

<<读懂人生>>

图书基本信息

书名：<<读懂人生>>

13位ISBN编号：9787505420564

10位ISBN编号：7505420569

出版时间：2009-5

出版时间：朝华

作者：田伟

页数：195

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>

## <<读懂人生>>

### 内容概要

《读懂人生》是一部帮助你提高生活质量的书，一部让你能策划自己、战胜自己、驾驭自己、光扬自己的人生读本。

作者用生动的语言、有趣的故事和耐人寻味的哲理，提示了人生的许多奥秘。

打开它，你就会进入一个轻松、愉快的唯美意境。

无论哪个文化层次的读者，都会从中获得一份思索、一份启迪、一份感悟。

<<读懂人生>>

作者简介

田伟，宁夏人，著名畅销书作家。

长期从事教学、编辑工作，对心态健康学研究情有独钟，以传播励志学为人生最大的乐事，先后出版过《读懂人生》、《生命在你手中》、《成功不难》、《妙语成长》等多部畅销作品。

## &lt;&lt;读懂人生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 让乐观主宰一生1、挑最好的葡萄吃2、人不在活得富贵，而在于活得开心3、想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门4、不要算计已经失去的，常数数现在还拥有的5、把烦恼写在纸上，不要搁在心上6、笑的价值千百万，免费保健不花钱7、学会嘲笑自己，享受精神美味8、操纵好情绪的“转换器”9、冲出自己营造的“心理牢笼”10、一个丑角进城，胜过一打医生

第二章 创造和谐给自己1、天地与我同在，万物与我共生2、悟破斯芬克司之谜语，创造和谐的自然人生3、松开紧攥的双手4、宽容忍让是个宝，一生平安少不了5、人要承担生活带来的磨难，也要享受生活赐予的幸福6、享受太多了，人就退化了7、夫妻结合是缘分，千年难遇这一回8、两口子吵架不记仇，不碰不撞不到头9、多交友，多条路；有知己，是财富10、爱情像花儿一样，也需要浇灌滋养

第三章 轻松过好每一天1、福来了莫张狂，祸来了莫乱套2、把成功荣誉看轻些、看淡些；把失败厄运看远些、看开些3、即使拥有整个世界，一天也只能吃三餐4、生活不是缺少乐趣，而是缺少发现和感受5、常读好诗文，多病也身轻6、美妙的音乐旋律会使人高尚起来7、挥狼毫，泼丹青；习书画，出寿星8、玩棋牌，善忘我；增智慧，得其乐9、精神自由似仙境，寻觅就在清淡中10、聒噪不如沉默，息谤得于无言11、人生是块多棱镜，看你怎么选角度

第四章 健健康康一辈子1、缺什么也不能缺健康，少什么也不能少精神2、运动一小时，延寿一小时3、踏着生物钟的节拍去生活4、营造健康的“生命磁场”5、最理想的气功锻炼就在日常生活中6、病魔缠身不用怕，唤醒免疫能治它7、睡眠是一剂最好的药物8、养生之道不养生9、健康尽在适度中10、你就是你所吃的11、远离杀害健康的“凶手”

第五章 你就是你选择的1、认识你自己，问问“我是谁”2、人的一半是“天使”，一半是“魔鬼”3、拥有健康的性格，才能享有健康的人生4、世界上最大的开发区就在你的帽子下面5、自己的头自己摇6、腹有诗书气自华，有书不读子孙愚7、时间抓起来就像金子，抓不住就像流水8、习惯不是最好的仆人，就会变成最坏的主人9、该吃苦时不吃苦，不该吃苦时就必吃苦10、名声躲避追求它的人，却去追求躲避它的人11、爱情能使傻瓜变得聪明，也能使聪明人变成傻瓜

