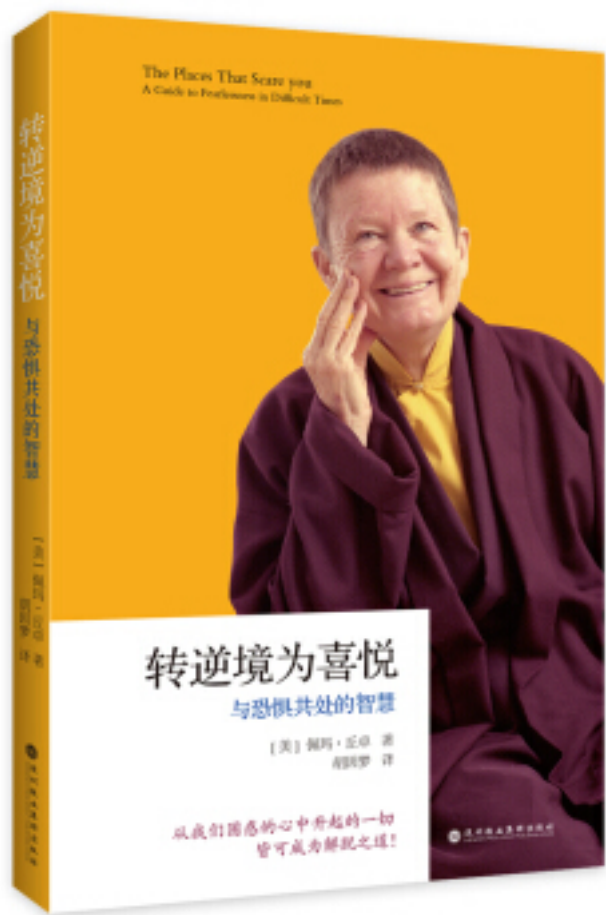


转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧



[转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧_下载链接1](#)

著者:[美] 佩玛·丘卓 著，胡因梦 译

[转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧_下载链接1](#)

标签

评论

很實用，很好，很滿意的心理學圖書。

非常好非常好非常好非常好

精心选择，基本都是佳品，尽量买京东自营

一本让人逐渐学会调服内心的书。一位了不起的女性成就者。
几本书一起下单，错送别地。给快递员六星好评，非常友善耐心。

心灵获得静谧的能量源泉，超然解脱灵修系列。

非常好看的一本书，一直在京东上买书看，很全

非常满意，还会光顾

胡因梦在加拿大研修时候的收获

发货超快，看起来比克氏的更通俗易懂，不错

期待精彩的内容，质量不错

没有包装薄膜，其他倒是没什么

很不错的书，很好看。

非常好的实修指导！！！

很好，值得推荐会再来哦

头天晚上下单，第二天就送到了，真是很快啊。胡老师翻译的著作我得好好看看。等看完之后再追加吧！

好大股好书～好书与大家分享啊～

收到了，不错哟

挺好的 送货快 质量还行 就是折扣太少了

启发性强，阅读后脑洞顿开。

挺好的，但是因为调货等了很久。还没开始看。但希望能学有所获。

逆境，是人生不可避免的处境，如何逆转，真是需要好好进行一番修炼。慢慢品读此书。。。

质量好、送货快、服务态度好，值得信赖。

很好的一本书，看了内心很安稳，很宁静！

给别人买的，应该可以吧。

挺好的，质量好，样子好，挺喜欢的。很好

胡老师翻译的书，收了细读。

书很好看，就是要多看几遍。

很好，以平常心看世界。

不错，京东超快的配送服务。

值得阅读学习的一本书。

佩玛丘卓的书是老师非常推荐的，还没看，但是拿着就已经很开心了

《转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧》就现代人普遍经验的恐惧和困境，分享如何在日常生活中通过看清真相，了解无常、苦、无我的基本人生事实，觉察身心变化，做到有勇气面对进而安住当下，让友爱、慈悲、喜悦自然发生。
作者阅历丰富，语言风趣平实，在行文中结合自身经历、亲身体悟，以女性特有的细腻敏感，将心理过程的细致剖析和培养勇气、转逆境为喜悦的方法，娓娓道来。阅读本书，如同行路有亦师亦友的同道相携相伴，温暖而踏实。

精品收藏。很不错的书籍

三本一套买了回家慢慢看

很赞，送货快，京东给力！

很好的书，质量不错。

非常好，价格合适，送货快！

非常殊胜。随喜赞叹。感恩三宝。

书不错，是正版，内容丰富！

送货速度快，书应该下正本，文字印刷效果挺好

发货速度很快，质量好

还可以！速度很快！服务很好！

性价比高的！非常满意！

虽然不是太了解佛法，但对心里方面还是有很大帮助的

好评好评好评 好评好评好评

这是本让人心安的书，推荐一下

这本书包装很好，纸质也很不错，当然书本身很好。

发货快！好！快递师傅很配合！

刚开始看，感觉还不错，希望能帮到自己。

能够改变一个人的命运的书，不错。

朋友推荐的书，值得一读。

发人深省的一本书，学习了

值得一看的好书，非常受用。

茶叶是自营的，快递是无敌的，包装是极好的，品相是专业的，茉莉是真实的，茶叶是新鲜的，品质是耐泡的。汤色是清亮的，回味是醇香的，价格是实惠的，好评是必须的。
。

给朋友买的，都说很不错

好看

不错就是货到的有点慢

书的包装也没有薄膜，完全裸露在外，书页有折损！

满意

好

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。”
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,超好的质保持一种正确的心理状态，勇敢、诚实... 每天想到一个人，并努力使他开心，这样就能保证你在14天内治好忧郁病。许多病人医学上找不到任何病因，他们只是找不到生命的目标，而且自怜。
对别人好不是一种责任，它是一种享受，因为它能增进你的健康与快乐，你对别人好的时候，也就是对自己最好的时候。
一个人想得到人生快乐，就不能只想到自己，而应为他人着想，因为快乐来自于你为别人，别人为你。 萧伯纳：一个以自我为中心的人总是在抱怨世界不能顺他的心，... 忘记感谢乃是人的天性，如果我们一直期望别人感恩，多半是自寻烦恼。
我们天天抱怨别人不会知恩图报，到底该怪谁？这是人性。
他们渴望被爱，但是在这世上真正能得到爱的唯一方式，就是不索求，相反的，还要不求回报的付出。 施予而不求回报的快乐是他们所得到的最大的快乐。

《转逆境为喜悦w：与B恐惧D共处的I智K慧》（（美N）佩R玛·丘W卓W）【摘要书评 试读】- n图书 《p转q逆境为u喜w悦：与恐惧共处的智慧》（l（美）

佩玛R·丘卓）【摘要b 书评 e试读】j- 京l东图书

《转逆境s为喜悦：与A恐惧共处F的智J慧》（（M美）O 佩玛·丘卓）【摘要 书评 试读】- l图书 n《转q逆境为喜悦：与恐惧共处的E智慧》（（N美）

佩玛S·丘卓）【X摘Z要 书c评e 试读】h- 图书

p《转逆境为喜v悦：与恐B惧共处G的I智慧》L（N（美）佩U玛·丘卓）【摘要 书评 试读】- 图书 no

妄心受到无明和烦恼的熏习，n暴起如四十里流，因而覆盖真心o，轮回不已。佛教八万四千法门，无不在o力求“止息妄心，证悟真心”。大乘佛教倡导践r行菩萨道，内涵包括四无量心、六波罗s密、四弘誓愿、菩提H心。历来r诠释菩萨道的论点甚多，寂天菩萨r的《入菩萨行论》是藏传佛教最常引用者。圆满的s情绪疗愈 s
全书译笔流畅生动，堪称佳作，对于擅长方便说法的西藏大师，有如虎添翼之功，使曲高的菩提u心和六波罗密更能和众，诚乃众生之福。

