

《生命是长期而持续的累积》

图书基本信息

书名：《生命是长期而持续的累积》

13位ISBN编号：9787511233745

10位ISBN编号：7511233740

出版时间：2012-12

出版社：光明日报出版社

作者：彭明辉

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《生命是长期而持续的累积》

内容概要

《生命是长期而持续的累积：彭明辉谈困境与抉择》在讲一个明确的主题，生命是一种长期而持续的累积过程，强调生命的延续感和肯定对人生意义的追寻及心灵的修炼。我们都应该思考，在拼命追求成功与财富的同时，灵魂是否得到了益处，本书提醒我们省思生命中真正重要的课题。作者以他个人学思兼顾的生命过程与经验，现身说法而畅谈人生哲学，不落窠臼而切中我们每个人都要面对的生命课题：诸如生命、死亡、际遇、幸福、财富、价值、意义、爱情、婚姻、学业、职业等等，并赋予积极面对解决问题的正能量指点，堪称是一部指点人生迷津的宝典秘笈。

针对年轻人所可能遭遇到的困境与两难的抉择，引领他们看到脱出困境的关键，以及抉择的要领。希望年轻人可以走出联考定终生的浅短视野，以长程的视野去看待人生中的困境与抉择，走出绝望与焦虑。

“生命是持续而不曾间断的累积过程，不会因一时的际遇而毁了一个人的一生”。希望读者在面对人生时，要能既积极又从容：一边累积各种能力，让生命的力量得以滋长；一边不时放空自己，让生命得到呼吸与喘息的空间。

《生命是长期而持续的累积》

作者简介

彭明辉，英国剑桥大学控制工程博士，现为台湾清华大学动力机械工学系荣誉退休教授。曾获中国画学会“艺术理论金爵奖”与“帝门基金会艺术评论奖”，40岁以前闭门读书；40岁以后开始摸索跟这块土地与同胞互动的方式，是影响台湾年轻人的一代精神导师。最喜欢写的文章是影评、画论、小说导读，以及人生哲学。

曾任台湾清华大学动机所教授、台湾清华大学艺术中心主任、新竹文化协会创会创办人、台湾生命教育学会常务理事等职务。

《生命是长期而持续的累积》

书籍目录

内地作者序

原台湾版序

第一部 生命是长期而持续的累积

Unit 1：困境与抉择

Unit 2：不后悔的人生

Unit 3：活着，为了什么

Unit 4：寻找终身伴侣

Unit 5：财富的意义与迷思

Unit 6：平凡人都可有不凡的价值

第二部 学业、志业与职业

Unit 7：为自己念大学

Unit 8：因应产业变迁的硕士教育

Unit 9：留学的三个理由

Unit 10：职业、兴趣与志业

Unit 11：给进退两难的博士生

Unit 12：壮游与神游

第三部 婚礼的祝福

Unit 13：不确定的年代，不确定的爱

Unit 14：怨偶与佳偶（上）

Unit 15：怨偶与佳偶（下）

Unit 16：不婚，不是最坏的选择

第四部 人生的智慧与陷阱

Unit 17：不要当无趣的中年人

Unit 18：只有生命，没有矛盾

Unit 19：幸福，在看不见的地方

Unit 20：走出理性与感性的战争

Unit 21：30而立，40而不惑

《生命是长期而持续的累积》

精彩短评

- 1、科学与理性，人文与感性。这本书里有几篇文章非常喜欢。
- 2、干了这碗鸡汤
- 3、3星半
干货偏少，“脱离现实”

