

<<而立禅>>

图书基本信息

书名：<<而立禅>>

13位ISBN编号：9787514129618

10位ISBN编号：7514129618

出版时间：2013-2

出版时间：经济科学出版社

作者：温信子

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>

## <<而立禅>>

### 前言

人的一生第 一 大关键时间段是在三十岁。

三十岁前是人生打基础的时段，需要解决从“自然人”到“社会人”过渡的主要问题，包括学习、锻炼、习惯、意识、思维、思想、品格、技艺、才能、信仰、精神等方方面面的养成之道。

本书就三十岁前的人生之道讨论了56个细节，囊括了“需要怎么做”、“不能怎么做”的主要问题

。本书从忧患意识、中医健康学、社会心理学、人生励志学的角度，谈到了人生方方面面的危机，给予了危机处理主要方法的提示。

可以说，如果你了解和掌握“三十岁之前的人生之道”，本书确实是一本十分实用的参考和指导枕边书。

## <<而立禅>>

### 内容概要

《而立禅(30岁前人生之道的56个细节)》就30岁前的人生之道讨论了56个细节，囊括了“需要怎么做”、“不能怎么做”的主要问题。

《而立禅(30岁前人生之道的56个细节)》从忧患意识、中医健康学、社会心理学、人生励志学等角度，谈到了人生方方面面的危机，给予了危机处理主要方法的提示。

孔子说：“三十而立。

”意思是说，人到了30岁，就应该初有成就，能够自立了。

可见，30岁是人一生中的第一大关键时间段。

30岁前是人生打基础的时段，需要解决从“自然人”到“社会人”过渡的主要问题，包括学习、锻炼、习惯、意识、思维、思想、品格、技艺、才能、信仰、精神等方方面面的养成之道。

