

## <<人生可以美得如此意外>>

### 图书基本信息

书名：<<人生可以美得如此意外>>

13位ISBN编号：9787302298748

10位ISBN编号：7302298742

出版时间：2012-11

出版时间：清华大学出版社

作者：周士渊

页数：240

字数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人生可以美得如此意外>>

### 前言

败至尽头仍回首 奇迹是怎样产生的 近年来，一些肩负使命、观念前沿的教育专家在国内掀起了一股习惯培养的热潮。

其中有“用脚做学问”的林格，有发表了许多具有重大影响力的教育观点的孙云晓……他们出版了一系列关于习惯培养的优秀畅销书。

我发现，在这些优秀的畅销书中，都不约而同地提到了同一个人——周士渊；而在他们有些书的前言中，还尊他为“我国习惯研究第一人”。

这位周士渊是谁？

他称自己是败得最惨的清华学子——当年，清华毕业刚留校一年多的25岁的他，不幸陷入绝境，重度抑郁症的折磨使他几近九死而无一生。

这是多年前的周士渊！

曾经的他身心一片废墟，如今他的演讲影响了每一个听众。

在听他的演讲之前我很纳闷：一个灌下浓硫酸后胃部被切掉十分之七的人还能说话吗？

为免听不清楚，我满腹狐疑地坐在了第一排，却听到了一个男中音歌唱家一般浑厚嘹亮的声音，令人不可思议的是这声音没有一丝的沙哑。

他讲完后请我提意见，我唯一的意见就是请他讲课时声音稍微小一点，实在是有一种震耳欲聋的感觉！

但是，他讲的每句话都让我恨不能永远牢记在心。

我无法用言语表达我心灵所受到的强烈冲击和震撼！

只能在这里借用王晓静的一段话：“读周老师的书，第一个要说的是老师的激情。

我以前听过恨不得点上一把火来烧的励志课，但也没有周老师的激情这么有感染力。

周老师的激情来自对自己的发现(习惯配方)所起到的震撼性作用，来自自己得益于习惯给他带来的重生的喜悦，来自对这个能产生奇迹的宇宙和生命的惊讶，来自无时无刻从他内心中涌出的美好的陶醉，来自他想和所有的人一同分享一同赴幸福之路的热切。