第六章 让生命灿烂起亲1、生命是一篇小说，不在长，而在好2、青春是一种心态，它不是一个时期3、人生最大的挑战，是挑战自己4、想看到云层后面的天空，就要睁开“第三只眼睛”5、节俭朴素不同于小气吝啬，是洞察世界后产生的美感6、敲打心中的“木鱼”，唤醒勤奋的神奇7、在忏悔丑陋中拯救灵魂，在解剖自己中升华生命8、人有了感恩之心，生命才会得到滋润9、每天都想一想，怎样才能使别人快乐10、画好你的“心像图”

## &lt;&lt;读懂人生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 让乐观主宰一生1、挑最好的葡萄吃每个人面前都放着一盘葡萄。有人挑好的吃，每次吃到的都是最好的那一个；有人专挑坏的吃，每次吃到的都是最坏的那一个。生活里处处有好葡萄，也有坏葡萄，无论大人小孩都时时在挑吃葡萄。

一对孪生小姑娘在玫瑰园里玩耍。

一个小姑娘跑来对妈妈说：“妈妈，这里是个坏地方。”

妈妈问：“为什么？”

“因为这里的每朵花下面都有刺。”

“不一会儿，另一个小姑娘跑来对妈妈说：“妈妈，这里真好，每丛刺上都有花。”

后来，挑吃坏葡萄的小姑娘变成了悲观者，挑吃好葡萄的小姑娘变成了乐观者。想着好葡萄，吃到的是好葡萄；想着坏葡萄，吃到的是坏葡萄。

乐观者手拿喝剩的半杯水，心想，我还有半杯水；悲观者同样手拿半杯水，心想，我只剩下半杯水了。

乐观者拿着炸油圈，心里想，一定很好吃；悲观者望着炸油圈心想，这里有个洞。想的都是快乐的事，就会快乐；想的都是悲伤的事，就会悲伤。想的都是可怕的事，就会害怕；想的尽是失败，就不会成功。想着什么，就会看到什么，心里怎样想，就会怎样看。

乐观者看这个世界有无数的门；悲观者看这个世界有无数的墙。

乐观者从挫折中看到成功的契机；悲观者从挫折中只看到失败的来临。

乐观者说，当我相信它时，我看见它；悲观者说，等我看见它时，我才相信它。

世上的事物都具有两面性，问题是我们怎样去审视，怎样去看待。

面对太阳，乐观者眼前是一片光明；背对太阳，悲观者看到的是自己的阴影。

怎样想，怎样看，就会怎样做。

乐观者所遭遇和必须克服的苦难是实实在在的；悲观者的遭遇和必须克服的苦难多半是想象出来的。

乐观者能把原来不可能做成的事变成可能；悲观者常把原来可能做成的事变成不可能。

乐观者常常先战胜自己，然后再战胜命运；悲观者常常先被自己打败，然后再被命运打败。

不同的做法，不同的行动，反映了截然不同的人生态度，同时也反映了不同的价值判断。

如果有人问：“你愿做个乐观的失败者，还是愿意做个悲观的成功者？”

回答是一定的。

宁愿选择前者，也不选择后者。

因为乐观无价，何况一个乐观的失败者仍有东山再起的机会；而一个无法控制和驾驭自己心态的成功者，实在不值得让人羡慕。

有两个检察官，拥有同样的地位，做着同样的事情，拿着同样多的薪水，住着同样大的房子，患了同样的肺结核，其中一个总是把喜悦写在脸上，把幸运挂在嘴上，把快乐装在心里；而另一个总是把痛苦写在脸上，把不幸挂在嘴上，把忧愁闷在心里。

乐观者现在还健在，而悲观者三年前就离开了人世。

为什么会有这么大的差别？

答案是一个专挑好葡萄吃，另一个尽挑坏葡萄吃。

乐观者在最坏的情况下，选择了最好的结果；悲观者在最好的情况下，选择了最坏的结果。

悲观者把下岗、落榜、失恋、患病看作世界的末日；而乐观者常说的一句话是：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。”

