罗马皇帝的哲学，还没看买来先压枕头。

禅宗文化，国学之魂，现代智慧，有待开悟！

已经开始看了，很安静的字句，很喜欢，书也挺不错的。以后还会来买的

还没有看 但我相信一定是不错的一本书

光棍节上拍下的货物，由于卖家营业额巨大。直至二十四号方才收到货物。打开检查发现发错订单，按着售后的要求返回货物。由于本人工作繁忙，十二月初才通过邮政寄返。现在末日已到，还不见货物。通过售后联系，已告知有了初步处理。按要求申请售后，现在等待中。忘卖家公正客观处理。我已不再重新购买了。原价退回货款就行，至于物流费贵卖家退否由卖家自己决定。一个多月的折腾，读者已感厌倦，忘后续不在有所变故。由于没见货物，打个满意就此了之吧

自己看，感觉不错。服务也不错。

给父亲大人买的，希望他能了解佛法。

圣严法师写的书都很不错，这个作为禅修入门挺好的。

好书 值得一看的好书 很不错

能够让你有一种安静的感觉，圣严法师 ～能够告诉你很多 佛学知识

送货非常快，包装很好，没有破损

圣严法师的书籍很好,书的质量没得说，内容也不错，还没仔细看

东西很好 很喜欢东西很好 很喜欢

非常到位的货，下次还买！

非常适合初学禅坐的一本书，顶礼圣严法师。

禅坐是宗教家和养生家共推必修之道！

一代高僧，圣严法师，佛教入门必看

正版的，字不像平常的很小，大小合适，看着没那么累。配有图，看着轻松。喜欢！

东西很好，快递也很给力，京东上购物就是放心！

一直想学打坐就是不成功希望这本书对我有所帮助。

圣严法师，很不错的小册子。

指导禅修的一本通俗实用的著作，我很喜欢，很受用

书不错，内容丰富，价格便宜

一切很少读这类书，或许念了的增长，需要缠来填补写东西吧

很不错的书本呢，我很喜欢

很好的书，印刷质量也很好

学到很多也领悟很多。

启发智慧的好书，值得推荐

比超市便宜哦，送货上门

德高望重的高僧，书的内容寓意深长

物流很给力！书也不错的！顶

很好很实用的书

好书 通俗易懂 好书 通俗易懂

感恩，阿弥陀佛。顶礼圣严法师

圣严法师永远在我们心中

一直很喜欢 自己买了一本 送人了一本

很实用的书。推荐

将如何坐禅书，通俗易懂，深入浅出。

刚收到东西，还行用着。

南无阿弥陀佛顶礼圣严法师

发表的评价内容与本书的评价通过审核后

易懂，清晰。易懂，清晰。

质量不错，纸张和价格还行

挺好的，新书，发货快啊

书很不错，很好，值得购买！

我很喜欢，很新，是正版

是正品，发货速度也还可以

还可以吧 挺好的 还没看

这个系列不错，收集中

书很好的，可以让自己更从容的精心学习佛教。

非常满意非常满意非常满意

希望在书中可有多多的收获，顶礼法师！

解惑，明悟，静心。对修行益处颇多。

很有哲理，心境的提升

圣严法师的静坐入门书

帮朋友购买，朋友反馈很满意。我也很高兴

很好的书，只是没多时间去练，很惭愧。

送货很快，书不错。。

东西很好，赞一个，东西很好，赞一个

给予好评！京东的商品真的不错！

总的来说比较的好，适合很多人

实际还没有到！！，有就会去看得！！！！

好书，送货快，在京东买书方便快捷。

京东的书还是不错的 我喜欢 呵呵

一本不错滴讲述坐禅的书

学习中，好好看，会有收获

印刷、装订均不错，慢慢学习

此书内容很好我很喜欢

圣严法师真是阿弥陀佛。

内容很好，质量不错。

非常棒。值得读。值得推荐。

不错哦，没有推荐错！

非常满意，五星

好书！！！！！！！！

还不错。。。

很好。。。。。。。。。

佛学、、一门一辈子都能从中学习的一门功课

圣严法师，佛教理论跟社会现实结合得发很好

非常好,非常好,非常好,

希望能坚持下去，在精神和身体都得帮助。

入门级书，讲得很详细很实用

以前购买过同系列的书，内容很好，推荐一下吧

这本书很好，一点一点做吧

很好的书，好好看好好学，修禅静心。

京东买书方便价格实惠！

还没看阿,不知道阿.....

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。门人弟子遍布世界各地，为近几百年对台湾影响最大的人物之一。法师的心语，犹如智慧的明灯，清心的甘泉，点点滴滴滋润着心灵。

《圣严法师教禅坐》是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐，采用止观，使心情平静，获得身心的安宁，心态的平和。通常的禅修一般是以静坐为主，此书不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。

内容还好，书的质量实在一般。

因为是圣严法师的书，所以没注意看内容就下单了。看了以后有些失望：要说是宗教性的书吧，内容散乱，不系统。要说拿这本书当学习禅坐教材吧，内容又不足以学好。总之这书对我来说就两个字：鸡肋~

好书

到现在都没有收到货，什么物流啊？

书不错的。

文字所以那么重要，就因为它可以把人类最精华的经验流传下来。传说中有这么一句话：“仓颉造字，鬼神皆哭。”鬼神为什么哭呢？大家可以想想这个问题。

《论语》第一句话：“学而时习之，不亦说乎？”意思是说，我们学了之后，又不断地温习它，这不是件很快活的事吗？曾子又说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”曾子每天反省三件事：做事、对人，是不是有不忠心的地方？与朋友交往，说话是不是没有算话？读书是不是没温习？孔子和曾子都提出“习”这个字。“习”字造字的由来，是人们看到刚出生的小鸟，由母鸟教飞，常常飞不好，便摔了下来，会有性命之忧。母鸟用翅膀帮助并逼迫它学飞，一天又一天，慢慢地，学飞成了习惯之后，也就成了自然，它终于能从低处往高处飞了。孔子和曾子提出“习”字，用意在于告诉我们，读书也是习惯的养成。

圣严法师的书，很平实还能写出真正的想法。

圣严法师（1930—2009），出生于江苏南通，世界著名的佛学大师，日本立正大学博士，台湾著名道场法鼓山的创办人。

他以中、日、英三种语言在亚、美、欧各洲出版的著作近百种，发行量最多的是《正信的佛教》，近四百万册，译本最多的是《信心铭》，已有十种语言。还有《佛学入门》、《学佛群疑》等影响深远的著作，均受广大读者欢迎。

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。门人弟子遍布世界各地，既有政界人物，也有活跃在海峡两岸的著名艺人、学者等，确为近几百年对台湾影响最大的人物之一。

《圣严法师教禅坐（增订本）》是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐，采用止观，使心情平静，获得身心的安宁，心态的平和，缓解现代人身心的压力和疲惫。通常的禅修一般是以静坐为主，《圣严法师教禅坐（增订本）》不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。

悟了吗？圣严法师，世界著名的佛教大师。台湾佛教道场法鼓山创办人。佛教界第一个博士学位获得者。

1930年出生于江苏省南通市。后去台。13岁出家，青年时期留学日本，1975年获日本立正大学文学博士学位。

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师。创办法鼓山国内外禅修，文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。主办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传。圣严法师，世界著名的佛教大师。台湾佛教道场法鼓山创办人。佛教界第一个博士学位获得者。

1930年出生于江苏省南通市。后去台。13岁出家，青年时期留学日本，1975年获日本立正大学文学博士学位。

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师。创办法鼓山国内外禅修，文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。主办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传。圣严法师，世界著名的佛教大师。台湾佛教道场法鼓山创办人。佛教界第一个博士学位获得者。

1930年出生于江苏省南通市。后去台。13岁出家，青年时期留学日本，1975年获日本立正大学文学博士学位。

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师。创办法鼓山国内外禅修，文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。主办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传。

《圣严法师教禅坐（增订本）》是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐，采用止观，使心情平静，获得身心的安宁，心态的平和，缓解现代人身心的压力和疲惫。通常的禅修一般是以静坐为主，《圣严法师教禅坐（增订本）》不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。

坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法，所以通过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人，将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健；优秀者使之更优秀，体魄

强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。

坐禅是健全人生，建设社会、改善一切环境的最佳方法。对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。

圣严法师（1930—2009），出生于江苏南通，世界著名的佛学大师，日本立正大学博士，台湾著名道场法鼓山的创办人。

他以中、日、英三种语言在亚、美、欧各洲出版的著作近百种，发行量最多的是《正信的佛教》，近四百万册，译本最多的是《信心铭》，已有十种语言。还有《佛学入门》、《学佛群疑》等影响深远的著作，均受广大读者欢迎。

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。门人弟子遍布世界各地，既有政界人物，也有活跃在海峡两岸的著名艺人、学者等，确为近几百年对台湾影响最大的人物之一。

人与人相比，有多福、少福和无福的区别。一个人今天因缘未成熟，所以没有福；过几天因缘成熟了，~就是有福的人了。当因缘不成熟时，不要失望，说不定另外一个机会正等着你。

禅定的意思是心无二念，开始练习时必有方法，方法的作用是使得我们的心念由散乱状态而至集中状态，再由集中状态而至统一状态。到了统一的状态，便称为定，但是统一状态也有不同的层次：由身心的统一，至内心与外境的统一，再进一步，便是前念与后念的统一。要想达到前念与后念的统一，必须经过前念与后念的连续如项链，一念扣一念，念念同一念一样的念头，然后才能把前后念的间隔消化，仅剩下一念的存在，此时即是止于一念，名之为定。到了连此一念也不存之时，便是即定即慧。

初修禅定之时，可有许多方法，举凡礼拜、诵经、念佛、持咒、梵呗、经行等，都为达到安心、静心和净心的目的，主要由于修行而使身心平衡，都是定的功效。如果没有高明专长的老师，以上所举各项，都是佛经中处处可以见到的修定方法，安全可靠而不会产生副作用及后遗症。不过这些均属于散心修定。

如果遇到对禅定已有经验，并对佛法有正知正见的老师，就向他们学习专心修定的方法。那是指的禅观法，或被称为止观方法，禅宗则称为参禅的方法。

禅观的方法，一定不离三个原则，那就是：调身的姿势，调息的呼吸，调心的专注。以放松身体的肌肉，也放松头脑的神经为基本的要求。正确的姿势，包括行、坐、立、卧四种，以轻松端正为原则。正确的呼吸，以自然的速度为原则。正确的专注，则以只顾方法不问得失为原则。如果企图心强，急功好利的心旺盛，便会为你带来魔境的困扰。必须要有佛来佛斩、魔来魔斩的心理准备，才会安全。所谓斩佛斩魔的意思是说，不论可喜或是可怖的任何景象及感受出现，都把它当作幻景及幻觉处理。否则若遇恶境易生退心，甚至毁谤三宝，指为修行不得好报。若遇善境易生慢心，甚至宣称得大神通，证了圣果成了佛，那就太可怜了！

