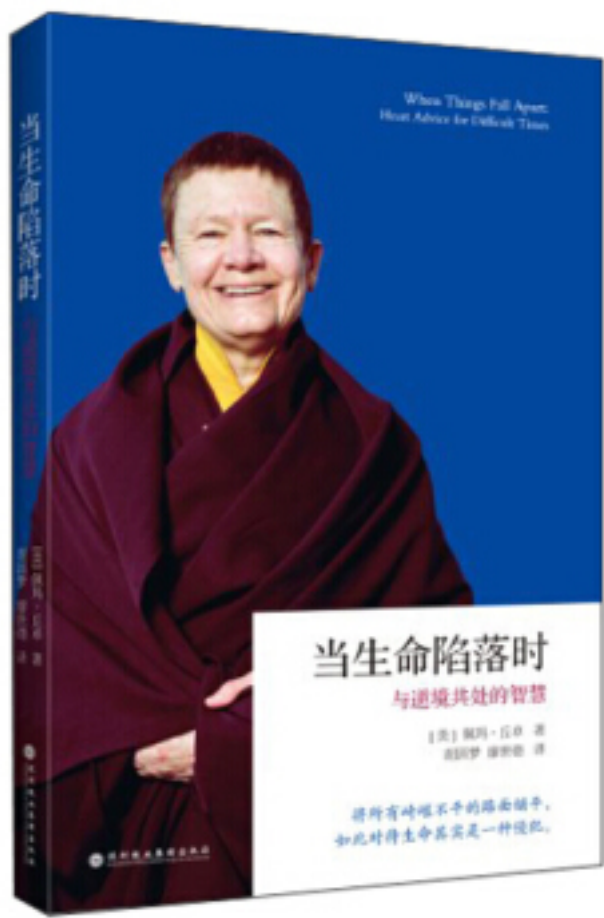


当生命陷落时：与逆境共处的智慧



[当生命陷落时：与逆境共处的智慧_下载链接1](#)

著者:[美] 佩玛·丘卓 著，胡因梦，廖世德 译

[当生命陷落时：与逆境共处的智慧_下载链接1](#)

标签

评论

作为初学佛法的人，常常出现信心不足，故这类书可以收到鼓励精进、坚定信念的效果。

朋友推荐，一本自己看，一本送人

非常不错，非常喜欢，值得购买！

佩玛·丘卓（Pema Chodron），创巴仁波切最杰出的大弟子之一，西藏金刚乘比丘尼，北美第一座藏密修道院甘波修道院院长，是现代人身心修持的精神导师。

书很好包装很好一定要好好毒叔'啊

此用户未填写评价内容

不错的书 价格也还行 物流一直很快递 值得推荐

给朋友买的书 很多人推荐过

媳妇儿性格不好，老想在书里找一些解决办法，但是

买了好多东西都没评价，浪费了京豆！

我们在佛法里时常听到“无我”这个东西。这个观点很难领会：他们到底在说什么啊？如果说的是精神官能症，我们会立刻明白，因为那是我们都相当了解的东西。可是“无我”到底是个什么东西？每当我们面临自己的极限时，如果能不耽溺也不压抑，并试着去了解自己的真相，我们心里那个僵硬的东西就会融掉。不论生起的什么能量——愤怒

的能量，失望的能量，恐惧的能量——那能量都会使我们软化。那能量只要不是固定在某个方向，

货还没有收到怎么显示收到了？ 购买已经半个月

让我学会与恐惧相处，让我知道情绪不分好的坏的，让我知道修行在于不断的感受生活！

打开包装的时候碰坏了

很好很好很好很好很好很好

日用品和小家电却在京东购买了，又快又便宜，为生活提供了很多便利

四处断货的书等了好久，终于到啦

心灵获得静谧的能量源泉，超然解脱灵修系列。

困境中的救赎 值得一看

非常满意，还会光顾

值得细细品味的好书，能解决很多人的思想苦恼

非常好的书，一开始有点看不下去，但坚持看会收获很多，给人带来力量和勇气！

真的很棒，从中学到很多知识，希望能全部看完！

正在品味，有点不通俗

不错，接下来要好好用心读

发货超快，看起来比克氏的更通俗易懂，不错

可能好看吧，希望能给予一些力量。

内容挺好，刚刚看了3章，自己的修为还是差一点，很多内容都没有体会到

很不错就是有些避世挺受启发的

质量不错，服务满意。

非常精致的一本书

书的质量和包装都很好，发货速度快。现在买书都在京东

很好，值得推荐会再来哦

受益匪浅的一本书

好，慢慢读。

不懂 也不愿意看这种书 买来送人的

智慧之旅，值得探索

内容还不错，纸质也挺好的，正在读。

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

儿子喜欢非常好

希望我们以后，有更多的交易吧...

