

# 人生可以美得如此意外



[人生可以美得如此意外\\_下载链接1](#)

著者:周士渊

出版者:清华大学出版社

出版时间:2012-11

装帧:平装

isbn:9787302298748

《人生可以美得如此意外》以作者最擅长的演讲形式，讲述了他在因重度抑郁症而一败涂地、几乎九死而无一生的惨淡青春之后，如何绝地反击，战胜破败不堪的自己的历程

。书中还原了他走过的探索之路，以及怎样在其中发现了重新撬起人生的支点，从而彻底改写自己的人生轨迹，并接着用这个发现影响了周围普通人。

海报：

作者介绍：

周士渊，曾经是清华园败得最惨的人。现在被誉为中国习惯研究第一人。目前任清华大学继续教育学院“幸福人生的自我管理”、“阳光心态”等课程签约主讲教师，兼任中国老年学学会科学养生研究会专家委员会主任、央视《奋斗》栏目观察员、《开复学生网》成长顾问等职。

曾受邀在中央办公厅、国务院机关事务管理局、北京奥组委、清华大学、北京大学等进行过1000多场演讲。

目录：第一篇

给你一个支点

清华有“三宝” / 003

清华园败得最惨的人 / 005

大难不死，找到方法，必有后福 / 007

怕就怕你们擦肩而过，失之交臂 / 012

“上帝唯一的恩赐” / 015

我用“轧死”三个警察换来的教训 / 018

我在美国的一次真实经历 / 022

我所熟悉的一位状元 / 024

两次可怕的车祸 / 027

虽愚必明，虽柔必强 / 030

第二篇

不要做那个“唯独不爱自己的人”

塞尔玛的故事 / 037

选择阳光 / 041

为什么说这几乎是最重要的习惯 / 044

如何介绍我的姓名“周士渊” / 048

变自卑为自信 / 050

天生我材必有用 / 052

如何征服忧虑 / 055

如何征服烦恼 / 059

如何调整心态 / 061

如何度过人生黑暗岁月 / 066

争取活120岁 / 068

我和115岁鹤发童颜的长江大侠 / 071

从今天起，我要拥有阳光心态 / 074

第三篇

如何成为心中真正“有爱的人”

一道耐人寻味的入职考题 / 081

那些深深的误解 / 083

有趣的趋同现象 / 086

小毛毛兴奋点试验 / 089

究竟何谓“尊重” / 093

一打玫瑰花 / 095

天下事最难挣信誉 / 097

滕田田的故事 / 099

花季少女的“千字遗书” / 102  
还能有比这更感人的父亲吗 / 107  
人性深处，人们最渴望的是什么 / 110  
什么是永恒的主题 / 114  
败至尽头 / 119  
重塑生命的密码 / 123  
第四篇  
如何善待自己的学业和事业  
一个对学业、职场至关重要的习惯 / 133  
两个业务员的人生歧路 / 137  
一位被争相抢雇的阿姨 / 140  
有关学习优异的一句至理名言 / 144  
从高中生一跃成知名专家 / 146  
如何培养“称心”的孩子和员工 / 149  
离开了“习惯”，“自动自发”就是一句空话 / 153  
第五篇  
拯救最没有毅力的人  
毅力是无法替代的 / 159  
我曾经是最没有毅力的人 / 162  
现在我应该算是有毅力的 / 165  
我的人生彻底改写 / 167  
培养习惯是培养毅力的最佳途径 / 172  
第六篇  
知必行，行必恒，恒必达  
知道，更要做到 / 177  
打造超强行动力 / 181  
如何讲究策略 / 185  
统筹安排，逐一击破 / 188  
关键的“前三关” / 192  
习惯仿佛一根缆绳 / 195  
借东风 / 200  
“一分钟傻瓜日记” / 205  
最后一个诀窍 / 212  
附录 “一分钟傻瓜日记” / 216  
我们离幸福只有一个习惯的距离 / 222  
特别致谢 / 226  
· · · · · (收起)

[人生可以美得如此意外\\_下载链接1](#)

标签

正能量

周士渊

励志

阳光

积极

心理学

学习

成长

## 评论

对于急需调整状态的我，毫无疑问帮助很大，习惯和毅力都是我所缺乏的，我要以读本书为契机培养自己的习惯和毅力，塑造全新的自我。

-----  
之前看新精英的演讲视频，觉得他讲的还挺励志，看了一下他的书，感觉一般吧，和《自控力》一些书比起来，引用的比较多，比较感性，过于煽情，不是我喜欢的风格。

-----  
帮老妈订的书，自己睡前一口气读了小半本。不错，关键是可操作性比较强！

-----  
以假修真。大破大立。

-----  
重新让我认识到习惯的意义。更确切的说是习惯的升级。

-----  
作者也许真的经历过很多，但是太自恋了。这类书也就哄哄没步入社会的孩子，社会人对这些心灵鸡汤很不屑的。

-----  
两三年前读过，还行

-----  
一个阳光满满的老人，身体力行、知行合一后的谆谆教导，实践是检验真理的唯一标准，书的内容好坏，看老人的身体就可知晓。

-----  
积极心理学。大脑好比电脑，一个习惯就是一个软件。你想为自己的电脑安装什么软件呢？

-----  
的確能給人啟發，正能量挺足的，內容不多，但是本好書

-----  
人生可以美得如此意外 可是臣妾做不到啊！

-----  
<http://book.douban.com/people/2696758/annotation/20255310/>

-----  
有点无聊的说

-----  
难以置信新年第一本书竟然以鸡汤开始。

-----  
这是我看到的最通俗易懂，简单易做的成功学励志书籍

-----  
“家不是讲理的地方，而是讲爱、讲温暖的地方！”，“许多时候，错对不重要，快乐最重要”太喜欢这句话了。

-----  
调整状态

-----  
断断续续看了好久，其中关于习惯培养的“一分钟傻瓜日记”也许对家庭教育而言还是有些许意义的...