一、
出生于一九三零年的江苏南通，俗家姓张。在我身后，不发讣闻、不传供、不筑墓、不建塔、不立碑、不竖像、勿捡坚固子。礼请一至三位长老大德法师，分别主持封棺、告别、茶毗、植葬等仪式。务必以简约为庄严，切勿浪费铺张，灵堂只挂一幅书家写的挽额“寂灭为乐”以作鼓励；悬辞花及挽联，唯念“南无阿弥陀佛”，同结莲邦净缘。

二、身后若有信施供养现金及在国内外的版税收入，赠与财团法人法鼓山佛教基金会及财团法人法鼓山文教基金会。我生前无任何私产，一切财物，涓滴来自十方布施，故悉归属道场，依佛制及本人经法院公证之遗嘱。

三、凡由我创立及负责之道场，均隶属法鼓山的法脉，除了经济独立运作，举凡道风的确保、人才的教育、互动的关怀及人事的安排，宜纳入统一的机制。唯在国外的分支道场，当以禅风一致化、人事本土化为原则，以利纯粹禅法之不堕，并期禅修在异文化社

会的生根推广。

四、法鼓山总本山方丈一职，不论是由内部推举，或从体系外敦聘大德比丘、比丘尼担任，接位之时亦接法统，承继并延续法鼓山的禅宗法脉，亦不得废止法鼓山的理念及方向，是为永式。佛说：“我不领众，我在僧中”，方丈是僧团精神中心，督策僧团寺务法务僧断僧行，依法、依律、依规制，和乐、精进、清净。

五、我的著作，除了已经出版刊行发表者，可收入全集之外，凡未经我覆阅的文稿，为避免芜滥，不再借手后人整理成书。

六、在我身后，请林其贤教授夫妇，将我的“年谱”，补至我舍寿为止，用供作为史料，并助后贤进德参考。故请勿再编印纪念集之类的出版物了。

七、我的遗言嘱托，请由僧团执行。我的身后事，不可办成丧事，乃是一场庄严的佛事。

八、僧俗四众弟子之间，没有产业、财务及权力、名位之意见可争，但有悲智、和敬及四种环保的教育功能可期。诸贤各自珍惜，我们有这番同学菩萨道的善根福德因缘，我们曾在无量诸佛座下同结善缘，并将仍在无量诸佛会中同修无上菩提，同在正法门中互为眷属。九、在这之前本人所立遗言，可佐参考，但以此份为准。

一、
出生于一九三零年的江苏南通，俗家姓张。在我身后，不发讣闻、不传供、不筑墓、不建塔、不立碑、不竖像、勿捡坚固子。礼请一至三位长老大德法师，分别主持封棺、告别、茶毗、植葬等仪式。务必以简约为庄严，切勿浪费铺张，灵堂只挂一幅书家写的挽额“寂灭为乐”以作鼓励；悬辞花及挽联，唯念“南无阿弥陀佛”，同结莲邦净缘。

二、身后若有信施供养现金及在国内外的版税收入，赠与财团法人法鼓山佛教基金会及财团法人法鼓山文教基金会。我生前无任何私产，一切财物，涓滴来自十方布施，故悉归属道场，依佛制及本人经法院公证之遗嘱。

三、凡由我创立及负责之道场，均隶属法鼓山的法脉，除了经济独立运作，举凡道风的确保、人才的教育、互动的关怀及人事的安排，宜纳入统一的机制。唯在国外的分支道场，当以禅风一致化、人事本土化为原则，以利纯粹禅法之不堕，并期禅修在异文化社会的生根推广。

四、法鼓山总本山方丈一职，不论是由内部推举，或从体系外敦聘大德比丘、比丘尼担任，接位之时亦接法统，承继并延续法鼓山的禅宗法脉，亦不得废止法鼓山的理念及方向，是为永式。佛说：“我不领众，我在僧中”，方丈是僧团精神中心，督策僧团寺务法务僧断僧行，依法、依律、依规制，和乐、精进、清净。

五、我的著作，除了已经出版刊行发表者，可收入全集之外，凡未经我覆阅的文稿，为避免芜滥，不再借手后人整理成书。

六、在我身后，请林其贤教授夫妇，将我的“年谱”，补至我舍寿为止，用供作为史料，并助后贤进德参考。故请勿再编印纪念集之类的出版物了。

七、我的遗言嘱托，请由僧团执行。我的身后事，不可办成丧事，乃是一场庄严的佛事。

八、僧俗四众弟子之间，没有产业、财务及权力、名位之意见可争，但有悲智、和敬及四种环保的教育功能可期。诸贤各自珍惜，我们有这番同学菩萨道的善根福德因缘，我们曾在无量诸佛座下同结善缘，并将仍在无量诸佛会中同修无上菩提，同在正法门中互为眷属。九、在这之前本人所立遗言，可佐参考，但以此份为准。

末后说偈：“无事忙中老，空里有哭笑，本来没有我，生死皆可抛。”

真的不错一直来京东购买图书。杂志数字版在百度文库开始正式发售。持续一周的独家首发，截止目前已经已经有5697名网友购买了电子书。要知道这本书的数字版可是卖到了9.8元，甚至比一些纸质书卖得都贵。而这次合作的收益者除了版权方之外，更大的赢家当属百度文库了。可以说，此次百度文库和韩寒达成合作，是一个标志性的里程

碑，在很大程度上意味着版权方和互联网企业从对立走向了合作共赢。此次与韩寒的合作是百度在数字阅读领域呈现的大手笔，在互联网领域，如何高效的运用数字平台，推广数字阅读，同时保护版权方的权益，是行业健康发展的关键所在。自5月正式亮相以来，百度文库在数字业表现惊艳，百度文库同时接受版权机构和个人都可以在平台中上传正版作品出售，而百度文库三年内抽取零分成，这种让利幅度与决心在业内是空前的，相比之下显然版权方更看重百度文库的合作模式，当当、京东之前就曾因定价问题而被版权方投诉并中止了合作。近期，数字阅读逐渐成长为人们主要的阅读方式之一，电子书的阅读量增幅较为明显。据第十次全国国民阅读调查显示，我国18周岁至70周岁成年人中，进行数字阅读的人群超过了2.5亿人，18—70周岁国民人均阅读电子书2.35本。调查结果还显示，超过六成(60.6%)的数字阅读读者表示获取便利是选择数字阅读的首要原因。方便随时随地阅读也是读者转向数字阅读的一个重要因素，比例达到45.4%。此外，有26.9%的数字阅读者表示方便检索信息是他们选择数字阅读方式的原因，与数字阅读方式相比，传统的纸质读物并不具备信息检索方面的优势。据估计到2018年，全球电子阅读的市场份额将超过传统阅读，数字化阅读的兴盛为人们的生活和学习提供了更多乐趣和便利。对于数字阅读这盘棋，百度文库明显棋高一着。在当下阅读载体发生了变化，阅读内容也日益多元的趋势下，内容是数字阅读产业的核心资源，百度文库作为文档分享平台，在丰富的阅读内容的储备上有先天优势。百度文库平台上发布的超过7000万份文档中，79%是教育文档和专业资料，内容干货十足。没有内容资源上的强大储备，再强大的企业也只会教育市场后继无力，徒为他人做嫁衣，而这也足以让现在那些没有长远规划和战略布局，只是追赶潮流的企业一声长叹。吸引用户的核心价值是优质，百度与方的合作，就是强强联合，优势互补。方是通过实体书籍的销售检验的，在内容上有很多的优质资源，但是在渠道这一块相对较弱，百度作为国内互联网的领军企业在传播方面的优势异常突出。所以百度文库电子版权平台推出后，成绩斐然，从数字上来讲，平台中已有1242家版权机构及104位版权个人的1082万份版权内容。百度文库作为平台与韩寒

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。本书不错，很喜欢。我们每个人都想在别人眼中是个好人，所以我们要相信世上还是好人多，以诚待人，必会得到相等的回报。不过关键时候还是得靠自己，亲戚只是血缘关系上的一种描述，并不代表它就会改变你的命运。所以也不要寄希望于别人，亲戚都帮不了你，还能指望谁呢？除了自己。只有靠自己才能赢尊重。

有时候我也在怀疑孙少平到底是不是关系一族，毕竟他的工人资格也是靠通过别人介绍的，也有虹霞的全力帮助，但是仔细一想，其实不是，这全是他自己争取来的，如果他没有那么好的人品，如果他没有那么朴实那么善良的心灵，曹书记会记得他吗？会想把女作暗许于他吗？会在有招工机会的时候急急地通知他吗？这一切都是他自己赢来的，所以不管在哪人品永远第一，一个不会做人的人同样也不能漂亮的完成工作的。这也体现了人脉的力量。)

是的.他是在社会的最底层挣扎.为了几个钱而受尽折磨.但他已不仅仅将此看作是谋生命——职业的高贵与低贱.不能说明一个人生活的价值.恰恰相反.他现在倒很”热爱”自己的苦难.通过一段血火般的洗礼.他相信.自己历尽千辛万苦而酿造出的生活之蜜,肯定比轻而易举拿来的更有滋味——他自嘲地把自己的这种认识叫做”关于苦难的学说……

有文化.但没有幸运地进入大学或参加工作.因此似乎没有充分的条件直接参与到目前社会发展的主潮之中.而另一方面,他们又不甘心把自己局限在狭小的生活天地里.因此他们往往带着一种悲壮的激情.在一条最为艰难的道路上进行人生的搏斗.

他们顾不得高谈阔论或愤世嫉俗地忧患人类的命运.他们首先得改变自己的生存条件.同时也放弃最主要的精神追求.他们既不鄙视普通人的世俗生活.但又竭力使自己对生活的认识达到更深的层次. 尽管生活逼近他走了这样一条艰苦的道路.但这却是很不平凡的.