认真阅读还是很有收获的

写的很好的一本书。

一本好书 值得一读

很好非常好特别好好好好

京东发货真不是一般的快，当天晚上差不多11点下单，第二天就到了

好书，帮助我们提升智慧。

一位受过感情创伤的女性的自修之路，能引起人的共鸣

挺好的 送货快 质量还行 就是折扣太少了

找了几个地方都没有，终于买到了

启发性强，阅读后脑洞顿开。

很喜欢这样的书

非常好的书，包装好，物流也快

基本上在生活工作中都会遇到很多极具戏剧性的挫败时刻，时刻鼓励自己，书中文字浅显故事通俗，可以作为枕边书。

质量好、送货快、服务态度好，值得信赖。

很好的一套书籍，慢慢阅读，推荐。

很好的书，推荐大家都读一下，有收获

内容和书墨香一样 像是小时候小学课本的味道

还是给了我很大的帮助。对内在的成长，不能松懈，只要你关注你的内在，外在也会好的

书还是很不错的，书质量很好

很好的一本书，看了内心很安稳，很宁静！

非常好！！！不管是不是佛教徒都值得一看！

有修有证的修行人不多了 这样的书都值得读

学习了，很有心得，有空时看看

京东很给力！开智慧！

佛家的书，怎会有不好，但是我发现这个是修道院的，不过都满意

不错，京东超快的配送服务。

这是一本非常好的书，值得反复阅读。

物美价廉，值得购买。

可以可以可以可以可以可以

正版！！！！！！

收藏书籍，值得阅读。

有缺陷，不过京东商城客服好，退款了

很不错，不过要静心才可以

当生命陷落时，慢慢体悟中，要做的还有好多。

内容一般，不过还是有收获的

不错，很好的东东，比较喜欢

要看！我的知识都在書看的，人呀．要明白事理。

三本一套买了回家慢慢看

看书也是一种享受，你多久没有看书了

買給母上大人的書，貌似類似的書她讀過，很好

非常好的一本书值得阅读。

很好的书，质量不错。

书很好，洗涤心灵，适合静修人士，推荐给大家，当生命陷落时

非常好，价格合适，送货快！

抚慰受桑的心抚慰受桑的心抚慰受桑的心

非常殊胜。随喜赞叹。感恩三宝。

书不错，是正版，内容丰富！

发货速度很快，质量好

还可以！速度很快！服务很好！

逆境也是生命中的财富

好啊好啊好啊好啊好啊好啊

这是本让人心安的书，推荐一下

书是正版，活动比较给力

书很好。发货快，服务好。

很好很新很快无破损

帮别人买的，她很喜欢

送人的，应该不错。

不错不错不错不错不错不错不错不错

喜欢这个系列

以为是有干货，真能获得心灵上的收获。实际是短短的类似佛家寓言那种小册子的内容，短小故事中讲述道理，但又不深刻。随便拿点寺庙中结缘的赠品，效果也差不多。书的标题取得太好，吸引人，实际内容并不出众。个人感觉没必要买全套。我还买了全套，可惜……

这几天看了[SM]，感觉还不错，写的很实在，构思还算巧妙，使我收获蛮多的。[NRJJ]的也很给力，确实使人耳目一新，看下[SZ]就可以知道个大概，我建议大家买本仔细阅读下，想必会有不一样的收获。快递还挺给力的，如果包装的再好些就更好了，建议京东再爱惜些新书，保护的再干净些，会给大家留下更好的印象。

是我需要的书

还不错，应该是正品书籍。

很好一本书

好书~~~~~

没看呢，应该还行吧。

朋友推荐的

还不错还不错还不错还不错还不错

书收到啦，感觉不错，谢谢啦

不错的好书，值得现代人阅读，安抚浮躁的心灵

喜欢看书的朋友可以来看看的啊

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。
。

是正版！

好书好书好书好书好书好书

感觉还成

好好好

一般，不怎么滴好，不建设买。

书的包装也没有薄膜，完全裸露在外，书页有折损！

很好

好！

挺好

好

????????????????