读这本书可以花10分钟，在目录里找感兴趣以及需要了解的内容章节，并用2小时50分钟去读这些章节。

- 4、一本书，与一位睿智的长者亲切的交流，足矣。真诚的书。
- 5、读了第一部分的前五章，恩，虽然鸡汤为略浓，但是有些地方还是讲到了点子上，有所收获。
- 6、10%的逻辑差错，20%的鸡汤，30%的干货，40%的啰嗦。其中干货少不了啰嗦的润饰或衬托，所以70%的内容都是有价值的。关于选择、生命的意义、婚姻（爱人的能力）、职业、壮游、理想与现实、文字与语言的欺骗性、科学与人文（理性与感性）的那些内容，都很值得一读。感觉鸡汤的部分是财富和平凡人的部分，关于财富，论证略牵强，关于平凡，文笔略鸡汤，不过想想我们绝大多数人都将平凡，其观点未必算鸡汤，只是现在还不想喝。还有爱情的部分，部分观点不能赞同。总之这是一个人的生体验，不是那种励志故事类的故事的堆砌，不过是个人体验，就难免有样本少、说服力不足的局限性，当作多听了一些故事也无妨。值得再读。
- 7、典型的心灵鸡汤，比较浪费时间
- 8、最开始觉得好像只有最后一章“关于人生的智慧与陷阱”对我触动最大，看完全书做回顾时才发现其实每一章节都有让人豁然开朗的地方，道理都讲了不过终究还是要靠个人体悟罢了。
- 9、书名很有道理 内容一般
- 10、生命是长期而持续的积累，关注于自我成长，把握每一天。成功不必在我，功力必不唐捐。
- 11、第一部分对我非常有价值，当前正好处在一个抉择期，需要探索人生的意义，培养“爱人”的能力
- 12、毛概老师推荐的书，她说，在她那苦闷压抑的读研期间，这本书点亮了她。
生命与幸福、困境与抉择、价值与意义、婚姻与爱情、学业与职业，这些课题不可能的答案不可能只由一本书就可以解答，可能要许多事、许多人、许多书才能帮助你构建自己的答案，我相信这是其中的一本。
- 13、自己读完之后有些感触。不能说每章都对自己很受用，但是还是一本很好的书，适合我现在这样的年轻人读。这本书是经济课的老师推荐读的书之一，这位老师真的可以说是读过很多的书，每节课都可以推荐很多比较受用的书目。这本书读完之后我给了女朋友，让她也读一读。
- 14、对“语言”的解读很精彩
- 15、在迷茫的时候值得一看，里面包含作者很多的哲学思考。但是一气呵成地读下去有点吃力，可能有部分絮叨了一点。第二本「活出生命最好的可能」不知道还要不要看，好像差不多
- 16、开始想买这本书，是因为在知乎上得知作者写了一篇《研究生手册》，深受启发。
书的到手后发现书内容很失望，发现作者是为了写书而写书，本没什么干货。论证站不住脚，关于恋爱的观点还有直男癌的味道。
- 17、生命是一种长期而持续的累积过程，绝不会因为单一的事件而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。我们该得到的，迟早会得到；我们不该得到的，即使侥幸巧取也不可能长期保有。如果我们看得清这个事实。许多所谓‘人生的重大抉择’就可以淡然处之，根本毋需焦虑。而所谓‘人生的困境’，也往往当下就变得无足挂齿。
- 18、还不错的一杯鸡汤。
- 19、鸡汤书
- 20、第一篇文章真的有把我从青年的迷茫中解救出来。但通读之后，觉得太多重复的话语，以及绕来绕去的表述。让我不禁猜测这是为了出书儿写的书吗？总体而言，看看就好，得到的成长来自于感悟与体验。
- 21、很多道理真的是阅历告诉你的
- 22、或许正在读博士的缘故，讲硕士教育，出国，和给博士生的建议那几张感触颇多，也受益良多。

《生命是长期而持续的累积》

整本书还是不错的，但是不喜欢最后总会有那么一个“结语”，这种总结的习惯，估计也是书读多的缘故吧。哈哈，学术思维很严重。其次，这本书还蛮喜欢的一个原因是：里面引用了大量的资料：书，小说，真人真事等等，你看过的会产生共鸣，没看过的会引起你的好奇心想去了解一下。总之，书还不错。

23、@EricYe的赠书。各个维度都有很好的指引，那些反复强调的道理，能切实做到的确不易。早些年读到会更好：功不唐捐。

24、牛人的牛书，牛！

25、确实是一本好书。有挺长一段时间没有静静地看书，感谢遇到这本轻松又美好的书！人生的价值意义不止于物质不止于财富不止于他人的眼光。-~2015.07.05

26、正在看。没觉得有多好啊.....

