

你要配的上你所受的苦（套装共5册）



[你要配的上你所受的苦（套装共5册）_下载链接1](#)

著者:卢苏伟 著

[你要配的上你所受的苦（套装共5册）_下载链接1](#)

标签

评论

很好，很喜欢很好，很喜欢

送朋友的.....

书还是挺好看的。特别是那一本诗集。

喜爱读书的人有着对知识的贪婪。

还没用看~不过看了看介绍还不错~

你要配得上自己受的苦，很好看，赞一个

书不错，价格便宜。你值得拥有。

打包买还是挺划算的。

哈，不错，200-100，多看书。

书本很漂亮，拿出来一看还以为不是我的呢，在一看书名还真是，粉粉的好漂亮！

买了百多块的书，结果有重复的书，还是比较满意 就是有点书的纸比较薄

200-100活动买的，超值超好！

这几本书真的不错，老婆都说很好

书是正版的，内容还不错。

很好，很划算，很喜欢

所有的努力都不是白费的，总会有一天报答你。

代老婆买的。好像女人很喜欢这种书。

很好，让老婆看，让她理解我的工作

好评好评好评，很喜欢的，货到付款我的最爱。

很有用的一本书，5星推荐

优惠时买的 没事的时候看看 挺好

还没看，应该可以吧。应该是正品

好看··以后再来·应该是正品

非常好的一个东西很值得购买

书质量很好,送货很快速

收到了，包装什么的还可以

打包买的，价格实惠！

很好很强大很好很强大

应该是正版，还不错。

好！！！！！！

非常满意，五星

可以啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

里面五册，其实我只是看上了那本你要配的上你所受的苦还有雨巷，另外三本很垃圾，一个价钱相当于只买了两本书，不值啊，不过快递真的很给力，昨晚下的单，今儿早晨就给我吵醒了！！

书不错，但保护的纸壳和邮局快递太垃圾，本本都有破角。

多读书还是有好处的，看看无妨

主书不错，只是捆邦销售的<这是我最好的爱>里出现漏页现象

还可以吧？

值得读一读

很喜欢不错

书一般般

还可以

说是套装，原以为属于一个系列的书，收到后才知道其实就是绑定售书，不喜欢。。。

说是套装5本，根本就是不同的5本书包装在一起的，不推荐购买，书也薄，拿在手里就不想在买书了

只有一本是自己喜欢看的。有一本是诗集，不是我的菜，全市酸到掉牙的情诗！

书外表很招人喜欢 但是里面装订出了问题 我不知道是不是盗版 24页没有
直接变成了29页

5本书不同的书包装在一起的组成一套，，书也薄，后悔了

很好的商品!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Somewhere there may be a someone who is your soul mate

这是一本特别的书，书中谈的不是人生的大道理，而是自我对话和解读。世界之大，人口之多，但谁会真正了解我们呢？没有人能够真正懂我们！所以，我花了一整年沉淀自己，写下了这本独特的书。书中有许多生命的故事，请不要用逻辑的头脑去思辨，而是用深度的觉知来读，最重要的目的，是希望你在读完本书后能愈来愈懂得自己，愈来愈能够和真正的自己对话！在繁杂的世界中，每天都有着各种不同的意外和灾难。关掉电视和网络，我们仍然无法平静。你会选读这本书，基本上，我们有着共同的特质。人生已经走了那么长的一段路，生命中的种种见识和经验也累积够多了，每天我们都像个演员，走着几乎固定的台步，用着自己不用再思索就能脱口而出的台词，我们为什么而活着？活着的意义究竟是什么？每天匆忙地来来去去，我们究竟要得到什么样的生活？每天都是这么疲累，感觉一直都不曾好好睡觉和休息，人生有必要这样吗？是谁主导和掌控着我们的生活呢？又是谁让我们远离了自己的灵魂，漂泊和不安呢？这些都是谁造成的呢？我们在为谁生活和工作呢？或许你已经忙碌和疲累到不想也不愿意去思考。想了也没有用，即使明了所有，明天依然披着旧皮囊和套上面具，继续一样的生活。以前我也是如此想的！但最后我决定给自己的生命找到一条自己喜欢的出路。我没有离开这个社会，也没有改变我的生活。我开始倾听自己内在的声音，学会放松自己，让自己的内在恢复寂静，净空的心，有着一一种愉悦和品质。我才恍然觉知，生命可以重新建立自我和好的关系，让自己安心和舒畅！这本书另外一个特点，是没有特定的重点和主题，仅借着一些平凡和简单的故事，让我们彼此对话，也开启你和自己对话的窗口。人这么一辈子，年轻时所受的苦不是苦，都不过是一块跳板。人在跳板上，最难的不是跳下来那一刻，而是跳下来之前，心里的挣扎、犹豫、无助和患得患失，根本无法向别人倾诉。我们以为跳不过去了，闭上眼睛，鼓起勇气，却跳过了。往好处想，归零，再出发。即使环境无法选择，也要选择一份好心情。不要着急给出答案。把该赚的钱搞定，才有空间和时间去想别的事。把焦点放在想要的未来，而不是失败的过去。悲痛中，仍能看见希望和力量