(职业没有贵贱，我们要做的是不管什么职业都能用心去做，都能把它出色的完成，就像那句笑也是一天哭也是一天，我们何必选择哭呢？同样的道理，认真也是一做不认真也是一做，而对于工作而言，认真与不认真对结果产生的差异是非常明显的，既然这样，我们又何必对自己不满意的工作敷衍了事呢？

，和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书
京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

圣严法师而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力圣严法师教禅坐（增订本）如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法，所以通过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人，将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健优秀者使之更优秀，体魄强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。坐禅是健全人生，建设社会、改善一切环境的最佳方法。对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。在生理方面，可以得到新的活力在心理方面，可以得到新的希望，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。人与人相比，有多福、少福和无福的区别。一个人今天因缘未成熟，所以没有福;过几天因缘成熟了，就是有福的人了。当因缘不成熟时，不要失望，说不定另外一个机会正等着你。女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人圣严法师教禅坐（增订本）是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐，采用止观，使心情平静，获得身心的安宁，心态的平和，缓解现代人身心的压力和疲惫。通常的禅修一般是以静坐为主，圣严法师教禅坐（增订本）不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前前后后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生五、自我的肯定自我肯定，就是对自己有信心，如果没有自信心的人，就会像一只火鸡，遇到警报时，会把翼翅及尾羽竖起来虚张声势一番或者像一只澳洲的鸵鸟，它害怕敌人袭击时，便一头钻进沙堆里，躲起来，自欺而不能欺人地苟且偷安一番。能够自我肯定的人，不会虚骄，不会逃避。自己是什么就是什么，有半斤就是半斤，有四两就是四两，实实在在。有许多人希望由他人来承认和肯定自己是真正的人物，他们自己也假装着是个很了不起的人物，这就不是自我肯定。其实，一个人若无自知之明，就会常遇到挫折。除非这个人的

圣严法师教禅坐（增订本）在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，

可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味。无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

《小布头奇遇记》是孙幼军创作于1961年，它是中国第一部长篇低幼童话，曾经影响了几代的孩子。出版至今，它的销售数量早已超过了百万，而实际的读者远远超过了这个数字。曾经有一段时间，中央人民广播电台的“小喇叭”节目播放过它的故事连载，每到播出时间，孩子们就搬着小板凳坐到收音机前收听“小布头”的故事。至今还有当年的小朋友惦记着它。

在首次出版时，编辑叶至善先生(他的父亲就是著名的文学家叶圣陶先生)对这本书爱不释手，忍不住效仿孙幼军的风格，写下了这样的内容简介：

孙幼军，黑龙江省哈尔滨市人。当代著名童话作家。毕业于北京大学中文系，现为外交学院副教授、中国作家协会儿童文学委员会委员，北京作家协会理事。孙幼军，原籍哈尔滨市。当代著名童话作家。1961年底，中国少年儿童出版社出版了他的第一本长篇童话《小布头奇遇记》，此书出版累计册数达百万以上。从此，又写出了几个短篇童话。粉碎“四人帮”后，重新拿起笔来，出版了短篇童话集《玩具店的夜》《吉吉变熊猫的故事》《怪雨伞》，中篇童话《没有风的扇子》《白妞儿和竹脑壳》，并翻译出版了巴西中篇童话《童话国的小客人》日本中篇童话《不不园》、捷克中篇童话《一只聪明的小狐狸》、苏联中篇童话《伏伦盖尔船长历险记》等。1980年加入中国作家协会。童话《小布头奇遇记》获第二次全国少年儿童文艺创作评奖一等奖。

“小布头”的故事在没有出版前，就已经深深打动了相关的人群：中国少年儿童出版社的两位著名编辑叶至善与李庚老师特别喜欢这部作品；为了测试孩子的接受状况，叶至善先生还请上五年级的女儿小沫先读一遍，10万字的故事，小沫几乎一口气读完，还大声念出来，听来有滋有味儿；正在准备结婚的画家沈培先生也被这个故事迷住了，他以旺盛的创作激情绘制了一百七十八幅图画，用画笔创造了苹苹、小布头、小老鼠们等等一系列呼之欲出的童话形象。他们的辛勤劳动也是使这部童话获得成功的一部分。四十多年过去了，现在的孩子再阅读“小布头”的故事，似乎会遇到一道时代鸿沟的阻隔，故事中的教训色彩、频繁出现的政治口号和那个时代一些特定的名词(如“人民公社”、“生产队”之类)，看来已经不容易被孩子们理解了，但那些东西在那个时代是真实的。把它们搁在一边，这个故事仍然是一个好玩的故事。

许多过去的小读者，至今还记得故事中那五只被认为是“坏典型”的小老鼠，它们本来是偷吃粮食的坏蛋，但在故事里被描写得活灵活现。不少读者还能背下关于它们的打油诗：鼠老五，鼠老五，溜出洞来散散步。最好找块甜点心，外加一个烤白薯。

在这五只老鼠的身上，孙幼军非常自然娴熟地使用上讲故事的高招，轻快的几笔就勾出了它们的形象，童稚天然的语言牢牢吸引住小读者的兴趣，曲折的情节设计把故事引向高潮。童趣、幽默、好玩，在与“小老鼠”相关的篇章表现得淋漓尽致。这段插曲，却成为了能唤起永恒回忆的篇章。看来是一个意外，但仔细想想，一点儿也不意外。挺好的一本书

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

圣严法师的图书非常好，正版也便宜，网购确实给读者带来了方便。高尔基先生说过书籍是人类进步的阶梯。书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说第一印象最重要。从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉自己知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。不需要有生存的压力，必竞都是有父母的负担。虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有千里眼.俗话说的好秀才不出门,便知天下事.运筹帷幄,决胜千里.多读一些书,能通古今,通

...贾平凹1.贾平凹写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。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，他们的书我觉得都写得很好。贾平凹散文精读，很值得看，价格也非常便宜。

我比较喜欢读书，读书使我进步。我家在济源深山区的大峪上寨熬坪庄，那里山多路窄，出门爬坡，先辈们一直和土地打交道，一年到头辛苦却不得温饱，他们羡慕城市生活，但连走进城市的机会都很少，希望后代能到城市中去工作和生活。我小时不想上学，感到学习费劲、不自由，没有在家玩着舒服，经常逃学，藏在门外地下的玉米杆中。有一次被卢志强在干活中发现，告诉了我的爷爷，爷爷把我打了一顿和训了一通，还硬拉着我送到学校。由于自己厌学，老师经常用手和粉笔敲我的头，痛得我流泪。上到三年级的时候，还什么都不知道，课本上内容还得让人领着才会念；字也不会写，每次考试都是零分。为此在同学们当中有个顺口溜卢化南大鸡蛋，在一年级和三年级时因成绩差曾被留级。我外公知道我不好好学习后，就开导我说少壮不努力，老大徒伤悲。小时不知书中有黄金。很多著名的科学家，都是通过刻苦读书才获得成功的，如张衡、祖冲之、李时光、华罗庚等。我也慢慢地懂得了小时候如果不努力学习，长大就没机会、没时间了，非后悔不可。书中有知识，知识能改变人的命运。就产生了学习兴趣，从那以后便开始在书中淘金了，努力去学，去温习，去加班，多练习、和同学交流、请教老师。同时也在心中为自己立下了一个大目标以李四光等科学家为榜样，将来为国家做出贡献。心中有了这样一个目标，学习成绩也直线上升，从四年级以后直到高中，成绩在班内一直名列前茅，老师表扬，同学尊重，许多同学都很想和我坐在一起，希望对他们的学习有所帮助，我自己也感到非常高兴。本书收录了数十篇贾平凹的散文佳作。本书由名师于漪领衔作序，优秀教师精心评点，语文尖子同步引导，是语文学习的必备读物。北京大学附中、复旦大学附中、华东师大二附中、山东省实验中学、上海育才中学、西安交大附中、杭州高级中学、上海建平中学等联合向全国广大中学师生推荐阅读。贾平凹的散文创作呈现出与众不同的特色内容浩瀚，五彩缤纷，风格迥然，特色鲜明，或内涵深厚，细致灵动或朴实自然，淡涵哲理，均令人赏心悦目，美不胜收。本书收录了数十篇贾平凹的散文佳作，按内容分为情理、世相、人物和风情四个单元。本书由名师于漪领衔作序，优秀教师精心评点，语文尖子同步引导，是语文学习的必备读物。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。

好吧，没看完之前一直接受不了相爱了三年的离开的事实，一直不愿意放他走，最后我告诉自己，不论是想复合还是想真正的解脱，接受事实都是必须迈出的第一步。挽回是痛苦的，不是天天纠缠着几个电话短信，在乎他的细微变化，发些留恋信息就可以的。坚持不能消退对方对自己的坏印象，只有改变自己，只有让自己成为一个全新的信息源，才能消减他的抵触，发送出能使对方接受的新的讯号。每天都会想念，想被回忆溺亡，想对他倾诉自己的悲伤，想和他说话。可是自己告诉自己，这样没有用，哀伤没有用，和他说自己的落魄对于复合毫无帮助，只会让对方觉得你也不过如此，幸好自己已经逃离。

逼着自己看书，参加志愿活动，逼着自己早睡，逼着自己修身养性。现在更多的考虑的是一件事对自己的目标有没有帮助，权衡利弊，而不是听着自己的心，由着性子去做。已经买了很多本送朋友了如果我5年前能读到这本书的话我相信我的人生可能会比现在更理想更快乐不过此时此刻庆幸我在23岁这年的一个偶然的机会读到并读懂了它并且会每天提醒自己相信这本书能改变很多人的思想心境甚至是一生书的唯一目的就是帮助你发现发展和利用自己的那些潜伏未用的资才第一章与人相处的基本技巧1更多的证据显示，我们都害怕受人指责.....这本书看过好多遍了，没看一边就会有新的感受。同时在不断阅读的过程中也慢慢的成长，加深对人性的理解。自我感觉这是一本很值得好好读的书，象艾柯卡说的一.....妈妈很早就读过这本书，并一直都在向我推荐！在这个无聊的下午，我终于读完了它！全书说了许多人际交往中的技巧，但是在我看来其实都在说着一个中心——站在对方的....第一篇与人相处的基本技巧第1章不要过分指责别

人[20090111]因此，如果你想要中伤某人，让他怀恨几十年，至死才消失的话，那么只需随便说些恶毒的批评之语..1、别的不敢说，这本书，让我更能了解我自己所思所想，能够看明白并且理解周边所发生的一切。可以说是明事理吧。2、这本书促使我各方面的成长。但其实有些时候，家里的书架上，最高层上很早就有一本书，叫做人性的弱点。若干年过去，我还是没有翻开过。即使戴尔卡耐基这个名字已经人神共知了。2007年秋天，我决定把这本看起...这种书要不就不读要不然就要熟读，不读个百八十遍的不会有实际效果的。。。等你什么时候在不自觉间处于书中环境按照书中所讲去做时。。。你就出师了 这是我看过的精品。我老早知道这个

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。
《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。
比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。
比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。
比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。
常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

圣严法师的书，都很值得看，我天资鲁钝，慢慢领悟吧。五、自我的肯定
自我肯定，就是对自己有信心，如果没有自信心的人，就会像一只火鸡，遇到警报时，会把翼翅及尾羽竖起来虚张声势一番；或者像一只澳洲的鸵鸟，它害怕敌人袭击时，便一头钻进沙堆里，躲起来，自欺而不能欺人地苟且偷安一番。能够自我肯定的人，不会虚骄，不会逃避。自己是什么就是什么，有半斤就是半斤，有四两就是四两，实实在在

。有许多人希望由他人来承认和肯定自己是真正的人物，他们自己也假装着是个很了不起的人物，这就不是自我肯定。其实，一个人若无自知之明，就会常遇到挫折。除非这个人的福气好，处处能够歪打正着，否则的话，他会处处碰壁，还不知错在哪里，最后就变成没有信心。因此，要想得到他人对自己的肯定，必先完成自我肯定，有了自知之明，才能自我肯定，才会建立起自信。

孙子兵法主张：“知己知彼，百战百胜。”其实，以常人而言，知己要比知彼更难。例如在家庭里，夫妇两人如果经常吵架，老是互相指责对方，看对方这也不是，那也不是，问题就是出在夫妇两人都只看到对方的不是，而未明白自己的习气。凡是知彼而不知己的人，一定是烦恼多多，既不会做人，也难于成事。