全篇都是“只有.....才能.....”“.....不见得比.....差”“假如.....那么.....”“.....都.....就因为.....”“最.....莫过于.....”这样的句式。

有意思没意思啊？

假而浅，大而空，厚厚一本实则言之无物。

口号式的鸡汤，并没有太大帮助。

27、看完后有种平静，还需要生命的积淀

28、2016.4.29~2016.5.12 番茄钟7个。

这本书或许会被很多人评论为鸡汤，可是道理确实比较深奥。书中的一些观点很独特，特别是对于婚姻、择偶的解释，很值得情侣好好的思考一番。

29、成长路上值得参考

30、好书，说的很有道理，但是觉得深度不够

31、老师告诉我们，成功学就是含糊不清，用自己理解去成长，非贬义~

32、追逐梦想，树立正确价值观，精神的富裕远比物质的富裕更重要，拥有不是享有。

33、逻辑有点问题，书中一直强调有钱不是真正的成功，可举的例子还是事业成功的有钱人啊，比某咖啡店老板，某饭店老板，某学历不高的电影人，所以他的意思是死读书不一定会有钱而其他途径也可以变有钱嘛？不明白他到底要表达什么！

34、一本青年励志书，其中将恋爱与家庭的部分写得真好

35、让我联想到自己成长最多，给予自己正能量最多的一本书，这种感觉只有在通宵阅读的酣畅中发现。

36、这本书对我最大的收益是引导我对各个方面的思考吧，很多都是基于作者本人的经历和对名人故事的引述，因为知识储备不够的缘故，对他提的很多事不是那么有共鸣。但是很佩服他的淡定，好学和谦虚的态度，值得学习！

37、考研时读过的书，给过我思考和力量。

38、前面部分写的不错，缓解了急功近利的时代的部分焦虑。后面写婚姻的不太能看进去。

39、很好，能解决我们很多困惑...

40、我们知道的道理很多，只是依然过不好一生。

41、心烦意乱的时候都会拿这本书来看，

42、走出得失，就没有困境；真实积累，必功不唐捐。

43、一个心理老师推荐的书，买了套装版，不算鸡汤文吧，对于现代年轻人正确认识这个世界和调整自己情绪算是一本不错的书。

44、虽然口吻有点鸡汤，但是还是很有启发性。

45、生命是长期而持续的积累。

46、好书。

47、有些道理很受用

48、前两天看完的 很久没有看完一整本书了 且工作后书看的比在学校少多了 这本还是回校答辩的时候看的大半 开始看之前有点偏见 觉得就是本讲讲大家都知道的生活心理哲学的书 看到一半后 才发觉这本书不止如此 已经被带入得看得越来越深越来越有感触 也有些观点与我之前的价值观不同 看完后自省自己还是处在了一个世俗观点浸染之下 很多时候并不是从自己出发 而是看到了别人的眼光判定了别人对自己的评价导致的 值得再翻一遍的好书~

《生命是长期而持续的累积》

- 49、值得一看的书，最后的部分并没有看懂
- 50、推荐一本书

《生命是长期而持续的累积》

精彩书评

《生命是长期而持续的累积》

章节试读

1、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第133页

德国人很流行在考上大学后先休学一年，想当英文老师或发展国际贸易的人往往选择到英国打工一年，体验当地的语言、文化与经济环境，以便确认自己一年后是否真要注册当英语系或国贸系的学生。喜欢金融的就到银行打工...直到找到自己未来想要投身的行业，并且得知这些行业需要哪些专业知识为止。

2、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第44页

3、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第170页

看到这里感觉婚姻生活的事实更加清晰明了

有时候想 为什么要结婚

极端的看法 甚至想到了是为了国家有更多的安定因素 方便管理

呵呵

对于个人来说 结婚确实是一个长跑 各种艰辛 也许和快乐彼此对半

笔者建议大家跳出 一个对婚姻看法的模式 不要用义务或是责任来去衡量或是绑架对方

这个离做到还是差很大的距离

有一句话 最近深有感触：

每个人都在他漫长的成长过程中里有过无法抹灭的伤痛，屈辱，感动等刻骨铭心的经验，并因而发展出特别脆弱，敏感或坚持的事，这些事是深刻的感情记忆，不可能用理性沟通去移除，也往往无法只因两人的感情就消失。

