

你可以更彪悍地应对世界



[你可以更彪悍地应对世界 下载链接1](#)

著者:云峰 著

[你可以更彪悍地应对世界 下载链接1](#)

标签

评论

禅宗味很浓，需要品味。

彪悍的应对世界！！！！！

多读书 多好书 加油！！

买了很久到现在还没有去看过，不过同事倒是借过去看了很久。。。。

很励志的一本书，强大自我才是王道

你不彪悍吗？那就看这本书，看了就好了

纸质不太好，随便看一看

嗯，是啊！我们可以更好的面对这个世界，加油！

很喜欢的书，正在仔细阅读。

你可以更彪悍地应对世界，别磨磨唧唧的！

买回来好好读读！！！

我是否可以更彪悍地改变世界呢？先应对吧，毕竟不是神人。

这个性价比高，还不错

这本书真的很好，我很喜欢，送来的时候包装得很牢固

做强大的自己，武装自己的内心

京东买书价格便宜送货上门，真为实体店捏一把汗

这些书是我一直想买的，京东价很实在，值得购买。

发给单位同事的 还可以

只要你足够勇敢，你就可以更彪悍地应对世界

看起来还不错，内容有点虚

很有意义，认真看还是有收获

进入社会，其实没有那么可怕，不错的一本书

让自己的心灵更加强大

-----  
好而不贵，便宜实惠。

O(∩\_∩)O还没看

-----  
京东购物就是方便，一直在买。不错。

看了以后引发思考的书

买了，还没看。拿积分

-----  
很受用，希望可以让自己心智强大！

张不错，里面的内容也丰富书的纸

-----  
好书好书，闲的时候可以看看1

-----  
看一下还是很值得的，对自己有些帮助

-----  
还不错，质量很好。还不错，质量很好。

很不错 推荐购买。。。。。

-----  
我一次买了15本书 还没看完呢

-----  
包装好， 速度快， 值得推荐

-----  
帮别人买的~希望能够对她有所帮助~

-----  
看着还不错， 刚到手， 看着就喜欢

-----  
书还没看呢， 不过纸质挺不错的……

-----  
快递速度真的很快， 很不错的书

-----  
你可以更彪悍地应对世界， 很好

-----  
满减活动真给力， 希望经常有。

-----  
东西很好， 送货很快， 值得购买

-----  
很好的书， 建议看一下！

还是不错的还是不错的还是不错的

多读书读好书，内心平静

东西不错！~便宜实惠！~送货快~！！~

书质量很好，价格不高。

你可以更彪悍地应对世界

非常好的书！值得购买！！！

应该是非常不错的书籍

内容很精彩，爱不释手！

以为是小说，结果不是。

帮朋友买的，挺好的

为了积分，努力评价中

书很好！~！~便宜实惠！~送货快~！！~

增强自己的自信心.....

很彪悍，很有启迪.....

挺好挺好挺好挺好挺好挺好

不错不错不错不错不错不错不错不错

励志 应该是正品

很好，很满意。

京东'我的信赖

并不适合所有人，像我这种性格懦弱的，怎么读也学不出来别人那种处事方法。

。 。 。 不错。 。 。 。 。

蛮不错的书！

-----  
好书值得收藏

-----  
可以可以正版

-----  
也不给个京豆，都不爱评价了

-----  
内容挺适合。但书质量一般般。而且好像从仓库出来时比较脏

-----  
十分喜欢！！！！！！！！！！

-----  
书感觉还是挺好看的，挺激励人的支持一下

-----  
书内容不错，用心看……

-----  
一般吧，只大概翻了翻

-----  
好书啊好书，经典啊经典

-----  
满意，以后还会再买

-----  
很好很满意，

现代人为各种事情纠结烦恼，如耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、焦躁不安困惑迷茫、害怕接触异性、害怕冲突、十分在意别人的看法、没有方向目标、买不起房子和车、结不了婚、照顾不了家人、不敢生孩子、工作不喜欢、领导太讨厌、在公司永远升不了职……

这些问题的根本原因，是你还没有找到应对世界的诀窍。《你可以更彪悍地应对世界》即是教给你从新的角度去看待，学会给世界做减法，建立心中牢固的防火墙，彻底消除烦恼和焦虑，让你内心永远强大！

这世界就是一本大书，你要用自己的心去衡量 我不讲迂腐的道理。  
什么叫善？就是发现你真实的自己，佛心佛性说的都是这点儿东西。  
每个人生命的最核心的地方，原本就如仙境一般美丽。  
有个老朋友把孩子领来，求我开导，可见他们是彻底没办法了。  
我看，那孩子就是典型的富家子弟。  
对这样的孩子，我有一句断语：花父母的钱，糟蹋自己的命。

好看~~~~~好看~~~~~

大致看了一下，书中全是故事性内容。觉得不值的一看。

个人认为很一般的一本书，帮助不大，看了感觉一般

标题党，内容其实一般！

一般，就是一些小故事，不太符合生活

写的比较具体吧，随便看看。

彪悍了.....

超划算喜欢，值得一看

一本毫无内涵外加恶俗的书，看了一半受不了作者满篇吹牛外加摘抄别人的话，书真的好好挑。

你的遇事慌乱、抱怨、一脸苦相、不敢打事儿、推脱、找借口、逻辑不清、没有反馈、不拘小节、不动脑、不走心的举动都会出卖你，阳光、沉稳、乐观、抗击打、思路清晰、勇于奉献、耐得住寂寞、不怕犯错、有进步、打鸡血的每一天会成就连自己都惊讶的未来。

除了标题，内容都是垃圾

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

, , , , , , , , , , , ,

一本还不错的书。挺励志的！！！还没看完，，正在读。。。快递一如既往的给力，快递员态度也非常的好。京东的服务还是挺不错的。。。《你可以更彪悍地应对世界》即是教给你从新的角度去看待，学会给世界做减法，建立心中牢固的防火墙，彻底消除烦恼和焦虑，让你内心永远强大！《你可以更彪悍地应对世界》用故事和经典语录，教我们如何给世界做减法，让世界看起来无比简单、明了！现代人为各种事情纠结烦恼，如耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、焦躁不安困惑迷茫、害怕接触异性、害怕冲突、十分在意别人的看法、没有方向目标、买不起房子和车、结不了婚、照顾不了家人、不敢生孩子、工作不喜欢、领导太讨厌、在公司永远升不了职……这些问题的根本原因，是你还没有找到应对世界的诀窍。《你可以更彪悍地应对世界》即是教给你从新的角度去看待，学会给世界做减法，建立心中牢固的防火墙，彻底消除烦恼和焦虑，让你内心永远强大！彻底消除焦虑和烦恼，让你内心永远强大的20条不传之秘！你可以抛掉不想要的过去，开始一个全新的自我，成为一个更彪悍的强有力的人！云峰的这本书还不错哦，值得翻一翻~~~~~

太棒了！没话说了！这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|

无疑问这是一本好书，京东送货也很快，我很满意！开卷有益，读书好处多”这是自古以来人们的共识。每一个人要想在知识的山峰上，登得越高，眼前展现的景色越壮阔，就要拥有渊博的知识。知识是人类通向进步、文明和发展的唯一途径。书是前人劳动与智慧的结晶。它是我们获取知识的源泉。我们要让自己变得聪明起来，必须多读书，读好书。

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。读书不仅可以使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学能力和阅读能力，还可以进一步巩固课内学到的各种知识，提高我们的认读水平和作文能力，乃至对于各科学习，都有极大的帮助。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。

读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

有的同学可能会说：功课那么多，作业要完成，那有时间看书？其实只要你肯挤时间来读书，就不愁没有时间。就像大文学家鲁迅先生说的：

“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是有的。”他自己就是把大家喝咖啡、谈天的时间，用在了学习上。最终鲁迅写出了许多好文章，取得了举世瞩目的伟大成就。我们可以用午休、放学做完功课以后、节假日等点滴时间来读书。每天一小时，积少成多，积沙成塔。

同学们：“同沐四季风，共享读书乐”让我们与书交朋友吧！让读书之花，盛开四季校园。

现代粤语在正式场合里普遍采用二十世纪初兴起的现代汉语白话文书写系统，其语法、粤语书写

词汇跟普通话书面语大致相同。这种白话文的语法、词汇和用语与粤语有较大的差别，不过人们似乎已经基本上习惯了这种差异，不觉得有大的不便。但当人们用粤语读这种白话文的时候，一般是不会完全按照字面来读的。朗读者会习惯上根据粤语语法、词汇及用语调整字面文句，用粤语复述出来。