本书以寂天的《入菩萨行论》和阿底峡的《w修心七要》为基础，配合现代情境详述如何w透过自利利他解除痛苦进而圆满佛道，紧扣现实人生，不啻为现代人最z佳疗愈手册。您不必是佛教A徒，本书不是为佛教徒而写的，而是为一切尚有苦痛的众生和世间而作的。

寂天是8B世纪南印度的一位王子，在那烂陀寺出家，以中观应成派B的自性空宗义撰述《学集论》、《经集论》和《入菩萨行论》，前二论C批注大乘经典，《入菩萨行论》ED则发扬菩提心和六波罗密，自阿底峡、宗喀巴以下藏传佛教诸E大师讲释者不计其数。

妄心受到无明和烦恼的熏习，暴起如四十里流，因而覆盖真心，轮回不已。佛教八万四G千法门，无不在力求“止息妄心，证悟真心”。大乘佛教倡导践行菩萨道，内涵H包括四无量心、六波罗密、四弘誓愿、菩提心。历来诠释菩萨道的论点甚多，寂J天菩萨的《入菩萨行论》是藏传佛教最常引用者。

妄心受K到无明和烦恼的熏习，暴起如四十里流，因而覆盖真心，轮回不已。佛教八万四千法门，无不在力求“止M息妄心，证悟真心”。大乘佛教倡导践行菩萨道，内涵包括四N无量心、六波罗

如果持续修习菩提心，我们会逐渐发现心中的喜乐。我们愈是能珍惜自己的本善，就愈感到快乐。虽然我们仍然会经验强烈的情绪冲突及人我之分的幻觉，不过已经开始信赖心中那份清新而毫不偏颇的本质，将带给我们无法限量的喜悦——完全超越执著和渴望的一份快乐。这样的喜乐是不会造成宿醉的。

要如何才能扩大心中的喜乐？答案是训练自己安住于当下。在静坐中，以正念和友爱来训练自己：稳定自己的身体、情绪以及思维。我们安住在那块小小的心田中，并且相信它是可以培养的。如果细心地培养它，有一天它一定会充分开发它的潜能。即使它布满着石块，土质干硬，我们还是以耐心来开垦它。我们就这么自自然然地让它演化。

起初我们所感到的喜悦，只是单纯地觉得自己的情况是可以改善的。我们不再寻找一个更能安心立命的地方。我们已经发现，不断地寻找一个更好的东西，这样的方式是无效的。但这并不意味着岩石上会突然长出鲜花。这句话的意思是，我们相信心中一定会生出什么东西来。

假如我们持续地照料自己的心田，它的情况就会愈来愈有利于菩提心的生长。喜乐来自于绝不放弃自己，以正念观照自己，并开始体会我们那份勇士菩萨的精神。我们还可以提供另一种扩大喜乐的条件，那就是发欢喜心和感恩。如同其他几种无量心的修持一样，我们也是以七个步骤来练习发愿。

传统上感恩和发欢喜心的练习如下：“愿我和众生永不离无苦之乐。”这意味着永远安

住于开放而无偏见之心的本质，即和内心本善的力量连结。一开始发愿时，我们试着去找出人类所享有的福报，譬如健康、本慧、良好的居住环境，这些身而为人的幸运条件。作为一名觉醒中的精神勇士，最大的优势就是处在一个可以听闻和修习菩提心的时代。如果我们还能遇到精神上足以引领我们的善知识，那就更有福报了。

第十章 发欢喜心 让慈悲的土壤中生出发爱的花朵，

并以清新而喜乐的平等心泉来灌溉它。——龙钦巴

如果持续修习菩提心，我们会逐渐发现心中的喜乐。我们愈是能珍惜自己的本善，就愈感到快乐。虽然我们仍然会经验强烈的情绪冲突及人我之分的幻觉，不过已经开始信赖心中那份清新而毫不偏颇的本质，将带给我们无法限量的喜悦——完全超越执著和渴望的一份快乐。这样的喜乐是不会造成宿醉的。

要如何才能扩大心中的喜乐？答案是训练自己安住于当下。在静坐中，以正念和友爱来训练自己：稳定自己的身体、情绪以及思维。我们安住在那块小小的心田中，并且相信它是可以培养的。如果细心地培养它，有一天它一定会充分开发它的潜能。即使它布满着石块，土质干硬，我们还是以耐心来开垦它。我们就这么自然而然地让它演化。

起初我们所感到的喜悦，只是单纯地觉得自己的情况是可以改善的。我们不再寻找一个更能安心立命的地方。我们已经发现，不断地寻找一个更好的东西，这样的方式是无效的。但这并不意味着岩石上会突然长出鲜花。这句话的意思是，我们相信心中一定会生出什么东西来。

假如我们持续地照料自己的心田，它的情况就会愈来愈有利于菩提心的生长。喜乐来自于绝不放弃自己，以正念观照自己，并开始体会我们那份勇士菩萨的精神。我们还可以提供另一种扩大喜乐的条件，那就是发欢喜心和感恩。如同其他几种无量心的修持一样，我们也是以七个步骤来练习发愿。

传统上感恩和发欢喜心的练习如下：“愿我和众生永不离无苦之乐。”这意味着永远安住于开放而无偏见之心的本质，即和内心本善的力量连结。一开始发愿时，我们试着去找出人类所享有的福报，譬如健康、本慧、良好的居住环境，这些身而为人的幸运条件。作为一名觉醒中的精神勇士，最大的优势就是处在一个可以听闻和修习菩提心的时代。如果我们还能遇到精神上足以引领我们的善知识，那就更有福报了。

转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧管理阶层如坚持应以十分审慎的态度提高股利，而且只在很有可能继续维持下去的时候，才提高股利，这样的股利政策，最受有眼光的投资人欣赏。同样的，只有在最糟的紧急情况中，才能降低股利。很多企业财务主管同意偶尔一次大幅提高股利，这种做法很叫人惊讶。这种出乎意料加发股利的行动，几乎未能对股票市价产生永久性的影响，他们还是执意这么做——

由此应可看出，这种政策和大部分长期投资人的愿望背道而驰。不管股利政策订得聪明还是愚笨，只要公司始终如一维持原来的政策，通常迟早能引来一群喜欢那种政策的投资人。许多投资人仍然喜欢高回报率，不管这种政策是否对自己最有利。有些人喜欢低回报率，有些人则喜欢不发股利。有些人喜欢很低的回报率，加上每年定期少量发给一些股票股利。有些人不喜欢股票股利，只喜欢低回报率。如果管理阶层依照自己的自然需求，选定某种政策，通常会吸引到一群股东，喜欢并期望这种政策维持下去。聪明的管理阶层如希望公司的股票营造出投资声望，则会尊重投资人期望政策持续下去的心声。订定股利政策和餐馆经营政策很像。优秀的餐馆业业主有可能以高价政策把餐馆经营得很好，也有可能以106 股利杂音

最低廉的价格供应最美味的菜色，把餐馆经营得有声有色。不管是卖匈牙利菜、中国菜、意大利菜，他都有可能经营得很成功。每一种菜都有可能引来一批顾客群。顾客上门之际，总是期望吃到某种菜色。不过，即使他的才能很强，要是某天卖昂贵的菜，隔日出便宜的菜，后来在没有预警的情况下，又卖外国菜，便很难建立顾客群。一家公司的股利政策如变动个不停，也很难吸引到长久的股东群。它的股票不是最好的长期投资对