## 作者简介

温信子，原名谢尚武，号温信子、南阳子。

本性诚朴，生活简单，品行澄澈。

社会学研究生学历，在中华传统文化、饮膳文化、健康文化、本草文化、禅文化、婚恋社会学、健康社会学、人生社会学等领域很有研究。

著有《饮膳本草经》、《饮汤本草经》、《饮酒本草经》、《花卉本草经》、《粥膳本草经》、《每一天身心健康支持手册》等。

## &lt;&lt;而立禅&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 在危机预警中开始自己的人生 第1个细节 在从生存到生活的危机中感悟 第2个细节 在危机预警中开始自己的人生 第二章 真正的危机感从社会实践开始 第3个细节 从中学开始职业生涯规划 第4个细节 大学毕业前后的职业生涯训练 第5个细节 在岗位上正视职业的辛苦历程 第三章 生涯策划中需要注意的细节 第6个细节 三十岁之前要有危机感，三十岁之后要有安全感 第7个细节 三十岁之前不做金钱的奴隶，三十岁起要把握住人生 第8个细节 三十岁之前要知道人生的压力，三十岁起要健全素质 第9个细节 三十岁之前要刻苦一些，三十岁起要有顽强的践行能力 第10个细节 三十岁之前要有梦想，三十岁起勇敢地去实现理想 第11个细节 三十岁之前要积蓄能量，三十岁起要善用胆量 第12个细节 三十岁之前确立世界观，三十岁起要丰富智慧的眼光 第13个细节 三十岁之前可以屡败屡战，三十岁起要百折不挠 第14个细节 三十岁之前形成好习惯，三十岁起生活智慧化 第15个细节 三十岁之前打造良好的人际圈，三十岁起善用和拓展好的人脉 第16个细节 三十岁之前不怕失业，三十岁起要有自己的事业 第17个细节 三十岁之前不做月光族，三十岁起不做卡奴 第18个细节 三十岁之前开始储蓄，三十岁起要积累理财经验 第19个细节 三十岁之前消除找借口的习惯，三十岁起做解决事情的能人 第20个细节 三十岁之前要有可惜心理，三十岁起要有一切可以放下的胸怀 第21个细节 三十岁之前薪水可以少点，三十岁起阅历要多一点 第22个细节 三十岁之前多交好朋友，三十岁起不拒绝助人自助 第23个细节 三十岁之前要重视合作，三十岁起要善于分享他人的快乐 第24个细节 三十岁之前不要紧盯着待遇，三十岁起要善用每一个机遇 第四章 三十岁需要考量的细节 第25个细节 二十岁之前充满幻想，三十岁之前开始实践希望 第26个细节 二十岁之前不可荒废学业，三十岁之前需要积极进取 第27个细节 二十岁之前可以没有恐惧感，三十岁之前要树立忧患意识 第28个细节 二十岁之前恋爱不是你的重点，三十岁之前要有自己的爱情 第29个细节 二十岁之前跟同学交朋友，三十岁之前跟同事交朋友 第30个细节 二十岁之前可以依赖父母，以求学为主 第31个细节 三十岁之前可以依赖自己，以从业为主 第32个细节 二十岁之前可以凭家长经验观察社会 第33个细节 三十岁之前可以凭实践经验了解社会 第34个细节 三十岁之前因生理而年轻，三十岁起因事业而年轻 第35个细节 二十岁之前对学业负责，三十岁之前对工作负责 第36个细节 二十五岁之前对恋情负责，二十五岁之后对婚姻负责 第37个细节 三十岁之前对言行负责，三十岁起对形象负责 第38个细节 独立从二十三岁开始，自立从三十岁开始 第39个细节 三十岁之前别让胆怯控制你 第40个细节 三十岁之前让随心所欲远离你 第41个细节 三十岁之前不要以享受为荣 第42个细节 三十岁之前去练就一颗平常心 第43个细节 三十岁之前争取旅行几次，以拓展阅历为出发点 第五章 三十岁需要做到的细节 第44个细节 二十岁之前学点儿心理学，三十岁之前做自己的心理医生 第45个细节 二十五岁懂点儿中西医知识，三十岁做自己的健康顾问 第46个细节 走出校门去懂点信仰知识，三十岁前过点信仰生活 第47个细节 走出校门积极从业，三十岁前确立人生目标 第48个细节 二十岁前养成良好的人品，三十岁前成为社会所欢迎的人 第49个细节 三十岁之前培养个人魅力，三十岁后驾驭个人魅力 第50个细节 二十五岁前懂点儿传统文化，三十岁前研究点传统文化 第51个细节 二十岁前有点儿诗情画意，三十岁前有点博爱禅趣 第52个细节 二十岁前以学志为主，三十岁前以专志为主 第53个细节 三十岁前以拒绝懒惰为主，三十岁后以拒绝骄傲为主 第54个细节 三十岁前学点儿退步之法，三十岁后善用谦让之功 第55个细节 三十岁前学点儿节制之理，三十岁后不行吝啬之为 第56个细节 三十岁前学点儿家庭之道，三十岁后树点儿持家之风

## &lt;&lt;而立禅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第1个细节在从生存到生活的危机中感悟 在社会中长期生活的人都有一种感觉，随着市场经济的发展，国家在变化、社会在变化、生活在变化、身边在变化。

但是万变不离其宗，人们的基本生活还是要靠自己来主宰；生活好坏的标准似乎有了变化，然而生活的基本规律还是没有变化。

生活内涵可以与时俱进，生活规律还是要符合自然规律。

我曾在不同的社区，如单位型社区、村落型社区、居民平日生活的社区、宗教信仰的社区、工作型社区等细心观察人们的一举一动，察觉出人们的基本生活实际上是学习、经济、文化、娱乐、伦常、休养、修身、政治、信仰、理论、奉献十一种生活境界养成和持续的过程。

