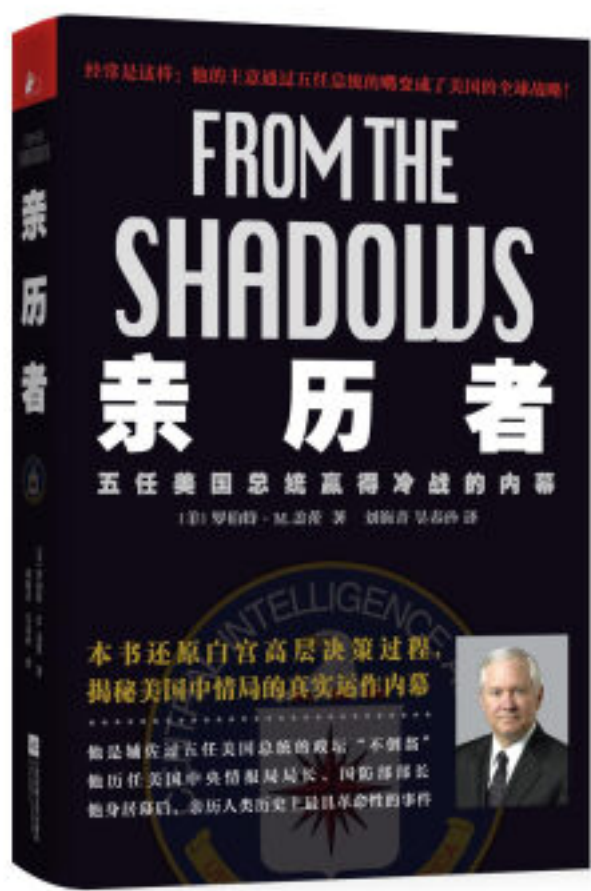


亲历者 [FROM THE SHADOWS]



[亲历者 \[FROM THE SHADOWS\]_下载链接1_](#)

著者:[美] 罗伯特·M·盖茨 著，刘海青，吴春玲 译

[亲历者 \[FROM THE SHADOWS\]_下载链接1_](#)

标签

评论

美国和苏联同为世界上的“超级大国”，为了争夺世界霸权，两国及其盟国展开了数十年的斗争。在这段时期，虽然分歧和冲突严重，但双方都尽力避免世界范围的大规模战争（第三次世界大战）爆发，其对抗通常通过局部代理人战争、科技和军备竞赛、外交

竞争等“冷”方式进行，即“相互遏制，却又不诉诸武力，因此称之为“冷战”。

是一本了解历史及重大决策幕后情况的好书，值得阅读！

吸！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！

美利坚国防部原部长罗伯特.盖茨的回忆录。塑封包装，不错。

亲历者，传记有意思的书。

一直期待罗伯特·盖茨这本回忆录（或者说是他的仕途总结）的中文版面试，现在如愿以偿，确实是本好书，可以再次从中情局的观点来梳理一下冷战时期的历史，十分值得一读，另外，他的军内和情报界的阅历要比拉姆斯菲尔德更加丰富。

发货快速，包装严密，正版书籍，值得肯定

幫人買的。〇。〇。〇

很好.一直是选择京东.有发票.可以7天无理由退货.体验一直很棒.会继续支持.

