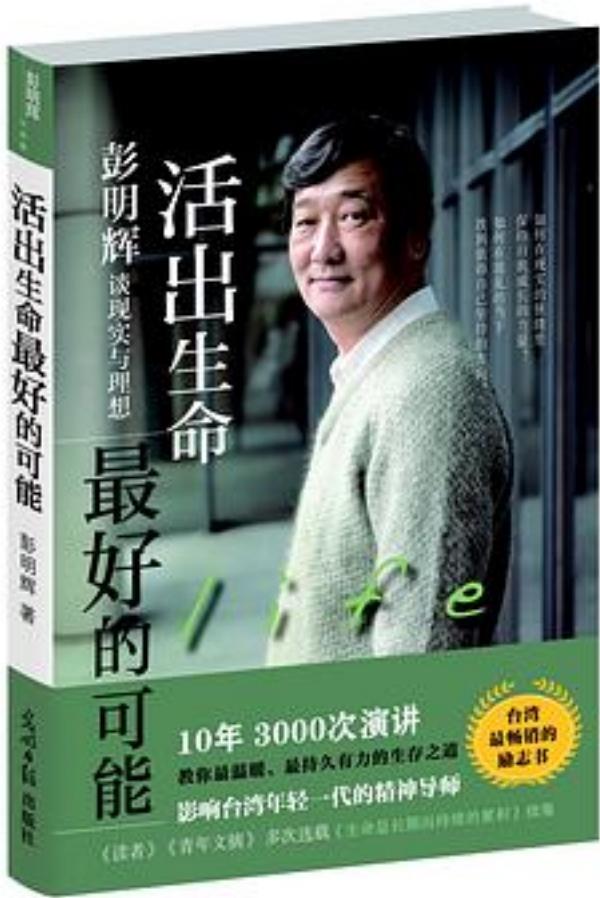


活出生命最好的可能



[活出生命最好的可能 下载链接1](#)

著者:彭明辉

出版者:光明日报出版社

出版时间:2014-4-1

装帧:平装

isbn:9787511262233

《活出生命最好的可能》彭明辉先生又一部力作；彭明辉先生的《生命是长期而持续的累积》被《读者》《青年文摘》等多家有影响力的文摘选摘刊登。

作者用朴实无华的文字告诉当下站在人生十字路口的年轻人，自我成长是一件安安静静的事，它不需要别人的肯定，也不需要与别人竞争，更不必在乎别人的否定。停止内心的躁动，从这本书开始。

如何在现实的夹缝里保持自我成长的力量？

如何在混乱的当下找到值得自己坚持的方向？

当下的社会发展，让每一个都市里的年轻人都感受到无尽的压力和迷茫，该如何面对未来？该如何规划人生？又该如何度过人生的转型期？我们有一肚子的问题和困惑，却找不到一个合理的方法排解。《活出生命最好的可能》，作者正是用他个人丰富的人生经历与阅读感悟，舒缓我们紧张的神经和压抑的心情，引导我们重新认识自己与身边的人和事。谁都会在青春面前受过挫，也都会坚强地走过来看到自己的成长。

台湾最畅销的心灵励志作者，

史上最难就业季，送给727万毕业生最需要的人生指导书，

朴素的价值观导向，与国家倡导的核心价值观一致，

读完之后，求职有底气，选择有依据，人生不迷茫！

内容节选：

学会取舍，才会无憾——无憾的人生

有人满腹狐疑地问我：“人生憾事数都数不完，怎么可能无憾？”的确，我们想要的很多，但是人生有限，得到的远远赶不上失去的，如何能够无憾？

以有限的人生追求无尽的渴望，最重要的是要懂得取舍与先后的拿捏。

一位哲学教授站在讲台上，悄无声息地拿起一个很大的空玻璃罐，把讲桌上的高尔夫球一颗一颗塞进罐子里，塞满之后，他问学生：“罐子塞满了吗？”学生回答：“是。”

他不作声，继续把讲桌上的细鹅卵石一颗一颗塞进玻璃罐里，并且不时摇晃玻璃罐，直到再也塞不进任何鹅卵石为止。他再一次问学生：“罐子塞满了吗？”学生仍旧回答：“是。”

