

# 《于丹趣品人生》

## 图书基本信息

书名：《于丹趣品人生》

13位ISBN编号：9787508630410

10位ISBN编号：7508630416

出版时间：2011-10

出版社：中信出版社

作者：于丹

页数：224

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)

## 前言

序 做一些无用的事 白岩松 此时此刻的中国人，我们，怎么啦？ 平静，正前所未有地成为奢侈品，而除了幸福，我们又似乎什么都有；人人匆匆忙忙向前进，又时常困惑：我要去哪儿？困惑时间长了，就要找一些答案。

一 喝茶、喝酒、听听琴音，这些事儿有用吗？表面上看，还真没用。从这个时代的追求来看，升官、发财、出名，要做就要做与此有关的事儿，因为有用，而一个人喝喝茶、喝喝酒、听听琴，实在没用。因为，一个人在那儿，既不创造财富，又不营造关系，于是，孤独的人是可耻的，甚至被当做是可怜的。太多有用的事把无用的事推到了边缘。人群中，人们只愿意结识对自己有用的人。名片上的名份决定了哪一张因无用而该撕，而哪一张又有用而该留。有用的人被人人需要，人群中有趣的人也就越来越少，甚至时间长了，我们的人生都开始干涩无趣起来。无用的事或人，真的无用吗？

二 今年，海峡两岸交流中的一件大事，是画作《富春山居图》的合璧大展。年初，我去了浙江小城富阳。那里的人们，人人都在为出自这里的《富春山居图》而骄傲自豪。仔细一聊，这幅大作，是六百多年前的元朝，年过七十的画家黄公望在此山居，用三四年时间完成的。那三四年，我想小城里的人们也在为名忙为利忙，而黄公望与他的画作，不过是一个看似无用的人做了一件无用的事而已。耐人寻味的是，当年这幅画，黄公望正是画给道友无用师的，因此也有人称这幅画卷为《无用师卷》。然而千百年过去，那些一代又一代人做的有用的事，都烟消云散；却是当年那无用的老人，用清静的心和一根又一根磨秃的画笔，留下的画作显赫起来，终成这座城市的象征和最伟大的记忆，并越来越为这座小城带来资金、带来财富、带来关注。一个无用的人送给无用师的画作却真的有用起来。这该是怎样的一个轮回？无用的事，真的无用吗？

三 远方的事，只是一面镜子；当下的路，还得要我们自己深一脚浅一脚地走。好像什么都有了，可怎么还不幸福？有人说，想要幸福，三个词很关键——物质、情感与精神。物质是基础，基础不牢，地动山摇。钱不是万能的，没有钱却是万万不能。于是，人们都想夯实这个基础，慢慢产生了一个错觉，以为物质目标实现了，幸福问题就会迎刃而解。可是走着走着，物质基础不差了，国家的GDP成了世界第二，小汽车的销量也成了世界第一，但钱包鼓起来的人们却不幸地发现：幸福并没有如期而至，反而渐行渐远。问题出在了哪儿？仔细想想，除了物质，情感与精神这两个层面，您关照得够吗？情感可是幸福的依靠，精神更是幸福的支柱。如果物质是正分，还很高，可情感与精神都是负分，加起来，你的幸福总分，会不会是负数？

光做与钱与权与名有关的事，看似都有用，就真的够用吗？

四 我也是临近中年，才知茶的好处。如果单为解渴，茶不是最好的选择。急不得恼不得，让情急口渴的人早已弃它而去，三大杯可乐下肚，马上去忙别的。茶也解渴，甚至更解渴，可你要给自己时间。喝茶喝的不是水，而是滋味，时间长了，甚至喝的都不是茶的滋味，而是内心和人生的滋味。不同季节或一日之中不同的时间，对应着不同的茶，像极了生命中或凉或暖的时光。不同的是，生命中的平淡时光占大多数，而心静下来，茶里，却总有滋味。

酒，我既讨厌又喜欢。讨厌的是应酬的酒，却也是周围人群中最常见的。这样的酒，往往醉了都不知酒的滋味。端着为感情为态度为利益而要大口闷下去的好酒，都替那酒可惜，好酒被当成了钥匙。真正好的酒却让我喜欢，那往往是闲来无事或毫无目的之时，亲朋好友间的小酌，没有名头大小排座次，没有利益在酒中，杯中物才润泽了人生。

琴音更是静下来面对自己的妙品。琴为古物，音乐却是到处都有，可太多都是喧闹的背景，有多少是为你的悲喜而响起？

新闻于我，是事业是功名，可从现实的角度看，常常是必须坚持的苦役。如若没有强迫自己闲下来的爱乐时光，没有同样看似无用的喝酒喝茶甚至发呆的时光，苦役早已不堪重负。于是我逐渐明白，正是这些无用的事平衡了生活中必有的苦，甚至有时觉得这些事才是人生中最有用的事。人生是条单行线，如若只为目的而忘了过程，人生，其实才真的是苦役。

到了该多做些无用的事，为无用的事正名也为人生正名的时候了。

五 道理很多人都懂，但做起来太难，可还是要从道理一点点说起。于丹用她的话语文字，在做这件事。倒退很多年，她做这件事也许会被别人笑话，大教授竟说些无用的事，可今天，面对茶、酒、琴，说历史照当下，却真的该成为教授应做的大事。好的知识分子，应该永远在忧心忡忡中为更好的世态人心做推动。如好的医生，诊出了病再开药方，虽不一定药到病除，却尽了心力。忙与盲是当下的一种病，做些无用的事，是其中有益的一点儿药方。于丹这件事，做的有用，既反省自己，也提醒众人。在这个时代的折返点上，我们都可以或多或少地受益。当然不一定是所有的聆听者，但哪怕是其中的十分之一，这提醒，这反省，都是功德。

六 茶、酒、琴又或其他，也都只是手段，让心静下来一些，让生命分一些时间给看似无用的事，这才是目标。心不静

## 《于丹趣品人生》

，幸福来不了；人没有更多与内心对话的机会，生命鲜活不起来。总要有个机会和忙乱告别，那就从看看于丹这些文字开始吧！再然后，把这本书放在一边，把更好的人生拿起来。我想，这也该是于丹做这件事的缘起与期待吧！齐威王算是一位明君，听出了淳于髡的弦外之音，从此喝酒变得有节制了。如同淳于髡所言，人的酒量是不定的。心头烦闷之时，借酒浇愁，一两杯下去，人就已经烂醉如泥了。因为此时此刻需要借酒将自己放下来，酒后吐真言，嬉笑怒骂皆因酒。也见过千杯不醉的，那一定是酒量吗？更准确地说，其中也有心量。心情欢畅，人气爽朗，容量自然就大。酒，是一个意味深长的载体，从其中能读出世事人心。小到个人悲欢，大到国家兴亡，都在一杯之中。

# 《于丹趣品人生》

## 内容概要

### 编辑推荐

2011年金秋十月，于丹教授重登电视荧屏：一杯清茶，一杯淡酒，琴声绕梁，邀山水入镜。

畅谈生活感悟，到底什么才是生活？

财富并不是幸福的唯一途径。

没有太多钱财，也可以拥有富足人生。

清茶、淡酒，五千年的文化传承，每个人都可以有的闲适。

### 内容简介

幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，很多成功者费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。缺少意趣与闲情的生活方式，往往会让我们在忙碌中失去自己的心灵。

我们今天究竟应该以什么样的方式生活呢？于丹教授将带领我们体验古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。

# 《于丹趣品人生》

## 作者简介

于丹，北京师范大学艺术与传媒学院副院长，中国古代文学硕士，影视传媒系主任，影视学博士，文学博士，教授，博士生导师，毕业于北京师范专科学校（现北京联合大学师范学院），1989年7月参加工作。在北京师范大学艺术与传媒学院先后任系主任、院长助理、副院长等。现为中国电视艺术家协会会员，中国视协高校艺术委员会秘书长、中国视协理论研究会特邀研究员、中央电视台研究处客座研究员、中国新闻研究会、中广学会主持人研究会、中广学会法制节目委员会常务评委、澳大利亚新闻集团首席顾问。出版《形象品牌竞争力》等专著多部，在《中国社会科学》《文艺研究》《现代传播》等重要学术刊物发表专业论文十余万字。知名影视策划人和撰稿人。为中央电视台《东方时空》《今日说法》《艺术人生》等50个电视栏目进行策划，2003年中华人民共和国申奥片策划，曾获1994年、1996年星光奖最佳撰稿奖，先后担任中央电视台《香港沧桑》等20余部大型专题片及《正大综艺》《中国报道》等栏目撰稿人。古典文化研究者和传播者。2006年“十一”黄金假日在央视百家讲坛连续七天解读《论语》心得，受到听众的热烈欢迎，还要接着讲《庄子》，讲《世说新语》，讲唐诗宋词。