书是正品，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉啊

不错，准备开读。不错，准备开读。不错，准备开读。

这本书需要花时间读一下

在京东买了上万的书了 很好 快递也很好 几大箱一起帮我搬上楼的

写得不错，作者生平就是传奇

书不错，给朋友买的，给个好评

这本书还算比较有趣～

写的不错，非常值得一看。

经过漫长等待终于来了

应该还是不错的，还没看内容

印刷质量相当不错。版本不错哦。性价比非常高。超级喜欢这本书。值得一读。

财经杂志推荐的好书，值得看看

可口可乐了可口可乐了

看过另外一个介绍CIA的书，没什么意思，看看这本怎么样

很好的书，揭露了很多内幕，盖茨远没有霍氏强大，但也算不错了

的，价廉物美的好东西，京东活动搞得不错

还行吧，还没看。。

物流赞，书也很不错

书写的不错，可惜主要讲的是和苏联的斗争

朋友推荐的，据说内含诸多历史细节，呵呵，慢慢看

非常好，我喜欢！非常好，我喜欢！非常好，我喜欢！

很好很火的书！ 京东的书还是很不错的，快！

作者以自己的亲身经历,反映了美国政治决策过程

一直远的是京东的书。很棒的

金像奖的建筑科学空虚坎坷辛苦

亲历者所著，这本书很好

很不错，在这里买了几次书都满意！

看看不久前的历史，喜欢。

还没看，春节时看

健健康康健健康康健健康康健健康康

难忘的历史。真的很精彩！！！！

书的质量较好，价格优惠，快递较好。

亲历者亲历者亲历者亲历者

书很好看。值得买。正品。

偏见太重，看不下去，字体太小

一次买了几十本 一直都很赞

好好好好好好好好好好

低价好书 值得推荐 支持京东

这本书还不错，可以看看！！

买书就来京东，正版低价！

送货很快，价格便宜。。。

应该还行吧，90个字。

了解真相的领一个渠道

很不错的一本书，回忆录很不错

正版好书 装真好 质量棒很喜欢

非常喜欢这本书，质量好，价格便宜，物流也非常快。

不错的书，刚看开头！

对于七十年代后期，世界历史有了不同的了解层面

不错不错不错不错不错不错

感觉不错，推荐一下 吧，毕竟有些历史！

罗伯特·M.盖茨被誉为“改变五角大楼的八朝元老”、冷战后美国军政界“活化石”、美国政坛“不倒翁”。他加入中情局，成为苏联问题分析师。先后经历了尼克松、福特和卡特三位总统执政。1991年11月，老布什总统提名他接掌中情局，1993年1月，随着老布什总统任期结束，盖茨卸去中情局局长职务。2006年，在伊拉克局势面临失控、阿富汗战争局势持续恶化等大背景下，盖茨受命于危难之中，出任国防部长。2008年，奥巴马当选美国总统后，盖茨继续留任执掌五角大楼，2011年离任，是美国历史上唯一任期跨越总统换届并同时跨越两党的元老。

帮朋友购买的，本人没有看。

不错不错真是不错很好的

很喜欢，很喜欢。很喜欢。

有历史资料价值，详细

非常喜欢盖茨这本回忆录。盖茨美国政坛元老，曾任中央情报局局长、国防部部长，讲述他亲历的美苏冷战、柏林墙的倒塌、苏联解体……还原白宫高层决策过程，揭秘CIA的真实运作内幕。值得一读。

作者以自己经历较真实反映了美国政府的一些重要决策过程

包装完好。印刷纸质不错。物流不太给力。

东西不错东西不错东西不错东西不错东西不错

好！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！

很好看

算不上什么大作，不过有一定的可读性，睡前读读还是可以的

挺好

《亲历者》——经常是这样：他的主意通过五任总统的嘴变成了美国的全球战略！曾任中央情报局局长、国防部部长的美国政坛元老盖茨，讲述他亲历的美苏冷战、柏林墙的倒塌、苏联解体……还原白宫高层决策过程，揭秘CIA的真实运作内幕。

在美国政坛，罗伯特·M.盖茨是唯一一个从最底层情报分析员一步步晋升到中央情报局局长的人。因此，从讲述史无前例的冷战内幕来说，他具有非常独特的资格与权威。通过接触机密情报和亲历政府高层决策过程，盖茨以客观公正的视角分析了这一时期的历任总统、高级官员和与之相关的各种政策，详细描述了美国五届政府的内部运行机制、

情报部门和秘密特工工作的成败得失，权力争斗，深入刻画了众多关键人物，揭示了他所服务的几任总统在应对国际风云时的不同表现、他所经历和看到的白宫内的政治斗争、不同领导人的性格表现和历史秘密。

不错.....

