

<<生存智慧168>>

图书基本信息

书名：<<生存智慧168>>

13位ISBN编号：9787111173694

10位ISBN编号：7111173694

出版时间：2005-9

出版时间：机械工业出版社

作者：刘松

页数：219

字数：277000

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>

## <<生存智慧168>>

### 内容概要

本书颂扬一种积极向上的价值，从五个方面阐述了人生中的智慧，它们分别是能力篇、修身篇、情感篇、事业篇和精神篇，令你在多歧的人生路口能够选择正确的道路。

本书由168个故事或案例组成，辅与适当的评述与解说，揭示了人生中的一些重要道理。在本书中，这些故事与案例独自成篇，而又分门别类，组成了一个有机的整体，有利于读者在轻松阅读的同时，能够深刻领悟人生中的一些奥妙。只要你打开它，不论是信手翻阅，还是仔细阅读，都会带给你极大的启迪。

## &lt;&lt;生存智慧168&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 能力篇 生存智慧1：感官敏锐 生存智慧2：像猎人一样观察 生存智慧3：感受自然感受美 生存智慧4：通过想象来思考 生存智慧5：心理地图 生存智慧6：学做白日梦 生存智慧7：磨练自己的口语能力 生存智慧8：将心中的意象凝结成语言 生存智慧9：熟练使用词汇 生存智慧10：阅读的境界 生存智慧11：身体的智慧 生存智慧12：体能测验 生存智慧13：锻炼身体的方法 生存智慧14：完美的姿态 生存智慧15：心灵体操 生存智慧16：使动作灵敏起来 生存智慧17：逻辑的力量 生存智慧18：推理训练 生存智慧19：用数字来思考 生存智慧20：具有科学常识 生存智慧21：增进理性，解决问题 生存智慧22：信息时代的知识与学习 生存智慧23：垃圾信息 生存智慧24：学习，学习，再学习 生存智慧25：信息素养与网络学习 生存智慧26：网络时代，搜索为王 生存智慧27：终身学习 生存智慧28：学习的方法 生存智慧29：隐藏的潜能 生存智慧30：学得多不如学得巧 生存智慧31：轻松学习 生存智慧32：兴趣是最好的老师 生存智慧33：学习从婴儿开始 生存智慧34：情商也重要 生存智慧35：把学习变成快乐的事情 生存智慧36：右脑思维与创造力 生存智慧37：让创新成为习惯 生存智慧38：与成功者为伍

第二部分 修身篇 生存智慧39：诚实节 生存智慧40：诚实不欺 生存智慧41：诚实守信 生存智慧42：信誉是一笔丰厚的存款 生存智慧43：千金不易一诺 生存智慧44：三思而诺 生存智慧45：你是世界是独一无二的 生存智慧46：快乐地接纳自己 生存智慧47：自我否定要慎重 生存智慧48：自尊的人才能赢得别人的尊重 生存智慧49：自尊的限度 生存智慧50：做人的基本底线 生存智慧51：对生命负责 .....第三部分 情感篇第四部分 事业篇第五部分 精神篇参考文献

## 章节摘录

书摘心灵体操 第一步：请你以最舒适的姿势躺在地板上，做几次深呼吸，然后全心注意你的身体，由头脸开始，一直全神贯注，向下直到双腿和双脚。

第二步：这样注意一阵自己有形的身体之后，再注意你无形的“动作身体”的各个部位。现在将你肉体的手臂仍放在地板上，而举起你的两双“意念”手臂，举到与你的身体垂直为止。当你这样举起时，注意那无形的肌肉感觉。