大众媒体为贴近民众，不时会加入大量粤语固有词汇。部分杂志会采用另外一套自己的粤语白话文书写系统，大量按照粤语语法及用语书写，不懂粤语的中文使用者是难以理解这种粤语白话文的。报纸则会采取折衷方法，主要行文都是以普通话白话文书写，但在对话和引言中，会使用粤语白话文书写广东话对白，令文章更为生动，并避免在翻译成汉语白话文时出现失真。

因粤语白话文书写会用到大量粤语独有的粤字，在大五码系统（由台湾公司建立的繁文系统）的电脑中没有收录这些字，书写粤语尤为不便。香港政府早年曾推出一个香港增补字符集，收录了扩增粤字约5000字左右），如「啲」、「嘅」、「擺」、「揸」、「嘢」、「冚」等等。在最新一版的增补字符集中，进一步收录了一些所谓的“粗口字”。此做法备受质疑，因为粗口乃社会的一般禁忌，在社会道德层面，始终“粗口”不被普遍认同。香港政府方面则表示收录「粗口字」乃方便警方录取口供时使用。姑勿论谁对谁错，借着这套增补字符集，大部分粤语口语都可以被书写出来。

由于并非所有电脑都装有广东字增补字集，粤语使用者在网上讨论区等非正式场合，在没办法打出粤字的时候，会折衷地以英文的「o」代替口字旁，写成「o的」、「o既」、「o野」来代替「啲」、「嘅」、「嘢」这类粤字；有时也用更简单的办法，如用英文字母「D」代替发音相同的「啲」字，英文字母「ge」代替发音相同的「嘅」字。

粤语拼音方案1、香港语言学学会拼音方案2、香港教育学院拼音方案 粤语输入法

1、轻松粤语输入法 2、红蜻蜓粤语拼音词语输入法 3、实用粤语拼音输入法  
4、速打粤语输入法 广府片粤语 (Standard

Cantonese)，也称粤海片粤语，即为通常指的广府话。粤语的官方标准音——广州话即属于粤海片。粤海片内部差异不大，彼此一般能较流畅的通话。例如广州话、香港粤语。香港粤语和广州话之间差异极小，只有部分用词习惯不同，这跟两地所处语言环境和社会制度有关。广州方言

中国南方地区的重要方言之一。广义的广州方言又称“广府话”、“白话”，属粤方言广府片，是粤语的代表方言，通行于以广州为中心的珠江三角洲、粤中，粤西及粤北部分地区，以及广西东南部。狭义的广州方言指广州话，专指广州市区通行的粤语。广州方言由古代汉语演变而来，它的形成与发展经历了一个长期的过程。秦代以前，居住在广东、广西地区的是称为“南越”（百越的一种）的少数民族，包括壮、瑶、黎和疍家等。后秦始皇派兵戍守岭南，开始了早期汉语与百越语言融合的先声。不过也有学者认为“粤方言最早的源头，应该是楚人南迁、楚语南来所导致的结果”（李新魁《广东的方言》）。汉代至唐宋，中原汉人源源不断地迁徙岭南，促进了粤语的发展和定型。元明清以来，粤语的变化较小。

典当6帮大家a，而不是a其中一两个人，才是最伟大的事业

有个老朋友把孩子领来，求我开导，b可见他们c是彻底没办法了。

只见他眉头微皱：“我长这么大没吃过这种苦，没受d过这种委屈d，但是我挺过来了。在你这儿有点儿像角色扮演的游戏，我扮演囚犯，完了发现我什么都能适应。

“例子太多了，诚实会挨揍，相信别人会遭受背叛，这些铁一样的事实一h遍遍在生活中上演。我们也讨论过，为什么好莱坞会一直宣扬那些不切实际的ki品质？后来终于想通了，因为那里是‘梦工厂’。”

他说，人的一生就是恐惧的一生，恐惧k就是最大的生意。所有成功的商品开发都源于人类的恐惧，都是吓唬人的高手l。化妆品卖l的是对变老变丑的恐惧，奢侈品卖的是怕被别人小看的恐惧，信n息产品卖n的是对落后n的恐惧，时尚产品卖的是对落伍的恐惧。很多人跟我说，灾o祸降临是o因为自己跟p错了人，站错了队。

读心神探：FBI心理侧写术 孩子的问题不是问题 (q附幼儿心理变化周期表)

¥8.40(4.3折) ¥7.50(3折) s(100%好评)s (94%好评) (100%好评) 177条 9条 19条

t爱自己，t然后别人才会爱你 第二篇

学会不断重新开始，就等于比别人多活了四五辈v子  
壮士v断腕，才能v换来重新开始的契机

我却知道你也是天上的一颗星辰，有自己w的位置x、自己的x光芒、自己的使命。

我一看，那孩子就是典型的富家子弟。y

这孩子最后也是y什么招数都使了，又吵又闹又骂，我充耳不闻。

“原来每天我A都特忙A，电话一个接A一个，七八件事同时装在脑子里。到这儿什么都没了，就像把自己从原来的生C活里一下给C挖出来了，空荡荡的，什么都没有，我都快忘了自己是谁了。F

我笑着D跟他说：“D来我这儿就是一场游戏，你现在已经通关了，随时可以叫你爸来接你。” F

他说得我F也笑了：“都说电影是梦，人生何尝不是梦啊。多少人活了一辈子G，都没有机G会安静下H来，问问自己的心。我看到每个人心里都有无数的财宝，可是有些人I却活得像I乞丐一样。” “所以，如果你能做到，你就真的自由了！” 我斩钉截铁J。

社K会仿佛一台现代化的大机器，疯狂运转，轰隆作响，每个人都在它巨大的传送L带上滴溜L乱转，如痴如醉。你的价值和这些财富有没有一毛钱的关系？

以前N我卖的都P是恐惧，同时我也善于制造恐惧，善于唤醒人们心里隐藏的恐惧。

可是O突然有一天P，他倒了。8条 5条 复贵盈门（套装上下册）

囍从天降（套装上下册Q） ¥ 13.80(6.9折)

---

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

之前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。

## 1. 成功！励志！

你害怕面对，只是因为还没有找到应对世界的秘诀！《你可以更彪悍地应对世界》用故事和经典语录，教你如何给世界做减法，让世界看起来无比简单、明了！2.

彻底消除焦虑和烦恼，让你内心永远强大的20条不传之秘！你可以抛掉不想要的过去，开始一个全新的自我，成为一个更彪悍的强有力的人！别人只能活一辈子，而你，可以比他们多活四五辈子这世界就是一本大书，你要用自己的心去衡量

我不讲迂腐的道理。

什么叫善？就是发现你真实的自己，佛心佛性说的都是这点儿东西。

每个人生命的最核心的地方，原本就如仙境一般美丽。

有个老朋友把孩子领来，求我开导，可见他们是彻底没办法了。

我看，那孩子就是典型的富家子弟。

对这样的孩子，我有一句断语：花父母的钱，糟蹋自己的命。

他们炫耀的都是别人的东西。每天都很辛苦地找新鲜找刺激，然后一觉醒来什么都没剩下。快乐总是走得太快，每天一睁眼，他们都是精神上的赤贫。

我也没别的办法，只让孩子把口袋掏干净，背包都不留，让朋友离开。之后，我把孩子领进柴房，门一锁，不再管他。

到了吃饭的时间，只送他一碗粥。他不吃？没关系，下顿还是这碗粥。

柴房里没有床，也没有被子。第二天早上再看，他缩在墙角的草堆里，睡得还挺香。

我的策略很简单，每天抽空儿转一转，他有话可以跟我说，绝对不先跟他开口。既然孩子都嫌父母唠叨，那就来个省事儿的。

这孩子最后也是什么招数都使了，又吵又闹又骂，我充耳不闻。

他急了，把马桶里的屎尿泼得满屋都是。太阳一出来，苍蝇都被引得往这儿飞。看他捏着鼻子赶苍蝇，我都忍不住笑。

到了第三天，这孩子终于开口求我，说实在受不了了，只要放他出来，保证听话。

我送去一块布、一盆水，让他自己把房子擦干净。

你知道，那些肮脏的污物渗进墙里，气味经久不散。我就让他一遍遍地擦，不断地换水，这孩子一直忙活到深夜。夜里，我送去两个冷馒头，连咸菜都没有，他吃得真香。

第二天，我去跟他聊天，问他有什么感想。

只见他眉头微皱：“我长这么大没吃过这种苦，没受过这种委屈，但是我挺过来了。

---

先容纳现实中的一切丑恶，才有资格寻找光明

你为什么积累这么多财富？你一定会说，是为了实现自己的价值。非虚构的我

￥7.50(3折) 志得意满时需忧虑，喜气洋洋时需惊惧 “好在哪里？”

敬畏真我，方能不受辱、不招祸

你害怕面对，只是因为还没有找到应对世界的秘诀！《你可以更彪悍地应对世界》用故事和经典语录，教你如何给世界做减法，让世界看起来无比简单、明了！(0%好评)

