

<<每天一堂北大哲学课>>

图书基本信息

书名：<<每天一堂北大哲学课>>

13位ISBN编号：9787511228772

10位ISBN编号：7511228771

出版时间：2012-9

出版时间：光明日报出版社

作者：闻丽君

页数：253

字数：170000

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>

## <<每天一堂北大哲学课>>

### 内容概要

《每天一堂北大哲学课》作为中国最具精神魅力的学府，百余年来，北大培养了中国几代最为优秀的学者、智者。

他们以博大的、达观的、聪慧的精神风貌，在这片辽阔的土地上传播文明与智慧的种子。

当我们处在茫然不知所措、希望之光黯然失色的时候，不妨坐下来，翻开这本心灵书，与北大的智者聊聊天。

相信他们的人生哲思会像一把熊熊燃烧的火把，为我们照亮前路。

<<每天一堂北大哲学课>>

作者简介

闻丽君，女，北京大学中文系毕业。  
从教十余年，在三尺讲台上坚守北大的精神与信仰。  
所教学生极爱闻老师的人生哲学课。  
写作本书，一方面是向母校致敬，一方面是希望有更多的人能以北大的智慧去思索人生与生活。

## <<每天一堂北大哲学课>>

### 书籍目录

保持本色，你是独特的自己  
除了你自己，没人能让你自卑  
对于自己，你了解多少呢？

扔掉“不可能”，没有跨越不了的藩篱  
接纳自己，悦纳自己  
抛开别人的眼光，做命运的设计师  
挥洒自己的个性，不附庸流俗  
千万不要在“门缝里”看自己  
换个角度看问题，用积极的暗示拯救命运  
不能自我认知的人，只能迷失在人生道路上  
胸怀梦想，带着信念上路  
行动力是实现梦想的“第一生产力”  
光说不练是嘴把式，先干后说是真把式  
每个人都该为自己设定一个高目标  
多做一点，梦想离现实就会近一点  
想要羽化成蝶，先要历经茧中蛰伏  
带着激情上路，梦想就在不远处  
坚忍不拔，是实现梦想的金钥匙  
展现优势，梦想就会悄悄靠近  
不光要做正确的事，还要有正确的方法  
打破限制自己的习惯，让脚步追上梦想  
有突破困境的信心，就不惧怕黎明前的黑暗  
脚踏实地，由地基建造成你的万丈高楼  
人生需要感恩  
活着就是一种莫大的幸福  
感恩生命，善待生活中的每一天  
感恩挫折，它唤醒了我们的潜力  
感恩折磨你的人，就是在感恩命运  
感恩对手，才能真正“双赢”  
把老板当恩人，将工作当礼物  
感恩你的父母，你才会懂得人生  
用感恩心做事，用报恩心做人  
每个人都是被上帝咬了一口的苹果  
水至清则无鱼，人至察则无徒  
不要用挑剔的眼光看世界  
用欣赏的眼光看别人，人生之路更顺达  
向优秀者学习，让自己变得更优秀  
把人生的痛苦看作寻找快乐的旅程  
生活本身就是不完美的  
失败可以当口香糖来嚼  
人生只需顺其自然  
没有完美的爱人，也没有完美的婚姻  
能够善待孩子不足的父母，才是好父母  
有病不怕医，有错不怕改

<<每天一堂北大哲学课>>

我们不是拥有的少，而是想要的多  
控制欲望，让欲望之水载舟莫覆舟  
别让名誉牵绊你前行的脚步  
不要让自己陷入“精英”的围城  
为小钱而失德，得不偿失  
再苦的日子也可以笑着过  
不做无谓的坚持，该放手时就放手  
有多大的付出，才会有多大的收获  
攀比越多，快乐越少  
没有不快乐的事，只有不肯快乐的心  
不是没欲望，而是经得住诱惑  
你不是蜗牛，请放下沉重的壳  
清空你的杯子，把过去“归零”  
不求轰轰烈烈，但愿从从容容  
忍人所不能忍，练就你的气量  
懂得低头，才能少走弯路  
得理能让三分，让人看到你的大气之美  
别让冲动的魔鬼乱了分寸  
避免无谓的冲突，我们才能赢得更多  
让心境平和，远离无益的争辩  
没事别抬杠，有事也别较劲  
逆耳的忠言多听听，才能少犯错误多进步  
山不过来我过去，好心情不钻牛角尖  
让压力成为反张力，还生命以效率  
人生不会绝望，绝望的只是人的心境  
心不变，则万物皆不变  
铲除嫉妒的毒瘤，换内心一片晴空  
列出一个让生命延长的“习惯清单”  
人生就得计划着来  
珍惜眼前的幸福，活的就是现在  
定时充电，用知识丰富自己的大脑  
忙里偷闲，不要错失身边的风景  
舍掉累赘，别握着红烙铁不撒手  
会享受生活，才真懂得快乐  
死亡并不代表人生的结束

## <<每天一堂北大哲学课>>

### 章节摘录

或许，每天繁忙的工作和琐碎的生活使你肩上的担子日趋加重，如果你仍然能够乐在其中，每每看到问题的解决会欣慰和欣喜，认为这是证明自己的付出得到了回报，显然，这种担子可以激励你，将你的事业和家庭建设更上一层楼。

而如果面对任务，面对压力，心理上始终放不下的话，那么很有可能在问题没有解决之前，你先垮掉，因为你的心理已经没有支撑下去的力量了。

由此看来，为了我们能够将我们肩上的责任负责到底，那么心里就要学会放下这一重担，只有心理上放松了，才能有更清醒的头脑、更清晰的思路 and 更富有行动力的果敢作为跨越障碍，负起自己应该承担的责任。

当我们心理不堪重负的时候，不妨长吸一口气，然后慢慢地吐出来，连续做几遍，精神就会感觉好多了。

其实这种深呼吸的方法大家都不陌生，它是一个最常用的、也是最简易的消除心理压力和放松的办法；此外，在感觉烦了、累了的时候，不妨干脆放下手中的一切，盖上被子埋头睡一觉，醒来以后随着身体状态的恢复，你的精神也会变得饱满，心情也会变得舒畅。

另外，还有看喜剧电影、读幽默读物、听相声小品，甚至看动画片等，让自己能开心地笑一笑，都是帮助你忘掉重担的好方法。

总之，在压力面前，我们首先做的就是不能逃避。

从好的方面讲，属于你的终归是你的。

从坏的方面看，出来混的终归要还的。

对任何人而言，虽然都不喜欢压力，可多数压力都是躲不掉的，我们生活在社会中，就好比侠客行走在江湖上，有着自己无法推卸的责任，有无法细数的坎坷，还有无法预知的恩怨情仇。

因此，我们只有去迎接压力而不能让压力压垮。

也可以说，人生就像是赶考，卷面的问题你必须回答。

只是在这个过程中，心理上要卸下厚重的“壳”，只有这样才能化压力为动力，轻松迎接挑战。

.....

<<每天一堂北大哲学课>>

编辑推荐

撷取北大百年智慧精华 聆听大师人生哲思 每天一堂北大哲学课，听智者讲解人生种种迷惑，帮我们超越平凡的现实生活。

读懂北大哲学课，孤独将不再孤独，贫穷将不再贫穷，脆弱将不再脆弱，人生法则从此变得简单、开阔。

<<每天一堂北大哲学课>>

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>