然后，将它们慢慢放回地板。

接着，将你的“意念”双腿举起，离地约有几英寸高，而你的有形双腿仍在地面不动。

当你这样举起时，注意无形双腿的感觉。

而后，将它们放回地板。

第三步：将你有形的身体平躺在地板上，而让你的“意念”身体起身离开地面，并且开始走动，接着上下跳跃。

当你这样做时，注意感觉你无形身体的每一处肌肉。

请你想象身旁有张弹簧床，你在上面跳来跳去。

当你这样跳时，注意你“意念”胃部的感觉。

第四步：然后从弹簧床上下来，并想象某人在一张想象的桌上，放了几样质地不同的东西要你用触摸：沙纸、粘粘的苍蝇纸、光滑的丝布以及一些肮脏的手帕。

让你的“意念”身体从容坐下，并用你无形的手指触摸这些质地不同的东西。

第五步：当你摸得差不多了，就让你的“意念”身体再次回到地板上，与你有形的身体会合到一起；在站起来前，请平躺几分钟不动，注意体会你有形的身体与地板接触的感觉。

经过这样的练习之后，你应该能开始感受想象那些微妙的身体感觉；而那些感觉，是你能实际利用的。

运动员会利用这种想象来排练已学好的某些体能技巧。

高尔夫选手杰克·尼可拉斯曾经运用他在梦中学到了挥杆法，而使成绩进步。

艺术家运用触摸的想象以创造艺术品。

当亨利·摩尔对雕塑家的手艺提出他的看法时，说道：“雕塑家会将他预备雕塑的素材，按照原样，放入想象中——他会思考如何去处理它，无论这素材有多大，当他想象时，就仿佛他是把它握在手

中。”一般来说，你可以在脑中想象锻炼某种身体动作，而通过这样的练习，你就能顺顺当地过完一天：在任何要求严格的社交场合或私人集会，你必须表现得很优雅、有自信、沉稳、镇定，而通过各种身体动作的假想演练，你就可充分掌握自己的仪态，应付这样的要求了。

根据瑞士儿童心理学家皮亚杰的说法，在两岁以前，几乎所有的思考都要通过身体才能实现。

皮亚杰称这一时期为认知能力发展过程中的“感官发动”期。

在这个时期，婴儿是通过抓握、挤捏、爬行、挥动、蹦跳、转圈、搓捻和以舌品尝等日常举动，而逐渐了解外在的世界的。

到后来，当幼儿慢慢地成长，更能控制自己的身体，并且与外界接触更多时，身体动作就会成为心理的一部分。

一个较小的幼儿，不用实际地做动作，便可想象去品尝一块甜饼干的滋味，或是用手轻轻抚摸小狗的感觉，或是想象以手堆沙建造一座城堡这类的事情。

身体动作会潜入我们的内心，并在心中继续滋长，构成我们心智非常重要的一部分，这种内化的过程，甚至可在最抽象的层次进行。

从世界第一流的思想家身上，我们也可看出，这种由身体动作引发的想象，在他们的思考过程中是何等地重要。

当别人向爱因斯坦请教解决思考难题的方法时，他回答说：“无论是书写的文字或是说的语言，在我的思维过程中都不重要。

构成我的思想要素的那些心理实体，是一些符号以及一些还算清晰的想象……上述的这些要素，在我

而言，是视觉方面的，以及一些‘肌肉性’的。

”