(10n0%好评)

云峰n，畅销书《塔罗奥义》《日常的佛心m》《静思语》作者，北京学者。

所以就有了这些故事。

我笑着o总结道：“有钱人吃腻了q山珍海味，才发现窝头其实也很香。”

他说，人的一生就是恐惧的一生，恐惧就是最大的生意。所有成功的商品开发都源于人类的恐惧，t都是吓唬人的高手。化妆品卖的是对变老变丑的恐惧，奢侈品卖的是怕被别人小看的恐惧，信息产品卖的是对落后的恐惧，时尚产品卖u的是对落伍的u恐惧。1条 给企业一个舍不得你的理由 79条 悠v闲是一种生命的担当

我的策略很简单，每天抽空儿转一转，他有话可以跟我说，绝对不先跟他开口。既然孩子都嫌父母唠叨，那就来个省事儿的y。

“是的。用你的y心去读这个世界，永远z不要盲从盲信，要记住，再天花乱坠的道理，你都可以选择是否相信，是否怀疑。昨天相信的，今天也可以怀疑，B今天怀疑的，明天也可以B相信，只要你忠于自己的心。” 54条

危难C中学来的智慧，是以德报怨，真心D为别人找寻出路

第二E天，我去跟他聊天，问F他有什么感E想。

今天的现代社会，大家都在被人利用F。像重视佛一样看重自己，怎么可能？

￥22G.60(6.9折) (96%好评) 不抱怨的世界 (增订版) (附不抱怨手环1只) 0条

￥23.50(6.8折) 第四篇 听到这儿，我问了一句：“这就是你这三天最大的收获吗？”

某君，左右逢源M，玩人于股掌之间。刚说过的话，三L分钟后就可以不认账。L

￥19.60(6.6折) 不炫耀，就不会O暴露自身致命弱点 O

对这样的孩子，我有一句断语：花父母的钱，糟蹋P自己的命。

“怎么唤醒？今天O你把我唤醒了，明天我还R得回到现实生活中去，怎么能保证R我不再迷失R？” 福祸无门，唯人自S召。Q (95%好评) 喜R从天降 (套装上下册)

留给别人足够的空间

他们炫耀的都是别人的东西S。每天都很辛苦地找新鲜找刺激，然后一觉醒来什么都没剩下。快乐总是走得太快，每天一睁眼，他们都是精神上的赤贫。

最大的善就是发现真实的自己，？

物美价廉~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,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。不错的书,内容很丰富,排版很合理,一拿到就爱不释手!绝对是正版的,给图片上的一样,而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低,服务态度也很好。快递公司服务很到位,把书拿到4楼上来了(比什么破“汇通快运”好多了!)。表演卖家和快递公司!走过路过千万不要错过,全5分!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:

《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的目的;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途。《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。

这本书在艺术上取得了辉煌的成就。它的叙述和描写就像生活本身那样丰富、深厚、逼真、自然。在艺术表现上普遍地运用了对比的手法。作者安排了鲜明对照的两个世界:一是被统治者的世界;一是统治者的世界。作者还常常拿一个人对两件事的不同态度对比,拿两个人对同一件事的态度对比,在对比中揭示人物灵魂深处的隐秘,表达作者的爱憎倾向。善于处理虚实关系,它实写而不浅露,虚写而不晦暗,创造出一个含蓄深沉的艺术境界。作者善于运用春秋笔法,也就是文笔曲折而意含褒贬。它展开了一幅广阔

的社会历史图景，社会的各阶级和阶层都得到了生动的描画。小说广为流传，其杰出的现实主义创作成就，给后人提供了丰富的艺术经验，向人们展示了一个绚丽多彩的世界，人们无不为作者丰富而大胆的艺术想象面前惊叹不已。然而，任何一部文学作品都是一定社会生活的反映，作为杰出代表的这本书亦不例外。这本书“讽刺揶揄则取当时世态，加以铺张描写”。作者稟性，“复善谐剧”，故虽述变幻恍忽之事，亦每杂解颐之言。”的确如此。通过这本书中虚幻的世界，我们处处可以看到现实社会的投影。而作者对最高统治者的态度也颇可玩味，在这本书中，简直找不出一个称职的；对这些形象的刻画，即使是信手拈来，也无不具有很强的现实意义。这本书不仅有较深刻的思想内容，艺术上也取得了很高的成就。它以丰富奇特的艺术想象、生动曲折的故事情节，栩栩如生的人物形象，幽默诙谐的语言，构筑了一座独具特色的这本书艺术宫殿。这本书在艺术上的最大成就，是成功地创造了一个又一个不朽的艺术形象。这本书中第一主人公，是个非常了不起的英雄。他有无穷的本领，天不怕地不怕，具有不屈的反抗精神。大英雄的不凡气度，有情有义，也有爱听恭维话的缺点，机智勇敢又诙谐好闹，是为人性。说到第一反派，他的本事比第一主人公可差远了，更谈不上什么光辉高大，但这个形象同样刻画得非常好。

第一反派是一个喜剧形象，他憨厚老实，有力气，也敢作斗争，是第一主人公得力助手。但他又满身毛病，如好吃，好占小便宜，好女色，怕困难，常常要打退堂鼓，他有时爱撒个谎，可笨嘴拙腮的又说不圆；他还时不时地挑拨；他的毛病实在多，这正是小私有者的恶习。作者对第一反派缺点的批评是很严厉的，但又是善意的，毕竟他并不是一个被否定的人物，因此人们并不厌恶第一反派，相反却感到十分真实可爱。特别是他的很多小聪明，这也是聪明不如第一反派的地方。但第一反派还是一个好人，没有害人之心，并且终于坚持到最后的胜利。写一个弱点很多的人能讨人喜欢，让人记住，是很不容易的。

---

就说读书，读一本好书，如同与作者执手共历一段江湖。笔力浅些，智识少些，步子便缓些；笔力够足，智识够富，行程便轻灵些。苏美的这一本《倾我》，厚薄正好，开卷在手，如同街头巷战，短兵相接。且看她扎开马步，气运丹田，耍的是快拳、坚肘、飞刀、无影腿式的猛招，健步飞檐，一气打完，端说：“走，再下一城！”，然后汗涔涔莞尔一笑，双眸深杳，恰似温柔一刀。

文艺少妇苏美同志在新疆出生和发育，见识过扬尘十面的无边戈壁，见识过浩浩荡荡的残阳如血，见识过一夜盛开十一朵大红大紫花的仙人球，从小吞吐着欧罗巴、突厥和高加索的磅礴气脉，情怀跌逸而温婉，才思杂花生树，笔力恣意汪洋。据说科班修炼过德语，长年嫉妒两位德国文学大师格拉斯和迪伦马特。

苏美说自己，不知什么时候有了一种怪本事，就是不管写什么，都能把它写成一个笑话。因此这本书的主旋律首先是笑的。但是别人说笑话，总要讲个程式，说白了就是要有埋包袱，抖包袱的过程。譬如包袱大点，埋得深点，引线就长点，抖得剧烈点，苏美则不然，元气彪悍的甩段子如同拉响手榴弹的吊环，她可以不讲情节，不讲人物，不讲因果，机缘到时，顺手一甩，杀生取义，立地成佛，瞬间雷你个外焦里嫩。

譬如这一段：一个自诩儒雅、前卫的中年男人，他说：中国女人的问题，是太在乎男人的看法了。我咬着后槽牙冷笑。我抽你一耳光，只是因为你的脸太合乎我手掌的尺寸了。

又如：1999年，我遇到三个中的第一个，也就是男1号。他的五官可说是一塌糊涂，但身形相当伟岸，左右两枚胸肌约等于好几百斤TNT；而作为一名女大学生，我的主要特征则是花枝乱颤风头很健。因此，我和男1号必须搞到一起，我们不搞到一起是不对的。

笑是笑了，然而绝非笑看全篇那么简单。诗人叶廷芳评价迪伦马特说：“一种艺术让你发笑，却不只是让你开心，而是要你付出代价，沉重或痛苦，迫使你去思考，去回味，回味中又让你得到报偿，这艺术实在是一种高超的艺术，一种高级的艺术。”这话放在苏美身上也再合适不过（我老觉得，她和迪伦马特的风格很像！）。诚如本书编辑所言，她笑着讲故事而你却哭了。

在我看来，就笑中带泪的行文特色而讲，苏美语言之魔魅，全在乎“酷”与“枯”。

---

## 物美价廉~

不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！我是从2011年8月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。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！&lt;停在新西兰刚刚好&gt;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。|