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

京东购物第一次给差评， 快递差评， 东西未收确显示被签收， 跟快递员再三确认， 快递员说已被本人签收， 后来多次核实是送错了， 但是东西已经被拆了， 目前为止， 最差的体验， 没有之一。

人生中不可能不遭遇逆境和痛苦，而我们出于本能反应，希望马上将它们斩除。我们想尽办法使生活不失去控制，又不顾一切让自己觉得好受些。为了满足自己对安全感的渴求，我们甘愿活在这种紧张之中。

于是，逆境与痛苦对我们来说，一直如一个未解之谜。而佩玛·丘卓鼓励我们踏入这个未知领域，停留在暧昧不明的时刻，看看接下来会发生什么。

在这部如利剑一般划破无明、直指真相的著作当中，佩玛·丘卓不仅教会我们如何与逆境共处，也让我们相信，在逆境的背后，有着我们真正想要寻找的东西。人生中不可能不遭遇逆境和痛苦，而我们出于本能反应，希望马上将它们斩除。我们想尽办法使生活不失去控制，又不顾一切让自己觉得好受些。为了满足自己对安全感的渴求，我们甘愿活在这种紧张之中。

于是，逆境与痛苦对我们来说，一直如一个未解之谜。而佩玛·丘卓鼓励我们踏入这个未知领域，停留在暧昧不明的时刻，看看接下来会发生什么。

在这部如利剑一般划破无明、直指真相的著作当中，佩玛·丘卓不仅教会我们如何与逆境共处，也让我们相信，在逆境的背后，有着我们真正想要寻找的东西。

“太好了！”高煦大喜道：“快带他来见我！”

“王爷，”纪纲摇摇头说：“这人架子很大，如果王爷能纡尊降贵先去看他，当能使他心怀感激，肯为王爷效死尽力。”高煦愣了一愣，点点头道：“好，我就去看他。”

纪纲说：“目下卑职暂时把他们师徒三人安置在‘冬暖阁’。”

高煦一惊说：“那是父皇的别馆。”

“卑职知道！”纪纲泰然地道：“卑职这是在为王爷收心，冬暖阁如今空着，也只有王爷可以如意支配。”

高煦点点头道：“话是不错，只是当今父皇跟前，小人甚多，要是有人知道这件事，多几句嘴，总是不妥，我看就把他们接到我这里来吧！”

“这要王爷亲自出面邀请才是。”“好大的架子！”

“王爷，”纪纲说：“这个姓盖的真可称得当世第一奇人，他的本事大极了，身边两个弟子，各有神出鬼没之能，王爷如能收服，以为身前效力，那个姓君的即便是三人合力，也怕不是对手。”听他这样一说，高煦真是高兴极了。“好！现在我就看他去！”

十三

1. 京东商城上的所有商品信息、客户评价、商品咨询、网友讨论等内容，是京东商城重要的经营资源，未经许可，禁止非法转载使用。

2. 本商品信息来自于出版社，其真实性、准确性、合法性、及时性由信息拥有者（出版社）负责，本站不提供任何保证，并不承担任何法律责任。且因供应商发货等不可控因素、页面关于赠品信息以及商品封面图片信息变更的及时性等均由供应商负责，消费者需以收到的实物为准。

3. 若有建议或意见请您联系本网站，本网站会依相关法律对相关信息进行删除、修改或作相应处理。

1. 京东商城上的所有商品信息、客户评价、商品咨询、网友讨论等内容，是京东商城重要的经营资源，未经许可，禁止非法转载使用。

2. 本商品信息来自于出版社，其真实性、准确性、合法性、及时性由信息拥有者（出版社）负责，本站不提供任何保证，并不承担任何法律责任。且因供应商发货等不可控因素、页面关于赠品信息以及商品封面图片信息变更的及时性等均由供应商负责，消费者需以收到的实物为准。

3. 若有建议或意见请您联系本网站，本网站会依相关法律对相关信息进行删除、修改

或作相应处理。

1. 京东商城上的所有商品信息、客户评价、商品咨询、网友讨论等内容，是京东商城重要的经营资源，未经许可，禁止非法转载使用。
2. 本商品信息来自于出版社，其真实性、准确性、合法性、及时性由信息拥有者（出版社）负责，本站不提供任何保证，并不承担任何法律责任。且因供应商发货等不可控因素、页面关于赠品信息以及商品封面图片信息变更的及时性等均由供应商负责，消费者需以收到的实物为准。
3. 若有建议或意见请您联系本网站，本网站会依相关法律对相关信息进行删除、修改或作相应处理。

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。

第二章 当生命陷落时 世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。

这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。

甘波修道院很大，海天相连，水平线看不到尽头，海面上到处悠游着海鸥、渡鸟。这样的地方很像一面大镜子，让你感觉无处可逃。既然是修道院，实际上也不可能有什么逃避之道——那里不可以说谎，不可以偷窃，不可以喝酒，不可以做爱，不可以外出。我本来就很渴望去那个地方。后来创巴仁波切问我要不要去那里担任院长，我就去了。我一向喜欢挑战，住在那里果然对我是一项考验，因为初去的第一年我就好像被生煎活煮一般。

我是因为自己的世界整个崩解了，才去那个修道院的。我一路保护自己，欺骗自己，一路维护自己亮丽的形象——然而一切还是崩解了。不论怎么努力，我就是再也掌控不了大局。我的行事风格把每个人搞得快要疯了，我自己也无处躲藏。

