

于丹趣品人生



[于丹趣品人生 下载链接1](#)

著者:于丹

出版者:中信出版社

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787508630731

幸福在今天似乎变成比成功更奢侈的一件事。我们忙着升学、晋职、赚钱……每天像陀螺一样旋转不停，等到我们费尽心机拥有了财富、名誉、权势，却蓦然发现自己恰恰丢掉了幸福。

于丹教授推出三年蓄势之作——《于丹趣品人生》，畅谈生活感悟，体验古代名士的生活情趣，做个闲人，对一张琴、一壶酒、一杯茶，于闲适间找回生命本真，找回幸福的感觉。悠闲的情趣与生活方式并非要让我们闲掷大把的时光，放弃理想和责任，而恰恰是要让我们在建立价值的同时不要丢失自己。

无论生活多么忙碌，不妨停下来，让自己的心灵歇歇脚，一杯清茶，一杯淡酒，琴声绕梁，邀山水入怀。用这些最低成本的养心方法，为自己疲惫的心灵寻找一处短暂的栖息地。

作者介绍:

于丹，北京师范大学艺术与传媒学院副院长，中国古代文学硕士，影视传媒系主任，影视学博士，文学博士，教授，博士生导师，毕业于北京师范专科学校（现北京联合大学师范学院），1989年7月参加工作。在北京师范大学艺术与传媒学院先后任系主任、院长助理、副院长等。现为中国电视家协会会员，中国视协高校艺术委员会秘书长、中国视协理论研究会特邀研究员、中央电视台研究处客座研究员、中国新闻研究会、中广学会主持人研究会、中广学会法制节目委员会常务评委、澳大利亚新闻集团首席顾问。出版《形象品牌竞争力》等专著多部，在《中国社会科学》《文艺研究》《现代传播》等重要学术刊物发表专业论文十余万字。知名影视策划人和撰稿人。为中央电视台《东方时空》《今日说法》《艺术人生》等50个电视栏目进行策划，2003年中华人民共和国申奥片策划，曾获1994年、1996年星光奖最佳撰稿奖，先后担任中央电视台《香港沧桑》等20余部大型专题片及《正大综艺》《中国报道》等栏目撰稿人。古典文化研究者和传播者。2006年“十一”黄金假日在央视百家讲坛连续七天解读《论语》心得，受到听众的热烈欢迎，还要接着讲《庄子》，讲《世说新语》，讲唐诗宋词。

目录: 一山一水一世界

生活的艺术

宁静是一种生产力

『我』到哪儿去了

且停亭中且停停

天地有长风，生命自浩荡

亲山临水听鸟鸣

看见四季的表情

嚼一嚼菜根的香

抓住“不亦快哉”的瞬间

你的现在在哪里

茶之味（上）

茶圣与《茶经》

一杯清茗，十年尘梦

烹茶煮茗辨世情

喝出一盏茶的前世今生

且尽卢仝七碗茶

茶之味（下）

清醒之茶：洗尽古今铅华

欢愉之茶：平淡中的回甘

忧伤之茶：冷暖自知

格调之茶：面对世界的名片

力量之茶：临危从容

柔韧之茶：外化而内不化

绿茶：凝一点早春的魂魄

乌龙茶：半入松风，半入丁香味

普洱茶：能喝的古董

不如吃茶去

酒之品（上）

人生之酒

兴亡之酒

人心之酒
清醒之酒
从容之酒
智慧之酒
豪情之酒
酒之品（下）
酒隐一场红尘心事
醉里乾坤
斜阳微醺照菊花
唯有饮者留其名
且尽生前有限杯
醉吟千古兴亡事
一蓑烟雨任平生
俯仰天地，会心一杯
千古有真迹，往往醉后得
酒中之礼，酒中之禁
琴之趣（上）
非牛不闻，不合其耳也
琴中识文王
山水移情，以无为师
命若琴弦
听音辨意，草木含情
用一生奏成一曲胡笳悲歌
琴之趣（下）
魏晋风骨琴上听
但识琴中趣，何劳弦上声
治世之音，养修之物
抚琴七忌，人生庄严
琴声即心曲
七弦为益友，两耳是知音
代后记 感悟生活智慧
．．．．．(收起)