## 书籍目录

生活的艺术

宁静是一种生产力

“我”到哪儿去了

且停亭中且停停

山水入怀，生命浩荡

亲山临水听鸟鸣

山水四时，人生四境

嚼一嚼菜根的香

发现那些“不亦快哉”的瞬间

你的现在在哪里

不如吃茶去

吃酒的人生

但识琴中趣，何劳弦上声

# 《于丹趣品人生》

## 精彩短评

1、在书中，她传达给我们一个理念：用休闲的方式找回淡定幸福的自己，也是一种生活的方法。在这本书中，于丹讲述了古代名士富有情趣的生活方式，用各种事例告诉我们，高品质的生活并不是有钱人、有闲人的专利，每个人都可以拥有古代名士般悠闲舒适的生活。于丹认为，悠闲是内心的一种发现，悠闲是一种乐趣，悠闲是生命的一个节奏。

于丹选择了茶、酒、自然山水等每个人都可以触摸到的载体。这些载体无关物质财富，又十足中国式，自成一套仪式，可以让每个人找到一种心灵寄托。

为此，于丹延续了心灵鸡汤式的风格，或引经据典，或直陈观点，用一个个典故或现代故事，将我们生活中遇到的困惑阐释得淋漓尽致，清晰明了地回答了我们生活中所碰到的种种问题，句句直指人心，撞击心灵。

于丹用清代大戏剧家李渔的“且停亭”的故事阐述自己对人生的理解：亭子的“亭”加一个单立人，就是“停”，人进了亭子就“停”下脚步。亭子原本是空，有了人以后就有了意义。我想，《于丹趣品人生》的意义就在于，于丹想在忙碌生活里给大家搭几个小亭子，让匆忙的脚步有停歇的时间。

那么，我们究竟应该以什么样的方式去生活呢？于丹认为，在用尽一生去实现自己毕生的愿望的时候，要懂得停下来享受生活的意趣与闲情，时时观照自己的内心，不要在忙碌中失去自己的心灵。

值得一提的是，该书中哲理性的语言俯拾即是：“喝茶未必要最好的，关键是要学会品味，才能滋养心”，“明月清风是最好的滋养品”，“走到山水之间，才能够感觉到与生命有如此亲近而深刻的融合”-----这些精妙的语言背后是对生活通透的感悟，需要我们用心细细品味。

人可以憧憬未来，可以缅怀过去，但能够抓住的只有现在。于丹通过讲述琴酒茶的故事，告诉我们人生其实很有趣，不妨学习古人的意趣，在抚琴品酒饮茶里趣品人生。

2、从于丹的论语到庄子，再到趣品人生，可以用获益匪浅来形容；于丹影响着我们80末女生的人生观、价值观及世界观；看趣品人生多半是在下午茶时间，品着清淡的茉莉茶香，看着恬淡有力的文字，格外享受...

3、心不静，幸福来不了，人没有更多和内心对话的机会，生活鲜活不起来

4、一杯清茶，一杯淡酒，琴声绕梁，邀山水入镜。心不静，幸福来不了。喜欢这本书的描写方法。

5、于丹是研究传媒的 她知道大众喜欢听什么 她来讲国学就得加一些 杂七杂八吸引大家的东西哗众取宠 把一些大众皆知的事情升华到一个文词的高度 给你提供一种境界 你这辈子永远也达不到

6、看了这本书，对中国古人及古文化有很大了解~推荐推荐~

7、首先看到纸张很好，插图很干净，素雅的样子就喜欢上了，忍不住翻开看。放上一段轻音乐，沏上一杯清茶，看于丹趣品人生，仿佛听见于丹娓娓道来，心情也慢慢安静下来。读书，真的和听视频不一样，浮躁的每一天，因为有了于丹这本书，无聊，郁闷，寂寞都会一扫而光。推荐年轻妈妈多看看，一本很好的书，教会我们怎样在喧闹和繁琐的日子里享受生活，生活的品质可以和金钱有关，也可以和金钱无关。

8、浮躁之时必看良品~

9、作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。

10、平淡如白开水，读过后没尝出味道。所谓心灵鸡汤，大抵如是。

11、我觉得我还是很喜欢这本书的。讲了中国的人生活方式。看山水，品茶，吃酒，听琴。我觉得可以给心一个悠闲的理由。

12、还行吧 但几乎是引经据典 一些个人观点 一般 更喜欢自然而然娓娓道来 没那么多引用的东西

13、于大师的心灵鸡汤，一般般！

14、幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，很多成功者费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。缺少意趣与闲情的生活方式，往往会让我们在忙碌中失去自己的心灵。我们今天究竟应该以什么样的方式生活呢？于丹教授将带领我们体验古代名士的生活情趣，作个

## 《于丹趣品人生》

闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。

无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。。。

15、聊聊茶，谈谈酒，说说琴，一本优质高考作文合集。既没有广博的知识，也没有深刻的认知，大多是耳熟能详的内容，倒是让我回忆起很多高中背诵古文诗歌的日子。作为睡前阅读的轻松小品，还是不错的。

16、于丹的书值得读！

17、从于丹开始讲庄子心得那句“一个人活都没活明白呢，干嘛要想去死呢？”这句话对我的震撼开始，于丹的庄子心得，论语心得，论语感悟，从星空到心灵陪我走过了大学的时光，很感谢于丹老师。

第一时间知道于丹老师写的这本书，就买来看看，确实被于丹老师的博学 and 深邃的思想所震撼，忙忙碌碌，我们都是为了什么啊？启示我们都忘了我们自己，应该静下来，在没人打扰的安静的晚上，沏上一杯茶，好好的读读于丹老师的这本书...

18、在洒鸡汤这项事业上于丹是鼻祖级人物 随着鸡汤文学的盛行 反鸡汤文字也应运而生 但几年前的那个我——根正苗红好少年 是很需要这碗鸡汤的 干了

19、幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，很多成功者费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。于丹教授带领我们体验了古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。

20、许多正确的废话，讲故事，味同嚼蜡。

21、很喜欢这本书，希望每个忙碌着奔走的人们都可以停下脚步来静静的读读这本书。

一直以来，都很喜欢于丹的文字。可以让我们静下心来反思自己的生活，探究自己的心灵世界。在这纷扰的世界里，让我们蒙尘的眼睛变得清明，使我们浮躁的内心，慢慢的平静。她的书总有一种平抚人内心的神奇力量。当你烦的时候看看于丹的书吧，当你看不清前方的路时，读读于丹的文字吧，当你对这个世界失望的时候，听听于丹的话语吧。她会抚平你所有的烦恼。

自从读完了于丹的《庄子心得》和 论语心得 之后，就一直盼着她能再写一本书。知道了新作《趣味人生》出版之后，非常欣喜，马上就订购，买来细读。现在只是初读第一遍，其中的许多思想，还没有完全体会，不过已经让我的内心清明了许多。谢谢于丹，喜欢于丹的书。

22、当初还是在当当买的签名版呵。

23、可能是高看了于丹老师，这本书真的是太鸡肋！看完恨不得打自己两耳光，为什么手贱买这个！

24、一下午看完。一部心灵鸡汤，做人的哲学，中庸之道：宁静、不争、闲趣人生。皆是道家理论。我想问问于丹，把功名利禄置之度外，你说的这些，你做到了吗？许多人都是说一套，做一套。又做婊子，又立牌坊。虚伪！

25、非常喜欢于丹的文字，她赋予文字以生命。在时间面前每个人的人生都是平等的。在人生这次长途旅行中，我们看到的风景可能有所不同，但我们一定要有同样快乐的心情。一个哲学家说过“当人类贫穷的时候，烦恼只有一个，当人类富裕的时候，烦恼却有无数个。”的确现代人变成了物质的奴隶，被物质的东西所束缚。房奴，车奴，更可怕的是人变成了心的奴隶。更多的时候我们都在追求物质的享受，却忘记了给我们物质的身体以精神的充实。古代人为什么有那么多的闲情雅致？现代人为什么那么多的低级趣味？我想是因为我们忘记了精神的追求。

于丹趣品人生告诉我们人生要有雅好，这样我们的人生就会有不一样的风景。

第一次写评论，有点语文伦次，忘见谅。

26、于丹教授将带领我们体验古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯...所以，且停停我们那匆忙的脚步，听于丹趣品人生，享受人生之趣吧。

27、尚且就3分吧

28、从于丹的论语心得认识了于丹，让我对论语有了更深的认识，而这本品人生更是让我对于丹特别佩服，从浅显的人生的各种小事中感悟人生，品味人生。

29、对大多数人而言，于丹是熟悉的，对于丹讲生活方式却是鲜有人知。与读者阔别三年之后，

## 《于丹趣品人生》

于丹教授推出其新作——《于丹趣品人生》，她将在书中告诉我们应该以什么样的方式去生活，才能渐渐地靠近幸福。

“幸福在今天似乎变成了比成功更奢侈的一件事。缺少了一点意趣、闲情，缺少了那些休闲的时间，和家人团聚的时间，即便是成功，也不免显得苍凉。”在《于丹趣品人生》一书中，于丹教授如此告诉大家。很多人以为靠自己今天紧张艰辛的努力，就能够换来明天的幸福，所以即使在当下再苦再累自己也心甘情愿。幸福就在路上。错过太多风景的人生已经不再丰盈与充实，我们的生命就会变得苍白而无趣。