-----  
很好的书，给人一种向上的力量。习惯的力量是无穷的。

-----  
很后悔自己居然看过这样的书。。。

-----  
[人生可以美得如此意外 下载链接1](#)

## 书评

——文/阳宝

现在流行一个词叫“正能量”，这本书应该就是一本“正能量”吧，通过别人的故事解析自我的心灵，通过别人的人生诠释自我的成长，当然都应当是积极乐观的，心态决定状态！作者周士渊，曾经是清华园败得最惨的人。现在被誉为中国习惯研究第一人。目前任清华大学继续...

-----  
2个小时看完此书，在豆瓣阅读上看的。因为自己以往也看过一些自控力、意志力、习惯养成等方面的书，所以基本上是快速浏览，看到比较新鲜的内容或者可以实操的内容，就会停下来细看，并做标注。此书的整体逻辑：要想获得幸福，要做到以下几点：  
1、选择阳光（善待...

-----  
这是一本迟到了好久的书，以为不会邮寄到我的手中了，但经过长久的等待，它终于还是来了。  
作者周士渊，周总理的周，博士的士，渊博的渊。也可以说是周扒皮的周，嬉皮士的士，罪恶深渊的渊。朋友们，看到上面的介绍，你说那个好呢？我想你会毫不犹豫地喜欢第一种。是啊，有一...

-----

按：这本书是我推荐给儿子看的，书评是儿子所写。  
周士渊老师的《人生可以美得如此意外》一书在我的内心掀起了不小的波澜，可以说对我产生了极大的影响。是啊，只要好好珍惜、构筑，用心去经营，人生真的可以美得令人意外。我认为，本书对人生构筑起着极好的引导...

-----

前几天去拜访《人生可以美得如此意外》的作者周士渊老师，一位号称清华败的最惨的理工男。已经年近古稀的周老师，非常的健谈，岁月没有在他身上留下太多的痕迹，在聊天中周老师为我们慷慨激昂的读了好几首诗，使我们充分的感受到周老师的年轻心态。用他自己话说自己是七十一岁...

-----

好习惯让生活更美好 读《人生可以美得如此意外》有感  
2013年的一天，我在去往北京的火车上，刷微博的时候，无意中看到一篇文章《我所养成的168个习惯》，立即被这篇文章所深深的吸引、所震撼了我，于是对这篇文章的作者周士渊产生了很强的兴趣，看到他出了新书《人生可以美得...

-----

在动车上，花了四个小时，一口气看完了周士渊先生写的《人生可以美的如此意外》，此后又快速翻看了三遍，收获太大，太激动。  
周老师大赞！出版人张立红女士大赞。我们常常会为一些励志的视频和书籍所热血沸腾，但总是三天鸡血之后，该干嘛还是干嘛，本质原因在...

-----

本书有说服力是在于周老师人生的大起大落能给正处于激烈竞争的我们，迷茫无助抱怨，感觉怀才不遇等等都是经常出现的情绪，原因其实自己也很明白，只是我们不愿从自身找，这习惯得改，所以周老师提出习惯，是把我们忽略却又至关重要的因素展示出来，名人及自身的经历展示了可操...

-----  
当我看到“曾经喝下98%浓硫酸九死而无一生”的推荐语，我心里顿时咯噔了一下，这确实是一个奇迹，然后我查找了作者周士渊的百度百科简介，乃知道他是因为可怕的重度抑郁症而自寻短见，重伤自己并喝下了这可怕的浓硫酸，可是他并没有因此而离开了人世，而是奇迹地活下来了，这是...

-----  
这本书可以说是一本讲演稿文集。作者周士渊是从清华园走出来的大众演说家，习惯研究专家，被誉为积极心理学真正的践行者，书中以他最擅长的形式，讲述他不甘心沉沦在身心的废墟中，最终找到了可持续幸福的诀窍，从而彻底的改写了自己人生轨迹的历程，并接着用这个发现影响了周...

-----  
如书名一样，每个人都想把自己的人生经营得丰富、丰满、美好，但是不是都可以“美得如此意外”呢，可能不尽然吧。  
周士渊老师主要讲述了自己的亲身经历，这是一个现代版的绝地而后生的故事。作者从多个侧面讲了自己的人生经历，从自杀喝下98%的高浓度硫酸到成为一个乐观、上...

-----  
我们的人生可以如此美吗？  
当下，现实生活中的每个人都可能或多或少地面临着压力，感受到不公，有时我们会对生活失去信心，对未来产生迷茫，而要让未来的人生美起来，可能吗？  
古语讲“圣人畏因，凡人畏果”，讲述的是，圣人与凡人所畏惧的不同，圣人怕自己的出发点不好，凡人...

-----  
[人生可以美得如此意外\\_下载链接1](#)