

<<苏东坡>>

图书基本信息

书名：<<苏东坡>>

13位ISBN编号：9787507422139

10位ISBN编号：7507422135

出版时间：2010-5

出版地：中国城市

作者：何浹虑

页数：308

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<苏东坡>>

### 前言

在中国历史上，苏东坡是心态最好的人之一。

他从四川眉州这一小地方走出来，在京城和其他地方工作、生活，一直自信、快乐、坦荡、充实。

他的人生道路颇为曲折，命运大起大落，一会儿位置显赫，一会儿跌落低谷。

他最后几十年不断遭遇迫害打击，被贬谪到非常艰苦的环境，但他总是能够及时地调整心态，以积极的心态处世，成就了自己的事业。

他不仅为后人留下了那么多优秀的作品，更是历史上特别难见的一座标志性的精神丰碑，“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

”苏东坡思维活跃，对待问题不固定于一个角度，因而获得智慧和人性的快乐。

在他看来，什么是顺境？

什么是逆境？

很大程度上取决于态度。

由于角度的变换，生活变得充满逸趣。

有时看上去好像是游戏的心态，但实际上是从不同的角度看问题且体悟出不同环境下自我角色的欣赏，不会被环境所左右。

换个角度，会有不同的感受；改变位置，会有新的发现。

事物有不同的面，关键是怎么去看它：有的人容易钻死胡同、撞墙壁；有的人却能左右逢源，巧解死疙瘩；有的人经不住失败的打击，一蹶不振；有的人却视失败为成功之母。

由衷地感谢她。

苏东坡的精神是“入世”的，而心态是“出世”的。

他有别于大多数人的“得意时学儒家、失意时学道家”，他以出世的心态平衡入世的精神，使得他处高位从不得意，处困境从不失意。

## <<苏东坡>>

### 内容概要

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，苏东坡思维活跃，对待问题不局限于一个角度，因而获得了智慧和人生的快乐。

什么是顺境？

什么是逆境？

很大程度上取决于态度。

由于角度的变换，生活变得充满趣味。

有时看上去他好像是游戏的心态，但实际上他是通过从不同的角度看问题，并且体悟出不同环境下自我角色的欣赏，不至于被环境所压制。

苏东坡说：“我见青山多妩媚，料青山见我亦如是。

”我们如果用喜乐的心看世界，那世界也会回报给我们妩媚的微笑。

## &lt;&lt;苏东坡&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 平庸中突围 第一章 春江水暖鸭先知——激励自己努力成为杰出人士 1.自我期许将来大有作为 2.踏出拒绝平庸的第一步 3.突破自卑的心理障碍 4.投入精力做好自己的事 5.敢于突破框框条条 6.放在任何位置都有价值 第二章 浩然之气，不依形而立——用精神的厚度增加生命的长度 1.做一个刚强正直的人 2.担当起知识分子的责任 3.用人品道德构筑名誉 4.不取不属于自己的东西 5.不仅只是为个人活着 第三章 一肚皮不合时宜——按照心中的价值取向坚持走自己的路 1.不要一味地迎合他人 2.以自己的眼光看问题 3.用真性情拒绝平庸 4.做无愧于心的善事 5.寻找避免平庸的方法 6.写出内心真实的声音 第四章 浮云世事改，孤月此心明——在特殊的环境中保持自己的本色 1.努力做好本职工作 2.不因地位改变而变色 3.利用有利位置多办实事 4.不因失去光鲜的位置而消极 5.处境再糟也要凭良知做事 第五章 画竹必先成竹于胸中——智慧的积累促成精彩亮丽的凸显 1.富于哲理，有知有趣的诗 2.豪迈奔放，有声有色的词 3.收放自如，有灵有韵的书法 4.气韵生动，有情有思的绘画 5.意在笔先，绚烂之极的散文中篇 困境中突围 第六章 一蓑烟雨任平生——人生的奋斗必然历经风风雨雨 1.走过人生的急流险滩 2.勇于接受巨大的不幸 3.将重大得失看轻淡一些 4.一边迎战一边突围 5.不放弃突围困境的信念 6.不将自己边缘化 7.旷达中的“自强不息” 第七章 横看成岭侧成峰，远近高低各不同——换个角度看待不幸与痛苦 1.转化“失败”的感觉 2.君子至道不凝，通达自在 3.不拘不滞方有悟性 4.常习惯于变位思考 5.改道而行才会有出路 6.不做成心偏执的人 第八章 泥上偶然留指爪，鸿飞哪复计东西——坦然地面对挫折与失败 1.失去未必是一件坏事 2.忘记烦恼，心中坦荡 3.失败不是一种包袱 4.将苦境变为乐境 5.沉浮才会有沁人的清香 6.苦海一定有尽头 第九章 此道固应尔，不当怨尤人——苛责别人不如多加强个人的修养 1.斥责别人之前反躬自问 2.敢于认错和道歉 3.以真诚的情意待人 4.与自己的对手和解 5.有德之人常恕人 6.以大度的情怀容人 7.何必处处占人上风 第十章 造物亦戏剧，愿君付一笑——幽默风趣使生活变得多姿多彩 1.幽默开启一种角度 2.幽默凸现特有智慧 3.幽默增添了亲和力 4.给别人和自己带来欢乐 5.自我解嘲于笔端 6.幽默可当作武器 7.不平之气，诙谐发泄…… 下篇 孤独中突围 第十一章 人有悲欢离合，月有阴晴圆缺——以平常心面对不平常的事情 第十二章 此心安息是吾乡——扩大清静的心量接受现实的安排 第十三章 天涯休息无芳草 第十四章 袖手何妨闲处看 第十五章 竹外一枝斜更好