爱因斯坦在青少年时期，曾经想象他自己骑在一束光线的末端，他的这种幻想，即是身体动作型思考的一个例子。

这一使他心神震颤紧张刺激的骑乘体验，使他在身体的层次上，感受到时间与空间呈现出相对性的状态。

另一些当代著名的思想家也曾利用身体动作的意象，解决一些专业性的难题。

数学家亨利·柏可瑞曾写下一段他如何绞尽脑汁解决一个数学难题的过程：“每天我坐在工作桌前一两个小时，试尽各种组合方式，却都徒劳无功。

有天晚上，我破例地喝了一杯黑浓的咖啡，结果无法入睡。

脑子里却涌出许许多多的念头，我感觉得出，他们一直在彼此碰撞，直到他们双双锁定，形成一种稳定的结合为止。

第二天早晨我便确立了一组由高级几何系列运算导出的傅氏函数。

我只要把结果写出来便可，那不过是几小时的事。

”同样，美国作曲家斯特拉文斯基曾梦见一场祭典，其中“有一个少女，被族人选出作为牺牲的祭品。

她在仪式中不停地跳舞，直到力竭死去为止。

”这一梦境，使史特拉夫斯基创作出一首著名的乐曲“春之祭”。

对于这些思想家，意象都是以身体动作的形式出现，包括许多行动、表演和动作。

意象也可能是“接触式”的。

美国心理学家威廉·詹姆士，提及他曾以“心理手指”触摸字母的外缘。

这样的经验，可以说明世上有某种“动作的身体”，这种“身体”可以与我们的真实身体相互贯穿。

这种“身体”的构成因素是那些在皮肤、肌肉、肌腱或其他部位的体内感觉所形成的意象或幻影。

例如，我们常听说那些断臂或断腿的人，残肢仍有感觉。

这些被截断四肢的人，很显然地，在没有这些部位的情况下，仍能感应出他们在做动作的双臂或双腿的练习。

这些可以帮助你体会你自己的“动作的身体”，并且利用它来思考。

P.22-23

## 媒体关注与评论

书评是否枯燥的哲学与伦理著作早已使你厌烦，而你又找不到一本合适的书？

如果你抽不出很多时间来细细阅读一本书，你在为生活奔波之余，在纷繁复杂的观点中无从取舍，那么，你一定会需要这样的一本；它颂扬一种积极向上的价值观，令你在多歧的人生路口能够选择正确的道路。

本书是168系列智慧丛书的第二卷。

在你的人生中，你会遇到很多事情，有的事情你可能从来没经历过，因此你不知道怎样正确去做，那么，你一定会需要这样的一本书：它以生动的寓言故或故事，讲述人生中的深刻道理；它交给你一把金钥匙，让你开启人生的智慧大门。

作为一个整天忙碌的现代人，你是否曾有这样的体会：这个世界错综复杂又变化太快，生存于世，有时会感到茫然而无头绪，有时又会觉得人生荒谬得没有意义……作为一个爱思考的人，你是否经常会不由自主地去思考人生的目标与方向，价值与意义……翻开本书，你将领悟到许多的人生哲理。

智慧小故事：自尊的人才能赢得别人的尊重 80多年前，美国加利福尼亚州的沃尔逊小镇，涌来了一群饥饿的难民。

当镇长杰克逊先生发送食品时，许多难民拿到食物迅速吞嚼，只有一位年轻人例外。

年轻人对镇长说：“镇长，你送给我这么多好吃的，我能为你干些什么吗？”杰克逊笑了，他说：“我给你们食物，并不是寻求什么回报，我只不过给你们提供一些帮助而已，并不需要你们干什么啊。”

但年轻却没有领情的意思：“不，先生，如果没有活儿给我干的话，我不会接受你的食物，真的，我总得为你干点什么呀！”

实在没别的点子可想，杰克逊只好蹲下来，让年轻人给他捶背。

后来，年轻人被留了下来，杰克逊把女儿也嫁给了他。

20年后，这位年轻人成了世界石油大王，他的名字叫哈默。

智慧小故事：人生成功的公式 据说，有一位画家给爱因斯坦画像。

画毕，请教爱因斯坦：“人生有成功的公式吗？”

爱因斯坦略加思索，答道：“有，有，它就是  $A = X + Y + Z$ 。”

并作解释：A代表成功；X代表工作；Y代表方法；Z代表诚实。

编辑推荐

作为一个整天忙碌的现代人，你是否曾有这样的体会：这个世界错综复杂又变化太快，生存于世，有时会感到茫然而无头绪，有时又会觉得人生荒谬得没有意义……作为一个爱思考的人，你是否经常会不由自主地去思考人生的目标与方向，价值与意义……翻开本书，你将领悟到许多的人生哲理。它以生动的寓言或故事，讲述人生中的深刻道理；它交给你一把金钥匙，让你开启人生的智慧大门。

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>