自我的肯定，不等于自我的膨胀、自我吹嘘、自我夸大。自我肯定必须建立在自我了解的基础上。譬如像我这样的人，好多人跟我讲：“圣严法师，以你的智慧和才能，如果不当和尚，也能当到部长。”但我知道自己的底细，最好还是当和尚，我不是当部长的材料。类似的机会，包括名、利、位、女色等，满不少的，可是我还只是肯定自己，最好是只做一个普通和尚。又如1975年时，我在日本留学，已经取得了博士学位。那时正逢台湾国民党政权退出联合国。日本又与中国建立，台湾的前途未卜。就有一位日本教授对我很关心地劝说：“你今后如何打算？”我说：“是啊！今后听天由命，一切都靠因缘。”他说：“我介绍你到一个寺院当住持如何？”我说：“有一个寺院住持做也不错啊！”教授说：“不过，依照日本的习惯，寺院住持，必须娶妻。”原来当时有一小寺院的住持去世了，留下遗孀及一个年轻的女儿，却未有儿子来接住持的位置，那对母女就必须离开寺院。在这青黄不接的时候，那位教授想我这个人大概可以递补一下。后来母女两人来看我，这就是相亲喽。我想那怎么行！我还是适合做一个不娶老婆的中国和尚。幸亏我能自我肯定，所以今天还能够在这里跟你们诸位讲自我肯定。

我外公知道我不好好学习后，就开导我说“少壮不努力，老大徒伤悲。小时不知书中有黄金。很多著名的科学家，都是通过刻苦读书才获得成功的，如张衡、祖冲之、李时光、华罗庚等。”我也慢慢地懂得了：小时候如果不努力学习，长大就没机会、没时间了，非后悔不可。书中有知识，知识能改变人的命运。就产生了学习兴趣，从那以后便开始在书中“淘金”了，努力去学，去温习，去加班，多练习、和同学交流

、请教老师。同时也在心中为自己立下了一个大目标：以李四光等科学家为榜样，将来为国家做出贡献。心中有了这样一个目标，学习成绩也直线上升，从四年级以后直到高中，成绩在班内一直名列前茅，老师表扬，同学尊重，许多同学都很想和我坐在一起，希望对他们的学习有所帮助，我自己也感到非常高兴。

二、读书让我找到了好工作。高中毕业后在农村干活，同伴们都因我喝的墨汁比他们多，就想和我在一起，让我给他们讲故事，说历史，评人生等，既解除了疲劳，也提高了干活效率，成了出类拔萃的人物。村里有什么好的岗位大家就推荐我去干

。队里缺会计，让我干会计；大队买个拖拉机，让我去操作；学校缺老师，让我去任教。我在参加工作以后，还不忘学习，特别爱看地质、地震、天文、地理、文物考古等专业书籍，由于缺书就利用星期天和闲暇时间，起早贪黑步行100多里到济源科委、图书馆、地质队等单位借书，找专家和老师请教。为了不误工作节省时间，走一夜天明到家。有一次没钱住店，在火车站付业队留宿，借了一包书被小偷偷走，使我非常心痛和惋惜，至今记忆犹新。

由于自己学习多，知识面广，综合能力强，经常写一些文章在媒体上发表，我成了出类拔萃的知名人物。很多单位想聘用我，乡教办主任许诺让我安心教学，给我转正；科委卫主任骑摩托车专程到我家请我出山；开封、郑州等公司发函邀请；国家地震局两任局长方樟顺和陈其立分别接见我，想让我到京工作；国家古脊椎动物研究所贾兰坡先生，寄填报表准备带我当研究生；文物部门也派专人丁海东同志前往深山请贤。但由于当时38岁，年龄大，上有老下有小，去远处不方便，而自己更热爱文物考古工作，就毅然来到济源文物队、局至今。在工作期间，省地质队、省地震局、市科委等单位还念念不忘让我去他们那里工作，并给予优惠条件。耿建国市长等人找我谈话，想调我到地震局任职或到乡镇任科技副乡长。由于种种原因，我不愿放弃我的考古事业，都被我婉言谢绝了。我现在还没退休，很多单位就找我说，等我退休以后到他们那儿再干几年。尽管我

退休后不会改变主意，但说明读书可以有个理想的工作。我经常对我的孩子和朋友说：“我尽管没有为官显耀，但我带着全家走出大山，居住在城市，享受城市文明，实现祖辈的意愿，自己也满足了”。

也确实有不少这样的人：他们整整活了一辈子，却没有读过一本书，因为他们不认识字，不会读，或者没有接触书的机会，无论如何这样的人生是令人遗憾的，苍白的。书是前人文化的结晶，其中蕴含着无限的经验、知识与哲理，是人类的宝贵遗产。读一本好书就如同和品味高尚的人谈话，从中能领略到他的风采，感受到他的魅力，能使顿觉清爽，豁然开朗。读一本好书，能改变你的一生，引导你走向成功，但读书要讲究方法。一、有的书可以泛读，而有些书则必须细读、精读，必要时应该记笔记，有诗云：“万绿丛中一点红”，这里我们不妨借喻，把读书的泛览比做万绿之丛，把精读、细读看成一点之红，进而把“万绿”比作茂密的树叶，那么没有绿叶就育不出红花；没有红花，绿叶也徒有其茂，空有其绿。因此读书必须把泛览与精读的范围与内容选择好，结合巧，否则就是“学不善法”，引出的结果就是“事倍功半”。

二、读书我们不能只读它的表面意思，而要发掘其内涵，了解作者的写作意图，这就要求我们反复读，“读书百遍，其义自现”嘛。

三、读书中遇到了难题，可以多读，研究研究，也可以向老师、家长请教，要勤查字典、查电脑，字典、电脑是你最好的老师。

四、读书要独立思考，注重观察，重视实践。读死书害人，要和社会接触，使所读的书活起来，要多思考、多观察，留心世事，用自己的眼睛去读世间这部活书。

不同的人读同一本书，会得到不同的感受，这与读者的心态与人品有关，当然也与书本身有关。一本好书确实能反映生活的五光十色。

我们要三思而后读，书有好坏之分，读一本好书能够洗去心灵的污垢，读坏书能使人变得更加邪恶。读坏书还不如不读。所以，我们读书要有所选择。可见书也是一柄双刃剑，读得好越读越聪明，读得不好越读越愚蠢。

泰山不辞抔土泥瓦而能巍峨屹立，长江不弃涓涓细流才成浩瀚汪洋。广泛读书，我方吸收，同现实生活结合，方能臻于博大精深。

对喜欢阅读的人来说，看书是一种享受。书卷中的意念像一股无形的动力，影响你的思想和心态。

有人说，读书没有什么好处。读书是一种负担，读书好比把自己关在笼子里，读书仿佛魔鬼训练，使你生不如死，读书多么痛苦。但是，我要告诉你，你错了。读书是一种美的享受。而且从书中你会发现世界原来这么奇妙！“猿人是人类的祖先；恐龙高大可怕；远古时代，人们钻木取火，动物和植物种类繁多、千姿百态……”

书是我们的知心好友。当沐浴在灿烂的阳光中，膝上摊开一本书，闻着纸上散发着的油墨清香，旁边放上一杯水，听顽皮的风娃娃吹开书页的美妙声音，我的心里充满了快乐。在我孤独的时候，书陪伴着我，使我感到温暖；在我伤心时，书使我感到快乐，让我感觉世界是多么有趣。书是人类进步的阶梯，书是营养的药丸，书让我们走进美好的未来。

在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年来学到了许的东西。思想有提升了。这是读书心得：

师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都不好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”

的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。有时候连我们自己都瞧不起自己了，老

师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？

年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……

如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！

还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……

于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？

人们给予教师太多的甚至是最崇高的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”

意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

很期待的一本书 想买好久了书还没看，快递很给力

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。好了,我现在来说说这本书的观感吧,坐得冷板凳,耐得清寂夜,是为学之根本;独处不寂寞,游走自在乐,是为人之良质。潜心学问,风姿初显。喜爱独处,以窥视内心,反观自我;砥砺思想,磨砺意志。学与诗,文与思;青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里,诗人性情,学者本分,一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”,分界逐渐明确,诗与学渐离渐远。此脉悬若一线,惜乎。我青年游历治学,晚年回首成书,记忆清新如初,景物历历如昨。挥发诗人情怀,摹写学者本分,意足矣,足已矣。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!据说,2011年8月24日,京东与支付宝合作到期。官方公告显示,京东商城已经全面停用支付宝,除了无法使用支付服务外,使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵,为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后,京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢,因为支付宝我从来就不用

用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，难得的一本好书，让内心平静，回归自然。一切形容词都是多余的，真心喜欢！好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。我对所有事情都有兴趣，所以我经常上当，在一个冷漠的社会里，你的热情在他们眼睛里就是不成熟。他们为面子活，你为兴趣活，你觉得你这样很开心，他们觉得你很无聊；你觉得你很真诚，他们觉得你在标榜自己。所以，我现在即使有兴趣也会装做“平常心”的样子，只是为了满足大多数人的思维方式，因为只有这样，他们才觉得我这个人比较可靠培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。快递好快哦。昨天下午买的，今天上午就到了！书很喜欢，里面的世界应该是现在的孩子们想都想不到的意境！用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。非常值得读

虽然语言很简单所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、建议从网上看看图片就好了，属于日记性的描述，文字很少，配的图片较多。扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存.
最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细!这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去,越做越好“玉不琢不成器,人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事,一个故事叙述一段人生,一段人生折射一个世界。“读万卷书,行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅,读史使人明智。

