

社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动



[社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动_下载链接1](#)

著者:国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

[社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动_下载链接1](#)

标签

评论

很好！ 便宜实惠！ 送货快！ 值得购买

质量很好，物超所值

是正版的书，准备好好研究研究。

挺好的 买来单位用的 领导满意

不错的书，不错的书。

社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动

对自己负责，对他人负责，不得不看

不错，很有参考价值，工作中使用可以作为参考书

书很好，物流还可以。

书编写还行吧正品很好的

正版！送货快速！！

书是正版，包装业很仔细

通过看书可以了解户外很多以前不了解的东西，建议参加户外的朋友值得一看

还行吧，也就那样子

收到，谢谢

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动》是按照国家职业资格证书制度的相关要求以及《社会体育指导员国家职业标准》对户外运动社会体育指导员的能力要求编写的。全书共分七章，主要内容包括户外运动概述、山地户外运动的主要项目、山地户外运动的基本技术与装备、户外领队的职责与管理策略、山地户外运动竞赛、户外运动的健康管理、户外运动的风险管理等。

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动》是户外运动社会体育指导员国家职业资格培训教材，同时可作为普通高等学校体育专业双证书课程教材，也可作为体育管理机构，户外运动俱乐部的业务培训教材。

很满意! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

好东西

不错！

中规中矩，教材而已，实用性一般

似的

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错

666666666666666666666666

当我刚步入学习的大门的时候，我的老师就教育我们要做一个有道德的人。随着时间的流逝，我依旧还是可以清晰地把这句话放在心底。然而，知识的增长，我对这句话的理解也越来越透彻了。

那么，怎样做一个有道德的人？我个人认为，首先要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。三国时期的刘备也曾经以此教导过他的儿子。我们如果能够从身边小事做起，严于律己，那么我们每做一件事情，我们的道德水平就会得到一次升华。积跬步，以至千里；汇小溪，以成江海。我们要善于由大及小，从大处着眼，从小处着手，决不要以微小而不足道，细小而不足为。

做一个有道德的人，要注重培养自己的道德观念，必须注意到知、情、意、行的统一。不能只讲动机不计效果，也不能只根据效果去判断其善恶。要注重道德认知，处理好知与行的关系，注意实际行为的锻炼，在实践中增强道德情感、意志力。

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会有过优雅生活的能力社会体育指导员国家职业资格培训教材户外运动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女人们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社会体育指导员国家职业资格培训教材户外运动是按照国家职业资格证书制度的相关要求以及社会体育指导员国家职业标准对户外运动社会体育指导员的能力要求编写的全书共分七章，主要内容包户外运动概述、山地户外运动的主要项目、山地户外运动的基本技术与装备、户外领队的职责与管理策略、山地户外运动竞赛、户外运动的健康管理、户外运动的风险管理等。社会体育指导员国家职业资格培训教材户外运动是户外运动社会体育指导员国家职业资格培训教材，同时可作为普通高等学校体育专业双证书课程教材，也可作为体育管理机构，户外运动俱乐部的业务培训教材。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。优雅的女人永远不会老法式优雅的真谛就是优雅唯一一种一种可以超越容貌超越身份超越年龄的东西社会体育指导员国家职业资格培训教材户外运动你的人生一眼望得到尽头吗人生如戏全靠演技你也可以做实力派如何搭建蜘蛛网似的人脉你的就是我的进退沉浮解读最高超的社交心理学你会等没人爱你时才想到去改变吗不要哭泣给你一台时光机你就是最闪耀的奥斯卡影后我策划这本书已经很久但是由于我和郑会日在写作手法等诸多的方面存有很大的差异一度产生了放弃的念头恰在此时有一个人的出现就像命运安排似地出现在我的面前她就是作家任贤真是她把我和郑会日这两个如同白天与黑夜一样迥异的人导演成完美的一天所以我想说这本书的著者是三人是任贤真作家把我和郑会日的故