---

你可以更彪悍地应对世界，一点，一点，一点点地看完了朝花夕拾，连串的时间，连串的记忆，真想将鲁迅爷爷的记忆当做我的。整本文集用词语简洁柔和，正是鲁迅爷爷的平易近人的体现。书中的抨击，讽刺，嘲笑，正是鲁迅爷爷对当时社会的反感与不满，表现了一个想让民族进步，想让社会安定，为孩子着想的鲁迅爷爷。云峰，园中淘气天真的小孩子，观菜畦、吃桑葚、听鸣蝉与油蛉和蟋蟀的音乐会，看黄蜂、玩斑蝥、拔何首乌、摘覆盆子。到在书屋读书习字，三言到五言，再到七言。课上偷偷画画，到书屋的小园玩耍。无一不体现出小孩子追求自由，热爱大自然的心态，也表现了社会对孩子们的束缚。1.成功！励志！你害怕面对，只是因为还没有找到应对世界的秘诀！你可

以更彪悍地应对世界用故事和经典语录，教你如何给世界做减法，让世界看起来无比简单、明了！2.彻底消除焦虑和烦恼，让你内心永远强大的20条不传之秘！你可以抛掉不想要的过去，开始一个全新的自我，成为一个更彪悍的强有力的人！别人只能活一辈子，而你，可以比他们多活四五辈子！，这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。现代人为各种事情纠结烦恼，如耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、焦躁不安困惑迷茫、害怕接触异性、害怕冲突、十分在意别人的看法、没有方向目标、买不起房子和车、结不了婚、照顾不了家人、不敢生孩子、工作不喜欢、领导太讨厌、在公司永远升不了职这些问题的根本原因，是你还没有找到应对世界的诀窍。你可以更彪悍地应对世界即是教给你从新的角度去看待，学会给世界做减法，建立心中牢固的防火墙，彻底消除烦恼和焦虑，让你内心永远强大！，这两个人物，是当时社会的反照，人们受尽黑暗的压迫，到起来反抗，经历了多少次改革与战争，才有了我们现在安定自在的生活呀！现在，我们可以愉快地生活这，家里有电视电话，有的还有电脑，繁杂的电器设备和自由的生活，我们不用遭受黑暗社会的压迫，不用吃苦，更不用去闹革命。这都是无数革命烈士用自己的先躯换来的，我们应该珍惜眼前的生活。是鲁迅爷爷对往事的回忆，有趣的童年往事、鲜明的人物形象，一件一件往事，同时也抨击了囚禁人的旧社会，表现了鲁迅爷爷对艰苦劳动人民的惋惜、同情，也表现了对当时社会的厌恶，告诉我们不要再回去那让人受苦的社会，更表现

-----  
这世界就是一本大书，你要用自己的心去衡量 我不讲迂腐的道理。

什么叫善？就是发现你真实的自己，佛心佛性说的都是这点儿东西。

每个人生命的最核心的地方，原本就如仙境一般美丽。

有个老朋友把孩子领来，求我开导，可见他们是彻底没办法了。

我看，那孩子就是典型的富家子弟。

对这样的孩子，我有一句断语：花父母的钱，糟蹋自己的命。

他们炫耀的都是别人的东西。每天都很辛苦地找新鲜找刺激，然后一觉醒来什么都没剩下。快乐总是走得太快，每天一睁眼，他们都是精神上的赤贫。

我也没别的办法，只让孩子把口袋掏干净，背包都不留，让朋友离开。

之后，我把孩子领进柴房，门一锁，不再管他。

到了吃饭的时间，只送他一碗粥。他不吃？没关系，下顿还是这碗粥。

柴房里没有床，也没有被子。第二天早上再看，他缩在墙角的草堆里，睡得还挺香。

我的策略很简单，每天抽空儿转一转，他有话可以跟我说，绝对不先跟他开口。既然孩子都嫌父母唠叨，那就来个省事儿的。

这孩子最后也是什么招数都使了，又吵又闹又骂，我充耳不闻。

他急了，把马桶里的屎尿泼得满屋都是。太阳一出来，苍蝇都被引得往这儿飞。看他捏着鼻子赶苍蝇，我都忍不住笑。

到了第三天，这孩子终于开口求我，说实在受不了了，只要放他出来，保证听话。

我送去一块布、一盆水，让他自己把房子擦干净。

你知道，那些肮脏的污物渗进墙里，气味经久不散。我就让他一遍遍地擦，不断地换水，这孩子一直忙活到深夜。夜里，我送去两个冷馒头，连咸菜都没有，他吃得真香。

第二天，我去跟他聊天，问他有什么感想。

只见他眉头微皱：“我长这么大没吃过这种苦，没受过这种委屈，但是我挺过来了。在你这儿有点儿像角色扮演的游戏，我扮演囚犯，完了发现我什么都能适应。

“原来每天都特忙，电话一个接一个，七八件事同时装在脑子里。到这儿什么都没了，就像把自己从原来的生活里一下给挖出来了，空荡荡的，什么都没有，我都快忘了自己是谁了。

“后来我想改变。从小我想做的事，不管用什么办法，最后一定能达到目的，爸妈都得听我的。可是这里没人理我，我怎么折腾都没用，最后不得不服软，干了半宿活儿。明

知道你要整我，臭味根本擦不掉，可后来也找到了窍门，用水泡一会儿，再把水拍干，不好的气味也能一点点给带出来。”

听到这儿，我问了一句：“这就是你这三天最大的收获吗？”

他摇了摇头：“应该说，我这几天换了一种生活方式。虽然什么都没有，但是有时间思考，想以前，想以后，想自己，想了很多。以前心一直浮着，不踏实，到现在才知道，心里面的安静是什么感觉。”

---

这世界就是一本大书，你要用自己的心去衡量我不讲迂腐的道理。

什么叫善？就是发现你真实的自己，佛心佛性说的都是这点儿东西。

每个人生命的最核心的地方，原本就如仙境一般美丽。

有个老朋友把孩子领来，求我开导，可见他们是彻底没办法了。

我一看，那孩子就是典型的富家子弟。

对这样的孩子，我有一句断语：花父母的钱，糟蹋自己的命。

他们炫耀的都是别人的东西。每天都很辛苦地找新鲜找刺激，然后一觉醒来什么都没剩下。快乐总是走得太快，每天一睁眼，他们都是精神上的赤贫。

我也没别的办法，只让孩子把口袋掏干净，背包都不留，让朋友离开。

之后，我把孩子领进柴房，门一锁，不再管他。

到了吃饭的时间，只送他一碗粥。他不吃？没关系，下顿还是这碗粥。

柴房里没有床，也没有被子。第二天早上再看，他缩在墙角的草堆里，睡得还挺香。

我的策略很简单，每天抽空儿转一转，他有话可以跟我说，绝对不先跟他开口。既然孩子都嫌父母唠叨，那就来个省事儿的。

这孩子最后也是什么招数都使了，又吵又闹又骂，我充耳不闻。

他急了，把马桶里的屎尿泼得满屋都是。太阳一出来，苍蝇都被引得往这儿飞。看他捏着鼻子赶苍蝇，我都忍不住笑。

到了第三天，这孩子终于开口求我，说实在受不了了，只要放他出来，保证听话。

我送去一块布、一盆水，让他自己把房子擦干净。

你知道，那些肮脏的污物渗进墙里，气味经久不散。我就让他一遍遍地擦，不断地换水，这孩子一直忙活到深夜。夜里，我送去两个冷馒头，连咸菜都没有，他吃得真香。

第二天，我去跟他聊天，问他有什么感想。

只见他眉头微皱：“我长这么大没吃过这种苦，没受过这种委屈，但是我挺过来了。在你这儿有点儿像角色扮演的游戏，我扮演囚犯，完了发现我什么都能适应。

“原来每天都特忙，电话一个接一个，七八件事同时装在脑子里。到这儿什么都没了，就像把自己从原来的生活里一下给挖出来了，空荡荡的，什么都没有，我都快忘了自己是谁了。

“后来我想改变。从小我想做的事，不管用什么办法，最后一定能达到目的，爸妈都得听我的。可是这里没人理我，我怎么折腾都没用，最后不得不服软，干了半宿活儿。明知道你要整我，臭味根本擦不掉，可后来也找到了窍门，用水泡一会儿，再把水拍干，不好的气味也能一点点给带出来。”

听到这儿，我问了一句：“这就是你这三天最大的收获吗？”

他摇了摇头：“应该说，我这几天换了一种生活方式。虽然什么都没有，但是有时间思考，想以前，想以后，想自己，想了很多。以前心一直浮着，不踏实，到现在才知道，心里面的安静是什么感觉。”

