

<<人生心得108则>>

图书基本信息

书名：<<人生心得108则>>

13位ISBN编号：9787216055741

10位ISBN编号：7216055748

出版时间：2010-3

出版时间：湖北人民

作者：李洪君

页数：368

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>

## <<人生心得108则>>

### 内容概要

不认识自己的心，才觉人生茫然，是每一个人都有的生命困境。  
假如能时时观照自心，检视自心，就能渐渐认识自己，充实自己，假以时日必能乍见本来面目，清朗透澈，一切完成。  
当你埋怨下过雨的路面，泥泞难行，何不抬起头来。  
看看满天星光，正为你照亮脚下的路？  
.....翻阅《人生心得108则》，认真聆听《人生心得108则》中的人生心得108则。

## <<人生心得108则>>

### 作者简介

李洪君，1936年出生于河南南阳，1960年毕业于河南医科大学，从医五十年，是一位长期在医疗临床第一线工作的心血管专家，医术精湛，医德高尚。工作之余思考人生问题，探讨生命现象，总结古今中外人生经验，获感悟心得108则，可谓苦心孤诣，见解独到，发人深省。

## &lt;&lt;人生心得108则&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 古今人名讲究多2. 认识自己识字始3. 强循良习适远志4. 避开酒烟伤身事5. 俭俗邪风莫沾染6. 善本底蕴惧羞耻7. 莫用青春赌明天8. 激震灵魂砥心志9. 明理宽容胸涵海10. 潜心悟道阑珊处11. 恃才傲物不可取12. 鄙视物欲气节生13. 克制内向为应世14. 慎勿强知他人知15. 欺人自欺报苦果16. 真诚表演判真诚17. 防人之心不可无18. 伤天害理不可为19. 宠辱不惊尘俗事20. 恩宠之下忌浮躁21. 尊师敬贤无妄念22. 彰显人性方为人23. 不忘乡土家国情24. 胸怀天下大写人25. 老揣夕阳亮自身26. 生存方式赏与析27. 浩瀚宇宙已知少28. 人世怪异不胜多29. 生住异灭不由己30. 金魔钱鬼勾心魂31. 急功近利仁义少32. 世相浮躁泡沫多33. 欲壑难满荣禄贵34. 胁迫勒索笑相迎35. 不该清楚糊涂难36. 聪明一世陷糊涂37. 流言蜚语似拷问38. 居高之器招邪风39. 身边常有巧伪人40. 小人伺机挑是非41. 生不逢时走背运42. 无才而遇不公平43. 善良忍让无赖盛44. 忠良遭难奸佞兴45. 贪官奸恶包拯远46. 识奸辨伪伴人生47. 万岁无视冤狱满48. 权势谬误难申辩49. 当官困顿庶民知50. 官品才艺古难全51. 尊严失落空相随52. 虎落平川受犬欺53. 苦乐无常戏人生54. 荣枯祸福转如轮55. 心猿意马恶难驯56. 功成名就生颓靡57. 生命意志不可估58. 真假名士窘风流59. 失却依托风光衰60. 无人托举口讷言61. 醉心神童梦难留62. 梦幻成真思悠悠63. 名利不容人世情64. 牵肠挂肚孝与情65. 现代文明忧心事66. 过分清净凋生机67. 同国同族语不通68. 中西文化讷认同69. 株连涉嫌关难过70. 晴天霹雳起祸端71. 陈规旧习摆不脱72. 言不由衷为媚上73. 生前坎坷身后名74. 死而求生奈若何75. 众曲之下不容直76. 人性负面难理喻77. 人世偶然呼苍天78. 命运究竟为何物79. 成器之日暮色晚80. 谋国一世荡尸魂81. 出生落地成罪错82. 人生大半不称意83. 无奈多多毕生尽84. 钟情怀春欲难平85. 最难将息婚恋情86. 浪漫情思难美妙87. 欲念浮躁人轻贱88. 两性文化悖时空89. 因缘失和不相生90. 多情却被无情恼91. 良心情债空放还92. 品性境界惧配偶93. 难舍女性润物柔94. 结结离离伤元气95. 天风畅通化祥和96. 婚恋际遇天捉弄97. 情爱经历透人性98. 爱情贫困无处诉99. 痴情灼热悲壮生100. 目标催发德智才101. 才能背靠毕生勤102. 有志不怕不成器103. 情商哺育美善真104. 厚积薄发创意浓105. 感受生活悟空灵106. 痴情成竹谋时机107. 创知之树尽岁丫108. 成功人生九归一