我一向自认为做事很有弹性，待人亲切，几乎每一个人都很喜欢我。我带着这种假象活了一辈子。然而来到修道院的前几年，我却发现自己其实一直都不了解自己。不是我的素质不好，而是我实在不是那最后的“黄金女郎”。我在自我的形象上投注了太多东西，如今这个形象再也维持不住了。我所有的未竟之事全部鲜活而无误地暴露出来，不但我自己看得一清二楚，别人也看得清清楚楚。

凡是自己以前看不到的地方，现在一下子都冒了出来。这还不够，别人还会讲我的一些事情给我听。我很痛苦，痛苦到不知道自己还会有快乐的一天。我觉得一直有炸弹落在自己的身上，而自我欺骗也不断地在爆发。然而生活在这个人人勤修精进的地方，我不可能迷失在维护自己、怪罪他人之中。这个地方没有那种“出口”。

世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。

这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。

甘波修道院很大，海天相连，水平线看不到尽头，海面上到处悠游着海鸥、渡鸟。这样的地方很像一面大镜子，让你感觉无处可逃。既然是修道院，实际上也不可能有什么逃避之道——那里不可说谎，不可以偷窃，不可以喝酒，不可以做爱，不可以外出。我本来就很渴望去那个地方。后来创巴仁波切问我要不要去那里担任院长，我就去了。我一向喜欢挑战，住在那里果然对我是一项考验，因为初去的第一年我就好像被生煎活煮一般。

我是因为自己的世界整个崩解了，才去那个修道院的。我一路保护自己，欺骗自己，一路维护自己亮丽的形象——然而一切还是崩解了。不论怎么努力，我就是再也掌控不了大局。我的行事风格把每个人搞得快要疯了，我自己也无处躲藏。

我一向自认为做事很有弹性，待人亲切，几乎每一个人都很喜欢我。我带着这种假象活了一辈子。然而来到修道院的前几年，我却发现自己其实一直都不了解自己。不是我的素质不好，而是我实在不是那最后的“黄金女郎”。我在自我的形象上投注了太多东西，如今这个形象再也维持不住了。我所有的未竟之事全部鲜活而无误地暴露出来，不但我自己看得一清二楚，别人也看得清清楚楚。

凡是自己以前看不到的地方，现在一下子都冒了出来。这还不够，别人还会讲我的一些事情给我听。我很痛苦，痛苦到不知道自己还会有快乐的一天。我觉得一直有炸弹落在自己的身上，而自我欺骗也不断地在爆发。然而生活在这个人人勤修精进的地方，我不可能迷失在维护自己、怪罪他人之中。这个地方没有那种“出口”。

后来有一位老师来修道院访问，我还记得她对我说：“你一旦能和自己亲密相处，你的状况就会跟着顺利起来。”我以前也听过类似的话

[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当生命陷落时与逆境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人生中不可能不遭遇逆境和痛苦，而我们出于本能反应，希望马上将它们斩除。我们想尽办法使生活不失去控制，又不顾一切让自己觉得好受些。为了满足自己对安全感的渴求，我们甘愿活在这种紧张之中。于是，逆境与痛苦对我们来说，一直如一个未解之谜。而佩玛·丘卓鼓励我们踏入这个未知领域，停留在暧昧不明的时刻，看看接下来会发生什么。在这部如利剑一般划破无明、直指真相的著作当中，佩玛·丘卓不仅教会我们如何与逆境共处，也让我们相信，在逆境的背后，有着我们真正想要寻找的东西。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第二章当生命陷落时世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。甘波修道院很大，海天相连，水平线看不到尽头，海面上到处悠游着海鸥、渡鸟。这样的地方很像一面大镜子，让你感觉无处可逃。既然是修道院，实际上也不可能有什么逃避之道——那里不可说谎，不可以偷窃，不可以喝酒，不可以做爱，不可以外出。我本来就很渴望去那个地方。后来创巴仁

波切问我要不要去那里担任院长，我就去了。我一向喜欢挑战，住在那里果然对我是一项考验，因为初去的第一年我就好像被生煎活煮一般。我是因为自己的世界整个崩解了，才去那个修道院的。我一路保护自己，欺骗自己，一路维护自己亮丽的形象——然而一切还是崩解了。不论怎么努力，我就是再也掌控不了大局。我的行事风格把每个人搞得快要疯了，我自己也无处躲藏。我一向自认为做事很有弹性，待人亲切，几乎每一个人都很喜欢我。我带着这种假象活了一辈子。然而来到修道院的前几年，我却