象。只要股利政策始终如一，投资人便能在获有若干保障的情况下规划未来。整个投资过程中，股利一事便没有那么重要，不必费尽唇舌探讨各种股利政策的相对好坏。金融圈内一定有很多人不同意这种看法，但他们没办法解释为什么不少股票展望未来，只能提供低于平均水准的收益，持股人却大尝甜头。前面已经提过几支这样的股票，洛姆哈斯（Roh 的 H 改巧）是另一家典型的公司。这支股票 1949 年首次公开上市，一群投资银行家大量买下外国财产托管人证券公司（筋 en 枷详巾 Cusi 侧击 an）持有的股票，并公开转售。公开上市价格是 41.25 美元，现金股利只有 1.00 美元，但另有股票股利。许多投资人觉得，由于收益低，这支股票不是理想的保守型投资对象。但是这一天以后，该公司继续配发股票股利，并经常每隔一段时间就提高现金股利，但收益仍然很低，而且股价远高于 1 美元。1949 年到 1955 年，洛姆哈斯公司原来的持股人每年领得 4 % 的股票股利，1956 年是 3 %，因此资本利得高于十倍。

[美]佩玛·丘卓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转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧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作者相关作品转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧、当生命陷落时、与无常共处。转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧基本上仍承接精神勇士修心的传承，但是就实修方法的解析而言，可以说是更深一层地以现代化的诠释技巧，翻新了藏密体系中最重要阿底峡修心七要，以及寂天入菩萨行论中的四无量心法。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转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧就现代人普遍经验的恐惧和困境，分享如何在日常生活中通过看清真相，了解无常、苦、无我的基本人生事实，觉察身心变化，做到有勇气面对进而安住当下，让友爱、慈悲、喜悦自然发生。作者阅历丰富，语言风趣平实，在行文中结合自身经历、亲身体悟，以女性特有的细腻敏感，将心理过程的细致剖析和培养勇气、转逆境为喜悦的方法，娓娓道来。阅读本书，如同行路有亦师亦友的同道相携相伴，温暖而踏实。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我在翻译此书的过程中，日日觉得法喜充满。一股源源不绝的爱，透过菩提心的教诲，灌溉了我和伴侣的心田，使我们的关系更进一步地朝着心灵默契的方向拓展。但愿每一位与此书有缘的读者，都能逐渐熟习菩提心法的修持，释放出内心深处的友爱、慈悲、喜乐与平等心，改善人我的关系。只有站在这样的基础之上，才能踮起双脚远远眺望着世界和平的朦胧愿景！——胡因梦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第十章发欢喜心让慈悲的土壤中生出发友爱的花朵，并以清新而喜乐的平等心来灌溉它。——龙钦巴如果持续修习菩提心，我们会逐渐发现心中的喜乐。我们愈是能珍惜自己的本善，就愈感到快乐。虽然我们仍然会经验强烈的情绪冲突及人我之分的幻觉，不过已经开始信赖心中那份清新而毫不偏颇的本质，将带给我们无法限量的喜悦——完全超越执著和渴望的一份快乐。这样的喜乐是

（美）佩玛·丘卓本来是买给女儿看的自己先看了一遍经典就是经典语言朴实却那么有感染力励志转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧，书一到手上就迫不及待地读了书中的内容精彩绝伦文如其人一贯的个人风格凸显的作品喜好明晰作者相关作品转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧、当生命陷落时、与无常共处。转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧基本上仍

承接着精神勇士修心的传承，但是就实修方法的解析而言，可以说是更深一层地以现代化的诠释技巧，翻新了藏密体系中最重要阿底峡修心七要，以及寂天入菩萨行论中的四无量心法。阅读了一下写得很好转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧就现代人普遍经验的恐惧和困境，分享如何在日常生活中通过看清真相，了解无常、苦、无我的基本人生事实，觉察身心变化，做到有勇气面对进而安住当下，让友爱、慈悲、喜悦自然发生。作者阅历丰富，语言风趣平实，在行文中结合自身经历、亲身体悟，以女性特有的细腻敏感，将心理过程的细致剖析和培养勇气、转逆境为喜悦的方法，娓娓道来。阅读本书，如同行路有亦师亦友的同道相携相伴，温暖而踏实。这本书，可以让人冷静下来思考生活的一切。我在翻译此书的过程中，日日觉得法喜充满。一股源源不绝的爱，透过菩提心的教诲，灌溉了我和伴侣的心田，使我们的关系更进一步地朝着心灵默契的方向拓展。但愿每一位与此书有缘的读者，都能逐渐熟习菩提心法的修持，释放出内心深处的友爱、慈悲、喜乐与平等心，改善人我的关系。只有站在这样的基础之上，才能踮起双脚远远眺望着世界和平的朦胧愿景！——胡因梦，叙事流畅观点不流于世俗却又非常接地气时不时地让你莞尔一笑那是发自内心的认同第十章发欢喜心让慈悲的土壤中生出发友爱的花朵，并以清新而喜乐的平等心泉来灌溉它。——龙钦巴如果持续修习菩提心，我们会逐渐发现心中的喜乐。我们愈是能珍惜自己的本善，就愈感到快乐。虽然我们仍然会经验强烈的情绪冲突及人我之分的幻觉，不过已经开始信赖心中那份清新而毫不偏颇的本质，将带给我们无法限量的喜悦——完全超越执著和渴望的一份快乐。这样的喜乐是不会造成宿醉的。要如何才能扩大心中的喜乐答案是训练自己安住于当下。在静坐中，以正念和友爱来训练自己稳定自己的身体、情绪以及思维。我们安住在那块小小的心田中，并且相信它是可以培养的。如果细心地培养它，有一天它一定会充分开发它的潜能。即使它布满着石块，土质干硬，我们还是以耐心来开垦它。我们就这么自然而然地让它演化。起初我们所感到的喜悦，只是单纯地觉得自己的情况是可以改善的。我们不再寻找一个更能安心立命的地方。我们已经发现，不断地寻找一个更好的东西，这样的方式是无效的。但这并不意味着岩石上会突然长出鲜花。这句话的意思是，我们

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。

转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧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，越做越好我在翻译此书的过程中，日日觉得法喜充满。一股源源不绝的爱，透过菩提心的教诲，灌溉了我和伴侣的心田，使我们的关系更进一步地朝着心灵默契的方向拓展。但

[美]佩玛·丘卓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、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读作者相关作品转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧、当生命陷落时、与无常共处。转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧基本上仍承接着精神勇士修心的传承，但是就实修方法的解析而言，可以说是更深一层地以现代化的诠释技巧，翻新了藏密体系中最重要阿底峡修心七要，以及寂天入菩萨行论中的四无量心法。，阅读了一下，写得很好，转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧就现代人普遍经验的恐惧和困境，分享如何在日常生活中通过看清真相，了解无常、苦、无我的基本人生事实，觉察身心变化，做到有勇气面对进而安住