”人生，真的可以美得那么意外 从败至尽头，再无任何可能，到精神矍铄、影响了每个听众的演说家。

到底是什么让周老师有了如此巨变？

是什么让周老师重启毫无生机的人生、重塑已成死灰的生命？

按周老师自己的话说，这里涉及很多因素。

但这其中最关键的是两点—— 一是在他败至尽头时，他得了无数白衣天使、亲朋好友的爱；可以说，没有人间这种最珍贵的爱，他要拥有今天的一切，那是绝无可能的。

二是在败至尽头，寻常路他一条都走不通时，他发现普通得不能再普通的“习惯”二字中，竟蕴藏着使人“知必行，行必恒，恒必达”的秘密。

而他正是依靠了这一“知必行，行必恒，恒必达”的伟大力量，攻克了一道又一道人生难题，创造了一个又一个人生奇迹，从而彻底改写了自己的人生。

看了这本书，我最大的体会就是，要达到周老师所说的“当身心完全透明，就再也不会会有阴影留下”的幸福至境，并不是遥不可及的。

周老师为我们设计好了一条美妙的道路，而他正是走过这条路并收获颇丰的第一人。

成为“过来人”之后的周老师恨不得与周围每个人分享这一切，感染他们并使他们受益匪浅。

很多大学生给周老师留言，看得出来阅读了书中内容的学生都悄然发生了变化。

其中一个大学生说：“看了周老师的文章就觉得好有力量，人生原来真的也可以美得那么意外——太神奇了！

”不仅周老师的人生可以美得那么意外，相信读了他这本极富感染力的书之后，你的人生也一定将有很多意外惊喜！

张立红

<<人生可以美得如此意外>>

## &lt;&lt;人生可以美得如此意外&gt;&gt;

## 内容概要

周士渊先生的故事就是奇迹的再现。

这本书讲了三个奇迹：生命的奇迹，习惯的奇迹，积极心理学的奇迹。

周士渊曾经是一个天之骄子，作为一个四个姐姐后的男孩子，他学习优秀，性格斯文。

这样可爱的男孩子小时候会得到怎样的宠爱可想而知。

他后来不仅考上了清华大学，而且更令人羡慕的是毕业后留校了。

那时的他，人生实在是太美好了。

然而，留校只一年，他便不幸患上了可怕的重度抑郁症，并且下决心结束自己的生命，一天夜里，他在重伤自己之后，灌下了98%

的浓硫酸……他的胃被切除了十分之七，咽喉和肺惨不忍睹。

一个人从没得到过并不是最揪心的，最揪心的是得到后又全部失去了。

我们知道，后天的盲人比先天的盲人痛苦得多。

这时候的周士渊，身体和心灵同时变成了一片废墟……但是，周士渊幸运地遇到了一个在1971年就懂得塞里格曼1997年才提出来的积极心理学思想的齐国英大夫治疗团队，他们用了现在世界各地的积极心理学都在倡导的方法，救活了这个已经没有任何可能的年青生命。

多年后，已经判若两人的周士渊笑称自己曾经是清华园败得最惨的人。

看到这里，不禁合书叹息：这样一个败至尽头的人偏偏来自清华，想他如何能够甘心！

周士渊在书中提到的清华三宝之一——校训：“自强不息，厚德载物”开始进入他的骨髓，医生、亲友的爱让这个当时一心求死的年轻人诞生了发自肺腑的感恩心，靠着这份感恩的心，周士渊开启了他的奇迹之路。

周士渊在书中用一颗赤子之心，对他的读者耐心细致地分析了：具备快乐之心和善良之心（他在书中称之为选择阳光、善待自己和善待他人）究竟有多么重要，讲完重要性之后，他又详尽地给出了他自己自强不息、一点点慢慢探索出来的，并且自己亲自一遍遍实践过的，确确实实管用的，同时做起来又一点都没有压力的，能做到有一颗快乐之心和善良之心的绝招。

那就是把善待自己和善待别人培养成为习惯，习惯成自然，善待自己和善待别人如果成了习惯，快乐之心和善良之心就自然长成了，随之而来的，就是水到渠成的幸福。

周士渊得到了来自我们古代圣贤的智慧：“知必行，行必恒，恒必达”。

他在书中合盘托出了他自己养成的100多个习惯，包括每天做体育运动，每天写一点文章，等等，每一个都符合积极心理学的思想。

他现在的人生，比起他美好的青少年时代更美，实现美丽人生是可行的，美丽中国真的正在走向世界。

几年前我曾经和这本书的编辑张立红交流过，了解到她的“好书改变人心”的人生规划和职业规划，我很愿意和他们一起搞一些推广阅读、积极阅读的活动。

我们常常羡慕有些人竟然遇到了改变自己命运的贵人，就像羡慕中百万彩票的人一样，我们知道这样的好运往往轮不到自己头上。

但是，我认为大量阅读图书后，每个人一定会遇到一本改变自己命运的“贵书”。

周士渊先生在最不甘心、最痛苦的时刻，也是通过大量阅读来寻找出路，并且终于找到了帮助他改写人生的“贵书”，紧接着他借助中国古语第一经典名句：“学而时习之，不亦悦乎”悟到，习惯是通往幸福的最佳捷径，并成为中国习惯研究第一人。

## <<人生可以美得如此意外>>

他把积极心理学的思想和方法用习惯配方来实现，达到了从知道到做到的飞跃。如今他自己呕心沥血写得《人生可以美得如此意外》极有可能成为很多人获得幸福的“贵书”，真诚地希望人们不必在大量阅读后才遇到这本书。