---

## 1. 成功！励志！

你害怕面对，只是因为还没有找到应对世界的秘诀！本书用故事和经典语录，教你如何给世界做减法，让世界看起来无比简单、明了！

2. 彻底消除焦虑和烦恼，让你内心永远强大的20条不传之秘！你可以抛掉不想要的过去，开始一个全新的自我，成为一个更彪悍的强有力的人！别人只能活一辈子，而你，可

以比他们多活四五辈子！

现代人为各种事情纠结烦恼，如耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、焦躁不安困惑迷茫、害怕接触异性、害怕冲突、十分在意别人的看法、没有方向目标、买不起房子和车、结不了婚、照顾不了家人、不敢生孩子、工作不喜欢、领导太讨厌、在公司永远升不了职……

这些问题的根本原因，是你还没有找到应对世界的诀窍。本书即是教给你从新的角度去看待，学会给世界做减法，建立心中牢固的防火墙，彻底消除烦恼和焦虑，让你内心永远强大！人体的内在调节功能，总是积极合理的。交感神经控制血管收缩，副交感神经控制血管舒张。两者合称自律神经。

综上所述，心理活动和精神状态很大程度地左右着自律神经。当感到紧张、不快、不安等的精神压力时，交感神经抢先启动，收缩血管，血流变慢。相反，感到开心、爽快、轻松，副交感神经起主导作用，血管舒张，血流顺畅。

这些感受在现实生活中，比比皆是：假如与一个讨厌的领导同桌喝酒，缘于紧张和不爽，反倒不会醉。但分手后，独自去熟悉的酒吧或是回到家里，一旦放松下来，醉意立刻袭来。

这是由于紧张使肠胃的血管收缩，酒精不能被很好地吸收。而一旦回到了熟悉的酒吧或是家里，心情一轻松，血管就舒张，肚里的酒精一下子被吸收了。总而言之，放松能增强醉意。

最近常听闻有些做丈夫的，回到家面对妻子喝酒反而会感到紧张——看来凡事并非回家就好办。实在紧张的话，不妨躲进浴室泡在浴缸里独饮，也不失为上策。一人逍遥自在，无所顾忌地泡在浴缸里，哼哼小曲儿，喝喝小酒儿，何乐不为？

这下彻底放松了——全身暖和，血管张开，人就开始醉啦。要是想喝点小酒独享醉意，这方法不错。但是欲仙欲醉地，躺在浴缸里起不来的故事，也时有发生，千万小心噢。不管怎样，身心愉快、放松自在，血管就会舒张，血液循环畅通无阻；反之，难过别扭、烦躁郁闷，导致血管收缩，血液循环受阻不畅。

只要了解这点，就知道什么状态对身体是有害的。

苦恼不安、郁闷烦躁等精神压力会压迫血管，血液循环变慢，因此要极力避免。相反，快活阳光、乐观大度会使血管舒张，血液循环畅通——谁保持了这种状态，谁就掌握了健康的关键。

几次三番地建议大家要充满好奇心，怀着事事有趣的童心，尝试各种新鲜事物，也正是缘于此理。

但是，并不是所有人总能够保持快乐开朗的心态。偶尔也会意志消沉、悲哀痛苦，无论怎么拼命工作，却还是招致失败或是领导的批评。

碰到这种情况，还是应该不要气馁，失败归失败，知道错了，就立即道一声：“对不起。”下一瞬间，即刻转向积极乐观的新开始。总之，尽早切换情绪，尽量忘掉厌烦，尽快想起愉快。

要成为具有积极意义的“迟钝人”。矢志不渝地追求快乐、有趣的个人爱好，。这样会使全身的血液循环畅通，一直保持着身心的健康。

事实上也是如此，开朗乐观的人，绝对是健康、有精神。

反之，总是阴沉、拘泥于琐事又神经质的人，不但容易得病，而且一旦病了，连康复也会变慢，平均寿命也会变短。

---

斯佳丽·奥哈拉长得并不美，但是男人一旦像塔尔顿家孪生兄弟那样给她魅力迷住，往往就不大理会这点。她脸蛋上极其明显地融合了父母的容貌特征，既有母亲那种沿海地区法国贵族后裔的优雅，也有父亲那种肤色红润的爱尔兰人的粗野。不过这张脸还是挺引人注目，尖尖的下巴颏儿，方方的牙床骨儿。眼睛纯粹是淡绿色的，不带一点儿淡褐色，眼眶缀着浓密乌黑的睫毛，稍稍有点吊眼梢。上面是两道又浓又黑的剑眉，在木兰花似的洁白皮肤上勾画出两条触目惊心的斜线。那种皮肤深受南方妇女珍视，而且她们总是戴上帽子、面纱和手套，小心翼翼地保护好，免得给佐治亚的烈日晒黑。1861年4月，有一天下午阳光明媚，她在父亲的塔拉④庄园宅前门廊的

荫处，同塔尔顿家两兄弟斯图特和布伦特坐在一起，那模样真宛若画中人。她穿着那件绿花布的新衣，裙箍把用料十二码的波浪形裙幅铺展开来，跟她父亲刚从亚特兰大给她捎来的平跟摩洛哥羊皮绿舞鞋正好相配。她的腰围只有十七英寸，三个县里就数她腰身最细，那身衣服把她腰肢衬托得更见纤细。虽说年方十六，乳房却长得非常成熟，熨帖的紧身上衣把她乳房裹得格外显眼。尽管她长裙舒展，显得仪态端庄，一头乌丝光溜溜地用发网拢成一个发髻，显得风度娴雅，一双雪白的纤手交叉搁在膝上，显得举止文静，但真正的本性却难以掩饰。精心故作娇憨的脸上那对绿眼睛爱动、任性、生气勃勃，和她那份端庄的态度截然不同。原来她一贯受到母亲的谆谆告诫和黑妈妈的严格管教才勉强养成这副礼貌；她那双眼睛才显出她的本色呢。

那对孪生兄弟神态悠闲，懒懒靠在她两边的椅子上，眯细眼睛看着从明净熠亮的长窗里照进来的阳光，两双长腿裹着齐膝长靴，腿肚子鼓鼓的，潇洒地架着，有说有笑。他们今年十九岁，身高六英尺二，骨骼高大，肌肉结实，脸庞晒得黝黑，头发呈深枣红色，眼神神采飞扬，傲气十足；身穿一模一样的蓝上衣，一模一样的芥末色马裤，哥儿俩活像两个一模一样的棉桃。

屋外，夕阳斜照着院子，在一片新绿背景衬托下，开着一簇簇饱满的白花的山茱萸给照得闪闪发亮。哥儿俩的坐骑拴在马车道上，都是高头大马，毛色像主人的头发一般红；马腿跟前围着一群精瘦、不安、专猎负鼠<sup>②</sup>的猎狗在吵闹，斯图特和布伦特走到哪儿，这群猎狗就跟到哪儿。不远处，躺着一条跟随马车的黑花狗<sup>③</sup>，当上贵族似的神气活现，口鼻全搁在爪子上，耐着性子等着哥儿俩回去吃晚饭。

在猎狗、马和哥儿俩之间有一层亲属似的密切关系，比他们那种持久的伙伴关系更深。主子家畜都是身体健壮、没有心事的幼仔，都是油光溜滑，优雅得体，精神饱满，哥儿俩就像两匹马那样精力充沛，不仅精力充沛，而且一副凶相，不过，对于懂得如何驾驭他们的人却显得脾气温驯。

门廊里坐着的这三个人虽然生来过惯舒适的庄园生活，一出世就有人悉心侍候，但他们的脸倒并非毫无血色，也不是细皮嫩肉。他们就像一辈子在野外生活，很少在枯燥的书本上用心的乡下佬那样生龙活虎，行动机灵。佐治亚州北部克莱顿县的生活还是新奇的，而根据奥古斯塔<sup>④</sup>、萨凡纳<sup>④</sup>和查尔斯顿<sup>⑥</sup>等地的标准来看，却未免有点粗气。比较严肃和古板的南部地区对内地的佐治亚人很瞧不起，可是在这儿佐治亚北部，只要精通几件紧要的事就行了，不通文墨算不上丢脸。就说吧，棉花种得好，骑马功夫精湛，射击本领高强，跳舞姿态轻松，陪伴女士风度潇洒，酒量豪爽，毫无醉意，都算紧要事。

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。最大的好处是你有属于自己的本领靠自己生存。让你生活过得更充实，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，足以博采，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其博采也，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，不善以一物取证另一物，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