当下，让友爱、慈悲、喜悦自然发生。作者阅历丰富，语言风趣平实，在行文中结合自身经历、亲身体悟，以女性特有的细腻敏感，将心理过程的细致剖析和培养勇气、转逆境为喜悦的方法，娓娓道来。阅读本书，如同行路有亦师亦友的同道相携相伴，温暖而踏实。内容也很丰富。我在翻译此书的过程中，日日觉得法喜充满。一股源源不绝的爱，透过菩提心的教诲，灌溉了我和伴侣的心田，使我们的关系更进一步地朝着心灵默契的方向拓展。但愿每一位与此书有缘的读者，都能逐渐熟习菩提心法的修持，释放出内心深处的友爱、慈悲、喜乐与平等心，改善人我的关系。只有站在这样的基础之上，才能踮起双脚远远眺望着世界和平的朦胧愿景！——胡因梦，一本书多读几次，第十章发欢喜心让慈悲的土壤中生出发友爱的花朵，并以清新而喜乐的平等心泉来灌溉它。——龙钦巴如果持续修习菩提心，我们会逐渐发现心中的喜乐。我们愈是能珍惜自己的本善，就愈感到快乐。虽然我们仍然会经验强烈的情绪冲突及人我之分的幻觉，不过已经开始信赖心中那份清新而毫不偏颇的本质，将带给我们无法限量的喜悦——完全超越执著和渴望的一份快乐。这样的喜乐是不会造成宿醉的。要如何才能扩大心中的喜乐答案是训练自己安住于当下。在静坐中，以正念和友爱来训练自己稳定自己的身体、情绪以及思维。我们安住在那块小小的心田中，并且相信它是可以培养的。如果细心地培养它，有一天它一定会充分开发它的潜能。即使它布满着石块，土质干硬，我们还是以耐心来开垦它。我们就这么自然而然地让它演化。起初我们所感到的喜悦，只是单纯地觉得自己的情况是可以改善的。我们不再寻找一个更能安心立命的地方。我们已经发现，不断地寻找一个更好的东西，这样的方式是无效的。但这并不意味着岩石上会突然长

产后为什么要“坐月子”？产后什么时候可以下床活动？产后身体会有哪些生理性变化？怎样安排“坐月子”期间的饮食？为什么不提倡“坐月子”期间节食？产后瘦身要从何时开始？产后着装应注意什么？常见的“月子病”有哪些？怎样防治由血虚引起的产后腹痛？……阅读本书，了解更多有关“坐月子”的知识，使作为产妇的你度过一个健康、舒心、科学的产后恢复期。

“坐月子”就像是女人的“第二个蜜月”，也是一段充满新意的旅程，这期间的营养、保健、防病治病、美容健身也需要学习。《坐月子最想知道的260个问题》要告诉女性的是，让你怎样学会在为人之母的最初日子里，了解自己、关爱自己，因而继续快乐、健康、优雅和美丽地生活，让“坐月子”也成为一种人生的享受。

产后为什么要“坐月子”？

分娩后产妇进入产后恢复阶段。母体在妊娠中发生的生殖器官和全身其他部分的变化，要恢复到孕前状态(乳房除外)都需在这一阶段进行调整，医学上称这段时间为产褥期，民间称“坐月子”。

产妇在生产时不仅消耗了体力，也给身体造成了一些损伤。如胎盘剥离时，在子宫壁留下创面、会阴部撕裂或剖腹产手术后的伤口；怀孕期间日渐变大的子宫对许多器官形成长期影响，如受压迫的膀胱、横膈膜上升，使胸腔空间缩小；骨骼、肌肉、脊椎、韧带等长时间负载胎儿及羊水的重量等。

产后调理得好，会使女性相关的器官功能得到恢复、改善和提高。“坐月子”期间，不仅要调理身体，也是改变体质的重要时机。如使皮肤变得光洁靓丽；体重恢复，体态轻盈，健康有活力；同时，体力得到恢复，抵抗力增强，逐渐适应并习惯担当做妈妈的新角色。产后调理不好对身体有什么危害？

如果产后调理不好，会表现为：①脸上出现色斑、毛孔变得粗大，小腹突出，体态松垮；②体力或精神负担过重，引起疲劳和无明确原因的肌肉无力；③失眠、多梦和早醒；④头胀、头昏或头痛，注意力不集中，记忆力减退；⑤食欲不振、消化不良、排便异常；⑥肩、背部不适，胸部有紧缩感，或有腰、背痛，不定位的肌肉痛和关节痛，手、足跟痛(无明确的风湿、类风湿、器质性病变或外伤史的情况下)；⑦产后忧郁、心情焦虑或紧张、恐惧，性功能减退；⑧出现低热，咽干或咽喉部有紧缩感；⑨月经失调，发生妇科疾病。产后第一天要做什么？

(1)观察产后出血量。产妇出血过多可导致休克、弥漫性血管内凝血，甚至死亡。约有6%的产妇由于羊水过多、生产巨大儿、前置胎盘、产程过长等因素引起产后出血。一般产妇在分娩后2小时内最容易发生产后出血。所以，产妇分娩后仍需在产房内观察一段

时间。

(2)争取时间休息。由于母婴同室，宝宝与妈妈在一起，每隔3~4小时就要哺乳，还要给宝宝换尿布，宝宝一哭闹，妈妈就更没时间睡觉了。

(3)尽快排出大、小便。顺产产妇应多喝水，尽快排出第一次小便。憋尿时间太长，膀胱过度充盈，会影响子宫收缩，导致产后出血。

(4)生下宝宝后，产妇第一天会分泌少量黏稠、略带黄色的乳汁，这就是初乳。应尽可能给婴儿喂初乳，可减少新生儿疾病的发生。适当吃一些增加乳汁分泌的食物，如花生煲猪蹄、鱼汤等。

(5)通过实践学习如何抱宝宝，学习怎样给宝宝洗澡、换尿布；知道用奶瓶喂养需要注意什么等。怎样安排产后“坐月子”里的生活？

第一周，刚从医院回来，产妇身体仍很疲劳，不要勉强自己做事。产后两周左右仍以在床上安静休息为主。保持有规律地起居生活，按医院里一天的生活安排计划自己和婴儿的进餐、哺乳、加餐和睡眠等。这一周可适当活动身体，照料婴儿。但要请丈夫及家人帮助；可淋浴。

第二周，此时虽然还需卧床休息，但可适当增加活动时间。可开始做少量、轻微的家务劳动。由于

真的是很好的一本书。文字流畅，语言风格平实，就像是在讲故事般娓娓道来。道理都是来自于生活中的小细节，确实是生活中频繁发生的事情，作者的方法方式给了很好的指导。虽然还没有读完，我已经有了很多收获。这本书中好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记尹建莉妈妈是朋友，妈妈是老师，妈妈是孩子的引路人，妈妈教育方法的差别，常常影响孩子的一生。好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记作者既是好妈妈又是好老师，写本书意在沟通学校教育和家庭教育，因有感于家庭教育的被忽视与不得法，而取名为好妈妈胜过好老师。这是一本有勇气、有思想、有智慧的书，是难得的家教读本，既敢直面教育问题，又深入地思考有独到的教育观念，更有教育智慧，最重要的还有无所不在的爱心。好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记可供家长读、教师读，像我这样关心教育的人也会从中得到效益。好妈妈胜过好老师一个教育专家16年的教子手记是近年来难得一见的优秀的家庭教育原创作品，是教育专家尹建莉的教子手记，是一本还未上市就以手抄本流传的图书。相比许多家教图书，这本书有以下特点第一本书首次提出一些令人耳目一新的家庭教育原则，使父母在教育孩子的时候有章可循。第二书中给出许多简单而又实用的操作办法，理论和实践完美结合。使父母们不仅立刻获得许多有效的经验，教育意识也随之改善。它是实事求是谈家教的典范，是家长们最实用的工具书。第三本书不但告诉你怎么能提高孩子成绩，而且告诉你怎么教孩子做人，教你怎么培养一个自觉、自强、自立的孩子。我原来只看到我的孩子和你的孩子之间的差别。自从看了你的这些文章，才发现这差别原来是我和你之间的一——作为母亲，你是把孩子精心教育大了，我其实只是把孩子养活大了。——作者的一位老同学你的每篇文章都像一个小宝库，外表看起来也许很平常，只要走进去了，就会有惊人的发现。这些文章读一次根本不够。值得反复读。每一次阅读都会有新的收获，都让我感动和欣喜。事实上你的文章不仅提高了我教育孩子的水平。也推动了我自身作为家长、作为一个普通人的成长！——一位网友给作者的博客留言以前我也读了一些有关家庭教育方面的书，但经常令人失望。读的时候觉得说得句句有理，放下书时却觉得什么也不会有有的书甚至只是在炫耀成功，让人越读越自卑，越读越不知道该如何做家长了。读了你的这些文章，我才真正知道面对孩子时应该如何想，如何做我的孩子现在已经上初中了，只恨没有早一些读到这些文章，你为什么不多早些写出来呢！——一位最先读完全文的家长1不陪才能培养好习惯家长陪孩子学习的时间越长，扮演的角色越接近监工。而孩子从骨子里是不喜欢一个监工的，他最多表面上暂时屈从他，内心绝不会听他的话。所以说，陪孩子写作业，不是培养孩子的好习惯上，而是在瓦解好习惯，是对儿童自制力的日渐磨损。一个人，首先是个自由的人，才可能成为一个自觉的人。陪孩子写作业，现在已成了许多家长的功课。