我常在京东买书。我认为，对于看书，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。

学生)和教育主体(教师，包括环境)交互作用的过程。教学模式将“人——人”系统转变为“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。

20多年来，我始终把读书和教书结合起来，创新教、创新读、创新用，在用中创新。我先后在《人民教育》、《小学语文教学》、《小学语文教师》等国家级、省部级以上报刊发表论文200余篇。我联系教改实际，撰写的《自由作文法》、《对话作文法》、《听话作文法》、《情趣作文法》等论文，产生了较好的反响。目前，我已公开出版了《作文闯关》、《小学生快速创新作文教与学》丛书等著述69卷。还获得了三项国家级发明专利。

教书和读书生活，使我感悟出了人生的真谛：教师的人生，应该有创新精神。年年春草绿，年年草不同。我们要做“代表先进文化方向”的创新型教师，爱岗敬业是创新型教师应具备的首要条件。他不但具有无私奉献的师魂，诚实正直的师德，全面发展的师观，教书育人的师能，严谨求实的师风，而且还应具有开拓进取的锐气，蓬勃向上的朝气，勇于拼搏的英气，甘愿奉献的“傻”气，自强不息的骨气。吾以培养新世纪之英才，振兴中华为己任，虽生活清贫，但仍以春蚕的精神、红烛的风格、蜜蜂的作风、绿叶的品格和孺子牛的志向，奋力拼搏，无私奉献。

常读书和常思考，使我勇于和善于对自己的教育教学作出严格的反省和内省，既要不懈于正视自己之短，努力探究补救途径，更要擅于总结自己的或同行的成功经验，从中提炼出可供借鉴的精华，为理论的突破夯实根基。愚人不才，笨鸟先飞，我愿把追求完美的教学艺术作为一种人生目标，把自己生命的浪花融入祖国的教育教学改革的大潮之中。

今日的中国已经回归了市场经济，市场经济需要与市场经济相适应的经济学理论，而市场经济的理论基础就是亚当·斯密的《国富论》。如前所述，亚当·斯密的经济学就像物理学中牛顿的理论一样重要。其“看不见的手”像牛顿的万有引力定律一样，是亚当·斯密献给人类的伟大观念，这一观念培育出来的市场经济制度，尽管有各种不尽如意的地方，但迄今为止却是人类全部的智慧所能找到的唯一一种被实践证明能够成功地组织经济活动的经济制度。我们曾经长期否定亚当·斯密的智慧，甚至把“经济人”和“看不见的手”说成是对“私有制的公然辩护”。所幸的是，现在我们已经接受了亚当·斯密的主要观点。具体地说，亚当·斯密的《国富论》在今日中国之意义主要表现在以下两点：首先，承认人在经济生活中的利己性是搞市场经济的前提。