事完好地融入这样读书才会成功这部书里.在此向她表示衷心地感谢.我真心企盼在你的
人生中也找到读书产生的奇迹我不乖所以活得更精彩仅有一次的青春该怎样过教你疯
狂败家精引领世界的秘诀时尚真的有潜规则吗品味决定命运风格才是最的态度

正版的书哦，送货很快的哦。

在课程讲授过程中,我们没有把重点放在语法规则的叙述上,而是放在算法和程序设计方法上,通常由几个例题引出一种语法规则,通过一些求解具体问题的程序来分析算法,介绍程序设计的基本方法和技巧,既注重教材的系统性、科学性,又注意易读性和启发性。从最简单的问题入手,一开始就介绍程序,要求学生编写程序,通过反复编写、运行程序来掌握语言的规定和程序设计的方法。同一个语法规则、同一种算法,在选择例题时也是由简到难,逐步呈现给学生。在学习上不要求学生死记语法规则,而是要求学生能把各个孤立的语句组织成一个有机的、好的程序。注意培养学生良好的编程风格,让学生在编制程序过程中不断总结、巩固,达到学会方法、记住语法规则,提高设计技巧的目的。

《C语言程序设计》是我系各专业的必修课程,也是我校非计算机专业开设的程序设计课程之一。作为计算机类的专业基础课,目的是使学生掌握程序设计的基本方法并逐步形成正确的程序设计思想,

能够熟练地使用C语言进行程序设计并具备调试程序的能力,为后继课程及其他程序设计课程的学习和应用打下基础。对于非计算机专业来说,该课程有实际应用价值,为用计算机解决实际问题提供了方法,是后续理论和实践教学的基础和重要工具,同时也是计算机二级考试所统一要求的课程之一。

笔者多年来为从事高级语言程序设计教学与实习,结合国内外优秀编程语言的教学方法和模式,不断地总结和积累经验并运用于教学实践之中,取得了较好的教学效果,有助于学生在有限的教学时间内,以最快最简单易懂的方式,扎实地掌握C语言的内容,并能运用自如

恩格斯说“兴趣与爱好是最好的老师”。为了使初学者能尽快地掌握计算机知识,进入计算机的应用领域,在课程讲授过程中,要特别注意培养学生的兴趣。初接触计算机时,很多学生感到新奇、好玩,这不能说是兴趣,只是一种好奇。随着课程的不断深入,大量的规则、定义、要求和机械的格式出现,很容易使一部分(甚至是大部分)学生产生枯燥无味的感觉。为了把学生的好奇转化为学习兴趣,授课时我们改变过去先给出定义和规则的讲授办法,而是从具体问题入手,努力把枯燥无味的“语言”讲的生动、活泼。

在第一节课上,就给学生找一些《高等数学》、《线性代数》等已学课程的问题,用算法语言来求解,使学生体会程序设计的用途和一种全新的解决问题的方法。同一个语法规则、同一种算法,在选择例题时也是由简到难,逐步呈现给学生。在学习上不要求学生死记语法规则,而是要求学生能把各个孤立的语句组织成一个有机的、好的程序。