2、人不在活得富贵，而在于活得开心过去有个大富翁，家有良田万顷，身边妻妾成群，可日子过得并不开心。

他家高墙的外面，住着一户穷铁匠，夫妻俩整天有说有笑，日子过得很开心。

一天，富翁小老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富翁说：“我们虽然有万贯家产，还不如穷铁匠开心！”

富翁想了想笑着说：“我能叫他们明天唱不出声来！”

## &lt;&lt;读懂人生&gt;&gt;

”于是拿了两根金条，从墙头上扔过去。

打铁的夫妻俩第二天打扫院子时发现不明不白的两根金条，心里又高兴又紧张，为了这两根金条，他们连铁匠炉子上的活计也丢下不干了。

男的说：“咱们用金条置些好田地。

”女的说：“不行！

金条让人发现，会怀疑是我们偷来的。

”男的说：“你先把金条藏在炕洞里。

”女的摇摇头说：“藏在炕洞里会叫贼娃子偷去。

”他俩商量来讨论去，谁也想不出好办法。

从此，夫妻俩饭吃不香，觉也睡不安稳，当然再也听不到他俩的欢笑和歌声了。

富翁对他太太说：“你看，他们不再说笑，不再唱歌了吧！

办法就这么简单。

”有三个下海的文人，如今都是腰缠亿万的大款。

一天，他们碰在一起喝酒，第一个感叹地说：“现在天天吃筵席，却再也尝不到山珍海鲜的美味了。

”接着，第二个感叹地说：“我辛辛苦苦建造了富丽堂皇的别墅，哪里想到爱情却悄悄离去。

”第三个没等第二个说完，便感叹地说：“我购置了奔驰轿车，再也感受不到春雨抚摸脸庞带来的舒畅。

”现代人愈来愈重视对金钱的追求和对物质的占有，殊不知金钱固然可以买到许多供人享受的东西，可不一定能买到真正的开心。

我们看看有的大款，守着一堆花花绿绿的票子，守着一幢豪华的洋房，守着一位貌合神离的天仙，未必就能咀嚼到人生的真味真趣。

同样，开心不开心也不能用手中的“权”来衡量。

有了权，未必就能天天开心。

我们常常看见有些人，为了保住自己的“乌纱帽”，处处阿谀奉迎，事事听人摆布，失去了做人的自由，哪里还有什么真正的开心。

有的人利用手中的权，拿公款大吃大喝，游山玩水，上歌厅舞厅“泡妞”，虽然获得了一时的感官刺激，找到了一时的开心，却给自己带来了诉不完的懊悔。

俄国诗人涅克拉索夫写作了长诗《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》。

诗人找遍俄国，最终找到的快乐人物竟是枕锄打瞌睡的农夫。

是的，这位农夫有强壮的身体，能吃能喝，能干能睡，他打瞌睡的眉目里和他打呼噜的声音中，无不飞扬和流露出由衷的开心。

这位农夫为什么能开心？

不外乎两个原因，一是知足常乐，二是劳动能给人带来快乐和开心。

法国杰出作家罗曼·罗兰说得好：“一个人快乐与否，决不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。

”有的人大富大贵，别人看他很幸福，可他自己身在福中不知福，心里老觉得不痛快；有的人，别人看他离幸福很远，他自己却时时与快乐邂逅。

笔者认识一对下岗的年轻夫妇，他们在早市上摆个小摊，靠微薄的收入维持全家五口人的生活。

这夫妻俩过去爱跳舞，现在没钱进舞厅，就在自家屋子里打开收录机转悠起来。

男的喜欢喂鸟，女的喜欢养花。

下岗后，鸟笼里依旧传出悦耳动听的鸟鸣声；阳台上的花儿依旧鲜艳夺目。

他俩下了岗，收入减少了许多，还乐个不停，邻居们都用惊异的目光看着他俩。

一天，记者去采访，男的说：“我们虽然无法改变目前的境况，但我们可以改变自己的心态。

”女的说：“我们没有了工作，再不能没有快乐，如果连快乐都丢了，那还有什么活头。

”是的，快乐是人天性的追求，开心是生命中最顽强、最执著的律动。

开心不开心，在人不在天，在己不在物。

人在顺境中能开心，逆境中也能开心；富贵中能开心，贫穷中也能开心；在物质世界中能开心，在精

## &lt;&lt;读懂人生&gt;&gt;

神世界中也能开心。

开心不要刻意去寻找，开心要靠自己去感受。

3、想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门有位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给伞店老板，小女儿当了染坊的主管。