放下,找回淡定的自己这本书的印刷质量是非常不错的,很喜欢,而且价格相对来说很实惠,可谓物美价廉,无论是装订方式,还是发货包装个人感觉都是很不错的.推荐1一念放下,万般自在!推荐2放下,你将解脱烦恼,享受自在人生。推荐3放下,你将快乐淡定,心灵刹那花开。推荐4生命的价值,其实并不在于获得,而在于放下。推荐5一本洗涤灵魂,让你重遇淡定自我的心灵读本!推荐6一本值得典藏的温暖和感动,是你不可缺少的精神源泉!买之前还特意看了一下编辑推荐,本来还有点犹豫,看到这么多名人都喜欢张然著写的放下,找回淡定的自己也就打消了我的犹豫.简单的看了下懂得放下的人,弱水三千,只取瓢饮懂得放下的人,事情再多,只捡最重要的完成懂得放下的人,绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物,牺牲自己的健康、幸福,还有快乐。浮躁的社会,成功和幸福拼的就是淡定!淡定是一种能力,淡定是一种态度,淡定是所向披靡的心灵力量!所以,放下那些压力、放下那些欲望,放下自己心中的那些舍不得,然后你会发现,真正的幸福,就在你身边。我发觉我已经喜欢上它了,尤其是书中的一段放下不是失去,是为了更好的拥有很多时候,我们之所以会紧紧地抓住某个东西,迟迟不愿松手,是因为我们害怕,一旦放下,我们就会失去。实际上,放下并不等于失去,放下是为了更好地拥有。◇旧的不去,新的不来不可否认,不放弃是一种良好的品性,但是很多时候,你抓住一件东西总不放时,或许你永远只会拥有这件东西,如果肯放手,便获得了其它选择机会。看看下面这两个樵夫,或许你就会明白了。从前,有两个贫穷的樵夫,他们靠上山捡柴糊口。有一天傍晚,他们在回家的路上发现路边有两大包棉花,两人喜出望外,如果将这两包棉花卖掉,足可使一家人一个月衣食无忧。所以,两人马上各自背了一包棉花,匆匆赶路回家。走着走着,其中一个樵夫眼尖,看到山路上竟然有一大捆布。他就和同伴商量,扔下棉花,背布回家。可是他的同伴却不同意他的看法,他认为自己背着棉花已走了一大段,到了这里丢下棉花,岂不枉费了先前的辛苦坚持不愿换布。发现布的樵夫没办法,他只好竭尽所能地背起布,跟同伴继续前行。又走了一段路,背布的樵夫看到树林里有东西在闪闪发光,走近一看,竟然是很多黄金,心想这下真的发财了,赶忙邀同伴放下肩头的棉花,改为背黄金。他的同伴仍是不愿丢下棉花,而且还怀疑黄金不是真的,反过来劝他不要白费力气,免得到头来空欢喜一场。发现黄金的樵夫只能尽己所能,用布包了两包黄金,然后和同伴一起回家。谁知道刚走到山下,突然下起了瓢泼大雨,两个人无处躲藏,全身都淋透了。

买书还来京东,印刷很精美,正版书籍,价格有折扣惠,送货快,
当你心情愉快时,读书能让你发现身边更多美好的事物,让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。”
电脑特技,可以做一只自由飞翔的蝙蝠,然后复制,给他们一些简单的算法(不要撞上其他蝙蝠,跟上身边的蝙蝠就能让这群“算法蝙蝠”飞起来,而且看上去很真实。这不禁让我们联想,自然界的规则是否也就是如此简单。如果你觉得自己笑不出来
强迫自己微笑 如果自己单独一人的时候 不妨唱唱歌 尽量让自己高兴起来
就好像你真的很快乐一样 那就能使你快乐 事实上 行动和感受是并道而驰的
所以你需要快乐时 可以强迫自己快乐起来
就是让自己知道快乐时出自自己的内在的心情
不需要向外界寻求的在辩论中获取利益的唯一方法就是避免争论,一个成大事的人,不能处处计较别人 消耗自己的时间闲去和人家争论,无谓的争论

对自己性情上不仅有所损害 且会失去自己的自制力 在尽可能的情况下
不妨让自己谦让一点 与其跟一只狗抢路 不如让狗先走一步 如果给狗咬了一口
即使把狗打死了

也不能治好你的伤口 苏格拉底辩论法：以“是，是”作为对方唯一的反应观点
问的问题都是反对者愿意同意而接受的 不断获得对方的同意

承认，最后使反对者在不知不觉中接受了在数分钟前他还坚决否认的结论 如果你错了
迅速郑重的承认下来 如果在别人责备你之前很快承认你的错误

对方想要说的话你已说了 他就没话说了 你有99%机会获得他的谅解 任何一个愚蠢的人
都会尽力辩护他的过错 而多数愚蠢的人是能承认自己过错的 用争夺的方法

你永远无法得到满足 可是当你谦让的时候

你可以得到比你期望多得多的多 “不甘平庸，崇尚奋斗”

生命的价值是需要用努力奋斗来实现的，从踏入这个世界开始我们就被赋予了一种无形的
责任，或轻或重，演绎了不同的人生。每一个人都有属于自己的生命轨迹，我们在一
旁观看，观看他人的欢喜或忧愁。一辈子就那么长，我们不能沉浸在他人的缤纷的舞台
上，我们还有自己的舞台需要用心去演绎。“自强不息，厚德载物”，我崇尚这种宏广
的精神境界。“自强”这是立身的前提，我们需要用她来夯实自己的人生基石；“厚德
”这是一生的财富，只有“厚德”我们才能赢得尊重。

好好奋斗，为了自己，为了年迈的父母，为了那一个曾爱我如假如我们想交朋友，就应
该先出来替别人做些事情，需要时间、精力、公义、体恤的事情。2.

真诚的对别人发生兴趣 3. 时刻保持微笑，他是我们与人相处最好的方式 4.

我也改掉原有对人的批评,把斥责人家的话，换成赞赏和鼓励。我再也不会说我需要什
么，而是尽量去接受别人的观点。眼前的演变，已改变了我原有的生活，现在我是一个
跟过去完全不同的人了，一个比过去更快乐，更富有的人。和书店的比较过了，应该是
正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东
的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，
值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

[ZZ]写的很好，书本质量不错 内容很精彩 快递很给力

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这
七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识
和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人
的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句
”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演
变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（
支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这
七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识
和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人
的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根

联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句
”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演
变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（
支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这
七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识
和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人

的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是：用理想和信念来支撑自己的精神：用平和与宽容来看待周围的人事：用知识和技能来改善自己的生活；用理性和判断来避免人生的危机；用主动和关怀来赢得别人的友爱；用激情和毅力来实现自己的梦想：用严厉和冷酷来改正自己的缺点。

《新东方·六级词汇词根 联想记忆法（乱序版）》特点：“词根联想”记忆法--实用有趣，巩固记忆，“乱序”编排--打破常规字母顺序，“真题例句”--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析

“图解记忆”--形象生动，千言万语尽在一图中，“词源”--从起源透析单词释义的演变，加深理解，“模拟练习”--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音MP3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。

圣严法师写的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，圣严法师教禅坐（增订本）是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐，采用止观，使心情平静，获得身心的安宁，心态的平和，缓解现代人身心的压力和疲惫。通常的禅修一般是以静坐为主，圣严法师教禅坐（增订本）不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗！然而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会依葫芦画瓢。朱熹说过读书之法，在循序渐进，熟读而精思。所谓循序渐进，就是学习、工作等按照一

[ZZ]写的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，[NRJJ]非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“凿窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

终于买到了

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！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家

对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

并不急于卷入外部世界，也不热衷于给出自己的意见，无论何时出现在观众面前，她都持重淡定，宽宏温良，仿佛一注冰泉，能让周遭的狂热瞬时降温。对于自己没有参与报道的社会事件，她从来保持沉默。

因此，她总在别人一哄而上的时候，保持静观，埋首资料，梳理线索，等众人如鸟兽散，她去了。比如药家鑫，比如卢安克，比如陈坤志，很多人不会这样做，很多人做了也是带着已有的判断和目的在做。她不。她不相信事情是看上去的那样，她让尽可能多的人说话，她要尽可能多地呈现事情的面目，但她从不僭越自己的身份，不代人做判断，宁可让观众处于怀疑之中，也不拱手给出一份确定的答案。她认为，发现问题本身才是最重要的，就算这个过程会带来不安，但思想的本质就是不安。

这份不安的可贵在于，它将带领我们通向最根本的问题，个人怎样保持住自己的自由？在她最彷徨失措的时候，她找到了顾准，这个不声不响在文革中独自探求真相的人，成为她的精神榜样，读完顾准，柴静写下，“非如此不可？非如此不可！”。

新书出版后，她配合出版社做了很少的两三场活动，仍然波澜不惊，在发布会上，面对“你幸福吗”的发问，她诚恳地说，“我这一刻的确很幸福”，这已经是她难得的高调了。她急于也不打算把自己的想法和文字推销给别人，她说，写就是作者的报酬。在书写中，她始终担心的是，能否做到诚实。

书里有个细节，有回崔永元跟她说，这个时代太二，我不跟了。对于时代的判断，柴静恐怕和小崔也差不多，只不过，时代虽然夸夸其谈，沆瀣一气，走迷惘和愚蠢的路，她却只关心一件事，在一个非人性的时代里保持人性和理性。她用自己全部智慧和勇气从事这项任务：度过自己的一生，而不是仅仅度过一生。

在各种采访视频中，偶尔她也透露出一丝无力，因为人本质的脆弱、刚愎、自负、固执、褊狭、残酷，但很快心里的权重就会复位：这一切只会触及你的外在生活，却不会触及你的最内在的自我，只要你自己不让你自己不知所措，外界就无法从你身上得到什么，也无法使你心烦意乱。网上的那些“柴静”，跟我没什么关系，我不介意。

她像找到顾准一样，找到生活中志同道合的人，她真正的兴趣是要和他们讨论，讨论是为了不同观点的交锋，而不在于显耀、争论、抱怨，她在旁边听边记。就像关于华南虎真假案中她体察到的，单靠自己是靠不住的，单靠感觉更靠不住，所以她尽可能多地去发现，去记录，去看看这个世界在发生什么，看看自己能给这个世界干些什么，但从不

指望跟上潮流，更不奢求改造社会。

我们期待看到更多网络文学作品的入选。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。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。这是一个太摔的举动了，支持京东。这本书什么都好，就是印刷的油墨味太重，影响阅读。我已经开始看了这本书,很简单真的很简单，清爽，它用最简单也是最肯定的语气告诉了我必须马上简单和让自己的生活因为简单变得轻松的方法，我按照它说的正在努力付诸行动，发现自己真的轻松了，然而不成。清醒始终觊觎在近旁，我时时感觉它冷冰冰的影子。那是我自己的影子。奇怪，我一面昏昏欲睡一面暗忖。我身处自己影子的内侧。我在那迟钝而无感觉的冥暗中行走、进餐、与人交谈。不可思议的是，周围的人都不曾察觉我被放置在这种奇异状态中。那一个月里我瘦了六公斤。可尽管如此，家人和朋友居然都没有察觉这种异变，没有察觉我始终活在昏昏欲睡的状态之中。

是的，我名副其实地生活在睡眠中。在我的周遭，在我的内部，一切东西都凝滞而沉重，阴沉而混浊。就连自己生存于这个世界的状态，都像是不牢靠的幻觉。似乎只要刮起一阵强风，我的肉体就将被吹到世界尽头，吹到天涯海角见所未见闻所未闻的土地。而我的肉体将在那里与我的意识永远分离。所以我很想牢牢抓住某样东西。然而纵目四望，周边却看不到一样可以抓牢的事物。白日里，我时常浑浑噩噩，仿佛大脑蒙着一层薄膜，无法辨清事物的正确距离、质量和触感。而且每隔一定的间歇，柔软的缺漏便如同弛缓的波浪涌流而至。坐在电车的座椅上、教室的课桌前，抑或晚餐的席位上，不知不觉间我便会朦胧入睡。意识曾几何时游离我的肉体而去。世界无声地摇颤，将形形色色的东西抖落在地。铅笔、手提袋和餐叉发出声响掉落在地板上。我很想猛然伏在那里，沉沉睡去。我知道自己不会成为真正意义的商人老板生意人之类的，但是我也必须有合理的方法和对未来的规划和好习惯才可以让自己能够更好的，让自己的兴趣爱好成为自己的职业，能陪我到老，也能因为分享兴趣爱好结识更多同爱好的人相伴到老，简单到老，为了更好的持续健康的发展和不放弃