## <<人生可以美得如此意外>>

### 作者简介

周士渊，曾经是清华园败得最惨的人。

现在被誉为中国习惯学研究第一人。

目前任清华大学继续教育学院“幸福人生的自我管理”、“阳光心态”等课程签约主讲教师，兼任中国老年学学会科学养生研究会专家委员会主任、央视《奋斗》栏目观察员、《开复学生网》成长顾问等职。

曾受邀在中央办公厅、国务院机关事务管理局、北京奥组委、清华大学、北京大学等进行过1000多场演讲。

## <<人生可以美得如此意外>>

### 书籍目录

#### 第一篇

给你一个支点

清华有“三宝” / 003

清华园败得最惨的人 / 005

大难不死，找到方法，必有后福 / 007

怕就怕你们擦肩而过，失之交臂 / 012

“上帝唯一的恩赐” / 015

我用“轧死”三个警察换来的教训 / 018

我在美国的一次真实经历 / 022

我所熟悉的一位状元 / 024

两次可怕的车祸 / 027

虽愚必明，虽柔必强 / 030

#### 第二篇

不要做那个“唯独不爱自己的人”

塞尔玛的故事 / 037

选择阳光 / 041

为什么说这几乎是最重要的习惯 / 044

如何介绍我的姓名“周士渊” / 048

变自卑为自信 / 050

天生我材必有用 / 052

如何征服忧虑 / 055

如何征服烦恼 / 059

如何调整心态 / 061

如何度过人生黑暗岁月 / 066

争取活120岁 / 068

我和115岁鹤发童颜的长江大侠 / 071

从今天起，我要拥有阳光心态 / 074

#### 第三篇

如何成为心中真正“有爱的人”

一道耐人寻味的入职考题 / 081

那些深深的误解 / 083

有趣的趋同现象 / 086

小毛毛兴奋点试验 / 089

究竟何谓“尊重” / 093

一打玫瑰花 / 095

天下事最难挣信誉 / 097

滕田田的故事 / 099

花季少女的“千字遗书” / 102

还能有比这更感人的父亲吗 / 107

人性深处，人们最渴望的是什么 / 110

什么是永恒的主题 / 114

败至尽头 / 119

重塑生命的密码 / 123

#### 第四篇

如何善待自己的学业和事业

## <<人生可以美得如此意外>>

- 一个对学业、职场至关重要的习惯 / 133
- 两个业务员的人生歧路 / 137
- 一位被争相抢雇的阿姨 / 140
- 有关学习优异的一句至理名言 / 144
- 从高中生一跃成知名专家 / 146
- 如何培养“称心”的孩子和员工 / 149
- 离开了“习惯”，“自动自发”就是一句空话 / 153
- 第五篇
- 拯救最没有毅力的人
- 毅力是无法替代的 / 159
- 我曾经是最没有毅力的人 / 162
- 现在我应该算是有毅力的 / 165
- 我的人生彻底改写 / 167
- 培养习惯是培养毅力的最佳途径 / 172
- 第六篇
- 知必行，行必恒，恒必达
- 知道，更要做到 / 177
- 打造超强行动力 / 181
- 如何讲究策略 / 185
- 统筹安排，逐一击破 / 188
- 关键的“前三关” / 192
- 习惯仿佛一根缆绳 / 195
- 借东风 / 200
- “一分钟傻瓜日记” / 205
- 最后一个诀窍 / 212
- 附录 “一分钟傻瓜日记” / 216
- 我们离幸福只有一个习惯的距离 / 222
- 特别致谢 / 226

## <<人生可以美得如此意外>>

### 章节摘录

版权页：我在美国的一次真实经历 多年前，我们到美国好莱坞影城游览，一行20人左右。

到那儿游览了一些地方后，领队决定让大家分散活动，五点准时集合上车。

鉴于前面好多次的教训，领队千叮咛、万嘱咐，五点务必准时返回。

但哪知到了五点，只来了寥寥几人；五点半，还有许多人没到；到六点，还缺几个；后来六点超过很多了，全车人等得直骂，最后的几个人才拎着大包小包上车来，有说有笑，好像什么事都没发生。