---

这世界就是一本大书，你要用自己的心去衡量我不讲迂腐的道理。  
什么叫善？就是发现你真实的自己，佛心佛性说的都是这点儿东西。  
每个人生命的最核心的地方，原本就如仙境一般美丽。  
有个老朋友把孩子领来，求我开导，可见他们是彻底没办法了。  
我看，那孩子就是典型的富家子弟。  
对这样的孩子，我有一句断语：花父母的钱，糟蹋自己的命。  
他们炫耀的都是别人的东西。每天都很辛苦地找新鲜找刺激，然后一觉醒来什么都没剩下。快乐总是走得太快，每天一睁眼，他们都是精神上的赤贫。  
我也没别的办法，只让孩子把口袋掏干净，背包都不留，让朋友离开。  
之后，我把孩子领进柴房，门一锁，不再管他。  
到了吃饭的时间，只送他一碗粥。他不吃？没关系，下顿还是这碗粥。  
柴房里没有床，也没有被子。第二天早上再看，他缩在墙角的草堆里，睡得还挺香。  
我的策略很简单，每天抽空儿转一转，他有话可以跟我说，绝对不先跟他开口。既然孩子都嫌父母唠叨，那就来个省事儿的。  
这孩子最后也是什么招数都使了，又吵又闹又骂，我充耳不闻。  
他急了，把马桶里的屎尿泼得满屋都是。太阳一出来，苍蝇都被引得往这儿飞。看他捏着鼻子赶苍蝇，我都忍不住笑。  
到了第三天，这孩子终于开口求我，说实在受不了了，只要放他出来，保证听话。  
我送去一块布、一盆水，让他自己把房子擦干净。  
你知道，那些肮脏的污物渗进墙里，气味经久不散。我就让他一遍遍地擦，不断地换水，这孩子一直忙活到深夜。夜里，我送去两个冷馒头，连咸菜都没有，他吃得真香。  
第二天，我去跟他聊天，问他有什么感想。  
只见他眉头微皱：“我长这么大没吃过这种苦，没受过这种委屈，但是我挺过来了。在你这儿有点儿像角色扮演的游戏，我扮演囚犯，完了发现我什么都能适应。”

“原来每天都特忙，电话一个接一个，七八件事同时装在脑子里。到这儿什么都没了，就像把自己从原来的生活里一下给挖出来了，空荡荡的，什么都没有，我都快忘了自己是谁了。”

“后来我想改变。从小我想做的事，不管用什么办法，最后一定能达到目的，爸妈都得听我的。可是这里没人理我，我怎么折腾都没用，最后不得不服软，干了半宿活儿。明知道你要整我，臭味根本擦不掉，可后来也找到了窍门，用水泡一会儿，再把水拍干，不好的气味也能一点点给带出来。”

听到这儿，我问了一句：“这就是你这三天最大的收获吗？”

他摇了摇头：“应该说，我这几天换了一种生活方式。虽然什么都没有，但是有时间思考，想以前，想以后，想自己，想了很多。以前心一直浮着，不踏实，到现在才知道，心里面的安静是什么感觉。”“是什么呢？”

“以前拼命去追去跑，去拿去要，现在看就像做梦一样。我知道自己为什么那么浮躁，因为我来到这个世界，要发出自己的声音，要证明我和别人不一样。可是今天才知道，那种生活不是我要的。我喜欢安静，喜欢思考问题，一分钱没有，一个人待着就可以很好。”“好在哪里？”

---

读过一首很简单的小诗，从中品味到一抹似有似无的味道——我心里难过，因为我没有鞋子，后来我在街上走着，遇见一个没有脚的人。其实，大多数时候我们会以自以为悲惨来定义我们遭遇到的事情，殊不知我们的苦痛在别人眼中也可能是一种幸福。

“花凋了呢，爱它的翠叶田田；叶残了呢，听打在上面的雨声呀！”自然界中的事物都有它的生存规律，发芽凋亡，生老病死，是不可避免的。有人看到的是无穷的苦恼，林黛玉就是其中一员，伤秋葬花被她演绎得淋漓尽致；而有的人能够从另外的角度对待相同的事，龚自珍的《己亥杂诗》中也有印证：落红不是无情物，化作春泥更护花。我颇爱此句，因为它带给我的是一种宁静和淡然。心态良好，看到的风景也会格外美好。事物都有它的双面性，用什么感觉去看，自然也能看到什么样的景致。王国维的一句话也正好说明这个道理：以我之眼观物，物皆着我之色彩。退开一步，也许可以得到更广阔的世界。等不到花开，我们可以欣赏叶的姿态；等不到叶绿，我们还可以聆听雨滴奔向大地的欢呼；舍不得花谢，我们可以领悟叶的青葱；舍不得叶枯，我们还可以感受雨滴奏响的赞歌。一个人，内心有所坚守，失去与得到就不过是无足轻重的外在形式。

好像这个世界上真的没有过不去的坎，攻克不了的难关。很多人困扰，只是因为自己是庸人，思维太贫乏，天天难过天天过，为什么不能微笑着去面对你必须面对的呢？电影《倩女幽魂》中有一段经典的台词也讲述了这个简单而又复杂的问题——当你的心真的在痛，眼泪快要流下来的时候，那就赶快抬头看看，这片曾经属于我们的天空；当天依旧是那么的广阔，云依旧是那么的潇洒，那就不应该哭。因为我的离去，并没有带走你的世界。之所以说它简单，是因为每个人的心太小，快乐与悲伤就在你自己的心灵的天平上左右摇摆，很少有人可以让它们维持平衡。当悲伤占据内心的一大部分，自然快乐就没有地方可以安放；当快乐代替悲伤慢慢注入心里，悲伤就会逐渐消失。不管怎样，你拥有别人没有的“慧眼”，呈现在你眼前也会是更绚丽缤纷的世界，而它的复杂来源于难以实现，我们总会或多或少地受到外界的影响。

两个人路过一片玫瑰园时，一个人摇摇头叹了口气走了。他说：“唉！这么美丽娇艳的玫瑰花上有刺。”而另一个人驻足欣赏很久才满意离去，他说的却是：“哦！这刺上有如此娇艳的玫瑰花。”不难发现，面对同样的事件，有人只能看到它的坏，有人可以寻找到它的好。也许一切事物都没有绝对的好或绝对的坏，这大多数取决于你的自身观念。

据说，英国人最喜欢的墓志铭就是：不能跳舞就弹琴吧，不能弹琴就歌唱吧，不能歌唱就倾听吧。让心在热爱中欢快地跳跃，心跳停止了，就让灵魂在天地间继续舞蹈吧！这段话的背后是一个励志的小故事。

19世纪的夏天，在英国小城达姆的一个庭院中，一名年轻的舞者露丝以优雅的舞姿来庆贺自己28岁的生日，庭院里伴随着露丝舞姿的还有众人赞许的目光，然而，当她准备完成一个旋转动作时，意外却发生了。她摔倒在地上，挣扎着想要爬起来，没有成功，送至医院经诊断后，她知道自己患上一种极罕见的神经系统疾病，她全身的神经将会慢慢

地丧失功能，也就是意味着她再也无法舞蹈了。在最初的一段时间里，露丝总会静坐在院子里回想以往生日舞会的盛况。当她29岁生日大家都以为露丝要取消这次舞会时，却依旧收到了她的邀请，露丝此次为大家带来的是一首动听的钢琴曲；而到了她30岁生日时，她病情已经恶化到除了头部，全身都不能动了，大家纷纷表示叹惋。殊不知露丝却第一次向人们展示了她的歌喉。在那次舞会的四个月后，露丝也失去了她的声音，在她31岁生日前夕，人们照常收到了她的邀请，那天来的人很多，院里院外挤满了小城里善良的居民。露丝卧在一张躺椅上，只有眼睛还能艰难地眨，只有心还能激情地跳。人们在她的眼神中看见了微笑，看到了温暖，看到了一种蕴含的对生活的热爱。可惜，她没能跨过31岁的门槛，但是很多很多人记住了这个用心灵在舞蹈的精灵。

累了时，总会想到这个故事，然后，打开窗，我会发现悲伤已经不知不觉地融化……

## 一本很好的书，一本值得选购的书

超级好的书。价格给力，送货速度超快，很满意，太满意啦，希望可以多一些此类大型的书籍促销活动，很有实际意义。比书店便宜很多，很实用，实惠，推荐选购。一本好书教给我们知识，让我们在以后的生活中不断领悟到许多人生哲理，让我们终生受益，就像给予了我们许许多多的用之不尽的财富。好书，

在你第一眼看到这本书的时候就知道这本书非看不可,1、书的内容，大致说了些什么，你可以重新复述给他人就算合格；

2、书的思想和意在表现的内容，这些是你读书的一种反思，是你思考的前提和基础；  
3、自我的感受和认识，不仅仅要读懂书中的东西，更要自我消化，得出自己的感受和想法。不一定和书的主旨一致，因为有自我的想法才是最有价值的。自从读了这本书，让我明白了，毅力也是成功之本，是一种韧劲，是一种积累。荀子有云：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”