两个女孩的气质犹如热带雨林般纯朴清新，散发的活力如雨林般鲜碧蓬勃，她们的生活已完全与雨林融为一体，原生态的美丽显现在书里的每一页，心生向往。我想这是值的推荐的好书中的好书吧，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。

]的圣严法师教禅坐（增订本）不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这

就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。第一，循序渐进。朱熹说读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在熟和精二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板。第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病一是主私意，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是旧有先人之说，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心涵泳，就是要反复咀嚼，深刻体会书中的旨趣。第四，切己体察。朱熹主张读书穷理，当体之于身。什么叫体之于身就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。第五，着紧用力。着紧用力，包含有两个意思一是指时间上要抓紧，要饥忘食，渴忘饮，始得。二是指精神上要振作，要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。如撑上水船，一篙不可放缓。第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神！以下是本人的圣严法师教禅坐（增订本）是圣严法师指导

今天刚刚拿到书，这本圣严法师写的圣严法师教禅坐（增订本）很不错，坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法，所以通过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人，将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健优秀者使之更优秀，体魄强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。坐禅是健全人生，建设社会、改善一切环境的最佳方法。对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。人与人相比，有多福、少福和无福的区别。一个人今天因缘未成熟，所以没有福；过几天因缘成熟了，就是有福的人了。当因缘不成熟时，不要失望，说不定另外一个机会正等着你。圣严法师教禅坐（增订本）是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐，采用止观，使心情平静，获得身心的安宁，心态的平和，缓解现代人身心的压力和疲惫。通常的禅修一般是以静坐为主，圣严法师教禅坐（增订本）不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。五、自我的肯定自我肯定，就是对自己有信心，如果没有自信心的人，就会像一只火鸡，遇到警报时，会把翼翅及尾羽竖起来虚张声势一番或者像一只澳洲的鸵鸟，它害怕敌人袭击时，便一头钻进沙堆里，躲起来，自欺而不能欺人地苟且偷安一番。能够自我肯定的人，不会虚骄，不会逃避。自己是什么就是什么，有半斤就是半斤，有四两就是四两，实实在在。有许多人希望由他人来承认和肯定自己是真正的人物，他们自己也假装着是个很了不起的人物，这就不是自我肯定。其实，一个人若无自知之明，就会常遇到挫折。除非这个人的福气好，处处能够歪打正着，否则的话，他会处处碰壁，还不知错在哪里，最后就变成没有信心。因此，要想得到他人对自己的肯定，必先完成自我肯定，有了自知之明，才能自我肯定，才会建立起自信。孙子兵法主张知己知彼，百战百胜。其实，以常人而言，知己要比知彼更难。例如在家庭里，夫妇两人如果经常吵架，老是互相指责对方，看对方这也不是，那也不是，问题就是出在夫妇两人都只看到对方的不是，而未明白自己的习气。凡是知彼而不知己的人，一定是烦恼多多，既不会做人，也难于成事。自我的肯定，不等于自我的膨胀、自我吹嘘、自我夸大。自我肯定必须建立在自我了解的基础上。譬如像我这样的人，好多人跟我讲圣严法师，以你的智慧和才能，如果不当和尚，也能当到部长。但我知道自己的底细，最好还是当和尚，我不是当部长的材料。类似的机会，包括名、利、位、女色等，满不少的，可是我还只是肯定自己，最好是只做一个普通和尚。又如1975年时

圣严法师教禅坐（增订本）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

习惯是什么？习惯是绽放的鲜花，用它娇艳的花瓣铺就人生的道路；习惯是翱翔的雄鹰，用它矫健的翅膀搏击广阔的天宇；习惯是奔腾的河流，用它倒海的气势冲垮陈旧的桎梏；习惯是挥舞的画笔，用它绚丽的色彩描绘理想的画卷。约·凯恩斯曾说：“习惯形成性格，性格决定命运。”我们都知道，三周以上的重复就会形成稳定的习惯。无论好习惯还是坏习惯，习惯的力量都是惊人的。养成良好的习惯决定着你是否成功。一个人一天的行为中，大约只有百分之五是属于非习惯性的，而剩下的百分之九十五的行为都是习惯性的，可见成功基于习惯的养成。习惯并不是一蹴而就，而是随着时间推移逐渐根深蒂固的，那么好的习惯与之伴随的是什么呢？先观察，后读书，再练习。平凡的小事年如一日，必将涂上伟大的色彩。“苔痕上阶绿，草色入帘青。”观察的习惯总是在平凡之处而又突出它的不可或缺。法国昆虫学家法布尔从小就经常观察昆虫的活动情况，他很感兴趣，因此数十年如一日，一天也没有停止过对昆虫的观察和研究。一种昆虫他往往要观察研究几年，十几年，甚至四十年才下结论。他对昆虫的观察极为专心、仔细，常常为了研究毛虫的生活规律把眼睛都看肿了，连手指被毒刺刺肿了他也毫不在乎。他用尽一生详细观察各种昆虫，最终续写完《昆虫记》。法布尔的成功源于他养成了观察的习惯，他成天与绿虫为伴，惺惺相惜，照顾并观察记录它们的习性，从不因为过程中的枯燥而放弃这种好的习惯，事实证明他成功了。所以，我们看到观察的习惯它是绿色的。

“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。”读书的习惯总是在一片汪洋中展示其独特而又不可掩盖。蔡元培从少年时代起，就勤于读书，天气炎热蚊虫多，他晚上读书时就把一双脚放进水桶里，避免蚊子叮咬，但手臂上及其余裸露的皮肤满是蚊虫叮过的血迹，他依然心无杂念专心致志地读书。在他一生繁心工作和革命斗争中，从未停止过读书。他晚年说：“自十余岁起，到现在满六十年了，几乎没有一日不读点书的，这已经成为一种习惯的信念在唤着我去读书。”正由于他一生读书不辍，知识渊博，才被誉为“学界泰斗”。蔡元培的成功在于他养成了读书的好习惯，尽管付出了“血的代价”，但是他的精神世界并不贫瘠。在日常生活中，我们都忽略了读书，不明白其重要性，才有俗语“书到用时方恨少。”

别让老年的我们满言后悔孩提时缺乏读书这个好习惯。所以，我们看到观察的习惯它是红色的。

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”练习的习惯总是在绿意盎然之际浮现出熠熠光辉的不同。唐代书法家怀素，他自幼为僧，看见寺院附近种植有很多芭蕉树，他就每天摘采蕉叶来练字。蕉叶用完了就用浅色漆盘和木板继续苦练，写满后，擦掉再练。久而久之，漆盘和木板都被磨穿了，就连寺院的墙壁上，家具上也都写满了字。就这样他每日勤奋刻苦练字，他才以骤雨狂风之势的草书而著称于世，人称“草圣”。怀素的成功在于他每日孜孜不倦的练习练习再练习，最终皇天不负有心人，这种好的习惯铸就他从一个平凡的僧人化身为影响后世的绝世伟人。所以，我们看到练习的习惯它是蓝色的。首先我们养成了习惯，随后习惯养成了我们。如果你是画师，给习惯涂上一抹色彩，你会选择什么颜色？假如我是一片绿，不够绿叶成荫，那么就让我在枝头缀满粉绿苍翠；假如我是一抹红，不够姹紫嫣红，那么就让我为庭院装点桃花柳绿；假如我是一簇蓝，不够蓝田生玉，那么就让我于蓝天撑起宽阔无边。赤橙黄绿青蓝紫，谁持习惯当空舞？让我们托起习惯的彩盘，涂出最最斑斓的一抹色彩吧！

买书、读书、藏书，对我来说是一个幸福的过程。我的书都是在京东买的。

以前有“书非借不能读也”的说法，到我这里就变成

“书非买不能读也”了，在今天这个书价飙升的时代，买书已成为了一种很“奢侈”的消费行为，很多人宁愿在网络上读电子图书，也不愿意花这个“冤枉钱”。但是我却一直保持买书的“奢侈”习惯，我喜欢在书店里淘书带来的乐趣，更喜欢把买来的书捧在手中任意找一个时间来细读品味，思随书动，灵随书行，那种恬静、惬意的感觉是任何事情也比不了的。

从最初的《读者》、《散文诗》、《青年文摘》等一些期刊的订购，到现在的诗歌散文、随笔小说、文史哲类的书籍，总之都是些人文类的，买书十几年下来豁然发现自己的书柜已多达六七百册了。男人买书犹如女人上街买衣服，不光是注重样式更注重质量，如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

我是从来不买盗版书的，这也是真正读书人应该具备的原则，但我也很少去一些综合性的大书店买书。太阳城里的“龙媒书店”我隔三差五就要去转一圈，那里主要经营的是文学类的书籍，书店虽然小但是文化氛围比较好，见到爱不释手的好书就急忙买下来。我还喜欢逛一些大学附近的小书店，无论走到那个地方，我首先想去的就是这个城市的书店，临近大学的更要去，因为那样的书店不乏青春的气息，在那里更容易找到有激情、有深度甚至是有些批判性质的书籍。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种；另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。这里我还要说一个观点，那就是读书人往往一味的追求精神的富足，而忽视了身体的健康。“读书养心，锻炼强体”，因此我希望大家不要因为读书而忽视了身体的健康，如今的很多近视、腰椎、颈椎不好的病都是因为上学时候长久不良的坐姿引发的。古人云“读万卷书，行万里路”，只读书不行走，真的是人把书读死了，甚至会造成书把人读死。

最后说说藏书。喜欢书的人都是求书欲极强的人，他们总喜欢把喜欢的书占为己有，因此收藏书自然成为读书人爱书、恋书的一种嗜好。看着自己多年积累的书籍犹如金屋藏娇，夜阑人静目视他们仿佛是在与自己昔日的情人对话，挽手相伴遨游在浩瀚的知识海洋，有震撼更有一种内心的满足与幸福。

但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。

朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

屏幕方寸之间的柴静，面容沉静，眼神凌厉。也没有多余的客套，只是一个问题接一个问题。等刺到内里，就一笑收束，或者归于无言。

可细想也不意外。看柴静的文字，不事浮华，字句质朴，慢慢地白描。等到有所触动，漫以为该结束了，她又转一个面向，用信息带入更深的层次。

《京东》的开篇写柴静告别“夜色温柔”，拖着未尽的“文艺气息”，一脚踏进新闻行业。陈虻问她做新闻关心什么。她说，关心新闻中的人。这话看来平淡，其实有乾坤。举凡属意新闻工作，多是出于对世界的好奇。但走着走着，难免有所偏差，热情倦怠、定见成型，从无知无畏到熟门熟路，一种遮蔽取代了另一种遮蔽。于是偏向仕途、偏向职场，好奇逐渐让精明逼退，每一条道路都愈加理性，唯独难见初心。

