

<<人生的工具书>>

图书基本信息

书名：<<人生的工具书>>

13位ISBN编号：9787806756072

10位ISBN编号：7806756078

出版时间：2008-4

出版时间：内蒙文化

作者：伍菊

页数：340

字数：419000

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>

<<人生的工具书>>

前言

没有答案，只有参考对于人生，伟大哲学家苏格拉底，曾提出了三个问题：1.我们是谁？

2.我们从哪里来？

3.我们要到哪里去？

几千年过去了，至今仍是没有定论。

这三个哲学的终极命题，哲学家回答不了，先知解释不了，不是靠智慧，不是靠头脑，也不靠社会和伦理。

诡辩家的回答是：“我就是我，从来处来，往去处去。

”但是谁都知道，即使我们把这个答案背上一千遍一万遍，对于我们的人生仍然没有任何意义。

也许人生最大的魅力就是：除了自己，没有谁可以代替你来活。

胡适说：“醉过才知酒浓，爱过才知情重——你不能做我的诗，正如我不能做你的梦。

”所以，我们知道了，没有白活——这是对于此生最大的褒奖。

人生有很多东西比成功更加重要，比如幸福，比如本心，比如爱的能力。

它们决定了我们是谁。

年轻的时候，空白的前程令我们发慌，青春无处安放，梦想才刚启航，而我们无论是朝着哪一个方向，都有无数的可能。

在这途中，难免会遇到挫折、怀疑、痛苦、考验...系列的问题都需要指引。

顾城说：“人可生如蚁而美如神。

”听着多美多崇高，可是他自杀了；三毛说：“如果说人生就是一次旅程，那么我就一直没有下过火车。

”听着多浪漫多执著，可是她也自杀了。

无数的偶像破灭，无数的偶像升起，上帝睡着了，潘多拉的盒子已经开启，绝望和希望成为孪生兄弟，这个光怪陆离的世界将诞生怎样的一个我，没有人知道。

本书内容丰富，16个大章几乎涵盖了人生的每一个方面，论点精练，题材鲜活，这是一本为年轻人的人生答疑解惑的工具书。

人生已经开始，人生还没有开始，种种命题，只有参考，没有答案。

作者所作的不过是炼金术师的工作，提炼了一本书的智慧供你查询参考，但是，最终答案还要你自己去寻找。

<<人生的工具书>>

内容概要

20岁以前，你需要的是学习的工具书。
20岁以后，你需要一部《人生工具书》。

受委屈？

恐惧不安？

放弃梦想还是放弃工作？

人缘不好？

被朋友出卖？

失恋？

夫妻吵架？

被人鄙视？

……多少人生中的困惑迷茫，你会在本书中找到答案。

<<人生的工具书>>

书籍目录

- 1.你的内心王国——找到调理心情的工具
 - 漫谈“七情六欲”
 - 委屈的时候
 - 孤独的时候
 - 愤怒的时候
 - 抑郁的时候
 - 忧虑的时候
 - 无聊的时候
 - 恐惧的时候
 - 受伤的时候
 - 悲恸的时候
 - 洗涤我们的心灵
- 2.仰望星空，脚踏大地——找到沟通理想与现实的工具
 - 寻找内心的梦幻岛
 - 内圣外王
 - 分裂的现实和理想
 - 出世与入世
 - 执与不执都是禅
 - 苦中作乐的勇气
 - 真正的英雄
 - 遵守游戏规则才能赢
 - 可以培养的兴趣
 - 可以选择的自由
- 3.人生的方与圆——找到简单做人的工具
 - 方与圆——内方外圆
 - 刚与柔——刚柔相济
 - 智与愚——做人不妨大智若愚
 - 巧与拙——做事最好大巧若拙
 - 情与理——以理服人，以情动人
 - 个性与共性——尊重个性，不忘共性
 - 原则与变通——坚持原则，适时变通
 - 求己与求人——求人不如求己
 - 奋斗与享受——查斗人生，享受成就
 - 低调与高调——低调做人，高调做事
 - 律己与待人——严于律己，宽以待人
 - 人事与天命——尽人事，听天命
- 4.口才价值千金——找到智慧的语言工具
 - 克服说话的心理障碍
 - 口才的水平在话之外
 - 看菜吃饭，看人说话
 - 幽默聚敛人气
 - 没有折扣的话
 - 如何赞美别人
 - 不战而屈人之兵
 - 拒绝别人，学会打太极