今天刚刚拿到书，这本...?&樊立华樊立华写的卫生部十一五规划教材医事法与问题解析很不错，医事法与问题解析（供临床医学护理专业研究生使用）是针对临床医学类研究生的培养，采取以问题为中心的方式综合的阐述具体的法律、法规。注重理论与实际紧密结合，并通过典型案例的分析，培养学生运用法律知识分析问题解决实际问题的能力。该教材主要包括以下几方面的法律规定、法律问题和典型案例医疗机构管理、医疗技术人员管理、医疗事故处理、放射诊疗、医院感染、血液及血液制品、药品管理、医疗器械、传染病防治等。为了使读者更好地理解医事法的精髓，医事法与问题解析（供临床医学护理专业研究生使用）还编入了医事法基础、医疗侵权诉讼等内容。医事法是我国卫生法律体系的重要组成部分，是一门新兴的正在发展中的交叉学科。随着社会的不断发展，医学模式的转变，人们的法制观念和维权意识日益提高，医疗行为相关的法律问题必然成为社会公众和医学界人士共同关注的热点和焦点。作为高等医学院校的学生和医务工作者必须熟知医事法的有关规定，在工作中既能够更好地完成救死扶伤的使命，也能够更好地利用法律武器维护自身的合法权益。在济世救人与法律责任之间寻找一个平衡点，正确履行岗位职责。本教材是针对临床医学类研究生的培养，采取以问题为中心的方式综合的阐述具体的法律、法规。注重理论与实际紧密结合，并通过典型案例的分析，培养学生运用法律知识分析问题解决实际问题的能力。该教材主要包括以下几方面的法律规定、法律问题和典型案例医疗机构管理、医疗技术人员管理、医疗事故处理、放射诊疗、医院感染、血液及血液制品、药品管理、医疗器械、传染病防治、母婴保健与计划生育、中医药与民族医药管理、人类辅助生殖技术、人体器官移植、医学人体实验、安乐死、脑死亡等。为了使读者更好地理解医事法的精髓，本书还编入了医事法基础、医疗侵权诉讼等内容。该书是在卫生部教材办公室、全国高等医药教材建设研究会组织下进行的，由哈尔滨医科大学牵头，中南大学湘雅公共卫生学院、南京医科大学、华中科技大学医药管理学院、上海交通大学公共卫生学院、吉林大学公共卫生学院、华北煤炭医学院、上海中医药大学、黑龙江中医药大学九所院校共同编写。该教材可供临床医学类学生和医务工作者使用。由于本书是第一次编写，它的知识体系和写作风格尚属初创，许多理论问题和框架问题有待进一步研究和探讨，加之作者水平有限，不当之处在所难免，倘蒙同仁、读者不吝斧正，当至为感激。（三）考核的原则与方式定期考核应当坚持客观、科学、公平、公正、公开原则。医师定期考核包括业务水平测评、工作成绩和职业道德评定。业务水平测评由考核机构负责工作成绩

作者[ZZ]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。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。[BJTJ]，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，儿童小说，励志激励、管

理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。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，毕竟都是有父母的负担。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。[NRJJ]