生命是一个艰辛的历程，既要具备生存的能力，又需要精明的智慧。尤其是在现代社会，缺乏知识技能，不能抱持积极的态度，生命就无从开展。所以知识和意志是缔造幸福人生的物质基础。不过，人并非仅靠聪明和坚毅就能获得幸福，因为后现代社会包含了太多的诱惑、冲突和纠葛，缺乏看清楚的智慧，就容易失衡。

生活的智慧，简单说，就是凡事看清楚，面对真实的世界，真诚地去生活，从内到外都不被虚假所困。看清本末，珍惜生命，而不去纵欲、追逐和占有，这就是智慧。

生活本来“如是”，每个人注定要依自己的条件，来实现其生活；随自己的根性因缘，走他的人生路。每一个人都是唯一的、独特的，都值得肯定。但大部分的人，不愿意接纳自己、实现自己，反而要把自己变成别人的样子，抄袭别人的生活。放弃了自己，背叛了自己的生活，怎么可能活得幸福？

现代人的欲望受到过分的刺激，汲汲于争夺和占有，发展出如饥似渴的追求态度，疲于奔命，而使生活变得枯燥、厌倦和沮丧。生活失真是现代人苦难的根源，抑郁、空虚和颓废正是现代人的心病。我们往往抱着既有的成见来看待生活，错误与偏见蒙住了双眼，于是看错了方向，陷入僵局，喜乐和幸福渐渐被痛苦吞噬。无惧的智慧传承

佩玛·丘卓1936年出生于纽约市，出家前人生阅历颇为丰富，她结过婚，育有二子，后来因先生外遇而离异。1972年佩玛与她的根本上师创巴仁波切初次相会，自此与仁波切展开了长达十四年的师徒共修情谊。1984年，创巴仁波切在加拿大东岸新斯科夏省远离尘烟的一座小岛上，建立了气质素朴的甘波修道院，并指派佩玛·丘卓为首任院长，这是北美第一所为西方人建立的藏密修行寺院。

佩玛·丘卓的几本著作使她成为西方世界少数受人尊崇的女性佛教导师，《当生命陷落时》是其中最受读者喜爱的一本演讲集。佩玛凭着女性特有的细腻体察，以信手拈来、才华横溢的宏法风格，将藏密大手印的立断智慧，融合西方心理学对内心现象的诠释技法，帮助现代人在日常生活中以激进、慈悲而又充满幽默的无求之智，勇敢面对生命陷落时的悲苦与困窘。

每当佩玛授课之前，总是先带领大家许下慈悲宏愿，希望大家都能将佛法运用在日常生活中，并因此而解脱自己跟他人的痛苦。佩玛鼓励观众闻法时保持开放的心胸，就像孩子一样，以毫无成见的惊喜之心来看待世界。禅宗大师铃木大拙曾经说过：“初学者的心中有各种可能性，专家心中的可能性却寥寥无几。”

课程结束时，佩玛通常将功德回向给所有众生。这种向宇宙表达友爱的举动曾经被比喻成一滴泉水。如果我们将它放在烈日照射的岩石上，它很快就被蒸发了。然而把它滴到大海中，它却永远不会失落。我们的愿望乃是将佛法用来裨益众生，而非占为己有。

（美）佩玛·丘卓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，转逆境为喜悦与恐惧共处的智慧就现代人普遍经验的恐惧和困境，分享如何在日常生活中通过看清真相，了解无常、苦、无我的基本人生事实，觉察身心变化，做到有勇气面对进而安住当下，让友爱、慈悲、喜悦自然发生。作者阅历丰富，语言风趣平实，在行文中结合自身经历、亲身体悟，以女性特有的细腻敏感，将心理过程的细致剖析和培养勇气、转逆境为喜悦的方法，娓娓道来。阅读本书，如同行路有亦师亦友的同道相携相伴，温暖而踏实。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、萤窗映雪，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

在京东买好书。多读书。受益无穷。

书籍是人类数百年来无数聪明才智的载体，它记录着人类几十年的知识教训。随着社会的发展，社会上形形色色的书卷也日益繁多。当我面对如排山倒海般袭来的“书山书海”，不禁会想，我们为什么读书。

高尔基说过“书籍是人类进步的阶梯。”人为生存，为了考学，拼命的读书，有人甚至说书籍是生计的敲门砖，有了事业即可不要书。对于这一观点，我不敢苟同，正如培根所说，“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，物理使人深刻，伦理使人庄重，逻辑使人善辩。”在我看来，读书的目的并不在于为考试，而在读书，若只为考试而读，那便是读死书。我认为，读书的真正目的应是以下四点：第一，读书让人获得知识。这是最浅显的作用。

我们从小到大所读的教科书目的也大于此。它让我们获得丰富的知识，获得渊博的学识，也让我们得到学位和工作，这些无足轻重的“副产品”。这一层的读书只是为了生活和学识。不可否认，知识的获得也是十分重要，毕竟“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”

吗？第二，读书让人提高修养。

阅读一本好书，正如同一位知识渊博的学者谈话，“他”的语言中无不闪烁智慧的火花，无不传达着高尚的修养，从一本书中学到的修养，提高的品格，远比在生活磨砺中体会的深刻，体会的彻底。正如林语堂所说的：如果读者获得书中的“味”，他便会在谈吐中把这种风味表现出来；如果他的谈吐中有了风味，他在写作中免不了会表现出风味来。着此间浅移默化的“味”，不正是在读书中体味的素养吗？第三，

读书让人开阔视野。

人生活的范围有限，限制于空间与时间的连锁中，当他只能同身边的交谈，他的认识是肤浅的，他的学识是简陋的。但当他打开一本书，时间，空间便再不能限制于他，他可以坐在家中看到世界各地，品味古今中外，他可以体会古战场上“马作的卢飞快，弓如霹雳弦惊”的宏大，可以体会大草原上“风吹草地牛羊”的生机；可以体会黄昏下“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家”的忧；可以体会“白日放歌需纵酒，青春作伴好还乡”的欢喜。在书中人可以翱翔于智慧的天空，他的视野也不会只存在于一省，一市，一县，一国而是整个宇宙整个空间。着也许读书所换来的乐趣吧。第四，

读书让人明白事理。

韩愈曾说“人非生而知之者，孰能无或？”我想最大的疑虑也莫过于不明事理吧，读书里的名人，也许刚好可以找到答案，看世界名人的为人处事，从中可以学到许多方法，对于明白事理，应是非常重要的吧。