<<人生的工具书>>

寒暄也能精彩
流行语进行时
沉默是金

5.人生长恨水长东——找到掌控时间的工具 莫等闲、白了少年头，空悲切！

时间的三部曲
时间的意义在于你所做的事情，
做好你的时间表
这样做事情更有效率
挤出来的时间
与你的生物钟同步
过去的时间
将来的时间
现在的时间
理解衰老

6.天天学习，永远向上——找到充实自己的工具

国学经典——中国人必须了解的书
选择地读书
学习的流程
每天进步一点点
做一个有心人
仗剑去国，辞亲远游
向所有优秀的人学习
专业知识要专业
的士司机给我们上课
无知者无畏
不要坐井观天

7.人缘也是靠自己——找到拓展人脉的工具

广结众缘
人脉经营守则
做一个倾听者
真诚的微笑
设身处地，体谅别人的难处
永不向权势低头，但要摘帽为礼
亲切的距离
积极而有效的沟通
谦和温柔的姿态
人际交往的几个不宜
人善岂能被人欺

8.从新兵到主将——找到职场进步的工具

规划你的职业生涯
静静的，给自己成长的空间
不要太在乎薪水
与上司搞好关系
职场友谊有禁忌
如何面对职场过错

<<人生的工具书>>

远离小人

职场潜规则

如何述职

比尔·盖茨对职场新人的忠告

9.向世界证明你自己——找到成就事业的工具

我的明确目标

从未来做起的规划

自制力——人生的方向舵

行动胜于一切

专心致志

诚信的通行证

人格魅力

培养良好的习惯

没有借口

团队合作

调整的事业方向

不在黎明前放弃

10.一生情，一杯酒——找到真诚友谊的工具

如何选择朋友

亲疏有别，类型各异

一人知己足平生

衣服VS手足——朋友与爱人的矛盾如何处理

朋友借钱

朋友变心

大浪淘沙的朋友

优质偶像也是朋友——榜样的力量激励你奋进

跟自己做朋友

11.放我的真心在你的手心——找到领悟真爱的工具

爱是驯养

相爱不如相知

如果爱，就现在吧

爱的理由

需要证明的爱情

献给你的罗曼蒂克

手心的温度

两棵树的爱情

人生中会遇到四个人

现代爱情的十条法则

不要践踏别人的花园

好心分手

12.守城——找到婚姻美满的工具

婚姻是一种契约

完美的婚姻

对他的长辈越好，他就对你越好

柴米油盐的生活

小吵怡情，大吵革命

婚后的浪漫

<<人生的工具书>>

对付第三者——“狐狸精”的驭夫术

背叛

破城——关于离婚

13. 甜蜜的负担——找到家庭幸福的工具

构建一个家庭的文化

家庭使命

家庭矛盾

培养家庭责任感

孝顺父母

家人像朋友一样相处

教育孩子是我们的责任

不可忽视挫折教育

称职的家长

家庭理财

两个女人的战争——婆媳矛盾

14. 别让身体给我们捣蛋——找到正确养生的工具

警惕亚健康

食有时有量

金字塔的食物构造

喝的学问

良好的睡眠

有氧运动

笑口常开

养生的时令性

健康减肥

解酒与排毒

心健康，人健康

15. 气质是一种很玄的东西——找到培养气质的工具

你是土豆我是洋芋

品味决定气质

“要眇宜修”的美，

自信的魅力

自然与人造

服饰的选择

简单内敛是贵族气息

优雅的姿态

坚守纯粹

时尚和品牌

16. 永远在路上——找到感悟人生的工具

带上自己的地图上路

人生没有后悔药

道德与道理

此心安处是吾乡

辨证的人生

不要附庸风雅

在现实中生活，在精神中享受