中情局局长的回忆录

《亲历者》——经常是这样：他的主意通过五任总统的嘴变成了美国的全球战略！曾任中央情报局局长、国防部部长的美国政坛元老盖茨，讲述他亲历的美苏冷战、柏林墙的倒塌、苏联解体……还原白宫高层决策过程，揭秘CIA的真实运作内幕。在美国政坛，罗伯特·M.盖茨是唯一一个从最底层情报分析员一步步晋升到中央情报局局长的人。因此，从讲述史无前例的冷战内幕来说，他具有非常独特的资格与权威。通过接触机密情报和亲历政府高层决策过程，盖茨以客观公正的视角分析了这一时期的历任总统、高级官员和与之相关的各种政策，详细描述了美国五届政府的内部运行机制、情报部门和秘密特工工作的成败得失，权力争斗，深入刻画了众多关键人物，揭示了他所服务的几任总统在应对国际风云时的不同表现、他所经历和看到的白宫内的政治斗争、不同领导人的性格表现和历史秘密。

好

From the shadows.

- （一）20世纪最伟大的历史学家写给大众的简明世界通史；《文明史》初版于1963年，是20世纪最伟大的史学家布罗代尔独力撰写的一部通史，初衷是为法国16到18岁的中学生提供一部用全新的史学方法编写的教材，帮助青年读者“在理解历史的同时，直面他们即将生活于其中的世界”。
- （二）简洁权威的经典史学著作，也是为大众读者接受的畅销简明世界通史；《文明史》各个部分自成一体，既考察过去，又论及不远的将来，兼有章节简约和内涵丰富之长，以最前沿的史学观念，最精准简洁的文笔，全景解析人类文明大趋势：让青年读者初步了解经济与社会的现时问题，初步了解世界的重大文化冲突，初步了解文明的多样性。
- （三）已被译为10多种语言，入选国内外权威媒体评选的必读书单，《世界报》、《观察家》、《独立报》、《图书馆杂志》、《基督教科学箴言报》等世界权威媒体一致推荐；
- （四）由威廉·麦克尼尔（全球史研究奠基人、《世界史》作者）、伊曼纽尔·沃勒斯坦（美国著名社会史学家、世界体系理论开创者）、塞繆尔·亨廷顿（美国著名政治学家、“文明冲突论”提出者）等大师推荐给大家；
- （五）全新修订，50周年纪念版。初版50年后，历经多次修订，中文版根据全新修订的法文版翻译审校，由中信出版社整体策划推出“50周年纪念版”，与麦克尼尔《世界

史》、雅克·巴尔赞《从黎明到衰落》、霍布斯鲍姆的《霍布斯鲍姆年代四部曲》以及托尼·朱特《战后欧洲史》共同组成“中信史学大师畅销经典”系列。

《亲历者》——经常是这样：他的主意通过五任总统的嘴变成了美国的全球战略！曾任中央情报局局长、国防部部长的美国政坛元老盖茨，讲述他亲历的美苏冷战、柏林墙的倒塌、苏联解体……还原白宫高层决策过程，揭秘CIA的真实运作内幕。

在美国政坛，罗伯特·M.盖茨是唯一一个从最底层情报分析员一步步晋升到中央情报局局长的人。因此，从讲述史无前例的冷战内幕来说，他具有非常独特的资格与权威。通过接触机密情报和亲历政府高层决策过程，盖茨以客观公正的视角分析了这一时期的历任总统、高级官员和与之相关的各种政策，详细描述了美国五届政府的内部运行机制、情报部门和秘密特工工作的成败得失，权力争斗，深入刻画了众多关键人物，揭示了他所服务的几任总统在应对国际风云时的不同表现、他所经历和看到的白宫内的政治斗争、不同领导人的性格表现和历史秘密。

罗伯特·M.盖茨，1943年出生。他被誉为“改变五角大楼的八朝元老”、冷战后美国军政界“活化石”、美国政坛“不倒翁”。1966年，他加入中情局，成为一名苏联问题分析师。1974-1979年，进入美国国家安全委员会工作，期间先后经历了尼克松、福特和卡特三位总统执政。1979年之后盖茨回到中情局，得到当时的局长凯西的提拔重用，历掌要职。1991年11月，老布什总统提名他接掌中情局，1993年1月，随着老布什总统任期结束，盖茨卸去中情局局长职务。卸任后，他曾在2002年担任德克萨斯农工大学校长。2006年，在伊拉克局势面临失控、阿富汗战争局势持续恶化等大背景下，盖茨受命于危难之中，出任国防部长。2008年，奥巴马当选美国总统后，盖茨继续留任执掌五角大楼，2011年离任，是美国历史上唯一任期跨越总统换届并同时跨越两党的元老。