## &lt;&lt;苏东坡&gt;&gt;

## 章节摘录

第二，权威枷锁。

专家说：“吃鱼有助于长寿。

”我们就多吃鱼。

专家说：“人是由猿进化而来的。

”我们相信了。

我们对权威的话全盘接受，并不去考虑得出结论的理由。

久而久之，权威枷锁形成了。

第三，经验型枷锁。

一位心理学家同时问了100名高中生和100名幼儿园小朋友同一道题：某位举重运动员有了弟弟，但是这位弟弟却没有哥哥，这是怎么回事？

测试结果令人吃惊，高中学生考虑时间和错误率都高于幼儿园小朋友。

“经验”让高中生认为举重运动员是男性，而小朋友们没有这种“经验”，因此不受它的束缚。

第四，书本型枷锁。

科普学家阿西莫夫从小就很聪明，智商测试得分总在160分左右，属于“天赋极高”之列。

有一次，他遇到一位熟悉的汽车修理工。

“嘿，博士！

我给你出一道题，看你能不能答出来。

”修理工对阿西莫夫说。

阿西莫夫点头同意，修理工便开始说他的问题：“一位聋哑人想买几根钉子，就对售货员做了这样一个手势：左手食指立在柜台上，右手握拳做出敲击的样子。

售货员见状，拿来一把锤子，聋哑人摇摇头，于是售货员明白了他想买钉子。

聋哑人走后又来了一位盲人，他想买一把剪刀，请问，他会怎么做呢？

”阿西莫夫立即回答：“他肯定会这样——”他伸出食指和中指，做出剪刀的形状。

汽车修理工听了阿西莫夫的回答开心地笑起来：“哈哈，答错了吧！

盲人想买剪刀，只要开口说我要剪刀就行了，干吗做手势呀？

”修理工接着说：“其实在问你之前我就知道你肯定答不对，因为你所受的教育太多了，不可能很聪明。

”第五，自我中心枷锁。

人们总是习惯自觉或不自觉地按照自己的观点、立场和眼光去思考别人乃至整个世界，从而为自己套上了自我中心的枷锁。

第六，求稳枷锁。

人们在内心深处不敢冒险，希望一切都按部就班，井然有序，于是“创新”之类的事就被抛诸九霄云外。

第七，唯一答案型枷锁。

生活中的许多事情不止有一个答案，但我们很多人找到了一个，就终止寻找，创新自然无从说起。

有一个醉汉晚上被一堵墙挡住了去路，他摸着墙走了一夜也没走出去。

天亮时醉汉醒了，发现昨天摸着走了一夜的原来是一个圆形的邮筒。

苏东坡由儒入仕，《宋史》本传上说他“忠规说论，挺挺大节”，这表明他坚持儒家大义，力行兼济的品格；对于名利，他又接受道家庄子的思想，信奉“万物与我为一”，不愿多贪占一分；他还对佛教与禅宗思想表示认同，“天下一家，大悲同体”。