很值得一读的书，逆境的人更应该学习。我们从小被迫阅读无数铿锵有力的励志小品与座右铭，但是，抱持“乐观”、“积极”的人生观真的对生命体有益吗？会不会这才是痛苦的来源？我们有没有可能享受孤独、坦然绝望、拥抱死亡，藉以彻底断除无谓苦痛？面对如此多的疑问，这本书邀请你打破过往思考惯性、丢下平日包袱，进入书中的世界，比如说：我们可以不必努力当“好人”，因为唯有如此，才可能对自己、对别人无条件的慈悲；我们可以从另一个角度来探讨恐惧，了解勇者正因有所畏惧而生勇气；我们可以否定“希望”，因为唯有坦然绝望，才能再生力量”。当生命陷落时，就让我们直视那陷落处，一切令人痛不欲生的历程，可能是一份珍贵而温柔的礼物。《当生命陷落时——与逆境共处的智慧》作者佩玛·丘卓自从一九七四年持戒以来，就常常在欧洲、澳洲、北美主持工作坊、讲座、冥思避静；佩玛·丘卓目前是甘波修道院院长，也是创巴仁波切传袭下来的住持。除了本书外，佩玛·丘卓并曾和普力兹奖作家爱丽丝·华克就冥想经验出版一个对谈实况录音。《当生命陷落时》是作者从一九八七年至九四年所做的谈话录音，内容包括：我们都需要“慈”（对自己的爱），然后从这里培养对人对己之痛苦无惧的慈悲心；以及我们要跨进未知的领域，轻松看待自己无立足之地的状况。另外一个主题则是，接受我们平常逃避的东西，消除我们与他们、这个与那个、好与坏之间二元对立的紧张。畅销书《当生命陷落时》改变了许多人对生命的看法，作者佩玛·丘卓在书中提出许多观点，帮助读者面对现代生活的严峻现实；而继《当生命陷落时》之后，佩玛推出另一力作《转逆境为喜悦》，以女性特有的敏感度，将容易流于笼统生硬的教义，化成了顺手拈来的幽默譬喻，以及对心理动力过程的细腻剖析，当然最重要的是，她再次为人们指出当下立断烦恼的中道实相观，一条不找寻出口的解脱方法。《转逆境为喜悦》书中配合现代情境，详述如何透过自利利他来解除痛苦，内容扣紧现实人生，是现代人最佳的疗愈手册。佩玛·丘卓是你在生命危急时，最想共处的那种人；如果面临困境时她不在你身边，阅读《转逆境为喜悦》也一样能带来裨益。希望这本书能鼓舞你全心全意地过生活，并且认真地体悟诚实、慈爱及勇气的真谛。如果你生活混乱，压力很大，那么这本书里面有很多建议都是你需要的。如果你正好处在人生的过渡期，因为失去了某些东西而痛苦不堪，或者在根本上感到焦虑不安，这些教诲都是为你量身订做的。这本书的要点是，我们都需要人家提醒与鼓励，才懂得轻松面对道路上所遭遇的任何事物。当我们实践这些开示时，我们就加入了一个由师徒共同组成的久远传承，这个传承早已将佛法融入于日常生活的起伏中。他们已经和自己的自我作了朋友，并且在其中发现了智能，而我们也可以办得到。我们要感谢光明的持有者，可敬的秋阳·创巴仁波切，他把自己的一生完全奉献给佛法，热切地将其中的精义传递给西方人。但愿我们从他那里得到的启发能够感染世人。但愿我们都和他一样过着菩萨的生活。但愿我们都不会忘记他所说的：“混乱应该被视为大好消息。”

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。

喜欢买的书。京东买书很方便

人，最可怕的是灵魂空虚和精神萎缩，只有读书才能充实灵魂和不断生长的精神。高尔基曾说过：“书籍是人类进步的阶梯”。笛卡尔也说过：“读一本好书，就是和许多高尚的人说话。”莎士比亚说过：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”我喜欢在灿烂的阳光中，在膝盖上摊开一本书，闻着薄薄的纸上散发出淡淡油墨的清香，一旁放上一杯水，听着风儿吹开书页的美妙歌声。在读书中成长，可以放飞你的心绪；在读书中成长，可以感受你的心境；在读书中成长，可以打开你的心结。当我打开书的时候，就会听到许多声音：有智者娓娓的谈心；有勇士激昂的呐喊；有恬美如秋月的月光曲；有壮烈如大潮的交响乐；有秋天春花凋零的叹息；有小鸟归巢的快乐啾啾。每当双休日，只要一有时间，我就会跑到书店去看个痛快。是啊，当你需要帮助时，书会伸出援助之手；当你感到痛苦时，书会为你抚平伤口；当你

在布满荆棘的人生之路上迷失方向时，书犹如一座灯塔，为你指明航向。学无止境，只有我们勤奋学习，多看课外书，才能开阔我们的眼界，才能培养我们的情操。在成长中，我们要学多少知识和本领，在成长中，随时随地都有我们可以学习的知识。书是智慧的结晶，是人类进步的阶梯，更是人们的精神粮食。读书，就是一次与大师的对话，与智者的交流，是一次难得的精神之旅，会让人收获非浅。我爱读书，书像一位充满智慧的老人，不断地启迪着我，教育着我，又像是一位真诚的朋友，跟我面对面交谈。朋友，梅花香自苦寒来，只有付出，才有收获，如果你坚持不懈在书的海洋里遨游，就会尝到更多阅读的甜头。读书使我成长敞开窗户，轻风吹起，整个房间都溢满了书的香味。古人云：“读书破万卷，下笔如有神”。是啊，范仲淹曾经划粥充饥来读书，最终写出了脍炙人口的一篇文章——《岳阳楼记》，好奇妙。俄国作家别林斯基说的好：“好的书籍是最宝贵的珍宝”。对啊，文学家陶渊明最喜欢读书，每次对书中的内容有所领会时，就会高兴的忘记吃饭，所以我们应该好好读书、多读书、读好书，因为书是最贵的珍宝。钱泳也说过：“读万卷书，行万里路。”的确，古时候的文学家宋濂不畏严寒的借别人的书来读，大冷天的手指都不能屈伸了还依然坚持用手把书抄下来。看来，读书真的可以增长许多知识，读过一本好书，就象交了一个益友，所以，我们一定要读好书，多读书。无论是世界名著还是现代小说都会使我们产生许多不同的感触。我们都会同情高尔基令人发指的童年生活和鲁滨孙在荒岛上的遭遇；还有羡慕孙悟空一个跟头就翻了十万八千里；还有祥子从一个亲切、上进的车夫变成了一具失去灵魂的行尸走肉的经历。每当夜晚，我怀里都会揣着一本名著品读。敞开窗户，轻风吹起，整个房间都溢满了书的香；月光如水，窗外洁白的夜来香随之摇曳，香味弥漫了书房，书香掺拌着花香，让这夜更幽雅了。