柴静的目标一直很明确。她是冲着人去的，所以迷惘不致逼退，阻遏不致转变。新闻里的人，把她推到今天。《京东》讲了很多人的故事，最触动是借一位曾患抑郁症的病人之口，解读药家鑫的悲剧。在关注人的时候，柴静只是一个容器，并不承载预设的观点。她只是试着去理解。在外人看来发指的连捅6刀，换另一种视角，也有人性的因素。现下很少再看到这样的新闻观。面对爆炸的信息，每家媒体都神色峻急，要在白刃战里争个你死我活。不是独家爆料，就是专家解读。很少有人真切地关心一则新闻背后的逻辑，以及逻辑背后的共性。

但也有人是在看。柴静一路的体悟是，新闻要对人宽容。宽容不是道德，是一种理解。而理解的基础，是感受。新闻最原初的价值，也许并不是突发、现场、黑幕、阴谋，而是人与人之间的彼此关怀。在这个意义上，《京东》是一部纪实，采访对象在变，采访者自己也在变。变幻之间，关乎人性的，都叫人动容。

一开始，柴静觉得媒体谈启蒙，是要教化大众。后来她醒悟过来，引了康德的话，启蒙就是人摆脱自身的蒙昧。记者应当放下使命、放下角色、放下自我，天然地与人交流。采访并不当是一种介入，而是人性的抵达。真实的人性自有它的力量，新闻都是人性的枝条上开出的花朵。所以王开岭对柴静说：“做新闻，就是和这个时代的疾病打交道，我们都是时代的患者，采访在很大程度上是病友之间的相互探问。”

书里很多新闻的方法论，无疑是观念的培训和技术的试炼。但《京东》最重要的贡献，还是在澄澈的叙述之间，激起对初心的激发与探寻。也许一个人只有在关心别人的时候，才会忘记自己。浑然忘机，或者是最好的新闻态度。

柴静数次采访“公民律师”郝劲松，事后“他和我没什么联系，但我们都嵌在这个世界当中。”说到底，讲滥了的没有人是孤岛，要真切地信服，还需要对世界的真诚和初心。

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，

我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东
待人真诚，在青年学子中有号召力，更难得的是在技术领域出类拔萃，而又能在企业管理上独辟蹊径，这在留美华人中是个典范，在海归志士中更是榜样。开复教给青年学子的，无须多言，书中每章都做了总结。只提一点，即所谓毅力或抗压力，有人认为智商到了一定的地步，就可以弥补毅力的不足，其实不然，智商高，所处较高社会层级的概率也高，不同的社会层级，需要承受不同的社会压力和工作环境压力，而对抗这些压力的良药便是个人的意志品质，开复跳槽Google，被微软诉讼，这个中滋味不是当事人想像不到，就连开复自己都要适时的接受心理医生的辅导。因此，如果想成就点什么，别管你身份卑微，还是大众偶像，拿出点毅力来。
虽然开复写书的本意是好的，但依旧要说，有很多东西，单靠一本书来指导，是有点失之偏颇。首先，读者要明白名人自传有立志的一面，也有不可复制的一面。对于开复的经历而言，他的路走的相对“顺利”，究其原因，得益于他接受了相对较为优越的教育环境（不可否认他的天赋和智商）。在他接受教育过程中，独立思考、接受中西文化的精华、发挥长处、适时做出选择等环节，都能圆满完成。这就造就了他在职业和人生道路上，可以不向生活妥协，可以为了自己的价值目标而奋斗。但事实上，这种奋斗方式，对于土生土长的大陆学生而言，有些许难以企及，教育制度的限制、经济条件的限制以及社会公平性的限制，让多少做着“中国梦”的学子，为了生存而甘愿磨灭谁都有过的梦想。因此，我不建议学生们把开复的这些论调作为一种目标去实现，否则，可能会让原本就单薄的自己，更加的失望。
本来，对这本畅销书是不抱太大希望的。首先，作为开复半个粉丝，对他的人生经历早已耳熟能详，自传无非炒一遍冷饭；其次，这是一部合作作品，一贯的名人出书模式，名人挂名，写手主写。然而，李开复又给了个惊喜。这本自传很精细，无论是生活趣事、“花边新闻”，还是开复先生在多次十字路口的选择和内心挣扎，都描写细致，娓娓道来。读完此书，让我对开复有了些新认识！
除了原来早就知道的，他强大的技术背景，跟随内心的选择，以及对人品的强调之外，我发觉李开复是一个非常有大局观的人。在他多家公司的从业经历，以及书中对于各个时期所做产品的描写来看，他能很清楚地分析未来的发展趋势，和自己适合的落脚点，所以开复说的跟随内心的选择看似感性，其实是超级理性的。他的选择是基于对于世界发展趋势的全面认识，以及对于自己优劣势的全面分析。和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。有你陪伴,真好!不错，很喜欢。买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，
当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

送货上门,服务好
在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。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，价廉物美啊好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DONJG）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

读书，读书，书何来？

是买？是借？还是抢或偷？（借而不还，主人忘记算是偷，主人记得便是抢了）在我看来，喜欢的书还是买的好，起码想看的时候随时都可以看，不必匆忙去借了。

大家都应该买过不少书，之下是我的一些藏书买书的心得，和大家探讨探讨。幼年时期，买的书往往不是自己作主的，都是家人出于“好意”买的，合不合心意都得收下。不过也会有可以留下的好东西，像我现在还保存的14本的《十万个为什么》、3本的《上下五千年》，都是很好的精品，但这样东西太少了，不到自己藏书的1%

人到少年，起码是可以作些主了，但那时看的最多些小说和漫画，现在看来也只有少数能进入藏书的资格，多是古典名著和国外名家的小说，看的算是似懂非懂的（红楼梦），最多是长长见识了。

到了青少年时期，疯狂的喜欢上了散文，可能是情窦初开的年龄，对美文的喜好几近痴迷了，买了好多的散文集、诗集，看不懂，熏也熏了些，不过对诗词的理解上了些阶段了

进了高中，突然觉得自己以前看的不怎么实用，好似春花秋月，感慨而以！

对生活还是要实际些，名人传记、战争历史成了自己的厚爱了，雄心勃勃，好似天下尽在吾毂，却也是豪气的很。高考一过，大学生生活更是写意了，但之前的学识只是锦绣，不堪实用，开始对哲学和历史有了感觉，买了不少名家文集，作为提高的用处，文章水平有些提高，却也不是经时济用的才识。工作了，工作了，手上终于有了经济自主权了！开始搬经典回家了，经史居多，国外的经济学术文集也不少，看书的时间却也不多了，只是偶尔看看了。上面是自己的买书经历，却也不是心得，不过还是有些可以和大家介绍介绍的。首先，买书不要光看书皮样子，我家的很多名著小说都是50、60年代的旧版，无残无缺就可以了，否则光鲜的书皮还是很花钱的。其次，买书别去大书店。书店大了，反而好书不会多，大书店只适合找书，有些其貌不扬的小书店就很有些好东西。在次，旧货市场和旧书市场还是能找到好东西的，关键是用心，我有不少市面上罕见的版本是小摊子上找到的。最后，不要将买书和赚钱放在一起（我有个朋友喜欢收旧版的书，但是为了赚钱，收来的都不是什么好版本，最后放弃了）。最后一个很重要的程序就是书写购书时间、地点，然后盖上藏书章。这件事情要安静一点的时候去做，最好家里没人的时候。把手洗干净，书全部摆在眼前，把面巾纸撕成比藏书章大一点的小块，盖完章后敷在上面以免沾污书页。写字盖章后不能马上擦起来，所以就一本本摊开，等确信都已干透的时候再收起来。从中挑出一两本特别想看的放在顺手的地方，其余的上书架。整个过程是一种无以言表的享受。以上是浅见了，望大家指正了。

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。让你生活活得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1.读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2.读书可以让我们拥有“千里眼”。俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3.读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4.读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。读书的好处很多。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其傅彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则非好学深思者莫属。读书费时过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中所示，如不以经验范之，则又大而无当。有一技之长者鄙读书，无知者羡读书，唯明智之士用读书，然书并不以用处告人，用书之智不在书中，而在书外，全凭观察得之。

读书时不可存心诘难作者，不可尽信书上所言，亦不可只为寻章摘句，而应推敲细思。书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，味同嚼蜡矣。读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确。因此不常作文者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利睾肾，射箭利胸肺，漫步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演算须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡有缺陷，皆有特药可医。由此可见读书的好处了。

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

宗教与哲学。“对哲学了解点皮毛会走向无神论，而深入研究哲学会把人推向宗教。”难以探讨出处的一句话，却清晰地说明了宗教和哲学之间密切的关系。在科学昌明的现代社会，对于世界的本源等问题，正在科学家的探索下逐渐得到解决。这时候的哲学和宗教，在传播的过程中更多地搁置了世界本源的问题，而是从完善人的内心的角度去发扬其基本理论。

人格完满。尼采和佛学都说过，人的一生过程就是一个自我完善的过程。佛学中，把人格完满的人称为佛陀，主张以合理的身心，促进个人以及协助他人的人格之完成，佛学就是传授你这样的方法。尼采的超人哲学，同样设定一个超人的目标，要求人之一生应以达到超人为境。

人生是苦。佛学是人生是苦的最早哲学出处。其以“苦圣谛”为本体论，认为人生有五苦——苦苦、坏苦、求不得苦、怨憎会苦、爱别离苦。既然人生是苦，其苦的因由又是什么？佛曰：欲望。因此，了却苦源，必须舍弃欲望，断除欲望，离开欲望，破除一切的欲望之后，就可从所有的烦恼和善恶之中解脱出来。尼采强调人生之苦，更多的是积极的，认为正是人生是苦，我们更应该习惯苦难，更应该珍惜幸福，要在苦难中去前进。而对于欲望，尼采认为这是人生进步、完善的动力、必不可少。我的理解是，欲望，个别不可为的断欲，使自己能达到“自在”，个别可为的要“自性”从而积极向前。

四大皆空。佛学认为构成世界的元素都是虚幻的，我们感受的有限存在并非真实的存在，乃是虚幻的存在，因此，无须对各种“渴望”如此执着。从而去掉苦因，了却烦恼。这点我同意，既然知道烦恼的形成，何不换个角度来认识？其目的就是要实现佛教中的“心自在”——一种自我平静的状态。提及空，就要说明一下“无我”。佛学认为，人类的烦恼多过于其他的动物，只因为人类的自我观念，比其他的动物更强烈。一方面注重自我的获得，另一方面注重外在的认同。我的理解是，无我，不涉及、不评价，任由世界在身边经过，与己无关，肉体与世界一道，只有思想在飘荡。其中不评价，是克里希那穆提禅学里的基本理论，是通往心灵自由的路。尼采的理论，在酒神文化上，也涉及到忽视外在评价和认同，从而发挥自己的能力的内涵，但无专门论述。

禅。佛学上记载了很多种修行的方法，去引导信徒去达到心灵的平和，从而明白到世界的本质。其中瑜伽、冥想、坐禅是现今中西方较为流行的方法。我曾经接触过呼吸疗法，所以对此也是十分推崇。个人认为，佛学上的苦陀、戒律、诵经等皆为一种借求外在的方式，去使自己的注意力集中，心志坚定的方法，皆有其用处。