真的不错一直以来京东购买图书。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

写的的书都写得很好，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，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，他们的书我觉得都写得很好。3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），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1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便2.无毒无味，绝对环保安全3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美4.附赠精美学习手册，边玩边学5.内附拼装步骤图，简明易懂6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，阅读了一下，写得很好，本套丛书是一款益智手工拼图产品，共5种，分别为兵器类和建筑类。它是一种三维立体手工拼图，曾获国际礼品博览会金奖，被誉为加拿大国宝级智力产品。它是在平面拼图的基础上，采用计算机立体辅助设计，将无毒无味泡沫板与所拼图片利用环保胶水粘合在一起制成插件，通过插件的插口数字对接拼插，无需剪刀和胶水，成品可长期保存，可做装饰家居、馈赠亲友、点缀生活之用。本产品附赠精美学习手册，可在动手动脑之余学习知识，一书多用。3益智手工风靡海外多年，畅销欧美、日韩。其涉猎的内容较为广泛，品种多样、形象逼真、拼插巧妙、印制精良，集娱乐、学习、欣赏于一体，既是爸爸妈妈最爱的亲子益智互动游戏，又是上班族最好的动手健脑的手工产品，其面世后亦深受少年儿童及手工爱好者的喜爱。3益智手工的十大功能1. 培养独立解决问题的能力2. 了解部分与整体的关系3. 建立顺序、秩序与立体组合的概念4. 培养组织归纳与逻辑思维的能力5. 训练精细动作，增进手眼脑协调发展6. 培养观察力、耐心与专注力7. 提升忍受挫折的耐力8. 建立自信心，体验成就感9. 培养空间思维能力，激发空间想象力10. 均衡左右脑开发，提高视觉记忆力，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。3益智手工兵器大观·尼米兹级核动力航空母舰（附精美学习手册），超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。1.无需剪刀和胶水，拼插方法简便2.无毒无味，绝对环保安全3.拼插结构设计巧妙，成品形象逼真、精美4.附赠精美学习手册，边玩边学5.内附拼装步骤图，简明易懂6.通过完成拼图体验自己动手的拼装乐趣，充满无穷的快乐与成就感，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的

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3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来，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3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来，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3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来，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

很喜欢雾满拦江，他的每一本书几本上都有，这本通天杀局很不错，雾满拦江浸淫19年，破解建国以来惊天连环大案正在高空飞行的飞机上，文物贩子潘家帅众目睽睽下突然离奇失踪。相关人员遍寻机舱却始终无所获，无奈只得返航。返航后，有关人员把飞机拆解了，也没找到他的影子！警员夏大川决心调查这起失踪案，可在调查的过程中，却发现了一系列更诡异骇人的事件一个叫叶丽的神秘女子，每一个诡异案件里都曾出现她的影子。另一个年轻漂亮的女人，进入一个封闭的浴室洗澡，出来时竟突然变成了一个老太婆。而当她再次走进浴室，却再也没有出来。外面的人推门进去，却发现她也已消失一个叫周若来的男孩给夏大川提供了一条线索，可当夏大川再次去找他时，他的父亲却告诉夏大川周若来早在上幼儿园时，就已经夭折而事实的确如此！苏小河的母亲梦见自己遭受鞭打，然后给了陌生人刘兹新一封信，让他交给她的儿子苏小河。她醒来后，竟发现自己身上到处是鞭痕！而两天后，当她和苏小河在一起吃饭时，竟真的出现了一个叫刘兹新的人，交给了苏小河一封她的求救信！在电影院里，一个女观众的身体竟诡异地自己浮上半空，她的男友恐怖地拼命揪扯她，想把她拉回地面，但最终于事无补。所有观众都看到了她被杀的情形，却没人看到凶手！翻开通天杀局，看中国神探破解建国以来最具想象力连环大案！正在高空飞行的飞机上，潘家帅众目睽睽下突然离奇失踪了。相关人员遍寻机舱却终无所获，无奈只得返航。返航后，安全人员逐一对照乘客，登机时是132人，现在却是131人同时，他们检查了乘客的所有大中型背包和提包、箱包，也均无发现他们甚至对机组人员也进行了检查，机长、副机长、乘务长以及四名空中小姐，也仍然是他们本人只剩下最后一个可能了潘家帅仍然躲藏在飞机上。安全人员于是登机搜查每个角落。甚至连油泵管里，他们都拿铁丝仔细捅过。搜查行动持续了整整一天，最后不得不停止，因为飞机已被彻底拆开。面对七零八落的飞机零部件，安全人员不得不承认潘家帅真的在高空失踪了。警员夏大川决心侦破此案。然而在调查