他又悄无声息地把讲桌上的细沙一把一把塞进玻璃罐里，直到再也塞不进任何细沙为止。然后他又问学生：“罐子塞满了吗？”学生信心满满齐声回答：“是。”

他把桌上的三瓶啤酒打开来，倒进罐子里。学生哄堂大笑。

然后这位教授终于打破沉默：“这个玻璃罐就像你们的人生，而高尔夫球就像是你们人生中最重要的事物。比如，你的健康、一份可以维持温饱的收入、亲情和友情，以及可以满足你的热情、理想与人生意义的事物。只要有了这些东西，即使其他一切都离你而去，你的人生还是满满的。细鹅卵石就像是你人生中其他次要的东西，比如，美食、华服、汽车、宽敞的住宅，有了它们可以增加人生的舒适，没有也不致天崩地裂。而细沙则是其他可有可无的东西，这辈子用不着的积蓄、超大面积的豪宅、名车与游艇。”

“假如你先把玻璃罐塞满细沙，你将再也装不下任何鹅卵石或高尔夫球。人生也一样，如果你把一生全部耗在追逐可有可无的东西，你将再也没有机会拥有任何更重要的东西。”

“所以，人生最重要的事情并不是铆尽全力去追逐人人所欣羡的东西，而是先弄清楚什么是自己一生中最重要、最不可或缺的东西。”

作者介绍：

彭明辉

英国剑桥大学控制工程博士，现为台湾清华大学动力机械工学系荣誉退休教授。曾获中国画学会“艺术理论金爵奖”与“帝门基金会艺术评论奖”，40岁以前闭门读书；40岁以后开始摸索跟这块土地与同胞互动的方式，是影响台湾年轻的一代精神导师。最喜欢写的文章是影评、画论、小说导读，以及人生哲学。

曾任台湾清华大学动机所教授、台湾清华大学艺术中心主任、新竹文化协会创会创办人、台湾生命教育学会常务理事等职务。

目录: 《活出生命最好的可能——彭明辉谈现实与理想》

第一部: 现实与理想

第一章 现实与理想的困惑

第二章 快乐，在不景气的年代里

第三章 求全无须委曲

第四章 自我成长，在现实的狭缝里

第五章 取舍与抉择的智慧

第六章 爱，在真实的婚姻里

第七章 活着，为了更高的意义与价值

第八章 难解的两代情

第二部: 活出自己

第九章 理想——千古不辍的传唱

第十章 生命的滋味

第十一章 无憾的人生

第十二章 走出当代的虚无

第十三章 生命的道路无限开阔

附录

陪孩子走过更艰难的挑战——台湾地区大学联考前的指导

· · · · · (收起)

[活出生命最好的可能](#) [下载链接1](#)

标签

励志

成长

值得一看

彭明辉

人生观

个人成长

青年人

生活

评论

“人该在意的只有自己的努力和自我成长，以及认真地活出生命的滋味、意义与价值，如此而已。”正解。

一碗好鸡汤！

看多了就那么几个观点~有点啰嗦

一碗带汤勺的鸡汤，注重人文心灵的成长

不出所料，最后一章还是得提下弗兰克尔

看得晚了，应该高中时看。

建议还在念书的人都看一看

很有诚意的心灵鸡汤

永不绝望，永远热爱生命中美好的事物。

第一部还行第二部完全看不下去了

生命经验不同的人，本来就不该替另一个有自主能力的人做决定。每一个决定都必须以当事人的生命经验为基础，每一个决定的好坏都要视当事人承担痛苦与感受喜悦的能力，而不该用“客观上”的“对、错”或“好、坏”来强迫一个人去接受“正确”的决定。重要的不是“对”或“错”、“好”或“坏”，而是“受得了”与“受不了”、“适合”或“不适合”、考虑“周全”或“不周全”。因此我常对学生说：“我不是你，无法替你承担一个决定所必须忍受的痛苦，也无法引导你去享受一个决定所能带来的满足。我不是你，就不该替你做决定；你不是我，就不该模仿我的决定。”即父母与子女亦然。

