

# 《修养九讲》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：110000

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787214084675

## 编辑推荐

世界上\*值得投资的东西就是自己，  
它使你幸福、圆满、成功和快乐。

成功是每一个人的梦想，但成功并不只是意味着财富或者地位。在更多的情况下，它还意味着一个人对完美的追求，一个人内心的富足。

本书的可贵之处在于，它讲的都是人人所熟知的，但恰恰也是很多人都做得不够的。然而，这不正是伟大与卑微的分野之处吗？所以，与其高论成功和幸福，倒不如认认真真地去做一些能让自己走向成功和幸福的微小事情。

## 内容简介

全球销售超过1000万册的超级心灵励志巨著

### 《修养九讲》

这本书从多个角度介绍了生活常识的各个方面，如习惯、阅读、体育锻炼等，对于个人成长和成功的重要意义。全书对于这些话题进行了通俗但独到、深刻的分析，旨在告诉读者这些精神、心理方面的因素是如何影响甚至决定每个人的生活和对于个人人生的意义。

## 作者简介

美国著名牧师、作家，一生写过多部有影响力的书。作品大多数以严肃的加尔文神学理论为题材，广泛地论述宗教与人的关系。代表作有《一个基督徒的启示与思考》和《妇女的权利》等。

## 目录

第01讲 做最完美的自己

第02讲 论习惯

第03讲 论学习

第04讲 论阅读

第05讲 论时间

第06讲 论谈话

第07讲 论体育锻炼

第08讲 论信仰

### 前言

#### 发现你的天赋

由于挖掘，我们拥有了最上等的黄金。

究竟那些头带羽毛、身体毫无遮掩、快乐跳舞的印第安人和有如此思维方式的牛顿或是波义耳，他们之间有多么大的不同？又是什么造成了他们的不同之处呢？在原始野蛮之中也有着充分的思维方式，但它的精神就如大理石柱子一样，有一个精美的塑像镶嵌在里面，但是雕刻家的手却从未用凿子雕琢过它。

野蛮的心灵从来没有被学习所秩序化、教化过，因此在比较过程中，就像森林里粗野的北美野牛一样，只是在耐力和凶猛方面有所区别。

人类的精神是否天生就是平等的，这个问题无须讨论。我认为，人人都有在某一方面取得杰出成就的能力。你可能不擅长数学，也不是一个优秀的作家或者演说家，但是我坚信：如果我的读者中的每一个人，都对自己抱有巨大的信心，那么，他们都将会在某一领域内胜任，并且取得成就。发现你的天赋 由于挖掘，我们拥有了最上等的黄金。究竟那些头带羽毛、身体毫无遮掩、快乐跳舞的印第安人和有如此思维方式的牛顿或是波义耳，他们之间有多么大的不同？又是什么造成了他们的不同之处呢？在原始野蛮之中也有着充分的思维方式，但它的精神就如大理石柱子一样，有一个精美的塑像镶嵌在里面，但是雕刻家的手却从未用凿子雕琢过它。野蛮的心灵从来没有被学习所秩序化、教化过，因此在比较过程中，就像森林里粗野的北美野牛一样，只是在耐力和凶猛方面有所区别。人类的精神是否天生就是平等的，这个问题无须讨论。我认为，人人都有在某一方面取得杰出成就的能力。你可能不擅长数学，也不是一个优秀的作家或者演说家，但是我坚信：如果我的读者中的每一个人，都对自己抱有巨大的信心，那么，他们都将会在某一领域内胜任，并且取得成就。有这样一个男孩子，他受到了耶稣会教士的照顾，曾被界定为除了愚蠢之外什么也没有的人。老师们曾经努力帮助他，试图使他提高，但对这男孩子却无济于事。以至于使他们认为，作为这个男孩的引导者，想通过教育他来在社会上提高自己的声誉是一件多么没有希望的事情。最后，有一个教父试着让这个男孩子学习几何学。由于这非常适合他的智商，因此，促使他成为了那个时代的第一位数学家。我曾在公共场合里看到过这样一个男孩，他在成千上万个人的惊讶凝视之下，爬到了高耸的公共建筑的避雷针上。当时，狂风肆虐，避雷针时而摇晃，时而颤抖。他一直向上爬，直到他达到最顶端的195英尺高的风向标。在场所有的人无时无刻不在担心，生怕他一不小心掉下来。但令我们惊叹的是，最后竟然看到他爬到了风向标上，并且把他的小脚置于其上。他在空中猛烈地挥舞着手臂，如同狂风摇摆那矗立着的风标一样，挥来挥去，直到他站到疲惫不堪之时才悠闲地下来。不可否认，这是一种高风险的思维能力，但在那之后就再也没有听说过他了。不但他的思维没被培养过，而且智商也未曾偏离原有的轨道。我还想说，这个穷孩子把如此非凡的冒险当做一个范例诠释给众人，仅此而已。我情不自禁地祝愿——但愿在他们设法克服恐惧、勇敢地去面对之前，他们就已经小心翼翼地指导这个穷孩子那无畏的天赋进入正常的轨道。

