

<<生存的法则与智慧>>

图书基本信息

书名：<<生存的法则与智慧>>

13位ISBN编号：9787511702104

10位ISBN编号：7511702104

出版时间：2010-5

出版时间：中央编译出版社

作者：王从文

页数：291

字数：270000

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>

<<生存的法则与智慧>>

前言

曾经有过心境很乱的时候。

高中时，应该说成绩已经相当不错了，但是自知有那么多更好成绩的学生在，因而就对自己在本地方“虚假”的第一名感到心虚。

忽有一日，见到前边一排座位上一位女同学写了句“筋疲力尽而又低能无用”，乃大为惊骇，面红耳赤，以为是在讥诮自己。

过了好多年想一想，根本没有这种可能。

看来真是功课太多，学习压力太大，竟把自己的情绪逼成这样。

不过，各色的比较却纷沓而至。

本科时与老乡同学比专业好坏，比学校设施配备，比外语，比交流流畅程度，比风度，比在班级受尊重程度……稍无一日可宁，人若浮萍蒲公英，任随雨打风吹，了无一个定所。

凡有被人比下去的地方，必欲找出一个不算差的理由，凡在不算差的地方，又有超绝的一辈来把你比没了。

上了班，各色的比较日甚一日，同事之间的较量加上地方庸俗不堪的关系网络与势力之争，乃至同事之间的拉帮结派，力量消长，活脱脱要把人的心思变成一个活的炼狱，无一日容许你安宁。

后来就有了宿命的看法，有了“月蚀党”之争。

有人说，既然社会发展是有科学规律的，犹若月蚀必须发生一样，何苦再组建一个“月蚀党”来促使月蚀发生？

几个朋友讨论后的结论是：瞎扯蛋，天上掉不下来馅饼，要吃还得自己动手去做。

看来是不准备加入月蚀党了。

<<生存的法则与智慧>>

内容概要

“行到水穷处，坐看云起时”，是什么样的时候，你开始平静？

是什么样的时候，你开始坚定？

是什么样的时候，你开始冷漠？

是什么样的时候，你开始深藏不露？

又是什么样的时候，你开始演习操纵人的小把戏？

有一种悲观地看待历史的方法，认为过去的事情就过去吧，回忆它徒增烦恼。

又有一种乐观地看历史的方法，认为历史有情，“人生易老天难老”，历史把生命展开了来，生命史一遍一遍重演，演习得多了，人就活得熟练了。

圆熟？

世故？

娴熟？

完美？

……怎样去过完一生，又怎样为人所评价一生，众口纷纭，莫衷一是。

然而，练达的一生毕竟不同于残破的回忆，如水的心境毕竟不同于伤心的蒲公英。

如果风雨飘摇是一种凄凉，世事洞明却毕竟是一种圆满。

如果莎翁能把世间百态给我们点破，我们就有理由记住众生的生存态相。

学而不习犹若不学，生命一遍又一遍演习的悲剧如果不被记住，那可真无异于一个没有记性的孩子，该挨家长一个难忘的爆栗了。

如果你心情还稍有点儿乱，干吗不读一读这一本儿书呢？

也许，你可以像莎士比亚一样生活呢！

<<生存的法则与智慧>>

书籍目录

序言 行到水穷处坐看云起时第一章 坚持做自己 法则一 做人就要勇于承担责任 法则二 先察言观色再做事第二章 为人处世 法则一 不要让别人认为欠你的 法则二 你好我也好 法则三 没有人喜欢别人来挑自己的刺 法则四 恭维也是一门学问 法则五 说服他人如此简单第三章 坚定自己的立场 法则一 切忌优柔寡断 法则二 不要活在他人的情绪中 法则三 要看得起自己 法则四 对待失意人要隐藏锋芒第四章 理智地爱 法则一 用自己的眼光审视幸福 法则二 唯小人难养也 法则三 信任也是有度的第五章 找准自己的中心 法则一 保持年轻的心态 法则二 生活中不需要神秘人 法则三 要经得起抬举第六章 优雅地活着 法则一 我们都需要精神支柱 法则二 爱的极致是宽容 法则三 把握现在是关键终曲：从成熟走向成功 安德鲁·卡内基：招致失败的45条常见原因 拿破仑·希尔：走向成功的17条定律 卡特尔：如何做一个真正成熟的人 汤姆·莫利斯：“7C模式”保障你成功 麦克斯威尔·马尔兹：成功的机制 克勒蒙·斯通：打开财富的堡垒 史蒂芬·哈维：成功的十条戒律 冈本常男：克服人生的困难和挫折 成功地与他人交往