在书籍中品味知识的博大精神。在书籍中培养修养的文雅得体，在书籍中开拓视野看大千世界，在书籍中学做人处事的方法道理。这也许是读书的真正目的吧。

网购已成习惯!正版，便宜，快捷，非常满意

闲暇之余，有人乐于下棋、玩麻将；有人喜欢打牌、酗酒、游山逛水；余独爱书。非常棒！

高尚的人有许多值得我们领略的思想和品格，我们如果有一本好书，而且认真去领略他的思想，就想是在了解高尚人的思想，学习高尚人的品格，所以读好书和高尚的人谈话是差不多的，目的都是更加完善自我。

儿时的我，在“锄禾日当午，汗滴何下土”的诗歌声中长大，每次端起书，看着那毫无生命的方块字，我总是大喊没意思。读书是我最头疼的事了。

渐渐长大了，我感到了知识的缺乏，每次作文，我都不知从何说起。爸爸、妈妈为我不喜欢读书而烦恼，常常买许多书让我阅读。直到有一天，那天晚上，我们家里开展成语比赛，该我说成语，妈妈说意思，我翻开成语词典，说道：“金蝉脱壳(ké)。”刚一说完，爸爸、妈妈都哄堂大笑，我感到奇怪，不知道他们笑什么，妈妈看我一脸的惊诧，说：“自己看看拼音，到底读什么。”“噢！是‘金蝉脱壳(qiào)’！”我恍然大悟。爸爸严肃的对我说：“以后要注意多读书，那才能积累知识呀！”于是，我便暗暗下决心，一定要多读书，懂得好多好多的知识。

从那以后，我真的喜欢上了读书，因为书给我带来了无穷的乐趣。当读到安徒生的童话集——卖火柴的小女孩时，我曾为卖火柴的小女孩的命运做过祈祷；当我看到狼牙山五壮士时，我为狼牙山五壮士的悲壮流过眼泪；当我读到三国演义时，我为诸葛亮的雄才大略钦佩不已。我深深地陶醉在书的海洋中，

曾经在一本书上看到这样一段话“读书能医愚，读书能治穷，读书能疗病，读书能砺志，读书能致远，读书能练达，读书能聪慧，读书能知道怎样交友，怎样识人，怎样说话，怎样做事，怎样活着才身心健康，读书能明白什么样的人生称得上完美无憾。”是啊！读书得好处无穷无尽。

现在，当我捧起钢铁是怎样炼成的，深深融入到里面时，我感到自己是多么的幸福，因为我拥有健康的身体，保尔虽然残废，但他那种不向命运低头，坚强的毅志和顽强的精神，深深地把我折服，让我佩服。我对今后的学习、生活充满了希望。我更爱读书了。读三国演义水浒传可以让我们对中国名著有所了解；看十万个为什么可以使我们的知识更加丰富；读作文大全可以提高我们的作文水平；就是看一些漫画、搞笑之类的，也可以让我们更加幽默，更加富有想象力。

读书给了我知识，读书给了我乐趣，读书更给了我力量。

我读书！读书让我知道了什么是酸？什么是甜？什么是苦？什么是辣？读书让我知道了怎么为人处事？读书给我的最大东西是：知识。它丰富了我的大脑，增长了我的见识。你能说读书不快乐吗？说了那么多，想说下京东商城给我的印象，价格还是可以的，而且都是正版的书，确实是我们这样爱书的人的天堂啊，呵呵！

第一章 见财忘道义恩师设局玉壶春，人情薄如纸菜鸟一朝赔精光

入道三年以来，张灿一直小心又小心地赚着小钱，跟着古玩街、旧货市场的老鸟们学经验，辛辛苦苦存了二十万血汗钱，当他看到那个从乡下来的盗墓贼手中的玉壶春瓶时，他整个儿惊呆了。难道这就是自己捡大漏、发大财的机会？这件要价三十万的玉壶春如果是真品，转手就能卖到两千两百万，张灿热血沸腾，却不知这是他的授业恩师见财起意给他设下的套儿。“完了完了！”张灿绝望地咒骂着，一颗心沉到了十八层地底。

自三年前入道以来，张灿一直是小心又小心，一笔一笔地赚着小钱，跟着古玩街、旧货市场的老鸟们学经验，三年来辛辛苦苦存了二十万血汗钱，却在一夕间化为乌有。事情还得从三天前说起。

张灿在老友苏杉立那儿闲聊喝茶，苏杉立是老石斋的掌眼，五十岁出头，在锦城古玩行也算个人物，经验老到，张灿跟老苏又是同乡，捡漏买了小件基本上都送到老苏这里，其实也算不得真正的捡漏，一件也就赚个三五百，多则一两千，有时候还会亏一点儿，不过老苏都会帮张灿把差价补到最低。

一来二去，几年下来，张灿跟老苏的关系也算是比较好，在老苏的指点下，张灿的眼力也越来越好。在古玩行，当然没有谁敢说是永不打眼的至尊高手，但小来小去的小件，张灿的确很少失手。

只是做这行自然想在这行出头，张灿也不例外，总梦想着有朝一日能捡个大漏，发一笔

大财，然后在锦城买房置产，娶房媳妇，生儿育女过日子，人生，谁不是这样安排的。但是张灿的这个梦想，基本上算是破灭了。

三天前，张灿从老苏的老石斋喝完茶回家，出了店门走到巷子口时，一个穿着很土的乡下男子畏畏缩缩地低声问他：“老板……要……要不要刚出土的物件？”

张灿一怔，刚出土的意思他自然懂，在他们这行，就是指从墓中刚挖出来的物件，不过这些物件有百分之九十五是造假的，至多有百分之一的物件是真的，还有百分之四是流通的老件，但大多数的实际价值都已经到顶了，再转手也没多少升值的空间。

所以这一行，眼力是最重要的。

国家打击盗卖文物古董，但在文物古董这一特定行业，却并不限制赝品制假的行为，也就是说，不论是真的还是假的，都得靠眼力，自古以来都是货银两讫，离柜则概不负责，如果你买到假货赝品，就算亏得再多，跌得再厉害，也只能打落牙齿和血吞，法律不限制这种行为，你告也没用，闹出去反而被人耻笑，但在文物古董这一特定行业，却并不限制赝品制假的行为，也就是说，不论是真的还是假的，都得靠眼力，自古以来都是货银两讫，离柜则概不负责，如果你买到假货赝品，就算亏得再多，跌得再厉害，也只能打落牙齿和

人的一生中之所以能不断提高，与其始终如一的学习是分不开的，所谓活到老学到老，庄子说，吾生也有涯，而知无涯。知识是没有穷尽的，坚持学习让人始终处于不败之地。反之，没有知识的不断补充和积累，人便会落后于时代。歌德说过，谁落后于时代，就将承受那个时代所有的痛苦。特别是在现今知识爆炸的年代里，不能接触新的知识，更会被时代所淘汰。对于我们学习新的知识来面对新的挑战，更是不可忽视的。它能提供我们精神动力和智力支持。正如高尔基所说，没有任何力量比知识更强大，用知识武装起来的人是不可战胜的。

一、读书可以让我们站在更高的高度来看问题，从而少犯错误，少走弯路。牛顿说过他能取得如此巨大的成就，是因为站在巨人的肩膀上看得更远，科学巨人的虚怀若谷自然值得我们学习，我们还可以从中学到更有价值的东西。书籍对于整个人类的关系，好比记忆对于个人的关系。书籍记录了人类的历史，记录了所有的新发现，记载了古今历代所积累的知识和经验。只有认真的学习前人的经验和理论，才能在一个更高的高度上来看问题，不再犯同样的错误，并有一个较高的起点。书本是前人智慧的结晶，是他们的研究成果和经验的体现，通过对他们的学习，发现对自己有用的东西。在前人经验的基础上来不断的完善自己，大大的促进了个人的成长。在很大程度上可以说，人类社会的延续和发展，也是这样来实现的。试想，如果每个人都是从头开始，那么，无论多么伟大的人，做出多么大的贡献，人类社会最终还是在原地踏步。由此更可见读书的重要性了。