过程中，他发现了这一切才刚刚开始高空失踪案在高空飞行的客机中，有个男人失踪了。按说，在空中封闭的机舱中，一个大活人不可能消失，但这样的事情就是发生了。这个失踪的男人，叫潘家帅。年近中年，是个跑单帮的古董贩子。他虽然名字称帅，却干瘪矮小，五官丑陋，一双小眼睛滴溜溜转个不停，满脸的狡黠之色。很可能是他的外貌太不靠谱的缘故，在机场安检的时候，他被安检人员视为重点目标，由里而外检查了个仔细。但除了一只小小的装有钥匙、现金等物品的手提包外，未见任何异常。登机的时候，没有人注意到潘家帅，这说明情况仍然很正常。登机后，潘家帅的座位

书籍是智慧的结晶，是能给予人们未来的知识权者。和书为伴，和书为友，乃是人生一大乐事。好书读得越多，心胸越开阔，有助于敞开你那敏感的心扉，对五彩缤纷的世界了解得更深。读书可改变你的人生，可以载你通向八方的桥梁。

读书给人以乐趣，给人以想象，给人以光彩，给人以智慧。可以丰富你的精神世界，丰饱你的作文水平，俗话说：“读书破万卷，下笔如有神。”这可不是夸张的说法，水滴看起来小，积多了便成了大海，这不同读书一样吗？作文写得好，惯在读的书多。

书籍是人类思想的宝库，是一个美好而纯洁的精神世界，他会引导你走向人生的光明大道，会给你明智的选择，引导你去做一个完善的自我，会给你添加光彩，引导你走向遥不可及却又近在眼前的明天。不读书的人，思想就会停止，永远跟不上时代的步伐，这和植物人没什么两样吧，只会依赖别人。

孙中山先生说过：“我一生的嗜好，除了革命外，就是好读书，只要我一天不读书，便不能生活。”所以说，每一本好书都是人生的一层阶梯，我们只有并且只能不断往上爬，爬得越高，望得越远。加油！

响应月色的召唤，泡一杯清茶，位于绿树之下，书香作伴，何等惬意！

现在的书市场，鱼龙混杂，需要我们明辨是非。读书，就应取其精华，去其糟粕，切不可因有“坏”而将“好”拒之门外。书的好处，是众所周知的，比如：开拓视野、陶冶情操等。可同样也有坏处，有的书不但影响学习，而且会诱使广大青少年走上歧途，深受毒害。可见，任何事物都有双面性，只有全面的看待，不“盲人摸象”，方可免受其害。

看书，需要有选择性、时间性。虽说饶雪漫的疼痛、安妮宝贝的细腻、郭敬明的华美都很动人，《沙漏》的扣人心弦，《泡沫之夏》的感人肺腑都令人神往，可毕竟，这些也都只是课外读物，应该是在学习之余阅读的，不能因此而耽误学习、荒废学业。

有时候，书就像生活中的甜品，没有它，生活不成问题，有了它，生活便更加多姿多彩。

或许，现代的生活让我们遗忘了很多东西，而那些古典名著却让我们“重温旧梦”。从《红楼梦》里感受到了凄美的爱情悲剧，从《水浒传》里明白了侠肝义胆，从《三国演义》里体验到尔虞我诈，从《西游记》里又看到了神话色彩。这些，也许没有现代小说那么深入人心，却给人一种独特的古典美。这种美，大方亦婉约，温柔亦豪爽。

书，就像山，沉重敦厚，令人流连往返。学，就像海，广阔无垠，毫无边际。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟！书，简单，一个字：好！

书，复杂，千言万语也道不明。

你所拥有的只是现在。内心的平静，工作的成效，都决定于我们如何活到现在这一刻。不论昨天曾经发生过多少事，也不论明天有什么即将来临，你永远置身“现在”。从这个观点来看，快乐与满足的秘诀，就是全心全意集中于现在的每一分、每一秒之上。

