

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

图书基本信息

书名：《去北大听哲学课 去师大听心理课》

13位ISBN编号：9787538735802

10位ISBN编号：7538735801

出版时间：2012-11

出版社：时代文艺出版社

作者：翁山夜雨

页数：265

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

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

前言

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

内容概要

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

作者简介

翁山夜雨，畅销书作家。爱苏格拉底，爱尼采，爱荣格，爱弗洛伊德，爱北大的人文情怀，也爱师大的学术氛围。其作品畅销大陆、港澳台等地区，代表作包括《乌合之众——大众心理研究》、《星云大师的15堂人生幸福课》、《你早该这么读日本》等。

书籍目录

第一章 人，活着究竟为了什么

人生的意义在于创造
冥想人生，不如多做点有意义的事
人活于世，必须处理好三大关系
莫叹世态炎凉，只要心态不凉
为什么不能领略尘世生活的乐趣

第二章 心宽淡定，人生需看开而不看破

看淡——不快乐，是你计较得太多
以平常心处世，人生处处是春风
无为——许多问题是因为我们太有为
气量——包容是人生最大的智慧
减少生气的次数便是修养的结果

第三章 懂得取舍，松开的手比紧握的手拥有更多

人生之路始于“舍得与放下”
多一物多一心，少一物少一念
不完美才是生活的真相
人生就是在得失之间摇摆
要像一只皮箱，提得起也能放得下

第四章 简单生活，给自己的生命留出点空间

简单生活，只取你所需的
无欲则刚，功名利禄过眼忘
90%以上的苦，都是没必要受的
时刻归零，做有空杯心态的人
欲望是心底的一个空洞

第五章 人生就像单摆，每个人都在选择中摇摆

选择书写人生，态度决定成败
选择一听从自己内心的声音
选择，把握命运的关键点
适合自己的才是最好的选择
做正确的事比把事做正确更重要

第六章 拆掉思维的墙，不设限的人生最精彩

相信自己能成为这个世界上独特的人
走自己的路，让别人说去吧
人生需要一张日程表
将与众不同当做一种本能
二十岁时做三十岁，三十岁时当二十岁

第七章 认识自己：内心强大，从了解自己开始

认识自己是最宝贵的财富
想要找到自我，请先回答这些问题
接受自己——无论优点还是缺点
想要什么时，整个世界将为你让路
一天只有二十一小时，剩下三小时是用来沉思的

第八章 相信自己：除了你自己，没有人能否定你

其实每个人都是一块金子
人生最大的损失莫过于失掉自信
没有什么不可能，对一千件事说不
成功的门都是虚掩的

你欠缺的只是自我挖掘的精神

第九章 你的时间有限，勇敢地活在当下

别因为正道难行就抄近路走

人生的长度，就是一呼一吸

活在当下，人不能两次踏入同一条河

成大事业、大学问者，必经三大境界

把每一天都当做生命中的最后一天

第十章 自我催眠，发挥你的内在力量

期待的力量，想到就能做到

当你相信自己时，奇迹就会发生

坚定决心，没有人能否定你

感受自己——创造独有的招牌

目标，内驱力产生的源泉

第十一章 拒绝消极，累积正面能量

达观而乐，用正能量填充生命

试误学习，失败是一次有效的排除法

无惧失败，像一块柔韧的橡胶

告别臆想，此时此刻最重要

理性接受，任何事情都有因有果

第十二章 心理惯性，你的本能就是成功

用优秀的习惯成就人生

把简单的事情重复做好就是成功

多面视角，全方位地剖析问题

破窗法则，补好堤坝上的每一个蚁穴

除去杂草，心灵才能茁壮成长

第十三章 自我克制，掌控情绪的开关

永不抱怨的人生态度才是第一位的

掌控情绪，调节心底的按钮

超脱自我，放心于轻松之中

跟别人过不去也是跟自己过不去

胸怀坦荡，得理就可以饶人

第十四章 心智成熟，安宁而坚定地生活

不苛求完美，顺其自然地接纳

任何时候都要做回简单的自己

放平心态，学会看轻自己

适时放弃才能把握更好的机会

不可犹豫不决，机遇只在一线之间

第十五章 与人无尤，于己无碍的心理调试法

想到就做到，没必要瞻前顾后

盲目从众不会有前途

偷个懒才能有空思考

懂得给予，才能获得

近因效应，学会给人最新的精彩

第十六章 专注兴趣，职场也能很快乐

不为生计而工作，要为幸福而工作

做最适合自己的，而不是最赚钱的

管理时间，就是管理快乐

做任何事，绝不拖拉

工作要用心，不做工作以外的事

第十七章 心想事成，幸福就在一步之遥

知易行难，从思想到现实

思维定势，知觉效应的延伸

执行力，心想事成的秘密

学会分享，分享是最大的快乐

成功最大的秘诀就是不放弃

第十八章 感谢折磨，每个人都是被上帝咬过的苹果

人生的冷遇也是一种幸运

冬天来了，春天还会远吗

敢于挑战困难，生命才会更强悍

不能纠正的事，何不顺其自然

人生没有过不了的坎

章节摘录