于是老太太整天忧心忡忡。

逢上晴天，她深怕伞店的雨伞卖不出去；逢上雨天，她又担心小女儿染出的布晾不干。

天天为女儿担忧，日子过得很忧郁，久而久之，愁出了一身的毛病。

后来一位聪明人告诉她：“老太太，你真是好福气！

下雨天，你大女儿家顾客盈门；大晴天，你小女儿家生意兴隆，哪一天你都有好消息啊！

”老太太一想，果真的道理，怎么我从前就没想到这个理儿呢！

事情就这么简单，同样的天气，同样的生意，老太太的心态一变，忧愁不翼而飞，身上的病也就好了。

有个故事说的是一个少妇去投河自尽，被正在河中划船的老艄公救上船。

艄公问：“你年纪轻轻的，为何寻此短见？”

”少妇哭诉道：“我结婚两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又不幸病死。

你说；我活着还有什么乐趣？”

”艄公又问：“两年前你是怎么过的？”

”少妇说：“那时候我自由自在，无忧无虑。

”“那时你有丈夫和孩子吗？”

”“没有。

”“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前。

现在你又自由自在，无忧无虑了。

”少妇听了艄公的话，心里顿时产生了一条活路，便告别艄公，高高兴兴地跳上了对岸。

读了这个故事，不由使人想起一位因高考落榜而投河自尽的女学生，她不去想“我今年落了榜，明年还可以再考，即使上不了大学，靠着自学也能成才！”

”而是尽想“我的希望破灭了，前途无望了，今后没脸见人了。

”她的教师和家长虽然为她做了一大堆工作，可全是隔靴搔痒。

他们如果能像那位艄公一样去引导这位学生改变不健康的心态，我想就不至于发生投河自尽的悲剧了。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。

”是的，人生的成功或失败、幸福或坎坷、快乐或悲伤，完全是由人自己的心态造成的。

意大利著名影星索菲亚·罗兰向导演德昔加哭诉她价值百万的珠宝失窃。

德昔加开导她说：“索菲亚，听着，我年龄比你大得多，我懂得人生一项真理，那就是千万不要为不能为你哭泣的任何东西哭泣。

”索菲亚一想，导演的话很有道理，心情顿时好多了。

美国传奇式篮球教练佩迈尔，带领迪泡尔大学篮球队在蝉联39次冠军后，遭到一次空前的惨败，记者们蜂拥而至，问他此时有何感想，佩迈尔微笑着说：“好极了，我现在可以轻装上阵，全力以赴地去争夺冠军，背上再也没有包袱了。

”正是这种良好的心态，使佩迈尔最终获得成功。

读了上面的故事，我们会明白，人的心态是随时随地都可以转化的，有时可以转好，有时可以转坏。

如果你想好事，心情就立即可以变好，如果你想坏事，心情马上就可以变坏。

“想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门。

”这话言虽俚浅，却道出了人们改变心态的诀窍。

笔者对此颇有感受。





## <<读懂人生>>

### 编辑推荐

心读《读懂人生》时，茅塞顿开，生发睿智灵性。  
我们这一代人最重大的发现，是人能改变心态，从而改变自己的一生。  
生活乐趣、随处拾得；三步之内，皆有佳景。  
自以为认识自己，同真正认识自己是截然不同的。  
前者是多数人容易犯的错误，而后者是少数人拥有的睿智。  
粗读时，兴味未尽，心中烦恼祛除。  
细读时，神清气爽，胜服良药百副。

#### 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>