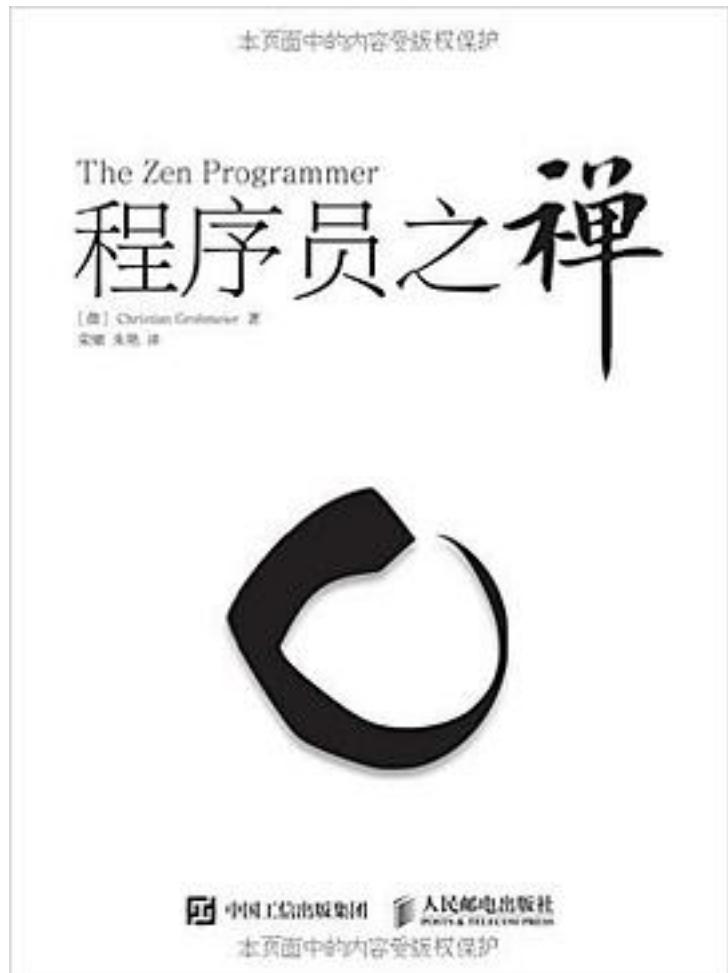


程序员之禅



[程序员之禅 下载链接1](#)

著者:[德] Christian Grobmeier

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787115389824

禅是一种生活态度和生活方式。程序员是一份特别辛苦的职业，也是一个承受各种压力的群体。在物欲横流的今天，禅对于程序员有着特殊的意义和价值。

本书的作者是一名德国程序员老兵，深谙程序员的喜怒哀乐。他曾经发表了一篇题为“程序员之禅的十条法则”的博客文章，引发众多程序员热烈的讨论和强烈的共鸣。本书共10章，结合程序员日常生活和工作的方方面面，作者通过对禅的知识、理解、体验、思考和感悟，提出很多中肯的建议，对于努力奋斗的程序员颇有启发意义。

本书是适合广大程序员阅读的轻松读物，它能够帮助你更好地保持初心，把握真谛，更好地面对生活和工作。

作者介绍:

1998年，Christian卖掉了他的第一个网站。此后，他从事过Web开发者、顾问、架构师、经理、测试者以及其他工作。他拥有形形色色的客户：银行、小微企业和大商家。他曾在开放空间与其他八十人协同工作，也独自一人在家工作。在每周工作七十五小时的那些日子里，他需化妆就能扮演电影中的僵尸。于是，他开始禅修。

此后，他的工作方式发生了显著的变化。他学会了说“不”，因时睡觉。他可以提供更好的产品和服务，微笑常挂脸上。

今天，Christian创建了自己的公司，提供自由职业者服务，在空闲时间修禅，并在德国大学学习心理学。

目录: 第1章 引子

1. 1 我如何学习打坐

1. 2 什么是禅

第2章 佛教小谈

2. 1 四圣谛与地狱

2. 2 佛教中的“小鬼”

