

# 《前进一步深呼吸》

## 图书基本信息

书名：《前进一步深呼吸》

13位ISBN编号：9787213049057

10位ISBN编号：7213049054

出版时间：2012-8

出版社：浙江出版联合集团，浙江人民出版社

作者：哲纪 编

页数：213

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)

# 《前进一步深呼吸》

## 内容概要

《前进一步深呼吸:温润人生的美文》收录的文章大多讲述人生的感悟和哲理，平实但充满智慧，短小却意味深长，传递出真善美的生活理念以及浓烈的人文情怀。相信这些文字能带给读者磨去浮躁功利后的沉静温润，让读者在熙来攘往的人生旅途中，能不时驻足静思，在繁华尽头、利禄之外，寻一处安身立命的“空谷幽兰”。

# 《前进一步深呼吸》

## 书籍目录

咸淡两由之许鹿希的坚忍守望王定国的红军精神宋庆龄的宁静邵逸夫的人本情怀与人为善人生低谷时的锅底法则蒋英丽：清规戒律酿造的品酒大师梁启超的“道德文章”咸淡两由之向上向善朱自清的“小节”聚散有道以退为进臣门如市臣心如水我心有主仁义胡同评判的标准位高轿低成熟的标志心态测试尊重的姿势爱因斯坦的“奢求”仇恨与宽恕简约生活偶遇贵人约翰森的奋斗人生“一英里”的失败者生活的真谛生活如椅子算术人生人生与下棋淡之美生活的真谛幸福老子的智慧珍惜已经拥有的幸福财富并不当然带来快乐比名利金钱更重要的东西经营人生人间有味是清欢善于放弃是一种智慧做人要知足皆因绳未断猴子手中的大米天空和手掌我们为何要有所敬畏一桥之隔踩好人生的“刹车”走在第一才叫“道”心态决定状态人生道路的内和外让心灵去旅行调出生活最好的美味跳蚤效应变色茉莉身份的焦虑聪明朋友让幸福追上你第三名现象良知如刺智者多困于所溺守住自己那口“井”自我揭发为哪般一次失节的后果天下很小老锁匠的“底线”贪官轨迹游戏定力与忍力看好自己的“门”自律是能力北极熊的“嗜好”羊群吃草汤圆三个钱包穿越斑马线学会接受自己弯腰抬起尊严低调一笑宽容，是一份爱心低头让别人快乐，自己也快乐窗外心中无玉播种善良有用之人做人有品位做人做事要有“三心”厚道良知如刺虚荣俭以养富人生不凑合圣水心灵的黑夜邻居是不能选择的邻居是不能选择的保龄球效应托利得定理金子与烂泥人生的宝藏霍姆斯马车理论画好“圈、饼、叉”相同的高度让灯熄灭一次强者永远会赢吗？佛塔上的老鼠1%的问题与100%的责任“海恩法则”与“墨菲定律”没有你想象的那么复杂瓦伦达心态空手道冠军前进一步深呼吸20次没时间和没必要成功的条件为什么是细节决定成败？一个缺点的重量自主定律掌控者枯井中的驴鹿回头找出路沉香——伤口的痂你愿意走什么样的路迎向风雨像深埋的煤炭一样成功的秘诀转折黑珍珠沙漠里的惊艳之花“盲人提灯”的自我保护要懂得自我保护传递“干净”怎么算账读书使人生幸福别人没那么在意你光明与火把曾国藩先想三步善的平常河豚与桥墩照见自己心灵的镜子编后记