我曾用过一个冒险的词，很古老，它就是“天赋”。虽然说天赋培养了他们怪癖的习惯

，但是，这些怪癖又是与天赋不可分割的。有的一些什么也不想的人，凭如此天才的性格，通常会以一种另类方式做一件普通的事。既不把自命不凡设定为一种天赋，也不把断言当做一种性格。这样的人在这世界上恐怕也是寥寥无几。也有少数人虽然心存极大的嫉妒，也去尽量效仿，但事实上，只有少数几个人才可以变得更出色。因此，努力学习的目的不是制造天才，而是要以一种普通的模式去构建思维方式，更为机智有效地处理事务。

## [显示全部信息](#)

### 在线试读部分章节

#### 教育的目的

教育的首要以及最终的目的就是思维方式的规律化。思维本身自然得像一匹小马，充满野性，不易驯服。让任意一个人坐下来拿出这个题目试着去思考，由于他还没有被封闭的思想束缚住思维方式，结果将会是他无法操纵自己的思想，使之与目标一致。他会偏离轨道，扑朔迷离。当再把他的注意力转回来，决定现在就集中到那儿。就在他知道如何是好的时候，他立刻发现自己已经再次偏离轨道了。此项过程又被重复了一遍，直到他气馁地放弃或是劳累睡去。

在朝气蓬勃的学习时期，罗列大量的信息并不重要，而是要培养一种实用有效的思维方式，以此来把握未来新鲜事物的发展。备战的火药库将会被填满，但我们在准备的时候不要过分焦急，以至于我们在此过程中无法装满它。用一种坚持不懈的努力来改善和提高思维方式，是我们毕生的最终目的。你一定会计划用毕生的时间去提高自己，因此现在就试着养成学习的习惯，学会怎样去占有优势。牛顿在84岁时仍然在不断地改善他自己的时间安排；瓦特在82岁时被公认还有不灭的诗歌般的动力。

要把注意力定格在学习上，是我们的首要目的。即便是能做到，也要克服许多困难；若做不到，就会在学习的某些方面徒劳无功。“要想使学习的目的奏效，注意力就必须集中。”假如将任何一个无关的幻想主题，与一个在注意力集中之前思维方式就被分解开的情况进行对比，两者都失去各自的意义，以至于无法产生效果。“我认为，学习方面的抽象观念比把注意力于完全集中于主题之上还要无用。因为在这种情况下，除了思维方式什么也没注意到。”

在这里，我不禁要问：“如果你永远不能控制你的注意力，那你是否习惯于屈服你的欲望和激情呢？”“不。”一个认为他的欲望就是他的主宰者的人回答，而且他认为欲望能够严谨而有规律地履行它的自然职责。比永久影响更有优越性的东西，一定会先变得比他的激情更有优越性。为什么一个男孩把他的一大笔钱放到了写字的石板上，皱起眉头，然后来回揉搓，在一次次重复这个动作的时候他变得灰心了。因为他还没有学会控制自己的注意力。当新思想贯通他的大脑，新事物牵引他目光的时候，他就会失掉一连串的思考结果。为什么拉丁文或希腊文会混淆你的记忆，让你不得不每隔十分钟就要去

查词典呢？为什么你现在会把他当做陌生人，他的名字你本来知道，但你却想不起来。这是由于你还没有完全获取集中精力的能力。你是否有过自己在很久以前曾经记过的单词，当你再一次看到它的时候，就像阴影闪过一样？是否如果不集中精力，同样没有办法想出它的意思？

解决限制注意力的难题很有可能就是雅典政治家、雄辩家德摩斯梯尼成功的秘密，他默默无闻地在著名的黑暗山洞里学习。这将被视为事实——假如一个人不可预料地被剥夺了视力，他在观念及展示以前未知思维方式方面将无法持久的占有优势。教育的目的教育的首要以及最终的目的就是思维方式的规律化。思维本身自然得像一匹小马，充满野性，不易驯服。让任意一个人坐下来拿出这个题目试着去思考，由于他还没有被封闭的思想束缚住思维方式，结果将会是他无法操纵自己的思想，使之与目标一致。他会偏离轨道，扑朔迷离。当再把他的注意力转回来，决定现在就集中到那儿。就在他知道如何是好的时候，他立刻发现自己已经再次偏离轨道了。此项过程又被重复了一遍，直到他气馁地放弃或是劳累睡去。在朝气蓬勃的学习时期，罗列大量的信息并不重要，而是要培养一种实用有效的思维方式，以此来把握未来新鲜事物的发展。备战的火药库将会被填满，但我们在准备的时候不要过分焦急，以至于我们在此过程中无法装满它。用一种坚持不懈的努力来改善和提高思维方式，是我们毕生的最终目的。你一定会计划用毕生的时间去提高自己，因此现在就试着养成学习的习惯，学会怎样去占有优势。牛顿在84岁时仍然在不断地改善他自己的时间安排；瓦特在82岁时被公认还有不灭的诗歌般的动力。