那么，我们究竟应该以什么样的方式去生活呢？于丹教授认为，首先要找到真实的自己，弄清楚自己的一生真正想要追寻的是什么；然后用尽一生去实现自己毕生的愿望，但在追寻的过程要适时放松自己，懂得停下来享受生活的意趣与闲情，时时观照自己的内心，不要在忙碌中失去自己的心灵。追寻不是过程，而恰恰是生活本身！

我们处在一个有太多选择的年代，我们不再为没有选择而痛苦，而是为了选择太多而烦恼；我们有太多的事情要去处理，无论是家人的事、工作的事、朋友的事，还是自我的事，结果在日复一日的忙碌中失去了自我。怎么办？

停一停。“人在名利的道路上都那么忙，到了这里溪山清静，不妨停一停，让我们歇歇脚，让我们静静心，让我们回头看一眼出发时的起点是什么，让我们向前望一望最终目的又是什么。”停一停，不是让我们虚度时光，让我们放弃理想与追求，而是让我们的心灵小憩片刻，在悠闲的情趣中尽情享受生命，然后再带着从容的自己，走上漫漫人生路。

说到悠闲的生活情趣，我们现在远远不如古人。在古代，我们有“琴棋书画诗酒花”，这些都是名士的风流雅趣，而现代人在忙碌中恰恰丢掉了这些有意思的东西。在《于丹趣品人生》一书中，我们不妨跟随于丹教授回到古代，去体验古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。

30、于丹趣品人生（于丹2011年最新作品，畅谈生活感悟，到底什么才是生活？）学习中.....

...  
31、改革开放30年来，中国大陆经济获得巨大腾飞，人们衣、食、住、行的条件已经相当丰富。然而，人们生活、工作、家庭、教育、健康等各个方面，面临许许多多难以言表的压力、困惑、急躁，.....。问题之源？如何更好生活、工作、享受人生？

有人说，宁愿生活在唐宋。是的，那时的人们生在山水田园中，活在诗情画意下。一壶清茶，一杯薄酒，飘渺古琴曲，淡淡水墨画，邀山水入镜，收快意于胸。

生活是什么？幸福又是什么？拥有财富与追求财富不是幸福的唯一，富足人生来自内心，发于精神。纵观世界，有的国度有史无今，有的国家有今无史，而中国有史有今，灿烂丰富博大精深的文化，是中国人的精神财富。今天的我们，不会虚掷时光，也不会放弃理想和责任，在建立物质价值的时候不迷失自己，这就是阅读《于丹趣品人生》的所想所感。

32、低水平重复建设：故事+道理。且基于“读者无知”，什么都帮你说的前提。

33、茶的部分写的很好

34、文笔很好，不愧是于丹，女神

35、听朋友介绍《于丹趣品人生》，就买来看了。先说价钱，比商场便宜30%以上，书的包装也很好。然后说这本说，读来感觉轻松清新，就像在静静地品味生活中的琴、茶、酒，乐在其中，之后回味无穷，然后会思考，人生应该怎样度过才有意义，有乐趣，真的是一本教人学会清醒地、轻松愉快地生活的好书。

36、资源浪费。

37、喜欢听于丹的论语心得，于是看到了这本趣品人生。于丹把琴、酒、茶融入了生活中。最喜欢关于茶的心得。唐代刘贞德曾言：茶有十德，以茶散郁气；以茶驱睡气；以茶养生气；以茶除病气；以茶利礼仁；以茶表敬意；以茶尝滋味；以茶养身体；以茶可行道；以茶可养志。茶喝得久了，便慢慢有所感悟，只有经过岁月的沧桑和历练，才能品味出人生的真谛。人生如茶，别虚度了此生，错过了茶香。茶如人生，总会苦尽甘来，归于平淡。

38、喜欢于丹，是在百家讲坛的时候，那时记得还是在讲《论语》，在早已熟知孔夫子后，听于丹用一种或许是诙谐，或许是调侃，但都蕴含着绝对的尊重的讲解后，才恍然，原来自己读书的境界竟是

这么低。现在的学者是多如牛毛，而就算是受人尊敬的前辈，都已披上功力的外衣。对于这个女学者，我只想，她不论抱着怎样的目的，都是一位起码是让我敬佩的人。

这本趣品人生，是我看过的第二本她的书（第一本是《论语》），怎么说，感觉语言还是一样的犀利，一样的让你在轻松的环境中，微小的反驳后，慢慢的欣然接受。其中，她说到茶，很小就开始喝茶，直到现在，也不敢说自己品过茶，我一直觉得茶是一位君子，和竹子的性格有些相似。也曾听过茶圣陆羽的传说，而在解读了书后，猛然发现在一杯茶中，竟早已蕴涵的各种人生百态。读至此，发现自己与作者，有了一次无言的看不见的交流。

如今的中国，早已是百态千状，而于丹，或许就如我题目中描述的，在用她一个人的力量，诠释着中华文化的伟大。不知道结果会怎样，但我想，在今天，这样的人，不多了，在中国真正的文化还没被彻底湮灭，彻底埋藏之前，有这样的一群人，只能说幸好了，幸好，还有他们。。。

39、悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。

无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲让自己停一停、静静心，回头看看最初的起点，向前望望最终的归宿，然后带着一个从容的自己，走上漫漫的人生道路。

40、平实

41、于丹告诉我们，应该怎样面对生活，财富并不是幸福的唯一途径，没有太多钱财，也可以拥有富足人生，关键是我们的态度，以一颗平常心去面对

42、本来就喜欢于丹的作品从最早的《论语心得》到如今的趣品人生透着一股睿智

43、于丹眼中的人生是什么样呢？她认为人生是有趣的，所以品位人生也是一件有趣的事。于是于丹便有了《于丹趣品人生》这样一本书。于丹说：“生活，就像是茶，一杯刚刚沏好茶，只是有的人会把这茶品出是极品的铁观音，有的人则会品出是很普通的大碗茶而已！”幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，很多成功者费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。缺少意趣与闲情的生活方式，往往会让我们在忙碌中失去自己的心灵。

44、她认为人生是有趣的，所以品位人生也是一件有趣的事。于是于丹便有了《于丹趣品人生》这样一本书。人生的趣味在于什么，怎样发掘人生中的趣味呢？这也是一个范围太大程度太深的问题，但是，依然可以从个别的方面入手，从而窥一斑而知全豹。人生就是一个过程，我们活的是这个过程中的感受，享受的也是这个过程中的感受。在于丹看来，能否放开心境，从容而快乐地享受并经历人生，是人生是否圆满的关键。但是享受人生从哪里入手呢？于丹给出的答案是：琴酒茶。琴酒茶大家都不算陌生，除了琴稍微不那么大众之外，另外两项都是大家生活中频繁接触的东西。琴在古代是非常高雅的东西，与琴有关的故事很多，比如高山流水，比如对牛弹琴，比如蔡邕的焦尾琴等，这些故事不仅体现的是古人的风骨情趣，也体现了琴的风骨和韵味。现在的人们生活节奏比古代要快很多，所以认为无法去享受那种闲逸的生活，尤其是听琴抚曲这样高雅的享受，更是可望而不可即。其实，于丹告诉我们的是，我们不必照本宣科，不必邯郸学步，不必鹦鹉学舌，我们要学的是古人的一种心境，而不是照搬古人的生活方式。如果学到了古人的那种心境，那么，无论在什么样的时代背景下，在什么节奏的生活环境中，我们都能享受到生活的快乐，感受到内心的宁静与安逸。

45、心灵鸡汤，拼凑典故，掉书袋。有意思一点的就是茶里面讲唐朝煎茶、宋朝点茶、明清泡茶。

46、我是个在乎生活品质的人，无论是对生活物资还是文化阅读品，都一定的选择性。第一次看到《于丹趣品人生》是在一家书店的咖啡馆里。当看完头两页后，就被里面的气息或者所格调所吸引。甚至有种感觉，这书生来就应该在咖啡馆阅读，因为里面对生活的看法和追求，在心灵的叙述和救赎，似乎是为某个人疲惫的现代人准备的。推挤给所有热爱生活的朋友。

47、于丹新书探讨了生活和幸福感的问题，让现代都是人如何回归自我，回归到生命的宁静和找到幸福的本源。《于丹趣品人生》是关于慢生活的难得一见的好书。。

48、不在乎网络的各种质疑和评论，欣赏于丹的文字就会一如既往地支持她的作品，《论语》心得，《庄子》心得，《发现你的心灵》都不错，这本趣品人生更是为吾所爱。

49、幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事，她在书中写看山观水、烹水煮茶、听琴辨音，就是要让我们找到一个最低成本的养心方法，于闲适中找回生命本真，找回幸福的感觉。无论生命的道路上多么忙碌，不妨忙里抽闲，让自己“且停亭”，静静心，带着一个从容的自己，走上漫漫人生路。

50、没内容。

51、闲暇时读读，平心静气。

52、只不过是稍微高级一点的心灵鸡汤罢了。烂得如此没诚意。

53、于丹老师的论语和庄子都有在当当网上购买，这本书也是买来收藏的哦。白岩松的前言写的很精彩。我们在城市忙碌的生活中迷失了自己，真的应该好好沉静下来，放慢脚步，找一个悠闲的午后，静谧的夜晚，捧一杯清茶，轻轻翻开《趣品人生》，跟随于丹老师了解茶道，琴声，体验生活中细碎的幸福。