二、读书开阔人的视野书本中的知识可谓是包罗万象，他能拓宽我们的视野，让我们的知识更全面。从而能够更深刻的思考问题，事物都是广泛联系的，现代的许多实践都证明了各种信息的相关性，如果只知道一个领域的信息，必然会有碍于自身的发展，掌握更多方面的知识，才能使未来的不确定风险降至最低。就像做股票的人都应了解当今的政治经济形势，以便能更好的分析股票走势一样。研究物理学的学者们都要有一定的化学和其他基础，才能有所成就。记得一位诺贝尔获奖者在复旦做讲演时就曾说过，现代科学已没有明显的界限，你必须对相关的科学都有所了解才行。在这方面，伟大的导师恩格斯就是一位广泛学习的典范，他虽然只上过中学，但由于他发奋读书，十九岁时就能用十二种语言说话和写文章，在参加工作实践后，他也没有间断过学习和研究，从而被马克思称为一部真正的百科全书。广博渊深的知识，对恩格斯指导国际共产主义运动和准确的传播科学共产主义理论有很大的帮助。从它的经历中，我们可以体会到知识的力量，更能体会到书本做为人类掌握知识力量的有力武器的巨大作用。

三、读书有助于我们树立正确的人生观人生来无善亦无恶，关键是

印刷精致得很

书很好是正版的，包装一般，书角有点压坏，还好不影响什么，质量很好，发货速度很

快，两天就收到了，书的内容确实很实用，这些天忘记回老家拿书了，家里人帮忙收到这本书，很早就收到了。在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。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。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。|

刚拿到这本书的时候，我“呵呵”了一下，有二：1、又是“忧伤”；2、作者在自序中说不喜欢名家推荐，但是腰封上又是“叮叮当当”的一串名字。不过看完自序又引得我继续看下来，同样有二：1、文辞清淡不乏细致，映上封面的淡绿色很有点“通感”的感觉；2、八点档元素的家族史。（--！好吧，“八卦”是女人的公因式。）我觉得，这一定是个爱看电影的妹子。（--！好吧，只有这种不着调的称呼我才觉得亲近。）她能用轻声细语的言辞恹晕开一个一个镜头感十足的画面，来讲一个以“颠沛”为主题的故事，她说“说不出理由”地喜欢特吕弗，那便是被他的错总交杂的小宇宙吸引了去吧，她讲故事也是在当导演哪。有一个地方，我印象尤为深刻，也尤为喜欢。当她想要交待一下自己并未曾亲见的上一辈的情杀事件时（P25，最后一段），你能感觉到，她像是在描绘一个电影的场景。声音，无声的欢乐节奏、噗通的心跳声、嗤嗤的血管破裂声、气球爆裂声、皮鞋声；颜色，红气球、白色衬衣、红色血泊；动态，心跳，血管爆裂，气球铺天盖地地飘来又爆裂

，皮鞋来到眼前。具有张力的音效、视觉冲击的色彩，这都太像是电影片段了，“就仿佛有无数红气球铺天盖地朝他飘来”这又带上一些实验电影的感觉。对我来说，映入眼帘的是线性排列的文字，但是流入大脑就汇成了立体的画面，看这一段实在是种过瘾的体验。大概，她把听来的故事先在自己大脑里电影化，再讲给别人听吧。除却语言叙述上的惊喜，这其实是个实在够压抑的故事，封面上“异乡人、外来客”六个字似乎一直缠绕在这一家人身上。作者那段阴暗公寓闭塞角落里的童年记忆像是发了霉一样，我感觉这更是因为“父亲”这一角色的缺失，在这段孤单的成长史中，父亲鬼魅一般偶尔出现又不声不响地消失，这更加放大了父亲在这里的影响。想来父亲真是将“颠沛”二字诠释得透彻，一路从大陆颠沛到台湾，最后连名字都不是自己的，从这一个女人颠沛到另一个女人，最后却在一间出租屋里选择自杀。他来来去去地在找什么？我猜，排遣漂泊旅途的孤独感吧，像是房子之于母亲，像是学业之于“我”，像是年轻姑娘之于父亲，像是各种所求之物之于YMS以及其他排不上的字母的女人们，但这些又怎么能是长久可靠的呢。这让我想到，某次实习期间有一次外出，回公司的时候出租车被吭哧吭哧地堵在立交桥上，看着前方艳名远播的“大裤衩”我想，最后我将什么都剩不下吧，所有的时间、热情都投给了这个堵得不能再堵的“心脏”，我在这熠熠生辉的帝都都是要做什么呢？所以，在他们有空停歇的时候是不是也会想，我这一路是在做什么，就像是河内街头的老白人，“奇怪自己怎么会走到人生的这一步”。温泉洗去的忧伤，应该是独行路途上的风尘吧，但路途一直向前，风尘一直不断。让人觉得感动的是，最后“我”凭着父亲死前的一张登机牌，逆流而上，寻找父亲的最后一夜。这是最近的距离也是最远的距离，近，是你能看其所看，闻其所闻；远，是即便你能感到自己与他并肩站立却仍不能感其所感。可我又觉得，这糟糕的一段路上，是父亲最能充盈“我”心间的时刻，甚至比他陪伴“我”时更能感受他的存在，尽管感受得迷惑又痛苦。所幸最后，我们算是互相谅解了吧，尽管明知这一段父女之路上颠沛坎坷，可“我”仍愿意在他的手上来到这个世界。我们不需要彼此间分分毫毫都了解得很清楚，只要一想起你便减少一些人生来路上的疑惑与孤独，摸掉一些尘埃再上路，这大概便是父亲了。

我是京东的忠实买家，京东的书，食品，家电，数码都买过。每次收到的商品都非常不错。真心感谢京东平台给予的实惠和方便以及省钱。言归正传，除了这个书之外，还有另外1本书推荐给大家--《我所理解的生活》。

大约十年前，我看过韩寒的一本书《零下一度》。十年后的这一天，依然在这座北国的小城，室外温度零下一度，我的手边是韩寒的另一本书《我所理解的生活》。十年前的我还是个学生，那是老师告诉我要读韩寒的书，但不要学韩寒。十年后的我成了老师，开始去审视曾经那个桀骜不驯的孩子而立之年的自我审视与剖析。有时候，触动我们心灵的也许只是一个相似的巧合，有时则或许是已经面目全非了的时光。

随着前不久《心术》的热播，特鲁多铭言为国人所了解：有时治愈，常常帮助，总是安慰。这句话本意是强调医生在行医的过程中，医术只是一个方面，有时起到的作用甚至是最微末的。而更重要的，是医德，一颗关心病人，致力于救死扶伤的善心，是人文关怀，不止抵达生命，而且直通灵魂。

细细想来，这个社会上很多工作都是如此，比如像韩寒，我们姑且把他称作一位语言文字工作者。文字的优劣其实还在其次，不如像这本书，收录的大部分都是韩寒过往的博文，文笔粗粝，加之其鲜明的个人特征，绝算不上上乘之作。但为什么那么多人喜欢韩寒，追捧韩寒，甚至称他为“公民韩寒”？因为作为一个国家中的个体，他对这个国家保有期许、热情和批判，他关心这片土地和这片土地生活的人们，他敢于参加社会公共事务，乐于为在社会底层挣扎的人们发出声音。