要把注意力定格在学习上，是我们的首要目的。即便是能做到，也要克服许多困难；若做不到，就会在学习的某些方面徒劳无功。“要想使学习的目的奏效，注意力就必须集中。”假如将任何一个无关的幻想主题，与一个在注意力集中之前思维方式就被分解开的情况进行对比，两者都失去各自的意义，以至于无法产生效果。“我认为，学习方面的抽象观念比把注意力于完全集中于主题之上还要无用。因为在这种情况下，除了思维方式什么也没注意到。”在这里，我不禁要问：“如果你永远不能控制你的注意力，你是否习惯于屈服你的欲望和激情呢？”“不。”一个认为他的欲望就是他的主宰者的人回答，而且他认为欲望能够严谨而有规律地履行它的自然职责。比永久影响更有优越性的东西，一定会先变得比他的激情更有优越性。为什么一个男孩把他的一大笔钱放到了写字的石板上，皱起眉头，然后来回揉搓，在一次次重复这个动作的时候他变得灰心了。因为他还没有学会控制自己的注意力。当新思想贯通他的大脑，新事物牵引他目光的时候，他就会失掉一连串的思考结果。为什么拉丁文或希腊文会混淆你的记忆，让你不得不每隔十分钟就要去查词典呢？为什么你现在会把他当做陌生人，他的名字你本来知道，但你却想不起来。这是由于你还没有完全获取集中精力的能力。你是否有过自己在很久以前曾经记过的单词，当你再一次看到它的时候，就像阴影闪过一样？是否如果不集中精力，同样没有办法想出它的意思？解决限制注意力的难题很有可能就是雅典政治家、雄辩家德摩斯梯尼成功的秘密，他默默无闻地在著名的黑暗山洞里学习。这将被视为事实——假如一个人不可预料地被剥夺了视力，他在观念及展示以前未知思维方式方面将无法持久的占有优势。我曾不止一次地发现孩子们在暑假拿起他们的书，从房间逃离到花园或是山洞，然后再回来的时候，却充满了忧虑。换一个地方，注意力的分散就给他们一些新的干扰。如此难以形容的焦躁不安，与早期努力克制思维方式有着明显的不同。所有的努力都将变成徒劳，你无法摆脱你自己的困扰。最好的方法是在你原来的房间里正襟危坐，这样你就能指挥你的注意力，把它集中在艰难而枯燥的学习上，并

且掌握它。因此，当你带回一个流浪者，并让他立刻就服从你之后，下一次他就会更乐意服从你。学习的另一个目的，是提高识别力或是判断力，以便有审视思维方式的能力，平衡各种观点和理论。没有此项能力，你可能永远不能决定什么时刻读书，什么时刻将所读之物抛到一边；信任什么样的作家，接受什么样的观点。大多数劳动人民和勤劳的读者都会在未完成理想事物的情况下，用毕生的经历去追求平均判断力下的目标。他们所听到的最后的理论可能是真实的，尽管事实所证明其有缺点；他们读的最后一本书是精彩的，尽管它没什么价值；最后获取的是最有价值的，因为对其了解的最少。因此，大多的目标都会被坚持下来，尽管在实践生活里毫无用处；那微不足道的劳作并不适合有价值的思维方式。在占据的一个贫瘠而荒芜的宽广土地上，“我曾看到一个牧羊人，习惯了在幽居里自娱自乐地杂耍鸡蛋，总是能不打碎鸡蛋就抓住它”。意大利作家说，在这方面，他达到了尽善尽美的程度。他几分钟之内可以一次性一起抛四个，并在空中玩耍，又依次落入手中。我想我从未看到过比这男人更伟大的形象，因为他出色的坚持不懈与合理的操作，把精准和严肃集于一身。虽然我不可能做到这些，但这可以反射自我。同样一丝不苟地集中注意力，同样以正确的方法专注于所研究的事物，这很可能会产生比阿基米德还伟大的数学家。在道德原则方面相似的例子不少——我认识一个男孩子，他把大量的时间用在学习阅读上，读得极为流畅，甚至能把书倒背如流，他还熟悉所有拉丁文的语法。这不只是浪费时间，而且有一种培养做无用之事得无用之物的感觉。这只是学习和教育的一小部分，知道你应该做什么，不应该做什么，渴望知道什么。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)