

# 《有梦不觉人生寒》

## 图书基本信息

书名：《有梦不觉人生寒》

13位ISBN编号：9787535479618

出版时间：2015-6-1

作者：于丹

页数：212

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](http://www.tushu000.com)

# 《有梦不觉人生寒》

## 内容概要

于丹“国学美文‘真善美’系列”之一。《有梦不觉人生寒》首次从自我修炼的角度，将于丹最新私家美文结集成书；不断反思共勉：人在世上磨，不是要圆滑到伪善，而是在秉持一团真气里，学会随缘。

全书分为“真命气象”、“真回山水”、“真如本性”、“真心欢喜”等八个侧面，求真问道；并配以“国学小站”和经典美图，让读者在一次次丰美的国学滋养中，邂逅自我，重建生命，得一己清欢。

# 《有梦不觉人生寒》

## 作者简介

于丹，著名文化学者，北京师范大学教授、博士生导师。中国传统文化的研究者和传播者。多次在中央电视台《百家讲坛》《文明之旅》等栏目进行系列讲座，掀起全社会亲近国学、学习经典的热潮，成为全球华人文化、教育界的风云人物。

同时，为推动中西文化交流，让世界了解中国，近年来，于丹在美国、英国、法国、德国、日本、韩国、巴西等国，举行了多场大型文化讲座和学术交流，引起了海外观众的强烈反响和各国媒体的广泛关注。著有《于丹 论语 心得》、《于丹 庄子 心得》、《于丹 论语 感悟》、《于丹趣品人生》、《于丹重温最美古诗词》、《人间有味是清欢》、《于丹字解人生》等，累计销量千万册，成为书业神话。

# 《有梦不觉人生寒》

## 书籍目录

真我出发：仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人

有梦不觉人生寒

活出原创

世界知道我的态度

心有猛虎,细嗅蔷薇

斋心以水

盛放的敬畏

走在明月流光里

梦要多么轻

真命气象：世间稀奇事，独坐大雄风

独坐大雄风

窑变之禅

明朝有意抱琴来

懂得的缘分

酒中佛性

那么骄傲

不完美中的完美

天地入我心

真回山水：地载万物，天垂象

生命是一场邂逅

乘物以游心

让人变小的地方

一叶一如来

在轮回里等你

草本有力量

扶摇而起的欢欣

行走中反刍

真爱家园：羁鸟恋旧林，池鱼思故渊

还来就菊花

儿女忽成行

克制的柔情

一生所有的告别

半生放下

不错过，不辜负

偏方温柔

世上最疼我们的人

真如本性：一点浩然气，千里快哉风

不求而得

一点浩然气

看见我的心

大隐于市

淡漠，恒久

酒至微醺，花看半开

慈心养气

磨心

真品人生：绚烂之极归于平淡

悲欣交集

## 《有梦不觉人生寒》

静默如迷  
人生的探问  
醉茶  
雁去寒潭不留影  
不亦快哉  
最灿烂的遗像  
回不去的朴素  
真珠流年：菊花开日乃重阳，凉天佳月即中秋  
雪云相送  
初雪  
原来你也还记得  
岁月的密符  
不管相思人老尽  
肌肉的柔软记忆  
相思的权力  
此心安处  
真心欢喜：不俗即仙骨，多情乃佛心  
不必追,不用等  
烟火神仙  
雕刻时光的深情  
欢喜  
养心如镜  
彭祖的忧伤  
舍得，本分  
凡人慈悲