[于丹趣品人生_下载链接1](#)

标签

人生

于丹

随笔

散文

心智

茶

生活

评论

人生需品味，还靠慢来行

大家还是看阿兰德波顿的the school of life吧。

读过后，就想泡一杯清茶、在舒适的午后，读一本喜爱的书，体会人生；异或是听一曲高山流水，看看山川大江；或者月下独酌，凝听夏夜的静默与喧嚣

很失望。

琴棋书画诗酒茶花。都有其独特的魅力。重点在于我们和这些美好还有没有缘分？也就是说，我们还有没有心。读了这本书，我最大的感受就是修心很重要。心灵澄澈就能拥有一切幸福！

太喜欢于丹了

花了三个月的时间读完了这本书 读了以后对茶之味 酒之品 琴之趣有了深入了解 茶中写出了独饮得茶神 二三饮得茶趣 七八人饮则得茶尔 实为茶之深入了解 对于酒 写出了就得一二三等酒品 对生活充满了更深入的了解 不错的一本心灵净化书

山坡上开满鲜花，可在牛羊的眼里他们只是饲料。这个时代，究竟是鲜花太少了，还是牛羊太多了？

孔子抚琴，求其数（演奏技巧）；求其志（曲中寄托）；求其人（怎么样的人）。把心深深沉浸在曲中才能遇见千古之前的谱曲人的情义。听琴弹曲，高下清浊在乎人心。让心情变得清和明朗是古琴的意义。酒就是对人性的顺应和激发。茶禅一味，求片刻清静和对人生的顿悟。“心平气和，百福自集。”，“水静犹明，而况精神！”溪山清静且停停，才能让再上路脚步更轻松。

[于丹趣品人生_下载链接1](#)

书评

王彬彬在《文坛三户：金庸·王朔·余秋雨》中曾经说过：“金庸、王朔、余秋雨这三人的最本质的相通之处，在于他们的作品都属帮字号文学，帮忙或帮闲，麻痹人们对现实的感觉，消解人们改造现实的冲动。”此语稍嫌刻薄，却不妨碍成为一种值得借鉴的分析路径。不只这三位，当下...

对诗词歌赋了解甚少的可以通过于老师这本书的归纳总结翻译 浅显的了解一番
至于于老师 在书里提倡的慢生活 其实最后和大师对话的一篇文章足以明了
为什么我评论太短了 就不让发 我只好复制黏贴一下了
对诗词歌赋了解甚少的可以通过于老师这本书的归纳总结翻译 浅显的了解一...

朋友说，你是于丹的粉丝么？
我很诚恳的说，不是，虽然看了她讲《论语》讲《庄子》，一种解读而已。如果她继续讲什么诗词，讲什么《孟子》，说实话还真不想读。这次于丹转换了个跑道，改讲生活方式，知道她是搞传媒的，接触的人比较广，对于这样的视野相对广阔的人，比较好奇， ...

“人生”是个艰难的命题，因为它太“形而上”，解题的人容易走上晦涩的路子，自己费劲，听众费解。在这方面，于丹老师似乎特别擅长：从讲《论语》、讲庄子再到这一

部品人生，她总是能穿越时空，采撷祖先的智慧与情趣，给当下的我们注入精神、心灵的氧气和养分。我们生活在一...

对大多数人而言，于丹是熟悉的，对于丹讲生活方式却是鲜有人知。与读者阔别三年之后，于丹教授推出其新作——《于丹趣品人生》，她将在书中告诉我们应该以什么样的方式去生活，才能渐渐地靠近幸福。

这是一本可以为迷路的心灵找寻方向的圣经。面临众多选择和诱惑，如何为自己的...

“从前的日色变得慢，车、马，邮件都慢……”读完这本书，木心先生《从前慢》的诗句从脑海里跃了出来。

每天早上，许多人为开门七件事而奔波忙碌，晚上，裹着满身的尘埃和疲乏回家，来不及静静品味一下生活的怡然滋味，便疲然睡去……这样的生活不断循环上演，心里便有...