苏东坡当官领到俸禄，尤其是身居要职薪水涨了之后，衣食无忧，心满意足，可同时仁爱在心中萌发。

即使被贬到黄州后，生计靠开垦种菜来改善，心中仍装着老百姓。

当他得知当地存在溺死初生婴儿的野蛮风俗，特别痛心。

他给武昌太守写过一封信：“昨日武昌寄居王殿直天磷见过。

## &lt;&lt;苏东坡&gt;&gt;

偶说一事，闻之辛酸，为食不下。

念非吾康叔之贤，莫足告语，故专遣此人。

俗人区区，了眼前事，救过不暇，岂有余力及此度外事乎？

天麟言岳鄂间田野小人，例只养二男一女，过此辄杀之。

尤讳养女，以故民间少女多鰥夫。

初生辄以冷水浸杀，其父母亦不忍，率常闭目背向，以手按之水盆中，啾嚶良久乃死。

有神山乡百姓名石拱者，连杀两子。

去岁夏中，其妻一产四子。

楚毒不可堪忍，母子皆毙。

报应如此，而愚人不知创艾。

“天麟每闻其侧近者有此，辄往救之，量与衣服饮食，全活者非一。

既旬日，有无子息人欲乞其子者，辄亦不肯。

以此知其父子之爱，天性故在，特牵于习俗耳。

闻鄂人有秦光亨者，今已及第，为安州司法。

方其在母也，其舅陈遵梦一小儿挽其衣，若有所诉。

比两夕辄见之，其状甚急。

遵独念其姊有娠将产，而意不乐多子，岂其应是乎？

驰往省之，则儿已在水盆中矣，救之辄免。

鄂人户知之。

准律故杀子孙，徒二年，此长吏所得按举。

愿公明以告诸邑令佐，使召诸保正，告以法律，谕以祸福，约以必行，使归转以相语。

仍录条粉壁晓示，且立赏召人告官赏钱，以犯人及邻保家财充。

若客户则及其地主。

妇人怀孕，经涉岁月，邻保地主无不知者。

其后杀之，其势足相举觉，容而不告，使出赏固宜。

若依律行遣数人，此风便革。

“公更使令佐各以至意，诱谕地主豪户。

若实贫甚不能举子者，薄有以碶之。

人非木石，亦必乐从。

但得初生数日不杀，后虽劝之使杀，亦不肯矣。

自今以往，缘公而得活者，岂可胜计哉！

佛言杀生之罪，以杀胎卵为重。

六畜犹尔，而况于人。

俗谓小儿病为无辜，此真可谓无辜矣。

悼是杀人犹不死，况无罪而杀之乎？

公能生之于万死中，其阴德十倍于雪活壮夫也……“款向在密州遇饥年，民多弃子。

因盘量劝诱米，得出剩数百石别储之，专以收养弃儿，月给六斗。

比期年，养者与儿，皆有父母之爱，遂不失守。

所活者亦数十人。

此等事在公如反手耳。

恃深契故不自外，不罪不罪。

此外惟为民自重。

不宣。

”苏东坡为此特地成立了一个救儿会，请心肠慈悲为人正直的邻居读书人古某担任会长。

救儿会向富人募捐，请每年捐助十缗，多捐随意，用此钱买米，买布，买棉被。

古某掌管此钱，安国寺一个和尚当会计，主管账目。

这些人到各乡村调查贫苦的孕妇，她们若应允养育婴儿，则赠予金钱、食物、衣裳。

## <<苏东坡>>

苏东坡说，如果一年能救一百个婴儿，该是心头一大喜事。

他自行每年捐出十缗钱。

他行的才是最上乘的佛教教义。

爱是一种活动的情感，不是静止的物体。

爱是我们生活中一种很特殊的经验，要想拥有它，最佳办法是把它施舍给别人。

一个人不懂得爱人，又如何能被人所爱？

有人之所以对生命做不到深刻透彻的认识，总认为做人难，是由于还没有意识到爱人的快乐。

人与人都是以心交心，以心换心的；爱人，自然会被人所爱。

苏东坡在任杭州通判期间，其仁爱精神，或者慈悲情怀，处处体现，他除去向朝廷请求拨款、发米，预防灾荒外，还给朝廷上了一道长表章，请求宽免老百姓欠朝廷的债务。

当时由于地方上执行“青苗贷款法”，使得商业萧条，富户早已不复存在。

而朝廷下达命令，要求必须以现款交税，以致货币在市场上已不易见到。

国家的钱现在都集中在国库里，朝廷正用这些钱进行西北的战事。

与20年前相比，杭州的人口已减到以前的百分之四五十。

朝廷也在遭受困难。

<<苏东坡>>

媒体关注与评论

中国历史上，许多人觉悟在过于苍老的暮年，换言之，成熟在过了季节的年岁，刚要享用成熟所带来的恩惠，脚步却已踉跄蹒跚；与他们相比，苏东坡真是好命。

——余秋雨

## <<苏东坡>>

### 编辑推荐

《苏东坡:人生突围》：出世入世，积极心态看世界，苏东坡的精神是“入世”的，而心态是“出世”的，有别于大多数人“得意时学儒家、失意时学道家”，他以出世的心态平衡入世的精神，使得他处高位不身处逆境而不丢掉希望的人，肯定会找到一条活路，在内心里也体会到真正人生的意义。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>