54、浑浑噩噩的开了一整天的会，到黄昏时刻已经是眼皮发涩，几欲睡去。突然耳边传来两声鸟鸣，不是麻雀的叽喳，也不是喜鹊的啼鸣，而是一种似曾相识的鸣啭，婉转、清灵。会议室窗外是一个树草杂生的小院落，竟然生就了如此灵性的鸟儿，那叫声竟仿佛是在山间，是在林中。在哪里？我是曾经在哪里听到过这种叫声呢？被乏味的会议麻醉的有些呆滞的思维，突然被激活了，循着鸟儿的鸣叫在记忆的密林中四处搜寻。

想起来了，是在那里。七年前的夏天，我和表哥表妹相伴去黄山，从杭州去黄山的高速公路还未通车，我们坐着大巴在山间公路上颠簸辗转了六七个小时终于来到了黄山脚下，天已蒙蒙黑。住在提前联系好的农家乐，随环境一般，但是一身疲惫，倒也是整夜安睡。第二天清晨，早早醒来，表妹还睡的安稳，我悄悄拉开窗帘的一页，窗户推开一张脸的空挡，扑面而来是南方山间特有的清新和水汽，随后便听到有潺潺流水的声音和鸟儿的鸣啭，我四下寻找，却没有发现水流和鸟儿的踪迹，只有这美妙的声音响在我的耳畔，与我分享这个安宁的清晨。那鸟叫声就与我刚刚听到的一致无二，七年间，我淡忘了无数无数的事情，可是我清晰的记得那阵阵的鸣叫声，回荡在山间，永远的铭刻在我心中那个清晨里。

那次黄山之旅是学生时代的我难得的几次远行之一，玩的很是畅快。我们没有坐缆车，徒步拾级而上，大概登了两个多小时的光景就到了著名的白鹅岭。沿途台阶的外侧始终有山溪相伴，遇到山石阻挡形成的浅滩，我们总不会放过，赤脚下去嬉戏一番，山里的水清冽透底，在炎热的八月份依然是冰凉冰凉的，拿出毛巾浸透敷在脸上，这翠绿的山水、这清灵的空气便仿佛由了这冰凉的泉水渗进了皮肤里，透入了心间，让人舍不得离去。自白鹅岭向上延伸，攀爬便少了，重在赏景。当日天气不错，虽然没有看到黄山的云海奇景，但是山顶也是云雾缭绕，颇有些飘飘欲仙的感觉。山上有许多平坦的大石，兀自伸出山外一些，很是奇骏，便有游客站上大石深深呼吸这大山之巅的清新，导游赶忙制止，说这种地方灵气太重，呆久了对身体无益。第一次听到这种说法，不过这种美到极致之处，得到神灵的眷顾也真是意料之中的事情，我们凡身肉体的游客赏玩一番也就罢了，实在不能久待，扰了神仙们的清净。行至光明顶，平坦而高旷，四周淡雾流转，看不清四周的景致，可是缓步走上一分半刻，再回转头，却发现云雾之中有若隐若现的青灰色山石，近的仿佛你伸手便可触及到，再待上片刻，流云散去，整个山峰便全部显露出来，视野上近在咫尺，却与我们站的地方隔着陡峭的崖沟，孑然的立在那里，奇丽壮观，可是就在刚刚，你连它的一丝半点轮廓都不曾发现，这种瞬息间视觉上的震撼，经历一次，便永生难忘记。下山时，我们依然选择步行。我始终认为爬山是一种心绪上的洗礼，上山有上山的景致，下山有下山的情趣，虽然缆车也别有一番赏阅，但每每第一次攀登一座山，我都不会选择缆车，徒步走在山里，才能最亲密的与它契合，用心灵听它有节奏的呼吸，用脚步感受它沉稳的脉动。山下有温泉泳池，我们在里边戏耍了一阵，登山的疲乏便被温热的矿物水稀释了，洗刷了。黄山，值得反复的体味，值得多次的亲近。不同的季节去，有不同的景致；不同的年领去，有不同的触动；不同的心情去，也自然有不同的感怀。而它，就那么岿然屹立着，恒久、静默，等待着你一次又一次的融入其中。

于丹的趣品人生讲到茶，说茶是寄情于山水的最好载体，茶取自于山间，汲取了山水的精华，受尽了山风细雨的抚弄，有心者用上好之水冲泡一杯，便可用沉静的心在茶中体味出山水之情。我颇有些附庸风雅之嫌，把平日喜爱的咖啡封存起来，开始每日在主任茶罐里捏上一撮，冲泡在我的白瓷杯里，看着茶叶在水中打旋，缓缓舒展开来，的确很有些韵味，细细品来，淡淡的苦涩中有些植物特有的清新味道，但我还是不够沉下心来去品味它，忙碌起来，还是成了解渴的工具。可是，这又有什么关系呢，就比如现在，一声鸟鸣便把我拉回了山水之间。我终于明了，心中有山水，即便没有所谓

与之相呼应的载体，它依然存在于那里。就算你在欧式的咖啡馆喝着纯浓的咖啡，甚至就算你在喧闹的集市喝着一碗豆浆，都无碍于山水永驻你的心间，一点小小的灵犀，便将你拉回了那幽静的山中。就如同，这个枯燥的会议室里，昏昏欲睡的我被一声鸟鸣，带回了七年前的黄山，带回了曾经最美的一场震撼。

55、有点意思。

56、强烈不推荐，恩

57、赞同于丹这本书的观点，人生是要刻意去培养些闲情逸致，文雅爱好，才不至于在追求物质，财富，名利的人生道路上迷失，沉沦和寂寞。让人生不光只有柴米油盐酱醋茶的世俗与艰难，也要有琴棋书画诗酒花的意境和美好。

58、明明一篇文章就可以写完偏要啰嗦写一本书 浅显而平庸 看不到多少自己的思想和智慧 引用的故事也是胡拼乱凑没有意义 难得看到些欣赏的有智慧的句子还都是引用林语堂的

59、我是品过多少次人生？10多岁的自己，我不认识你！【印象里这本书好像讲到了茶和酒】

60、我是个大学生。说道那些年，我自知生活阅历不够丰富。但是，我喜欢读书，看的多了，自然也就多了些感悟。我喜欢于丹，也喜欢于丹老师的书，以及她所谈及的人生哲理。看过《论语心得》、也度过《庄子心得》，尤其是庄子心得，我翻了又翻，还把这本书推荐给朋友。这本书同样也是谈及生活的小哲。我喜欢简单的文字，尤其是简单中透着深刻的文字。原本琴棋书画的高雅生活，最终会走向茶米油盐酱醋茶的平淡生活。像书中所论述的那样，茶，可以是高雅之人所用之物，亦可以是平民百姓的生活之物。但，我想，茶这种东西，品的时候看你是什​​么心境了。有时候，我想，这闭眼品茶的过程就是生活吧.....

61、畅谈生活感悟，到底什么才是生活？财富并不是幸福的唯一途径。没有太多钱财，也可以拥有富足人生。清茶、淡酒，五千年的文化传承，每个人都可以有的闲适 《于丹趣品人生》

62、很多话都对我很有启示

63、于丹的《论语心得》是娓娓道来，用平实的语言阐述论语的道理，所以期待于丹老师的新书《趣品人生》，这本书还是有画，还是有淡淡的语言，让人醍醐灌顶，如沐春风！

64、尽管有人对于丹不屑一顾，非议多多，但我仍然固执地喜欢于丹，喜欢于丹侃侃而谈、滔滔不绝的讲座、报告；喜欢于丹丰富厚实又轻盈灵动的文字。从《论语心得》到《庄子心得》到《论语感悟》再到《游园惊梦》再到《阅读经典，感悟成长》，直至刚读完的《趣品人生》，感觉如一条长流不息的汨汨清泉，沁凉、惬意又富含营养！感谢于丹，感谢当当网！

65、当下的中国崇尚物质的风气已经渗透到了绝大部分人的心里，在这个繁杂的世界把心静下来很难很难。2008年离婚改变了我的生活，也让我有时间好好反思过去追求物质生活到底对不对。原本的想法是想让自己的生活过得更好些，多些享受，结果把家折腾没了（我前夫是个能同甘不能共苦的人）。我本身是公务员，不富有但是维持正常的生活没有问题，经过很久的蜕变我才找到自己的定位，工作之余看看书原来是那么的幸福，我觉得很富足。

看了于丹老师的书心里有种被电到的感觉，其实从周国平老师的《把心安顿好》到这本《趣品人生》已经很多人开始反思应该怎样生活的问题了，物质不是唯一。希望每个人都能找到自己的定位，活得更精彩。

66、真的很想耐下心来读一下于丹关于生活的书籍。于丹严谨的逻辑，以及对生活的深刻感悟，一直令我对他的作品既崇敬，又生畏。于丹的《论语心得》这一本书，是去年我赠送给通讯员的得意之选。然而，当我静下心来，真正想领略其精髓和意义时，我才发觉我是那样的疏浅和无知，甚至，我都很难读懂这一本书。的确，我应该静思对生活的意义的理解。