4、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第四部 人生的智慧与陷阱

有一本书叫做《指月录》

如果有人用手指指向天空要你去看月亮，你不能误把他的手当作月亮，直盯着指尖一直看；而要顺着指尖所指的方向延伸出去，在这引导下自己去看看月亮到底在那里，到底漫天繁星中哪颗叫“月亮”

。

文字的描述不能代替一个人亲自的体悟，人必须顺着文字叙述延伸出去，靠自己的揣摩与想象来探索述说着超乎文字的个人体验。

《生命是长期而持续的累积》

跳出文字，回归生命的完整事实。

5、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第195页

人生所有的能力都是慢慢累积，慢慢增长的；而人生的方向则像“摸着石头过河”，抓着一个大方向边走边盘算，能力长到哪里，实践就跟到哪里。人生不能没有大方向，但也不该用一个毫无弹性的“生涯规划”套牢自己，让自己的人生没有一点喘息空间，变成那个规划的囚徒。

6、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第107页

英国火车票上写着：We take no responsibility for anything beyond our control.

7、《生命是长期而持续的累积》的笔记-1

钱是工具，而不是人生的目的林义杰为什么要忍受极地挑战的痛苦？看为何要追求过程中常人难以忍受的痛苦？因为它“有意义”因此，人活着首要的是为了追求人生的意义。如果我们正在做的事是非常有意义就很难撒手追求可有可无的娱乐。快乐只有两个用途：给那些忙着追求人生意义的人偶尔休息，以便在休息后继续追求意义；或者给那些找不到意义的人打发时间，挨过乏味的人生。q

8、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第73页

看到最后

想到老爸经常提起的 尽人事而听天命

听起来无奈的味道

又在这里看到

确隐约透露出了点淡然的感觉

家人团结

越来越感觉到很重要

9、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第200页

在人生的关键时刻里，重要的往往不是如何“抉择”，而是要去看（记得）一个抉择背后完整的事实。相信“真理愈辩愈明”的人老是想把完整生命故事放到过度简化的理论结构下去论证；但是，一个人只要有能力分辨生命的事实与理论的差距，就会知道，关键在于回到生命的现场去看见全部的事实，而不是在语言中争辩残缺不全甚至被扭曲的片面“事实”。想起唐山地震那部电影里，俩孩子只能救一个的时候妈妈选择了儿子，如果只是从抉择的结果出发，就会很自然地觉得妈妈对女儿太狠心了。可是放下来去想全部的事实，地震把俩孩子困住了，最坏的情况是俩孩子都没了，妈妈其实谁也舍不得，只是做出这样一个选择，至少可以救回一个孩子。她并没有放弃女儿，而是在当时的情况下，没机会两个孩子都救。

10、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第97页

对上大学的观点和笔者一致

《生命是长期而持续的累积》

有时候经常听见周围的朋友抱怨 上学很无趣 很糟糕 不想这样不想那样

论文无趣 挂科恐惧（这个确实怕）

在上大学过程中 我一直没有感觉 有这样的感觉

和他们在一起总是应声附和

在老师身上和同学身上总能 让我们更快的去理解他们所带领你理解的世界

在写论文或是写课题的时候 考验的是 综合筛选的能力 和工作一样

需要强大的复合筛选 和强大的总结 展现 能力

能写出一个 逻辑清晰 的文章或是说明文档 还能让人一目了然 听起来简单 其实做起来很难

这种能力也许要贯穿 职业生涯 或是 人生的生涯

用好自己学到的 拓宽自己未接触的 是永恒不变的话题

11、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第83页

人生的幸福是靠持续的努力和多种不同能力共同作用的结果，而非只靠收入或职场的成就就能有功。人需要一点外在的肯定来建立自信，需要在职场上的成功来养活自己和家人，也需要跟家人互动的能力来建立温暖的家，还需要有一些自得其乐的能力来欣赏大自然、文学与艺术，以便在精神上获得满足。此外，还要有人生哲学来协助自己解除没必要的痛苦和烦恼，并且看见自己的人生意义与价值。

12、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第237页

人文素养的本意不是为了炫耀，也不是为了抬高身价，而是让我们藉此拖离文字的浮夸与自欺，也脱离现实的拘束和囿限，而活在真实而宽广的人性世界里，在那里头找到自己人生的信念，也分享前人生命中最辉煌灿烂的巅峰时刻。