冷战（英语：Cold War，俄语：Холодная Война）是指1947年至1991年之间，美国、北约为主的资本主义集团，与苏联、华约为主的社会主义集团之间的政治、军事斗争。

1946年3月，英国前首相丘吉尔在美国富尔顿发表“铁幕演说”，正式拉开了冷战序幕。1947年美国杜鲁门主义出台，标志着冷战开始。1955年华约成立标志着两极格局的形成。1991年苏联解体，说明了苏联模式下的社会主义失败，标志着冷战的结束，同时也标志两极格局的结束。美国成为了世界上唯一的超级大国（世界格局走向“一超多强”的多极化）。

美国和苏联同为世界上的“超级大国”，为了争夺世界霸权，两国及其盟国展开了数十年的斗争。在这段时期，虽然分歧和冲突严重，但双方都尽力避免世界范围的大规模战争（第三次世界大战）爆发，其对抗通常通过局部代理人战争、科技和军备竞赛、外交竞争等“冷”方式进行，即“相互遏制，却又不诉诸武力，因此称之为“冷战”。

第二次世界大战结束后，从1945年9月11日至10月2日，北约和华约两大阵营在欧洲对峙。10月2日的伦敦第一届苏美英法四国外长会议开始，围绕与意、罗、保、匈、芬五个次要敌国缔结和约的问题，四国外长前后共开了四届7次会议进行讨论。经过反复争论，最后终于就战败国的领土划分、赔款以及政治军事条款达成一致，并于1947年2月10日缔结了五国和约。五国和约的签订反映出大国划分势力范围的意图。[1]

根据苏美英三国首脑在波茨坦会议等一系列国际会议上所达成的协议，确立了处理德国问题的各项政治经济以及军事原则。德国投降后，苏美英法分区占领德国，并由四国总司令组成盟国管制委员会。但是，后来在非军事化、民主化以及赔款等问题上，苏美主张不同。美国从一开始就有重新扶植德国的意图，以便把它纳入美国的战略体系。而苏联则要最大限度限制和削弱德国。针对西方在1948年制裁德国的做法，苏联于同年2月改组苏占区经济委员会，使之成为准政府组织。3月，苏联宣布退出盟国管制委员会。德国的分裂不可避免。[1]

在处理战败日本问题上，美国一开始就有独占的意图，而苏联方面则进行了不少斗争。经过几轮讨价还价，在美国满足苏联占领日本北方四岛要求的情况下，斯大林最终同意美国占领日本本土。[1]

出神入化……《海洋帝国》值得广大读者一看。它讲的是16世纪的一系列风云激荡、五彩斑斓的历史，涉及文明的碰撞，对我们的今天仍然很有启发意义……它能够同时做到具有娱乐性、知识性和警示性，着实难得。——《军事评论》

★克劳利以大师的手笔融合了第一手和第二手资料，栩栩如生地重现了伟大的战役，以令人手不释卷的流畅文字描绘了战斗场面和残暴行为，但绝不会为了有趣而牺牲历史的真实性。——《出版商周刊》（星级评论）

★这是一本罕见的具有小说的细节、洞察力和节奏的历史书。——《坦帕论坛报》

★大手笔！准确捕捉了争夺世界中心的激烈斗争的宗教狂热、残暴和大浩劫。

——《科克斯书评》（星级评论）

★记载一场宏大而影响深远的斗争的文笔优美的史书。——《书目》

★有一种写军事史的天才，罗杰·克劳利就有这种天才……他对现代早期围城战的所有技术问题游刃有余……你可以像读伯纳德·康威尔的夏普系列小说一样读克劳利的书，跌宕起伏的情节很容易帮你度过飞机旅途。但它背后有着严肃的研究……克劳利的确很优秀。——《每周卫报》★令人血脉贲张……《海洋帝国》确立了克劳利地中海