<<生存的法则与智慧>>

章节摘录

对比一下麦克白和他的妻子，因为杀死了邓肯王，他们二人都有一种负罪感，不过二人的体验却不尽相同。

麦克白体会到这是一种罪恶，他把这种体验讲了出来，并为此而啜泣。

然后，他勇敢地面对这件事情，抚平了心灵的创伤，然后又英勇地奋战下去。

麦克白夫人从不承认自己有罪，并且嘲笑自己的丈夫是个懦夫，然而此后不久，她却精神崩溃了。

事实上，麦克白把失去与自己情感沟通的危险归诸于犯罪所带来的影响。

他评价自己的所作所为时说：要理解我的所作所为，最好不要去理解我自己，这是自我疏离的最好表述。

今天，这被心理学家称为：体验的隔断。

4.不要嘲笑他人的情感如果一个人嘲笑别人的情绪，当他自己遇到同样情况时，他自己就会显得非常尴尬。

当一个人看到别人处于某种情绪状态时？

他最好设法帮助别人淡化这种情绪，假如你嘲笑他人的痴迷，那么当你自己坠入爱河时，你就会羞于承认。

如果你认为别人的恐惧情感显得非常可笑，那么当你自己情绪紧张时，你也就无法合理地对待。

你怎样嘲笑别人，事实上也就是在怎样嘲笑自己。

5.不要期望自己的情绪一直平稳有时候，你会发现你爱的人正对你发怒，而另外一些时候，你所憎恨的人却和你一样对某些事情抱有同样的好感。

人的情绪总是在不停波动，如果你声称，你总是对你的朋友怀着善意，而且从来不曾敬佩过你所憎恨的人，那你无疑是在欺骗自己。

再可恶的敌人，也有可能开一个让你开心的玩笑，你也不免有时会和他一同开怀大笑，没有人会否认这一点。

如果你否认这一点，那就好像除了原配妻子外，对其他任何异性都没有性冲动一样。

自然，你不可能永远是这样的。

不要试图否认你对他人感觉的不连续性，不要遮掩你的真实情感，要求自己内在情感总是前后一致，这显然是苛求自己。

6.正视自己的情绪波动如果你有喝上一两杯的冲动，那自然是为了放松，为了寻求快乐，而不是为了驱除恐惧和愤怒。

如果你感到沮丧，感到焦虑，那一定是有原因的。

简单地对这种情感置之不理，并不利于你健康的生活。

几个兄弟经常出去喝上一场，或者聚在一起聊天交心，这样做，是为了遮掩彼此之间遇到的麻烦，正是为了这个目的，一群人才聚到一起来。

如果这群人中的某个人或某几个人不够坦诚，其他人早晚会发现这一点的。

如果你遇到了麻烦，那就请你留神，想办法去处理麻烦。

7.珍视自己的情感，即便它会给你带来痛苦引起痛苦的并不是感情本身，感情似乎天生就是要寻找一些不快乐的东西，所以你有必要正确地运用自己的感情，就像你有必要正确地使用身体的其他器官一样，你得警惕来自你自身和外部的各种危险。

如果一个危险信号反复出现，你就应该特别警觉了。

比如说，如果你和某几个人在一起时，你觉得不自在，那么即便这些人对你非常友善，他们做事的方式可能已经对你构成威胁了。

也许，你并没有清楚地意识到这一点，但你的情绪变化却已经向你表明了这一点。

有时候，你对朋友滔滔不绝，但他并没有在认真地听你讲，你讲的是什麼，他一点儿也不记得。

有时候，一个人微妙的暗示，他比你做事做得漂亮，你突然意识到自己处于这样一种反差对比中，你会感到空虚，也稍许有些沮丧。

有时候，你明明已经做得相当不错，可是正是因为你做得不错，别人反而显得闷闷不乐。

<<生存的法则与智慧>>

假如这些情况发生在你的老朋友身上，或者发生在老熟人身上，而你自己也突然意识到了这一点，并且确信自己的判断没有错，这种反差是挺令人尴尬的。

不过，你的情绪总归属于自己，它不会向你隐瞒，它会向你披露某些真实的情况，所以你有必要珍视自己的情感，从情感的微妙变化中发现问题。

我们对他人和外界情况的细微变化会作出本能的反应，有时甚至是一些让自己内心感到不愉快的反应，然而这些情绪反应却是最为敏捷的。

它很真实地反映了我们对外界环境的评价，它向我们提供了必要的纵横坐标，指导我们积极去行动，我们应该为自己有这样敏锐的感受能力感到自豪，正因为有了这种敏锐的感受能力，我们才不至于显得那么愚笨、鲁钝。

莎士比亚也善于内省，对于自己的每一种情感变化，他都认真地加以对待，想办法妥善处理，或许正是这一点挽救了他的生命，尽管他生活在社会底层，周围充满着各种危险。

就我们能掌握的材料来看，和另外一些剧作家相比，莎士比亚的生活相对更为稳定、安全。

莎士比亚的同伙，剧作家本·约翰逊参与决斗杀死了两个人，并因此入狱，险些被判处死刑。

莎士比亚最大的竞争对手克里斯多夫·马尔罗也多次参与械斗，29岁那年谢世。

剧作家们常常受到大众的攻击，不管他们说了什么，还是写了什么，总会有人出来挑刺，控告他们，甚至把他们送上法庭。

当然，戏剧和版税使莎士比亚受益匪浅，但是除此之外，是否还有其他一些什么东西救了莎士比亚呢？

可以肯定，他总是能准确地判断自己的情绪，这一点有助于他不断作出成功的选择。

他能清醒地意识到自己对外界的强烈感受，能够审慎地选择表达情感的方式，因而能够避免感情冲动，做出过头的事情，避免做出对自己不利的行为，他能清楚地意识到，什么样的感情是一时冲动，并且知道有必要的时候战胜这种冲动。

大部分时候，他是感情的主人。

<<生存的法则与智慧>>

编辑推荐

《生存的法则与智慧:莎士比亚如是说》编辑推荐：牢记沙翁二十条成功戒律，莎士比亚的人生智慧，不朽经典的生存哲学。

如果莎翁能把世间百态给我们点破，我们就有理由记住众生的生存态相。

学而不习犹若不学，生命一遍又一遍演习的悲剧如果不被记住，那可真无异于一个没有记性的孩子。

br 生命史一遍一遍重演，演习得多了，人就活得熟练了。

圆熟？

世故？

娴熟？

完美？

练达的一生毕竟不同于残破的回忆，如水的心境毕竟不同于伤心的蒲公英。

如果风雨飘摇是一种凄凉，世事洞明却毕竟是一种圆满。

<<生存的法则与智慧>>

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>