赖声强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。海上西厨房，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，海上西厨房汇集了上海西餐业界著名中外烹饪大师之作的具有代表性的经典西式菜点，选料考究、操作精细，代表了目前上海西菜制作的水平和发展方向。其中有许多是传统的经典菜肴，流传几十年甚至上百年。另外本书编者不拘泥于传统，为适应上海餐饮市场国际化的需要，对新元素、新观念进行了大胆的尝试，作出不少创新使其更能体现时尚潮流和现代人的饮食习惯和口味。，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。海上西厨房，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。，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。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，海上西厨房汇集了上海西餐业界著名中外烹饪大师之作的具有代表性的经典西式菜点，选料考究、操作精细，代表了目前上海西菜制作的水平和发展方向。其中有许多是传统的经典菜肴，流传几十年甚至上百年。另外本书编者不拘泥于传统，为适应上海餐饮市场国际化的需要，对新

一年来我又开始大量阅读书籍了，每一本书都细细体会，细细咀嚼。读青山、读蓝天，我从中领会了大自然的奇异，万物的自在。我读社会、读生活，我见识了人间的丑恶与善、拼搏与收获。自从读书破万卷后我惊奇的发现，我能通过书这扇窗户，去读老师、读朋友、读人生。我惊讶地发现这世间本就是一本大书，奇异、美妙、忧伤、丑恶、善、美，又蕴藏着丰富的知识源泉。人间的酸、甜、苦、辣，真实极了，灿烂极了。令我更开心的是从那以后我的作文水平越来越高。虽谈不上文声高手倒也能出口成章了。在家里，满脸秀才样，之乎者也，吹得父母笑眯了眼。文场上，我博古论今，旁征侧引，多次受到老师同学们的赞赏，成为学校作文尖子的佼佼者了。这么大的收获，大概都是读书破万卷的功劳吧！的确，读书给我带来了很大的变化，充实了我肚子中的墨水瓶。使我由原来的粗口成章变成出口成章了。书，是谜书，是奇书，是喜书，是我们永远的生命！谁不说现在的美好生活是由书堆积起来的。春秋的晏子，清朝的纪晓岚等等伟人为什么有过人的才智是书，正是书成就了他们的才华，铸造了一代又一代的栋梁！那就让我们读书破万卷，建设新生活吧！因为读书会使人思想升华，心灵净化，提高人的自身素质。书读得越多，这种辨别能力自然也就越强，对于毒素的抵抗力自然也会增强，所以追其根本还是要大量的读书。如一味地预防毒素，而恐于开卷的话，那你的辨识，抵抗能力也就会日渐下降。而当今社会的种种诱惑，可以说是无处不在的，潜在的危险令人难以察觉。博览群书不仅可以促使一个人走向成功，而且还可以增强一个人的灵敏度和统筹全局的能力。在峥嵘岁月里，毛泽东能一次又一次果断的下达正确的命令，领导人民走向胜利，为什么？因为他博览群书。在外交会议上，周恩来能一次又一次巧妙地反击外国记者傲慢的挑衅，为什么他如此机智？因为他博览群书。正是因为他们都能博览群书，毛泽东才会运筹帷幄，用兵如神！当然，我们应该读好书，有利于我们身心健康的书，不能读那些乌烟瘴气歪门邪道的书。别林斯基说过的好的书籍是最贵重的珍宝。而博览好的书籍，就等于拥有了智慧的钥匙，拥有了天下最大财富，可以终身受用。我们的知识就像水库，大量的阅读使我们的水库能够保持储存大量的知识，而我们在补充知识的同时，知识也在不停的往外泄漏。这时，如果我们停止读书，或者读的书少了，水库的水很快就会枯竭。只有不停的、丰富的课外阅读，才能使自己的知识见见丰富，而不会大量流失。大量的知识可以给你的作文提供足够的素材，不然你憋半天也就才写出那么几句毫无疑义且重复罗嗦的话。我的同学推荐我看[美]佩玛·丘卓写的书，我在网上搜索，最终选择了京东商城购买。收到书后，我仔细阅读，写得太好了，人

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

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]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。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，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。[BJTJ]，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。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

今天刚刚拿到书，不知是什么时候开始知道京东商城的，不知是什么时候开始在京东网买书的。已经买了上千本书了为消遣而读书，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。就读一书而言，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，深刻体会行中的旨趣。