现在回想起来，苏联共产主义信仰的崩溃、苏联政治制度的解体、东欧的解放和德国的统一，似乎看上去都是那么顺理成章、毫无痛苦，甚至不可避免。经过45年的僵持，热战和冷战，核子毁灭，1988年后历史以令人惊愕的速度发生了剧变——东欧仅仅在不到六个月的时间便得到解放，苏联在不到一年的时间内便分崩离析——所有这一切让人感到猝不及防，甚至不可思议。

然而，之前很少有人预测到这些革命性事件会在20世纪发生。而且，根本没有人预见到一切来得如此突然。于是，人们不禁开始思考这些剧变的过程与理由。

第一步是回答“这到底是怎么发生的？”，这将促使我们回顾过去发生的历史事实；第二步是回答这一切到底为什么会发生。在本书中，我将以自己的亲身经历回答这两个问题，描述冷战的后半段历史，包括越战和苏联的解体。我的这些经历包括在CIA的长期工作，在四位总统执政白宫期间近九年参与国家安全委员会的资历，等等。

借助我在CIA和白宫的个人经历，以及对CIA过去未公开或未解密文件与活动的了解，我希望尽可能地还原历史真相，人民以及领导人的真实感受——包括危险、恐惧、冲突和错误估计；双方阵营领导层和他们的勇气；包括世界为争取自由做出的牺牲，当然也包括苏联在内；智慧与愚蠢；目的明确的策略与政策，大量意外结果；爱国者、无赖以及爱国的无赖；无与伦比的自负。我希望挑战神秘主义和修正主义的宣传，挑战针对这一时期重要事件和人物的传统观念。

本书对1969—1991年的历史进行了全程跟踪，在此期间我一直都是一名亲历者。这一时期的重要人物，有的已经写了回忆录，有的正在撰写，相信不久便会发表。不过，他们都是根据4年或8年（甚至更少）经历的事件所编写的。这些回忆录的作者通常都有需要辩护的经历和内心的企图，更多时候是有老账要算。这些作者都没有超越党派意识，都不是全程亲历这一历史时期的高级职业官员，都没有认识并观察所有高级决策者，都不能像我一样可以借助白宫和CIA的工作经历以及后苏联时期的历史现状进行阐述。

贵方应坚持不懈地信守诺言，诚实行事，尊重停战协定的条件。我方也绝不会造成任何违背停战协定的事件。不论我方在海上的海军指挥官，我方的义勇船主（海盗）或者位

于受我方保护领土之上的我方指挥官，都将接到我们的命令（这命令受到全世界服从），你们的国家和来自你们国家的商人都不会受到任何伤害和损失。我们的伟大幸福的皇帝确已决定，现今应是繁荣昌盛的年代。同样，如果贵方的目标确实是和平和繁荣，以及达成协议、获得安全，请立即派遣人员到我们的幸运的皇宫，告知贵方观点。我们的帝国协定将以此为基础制订。”

这读起来像是在宣布奥斯曼帝国取得了胜利；不管怎么说，奥斯曼帝国肯定是没有输。此时腓力二世的王室已经拖欠了大量债务，他的注意力也被分散到西方和北方——征服信奉天主教的葡萄牙和正在提议中的对新教英格兰的入侵。与土耳其的和约确认将在地中海上在穆斯林和基督教世界之间设置一条固定的疆界。占领塞浦路斯之后，土耳其人几乎已经完全控制了地中海东部，尽管克里特还在威尼斯控制下。马耳他的失败和勒班陀的灾难打破了奥斯曼帝国进军罗马的希望。突尼斯被土耳其收复后，西班牙清楚地认识到，北非已经稳稳当当地成了奥斯曼帝国的一部分。查理五世的征服君士坦丁堡的梦想早已是明日黄花。在1580年，十字军东征的梦想彻底粉碎了；大型桨帆船的时代也画上了句号。两个海洋帝国打成了僵局。