人性假定是经济学的第一块基石，经济学的大厦就建筑在这块基石之上。计划经济为什么在全球范围内失败了？我们认为最重要的原因就是计划经济对人性的假设不符合真实的人性，而在这个错误的人性假设基础上的理论和实践也必然是错误的。人在经济生活中的利己性本来是不言而喻的，就像买东西的人都希望买尽量便宜和好的东西，我卖东西的人都希望东西卖得价钱高一些一样自然。然而，都是这么一个不言自明的道理，我们几十年都不敢或不愿意承认，连实话都不能说，怎么能行得通的力量和实践呢？我们认为，亚当·斯密在《国富论》中提出的利己性假设，应成为我们分析经济问题的基石，只有这样，才能设计出好的经济制度，才能有行得通的经济理论和实践。

其次，亚当·斯密在《国富论》中提出的依靠“看不见的手”管理经济、尽量减少政府

干预的思想对我国的经济改革有重要的指导意义。

自1984年以来，我国实行的是市场经济。在市场经济中，经济发展主要由关心自己利益的基层人民来推动的，而不是由政府推动。简而言之，市场经济的权力在民，而不在政府。市场需要的是“小政府”，管理得最少的政府就是最好的政府。当然，市场经济并不是不要政府，而是要一个知道自己界限在哪里的政府。亚当·斯密在《国富论》中允许政府在“看不见的手”之外发挥重要的调节作用。按照亚当·斯密的观点，政府在市场经济中的三项基本职责是：（1）保护社会免遭其他社会之暴力入侵；（2）尽可能保护每个社会成员免受其他社会成员之不正义的压迫；（3）建立和维护特定的社会公共工程和公共制度。而即使在履行这些职责时，政府的设计也应当考虑引入战争。可以肯定，随着人类的发展，人们迟早会更多地研究利他主义的问题，研究亚当·斯密的另一半，研究亚当·斯密另一部著作《道德情操论》。但是按约翰·梅纳德·凯恩斯的推算，至少300年内，人类都将在市场经济中生活，不会有人像阿尔伯特·爱因斯坦推翻牛顿力学那样推翻亚当·斯密的《国富论》。公平地说，计划经济不是不好，而是太好了所以才不能马上实行。

十五段微观人生 恍若你亲身经过 你的人生 脱不了这十五种繁难

学一次卢苏伟的“困难课”吧 应对困苦 的哲学这么灵验

但愿所有的负担都将变成礼物，所受的苦都能照亮我未来迷茫而未知的路。

这是一本让你从痛苦中抽身、改变、成长、成熟的实用书。看着别人的故事，却找到自己的影子，你的观念、心态、命运，或许就从此改变。

01关于蜕变：别把他人的 人生扛在自己肩上

生命是何等珍贵的资产，她却全耗在抱怨先生和儿子的不够好。要改变他们父子不是一件容易的事，但调整自己婕莹却是可以办到的。

“你还要拿他们父子的错误惩罚自己多久呢？”我问婕莹。让自己好过的方法

婕莹是我辅导的个案小赞的妈妈，在这几年的接触里，我很想帮她忙，却怎样都使不上力，最近她又因先生外遇的事来找我，问我该怎么办。

“这已经不是第一次了，从过去的经验，你学到什么呢？”

“男人是不值得信任的。”婕莹有这样的想法，的确是经验教给她的。

她好几次都想放弃，虽然每次外遇，她都选择原谅，但她的先生却一再地违背承诺，这一次也一样。她很伤心为什么先生要欺骗她呢，再加上小赞也一再让她失望。

“他们没有欺骗你，你的先生和孩子并不知道，‘说到就要做到’是件很困难的事。”

“知道做不到，就不要承诺啊！一个男人怎么可以说话不算话呢？”