### 章节摘录

许鹿希的坚忍守望1953年，许鹿希与留美博士邓稼先结婚。婚后5年，他们生儿育子，快乐幸福。1958年8月的一天晚上，邓稼先坐立不安，许鹿希问：“今天怎么了？”“我要调动工作。”“调哪？”他说：“不能说。”“干啥？”“不能说。”她的心被刺痛了：“你给我一个信箱的号码可以写信。”他仍然坚定地说：“不能说。”她那时30岁，孩子还小，又不知道他干什么去，眼泪顿时在眼眶里打转。邓稼先说：“如果做好这件事，就是死也值得。”她了解他，他下了这样的决心，一定是不能改变的。此后，邓稼先便“人间蒸发”了。十多年后的一天，1971年夏天，周总理将他召回北京。此间，邓稼先回了一趟家。当他推开家门站在许鹿希面前时，她不禁大吃一惊。从1958年到1971年，这是他们第一次重逢。分别那么久，突然见面，竟无语凝噎。过了许久，许鹿希才回过神来。她有些不自然地走近邓稼先，想接过他手里的提包。邓稼先却把提包抓得紧紧的。他们就这样面对面地抓住一个提包，就像抓住一个秘密，相对无语。1985年，邓稼先被确诊为癌症晚期回京住院治疗。此时，两个人的手紧紧地握在一起，这是分别28年之后的团聚。此后，邓稼先做了两次大手术、三次小手术。1986年7月29日，被誉为“中国原子弹之父”的邓稼先走了。邓稼先逝世后，许鹿希依旧对他念念不忘——家中的陈设一如既往，邓稼先的用具都标上了年代和使用日期，就连他坐过的沙发上的毛巾也舍不得换……爱是一种守望，需要坚定的信念、坚忍的毅力和坚强的品格。爱是一种语言，爱国爱家，大爱无痕。王定国的红军精神百岁老红军王定国，是“延安五老”之一谢觉哉的夫人。她1913年出生于四川营山一个贫困家庭，15岁被卖给人家做童养媳。1933年参加红军。在长征中，她随红四方面军三次爬雪山过草地，征战河西走廊，逃出活埋红军战俘的马步芳军阀之手，九死一生，走过战火纷飞的抗日战争和解放战争。新中国成立后，历任最高人民法院党委办公室副主任等职。离休后，她是一名出色的社会活动家。75岁时，她接受癌症大手术。92岁，她重走长征路。一路坎坷，奠定了她一生的坚毅。她的小儿子谢亚旭说：“母亲活在精神世界中。如果没有一种强大的信念支撑，她现在的身体不会那么棒。”但是，她从不愿多谈“艰苦记忆”。有时，她对所有关于过去的问题一律答道：“都好。”她跟着谢老学字扫盲，70多岁开始学习书法绘画，靠自己临摹名家作品，日复一日地练。如今，她的书法刚劲有力，画卷栩栩如生。她最爱写的条幅是：吃亏是福。她常常对人说：“吃亏就是福，吃苦就是甜。”吃亏、吃苦，这就是老红军王定国的精神。如今，吃苦，不少人尚能做到。吃亏就难了，或愤愤不平，或耿耿于怀。吃苦，咬咬牙一阵子的事。吃亏，则取决于一个人的眼界和胸襟。生命原本就是一连串的苦和乐。乐于两吃，赢家通吃。宋庆龄的宁静宋庆龄是中华民族一位杰出的女性。她楚楚动人的容貌中常常带有一种“沉思”，这是她内心的一种反应，让人感受到她那种内心的平静，那种内在的力量。宁静致美，这是她保持美丽的源泉。在纷扰复杂的世界里，要保持内在的平静，是一件很不容易的事。她认为，必须寻找能够支撑你的平衡感，这样才能保持内心平静，才能在生活中寻得真正而持久的美。一次，一位好朋友问她：“您最大的美容秘诀是什么？”她想了想，告诉朋友：“不为外面的花花世界迷惑，心平气和地面对一切，这样才会有美好的内心世界，才会更加美丽。”由此可见，她的“秘诀”就是使自己始终保持一种内在的平静感。这种平静感胜过一切化妆品，它给容貌增添的不仅仅是色彩，更多的是从内到外的力量。宁静，是智慧美丽的珍宝。宁静，是长期自律修炼的成果。……

# 《前进一步深呼吸》

## 编辑推荐

翅膀下挂着沉甸甸的金钱是飞不高飞不远的……有时候我们的生活简单得只需要一把椅子，供心灵坐坐。哲纪编著的《前进一步深呼吸（温润人生的美文）》收录的126篇文章，大都选自浙江省纪委选编的廉政美文。内容包括《咸淡两由之》、《许鹿希的坚忍守望》、《王定国的红军精神》、《宋庆龄的宁静》、《邵逸夫的人本情怀》、《与人为善》等。

# 《前进一步深呼吸》

## 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)