

七年悟



七年悟_下载链接1_

著者:杨奎修

出版者:云南人民出版社

出版时间:2015-1

装帧:平装

isbn:9787222128415

简介

理解生命，理解自己，理解他人，喜欢、信赖、欣赏、满意自己和他人，满意生活的全部内容。减少苦恼、忧虑、困惑、紧张、沮丧、失望，增加喜悦、感动、满足、轻松、踏实、平和的感受和情绪。

尊重差异，认可每种情况的合理性，不宣扬作者认为的对错好坏，尊重读者的判断；提供信息，引导读者去思考、明确一些对读者自己重要的事情，自己思考、领悟、抉择，调整生活、塑造行为，真正转化为力量，促进读者取得预期成果。变成自己想成为的人，给自己一个不再让自己怀疑、否定的自己，一个令自己满意的自己。

前言

这是一些真诚、不完美的文字，这些文字源于生活，出于每日零碎的思悟。

本书的所有文字都只是分享，你没有责任认同。每个人的经历、观念、条件、喜好各异，生命没有标准模式；生活丰富多姿，没有唯一标准，故无标准答案，甚至不见得非有答案不可。已经有太多书籍想教你怎样过“正确的”生活，没人需要再多一本。

按你的意愿生活，参考他人的观点，思考自己的生活，明确一些问题，塑造你的行为，调整你的生活；内心不适时，也可以向此书求助。

这些文字不是一种任务，放缓阅读速度，对喜欢的句子有所思考，通过自己的体验，形成自己的理解。

理解生命，理解自己，理解他人，喜欢、信赖、欣赏、满意自己和他人，满意生活的全部内容。减少苦恼、忧虑、困惑、紧张、沮丧、失望，增加喜悦、感动、满足、轻松、踏实、平和的感受和情绪。

随社会的发展变化、自己阅历的增加及思考的深入，部分观点会变化，或加强、或削弱、或被推翻、或被新观点取代。

摘录

到来，经过，离去；客观，出生（物体）——经历（成长、成熟、衰老）——死亡（物体）；主观，出生（无意识）——经历（欲望、情绪、感受）——死亡（无意识）；得失，出生（一无所有）——经历（得、失、成、败）——死亡（一无所有）；任何发生在生命中的事情都是经历的丰富，无论结果是好是坏、喜欢与不喜欢。

我们终将死去，几十年后，关于自己的所有事情，荣誉、骄傲、成就、难堪、屈辱、失败，都将灰飞烟灭；生命有限，跟从心灵的指引，遵循自己的愿望和理想，创造自己想要的生活，成为自己想成的样子。

为想要的事物努力，承担相应的代价；享受得到带来的快乐，接受失去带来的痛苦；得失淡然，自然照常日落月升，社会依旧车水马龙，自己还是、只是自己。

尽力追求好结果，不要求必须有好的结果；成功不是天堂，失败不是地狱，成败都是让生活精彩的元素；结果揭晓，满意或伤心，精彩或无奈，生活会继续。

为获得而高兴，为失去而高兴，为胜利而高兴，为失利而高兴……为万物、为众生、为世事、为一切存在而庆幸、欢喜。

接纳出现在生命里的人，喜欢的、不喜欢的；接纳发生在生命中的事，乐意的、不乐意的；接纳发生在生命中的物，想要的、不想要的；承认人事物的合理性，接受生活所有方面的一切如意与不如意，让自己保持好的感受。

想喝水，去喝水，喝到水；希望感觉到快乐，去感受快乐，感觉到快乐；发现美好，感受美好；满足，自信，祥和，安稳，喜悦。

肯定自己，不期待所有人接受、欢迎自己；肯定他人，认可接受异己，不改变、不贬低；求同存异，尊重他人的选择，认可不同的方式。

客观上没有好坏对错、没有应不应该，只是不同；只是主观上喜欢或不喜欢、认同或不认同；认为正确只是事情符合自己的价值观，认为错误只是事情不符合自己的价值观；好，符合价值观，喜欢，认同；坏，不符合价值观，不喜欢，不认同。

此时为此况，顷刻一定不一样，也许纤纤之差，也许霄壤之别；人在变，状况在变；量变，积累，质变，社会和个人都在往前发展。

简评

“这些文字让我充满信心、满意自己、满意生活。”

“我的生活更有力量，我对生活更加满意。”

“文字不华丽，内容很有用，帮我理解自己、理解生命和生活。”

“精辟，客观；真切，深刻！与以往读的哲理书都不同。”

“深入本质、阐述透彻、贴切生活，把抽象的问题解析得非常容易理解。”

“几乎容纳了所有我想懂得的道理。”

“我读过的最精辟的作品，每一句都是精华。”

“作者没有显赫的背景，作品蕴含深厚的功力。”