但假如当初基督教世界没能赢得勒班陀战役，就必然会把整个地中海都输掉。战役结束一年之后，年迈的堂加西亚·德·托莱多还在为勒班陀战役的巨大风险而面色煞白。堂胡安在那场战役中着实是孤注一掷。堂加西亚知道，假如战役失败，将给基督教地中海的海岸地区带来灾难，尽管战役的结局很辉煌，但胜利实在是侥幸所致。如果战役失败，又没了可供防御作战的舰队，地中海的所有主要岛屿——马耳他、克里特、巴利阿里群岛都将迅速落入敌手，这些岛屿是威尼斯的最后一道防线；然后，土耳其人就能够以这些岛屿为跳板，进攻意大利腹地，一直打到罗马，也就是苏莱曼的最终目标。如果舒鲁奇·穆罕默德成功地消灭了威尼斯那一翼，如果重武装的加莱赛战船没能打乱阿里帕夏的中军，或者乌卢奇·阿里能够早一个小时穿透多里亚的战线，南欧的版图将与今天大相径庭。马耳他战役对奥斯曼人的遏制和勒班陀的胜利阻断了奥斯曼帝国在地中海中心的扩张。1565—1571年的事件决定了现代地中海世界的疆域。

奥斯曼人虽然对这次失败不以为然，但损害已经是既成事实。自1402年蒙古征服者帖木尔在安卡拉打败土耳其军队以来，这是奥斯曼帝国蒙受的第一次军事灾难。基督教欧洲在心理上有了很大收获。在此之前，基督教世界根深蒂固地自认为军事上技不如人，因此习惯于对每次失败都听天由命。1571年秋季的热情爆发表明人们开始相信，力量对比已经发生了倾斜。塞万提斯借堂吉珂德之口显示出，勒班陀的几个小时产生了多么大的影响：“那一天……对基督教世界来说是如此幸福，因为全世界都了解到，以前他们相信土耳其人在海上不可战胜，是多大的错误。”

终于出版了，现在网上把有些书的价格都抄的离谱了！这本书现在我已经买下了，现在我来给它写段评论吧！

先从哪里说起呢？还是先从它的品相说起吧！也就是先从它的外表说起吧！这本书的品相还是很好的，绝对的是全品书。也就是说封面很平很新，没有折角，印刷精致美丽大方，当然就很漂亮啦。要说到品相好，还得说说它的正文啊！每一页上都有字呢！每个字都能看清楚呢！最难能可贵的就是每页都很规整，没有脱页、漏页的现象出现呢！每个字印刷的都很精细呢。好的，现在品相已经评论完了，至此品相这一个环节还是可以打个很高的分呢。

说完了品相，接下来我们该评论些什么内容呢？是书的内容？还是书的包装？还是书的运输？还是书的价格呢？

我觉得还是先从书的内容说起吧！其实，说实话，这本书我也是刚买回来，也就是说我买的是本新书，或者说得更直白些，这本书事实上我还没有认真读，也只是粗略的翻了一下。从目录来看，这本书的选题还是很好的，还是很成功的，换句话说这本书的选题质量不是很坏，不是很失败。一个好的选题就保证了书的大半质量。这本书资料详实，论证扎实，考据精密，且符合学术史的主流趋势，是一本相当不错的书，读来可以让人受教很多。最难能可贵的是，它的选题非常地吸引我，因为我最近确实也在关注类似的选题，希望能在这本书中获得启发，并找到有用的东西，也就是说要自动屏蔽那些没有用的东西。

现在书的品相和内容我都已经评论完了，接下来我们评价什么呢？评论一下它的包装好吗？好的。这本书的包装还是很好的，它是用那一种很好的膜给包起来了，这个做法真的是非常的好和明智。它有效地组织了书不受尘土、细菌特别是水的侵扰，特别是水，被谁淋湿了，即使弄干也会发皱，这多不好啊！现在好了，自从有了这层膜啊，就不会发生这种悲剧的情况了。所以说包装还是很多的。

至此，品相、内容、包装这三项我都已经评论好了，接下来我们评论什么呢？要不评论一下运输？算了还是评论一下价格吧！这本书的价格还是很便宜的，如果要是是在一般的实体书店里买，可定不会打折，也就是全价卖出的意思，换句话说，就是享受不到优惠的意思，多不值啊。但是在京东就不同了，什么不同呢？就是可以打折了，也就是说不必花高价以全价购买了。这还是非常优惠的，这本书在京东买要比在其它实体店买便宜十多块呢。