还记得，张海迪著有一本散文集，《追问生命的意义》，大约是这个书名吧，在去年也很畅销。书中记述了海迪生活中的感悟，或许是大彻大悟。在那时，当我随手翻阅之时，我似乎对这位坚强的女子的书籍投之轻蔑的一笑，觉得肤浅，净记载些乡间、城镇的儿时记忆。然而，今天回忆起来，才知肤浅之人是自己。什么是生活？自己从未真正明白过，却要轻视一位对生活，对生命有着深刻理解的伟大女子。我肤浅的再不能肤浅了。

当自以为是个对生活感悟深刻的读书人时，在书店中选择了钱钟书先生的《钱钟书作品全集》。自以为理解了钟书先生《围城》，却还是一个在围城外面转转悠悠的流浪人，心灵的流浪人。当拜读了钟

书先生《写在人生边上》时，在悠悠然中可曾想到了些什么，又可曾对生活的意义有了多少新鲜的认识。

那年，走在清华园的荷塘边上，同样的树影，同样的月光，同样的静寂，而我是否有与朱自清先生同样的感悟与收获？扪心自问，自己只不过跑来装模作样感受一番，然后作为向围城内的人，或许向同路人吹嘘炫耀的一种谈资罢了。甚至，在这篇感悟的文字，也有同样的感受。你说我多肤浅。那一晚，与好友在清华园内篱笆墙下轻声交谈时，望着从篱笆墙的缝隙中透漏出来的闪闪烁烁的灯影，才知生活的世界的若即若离，飘忽与闪烁。那时，有一种感觉，就是想知道生活在哪里？友人说：在美国。而我只是淡淡地一笑。

当夜读钟书先生《魔鬼深夜来访》这篇文章时，我已经感觉自己的脑力不够了，似乎我的智力已经用光，我的灵魂已经飞走，我可怎么看懂这文章，听懂那飘渺的魔鬼的谈话。钟书先生说的是一种时代的光景和话题，而我却将文章的思绪引入了一种现实的思想生活。所以，我要下地狱，我才会知生活的一半意义。

我也曾在读《圣经》的时候，幻想过天堂的美景，我想那是生活的另一半。曾经，有一部影片，名字我记得不清了，描述的就是天国的美景，地狱的可怕。写到这里，停住了笔，托起腮，又似一个对生活有所感悟的人一样，回忆起自己人生的天堂和地狱。桌上，一杯刚刚冲开的咖啡，冒着轻柔的热气，散发着淡淡的咖啡香。在杯旁，放着陈丹燕的《咖啡苦不苦？》。书的封皮上写印着12个小黑体：甜若爱情，苦若生命，黑若死亡。我不尽想补充一句：香若生活。其实，在我肤浅的想来，生活的味道似乎象咖啡的香，淡淡地，沁人心扉，又令人精神愉悦。

生活不知是不是静与动，甜与苦，离与合，生与死，等等一切统一与对立，美好与丑恶的矛盾组合？如果是，我想这世界形形色色的人的存在也就找到了他的存在合理性。思想跑得太远了，拉回来，与自己静静的交谈，不尽让自己想起了生活的意义，于是想起了经历过的风雨，走过的路与土地，交流过的人与言语。在与自己的对话中，才发现那生活就写在自己的脸上，一道一道，深深地刻在皱纹里。于是，想到那些极力美饰自我容貌的女子，她们对生活的感悟深藏在哪里？我此时不尽又在眼前浮现出姥姥的音容笑貌，在她老人家的额头上，眼角边，深深地刻着一道道皱纹，在她的嘴角上，依然挂着那愉悦地、满意地、淡淡地一丝微笑。那是一种永远让人回忆的微笑，那是一个几近对一个世纪的生活有着深刻感悟的老人的微笑。也许，这就是生活的真实体现。

夜很深了，外面的万家灯火依然璀璨，我的笔下忽然一驻，几个字在纸上跳跃：人们啊，能否静思一下生活的意义，并尽情地享受生活吧

67、已经不止一次的阅读于丹的著作，之前看她得电视讲坛，阅读论语心得等等，受益匪浅，不愧是登上各国讲坛的大学导师！继续感悟.....

68、最喜欢听于丹讲话，听起来就是特别舒服的那种感觉，让人感觉真心实意，一下子深入人心，让人产生一种共鸣，觉得他说的就是我所想的，好喜欢，这次也是，从他的书中找到了一种宁静的感觉人生历程与时间-绝大多数的人都同时活在过去，现在以及未来这个时空错的空间里，以至于无法明白自己到底该扮演的什么叫色。昨天已成为过去，明天也只是一种期许，我们所拥有的只有今天。因而我们必须学着一次只过一天，因为只有今天才是我们真正拥有的。许多时候，我们总把最喜欢做的事情留在最后。可惜死亡来临之前并通知我们。尽管我们已经荣幸地来到今天，却没有一家公司可以出售死亡的信息。所以绝大多数人留在最后，最喜欢做的事情，最后都带进坟墓里去了。

做人做事与规则—一个人能有一个什么样的人生，跟他的学历，背景，环境没有直接的关系，而是跟他内心的想法和所保持的精神有关。很多时候，我们都在感谢上帝，其实真正上帝在我们自己的心理，只要我们心里的那个上帝我们依然将它信仰，我们还有什么不能够的呢？如果一个人是正确的，他的世界也就会使正确的。如果你是正确的，你的世界也会是正确的。如果你想改变你的世界，首先就应该改变自己。

金钱财富与生活—每个人对幸福都有不同的理解，也有不同的标准。幸福是一种感觉，你觉得好，你感觉到了，便是拥有。幸福与金钱、权力、地位不一定成为正比。富有不见得就比晒太阳的渔夫更

幸福，捡破烂的老人完全可以和大明星拥有一样的幸福。在这个世界上，金钱当然可以给人带来暂时的快乐。可金钱一旦被成为某种筹码，就不能再买到任何东西。得陇望蜀，人的欲望没有满足的时候，越是富有的人，其占有欲也越强烈。人世间的痛苦大多是来自于欲望的不满足——通过物质的快乐企图来满足精神的快乐是不可能的。

爱心感恩与人性——灯，要燃亮，才能成其为灯。灯，要点在暗处，放在高处，光才能照射的又广大又深远。正如海伦·凯勒所说，请把你的灯提高些、好照亮不行的人！生命的灯也是这样，你要时时留意，你的灯还有没有油？有没有接上电源？不要让你的灯熄，不要让你的灯成为一种装饰品。想着点，不仅为自己也为别人亮一盏灯。人间总有许多灯为我们每个人亮着，只是我们不知道罢了，爱是相互的。赢得一份别人的关爱并不难啊，只是我们必须首先敞开真诚的心扉去爱别人。

商业经营与致富——在竞争市场日益被商家瓜分的今天，谁都要给自己一个准确的定位。在售货服务中要研究每一个动作的重要性，提高服务的质量。企业要想方设法的去研究消费者的巧妙的心理活动，因为顶级的销售过程说白了就是把握消费者心理活动过程。畅销产品不一定质量好，只要能满足顾客的需要，投其所好就可以啦。毕竟，任何产品的设计包装销售都是为了满足消费者的需求-其他全都是为了它服务的。

珍惜拥有幸福——人们在沙漠中口渴得时候所期望的，并非让人给你一袋钞票或珠宝，而是能解渴的凉水。人们在身无分文的时候所期望的，并非腰缠万贯，而是能解决有米之炊。在你不知足是。想到还有比你更艰难的人，你便会发现自己生活的也很幸福。一个人，只要你尽了自己最大的努力去创造，就算没有辜负此生。其实，人的欲望是永远满足不了的。但是只要你把生存的起点放得低一点，就会知足而乐。

科学发展与教育——心理学上将心理暗示可分为“良性暗示”和“负面暗示”。每个人都要良性的暗示。因而随时随地给孩子以高声喝彩，做一个啦啦队员。你注意什么，就会得到什么-如果你欣赏你的孩子，你将会培养一个令你欣赏的孩子。人在一个时间只能够做一件事，董抓重点，才是真正的人才。父母在教育孩子的时候不也是这样吗？不要急，帮助孩子慢慢来！

愿我们可以把不快的忧伤变为沉醉的美酒，把午夜的黑暗化为黎明的曙光，使原本没有意义的人生之旅变得格外轻松、欢乐、达观。

69、“从容最大的敌人不是外在工作的紧张，而是内在状态的焦虑。”季律师忙的忘记“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲”，心不在状态，只能是忙碌而不是生活，生活不能只看些法规，还要看看修身养性的书和行万里路。做一个不逃避社会和人生，而本性依然能保持快乐的人，才不枉此生。看完后补记：于丹想告诉我们人人都在为生活忙碌，但可以且停一下，去发现去享受生活，喝喝茶，吃吃酒，谈谈琴，内心可以放松而又充实。这本书读来心情愉悦。

70、很好的一本书，一直很喜欢于丹，因为于丹才去看的论语。喜欢于丹这样的女人，有才气，懂生活，看看她写的趣品人生就知道了，能从中学到很多知识，领悟到很多道理。更喜欢最后那段一问一答，深有感触，还得再读一遍。