“创作形式新颖，表达客观理性，是调整心态的有效作品。”

作者介绍:

中国迷茫问题攻克第一人，迷茫问题研究者、有效解决方案创造者。

七年的思考、尝试、探索，摸透迷茫问题的本质，创造解决方案，攻克迷茫问题。

《方向，目标，理想——迷茫问题解决方案》作者，《七年悟》作者。引导读者探索有关未来发展的重要问题，明确方向、树立目标，有选择、有目的地努力，锻炼职业素质和能力，为职业发展做好准备。随阅历、经验、资源的增长，逐渐有力量面对、掌控未知和不确定，走出因迷茫产生的担忧恐惧焦虑不安的状态。有信心、有耐心，行动着、成长着，满意当前生活，从容面对未来。

“提供全面信息——引导自主思考——做出适合选择”教育模式探路者，思考教育实践者。

提供全面客观的信息，提问引导受教者自己思考自己判断，得到符合受教者个性的答案

，避免把教育者观念强加于受教者。

每个人的经历、观念、条件、喜好各异，生命没有标准模式，生活没有正确答案。不讲偶然、偏激、空洞、忽略规则、无视条件、以偏概全、没有实践意义的故事、道理，人与人、物与人、古与今，有太多不同。

按意愿生活，参考他人的观点，思考自己的生活，明确一些问题，塑造行为，调整生活，通过自己的体验，形成自己的理解，真正转化为自己的力量。理解生命，理解自己，理解他人，喜欢、信赖、欣赏、满意自己和他人，满意生活的全部内容。

“练习，替代，改变” 培训模式实践者。

能力在重复的行为做事过程中逐渐提升。用新模式，代替旧模式，行为改变，带动内在改变。突破“看着精彩，而对实际生活和工作没有实质帮助”的培训困境。

道理都是理性，而人的行为方式几乎完全出于感性反应，通过练习，把理性的道理融入感性的反应模式，让人做出理性的行为反应。刚开始，做不到理性的方式，练习的次数多了，就会成为习惯的、自然的处理方式。

知道事物，获得谈资；做出行为达到水平，解决问题创造价值。1不知道某种知识的存在；2知道有某种知识存在；3对某种知识有所了解；4理解某种知识的内容；5经过练习和实践，会使用这种知识解决问题；6反复实践熟练，应用这种知识帮助自己成长及改善生活。太多人停留在了2—4阶段。

“踏实进取” 成长节奏倡导者。

物质欲望膨胀、社会浮躁不堪的年代；心态急功近利，期盼即刻如愿；没耐心，急于求成；无恒心，浅尝辄止；追求速度、效率、捷径；学习不求甚解，事业期待一夜暴富、一举成名；性情易喜易悲易烦易怒，患得患失，焦虑不安。

事情需要逐步推进，给理想时间；允许成功晚一点到来，允许梦想晚一点实现；自己需要逐渐成长，给自己时间；了解自己、探索方向、寻找位置、增加阅历、练就本领、增长经验、提升能力、获取方法、积累资源。

不要求立即变得很有能力、立即获得很多资源；坚持理想，能力、资源都会不断增长；事情在按计划推进，不过是不及预想的那样顺利那样迅速；没有人能一步到位，享受依靠自己努力促进发展的过程。

事物发展都有过程，学习适应、价值形成、能力发挥、价值提升；耐心踏实、有条不紊、心情平静、从容行动；学徒，合格，优秀，精英，杰出，大师。

为创造而生，理想斗士；精神文明建设者；生命及生活哲学家；

专注于青年人成长和发展的研究与辅导，成长导师、青年作家。

目录: 001 随喜 005 接纳 008 生命 013 不同
020 人生 024 无常 027 生活 032 得失
036 当下 040 个人 045 追求 050 主观
056 情感 059 看待 067 快乐 074 社会
079 相处 090 学习 092 做事 100 状态
103 自主 114 奋进 119 胆敢 123 行动
128 踏实 131 坚守
• • • • • [\(收起\)](#)

[七年悟_下载链接1](#)

标签

迷茫怎么办

迷茫

杨奎修

人生迷茫

评论

精辟，极品。《杨奎修 七年坚守 攻克迷茫问题》(转自 中国青年网 凤凰网 新浪网 中国新闻网 上海资讯网 搜狐网)

[七年悟_下载链接1](#)

书评

“这些文字让我充满信心、满意自己、满意生活。”
“我的生活更有力量，我对生活更加满意。”
“文字不华丽，内容很有用，帮我理解自己、理解生命和生活。”
“精辟，客观；真切，深刻！与以往读的哲理书都不同。”
“深入本质、阐述透彻、贴切生活，把抽象的问题解析得非常容...

[七年悟_下载链接1](#)