## 《有梦不觉人生寒》

### 精彩短评

- 1、建议大家读三分之二即可，这本书的思想其实也就那么几个，值得玩味。还是要感谢于丹教授能写这些散文。
  - 2、有的时候灌鸡汤真是舒服
  - 3、好贵
  - 4、喜欢于丹的书
  - 5、部分内容和于丹之前的一本书有重合，每篇都写有诗篇。
  - 6、这鸡汤味太浓了 似乎看见了一本作文书 好歹作文书也有不同类型呢
  - 7、现代社会人很浮躁，适合读这本书养养心。
  - 8、非常像是出自老师的一本散文集，生活任何大小事件都是正能量还能牵扯到古风古境，适合给长辈阅读
  - 9、独特的人生感悟，古典文学的修养和熏陶，还是很不错的一本书
  - 10、心有猛虎，细嗅蔷薇，人生最难的是真
  - 11、一星给插图，半星给包装
  - 12、喜欢于丹的文字和对国学的解读
  - 13、于丹终于懂得突显自己好的句子了，适当的配图和诗句有种“柳暗花明又一村”的feeling.但还是有些古板。不太能明白她想表达的意思，而且她所表达的都是一些人们知道的道理，读来有些兴致缺缺，不过静心也是不错的选择。虽比不上别的，但都比她那本《人间有味是清欢》好看。
  - 14、无意中发现这本书、看了短短的介绍 便决心买回来看。实话来讲：书名起得很鸡汤、而作者让我很敬畏。这可能就是无心插柳的引子吧、仅仅是看了开篇的几篇文章、我就心悦诚服。作者每一篇都会有历史故事或诗词的借鉴、从而再加上自己身边的故事 来书写成章。这本书 传递给读者更多的思想便在于：“ 无畏将来 回归真我。”
- 每个年龄段都有自己的恐慌：幼时 恐慌作业、老师、没糖果；老时 恐慌时光、病痛、没人养。当我们一切的阅历和修养都归于本心、我们就拥有了全部。养出了一生的柔软和坦荡。
- 很多时候：读懂别人的书、只为读懂自己的心。
- 15、总有一本烂书骗得人泪流满面（貌似也没有多少人读这本书）
  - 16、名家经典就是读着有很深的文化底蕴，看来我学识太浅啦还需修炼！
  - 17、不俗即仙骨，多情即佛心！
  - 18、比较失望，有点老套鸡汤了，半路弃了，还是好好看于老师的古诗词吧
  - 19、不知道作家是不是都是越写作品越不如从前了呢？于丹的这本《有梦不觉得人生寒》明显不如最开始写的东西更有感觉。整体看下来，总感觉有些文章完全是为了凑数的。而且现在的很多书籍都是越来越多地放插画，整体书看下来没有太多的文字，这样凑数更容易哈。但总体来说，于丹的书读一下总比现在市面上异常火爆的年轻人的鸡汤要强一些的。。。
  - 20、听于丹讲述看于丹的文字就像一盏清茶一般沁人心脾。
  - 21、成功文艺中年女性视角看待的生活启示录。
  - 22、无迹方知流光逝，有梦不觉人生寒。
  - 23、喜欢于丹老师
  - 24、第一次读她的书，有点零散吧，但是古诗的解析部分很喜欢
  - 25、心灵鸡汤，过去心不可得，未来心不可得，只有当下，这一刻，不错过，不辜负，用全部的力量让它过好，有美，有爱，有信 这样琐细的日子连绵在一起，就是今生。永远不必问，“永远”有多远。只需要明白：珍惜的起点有多近，近到“此刻”而已
  - 26、喜欢她引用的东西。也喜欢菜根谭里的一句话。
  - 27、午后日光，躺椅上，拿着kindle，细品。于丹拥有博学和与之媲美的灵魂。贯穿古今诗句，将现实与诗词融为一体，将现代与古诗情怀融为一体，深感佩服，相对满目的快餐书，此书如一汪清泉，值得品味，值得收藏。力荐。我希望，十几年后，我的内心和灵魂也如她一般美妙。
  - 28、比较零碎的感悟，适合碎片时间养养心。
  - 29、比起《人生有味是清寒》这本书真的不像是出自老师的手笔，简直是高考素材册，强推词藻，味同嚼蜡

## 《有梦不觉人生寒》

30、不俗即仙骨 多情乃佛心。。。。

31、建立在国学上的人生感悟 比较独特 午饭后在办公室看一小篇 感觉还蛮舒服的 只是自己的人生阅历太浅 有的内容还不能完全体会

32、内容丰富，但未展开太多，如果篇幅允许应该会更详细的介绍古诗词和文人雅士。文笔流畅优美。

33、初读觉得一般般，烦躁的心以及习惯快速阅读的我 对文字的过滤几乎让我读不下去，后来发现，里面有我最喜欢的诗句，才读了一点，越读越好看，正如于丹在文中写道：心静下来。李白：宣父犹能畏后生，丈夫未可轻年少。

34、最后两个佛学小故事很好，一句点中“真”的内涵。“我不知道谁教我，你打便是”，人生如此，无怨无悔。

35、大量的附图和留白，文字虽然还可但篇幅缺少诚意

36、于丹老师是学古典文学的，古人的精神在她娓娓道来之下显得清逸优雅~就是让人穿来穿去的，舍去大白话应该会更耐品吧

37、真·

真，是一种加持。家，是一团真气。修一世亲人的情缘，是为了走出家门面对世相的时候，还能不负一份勇敢坦荡的真心。

38、无聊的时候翻开喝口汤

39、学术超女灌鸡汤，一瓢浇下去也浇的不怎么样，有点为了说理而说理的感觉，观点也不乏错漏，什么清明节又叫寒食节，阮籍和山巨源为了推荐做官而不相往来。。。。读着玩玩就罢了，居然上架建议还是国学。。。汗死