小孩子最美妙的一点，就是他们会完全沉浸于现在的片刻里。不论是观察甲虫、画画、筑沙堡或从事任何活动，他们都能做到全神贯注。

快乐的秘密，说穿了很简单，你的生活必须以现在为中心，我们要在生命的旅途中享受快乐，而不是把它留到终点才用。

你该享受拂面的春风，听院中小鸟唱歌，以及周边的一切。

每一分，每一秒，每个人都可以自由的选择，是否要真正生活到现在，吸收周围的一切，让自己受感动，受影响。

你可曾有这样的实验：当你在等一辆计程车时，它就是不出现？而且等其他的東西似乎也总是如此。因此俗谚有云：“时时掀盖来，煮水久不开。”

同样地，有时你觉得一通期待中的电话让你等的不耐烦。在仿佛无数个小时的漫长等待后，你决定找点别的事做，果不其然，电话铃声立刻跟着响了起来。

碰到这种情况，有个处理原则：“回去掌握你的现在，不要屏住呼吸等候奇迹。”如果你告诉自己：“我一定要拥有‘它’才会快乐和满足。”那么你不能如愿以偿的几率就会大大增加。原谅自己或别人，基本上是朝向现在而活的一个抉择。

选择原谅，情况会循一条神奇的轨迹转变。当我们改变了，别人也会跟着变。我们改变待人的态度。在我们修订对事物观点的同时，别人也会随着我们的新期望做出反应。

原谅别人不容易，原谅自己更难。很多人一辈子都为一些自以为是的缺点，他们之中，相信自己应该活得健康快乐的人少得出奇。

林肯说：“人快乐的程度多半是自己决定的。”人生际遇对快乐程度的影响，其实远不及我们对事情的反应来得重要。

快乐实在也不是那么容易的东西。有时它被视为人生最大的挑战，需要投入全部的决心、毅力、自制力。成熟代表为自己的快乐负责，把注意力集中于已经拥有的一切，而不是放在没有得到的东西上。

一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，快乐是否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要寻求快乐，必须专心思考快乐的事，但我们是否经常反其道而行之？我么常常是否不把别人的赞美放在心上，却为一两句不中听的话生好几天的气？或许你容许不愉快的经验或恶言占据你的心灵，后果只能自己承担。记住，你是自己思想的主宰。大多数的人，对好话只记得几分钟，坏话却能数年不忘。他们就像收集垃圾的人，把20年前人家丢给他们的垃圾背着到处跑。

有时快乐需要努力去完成，就像维持家中整洁美观，你得把好东西都陈列出来，把垃圾丢掉。快乐就是搜寻生命中的好东西，有人看见美丽的风景，有人看见玻璃窗脏了。看见什么，靠你自己用思想做选择。

不快乐是因为生活与预期不符。我们的要求不能满足，认为人生不是它“应该”有的样子，我们就会快乐不起来。所以我们会说：“要怎样怎样我才会快乐。”但人生没有那么完美的。人生常出现愤怒、沮丧、成功、失败，提出快乐的条件其实是自欺。

境由心生，快乐靠自己决定。很多人一生的生活方式，好象有一天他们会抵达一个名字叫“快乐”的工车站。他们认为，有一天所有的事物都会变得完全符合理想，到时他们可以喘口气，说：“我终于找到快乐了！”所以他们的一生都可以用“只要怎样怎样，我就会快乐”做一总结。

我们每个人都得做一个决定“我们是每天要提醒自己，时间有限，应该好好把握利用？或虚掷现在，空想有个美好的未来？

要活得更快乐、更充实，不需要改变这世界。世界已经够美了，需要改变的是自己。世界本来就不“完美”。我们不快乐的程度取决于现实跟它们“应该是”的样子之间有多大距离。如果我们不凡事苛求完美，快乐这档子事就简单的多了。我们只需要决定自己比较喜欢朝哪个方向发展，即使不能如愿，我们还是可以快乐的。

[社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动 下载链接1](#)

书评

[社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动 下载链接1](#)