这本书和第一本的内容好像差不多啊，换了个名字吗

看到一多半，多心灵鸡汤，适合给自己降降温.读完之后，权当励志书看就好了，并不见得有什么实际的用处，既不能告诉你方法，也不能鼓舞你的斗志。这种励志书看少为好。

豆瓣上评价的人屈指可数，彭明辉在大陆知名度还是不高。也许是《困境与抉择》写得不太好，对于青年人在人生方向上起到了太大的作用，以至于如我这般的读者至今念念不忘。这本书讲述了理想、现实、教育的启迪作用，人生的意义，婚姻。太多的东西和体验，绝非我等23岁青年可以体味并感受得到的。人生是一条漫长的路，它展开了更大的世界，人家说行万里路，读万卷书——万里路不敢谈，但在国内的行走过程中，常觉得自己在人文教育上的缺失，在历史、地理、政治、宗教等方面不足。如行尸走肉般行走当然很轻松，但轻松的人生却带有一种欺骗性。是的，你只有认真品味，才能看到你的内心，及内心反映出来的世界。作者讲，人生的意义不是想出来的，而是做出来的。希望未来的五年，自己在追求梦想的同时，可以在人文素养上有所弥补，保持那份纯真和初心。

还不如第一本 生命是长期而持续的累积

没啥意思。偶见几句话倒是写到了心灵深处。

讲人生的价值和意义，挺好的，简单真实易懂，大量举例。启蒙思索型。

真心没看懂啥 只想对自己说一句 只是说一句 没文化真可怕

看的有些仓促，觉得还要再读一边。的确可以解开不少关于自我的困惑，那句——生命就是长期而持续的积累，具化的好。深受影响。我们看书，总是会有各种出发点，而看这本书，则是我为了肯定自己走过的及即将要走的路没有错，至于对不对——成王败寇任凭说。

一直对励志书不感冒，不过这本书里的一些观点还是比较认同的。就是感觉整本书举例的地方太多，也好，就当扩展知识面了。

[活出生命最好的可能](#) [下载链接1](#)

书评

励志事例，常断章取义，下断言。毕竟，很少有人能活出“断章”来，因为，那常常是“绝唱”。

作为凡人，很难体会、理解，并践行“断章”，否则，凡人便都不是凡人了。也许，这世上，本凡人都不平凡，见得多了，也就烦了^_^。

本书不太同于上一本《生命是长期而持续的累积》，意...

很喜欢彭老师较早之前出的一本书叫《生命是长期而持续的累积》，那是在我人生低谷和转折期间给我动力和希望的一本书，拿书中一段话来跟大家共勉吧

“赢了，得到一时的快乐；输了，难免一时的痛苦。但是，在人生绝大多数的时间里，我们的幸福却跟输赢无关。只要有了一家人的爱， ...

看完这本，再结合彭教授的第一本，我就决定不再买此类励志心灵书籍了，看得再多也不如切身去走得更远。的确，你的脚步你的距离，会拉远你的眼光。
总而言之相信彭老师第一本书的第一句话没错，生命是长期而持续的累积。
我在捧着第一本书看的时候，朋友念了一句：生命是长期...

很庆幸能在这个时候看到这本书。这其实是一本放了好久，除了为了寻找一些答案，翻翻就过的书。然后在这个阶段看到，很庆幸，很幸运，可以说是万幸了。因为必须经历的“学费”，从那时至今已经将近一年，近期也总算是要结束了。说是好事，在现在的心境下肯定是自欺的话，但最起...

一向对励志书无感的我，偶然从朋友处瞧见此书。拿起又放下，我心中暗想：“或许，这本书不是我的菜。”但我又深知朋友的脾性，如果不是因为书中真正打动自己的那些内容，如她这般花钱谨慎的人，是断不会在囊中羞涩时还买回一本纸书捧起来读的。也正因此，这本书来到了我的桌头...

[活出生命最好的可能 下载链接1](#)