13、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第87页

所以，我觉得在大学里面有三个东西都是个人成长上不可或缺的：首先是自己阅读各种书，并且逐渐培养出跨领域阅读深奥书籍的自修能力；其次是在朋友的陪伴下走过青涩的自我摸索阶段，去寻找知识跟你这个人的关联，也靠着朋友帮忙把你敏感的地方逐渐变成可以敏感的区域；最后则是看到一些老师的风采，从中看见值得憧憬的人生，值得效法的风范，以及一些值得坚持与追求的理想。

14、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第224页

人文领域最精微、深奥的部分往往是“如人饮水，冷暖自知”，每一分宝贵的体认都必须要靠当事人自己的人生体验去契合，很难跨越个人的经验去累积与传承，更难进行全球的分工和整合，因此五千年来很难看出人文有怎样的累积与进步

《生命是长期而持续的累积》

15、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第60页

虽然没有那么多的财富
虽然也仅仅是刚刚满足自己和自己家庭的工作收入

现在也能感觉到 享受 和拥有的差别

享受是长久的快乐
拥有是占有 也许只是一时的快乐

没有足够的时间把拥有转化成享受 也是一种遗憾

职业生涯中 花更多的时间在工作上 等于把更多享受的时间 卖了出去

但是也只有这样 才可以得到我们认为的以后的 ” 享受 “

这是生命积极积累的一部分。是初入职场的意义。

16、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第198页

当语言的辩论愈清楚的时候，反而往往离事实也愈遥远

17、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第133页

人生的目的不在终点，而在过程中所经历的一切；不曾在人生过程中仔细品味人生每一刻的人，就像在灌一瓶一百万元的红葡萄酒，名酒下肚毫无滋味，犹如在财富与虚名中浪费人生。

18、《生命是长期而持续的累积》的笔记-全

1.“爱”需要沟通，需要了解，需要付出时间与心力。爱不是商品，没办法用金钱换取。爱不是一时的情绪或冲动，而是一种需要长期用心地培养的能力。没有倾听，了解，尊重，接纳与照护，就称不上爱。

2.自我成长或自我实现的真谛，是去发展我们在思想或情感上的能力，使得我们所能感受，理解的世界因此扩大，加深，让我们跟这个世界有更全面而深层的互动接触。

3.人生的幸福也还需要其他的能力：节制欲望与解除烦恼的能力，寻找自己所能认同的人生意义，培养自己践履人生意义的能力，以及发展自己各种自得其乐的能力----欣赏大自然，文学，艺术与历史的能力。

4.我就用这些的态度，在别人混，上级不合理时，在无聊的事情里找有意义的事，把工作上的小问题当做大问题去研究，以便加深自己的专业能力，扩宽自己的专业视野。

5.在工作上碰到讨厌的事或不公平的事，平心静气地把它做完常常较省精力，与人争执反而花了更多的心力。争不一定会争得到，即使争到了也会心慌意乱一整天，根本没办法在下班后去阅读坚硬深奥的哲学书籍。

《生命是长期而持续的累积》

6.只要不闹脾气，做完一件事所需要的时间，经常都是远少于心里不平而浪费掉的时间。

7.经营一个家是需要学习的。

8.改善婚姻关系的第一步，是彻底放弃用“义务”或“理所当然”的态度去要求对方，责备对方。重新回到“没有一件事是理所当然的”原点，回到“准同居关系”和“合伙人”的立足点上去，彼此解除对方所有的婚姻义务，然后我们才会重新看到对方为我们做的一切。

9.人生所有的能力都是慢慢累积，慢慢增长的；而人生的方向则像“摸着石头过河”，抓着一个大方向边走边盘算，能力长到哪里，实践就跟到哪里。

19、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第32页

钱是工具，而不是人生的目的

20、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第100页

这本书不是鸡汤，也不是一针见血的良剂，而更像是一位老者以过来人的身份，与后辈们聊聊家常，谈谈感悟。对于书里许多的文字，真的需要我们用时间与经历去学习与琢磨。为什么呢。因为生命是长期而持续的累积。 <原文开始></原文结束>