这是一本我从17年读到18年的书，也是18年的第一篇书评，曾经给自己立了个FLAG，一个礼拜一本书，从14年至今已经4年有余，合计着应该要积累210本书籍的阅读量的，到目前为止才160本，整整落后了一年的阅读量，惭愧。2018年给自己定下了目标，除了自己编写一本教材，也要大量地阅读...

其实一开始冲着于丹的名声去看这本书时，抱有了较大的期待。毕竟这是我父亲很喜欢的一个学者，但当我看完这本书时不免有点失望。虽然作者试图极力营造一种优雅古典的氛围，希望人们能够好好的从现代快节奏的生活中解脱出来，寻找一些精神上的寄托，但全文的内容故事事例无不有...

其实一开始冲着于丹的名声去看这本书时，抱有了较大的期待。毕竟这是我父亲很喜欢的一个学者，但当我看完这本书时不免有点失望。虽然作者试图极力营造一种优雅古典的氛围，希望人们能够好好的从现代快节奏的生活中解脱出来，寻找一些精神上的寄托，但全文的内容故事事例无不有...

——评《于丹趣品人生》 文/葛烟如雪

早些年，看过于丹的一些作品，从《论语心得》到《庄子心得》再到《重温最美古诗词》及《人间有味是清欢》等等，我为何给这篇书评取这一名字，源自她书里的内容，颇

为雅意，于作者她是古典文化的传播者，于书是它围绕着山水、茶酒、琴风而走...

读了这本《趣品人生》，始知于丹老师的书常居畅销书排行榜首自有其道理。尽管很多人对畅销书不屑一顾，对国学等传统文化的内容更是嗤之以鼻，但这本书的内容却让我觉得很有必要静下心来多读几遍的必要。
我们知道，亲近山水、品茶、饮酒、赏琴音等等无疑具有使人享受人生乐趣...

听于丹讲人生《于丹趣品人生》
看过于丹讲论语，不过我更喜欢于丹讲述自己生命历程的《人间有味是清欢》。
这本于丹品人生，分成了几个方面，“一山一水一世界”和茶、酒、琴。中国古代文人的生活讲究情趣，什么是有情趣的人生呢？那就是不仅有柴米油盐...

人生是一个很大的话题。尤其在如今快节奏的生活下，人们习惯了“家—公司”两点一线的生活路径，习惯了乘坐钢铁包裹的交通工具穿梭于东城西城，习惯了在意银行卡上小数点和股票市场红绿的变动，习惯了不关注外在社会和内在灵魂，习惯了漂浮于物质层面的蝇营狗苟……我们不快乐...

这是我读的第一本于丹写的书，《于丹趣品人生》。以前听过她在《百家讲坛》上讲的《论语》，其后约略的在一些报刊杂志上读过她写的一些文章，但并未产生多大的感想。直到这本书看完后，才对她有了一些立体的、崭新的认识，也由此书得到了一些人生的智慧和感悟。于丹是让人钦...

作者想要表达的是一种观点，即与古人相比，今天人们的生活方式少了一些情趣，而处于“快”的生活节奏，作者想要告诉大家的是，路上有风景，如果在我们的人生轨道上，放慢一点速度，就能看到更多地美丽风景。
作者写这本书，并非是让我们放下所有的工作，去享受闲情逸趣，而是...

其实一开始让我看于丹我是拒绝的。我从来都不觉得一个在公众视野中跳来跳去的所谓的名人，能有多少文化的沉淀，或者能有多少时间、情怀来体悟文化。同时我一向对所谓的畅销书不怎么感冒，以畅销书的形式谈文化更是让我不感冒。。。更何况还是“趣品人生”这么大的命题。但是， ...

一下午看完。一部心灵鸡汤，做人的哲学，中庸之道：宁静、不争、闲趣人生。皆是道

家理论。我想问问于丹，把功名利禄置之度外.....你说的这些，你做到了吗？许多人都是说一套，做一套。又做婊子，又立牌坊。虚伪！

虽然知道杜甫后于李白，但是原来他们只相差了10多岁，给人的感觉似乎李白年轻多了，所以心态很重要，如果心境沉重，那么就会有暮气沉沉的表象。人生应该洒脱些。白居易的“江州司马青衫湿”不由得让我很羞愧，曾经我还引用在文章中，用以表现很热，出汗很多。且停...

[于丹趣品人生_下载链接1](#)