1、1.所谓成长，不是要圆滑到伪善而是在秉持一团真气里学会随缘。以真心过日子，才会发现，真气可爱，生机勃勃洋溢在所有不做假的细节里。真，是一种加持。家，是一团真气。修一世亲人的情缘，是为了走出家门面对世相的时候，还能不负一份勇敢坦荡的真心。同学情谊，到了中年，便是“不是好人，是亲人”，让人徒增暖意。顿然理直气壮，觉得随时敲门，了无愧意。岁月如逝水，洗尽铅华，真正能留下的，必定是历久弥真。人到中年还有一帮叫你外号的朋友，何尝不是印证自我的一个真理由。每个生命初来世界结缘时，都是一派天真。随着成长，率真的心不断疼得倒吸凉气，丝丝缕缕的血痕磨出老茧，变成坚硬的保护层。那么，终于天命渐近，大道至简，还有没有一种减法的可能，让生命重现本真呢？活出一团真气来，不负此生。2.善意的服饰是鼓励人的，让你接纳并不完美的自我。相遇是缘，相守有分。这辈子的缘与分，如何相遇，如何得到？这是女人的修行。一件善意的衣裳，就像是一个灵秀温婉的女子，她不会拧巴人，不会再你有限的时光里，制造那么许多挑剔和不接纳。她气定神闲，从容自信，安静的等待着属于自己的邂逅。她告诉你：接纳自己，守住完整的灵魂，你才可能去承受这个世界。最好的衣裳不一定是这一季的流行，也不一定最昂贵；而是一份不可替代的遇见，只等你悄悄领回家。3.窑变也是人生之一种，秒在可控与不可控之间。完全失控的认识是一种失败，而完全可控的人生则是另一种无聊。行走在可控与不可控之间，才是创造。4.真正的英雄，不是一个职业，不是一个名分，而是一种情怀。5.中药的气味让人心安稳，因为草本来自于天地。6.所谓生命，不过是向岁月借来一段或长或短的光阴，结下几份或深或浅的俗世缘。终其一生所有的告别，我们是否做得到多看一眼，少些遗憾。7.过去心不可得，未来心不可得，只有当下，这一刻，不错过，不辜负，用全部力量让它过好，有美，有爱，有信。8.不接受社会的雕刻，不违逆内心的本真，看清楚心中的愿望，真实的走下去，和于天地大道，这就是道家告诉我们的大化天成。9.在一个不用亮剑的时代里，倘若剑气不泯，也许会化成风骨，流露在一个人的眉宇之间，昂扬、潇洒；沉淀在一个人的心境之中，疏朗、辽阔。所以，真正的剑啸长虹，是惊醒我们心中的侠客大梦。一个人敢于把自己仗剑送出去，一去不返，走得无怨无悔，就是因为他们知道，人追寻梦想，就是天地之间最伟大的诗篇。10.聪明人把事儿处理完了，情就自主了。而糊涂人前事已不可追，情却还留在原地。动静自若，空满随缘。人生路上，且停停。

2、于丹作为国学大师，出的书，品质肯定是一流的，文字优美，让人细细品读。这本书意在“求真”，每一篇章都以“真”为始，希望读者活出真性情，活出一团真气来。人生，并不是纸上谈兵或者耳提面命就可以让受众心领神会的。所以于丹在书中并没有说教，而是用她的感悟让读者思考。人生，是需要经历，需要思考，需要沉淀才会释放迷人的魅力，于丹用她所学，用她优美的言辞将人生平凡的小事赋予不平凡的积极意义。关于人生，我们都有太多的讨论，但都找不到一个一致的标准答案。每个人生而平等，都是向死而生，都在出生与死亡间搭建一条独一无二的通道，这个通道间的风景，是不可复制的，也是绝无仅有的。如何让此间的通道充满乐趣，不再无聊单调，面对逆境、挫折、诱惑、贪婪如何不迎不逆，如何保有内心的真实，这本书似乎给出了答案。喜欢于丹的文字，没有攻击性，只是诉说，告诉你她所见所闻、所思所想……我想这就是一位师者最难能可贵的地方。不是高高在上的说教点评，而是平等相对与你畅谈人生。人生不是只有一种状态，如何趣品人生，你买来读一读吧，作为中国人，我们面对这个飞速发展的社会，确实遗忘了许多老祖宗留下的精神食粮，这本书中的诗词歌赋，足以让我们在这个纷繁的世界拾掇一些金句真言。

# 《有梦不觉人生寒》

## 章节试读

1、《有梦不觉人生寒》的笔记-第58页

2、《有梦不觉人生寒》的笔记-第1页

过去心不可得，未来心不可得，只有当下，这一刻，不错过，不辜负，用全部的力量让它过好，有美、有爱、有信。

# 《有梦不觉人生寒》

## 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](http://www.tushu000.com)