

读懂人生



[读懂人生 下载链接1](#)

著者:田伟

出版者:朝华

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787505420564

《读懂人生》是一部帮助你提高生活质量的书，一部让你能策划自己、战胜自己、驾驭自己、光扬自己的人生读本。作者用生动的语言、有趣的故事和耐人寻味的哲理，提示了人生的许多奥秘。打开它，你就会进入一个轻松、愉快的唯美意境。无论哪个文化层次的读者，都会从中获得一份思索、一份启迪、一份感悟。

作者介绍:

田伟，宁夏人，著名畅销书作家。

长期从事教学、编辑工作，对心态健康学研究情有独钟，以传播励志学为人生最大的乐事，先后出版过《读懂人生》《生命在你手中》《成功不难》《妙语成长》等多部畅销

作品。

目录: 第一章 让乐观主宰一生
1.挑最好的葡萄吃 2.人不在活得富贵，而在于活得开心
3.想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门 4.不要算计已经失去的，常数数现在还拥有的
5.把烦恼写在纸上，不要搁在心上 6.笑的价值千百万，免费保健不花钱
7.学会嘲笑自己，享受精神美味 8.操纵好情绪的“转换器”
9.冲出自己营造的“心理牢笼” 10.一个丑角进城，胜过一打医生

第二章 创造和谐给自己
1.天地与我同在，万物与我共生
2.悟破斯芬克司之谜语，创造和谐的自然人生 3.松开紧攥的双手
4.宽容忍让是个宝，一生平安少不了
5.人要承担生活带来的磨难，也要享受生活赐予的幸福 6.享受太多了，人就退化了
7.夫妻结合是缘分，千年难得遇这一回 8.两口子吵架不记仇，不碰不撞不到头
9.多交友，多条路；有知己，是财富 10.爱情像花儿一样，也需要浇灌滋养

第三章 轻松过好每一天
1.福来了莫张狂，祸来了莫乱套
2.把成功荣誉看轻些、看淡些；把失败厄运看远些、看开些
3.即使拥有整个世界，一天也只能吃三餐 4.生活不是缺少乐趣，而是缺少发现和感受
5.常读好诗文，多病也身轻 6.美妙的音乐旋律会使人高尚起来
7.挥狼毫，泼丹青；习书画，出寿星 8.玩棋牌，善忘我；增智慧，得其乐
9.精神自由似仙境，寻觅就在清淡中 10.聒噪不如沉默，息谤得于无言

第四章 健健康康一辈子
1.缺什么也不能缺健康，少什么也不能少精神 2.运动一小时，延寿一小时
3.踏着生物钟的节拍去生活 4.营造健康的“生命磁场”
5.最理想的气功锻炼就在日常生活中 6.病魔缠身不用怕，唤醒免疫能治它
7.睡眠是一剂最好的药物 8.养生之道不养生 9.健康尽在适度中 10.你就是你所吃的

第五章 你就是你选择的
11.远离杀害健康的“凶手” 1.认识你自己，问问“我是谁”
2.人的一半是“天使”，一半是“魔鬼” 3.拥有健康的性格，才能享有健康的人生
4.世界上最大的开发区就在你的帽子下面 5.自己的头自己摇
6.腹有诗书气自华，有书不读子孙愚 7.时间抓起来就像金子，抓不住就像流水
8.习惯不是最好的仆人，就会变成最坏的主人 9.该吃苦时不吃苦，不该吃苦时就必吃苦
10.名声躲避追求它的人，却去追求躲避它的人
11.爱情能使傻瓜变得聪明，也能使聪明人变成傻瓜

第六章 让生命灿烂起来
1.生命是一篇小说，不在长，而在好 2.青春是一种心态，它不是一个时期
3.人生最大的挑战，是挑战自己 4.想看到云层后面的天空，就要睁开“第三只眼睛”
5.节俭朴素不同于小气吝啬，是洞察世界后产生的美感
6.敲打心中的“木鱼”，唤醒勤奋的神奇
7.在忏悔丑陋中拯救灵魂，在解剖自己中升华生命
8.人有了感恩之心，生命才会得到滋润 9.每天都想一想，怎样才能使别人快乐
10.画好你的“心像图”

• • • • • (收起)

[读懂人生](#) [下载链接1](#)

标签

读书

有写的好

好好

评论

半碗鸡汤，不过还是有些用处

[读懂人生](#) [下载链接1](#)

书评

[读懂人生](#) [下载链接1](#)