生和死，苦难和苍老，都蕴藏在每一个人的体内，总有一天我们会与之遭逢。我们终将浑然难分，像水溶于水中。外面雪依然在下，抱了暖手宝，继续我的《看见》。

柴静的身上，有着大多数成功女性成长历程的一些特质。从吟风弄月到理性可观，从“每到春来，惆怅怀依旧”但往事无关痛痒，从矫情到真挚。

网上对于多年前她的另一本散文集《夜色温柔》评价很低，认为太过文艺范儿，无外乎青春、荒芜、迷茫、伤感。两相对比之下，《看见》以绝尘之姿赢得好评一片。

一边看书时，一边会抄下那些触动我心灵的句子，但在标注时才发现，更多打动我的部分都不是柴静说的。真正让这本书悄然在你神经上骚动一下的，是她的师长、同事、亲朋，是这些人理解、关注以及陪伴的，柴静的成长。

我们常常会用一种套板效应去看待一个人一生的历程，“这个人是什么什么样的，所以你看他（她）怎样怎样。”其实，细细想来，人而为人，不是以一种姿态走完一生的历程，而是在一个历程中一步一步的被塑造，最终自我完满。像潺潺流动的水，经历了山川的阻挡，遭受了沙石的砥砺，被风轻抚，被雨恩泽，然后跟着它所历经的一切，蜿蜒成了最终的模样。柴静是这样，我们也是这样。

爱读书、善思考者，大多都是反社会的。他们往往以一种凌驾、孤绝的姿态，先于岁月而成长。于是，大多数的人都会犯一个错误，带着一双少年老成的眼光去看待我们所处的世界，用自以为卓越的方式规划自我的生活。就像柴静会遭遇瓶颈一样，这样的我们终有一天，赫然醒悟，世界不是我以为的那样，也许我本来应该是怎样模样。很多道理，你耳熟能详，但痛彻肺腑的理解终于还是要亲身经验。

看了《看见》，最深的感触就在于此。那些学识，那些我们引以为豪的精神财富，在没有遭遇现实，未曾经验之时，我们的头脑仅仅只是它们的跑马场。

我们有很多需要理解的事，我们需要很久很久的时间才得以成长，否则，要这么漫长的人生做什么？

本书以寂天的《入菩萨行论》和阿底峡的《修心七论》为基础，配合现代情境详述如何透过自利利他解除痛苦而圆满佛道，扣紧现实人生，不啻为现代人最佳疗愈手册。本书不只是为佛教徒而写的，而是为一切尚有苦痛的众生和世间而作的。但愿书中从法性自然流露的警语，能引领所有面临困境的读者，在每一个当下勇敢迈入内心那暧昧不明、无所依持的圣境。玛?丘卓是创巴仁波切最杰出的大弟子之一，是西藏金刚乘比丘尼，同时也是甘波修道院院长。本书以寂天的《入菩萨行论》和阿底峡的《修心七论》为基础，配合现代情境详述如何透过自利利他解除痛苦而圆满佛道，扣紧现实人生，不啻为现代人最佳疗愈手册。本书不只是为佛教徒而写的，而是为一切尚有苦痛的众生和世间而作的。但愿书中从法性自然流露的警语，能引领所有面临困境的读者，在每一个当下勇敢迈入内心那暧昧不明、无所依持的圣境。玛?丘卓是创巴仁波切最杰出的大弟子之一，是西藏金刚乘比丘尼，同时也是甘波修道院院长。本书以寂天的《入菩萨行论》和阿底峡的《修心七论》为基础，配合现代情境详述如何透过自利利他解除痛苦而圆满佛道，扣紧现实人生，不啻为现代人最佳疗愈手册。本书不只是为佛教徒而写的，而是为一切尚有苦痛的众生和世间而作的。

总论：逻辑思考力可以让我们解决问题，甚至预见未来 收集数据-假设-结论

这一过程容易犯的错误：1.将假设视为结论（缺乏印证）

2.将初步结论或现象视为根本原因或问题所在（缺乏进一步思考，问为什么？）找不出真原因，就别期望能够解决问题。

3.信息收集错误（要到一线实地考察。假设是基于初步收集的事实，因此一定要保证初步数据的正确性）4.验证结论时同样需要到一线实地考察。

5.全方位的努力是错的。我认为因为：一抓住主要矛盾；二自身资源有限（《定位》）

6.信息要全面的综合分析，不能孤立地分析数据，要注意其他影响因素。（可用MECE方法列出查找数据的方面，交叉比对）（《麦肯锡方法》）关于如何提建议：

1.建议要单一。（《定位》）

2.使提案具有必要及充分性条件。（必须要这么做和这么做会更好）

3.前期沟通、事后追踪，从而保证提案的有效、顺利进行。

4.简洁的语言，做简洁的分析，每一页一个结论。

然后用累积的结论再导出整体结论，最后再以此提出建议。

5.思考受众的角度，从其立场出发。（要注意人的情绪问题）

6.MECE（彼此独立，互无遗漏），金子塔原理。（即要有逻辑性！！M的书的理论都一脉相承）可参考提案内容的顺序：1.业务动向

2.其他竞争公司动向与情况（尤其处于领域位置的）3.本公司的状况分析

4.分析差异，提出改善的必要条件 5.解决之道（即整体结论）6.建言 7.具体的实际计划 注意要思考问题的本质：（前三点还是基于客观的事实，第四点追查本质的是一个思考路径）1.5W1H 2.对事不对人（方能客观）3.推崇不同的声音（方能客观，脑力激荡）

4.思考动机，加以验证。（犯罪心理学，不具备作案动机可能就是疑点）思考的方法：要多问为什么。思考就是对自己提出疑问（从逐步询问中能导出从来没有人说过的理论）

不相信权威、不盲从社会认同（想起了《影响力》）

从现金流状况、顾客购买心理等“物理现象”出发。即根本的客观存在？？？哪些是人文的呢？

储蓄智慧：与人接触获取知识（延伸：杂志、报纸、书、电视、广播、与人交流、互联网、自己思考）

生活简单才能思考：应该思考、彻底思考；不该思考，别浪费精力。以能否规律化为依据。先分解功能再进行思考。（先将问题简单化条理化）

调研时，对信息判断的小技巧：用一些基本问题判断对方诚信。（如打高尔夫球但哭诉

业务不好的人，信息不可信)

说服他人时的小技巧：用言语沟通，而非多媒体信息，以避免对方分散注意力。

方法：金字塔形如何构成的5个步骤。

注意：不要抓住个案说事。如具有突出成绩的销售可能有背景或是天才。

小结论1：战略对了，还要有绝对的执行力。日产汽车的戈恩。

小结论2：大脑可以锻炼，并有多种方法。包括在管弦乐团演奏，打棒球，钓鱼等。所

以不要做在家里看电视。小结论3：相对于知识，更应该学习思考和方法。

小结论4：优秀的业务员都具有随机应变的谈话能力。

小结论5：越是理所当然，越需要去思考。小结论6：成功模式的四要素。

小结论7：新商机源于颠覆式的思考，如20倍的效果。

小结论8：可备电脑等类自动化系统取代的工种都有巨大危险。（涉及到职业规划）

小结论9：M2M的数据交互通过简单的智能化判断，具有巨大发展前景。-》传感器等对

M的输入设备会持续走俏。结论：任何问题都有解决之道。训练方法或原则：

1.给自己一个题目进行解决问题的思考训练。

2.说服力：对录音机讲，自己听听其说服力。不行则修改内容重来。

3.基于逻辑的预测：五年后的自己，五年后的手机，五分钟后的云？

4.刺激脑中不同部位。（用不同的方法，做不同的事）闭着眼睛走路等。

5.要有紧迫性（如一小时的演讲内容值500万） 6.拥有可以互相否定打击的朋友

[转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧_下载链接1](#)

书评

[转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧_下载链接1](#)