我无意替婕莹的先生和孩子辩解，我只想让她了解，先生和孩子的不够好或不如期待，不是她的错，她没有理由这样伤心和难过。

她的先生从事业务工作，有许多机会和异性接触和应酬，很自然地就有不当交往和不轨的事情发生。

她的孩子不喜欢读书，喜欢玩乐交友，朋友多，是非也多，许多事都非他能预料和防范，于是多次进出法院和少年看守所。每一次他都承诺不会再犯了，却又一再犯错。

“世人都很难言出必行，说到做到。”

婕莹还是认为做人的基本条件，就是要有信用，一个人说到，却做不到，信用破产，就没资格做一个人。

我无法反驳婕莹的看法，她没有错，但有多少人能真正做到呢？台面上这些所谓公共人物，有几个人言行一致呢？我原本希望婕莹能放低对先生和孩子的期待，这样她自己会好过一点。“他们父子都很会说谎，都是骗子。”

婕莹边骂边哭，我能怎么样呢？几年来不变的场景和剧情，而我只有一个目标，就是希望婕莹能好过一点。我之前买了一本的，现在又买了一套。

我先大略的讲一下。这个“随”，前随出入息，前随这个数数，往前随于这个数，往后

随止。他能起两种作用，随着这个出入息的数字，就可以随着观察出息入息来去的相。在数数的时候，你这样子数来数去、数来数去，把这个气息调的非常微细，渐渐的你就把希求心、攀缘心，都停歇下来。你自己能看到、自己能够观想得到出入息的样子，能观想它的出入相。这是属于色法，属于色相。所以你观的是有相的，你可以把散乱心降伏下来。你数数的时候，随着这个入息出息的相，自己能够观察得到。这个随能起着两种作用，一种把寻求的心止下来，把寻伺心降伏下来了。

因为数数的时候，把这个散乱心降伏下来，到了随的时候，就能出离，舍掉了这个寻伺心。这个时候，他就善取这个入息出息的相。当你修的时候，能够渐渐的观察。这是随的作用。止的作用，就是随的时候所示现的入息出息相，灭掉了出息入息相。

这个时候你能够渐渐入定了，安住定。等你感觉到能渐渐入定的时候，那就是观照，它能够告诉你出入息的息已经尽了，完全不动，灭尽了，能安住你的心。转就是把这种相降伏的意思，能舍掉这个色法、色蕴了。出入息的相就属于色蕴，他渐渐地断烦恼了，能入圣地了，就是断烦恼了。感到静的时候，他就能舍掉这个结使，舍掉贪瞋痴慢疑身边戒见邪这十使烦恼的结使。舍了并不是断，还未到达断的境界。能断的时候，可以产生正知正见，这就叫作六种方便。六种方便，就是从这个数，“数、随、止、观、转、净”。智者大师作《六妙门》的时候，他就改用“还”，还原来的清净。

每一种的方便都有两种象征，一个粗的，一个细的。当你初修的时候，数数的时候，看你自己怎么选择。我在用的时候，我是念地藏圣号，我是一个一个字。入息，“南”字，出息，“无”字。完了，再入息，“地”字，再出息，“藏”字，再入息，“菩”字，再出息，“萨”字，我是六个字分作三次。入，出，入，出，入，出。念佛十次，我整整是六十个字。在初的时候很粗，要集中精力，稍为一松懈就错了，一用上精力的时候，数数数数数，渐渐那个气息就降伏下来了，心里头就静下来了。既不能打妄想，也不能昏沉。如果思想稍一不注意，你所观照的就照不住了，就错了。你最初感觉这样入太复杂了，可以简短而入息。先从入息数起，入息一，出息二，那么，又入息三，又出息是四。那么，入出息五轮就是十个字。

依照我个人的经历，如果你能数到五百次的时候，不论你行走也好，坐着也好，有时候你坐那儿数数的，你会像个傻子似的，就呆在那里。因为你专注那一境。

[你要配的上你所受的苦（套装共5册）_下载链接1](#)

书评

[你要配的上你所受的苦（套装共5册）_下载链接1](#)