毅力，它的表现往往是一个人在挫折中所展示的一股力量，有了毅力，人们就不会向挫折和困难低头，而会更坚强地去面对。

这本书主要写了主人公保尔·柯察金小时候的生活十分艰苦，不是被母亲责骂，就是受神父冤打。但他凭着毅力，仍然坚持生活，并立志要从军。保尔·柯察金长大后，终于实现了他的志向——当一名军人。从军期间，受到了老一辈的栽培和教育。自身又长期实践，他凭着毅力，在劳动、战斗、工作各方面刻苦学习和严格要求自己，终于锻炼成具有崇高理想、坚毅的意志和刚强性格的革命战士。他把整个生命和所有精力毫无保留的地奉献给世界壮丽的事业——为人类的解放而斗争，努力使世界和平！这种精神是多么可贵啊！如果保尔·柯察金没有凭着毅力，他怎么可能炼成一个有崇高理想、坚毅的意志和刚强性格的革命战士呢？

读了这本书，我才领悟到：一个人的毅力是对他的一生是有很大影响的。就拿这本书的主人公来说吧，他一生的命运非常坎坷，然而他凭着什么让自己活下去呢？是毅力，是毅力给了他无穷的力量，像他这样，十几岁就立足沙场，奋勇杀敌，在沙场上，他被砍了好几刀，仍然大难不死，为什么呢？还是因为毅力，年轻的他后来疾病缠身，但他依然忘我的工作着，有休假的机会仍然工作着，毅力真是一种锲而不舍的精神啊！

生活在我们这个时代，遇到困难，只要勇敢地去面对，我们就会发觉，我们也是有毅力的。人的一生很精彩，有着酸甜苦辣，也有离别时的伤心，不然，怎么会有重逢时的喜悦呢？在我们的人生中，要想一步登天，那永远是不可能的——从古至今，有哪一个名人志士是一步登天的呢？没有，他们都是在挫折中锻炼了自己，使自己成为千古佳话。我们不要以为当一名作家写书是一件很简单的事，因为在写书的过程中往往回遇到挫折和困难，只有这坚强的毅力才能够克服这困难和挫折。例如：马克思写《资本论》用了40年的时间，李时珍写《本草纲目》用了30年，司马迁编《史记》历史用了20多年…古今中外，有谁能够一步登天呢？

毅力也需要坚持，在坚持的同时也需要毅然决然的决断，正所谓“当断不断，反受其害”。有毅力的人面对考验能断然初之，又有利于持之以恒。为什么说毅力也是成功之本呢？因为，只有坚强的毅力才能克服前进道路上的种种困难和挫折，才能获得成功，所以坚强的毅力是通向成功的捷径。《基督山伯爵》这本书不仅仅是为了塑造一个读者喜爱的人物，更多的是揭露当时社会的暗无天日、惨无人道。唐代斯的悲惨遭遇足可以说

明这一切。丹格拉尔、菲尔南、维尔福三人的飞黄腾达也证明了这一点，但事实不仅仅是如此，金钱、名誉对人性的毁灭超乎了我的想象。且看维尔福一家，维尔福先生自私自利，为了名誉、前途不惜违背自己的父亲，为了金钱，他凭借着法官的身份不知出卖陷害了多少人；维尔福夫人贪恋金钱，为了一份价值可观的遗产，她不惜毒死四个人，其中有她的父母和女儿。由此可见人性的卑劣啊！或许是由于我涉世不深，我至今难以想象维尔福夫人居然会为了钱而残害了三个至亲的人，金钱就真的有如此大的魅力，可以让人忘了父母的养育之恩，深厚的母女之情吗？事实说明金钱就有如此的鬼魅。相比19世纪，如今金钱的地位似乎越来越高，那么人性的毁灭也越来越深吗？也许事实确实如此，我之前的不敢相信只是由于我的无知，我的不谙世事，但真相不容狡辩，人就是如此的不堪一击。但有黑自然也有白，莫雷尔一家就是不被金钱所吞噬的好人，最后金钱却不请自来。而维尔福夫人最后却落个两手空空，这就是事与愿违吧，老天还是有眼睛的。在看完了整本书后，触动我最深的一句话就是：“在上帝垂顾，为人类揭开未来之前，人类的全部智慧都包含在这两个词语中：这就是‘等待’和‘希望’。”耐心的等待加之希望带来的动力，必然能迎来黎明的曙光。基督山伯爵也正是靠着这两个词度过了他最艰辛困苦的岁月。“等待”和“希望”就是我在大仲马智慧的火花中学到的两个词。

内容很丰富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。从装祯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分量与制作过程之间的互动关系，掌握了你想要的是面团或是面糊，也清楚了个人的嗜好与偏好，那么要玩弄饼干于股掌间，可是轻而易举又乐趣无穷的。品尝饼干，即是享受香气与口感的美妙滋味，依循着这样的理念与想法，这次我似乎用尽了周边可利用的食材，也尝尽了制作的乐趣。你可从孟老师的100道手工饼干中选定几样自己有兴趣的饼干种类。父母对人的影响之重大，往往出乎人自身的意料。很多人一生的目标，都在追求别人的认同或者羡慕，甚或是鬼魂——已经过世的父母或祖辈的鬼魂的表彰。在伴侣关系中，人们寻找另一半的类型，往往会是父亲或母亲的形象投射，然后加以理想的修饰。遗憾的是，这两种人格模型  
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8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 孟老师的100道手工饼干 孟兆庆  
孟老师的100道手工饼干所呈现的百种饼干口味，只是存乎于食材、分量与制作过程之

间的互动关系，掌握好了你想要的是面团或是面糊，也清楚了个人的嗜好与偏好，那么要玩弄饼干于股掌间，可是轻而易举又乐趣无穷的。品尝饼干，即是享受香气与口感的美妙滋味，依循着这样的理念与想法，这次我似乎用尽了周边可利用的食材，也尝尽了制作时的乐趣。你可从孟老师的100道手工饼干中选定几样自己有兴趣的饼干种类，从备料、制作到完成，再尽情享受成品出炉时的畅快，满足自己之余，也可试着将杰作精心包装一下，与身边的朋友分享。入门必胜点心，就从手工饼干做起，享受成就感，满足一下小小的虚荣心，也是激励自己的方式喔！

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。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——太逗了。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15大类数万个品牌百万种优质商品。选择

---

何谓健康？如何去定义，各有各的说法。一言以蔽之：“全身的血液流畅无阻”——就是健康，最通俗易懂。

血液起着为全身输送氧气和营养的作用。血液不流畅，输送不到的组织就会产生不同的变化。比如说，部分组织就会萎缩，组织破坏产生溃疡，甚至导致坏死并脱落。如此看来，一切病因都是由于血液滞留引起的。

全身的血管内壁附着有神经。换言之，神经就像血管的总监，调控着血管的舒张和收缩。比如，突然听说某个亲友去世的消息，“啊”的一声惊讶，脸色顿时变得惨白。这是由于震惊的心理信息传递给了神经，作用到了血管，血管收缩，一时血液不畅受抑制而造成的现象。相反，剧烈运动时，血管舒张，满脸通红。

同样，盛夏酷暑，血管舒张为了散热；严冬九寒，血管收缩为了保住热能。人体的内在调节功能，总是积极合理的。交感神经控制血管收缩，副交感神经控制血管舒张。两者合称自律神经。

综上所述，心理活动和精神状态很大程度地左右着自律神经。当感到紧张、不快、不安等的精神压力时，交感神经抢先启动，收缩血管，血流变慢。相反，感到开心、爽快、轻松，副交感神经起主导作用，血管舒张，血流顺畅。

这些感受在现实生活中，比比皆是：假如与一个讨厌的领导同桌喝酒，缘于紧张和不爽，反倒不会醉。但分手后，独自去熟悉的酒吧或是回到家里，一旦放松下来，醉意立刻袭来。

这是由于紧张使肠胃的血管收缩，酒精不能被很好地吸收。而一旦回到了熟悉的酒吧或是家里，心情一轻松，血管就舒张，肚里的酒精一下子被吸收了。总而言之，放松能增强醉意。

最近常听闻有些做丈夫的，回到家面对妻子喝酒反而会感到紧张——看来凡事并非回家就好办。实在紧张的话，不妨躲进浴室泡在浴缸里独饮，也不失为上策。一人逍遥自在，无所顾忌地泡在浴缸里，哼哼小曲儿，喝喝小酒儿，何乐不为？

这下彻底放松了——全身暖和，血管张开，人就开始醉啦。要是想喝点小酒独享醉意，这方法不错。但是欲仙欲醉地，躺在浴缸里起不来的故事，也时有发生，千万小心噢。

不管怎样，身心愉快、放松自在，血管就会舒张，血液循环畅通无阻；反之，难过别扭、烦躁郁闷，导致血管收缩，血液循环受阻不畅。

只要了解这点，就知道什么状态对身体是有害的。

苦恼不安、郁闷烦躁等精神压力会压迫血管，血液循环变慢，因此要极力避免。相反，快活阳光、乐观大度会使血管舒张，血液循环畅通——谁保持了这种状态，谁就掌握了健康的关键。