21、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第89页

在剧变的时代里，重要的不是盲目地预先准备一大堆不知道何时才用得着的知识，而是要学会活用知识的能力，快速搜寻既有知识与技术的能力，以及在这基础上进行“简单的创新”的能力。学能力而非学知识。

22、《生命是长期而持续的累积》的笔记-全书

23、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第25页

“赢得权势、名利与地位的过程，必然牺牲了我们跟家人相处的时间，也牺牲掉我们积累人生智慧的时间与心力。结果，一个人在权势，名利与地位的追逐上愈成功，往往他给自己和家人的时间就愈少，在人生只会的积累上也愈贫乏。”

“整个一生，他只是活在别人的期许和羡慕之中。所有他曾追求过的东西，都只是因为别人认为那些东西很体面，值得称许和羡慕，而没有一样是他自己想要的。”

“金钱成为目的，而生命却沦为手段，最后被牺牲的是生命。”

“一个人如果只能在饮食男女上找乐趣，而没有能力从大自然、艺术或文学中获得精神上的满足，连他自己都会不时怀疑自己跟动物到底有何不同，也会因而怀疑自己作为人的价值和意义。

24、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第27页

大部分人从懂事开始就活在怕被别人比下去的恐惧当中，所以终其一生，只有在现实的压迫下拼命力争上游，追求财富与权势，作为武装自己和践踏别人的工具，却从来没有机会停下脚步好好想一

《生命是长期而持续的累积》

想：这样做，真的会解决问题吗？

唯一的办法就是停下脚步，勇敢地往后面看清楚。

对于那些和我们朝夕相处的人而言，名利与权位很难影响到他们对我们的尊重与善意。现实中的名利可以带给陌生人羡慕的眼光，也可以安慰自己、肯定自己。但是一旦深思，就会发现这一切不过是自欺欺人的空洞把戏而已。

25、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第19页

人生的得与失，有时候怎么说也不清楚，有时候却再简单不过：我们得到平日努力累积的结果，而失去我们所不曾努力累积的！所以重要的不是和别人比成就，而是努力去做自己想做的。功不唐捐，最后改得的不白少你一分，不该得的也不白多你一分。

26、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第118页

对于三十岁左右的年轻人，我期望他们可以找到一份足以养家与养老的工作，并且希望他们有机会在这工作里找到一些他们可以肯定的意义，下班后还有时间可以继续为自己一辈子的自我成长而努力。不得已的话，养家和养老优先，有时间让自己成长在其次，工作的意义只好放到最后面。毕竟年轻最重要的是有成长的机会—有成长才有机会看见人生各种值得追求的意义，以及在未来成就人生更大的价值和意义。

27、《生命是长期而持续的累积》的笔记-他们都会说，没人能教你做

我们如果需要外在的现实武装来保护自己，真正的原因只有一个：想用它来遮掩我们内在的贫乏（包括智性的与情感的）。真正的自我实现是充分发挥自己潜在的可能，使它们变成自己可以掌握、可以随意运用的能力，而不需要炫耀或它们人艳羡。自然就可以在其中得到充分的满足。它只跟自己有关，它带给我们的是自足的喜悦。因而有能力跟这个世界有更深层的接触。春天来的时候，有些人可以从空气的湿润、阳光的柔美、草地的芬芳，乃至至于隐匿在草丛里的小野花中全面性地感受到春天的气息，但有些人却对这一切毫无感觉。很多人误以为我们活在同一个世界里，事实上每一个人都活在自己独特的世界里。

28、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第207页

存在的东西不一定人人都看得见。如果你没有培养出足够的感受能力，即使存在也不见得能被你觉察得到。

29、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第115页

一位老师送我一段终生受用的金言：“工作本来就不好玩，所以老板才会付你钱？要不然你想想看，你去游乐园玩，是你付钱给老板？还是老板付钱给你？”