版权页：人类最容易犯的错误之一，就是抓住了什么就不愿意松手。这样导致的结果，往往就是无法继续成长、超越，导致因小失大，乃至更严重的错误产生。外在的“松手”，来自内在的“空杯心态”。只有倒出你“杯子”中的水，才可以装进新的水，更不至于让原来“杯子”中的水发臭。有一位小学徒跟着老师傅学木工。小学徒是个很勤奋也很有悟性的人，他很快就掌握了做木工活的一些基本技能，做出来的手艺活也受到了顾客的夸奖。日子一长，夸奖小学徒的人越来越多，小学徒渐渐得意起来，也不太爱听老师傅的话了。有一天，老师傅叫小学徒去抬几根木头回来，小徒弟可就老大不情愿了。他心里想啊，我手艺活做得这么好，哪还需要干这些搬搬抬抬的粗活呢？虽然心里不情愿，小徒弟还是忍着没说什么，按老师傅的吩咐去搬木头了。老师傅是个眼明心净的人，早就觉察到小徒弟的小别扭了。他便泡好茶，等着小徒弟回来。小徒弟回来的时候，老师傅说道：“过来喝口茶吧！大热天的，辛苦你了！”小徒弟听说有茶喝，大大咧咧坐了下来。老师傅便开始给小徒弟倒水，但是明明杯子已经满了，老师傅还不停地倒。小徒弟一看急了，大喊：“师傅，杯子已经满啦，你怎么还要往里倒？”老师傅说：“是啊，既然已满了，干吗还倒呢？”小徒弟一听就明白了，师傅是在说，既然你已经很有学问了，干吗还要到我这里求教？“师傅这是告诫我不要骄傲自满啊！”小徒弟羞愧极了，从此又踏踏实实地跟着老师傅学手艺了。所以说，空杯首先是态度问题。古语常说“谦虚使人进步”，“谦”就是一种礼貌，一种礼节上的心态，“虚”就是一种空杯心态，把自己归零地去学习。人的生存环境不同，他的立场角度各异，同样的事例故事，讲述的角度不同，对他的实际可能是有道理，对你却显得荒谬。如此，在我们没有明晰一种观点所体现的立场、生存环境、角度、寓意时，请先行接纳，然后理性反思剔除。自以为是只能导致盲目自大，而后自欺，然后欺人。任何事物都不能执著于极端，特别是空杯心态，尊重每一位好为人师者，所谓“三人行，必有我师；两人行，当有所学；一人处，应有所悟。”真的要学习，应把自己归零，倒空杯子，理性地积淀。

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

媒体关注与评论

人生在世，幼时认为什么都不懂，大学时以为什么都懂，毕业后才知道什么都不懂，中年又以为什么都懂，到晚年才觉悟一切都不懂。——林语堂哲学只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。——马克思心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。——艾宾浩斯朋友们，在你最悲观最失望的时候，那正是你必须鼓起坚强信心的时候。你要深信：天下没有白费的努力。成功不必在我，而功力必不唐捐。——胡适

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

编辑推荐

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

精彩短评

- 1、让人感觉很充实的一本书，希望有很大的收获！
- 2、深入浅出，读起来轻松，想起来有意思，也许用起来更有益。哲学的意义在于，你在用到的时候不知不觉。懂一点，一点点，人生的况味会大不同。
- 3、拿到手的是包膜的新书！这对我很重要。因为我是从图书馆借完这本书，又决定上亚马逊买，有名人名言，言辞深刻又优美，可以背下来增加语言能力，对学生的思想发展和作文很有帮助。
- 4、当当的速度不是盖的，挺快就到了，我迫不及待要看啦，相信内容也不错！
- 5、很励志的一本书，对我的帮助很大。
- 6、里面的内文设计的挺细致的。我看还成。
- 7、很快就送到货了书很大气内容很实在不虚
- 8、当当又便宜送货又快，很方便。书的质量不错内容也挺好
- 9、需要激励的时候，就看看这本书，看看成功人士的建议与意见，深感受益匪浅
- 10、正版好书，值得购买，大人孩子一起进步吧！
- 11、另外，我也没明白，为什么“北大人的魂与灵都来源于哲学”，也许我读完这本书就明白了
- 12、内容较散，不过看一看，心情就会好很多。
- 13、书还有点意思，我估计得看一个月。但强拆是不对的。
- 14、书不错，印刷，纸张都挺好的，内容是由北大和师大的名人的言论延伸出的理论，谈了一些用哲学和心理学知识分析生活问题的方法。有所教益吧。
- 15、上学的时候有些散漫，离开了校门才知道它的珍贵，这样的一本书我感觉像是名校温和地伸出的一只手，说：来吧，你也可以更充实更美好地度过人生！无论是哲学还是心理都是从人的内部去消融那些外部累积而来的问题。改变我们看待世界的方式。平易近人是我对这本书的最高评价，有收获就是一次很好的阅读体验。
- 16、篇篇足为高考作文范例，格式、语言、论据的选用。
- 17、速度超快，第二天货就到了！
- 18、写的很好，送给我的一个朋友的初涉社会的小孩。
- 19、我想此书不仅对于我，一个即将毕业踏入社会的大学生，也对许多已经生活三十年四十年五十年的人都会有帮助。时时有种豁然开朗的感觉。呵呵
- 20、用心了，比一般书强。
- 21、这书还行，物有所值，包装也好啊

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

精彩书评

1、最近看了两本鸡汤书，小结一下。目标1平衡。鸡汤书一般不明说，但是会先在某一章说你要坚持，然后在某一章说要懂得放弃，最后在某一章呼应一下说做人要拿得起放得下。既有所追求又不偏执，既有所追问又不沉溺，有找寻有创造，悲哀够了继续快乐。平衡有个近义词叫中庸。2独立。独立思考，亦不断追求进一步的独立。3平和。如果没办法始终保持心气平和的状态，就设法去达到。平衡的生活是达到心气平和的必要条件，心气平和有利于平衡生活的维持，达到良性循环。4无设限。工具1自省。须注意适当的方法和视角方能有效。2分享。

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

章节试读

1、《去北大听哲学课 去师大听心理课》的笔记-第200页

鸡汤

《去北大听哲学课 去师大听心理课》

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