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！呵呵，老是在这里买书，天天看有没有特价啊，京东多搞点活动啊，我们会支持你的哇！

当生命陷落时与逆境共处的智慧好京东的货，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

"[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]"

内容不错

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。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。|废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，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？

这本书买给自己读的，很久没有读过文学作品了，尤其是儿童文学，这个就给我一个全新的视觉，读了这本书，对我教育儿子还是很有帮助的。小孩子的想象力和创造力，大家不可以抹杀，要有很好的耐心去感受。先是，上课的时候，她把书桌的盖子开了关，关了开，足有上百次！我对她说‘没有事的时候，不要总是把书桌开开关关的’。于是，您家的小姑娘就把笔记本、文具盒、课本等等一样一样地全部放到书桌里面，然后又把它们一样一样地拿出来。比如说，听写的时候吧，她先打开书桌的盖子，取出笔记本，然后立刻‘啪嗒’一声关上盖子。接着，马上又打开盖子，把头钻到里面，从文具盒

里取出铅笔来写‘a’字，匆匆关上盖子，写了一个‘a’字。但是，可能写得不好，或者写错了吧，只见她又打开书桌的盖子，再次把头钻到里面，找出橡皮来，关上盖子，飞快地擦起来。然后，又匆匆地打开盖子，把橡皮放进去，再把盖子关上。接着，她又把盖子打开，原来她只写了一个‘a’字，就把文具一样样全部放回书桌里面。先放回铅笔，关上盖子，再放回笔记本，再关上盖子……就这样。然后，接下来写‘i’字的时候，她又如法炮制，取出笔记本、铅笔、橡皮……

…每写一个字，桌子盖都在我的眼前开开关关，看得我眼花缭乱。我的头都晕了！可是，她每一次开关，都是有事要干，我也不能说‘不许那样’……”

想到当时的情形，老师的睫毛飞快地眨动着。

听到这里，妈妈有些明白了，为什么小豆豆要那样把学校的书桌盖子开开关关。她想起来，小豆豆第一天放学回来后，兴奋地向妈妈报告：

“哎，学校就是了不起！家里桌子的抽屉，是这个样子往外拉。可是学校的桌子，却是把盖子往上提。就像垃圾箱的盖子那样，不过要光滑得多。桌子里装得下好多东西，棒极了！”

妈妈眼前好像出现了小豆豆的样子：从来没有见过那样的桌子，觉得特别有趣，就不停地开开关关。这样的话……(并不是做了什么坏事，而且，更重要的是，等她对桌子渐渐地习惯了，就不会再那样不停地开来关去了。)妈妈这样想着，对老师说：

“我一定让她好好注意这一点。”可是，老师略微提高了一下声音说：

“如果仅仅是这样的话，还没什么。”

妈妈的身体向后缩了一下。老师把身体稍微向前探了探，说：

“好不容易等她不再把桌子弄出声音来，这一次，她在上课的时候，却站在那里。就一直这样站着！”妈妈又吃了一惊，问道：“您说站着，是站在哪里呢？”

老师有些生气地说：“站在教室的窗子旁边！”妈妈还是弄不明白，接着问道：

“站在窗子旁边，她在干什么呢？”老师的声音像是喊出来的：

“她是为了和宣传艺人打招呼！”把老师的话概括一下，大致是这么回事。

第一个小时里，小豆豆不停地把桌子弄得啪嗒啪嗒响。这之后，她就离开桌子，站到窗边往外看。老师想：能够不出声音，已经很好了，愿意站在那里，就站着吧。哪知道小豆豆突然朝外面大声叫道：“宣传艺人！”

”原来，这间教室的窗子，对小豆豆来说非常幸运，而对老师来说却很不幸。窗子在一楼，而且正对着大路，和大路的分界只是一排矮矮的绿色灌木篱笆，所以小豆豆可以轻而易举地和路上的行人说话。就这样，过路的宣传艺人们听到招呼，就来到了教室跟前。小豆豆高兴地对教室里的学生们叫道：“他们来啦！”正在上课的小学生们呼啦一声全部向窗子拥去，嘴里都大叫着：“宣传艺人！”接着，小豆豆对艺人们恳求道：

“哎，给我们表演一个吧。”艺人们经过学校的时候，本来是把乐器声都停下来了

发货速度很快，蛮好

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，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。废

话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是

最具启发性的现代实修经典。《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。《当生命陷落时》的作者佩玛·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，该修道院是北美第一座藏密修道院。《当生命陷落时》能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。它是西藏金刚乘比丘尼佩玛-丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。

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

[当生命陷落时：与逆境共处的智慧_下载链接1](#)

书评

[当生命陷落时：与逆境共处的智慧_下载链接1](#)