好的，现在价格也说完了，我们还是再来聊聊它的运输吧，我大概是昨天晚上订的，刚一下订单，我就发现它顺利地到5号库，给出库了，然后是拣货，拣货之后打包啊，分拣啊，今天早上就送到学校的营业厅，中午就到学校了，就收到书了，真心很快。

基于以上几点我给这本书一个好评。

逐字逐句地看完这本书以后，我的心久久不能平静，震撼啊，震撼！好书啊，好书！为什么会有如此好的书！

在看完这本书以后，我没有立即来评论，因为生怕我庸俗不堪的回复会玷污了这本世间少有的书。能够在如此精彩的书后面留下自己的名字是多么骄傲的一件事啊！

！请原谅我的自私！我知道无论用多么华丽的辞藻来形容这本书的精彩程度都是不够的，都是虚伪的，所以我只想说一句：这本书太好看了！我愿意一辈子不断地看下去！此书构思新颖，题材独具匠心，段落清晰，情节诡异，跌宕起伏，主线分明，引人入胜，平淡中显示出不凡的文学功底，可谓是字字珠玑，句句经典，是我辈应当学习之典范。就商业猎奇的角度而言，这篇书不算太成功，但它的实际意义却远远大于成功本身。正所谓：“一马奔腾，射雕引弓，天地都在我心中！”真不愧为游记界新一代的开山老怪！本来我已经对这个类别失望了，觉得这个类别没有前途了，心里充满了悲哀。但是看了作者这本书，我告诉自己这本书是一定要评论的！这是百年难得一见的好书啊！苍天有眼啊，让我在有生之年得以观得如此精彩绝伦的书！作者要继续努力啊！此书，就好比黑暗中刺裂夜空的闪电，又好比撕开乌云的阳光，一瞬间就让我如饮甘露，让我明白了永恒的真理在这个世界上是真实存在着的。

只有这样具备广阔胸怀和完整知识体系的人，才能作为这真理的唯一引言者。看了此书，让我陷入了严肃的思考中，我认为，如果不把此推荐给广大读者，就是对真理的一种背叛，就是对谬论的极大妥协。因此，我决定义无反顾的强推！真知灼见啊！此书实在是一语中的。子曰：三人行而必有我师焉。斯言善哉。不知不觉读书这么多年，好的书坏的书都看过了，看多了。渐渐的也觉得没什么意思了。

渐渐觉得自己已经达到奋斗的顶峰了。可是，第一眼看到这本书的时候，我的眼前竟然感觉一亮！仿佛看到了倾城倾国的美人，正轻摇柳步款款而行。正好似这本书，语态端正，论证从容。好书啊！只有那种真理在握，洞视这个世界真实本质的人，才能显示出这样惊人的笔力。在日益苍白肤浅的新书堆里，我从此书中不但看到了真理，更加看到了新书的希望。为表达我对的敬意，也是为了向作者学习。我决心要把这本书评论、强推！这本书实在是写得太好了。文笔流畅，修辞得体，深得魏晋诸朝遗风，更将唐风宋骨发扬得入木三分，能在有生之年看见的这本书。实在是我三生之幸啊。看完的这本书之后，我竟感发出一种无以名之的悲痛感，这么好的书，我内心的那种激动才逐渐平复下来。可是我立刻想到，这么好的书，倘若别人看不到，那么不是浪费作者的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，我要把这个书强推，使劲推！推到所有人都看到为止！看完，我的心情竟是久久不能平复，正如老子所云：大音希声，大象无形。我现在终于明白我缺乏的是怎么了，正是那种对真理的执着追求和那种对理想的艰苦实践所产生的厚重感。面对此书，我震惊得几乎不能动弹了，那种裂纸欲出的大手笔，竟使我忍不住一次次的翻开这本书，久久不忍合上。083

在这个乱世浮生中，人跟人之间的关系，从以前的彼此尊重、知耻、知惭、知愧等美德懿行，慢慢转变成一种只求自我发挥，不顾别人的感觉，巧取豪夺、自我吹嘘、极度自我膨胀的恶性风气。