那次我正好坐在那位华裔司机边上，就和司机聊开了。

“经常碰到这样的团，我们都习惯了。

”司机见怪不怪地说，“曾有一个代表团，到了美国后，谁都是老大，谁也不服谁，结果饭也吃不到一起，只好自己分头吃。

”说到这儿，他话锋一转，又说：“可也不是所有团都这样，有些团说五点集合，五点不到就齐了；到了以后都排队；上车后说话都轻声轻气；车来的时候怎么干净，走的时候还是怎么干净；临走了，一个个都跟我们打招呼，说‘再见’。

这样的团你说怎么不受欢迎，肯定到哪儿都会受欢迎！

”说到最后，华裔司机无限感慨地告诉我，国内开放了、改革了，经济飞速发展了，他们在外面最希望看到的是国民素质也能跟上经济发展的脚步，让世界看到与经济腾飞相匹配的国民素质的提高。

各位朋友，我以上所讲的绝对是我亲身经历的一件真事。

这里没有一点贬低谁的意思，只是想用这件事给大家提个醒，事情虽小，人与人之间的差距却是再清楚不过了。

“处处留心是学问”。

大家也可以尝试在生活、工作和旅游中观察，看看别人有什么好的习惯，对比自己有什么不好的习惯，看一看我的这个发现是不是很有道理。

华裔司机已经告诉我们，为什么人与人之间有那么大的差距？

是因为人的基本素质的差异！

那人的基本素质差异是什么？

显然，是我们前面所说的在习惯上的明显差距。

当今世界巨富曾和学子们有过这样一次对话。

那是在1998年5月，华盛顿大学请来世界巨富巴菲特和比尔·盖茨，当学生们问“你们怎么变得比上帝还要富有”时，巴菲特回答说：“非常简单，原因不在于智商。

为什么聪明人会做出一些阻碍自己发挥全部才华的事情呢？

原因在于习惯、性格和心态。

”比尔·盖茨听后也表示十分赞同。

因此大家看，即使是世界上最成功的商人，他们也都那么看重习惯对人的影响。

而这个简单的道理，并不是每个人都真正知道的，而从知道再到做到，更是看似简单，实则不易！

## <<人生可以美得如此意外>>

### 媒体关注与评论

如果善于把长辈的人生体验，尽可能早些告诉青年，则功德无量。

——李燕杰 著名演说家，著有《不是第一，就是唯一》 当一个人具有了幸福的能力，生命便有了超强的感受力。

读过周老师的这本书，你就会知道：原来人生真的可以美得那 / 么意外！

——王薇华 著名积极心理学专家，著有《幸福的能力》 如果你想找这样一本凝结着长者智慧，又能立刻产生有效行动力的书，那么，《人生可以美得如此意外》就是首选！

——町原 心灵游记类畅销书作家，著有《徒·途》 周老师的书之所以能让人激动，是因为这些极有效、极简捷的方法人人可以复制！

——王晓静

## <<人生可以美得如此意外>>

### 编辑推荐

《人生可以美得如此意外》这是一段美得如此意外的人生这是一个历经沧桑、却满怀感恩，愿意把心都掏给读者的长者这是一幅来自清华园、以败至尽头仍回首的精神走出的精彩人生画卷。

## <<人生可以美得如此意外>>

### 名人推荐

如果善于把长辈的人生体验，尽可能早些告诉青年，则功德无量。

——李燕杰 著名演说家，著有《不是第一，就是唯一》当一个人具有了幸福的能力，生命便有了超强的感受力。

读过周老师的这本书，你就会知道：原来人生真的可以美得那么意外！

——王薇华 著名积极心理学专家，著有《幸福的能力》如果你想找这样一本凝结着长者智慧，又能立刻产生有效行动力的书，那么，《人生可以美得如此意外》就是首选！

——町原 心灵游记类畅销书作家，著有《徒·途》周老师的书之所以能让人激动。

是因为这些极有效、极简捷的方法人人可以复制！

——王晓静

<<人生可以美得如此意外>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>