信仰。佛学上有所谓的皈依三宝，就是要全面信仰佛法。没有信仰，你就不能形成强大的信心，去达到制定的目标，去激发身体的潜力。信仰中的自我暗示最为重要，因此往往会借助其他如仪式、场地、形相等外在的东西去加强你的信念，从而达到信仰。至于

，佛学中的一些神佛观念，也可视为其中的一些方式。许多人知道圣严法师，是因为娱乐圈大牌明星们对法师的推崇，比如李连杰就是大师的徒弟。再就是大师的一些名言，如“面对它、接受它、处理它、放下它”，知道的人很多，甚至被编成了手机短信。大概是2007年吧，看CCTV-4海峡两岸节目，知道陈水扁办公室墙上的一副对联，“慈悲没有敌人、智慧不起烦恼”。当时很欣赏但不知出自大师之手。

我也是因为明星及箴言才开始关注大师的。去年买这套书时，大师刚刚在台湾法鼓山圆寂不久。

断断续续看了很长时间，很清新、很耐看。是一本放在床头或办公室的长期读物。所以今天才写评论是因为，昨日得知传印长老担任了全国佛教协会的会长，传印是雪峰的师傅，此前雪峰多次介绍并对师傅推崇有加。得知此消息后当即向雪峰祝贺。此前传印长老任中国佛学院副院长，是虚云老和尚弟子。在凤凰卫视目睹过他的风采，和蔼慈善，一口胶东话，很亲切。他接得一诚，一诚也是虚云老和尚弟子。两人年龄应该相近。据说一诚长老去新加坡时受了伤。愿他早日康复。

由传印长老想到了圣严法师和他的这套书。前些日子推荐了《许倬云谈话录》后，浏览评论的人不少，没有想到。因为评论很短，只是讨论了“价值重建”一个话题。价值重建需要社会方方面面共同努力，我想佛教也是非常重要的一个方面。如果有缘面见传印长老，我想首先请教的问题是佛教在价值重建过程中可以发挥什么作用。

天空湛蓝，就仿佛一块巨大的蓝色翡翠，盛夏的太阳仿佛一个大火球，高高悬挂在这块巨大翡翠之中，看太阳位置，估计也就下午三点左右。最新章节，最新更新尽在宜安区第三高中。

“叮叮叮……”随着响亮的铃声响彻整个校园，顿时整个校园中响起一片喧哗声，各栋教学楼中便鱼贯涌出了大量的学生，三五成群说笑着朝校门口走去。

“罗峰师兄！罗峰师兄！”一道粗厚的声音响起。“阿峰，有人喊你。”在学生人群当中，和同学一道走着的拿着书籍的青年，穿着普通蓝色运动服，身高大概一米七五，显得比较精瘦。此时他疑惑转头看去，喊他的是一名男生，身高大概有一米九，长的虎背熊腰，手臂更是粗壮的惊人。

“你是？”罗峰疑惑看着来人，自己似乎不认识眼前人。这二人，一个壮硕的好似一头黑熊。而‘罗峰师兄’和普通人一般。论身高……这二人相差极大。可是这名虎背熊腰的男生，却显得有些拘谨，他仔细看了看他崇拜的‘罗峰师兄’，暗道：“看样子，传言没错，罗峰师兄，是挺好说话的。”

“罗峰师兄，我，我有事想请罗峰师兄帮忙。”壮硕男忐忑道。

“什么事？”罗峰一笑，说道。

“我练拳的时候，出拳发劲，总是感觉不对，不知道师兄你有没有时间指点一下。”这壮硕男生，连说道，“按照武馆老师说的，以我的力气，按道理一拳可以打出强上50%的力道。可是，我出拳发劲，总是达不到那么高。”壮硕男生期盼看着罗峰。

“哦，是这样……”罗峰略微停顿一下，点点头，“这样吧，这个星期的星期天下午，在武馆的时候你找我。”“谢师兄，谢师兄了。”这壮硕的男生连感谢道。

罗峰笑了笑，就和自己的同学一道离开。

目送着罗峰离去，壮硕男生露出兴奋之色，猛地一握拳，手臂上青筋暴突，兴奋低吼一声：“成功！”

“罗峰师兄，竟然就这么容易答应了？”一名穿着校服的男生惊讶道。

“传言果然没错，罗峰师兄是很好说话的，人也很好。”壮硕男生咧嘴笑道。

“可是……不对啊，我们第三高中，五千名学生中，获得‘武馆高级学员’称号的，一共才三个。三名高级学员当中，另外两个‘张昊白’和‘柳婷’可都是很傲的，根本是不肯浪费时间指点我们的。”校服男生疑惑道，“罗峰师兄脾气竟然这么好？”

现如今，整个世界上，各个国家地区，几乎每一个高中生，在接受文化教育之外，也会加入武馆，开发人体潜力。宜安区第三高中，三个年级，一共近五千名高中生。绝大多数，都是武馆的初级学员！只有极少数，是‘中级学员’。能获得‘高级学员’

“耳听为虚，眼见为实。哼哼，看到了吧？罗峰师兄和另外两个可不一样。”壮硕男生撇嘴道，“那个张昊白和柳婷，家里都是富豪。从小家里花了大量金钱去培养，才能有这么强。至于罗峰师兄，和他们可不同！”

校服男生也点头：“我也听说了，罗峰师兄和我们一样，家里经济条件一般，住的还是廉租房呢。”

[illegible]

圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。

圣严法师教禅坐 圣严法师教禅坐

释圣严，或尊称为圣严法师（1930年1月3日—2009年2月3日），俗名张保康，生于江苏省南通县，佛学大师，教育家，佛教弘法大师，日本立正大学博士，也是禅宗曹洞宗的第五十代传人、临济宗的第五十七代传人、法鼓山的创办人，法鼓山的弟子信众尊称为“师父”。圣严法师著 目录 自序 第一篇 禅修方法指导 禅修重在体验 禅修入门方法 经行·立禅 对治妄念·禅修与神通 第二篇 一般佛法开示 佛与菩萨 活在现在·佛在现在 惭愧心 拜佛的意义 蒙山施食 发愿 四弘誓愿 皈依三宝 感恩 三宝恩 回向 因果·因缘 戒·定·慧三学 身·口·意三业 人成即佛成 第三篇 自我肯定·自我提升·自我消融 第四篇 结营前的综合讨论 各组心得 师父结语 第五篇 禅修的功能 菩萨的意义 身心的放松 打坐的功能 打坐的反应 自我的肯定 自我的成长 自我的消融 自序

从一九九二年二月十日至十二日之间，我在法鼓山举办第一届社会菁英禅修营以来，到今年一九九五年十月十日结束第九届每次三整天的禅修活动为止，已历三个半年头。参与的人数，从第一届仅四十位社会各界的名流，到第九届的成员一百零五人，总数已有四百七十六位，都是来自政经、工商、学术、文教、传播、演艺等各界的社会杰出人士。

“直指人心。见性成佛。”明明白白指示。大地一切众生都是佛。直下认得此清净自性。随顺无染。二六时中。行住坐卧。心都无异。就是现成的佛。不须用心用力。更不要有作有为。不劳纤毫言说思惟。所以说成佛是最容易的事。最自在的事。而且操之在我。不假外求。大地一切众生。如果不甘长劫轮转于四生六道。永沈苦海。而愿成佛。常乐我净。谛信佛祖诚言。放下一切。善恶都莫思量。个个可以立地成佛。诸佛菩萨及历代祖师。发愿度尽一切众生。不是无凭无据。空发大愿。空讲大话的。上来所说。法尔如此。且经佛祖反覆阐明。叮咛嘱咐。真语实语。并无丝毫虚诳。无奈大地一切众生。从无量劫来。迷沦生死苦海。头出头没。轮转不已。迷惑颠倒。背觉合尘。犹如精金投入粪坑。不惟不得受用。而且染污不堪。佛以大慈悲。不得已。说出八万四千法门。俾各色各样根器不同的众生。用来对治贪瞋痴爱等八万四千习气毛病。犹如金染上了各种污垢。乃教你用铲用刷用水用布等来洗刷琢磨一样。所以佛说的法。门门都是妙法。都可以了生死。成佛道。只有当机不当机的问题。不必强分法门的高下。流传中国最普通的法门为宗教律净密。这五种法门。随各人的根性和兴趣。任行一门都可以。总在一门深入。历久不变。就可以成就。宗门主参禅。参禅在“明心见性。”就是要参透自己的本来面目。所谓“明悟自心。澈见本性。”这个法门。自佛拈花起。至达摩祖师传来东土以后。下手功夫。屡有变迁。在唐宋以前的禅德。多是由一言半句。就悟道了。师徒间的传授。不过以心印心。并没有什么实法。平日参问酬答。也不过随方解缚。因病与药而已。宋代以后。人们的根器陋劣了。讲了做不到。譬如说“放下一切。”“善恶莫思。”但总是放不下。不是思善。就是思恶。到了这个时候。祖师们不得已。采取以毒攻毒的办法。教学人参公案。初是看话头。甚至于要咬定一个死话头。教你咬得紧紧。刹那不要放松。如老鼠啃棺材相似。咬定一处。不通不止。目的在以一念抵制万念。这实在是不得已的办法。如恶毒在身。非开刀疗治。难以生效。古人的公案多得很。后来专讲看话头。有的“看拖死尸的是谁。”有的“看父母未生以前。如何是我本来面目。”晚近诸方多用“看念佛是谁。”这一话头。其实都是一样。都很平常。并无奇特。如果你要说。看念经的是谁。看持咒的是谁。看拜佛的是谁。看吃饭的是谁。看穿衣的是谁。看走路的是谁。看睡觉的是谁。都是一个样子。谁字下的答案。就是心话从心起。心是话之头。念从心起。心是念之头。万法皆从心生。心是万法之头。其实话头。即是念头。念之前头就是心。直言之

。一念未生以前就是话头。由此你我知道。看话头就是观心。父母未生以前的本来面目就是心。看父母未生以前的本来面目。就是观心。性即是心。‘反闻闻自性。’即是反观观自心。‘圆照清净觉相。’清净觉相即是心。照即观也。心即是佛。念佛即是观佛。观佛即是观心。所以说。“看话头。”或者是说。“看念佛是谁。”就是观心。即是观照自心清净觉体。即是观照自性佛。心即性。即觉。即佛。无有形相方所。了不可得。清净本然。周遍法界。不出不入。无往无来。就是本来现成的清净法身佛。行人都摄六根。从一念始生之处看去。照顾此一句话头。看到离念的清净自心。再绵绵密密。恬恬淡淡。寂而照之。直下五蕴皆空。身心俱寂。了无一事。从此昼夜六时。行住坐卧。如如不动。日久功深。见性成佛。苦厄度尽。昔高峰祖师云。“学者能看个话头。如投一片瓦块在万丈深潭。直下落底。若七日不得开悟。当截取老僧头去。”同参们。这是过来人的话。是真语实语。不是骗人的诳语啊。

[illegible]

书评

[圣严法师教禅坐（增订本）_下载链接1_](#)