人生的因缘际会

<<人生的工具书>>

今天，请尽管相信
不完美也要精彩
选择你人生的盒子

章节摘录

漫谈“七情六欲”人活着，就总逃不掉某些时候醉生梦死的煎熬，在希望与绝望中苦苦挣扎，情绪波动，欲望灼烧。

七情六欲这个词被我们频频使用，但是对于它的真实含义未必清楚。

七情六欲几乎囊括了人类所有的情感和欲望。

对于“七情”的解释，各家都不尽相同：佛家的解释是：喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲；儒家的解释是：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲；中医的解释是：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

对比可以发现，佛家和儒家对七情的理解大致相同，都是喜怒哀乐等种种情感的表达，一个值得注意的现象是：这两家都把“欲”作为七情的一种，将“欲”归于“情”之下。

而中医的理解，七情是指过度的情志，由此导致阴阳失调、血气不周而引发一系列的疾病，中医并不把“欲”列为其中。

再来说六欲：“六欲”这个说法最早见于《吕氏春秋》，“所谓全生者，六欲皆得其宜者”。

意思是六欲都能各得其所，才是养生之道。

但六欲到底是什么东西，并没有明确指定。

到东汉时候，有一位哲人对其作了注释，“六欲，生、死、耳、目、口、鼻也”，看来大致是人与生俱来的生理需求。

后人据此概括为：见欲(视觉)、听欲(听觉)、香欲(嗅觉)、味欲(味觉)、触欲(触觉)、意欲。

现代人似乎对七情六欲具体指哪七种哪六样都不再追究，而把它作为人类在情感与理智的漩涡中遇到的种种心理状态笼统的总称。

情欲是一体的，不可分割，有情才有欲，有欲才能体现情。

七情六欲不是简单的存在而是复杂的时刻变化，我们用这个词来高度概括人类所有的生理要求和心理动态，它代表了人性的基础。

七情六欲对我们的启发包括下面几点：形式不同。

所谓七情六欲人人有，千差万别各不同。

每个人的情感和欲望的表现形式都不相同，每一刻的反映也都不可复制，好比水光晃动，影影绰绰，难以把握。

但是这些都是我们人生最真实的一面。

要节制、隐忍。

俗语说“情太切伤心，欲太烈伤身”，过度的情感和欲望对身心都是伤害。

而又有一种说法叫做“情深不寿”，天若有情天亦老，理性对待自己的情感和欲望，放纵自己可能会由于一时贪欢而不得不品尝一世的苦果。

万物之灵。

科学家将世上万物分为三类：矿物是无生命的存在；植物有生命但无知觉，能够接受但是没有感受；动物在三个类别中最为高级，有生命也有感受。

人是动物，这一点毋庸置疑，但人又有社会性——这才是人的本质。

如果只有动物性，这样的人通常被称作“衣冠禽兽”，同穿上衣服的猴子没有区别，这上百万年白白进化了，居然还保留着猴子的尾巴。

万物之灵就要有万物之灵的样子，孔子说“发乎情，止乎礼”对于我们今天仍是有借鉴意义。

委屈的时候有人说委屈是最不能忍受的，如果真正做错了，要杀要剐都有理由，但是不明不白地受到侮辱和伤害是最无法接受的。

所谓“士可杀，不可辱”，所以感觉到委屈不能、承受，只是这样一来，无论是忍气吞声到内伤严重，还是冲动激愤到暴走，最后都只能自己独自舔舐后悔的苦果，而对他人(尤其是侮辱你的那个人)的影响却微乎其微。