## &lt;&lt;人生心得108则&gt;&gt;

## 章节摘录

“习与性成，谨之于始”。

童年时任性娇惯，长大后成才艰难。

一个人的习性与他的思想境界和追求意向有极大关系。

其行为也很难摆脱早年即已形成的性格轨迹。

好习惯终生受益，坏毛病毁掉前程。

古代斯巴达人，七岁前父母让他们的孩子不计较食物和得失，不哭不闹，不怕黑暗和孤独。

十二岁接受军训，尽量表现勇敢、狡猾和残忍，冬天只穿一件外衣，睡在草垫上，严酷的生活迫使他们只长高不发胖，还要增强形体美。

二十岁结束军训，成为军人。

这些孩子们的母亲对他们的儿子，只有一句最能体现母爱的话：“出征吧，孩子！

或是凯旋归来，或是英勇牺牲！

”这就是古代斯巴达人为终生做一名职业军人而养成的习惯！

今日纽约北郊西点军校学生的四年“野兽营”生活，其艰苦程度与当年斯巴达人不相上下：每天十六个小时的军训，远离母爱，泯灭个性，绝缘酒乐；心里只有一个理想，实现入校时面对国旗的承诺：珍惜校荣，为国效忠。

双亲文化素质和家庭环境对子女习性的影响深达血分。

父母是儿童的镜子。

如果父母的优良品性生来就不十分突出，子女的德性可能更加糟糕。

你对孩子百依百顺，孩子将来只能成为随心所欲、刁钻古怪、骑在亲人头上的人。

卢梭说，这样的父母会给孩子带来不幸。

幼年时过的苦日子太少，营养太盛，由于“记忆性食欲反应”，成年后念念不忘，从而偏食成性，很可能成为其后某种“富贵病”的生活根源。

旧时代穷人以“瓜、菜、代”为生，很少变态反应与免疫力下降，筋骨也很少疼痛；从来不刷牙，极少口臭。

为什么现代人怪病多、疼痛多，一天三刷牙刷不去口臭（动物不刷牙，未闻牙虫蛀）？

过去穷人死后停尸十来天不会变形发臭，为什么现代人停尸三天就难闻难看？

现代爱斯基摩人以肉食咸盐为主，为什么平均年龄大大低于古代，只有二十七岁？

这都是由于贪欲造成的酸性体质从而导致庄子所说的“嗜欲深者天机浅”。

人们只知道肉类可以增进食欲，使发育良好、精神饱满的表面效应，却忽视了脑体耐力下降，致命性疾病增加，死得突然，大大折寿的潜在后患。

（肉类含有丰富的花生四烯酸，它不但加促凝血，加促动脉硬化，还促进癌细胞的分裂与繁殖。

大多数致癌因素都与遗传、习性有关。

）这就是医学之父希波克拉底之“食物就是药物”的双重内涵。

世界文化的许多精英人物如柏拉图、毕达哥拉斯、莎士比亚、泰戈尔、爱因斯坦等素食者，料想也不曾吃过类似目前推销吆喝的补品。

以素为主，少食腥荤；碱性食品，祛病延年。

[碱性食品：有水果、蔬菜、豆类、乳品、海带及同样富含钾、钠、钙、镁的碱性饮料。

二战结束后，中美都有流落蛮荒山野的老兵，之所以能顽强生活几十年，就得益于天然的碱性食品。

酸性食品：包括米、面、肉、油、糖和酒，其中含有磷、氯、硫，致使“血液pH值经常低于7.35”（此乃哈佛大学包格尔与东京大学柳泽文正两教授对酸性体质不约而同的结论）。