我们降生为人，必然要直面人生。

何谓人生？

何谓人生之道？

我们来世，不难看到人生的两大要素——生存和生活，发生了多少悲欢离合的故事，酿造了多少酸甜苦辣的滋味，谁也说不清。

能说清一些的是过去的岁月。

人生就像四时，生存的经历是轮回的春、夏，运作的是播种，是耕耘；生活的经历是轮回的秋、冬，运作的是收藏，是休养。

真正的人生离不开春天般温暖的哺育和仁爱，夏日般火热的探求和勤劳，秋天般丰收的喜乐和奉献，冬天般清凉的净化和休养。

人生就像“人”字结构，一撇是生存之拼搏，一捺是生活的斑斓多彩。

人生之道每一天都应该是新的，有希望，有努力，有奉献，有获取，有如法的新意，有浪漫的花絮。

然而，如果我们自觉而细心地观察一下，就会感觉到：人从生存到生活充满了危机。

当我们处在孩提时代，可能察觉到自己的家庭不如哪哪家好，可是又会比谁谁家好些，或者是差不多的。

人家能穿名牌服装，而我穿的却是母亲自己用白布染的蓝布裤褂儿，一年到头就那么一身，怪怪的，但是当时尚未不好意思，因为还没有名牌审美意识呢！

记得是在我的少年时代，具体年份有点记不清了，有一年家里实在没有粮食了，十几岁的姐姐和乡亲们一道徒步去20里以外的地方买土豆干吃。

这土豆干，要是只吃一两顿还好，味道很不错，但是长期干吃它而没有粮食吃，味道就不一样了。

当时我就感到生存上的危机感了。

是啊！

当一个人没有粮食吃，处在青黄不接的时节，经济供应跟不上，那是什么生活啊？

快乐啊，根本就谈不上。

人的一生还不只会遇到粮食的问题，即使现在物质丰富了，新的危机，如就学的危机、就业的危机、交友的危机、人际关系的危机等，都会找到我们的头上。

或者是这个危机，或者是那个危机，真真是危机四伏啊！

即使生存上没有危机了，生活上的危机也会随时而来，如今天感冒了，身体有了发烧的危机；晚上走夜路遇到了坏人，身边没有可求助的希望等，生活的危机比起生存的危机来一点也不逊色啊！

渐渐地，我们从生存到生活的历程中，感悟到了危机的威胁，产生了应激意识和情绪反映。

当我们没有能力消除危机时，时常借助亲情、友情来消除危机。

在得到帮助时，我们感受到了温暖；在无助时，我们颇感危机的强大和不可抗拒。

人生就是这样实实在在地生存在危机中，感受它们的重要意义并不在于指引我们怎样去克服危机，而在于树立忧患意识。

第2个细节在危机预警中开始自己的人生 真正的人生从感悟到危机开始，而仅仅感悟到危机是远远不够的，还要提早树立忧患意识。

于是，我们开始了自强之路。

## <<而立禅>>

有了忧患意识，接下来的自强之路该怎么走下去呢？

那就是去创造自己的生存和生活之路。

第一步是认识生存的艰辛，长养勇往直前的勇气和毅力。

那就是向前辈和周围的人们学习生存的本领和诀窍。

做到以人为师，不耻下问，孜孜不倦，练就一身的本领。

第二步是了解和掌握基本生活的要领，快快乐乐地过好自己的生活。

记得我在40岁以前根本不懂基本生活的分类，真是稀里糊涂四十年啊！

你也许比我聪明好多，那么我请问你的生活有几种呢？

我是说大的归类呀！

如果你还没有分析研究这个问题，恐怕一时还说不出个十分成熟的道道来。

人自出生那一天起，便踏上了为生存而奋斗的拼搏之路。

生存是人生的起点，生活是生存的经历。

生存，又是人生的第一特征和简约彰显，更是生活的基础和保证。

## <<而立禅>>

### 编辑推荐

《而立禅(30岁前人生之道的56个细节)》20岁读它，开始改变和努力；30岁时，你会成为同龄人中的佼佼者。

30岁读它，在复杂多变、充满竞争的社会中，安身立命、更好发展。

可以说，如果你想了解和掌握“三十岁之前的人生之道”，《而立禅(30岁前人生之道的56个细节)》确实是一本十分实用的参考和指导枕边书。



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>