71、于丹教授将带领我们体验古代名士的生活情趣，作个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲置大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。

72、虽已读过，但书中韵味还不能完全领会，等自己有点底子了再来细读一遍

73、意外地不错，高考备战乏了，便看看轻松一下。

74、于丹老师的文字一如既往，“故事”们排着队，宛如一连串玛瑙，在黑暗的智慧村里夺目而璀璨，在这本书里，我们读到了文字，也读到了感悟，读到了思想的光芒。面对繁杂的生活，面对苦难的种种，迟疑，焦虑，纠结与不安——让我们始终徘徊。在人生的旅途中，我们可以明白，出世入世，在诸多的选择中，我们到底还能明白什么。

在山山水水中，我们能看清这个世界有多少——生活是什么；一杯茗茶，一壶美酒，一曲弦音，其中有多少故事能让我们顿悟——领悟人生。

于丹老师的这本书，给了我们一些轻松的解答，这就是小故事，大智慧——趣品人生。

75、我看过于丹的论语心得，没有高深的体悟！但有一个字“爽”。我也看过了解毒于丹，仍有一个字“闷”。

我只知道于丹没有教会我身边的任何一个人所谓的什么高深的“国学”，她只教会我们如何生活；她也没有告诉我们关于孔子的高深“理论”，但是教会了我们如何感受心灵的舒畅。就学术而言，我

## 《于丹趣品人生》

没有发言权，我不知道真正的“国学”是如何，但我知道一个道理——“实用”。无论于丹把论语扭曲了也好，真实再现了也罢。但是，有一点我很肯定，那就是在看过 于丹论语心得 后，我身边的人很多都轻松，快乐起来。这一点就算是国学者也不能否认的。无论怎样，于丹至少将论语“用”了起来，给最普通的老百姓带来的心灵的舒畅。

比起那些所谓高深无比的“国学士”，两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书的人好太多了。

也许学者可以说我们普通人没有什么诠释 论语 的资格。但是，百姓说好的，她一定不会坏！

76、很一般。简单浏览了半本。

77、对大多数人而言，于丹是熟悉的，对于丹讲生活方式却是鲜有人知。与读者阔别三年之后，于丹教授推出其新作——《于丹趣品人生》，她将在书中告诉我们应该以什么样的方式去生活，才能渐渐地靠近幸福。这是一本可以为迷路的心灵找寻方向的圣经。面临众多选择和诱惑，如何为自己的人生定好位？在快节奏都市生活中，如何让自己愉悦地过上理想的生.....

78、静静地剖析“我是谁”。

79、初中时好读于丹文字，闲暇当杯鸡汤有余。

80、一直奔波生活，这段时间闲下来买了几本书读来。最早知道于丹是从百家讲坛，因为平时喜欢历史，常看百家，但于丹做的《庄子》等都没有看。

于丹应是属于生活在金字塔，平生比较顺利，专心做学问的一位学者，不像史铁生、安妮宝贝、李娟等，他们的文字因为是他们的一些亲手感受，读起来能震撼人的心灵。

读于丹的书感觉辞藻比较华丽，因为读过很多书，引用很多知识典故、语言故事，引人入剩，比如：鸿门宴、温酒煮华雄等，都可以让我们的历史知识得到温习。书中插图精美，心情大悦。

在于丹的眼中人生是有趣的，她从4个方面阐述人生的趣味：1.一山一水一世界（这应该是我们说的郊游，和山水融入一体，开阔胸襟，淡泊明智，这正是现在不断兴起的旅游热吧，人们生活条件好了，更加追求精神方面。）

2.品茶 书中讲的文人的品茶意境非常高雅，我们现在可能做不到整日以茶为伴，以及有如何高超的茶艺，但工作生活繁忙闲暇之际，品一杯茶也可以舒缓心情，释放压力。

3.酒 每逢佳节，中国更是一个有着非常酒文化的国家。

4.琴 闲暇自己倒杯茶，随便自己拨弄下琴弦，不为任何名利，只为自己雅趣，休闲生活，也不为是一种快意人生。

81、于丹老师给我的印象向来温文尔雅，是当代优雅气质女性的典范，作为她的一名读者，从论语到庄子都深深为她的解读所折服，这本趣品人生的确是时下喧嚣浮华社会的一盏清茶，着实让人醍醐灌顶！

82、在电视上的一次访谈节目中，听了于丹侃侃而谈中西文化的差异，觉得这个女人精通于中国的古文化，且底蕴十足。于是，找到了这本书，不失所忘。在于丹的笔下，古人的文人雅性，若隐若现，时而扑面而来，时而雅致而触不可及。他们的大雅是寄情于山水的，有一份超脱，有一份看淡世事的大彻大悟！

在古人的雅中，我们也可以生活中寻找自己的精神寄托，寻找自己的小小幸福！

喜欢茶，但不懂茶道。每天在有阳光的午后，泡一杯清茶，吹着热气，看着茶叶在清水里慢慢散开。看了此书，希望在退休亦或是将来的某一天，去学一学茶道，体会中国传统文化的博大精深！喜欢尝一点酒，每次看到家人和朋友喝，总会忍不住小酌，但一点就会醉。听琴，古琴，在我们周围，很少会听到了，其实，我们可以把它转化成听音乐，听我们自己喜欢的风格的音乐。听流行的，很古典的，听摇滚的。

二年前，车祸，骨折；刚拆了钢板，在医院看了这本书。周围，有很多残缺。在同一个病房的小夫妻，80后，两个孩子。妻子受伤，病房条件不好，丈夫在医院无微不至地照顾。小姑娘长得很圆润，每天都很开心，一笑，很亲切！他们在周围的一个小城市打工，工资不高。从言谈中，小姑娘很知足，对生活没有抱怨。什么是幸福！这就是的。知足常乐！心态。

话说回来，于丹老师，是希望在都市的我们，学习古人，且停停，停下来，享受生活，在生活的平凡

中寻找乐趣！

83、读《于丹趣品人生》感悟：心不静，幸福来不了；人没有更多与内心对话的机会，生命就鲜活不起来。从一张琴、一壶酒、一杯茶着手，传递古代名士的生活态度，让现代国人找到“零门槛”的怡情养性方式，找回生命本真，找回幸福的感觉。

书中哲理性的语言俯拾即是：“明月清风是最好的滋养品”，“走到山水之间，才能够感觉到与生命有如此亲近而深刻的融合”——这些精妙的语言背后是对生活通透的感悟，需要我们用心细细品味。人可以憧憬未来，可以缅怀过去，但能够抓住的只有现在。于丹通过讲述琴酒茶的故事，告诉我们人生其实很有趣，不妨学习古人的意趣，在抚琴品酒饮茶里品味生活的意趣。

84、实在是看不下去这种高中作文举例子引经据典式的心灵鸡汤

85、这本书不同于其他小说散文，而是通过诉说者的方式，与读者分享了自己的人生经验，身为当代的大学生我觉得这本书读着太有意义了。1、能让浮躁的内心平静下来去理智的思考自己，思考这个世界。2、能让我们关注物质世界的同时，更去贴近于心灵而不致于迷失自己。于丹老师说的很好“我们今天为什么要说说生活方式，说说中国人悠闲的情趣？不是为了让我们拿出大把时光去闲置，不是为了让我们放弃理想和责任，而恰恰是让我们建立价值的同时，不要丢失自己。”

86、慢·生活

87、印象比较深的是关于茶师和武士对决的故事 茶师以一颗泡茶的心去面对武士 那份从容不迫淡定的心态使武士不战而退 其实面对现实中的一些问题的时候 从容应对 冷静思考看起来抽象 可是这个故事却真真切切的告诉你那是一种怎样的感受 烧水沏茶 哪是一件急事 从容对待每一步 就是最好的例子

88、名乎利乎道路奔波休碌碌，来者往者溪山清静且停停。

89、丹趣品人生（于丹2011年最新作品，畅谈生活感悟，到底什么才是生活？耐人寻味！

90、琴棋书画诗酒茶，文艺范十足

91、忙忙碌碌的世界，如果你还在为生存所拼搏，认为财富是幸福的必要组成部分，而忽略身边最闪光的幸福片段去缘木求鱼的话；或是如果你得到了财富名誉地位却仍得不到幸福快乐宁静的话，也许你可以试试向你的内心去寻找。也可能你需要一些仪式或是一点媒介来帮你，那么琴棋书画诗酒花可以帮到你。谦虚的于丹认为自己的造诣还不能畅谈全部，但对于其中的茶酒琴略有体会愿于我们分享。如果你想更好地快乐地生活，且听于丹通过一杯茶一碗酒或是一把琴为媒介为你娓娓道来。