2. 3 八正道

第3章 为什么要进行禅修编程

3. 1 法摆脱贫境

3. 2 “职业倦怠”综合症

3. 3 自生自灭

第4章 气禅和编码

4. 1 引言

4. 2 气：呼吸与活力

4. 3 气禅：编码的方法

4. 4 战胜心猿

第5章 禅心即我心

5. 1 别人对我不好

5. 2 这是我应得的

5. 3 我有一个糟糕的童年

5. 4 我应该知道

5. 5 这是你的生命

第6章 “我”境界

6. 1 什么是自我

6. 2 自我强迫症

6. 3 我的编程

6. 4 看不见的自我

6. 5 少说多做

第7章 禅即苦修

7. 1 时不禅、处不禅

7. 2 吾生也有涯（活在当下）

- 7. 3 身与心法脱离
- 7. 4 学习、学习、再学习
- 7. 5 不要变成职业头衔瘾君子
- 7. 6 流水与止水
- 7. 7 初学者心态
- 7. 8 像火头僧那样编写代码
- 7. 9 编程之业

第8章 一花一世界

- 8. 1 佛陀程序员
- 8. 2 弟子与师傅
- 8. 3 饥饿的鬼魂
- 8. 4 能

第9章 项目之禅

- 9. 1 孙子与孙子兵法
- 9. 2 毁灭之路
- 9. 3 天不会塌下来
- 9. 4 请笑对绝望

第10章 程序员之禅的10条法则

- 10. 1 专注
- 10. 2 心杂念
- 10. 3 初学者心态（虚怀若谷）
- 10. 4 我
- 10. 5 不要设置职业目标
- 10. 6 敏事慎言
- 10. 7 正念、观照、觉察
- 10. 8 做自己的老板
- 10. 9 玩物养志
- 10. 10 淡泊宁静

后记

参考文献

• • • • • (收起)

[程序员之禅_下载链接1](#)

标签

禅

编程

个人管理

编程以外

思维

职业生涯

方法论

成长

评论

每当我处于和平，不再战斗和抵抗，似乎我又可以开始写诗了

有点水。。。

20171025合图。移动客户端无法标记，问候产品经理全家。

修，苦，苦源头。离苦。修行，无我，专注当下，初学者心态，骄傲，心无杂念。反思。
。无目标。

即使是程序员，也要好好吃饭，好好睡觉，专注于当下呀

虽然是程序员之禅，但是冥想和保持平衡等理念对所有的职业都适用。

一种态度和生活、工作方式

很难得邂逅这样一本将程序员与禅结合起来的书籍，更难能可贵的是作者（德国技术前辈）参禅的造诣之深厚。“这本书会让你对自己和周围的世界感到安宁。其中充满了真知灼见，有助于对生命保持正念与祥和。”
——与国学经典《道德经》和《周易》教与人的道理有异曲同工之妙。

程序员之禅的10条法则：专注；心无杂念；虚怀若谷；无我；不要设置职业目标；敏事慎言正念、观照、觉察；做自己的老板；玩物丧志；淡泊宁静。

很糟糕。哪有那么多乱七八糟的事情，想写就写想生气就生气。翻译很差

破书。全然没讲到点上。

挺不错的一本书，起码让我认识了很多。五星。

时间管理，情绪管理。

吃饭、睡觉、写程序、上班都是在修行

有些地方还是有启发，参考笔记下来的部分。但总体来说有点无聊

大概是期望过高，翻译也有一定原因。

不要被周围影响到自己，尽量把自己放在天平中间。

编程之外的读物。

只能说是有点课外知识的程序员

内心的宁静

[程序员之禅](#) [下载链接1](#)

书评

[程序员之禅](#) [下载链接1](#)