我们要学习开发“觉醒的心”，这是一门很重要的功课，通过各种方法，包括学习“给予”、学习“招待”、“布施”，帮助大家从内心逐渐升起关怀心，把自我慢慢放下来；起心动念时，尽量做到不为己私。在这门功课里，我个人受益匪浅、特别感触颇深的两种方法，一个是感恩，另一个是忏悔。

以往我总把感恩、忏悔当成一种道德观念；后来才知道，它其实也是修行的方法。我想我们不妨从另一个角度来看，生生世世里，我们遇到许多的善心人，也受到很多他人的照顾，事过境迁，这些事情往往都被我们轻易遗忘了；别人施予我们的恩惠和帮助，似乎比不上伤痛的记忆更能持久，反而是哪些人曾经伤害过你、欺负过你，这些记忆却刻骨铭心、长久无法释怀。我觉得感恩，是帮助你清净自己的一门极佳功课，所以建议读者，不妨试着在夜阑人静的时候，让思绪沉淀下来，好好的来练习感恩这门功课。

追溯童年记忆，向父母说声谢谢

要怎么做呢？你可以沿着记忆的河流回到童年，当你开始有记忆，把你从小所接触到的人，包括兄弟姊妹、邻居、朋友、师长、同学们，努力回想起他们曾经如何帮助你、呵护你……对于大部分人而言，当然最容易的就是从感谢父母开始。一提到这里，我会马上想起，大概五、六岁的时候，有一次我的嘴被打伤了，肿得很大，伤口发炎。令我印象深刻的是，母亲天天陪着我，从早到晚不时用手摸着我的额头，安慰我、在病中温柔地讲故事给我听。由于我的嘴破皮，吃咸的东西会痛，所以她特地煮了一碗甜稀饭给我吃。像这种细微的小事情，当你回忆的时候，它都会慢慢的浮现出来，你要打从心底深刻的感激，抱着一颗感恩的心。我也知道，父母之恩山高水长，它是谢不完的，但是当你把往事抽丝剥茧理出头绪的时候，这份感恩的心却是绵绵不断的。我们就以这份感怀之心回馈给父母，真诚的说一声谢谢！发出一种感激之情。

所谓感恩，就是把从小到大照顾过你的人，一个一个请出来，在脑海中想一下、谢谢他们。童年时期的老师，最令我们难忘，他（她）们在许多生活小事上、无数节课堂上照顾和指导过我们，让我们终生受惠无穷，甚至有些老师，我现在还依稀记得他们的音容笑貌。有一位家庭教师，他的可爱处就是从来没有大声讲过一句话，永远是那么温熙和蔼，无论我们功课做得好不好，他始终以一贯的柔和态度对待我们，动作永远那般斯文、不缓不急。在我的心目中，像这位曾经帮我们补习过的老师，我始终记得他，虽然他所教授给我的学问内容已淡忘模糊了，但是他留下来的印象，却永铭心坎，这种影响是一生一世，所以我感谢他。

学校有许多同学，各位也可以想一想，哪些同学真的帮助过你，在你需要时伸出友谊的手。在小学的时候，课堂上坐在一起的同学，对方的模样可能都不记得了，但是你至少还记得一两件事，譬如某天忘了带铅笔，某人把铅笔借你使用；中午一起吃便当的时候，他的便当中菜肴很丰富，结果他慷慨大方地分给你一点……这些都是细微却印象鲜活的小事，你或许不记得对方的名字，也想不起他的外貌，不过这些童年细节却像脚印般深埋在你的心田，那么应该谢他一下。

当我们起心动念，这个意念便具有足够的能量，然而一般人不知道怎么在生活中来运用它，一旦你知道以后，就不会胡思乱想，因为你会告诉自己，那些乱糟糟的思绪只有坏处没有好处，尤其不要动妄念去伤害别人。相对的，感恩的功课你要一点一滴、日积月累的去，从父母、亲人、老师、同学、你的上司同事们着手，例如曾经有多少人照顾过你、帮助过你，你要逐一地去回想、深刻地追忆，即使今天做不完，明天再继续做，养成习惯天天做；当你做久了，很多感觉都会自动浮现出来。

书评

[亲历者 \[FROM THE SHADOWS\]_下载链接1](#)