几次三番地建议大家要充满好奇心，怀着事事有趣的童心，尝试各种新鲜事物，也正是缘于此理。

但是，并不是所有人总能够保持快乐开朗的心态。偶尔也会意志消沉、悲哀痛苦，无论怎么拼命工作，却还是招致失败或是领导的批评。

碰到这种情况，还是应该不要气馁，失败归失败，知道错了，就立即道一声：“对不起。”下一瞬间，即刻转向积极乐观的新开始。总之，尽早切换情绪，尽量忘掉厌烦，尽快想起愉快。我在的《钝感力》中强调的也正是这点，要强化精神的钝感力。

对于白金一代而言，具备钝感力尤为重要。

要成为具有积极意义的“迟钝人”。矢志不渝地追求快乐、有趣的个人爱好，。这样会使全身的血液循环畅通，一直保持着身心的健康。

事实上也是如此，开朗乐观的人，绝对是健康、有精神。

反之，总是阴沉、拘泥于琐事又神经质的人，不但容易得病，而且一旦病了，连康复也会变慢，平均寿命也会变短。健康与否，与持何种心态，息息相关——心态决定健康。

如此简单却重要的道理，切切不可忘记。一旦遭遇不顺心，应立刻想起这句话。

虽然这么说，但也许有人还是认为：即使长寿也没什么意思——但千万别这么想。

健康长寿之人，不仅没有给别人添麻烦，即使是寿终之日，也是在闭目休息两三天之后，像是睡着般安然地离去。这才是真正不向任何人添任何麻烦的安乐死。第四章不断心跳，远离“废用性萎缩”有个医学术语，叫“废用性萎缩”。

常用在整形外科领域。

手腕、大腿、小腿以及股关节等部位，或是骨折、关节发炎等，作为治疗手段，得绑上石膏，固定受伤部位。结果，一个月左右之后过后，绑石膏的部位就会变得越来越细。

一般来说小腿骨折，完全康复也得需要两个月左右的时间，就算骨折部位康复了，其间因缺乏肌肉锻炼，小腿细到难以想象的程度。用专业术语讲，这叫“废用性萎缩”。

像这样，肌肉不常锻炼的话，就会萎缩，这还不仅仅限于四肢。

更值得注意的是：大脑若不经常使用，也会产生废用性萎缩。

大脑的废用性萎缩，不同于四肢废用性萎缩，很难用肉眼识别，且容易被忽视。

这与很多体育锻炼、兴趣爱好都是相通的——长期不去接触的话，人的身体状态就会被还原到初始状态，久之患上“不动癖”。

## 商品是否给商品是否给力？快分享你的购买心得吧~ 惠安馆一

太阳从大玻璃窗透进来，照到大白纸糊的墙上，照到三屉桌上，照到我的小床上来了。

我醒了，还躺在床上，看那道太阳光里飞舞着的许多小小的、小小的尘埃。宋妈过来掸窗台，掸桌子，随着鸡毛掸子的舞动，那道阳光里的尘埃加多了，飞舞得更热闹了，我赶忙拉起被来蒙住脸，是怕尘埃把我呛得咳嗽。

宋妈的鸡毛掸子轮到来掸我的小床了，小床上的棱棱角角她都掸到了，掸子把儿碰在床栏上，咯咯地响，我想骂她，但她倒先说话了：

“还没睡够哪！”说着，她把我的被大掀开来，我穿着绒褂裤的身体整个露在被外，立刻就打了两个喷嚏。她强迫我起来，给我穿衣服。印花斜纹布的棉袄棉裤，都是新做的；棉裤筒多可笑，可以直立放在那里，就知道那棉花够多厚了。

妈正坐在炉子边梳头，倾着身子，一大把头发从后脖子顺过来，她就用篦子篦呀篦呀的，炉子上是一瓶玫瑰色的发油，天气冷，油凝住了，总要放在炉子上化一化才能擦。

窗外很明亮，干秃的树枝上落着几只不怕冷的小鸟。我在想，什么时候那树上才能长满叶子呢？这是我们在北京过的第一个冬天。

妈妈还说不好北京话，她正在告诉宋妈，今天买什么菜。妈不会说“买一斤猪肉，不要太肥。”她说：“买一斤租漏，不要太回。”

宋妈梳完了头，用她的油手抹在我的头发上，也给我梳了两条辫子。我看宋妈提着篮子要出去了，连忙喊住她：“宋妈，我跟你去买菜。”

宋妈说：“你不怕惠难馆的疯子？”

宋妈是顺义县的人，她说不好北京话，她说成“惠难馆”，妈说成“灰娃馆”，爸说成“飞安馆”，我随着胡同里的孩子说“惠安馆”，到底哪一个对，我不知道。

我为什么要怕惠安馆的疯子？她昨天还冲我笑呢！她那一笑真有意思，要不是妈紧紧拉着我的手，我就会走过去看她，跟她说话了。

惠安馆在我们这条胡同的最前一家，三层石台阶上去，就是两扇大黑门凹进去，门上横着一块匾，路过的时候爸爸教我念过：“飞安会馆”。爸说里面住的都是从“飞安”那个地方来的学生，像叔叔一样，在大学里念书。“也在北京大学？”我问爸爸。

“北京的大学多着呢，还有清华大学呀！燕京大学呀！”

“可以不可以到飞安——不，惠安馆里找叔叔们玩一玩？”

“做唔得！做唔得！”我知道，我无论要求什么事，爸终归要拿这句客家话来拒绝我。

我想总有一天我要迈上那三层台阶，走进那黑洞洞的大门里去的。

惠安馆的疯子我看见过好几次了，每一次只要她站在门口，宋妈或者妈就赶快捏紧我的手，轻轻说：“疯子！”我们便擦着墙边走过去，我如果要回头再张望一下，她们就用力拉我的胳膊制止我。其实那疯子还不就是一个梳着油松大辫子的大姑娘，像张家李家的大姑娘一样！她总是倚着门墙站着，看来看去往往过路的人。

是昨天，我跟着妈妈到骡马市的佛照楼去买东西，妈是去买擦脸的鸭蛋粉，我呢，就是爱吃那里的八珍梅。我们从骡马市大街回来，穿过魏染胡同，西草厂，到了椿树胡同的井窝子，井窝子斜对面就是我们住的这条胡同。

刚一进胡同，我就看见惠安馆的疯子了，她穿了一身绛紫色的棉袄，黑绒的毛窝，头上留着一排刘海儿，辫子上扎的是大红绒绳，她正把大辫子甩到前面来，两手玩弄着辫梢，愣愣地看着对面人家院子里的那棵老洋槐。干树枝子上有几只乌鸦，胡同里没什么人

。妈正低头嘴里念叨着，准是在算她今天一共买了多少钱的东西，好跟无事不操心的爸爸报账，所以妈没留神已经走到了“灰娃馆”。我跟在妈的后面，一直看疯子，竟忘了走路。这时疯子的眼光从洋槐上落下来，正好看到我，她眼珠不动地盯着我，好像要在我的脸上找什么。她的脸白得发青，鼻子尖有点红，大概是冷风吹冻的，尖尖的下巴，两片薄嘴唇紧紧地闭着。忽然她的嘴唇动了，眼睛也眨了两下，带着笑，好像要说话，弄着辫梢的手也向我伸出来，招我过去呢。不知怎么，我浑身大大地打了一个寒战，跟着，我就随着她的招手和笑意要向她走去。——可是妈回过头来了，突然把我一拉：

“怎么啦，你？” “嗯？”我有点迷糊。妈看了疯子一眼，说：

“为什么打哆嗦？是不是怕——是不是要溺尿？快回家！”我的手被妈使劲拖拉着。

回到家来，我心里还惦念着疯子的那副模样儿。她的笑不是很有意思吗？如果我跟她说话——我说：“嗯！”她会怎么样呢？我愣愣地想着，懒得吃晚饭，实在也是八珍梅吃多了。但是晚饭后，妈对宋妈说：

“英子一定吓着了。”然后给我沏了碗白糖水，叫我喝下去，并且命令我钻被窝睡觉。

这时，我的辫子梳好了，追了宋妈去买菜，她在前面走，我在后面跟着。她的那条恶心的大黑棉裤，那么厚，那么肥，裤脚绑着。别人告诉妈说，北京的老妈子很会偷东西，她们偷了来就一把一把顺着裤腰装进裤兜子，刚好落到绑着的裤脚管里，不会漏出来。我在想，宋妈的肥裤脚里，不知道有没有我家的白米？

经过惠安馆，我向里面看了一下，黑门大开着，门道里有一个煤球炉子

你可以更彪悍地应对世界 [下载链接1](#)

书评

[你可以更彪悍地应对世界](#) [下载链接1](#)