92、这本书明显给人一种略微拼凑的感觉~不过其中茶的部分，我最喜欢。可以作为悠闲时打发时光的选择

93、人生是什么？这是一个太古老的话题，无数哲人都曾经为之思辨终生，无数普通人也都会或多或少的考虑这个问题。在我看来，人生是什么并不重要，重要的是我们怎么对待人生，怎么度过人生。或许我们普通人的悟性不够，或许我们整天忙碌在蝇营狗苟的纷扰世事中，我们对于自己的人生经常没有规划，这也就罢了，更多的时候，我们甚至不知道人生的意义，并不知道自己追求的和需要的是什么样的一种人生。很多学者和哲人们给我们指出了很多条路，说出了很多道理。道路正确不正确，道理对不对暂且不说，单是他们的表达方式太过故作高深，明明能简单说明白的事偏偏要说的很深很复杂，这一点就很让人敬而远之了。人们本来就是因为没有时间思考或者自己思考不明白才去看哲人或者学者的道理，可是，哲人们和学者们却和普通人的目标相悖，这样一来，到底是要传道解惑呢还是要让人们更迷惑？

于是，很多人对学者和哲人们也喜欢不起来。在很多解读人生、感悟人生的人当中，于丹应该算是一个异类，她最有别于其他学者的地方就在于，能把大道理说得非常简单透彻，易于人们理解。其实，让别人赞同和接受你的观点的最简单和最有效的方法就是把话说明白，这是最主要和最首要的，因为你越是故作高深越是让人听不懂，人们越是会远离你。现在虽然依然有人喜欢这种故作高深作世外高人状的装逼风格，但是对于看遍了世态炎凉，有了很多年生活经验的人们来说，虽然他们的感悟未必能达到多深的层次，但至少对这种装逼风格已经很能抵制了。

于丹眼中的人生是什么样呢？她认为人生是有趣的，所以品位人生也是一件有趣的事。于是于丹便有了《于丹趣品人生》这样一本书。人生的趣味在于什么，怎样发掘人生中的趣味呢？这也是一个范围太大程度太深的问题，但是，依然可以从个别的方面入手，从而窥一斑而知全豹。人生就是一个过程，我们活的是这个过程中的感受，享受的也是这个过程中的感受。在于丹看来，能否放开心境，从容而快乐地享受并经历人生，是人生是否圆满的关键。但是享受人生从哪里入手呢？于丹给出的答案

是：琴酒茶。

琴酒茶大家都不算陌生，除了琴稍微不那么大众之外，另外两项都是大家生活中频繁接触的东西。琴在古代是非常高雅的东西，与琴有关的故事很多，比如高山流水，比如对牛弹琴，比如蔡邕的焦尾琴等，这些故事不仅体现的是古人的风骨情趣，也体现了琴的风骨和韵味。现在的人们生活节奏比古代要快很多，所以认为无法去享受那种闲逸的生活，尤其是听琴抚曲这样高雅的享受，更是可望而不可即。其实，于丹告诉我们的是，我们不必照本宣科，不必邯郸学步，不必鹦鹉学舌，我们要学的是古人的一种心境，而不是照搬古人的生活方式。如果学到了古人的那种心境，那么，无论在什么样的时代背景下，在什么节奏的生活环境中，我们都能享受到生活的快乐，感受到内心的宁静与安逸。

如果说琴离大家还有些远的话，那么酒和茶就完全是人们生活中时时刻刻都接触的东西了，它们已经完全融入了人们的生活中，成为人生必不可少的一部分。中国人讲究无酒不成席，所以请客吃饭基本都会有酒，酒已经成为人际交往中极为重要的组成部分，可以说是人际关系的润滑油或者催化剂。但是，现在的酒经常喝得太过功利，往往只是利用了它的交际功能，只是单纯地把它当成了工具，而不是把它当做朋友，当做一种生活情趣。古之贤人喝酒，喝得是天地豪情，喝得是我行我素，喝得是快乐自在，喝得是无拘无束，喝得是无欲无求。我们现在喝酒，喝得憋屈，喝得不自在，喝得太功利，喝得都是欲望。酒不是不能喝，该喝还是要喝，该用它的哪一方面就用它的哪一方面，但是，我们更应该为自己喝一些酒，为朋友喝一些酒，让那些功利、欲望暂时都远离一会儿。我们不如稍微小醉一下，暂时享受片刻微醺的生活，享受一下酒里的安逸和舒服。

说到茶，本来也是很雅致的东西，文人士大夫们往往是品茶论道，佛家也有茶禅一味的说法，茶，似乎总是与高雅、玄妙的东西有着种种让人感觉高深莫测的关系。但是现在，本来“阳春白雪”的茶，现在也“下里巴人”到融入平常百姓家的地步了。不过，喝茶终归比喝酒更多了一分雅致和从容。毕竟，我们经常可以见到酒鬼，醉鬼，但是看不到因喝茶而癫狂而放浪而肆无忌惮的人。茶，多少还有一些高贵的气质。茶融入了生活，但是依然没有融入人们的精神世界。人们现在喝茶，喝的只是其味，还有一些人喝的是它的价值。也就是说，很多人喝茶只是为了喝茶，纯粹为了解渴或者尝尝它的香味，即使是那些高高在上的精英和富豪们，喝的茶在名贵，也最多喝的是它的价值，而不是茶本身所蕴含的韵味。无论是什么人在喝什么样的茶，茶也不是当年的茶，人也不是当年的人了。我们现在的人遗失的是古人的境界，是古人文化精华的内核，而拾取的是古人留下的形式上的东西，如琴酒茶。只是得其形，得其实质，却对其内涵弃如敝履。

而于丹通过讲述琴酒茶的故事，用最浅显，最明了的方式告诉我们，我们现在的快乐其实都是源于我们自身。人生其实很有趣，我们现在提倡国学，提倡向古人学习，其实不是照搬古人的生活方式和言行举止，而是学他们的精神，学他们的态度，学他们的思想，学他们的意趣。这其实并不难，从琴酒茶就可以开始。所以，且停停我们那匆忙的脚步，听于丹趣品人生，享受人生之趣吧。

94、心不静，幸福来不了……人没有更多与内心对话的机会，生命鲜活不起来。总要有个机会和忙乱告别，那就从看于丹这些文字开始吧！——白岩松

这是我买的一本于丹的新书《于丹趣品人生》，白岩松在上面作的序。而他的推荐序的名字就叫做《做一些无用的事》。不论是于丹的新书，还是白岩松的序，我都很有兴趣。这两个都是我欣赏的人。

是夜，捧着刚到的《于丹趣品人生》，内心欣喜不已。喜欢于丹，因为她的内心的静。收到第一本书，是老公莫名其妙送给我的那本《论语心得》。从此一发不可收拾，莫名的就对于丹有了好感。是的，好感。这种好感不同于我对另外一个女子作家雪小禅的喜欢，大大的不同。

对于小禅，那是薄凉，那是共鸣，那是颓废，那是生命中的清冷，却又在这种清冷中满透对生活的热爱，对生命的向往，对过去岁月的怜惜，对自己内心的疼爱，对逝水年华的追忆，从而更珍惜现在的

## 《于丹趣品人生》

生活，以期让自己越来越好地把握当下。只要这眼前的每一分每一秒，是愉悦的，是快乐的，是忧伤的，是悲哀的，是无语的，哪怕是狂喜或是呆然不语，亦是好的。只要都是生命赐予的，都是好的，都欣然接受。如陈丹燕笔下的露茜小姐，不管生活赐予我什么，哪怕是坏的，我亦欣然接受。

而于丹，我在她的文字里看到的，是沉静。也是透着对生命的热爱，悠然的欣赏，沉着冷静地看待身边的一切，却用一颗火热跳跃的心去感受去感悟去觉察去慨叹世事当下中，深陷喧嚣浮尘中的我们，该何去何从。回首与顾盼，我们该用一种怎样的姿态去等待去追寻去找到自己不至于在利欲熏心的环境里迷失自我。

听从内心的呼唤，在如今的当下氛围，是多么的奢侈又是多么的微不足道。世界如一辆轰然驶过的列车，狂啸着往前，却席卷了所有的人随之一起往前狂奔，即使心又不愿。而在这种不是每个人都情非得已的情况下，又有多少人能坚守内心的阵地，倾听自己内心发出的微弱声音？

我喜欢她们，喜欢小禅，喜欢于丹，喜欢她们的文字，喜欢她们那种对待生命的态度。虽然一个是沉溺，深陷内心，但是，她明了，通透，即使深陷，她也热爱生命珍惜每一个当下。她是用一种薄凉的态度冷眼看人生用文字的火热去展示自己对生命的态度。这两种极端如此矛盾，却极大的诱惑了我，使我不能自拔亦被同化。

但是，于丹给我的震撼，虽没有小禅那么强烈，我却喜欢她的智慧。这个女人，她的优雅全部来自于她对生活的顿悟。对年幼的女儿，对身边的一切事物，她都是用那种那么安静的目光看着，心里却是另外一番波涛汹涌的天地。感恩生活、经常让思想穿越，让爱绵延……

这样的一个月夜，因为这样一种情感，使我的整个夜晚显得异常的丰满和生动。文字与人，也要看缘分，如同人与人之间的相遇，要讲究气场的契合。感谢这样一个抵挡不住凉凉的夜晚，在她和她之间，我庆幸，能有一个如此温暖的感觉贴心贴肺的温暖我靠近我进而感化了我。最重要的，在她们身上，我明白了珍惜生命最真的含义，那就是，要有让自己的心静下来的能力。所以，学会，让心，静下来，静下来。