30、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第52页

看到这里 总感觉自己的思想还没有那么的深刻

或是感情还是经历的不足够

似懂非懂的感觉

《生命是长期而持续的累积》

作者喜欢用电影题材 来阐述某个观点

好些电影都没有看过

有时间可以看看 在深度感受下

也许我年纪小 买这本书买早了 26岁

31、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第113页

在别人混、上级不合理时，在无聊的事情里找有意义的事，把工作上的小问题当做大问题去研究，以便加深自己的专业能力，扩宽自己的专业视野。

32、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第187页

做得到的才能叫理想，做不到的只能算空想。年轻最大的本钱就是热情，愿意追求理想；而最大的弱点就是人生经验太浅，很难分辨哪些憧憬、向往有一天会成真，哪些会变成一辈子徒留遗憾的空想。

33、《生命是长期而持续的累积》的笔记-第1001页

1、

【生命】

生命是一种长期而持续的积累过程，不会因一时的际遇而中止或增减。绝不会因为单一的时间而毁了一个人的一生，也不会因为单一的事件而救了一个人的一生。我们该得的，迟早会得到；我们不该得的，即使侥幸巧取也不可能长久保有。如果我们看得清这个事实，许多所谓“人生的重大抉择”就可以淡然处之，根本毋须焦虑。而所谓“人生的困境”，也往往当下就变得无足挂齿。

常人不从长期而持续的累积过程来看待生命因积累而有的成果，老爱在表面上以断裂而孤立的事件夸大议论，因此每每在平淡无奇的时间上强作悲喜，老爱将一时际遇中的小差别夸大到攸关生死的地步。

如果看得更深远而透彻，人活着，为的是追求一辈子的幸福，而不仅仅只是起跑点或终点上的输赢，甚至也不是过程中的输赢。

其实人生不是竞赛，不需要跟别人比输赢。计较输赢的人只看得到表面上的成败，因而失去作为一个人最根本的价值。

内心的恐惧：害怕成为自己，因为害怕成为平庸的人。人生最重要的是尽心地做人，尽兴地活、至于成就，成业在天，不成业在天，就毋须为此挂虑了。

2、

【爱】

人需要爱，通过爱来突破孤单，寂寞和空虚，通过彼此的爱来相互扶持走过生命的低潮。

《生命是长期而持续的累积》

爱需要沟通，爱需要了解，需要付出时间与心力，爱是一种需要长期用心地培养的能力。没有倾听、了解、尊重、接纳与照护，就称不上爱。

要陪伴一个人走过艰难的岁月，需要的不只是肤浅地彼此取悦，而是要有能力倾听、体恤彼此的心情，甚至是协助另一半走过悲伤、烦恼、挫折、沮丧、绝望的能力。

3、

【他人】

只有善意可以换来善意，只有真诚地待人可以换来别人真心的敬重。假如你希望认识的人对你有善意，最重要的是你要有能力对别人怀着善意。

4、

【人生的格局与视野】

常常有人问我：一个工学院的教授为何要跨这么多领域去学习？我完全只是为了解决自己生命的困惑，从来不是为了向任何人炫耀或者争输赢。

你在大学与硕士期间能对人生各种值得追求的领域、意义与价值有多少的体会，往往也就决定了你这一生的胸襟气度与人生格局。

出国是帮助自己看见自己能力的极限。利用异文化精神的冲突与反思来打破自己从社会上因袭的各种成见，让自更宽广的胸襟与事业来看待人生与社会，知道活着有哪些最值得珍惜与追求的事物。

每当我们面临无法解决的矛盾时，最重要的是先问自己：这是文字概念虚构的矛盾，还是生命现场的真实矛盾？

“视而不察”的人不是眼盲，而是心盲。一个人如果有能力在自己的心里感受到大自然的庄严、宏伟、美丽，以及历史上各种情感与人性的真诚、深刻与高贵，他自然就不会那么在意外在的的是，更不会去追求舞台上的聚光灯、别人的掌声和艳羡的眼神。

人文素养的本意不是为了炫耀，也不是为了抬高身价，而是让我们借此脱离文字的浮夸与自欺，也脱离现实的拘束与囿限，而活在真实而宽广的人性世界里，在那里头找到自己人生的信念，也分享前任生命中最辉煌灿烂的巅峰时刻。

5、

意义感对人的作用是很奇妙的。

在工作上碰到讨厌的事或者不公平的事，平心静气地把它昨晚常常比较省精力，与人争执反而花了更多的心力。

《生命是长期而持续的累积》

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：www.tushu000.com