不难理解为什么此类食品食人过量会引发胃酸烧心。

酸性过盛，乃百病之源。

癌症与现代文明病都是“酸性体质病”。

除上述食品外，还有大多数药物以及高蛋白都和蛇毒、蜂毒、蝎子毒一样属于酸性，而酸性体质的直观证据就是长年褐色大便。

## &lt;&lt;人生心得108则&gt;&gt;

]长期习惯于半饥半饱，能增强挫折容忍力，尤其是出生后最初几年。

现代科学认为，谁的营养过剩，谁的衰老加快；穷乡僻壤的老寿星就是反证。

英国研究者认为，成年后，人体每超重一磅脂肪，就有几英里的血管被堵塞。

贫胖富瘦的美国时尚正在全世界流行，只有高理性、高文化的人才能刻意节制饮食。

成功需要健康，健康求助于习惯。

与习惯有关的十种早逝者是嗜烟如命、见酒必喝、饮食无节、性欲无度、病而不治、小病大养、敏于忧伤、静而不动、性冷情淡、孤家寡人。

先喝稀后吃干的进餐程序确会给人带来健康福祉，可很少有人重视这种不显眼的良性积累。

习惯赌博的年轻男人，多半是不可自拔的赌棍，老婆、财物都可以成为赌注；沉溺赌博的年轻女人很少贤淑女性，而且多有空虚无奈的生活变故。

青少年时代（尤其十一至十五岁“好坏习惯定型期”）所养成的不良习惯，晚年都会以不同形式结算总账。

其中不少年轻人已经种下难以治愈的病根。

所有性病都与恶习有关，只有自重自爱才是防的根本。

人的生物学属性额定了人的物质享受阈值只能低，不能高。

意大利比萨饼，中国的手工馒头、手擀面只能是全流程手工操作才有美的口感；具有放射性的钻石和玉石饰物只适于短时炫耀，不适于长期佩戴。

倾心于事业的知识分子，生活上往往俭朴，不喜欢居室里摆放豪华家具。

一个受过良好教养、具有优异传统和文化品位高的人，都会满足于精神上庄严崇高、物质上恬淡清贫。

艰苦的生活一经变成习惯就会使愉快的感觉大为增加，而舒适的生活反会带来无限烦恼。

长期生活在乡下，一旦住进城市就有憋闷的感觉，全在你的习惯。

栉风沐雨的牧羊狗要比养尊处优的家狗寿命长得多，而养尊处优的人同样折寿。

良好的精神状态、体格修炼、健康习惯是竞美三基础。

如果说人靠衣装，时装能把女演员变成明星也离不开这“三基础”。

女性生活习惯首先表现在穿戴上，尤其夏天的穿着不可太紧，紧裹其身，曲线毕露，有失大雅；不可太短，太短的“露脐装”、“迷你裙”行动不便，不利工作；不可太露，太露的衬裙袖口毫丝耸动，令人尴尬；不可太透，外装薄如蝉翼，内衣艳丽缭绕，降低素养层次。

习惯反映在服装上可以显示自己的风度，是否不修边幅，是谦逊还是讲阔气爱虚荣。

## <<人生心得108则>>

### 编辑推荐

《人生心得108则》作者从医五十年，是一位长期在医疗临床第一线工作的心血管专家，医术精湛，医德高尚。

工作之余思考人生问题，探讨生命现象，总结古今中外人生经验，获感悟心得108则，可谓苦心孤诣，见解独到，发人深省。

《人生心得108则》无论是放在案头，还是放在枕边，都会使你受益无穷。

<<人生心得108则>>

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>