95、作者写这本书，并非是让我们放下所有的工作，去享受闲情逸趣，而是希望我们在个人发展的路途上多一份心思，去发现路边的“亭子”，且停下来，听听琴，品品茶，观一眼山水，再继续步履轻盈地上路。

96、看过于丹趣品人生，发现生活似乎并不如想象的那么遭，很多不如意东西，往往是自己的意想的。其实只要以发现的心态去感受生活，就会觉得生活中很多细微处都能感受到幸福，快乐。《于丹趣品人生》告诉我的是，其实快乐很简单，“一杯茶，一首歌”，都能让人在生活的漩涡之外，获得不一样的感受和感动。原来幸福的就在身边，在细微处。很感谢于丹老师，她对我的生活态度产生很大影响。

97、我们老板很喜欢于丹的书，于是我选了这本书看一看，看了让我找到了心底的那份平静。这本书真的很好，继续关注于丹。下次看看《庄子》心得和《论语》感悟

98、对于这本书谈不上失望，也谈不上什么惊喜的感悟，就像是看了一本心灵鸡汤的书，在你低落的时候，特别有用，觉得讲的真好，说到心坎里去了，但是等到情绪过了那段儿，感觉就没有那么深刻

## 《于丹趣品人生》

- 了。
- 99、适合高中写论文的题材
- 100、小学生作文？！边叙边议，夹叙夹议，何必写得那么直白，没有一点美感。
- 101、一直都喜欢于丹老师，从《论语心得》到《趣品人生》，我会一直关注她的作品的。

# 《于丹趣品人生》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《于丹趣品人生》的笔记-第187页

&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;如何养心

在我看来，人在成长中，意志会越来越坚定，而心灵会越来越柔软。。。生活就象一锅滚开的沸水，不会因为垂青哪个人，就变成温泉。你进入社会，都会受到这一百摄氏度的煎熬。虽然人不能选择水温，但能选择自己的生命质地，能够选择与水相遇的方式（鸡蛋、胡萝卜、茶叶的例子）。什么是我们的生命与世界相遇最好的例子？

春天喝绿茶，秋天乌龙茶，冬天熟普洱。

P149：史记中，孔子学文王操的故事。

范仲淹一生爱好琴艺，但他毕生只谈一首曲子，叫履霜，就是人踏过霜雪那种幽岑清寒的意境。。。此曲深合心意，足以寄托平生，一曲足矣。

P187：你的能力需要配合你的欲望，满足你的欲望

### 2、《于丹趣品人生》的笔记-第10页

我们的内心，在平静的时候，和浮躁的时候，需要是不同的。  
心如止水，便如明镜，方见本真。

### 3、《于丹趣品人生》的笔记-生活的艺术

悠闲与时间无关，悠闲是内心的一种发现，悠闲是生活的一种乐趣，悠闲是生命的一种节奏。拿捏得住轻重缓急，忙而不乱，这是一种境界。同样的工作，也许别人力不从心，无法胜任，你却能在重重压力缝隙中闲庭信步，悠然自得，有着不败的从容，这才是个人评价体系中真正的成功。因为从容最大的敌人不是外在工作的紧张，而是内在状态的焦虑。

### 4、《于丹趣品人生》的笔记-一山一水一世界

东方人须向'西方人学习动植物的全部科学'而西方人须向东方人学习怎样欣赏花鸟鱼兽'怎样能赏心悦目的赏识动植物的各种轮廓与姿态'因而从它们联想到各自不同的心情和感觉

### 5、《于丹趣品人生》的笔记-第78页

泡绿茶讲究用玻璃杯，看着嫩嫩的茶芽在杯中三起三落，浮沉之后缓缓落下，一叶一叶地终于立稳，如同人心沉浮之后气定神闲，终于安顿。

所以，春夏饮绿茶，清逸入心入肺，祛除体内的燥气，让心归于透彻，这番以自在之物调理生命的道理，真正体会后始觉妙不可言。

### 6、《于丹趣品人生》的笔记-第49页

"一个人的心没有虚静，就不能懂得万物之变化，就不能看见世界的本真；一个人的心不空，就无法容纳万种境界。"

### 7、《于丹趣品人生》的笔记-第74页

生活就像一锅滚开的沸水，不会因为垂青哪个人，就变成温泉。你进入社会，都会受这一百摄氏度的煎熬。虽然人不能选择水温，但能够选择自己的生命质地，能够选择与水相遇的方式。

### 8、《于丹趣品人生》的笔记-第63页

“淡味回甘，总比厚味更隽永”，原来我喜欢的是淡味回甘。

### 9、《于丹趣品人生》的笔记-第74页

大家可能会说，世事不可预料，如果心变得柔软了，该怎么去担当啊？在我看来，人在成长之中，意志会越来越坚定，而心灵会越来越柔软。意志不坚定，无以穿越千难万险；心灵不柔软，怎么去感知爱和美、慈悲和温暖？若能让意志的坚定与心灵的柔软结合起来，生命就能体会到一种通达的境界，就像慢慢溢出来的茶香。

生活就像一锅滚开的沸水，不会因为垂青哪个人，就变成温泉。你进入社会，都会受到这一百摄氏度的煎熬。虽然人不能选择水温，但是能够选择自己生命的质地，能够选择与水相遇的方式。

### 10、《于丹趣品人生》的笔记-第41页

### 11、《于丹趣品人生》的笔记-第89页

万事可忘，难忘者铭心一段；千般易淡，未淡者美酒三杯。

### 12、《于丹趣品人生》的笔记-第9页

“悠闲是生命的一种乐趣，一种节奏。拿捏得住轻重缓急，忙而不乱，就是一种境界。”  
无论是管理自己的人生，工作，一切，都应如此。生命虽是一场游戏，一解梦，快乐从容的感受一切，便不枉此生。

### 13、《于丹趣品人生》的笔记-第74页

也许喝喝茶，在一泡一泡缓缓释放的茶香中，心里的弓玄就不知不觉松下来了

### 14、《于丹趣品人生》的笔记-第74页

人在成长之中，意志会越来越坚定，而心灵会越来越柔软。意志不坚定，无以穿越千难万险；心灵不柔软，怎么去感知爱和美、慈悲和温暖？若能让意志的坚定与心灵的柔软结合起来，生命就能体会到一种通达的境界，就像慢慢溢出的茶香。

### 15、《于丹趣品人生》的笔记-第1页

一本通过茶，酒，琴中来品悟人生的经典之作。

### 16、《于丹趣品人生》的笔记-第5页

“或许我们缺少的只是一点意趣，一点闲情，缺少了与家人共处的那些闪光的零碎的时间。”

### 17、《于丹趣品人生》的笔记-第1页

白岩松作序，他说：心不静，幸福来不了，人没有更多和内心对话的机会，生活鲜活不起来。

### 18、《于丹趣品人生》的笔记-第86页

与一盏茶相遇，如同遇见一座山岚的风情，一朵云霞的美丽，如同听见一支歌，翻开一本书，都是一种缘定。茶禅一味，对于红尘中的你我，倒也不失为一种启发。有心之人，不妨将喝茶当成生活中一个小小的仪式，静心与清茗相随，定然有所体悟。清茶洗涤过的一生，必有不同的滋味。

### 19、《于丹趣品人生》的笔记-第82页

唐代、宋代、都用大壶，为什么明代以后开始使用紫砂小壶呢？这正是行脚僧人兴起的风尚。小壶便于携带，游历山水，每到一处皆可烹茶喝茶。茶本来生长在沙土岩石之间，紫砂也是泥土烧制而成。茶在壶中浸泡，还原一段前世的渊源，甚至能感受到茶在紫砂中徐徐苏醒，完全舒展开来。恰如古人所言“一片金波谁得似？半入松风，半入丁香味。”

### 20、《于丹趣品人生》的笔记-第34页

大家活得平平顺顺，锦衣玉食时说快乐，不是真乐，能苦中作乐，才算是得到了快乐的真谛。在喧嚣中保持安静，在坎坷困顿中不失大度，此时此刻，胸襟才算开阔，闲情逸致也就养成了。

### 21、《于丹趣品人生》的笔记-第80页

悲秋何来？只因它拼尽了全部力气，将姹紫嫣红和硕果累累给世界之后，一切都将归于萧瑟与寥落。“伤秋宋玉赋西风，落叶惊残梦。”多少生灵都在这个时节渐渐凋敝，进入秋收冬藏的内敛状态。

### 22、《于丹趣品人生》的笔记-茶之味

这是一本让我们生处快节奏城市中用生活中最常见的事物来放松自己，同时我们在现代生活中不断追求财富，权力，地位的过程，让我们停一停自己的脚步给生活一种情趣，而对于现在的社会现状，生活情趣也越来越被丢失，似乎是有时候是迷失了自己。于丹的这本书里引用了许多古代典故，也让我们看到古代人是如何丰富自己的生活的，从中有一点对我来说感悟很大，她说，只是亲近山水，自己的心胸才会变得宽大，明朗！

# 《于丹趣品人生》

## 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)