人生在世哪有不委屈的？

平头百姓自不必说，总有要低头折腰的时候，哪怕高贵如帝王，也自有他的委屈受(他的儿女、爱人、老天爷——他的臣民)。

<<人生的工具书>>

对于委屈，首先我们要坚定自己的本心，即自己不能给自己委屈受。

锻炼你的神经，性子这种东西不能够惯着，你越是惯着它越会像娇贵的千金小姐，哪怕一丁点的委屈都能够令你难受半天。

人若是真正的千金小姐也还罢了(尊崇的地位会帮助阻挡一些委屈)，就怕普通如我们者，顶着丫鬟的身子，却又养着小姐的脾气，那样的话，委屈就会受不够了。

委屈很多时候不是别人给的，而是我们自己接受的。

侮辱和伤害不能够让高贵的人低头臣服，却能够让软弱狭隘的人呕到吐血。

哲人说，一个“礼物”如果别人不接受就会还给送礼的人，辱骂是这样，委屈也是如此，当你坚定自我的时候，委屈也不能伤害你分毫。

相信自己——自己没有那么软弱，一切都会过去。

最不能委屈的是自己的本心，但是这本心是你自己统辖的领域，而不是异乡。

对于别人给的委屈，鸡毛蒜皮之类的小事根本不必在意。

日常总有一些诸如言语上的摩擦或者嘲讽，所谓“不知者不罪”，他因为不了解你的为人而造成的偏见和误解，日久见人心，以后接触多了自然会真相大白，你又何必跟他一般见识呢？

对于巨大的难以承受的委屈，只有告诫自己要不断变得强大，自怨自艾或者愤恨不平都是没有用的，尊严有时候必须有一定的资本，没有资本的时候，只有“打落牙齿和血吞”，忍得一时之气，免得百日之忧。

任何时候都应该有长远目光，现在来看一个月以前或者一个星期以前的委屈都会觉得微不足道，时间一直在往前走，越过这一个坎，前方是坦途。

和氏璧的故事就是一个关于遭受委屈的血泪史。

话说春秋时候，楚国有一个叫卞和的琢玉匠人，在深山(一说楚山，一说荆山)中发现一块璞玉(未经雕琢的玉石)。

卞和欣喜若狂，认定此璞玉是天下至宝，本着一颗拳拳忠心，他将璞玉献给楚厉王。

厉王看那璞玉平平无奇，便让宫中玉工去检验，玉工查验了半天，还是将其判定为普通石头，厉王大怒，认为卞和欺君邀功，下令砍去他的左脚，逐出都城。

到武王即位后，卞和又将璞玉进献，但是玉工仍然认定是石头，卞和又被砍去右脚，成为彻底的残废！

到了楚文王即位的时候，卞和抱着璞玉在楚山(一说荆山)痛哭了三夜，直到把眼泪哭成血痕，最后事情传到文王耳中，于是派人问他为何哭泣，要知道当时因为犯错被国君杀掉的人很多，削足已是最轻的处罚了。

卞和哭诉到：“我并不是因为被削足而痛哭，而是因为美玉被当作石头而痛哭。

”文王将信将疑，下令直接将璞玉剖开检验，果然得到一块绝世无瑕的美玉。

因为这段曲折的发现过程，美玉被命名为“和氏之璧”。

刘禹锡说：“清越而瑕不自掩，洁白而物莫能污。

”卞和的委屈其实也是和氏璧的委屈，他并没有因为所遭受的不公正待遇而放弃希望和努力，因为他知道沉浸在自己暗无天日的委屈就像是躲进一座活死人墓，如果没有出头之日，他与璞玉都会遭受永世的不白之冤，只有真相大白的一天，才是他昭雪冤屈的时候。

<<人生的工具书>>

编辑推荐

《人生的工具书》由内蒙古文化出版社出版。

<<人生的工具书>>

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>