

《人生参考书》

图书基本信息

书名：《人生参考书》

13位ISBN编号：9787801289117

10位ISBN编号：7801289110

出版时间：2007-6

出版社：中国言实出版社

作者：安相宪

页数：235

译者：姜龙极

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

每天清晨睁开眼睛，我们就要做一些决定：是掀开被子起床，还是再睡五分钟？一个小小的选择，影响却不可小视。选择掀开被子起床的人有足够时间迎接充满活力的早晨，信心十足地投入到工作中去；选择再睡五分钟的人则会被时间追赶，精神紧张，进而消极对待自己的工作。一个小小的选择对生活质量的影响是何等巨大！这样的选择，我们每天都会面临上千次，而我们每次的选择，都会决定未来的生活。在碰到讨厌的人或对工作感到厌烦时，抑或想对顾客发火时，要做什么，如何去做，都会对我们的生活产生深远影响。所谓成功人士，就是在面临各种选择的时候能够说服自己的人。为了前途，说服自己以更好的方式行动，获得和普通人迥然不同的结果。他们就是这样每天数千次地挑战自我，不倦地冲破束缚，不停地更新思想，不断地筹划未来。倘若在选择面前不知所措，他们将不会成为成功人士。人生在世，聚散离合给我们提供了宝贵的财富——经验。它会为我们现在的选择提供帮助，进而使未来充满希望。不幸的是，我所遇到的许多人都把这笔财富埋进岁月里，无法使它变成生活的养分。“我很忙”，“我很烦”，借口不断，甚至有些入毫无理由地把经验丢弃在角落里，任由它随时间流逝。于是，我把平常积累的生活感悟和通过读书而从前辈那获得的智慧精华加以整理，写出了这本在选择瞬间能给予人力量的参考书。当然，我也从中受益匪浅。本书收集和整理了一些在面临选择的瞬间能给予你参考的个人想法。包括为人处世，对生活的热情，还有重新认识和把握自己的机会。要知道，没有人能帮助那些不求上进的人。我们要学着不断勉励和鞭策自己，并学会能使自己成长的方法。这会令我们做出明智的选择。思想的变化总是落后于技术的发展。技术发展的同时，思想如果没有与时俱进，我们就将面临全面的危机。思想不成熟，则无法在人生的关键时刻发挥选择的力量，更无法期待充满希望的未来。思想变了，看世界的角度也会变，行动的方向也会随之改变。那个行动将会成为改变世界和我们自身的决定性契机。终究，在我们面临重要选择的时候，不同的决定会得到不同的结果。在那种情况下，相信理清头绪的思想，能够成为上佳的参考资料，从而为我们做出明智选择给予莫大的帮助。祝愿所有接触本书的人都能以睿智陪伴自己成长，迎接更美好的明天。安相宪

《人生参考书》

内容概要

这是一本能带给你热情与能量的人生参考书。韩国自我开发大师安相宪本年度畅销巨著，集作者多年在韩国各大企业授课之心灵感悟。

您每天都要面临数百次或大或小的选择，人生也会跟着您的选择变化着。在遇到讨厌的人时，在讨厌做某件事时，在想和客户发火时……每一瞬间您所做的选择都可能影响到您的生活。这是一本能带给您热情和能量的人生参考书。

先天的条件和后天的环境，既不足喜亦不足忧。只要行动，就有希望。我们无法选择一个理想的起点，但我们可以选择一个体面的终点。追求可能的成功，就不得不面对可能的阻力、可能的风险、可能的失败。我们无法选择一帆风顺，但我们可以勇敢面对一切。没有翻不过的山，没有走不通的路。我们无法回避难题，但可以选择智慧的解决办法。没有舍弃就无法进行决策。我们无法回避风险，但我们可以选择合理的牺牲……

《人生参考书》

作者简介

作者：(韩)安相宪 译者：姜龙极安相宪，现任国民年金管理机构客户服务顾问。他平生以帮助那些为生计而疲于奔命的人们，启发他们找回对生活的热情为己任。对他来说，读书和写作是与世界沟通的桥梁，同时也是完善自我并自省的一条途径。在以团队合作和信息交流为主的现代社会，为了将日益渺小的个人才能发挥出来，必须以负责的态度积极地面对生活。所以，在他的文章里能体会到坦诚而独立的人生态度。他的作品有《自我发展所需要的50条》、《安相宪人生名言笔记》、《Change，我为什么不能变化》等。

《人生参考书》

书籍目录

序第一部分 为人处世 1.出现讨厌你的人时 2.见到想要对我说教的人时 3.见到欲望太强烈的人时
4.伤到自尊时 5.见到装腔作势的人时 6.受到不好的评价时 7.害怕失去别人时 8.对方达不到你的期望时
9.受到领导的压力时 10.觉得别人讨厌你时 11.讨厌别人时第二部分 面对工作 1.出现对你表示不满的人时
2.当意志消沉时 3.无法在小事情上集中精力时 4.觉得自己自私时 5.陷入习惯误区时 6.对制定计划感到疲惫时
7.觉得只有自己活得很累时 8.觉得一无所有的自己很悲哀时 9.担心家庭的未来时 10.工作繁多想偷懒时
11.讨厌正在做的事情时第三部分 自我激励 1.不知道该读什么书时 2.在和自己的斗争中感到疲惫时
3.对自己的性格不满时 4.不喜欢的人与你联系时 5.对自己的懒惰束手无策时 6.觉得没人可以给你热情时
7.觉得学习没有意义时 8.失去目的意识时 9.自私欲望强烈时 10.对世界快速的变化悲哀时 11.不知道该把自己的热情用在何处时
第四部分 认识自己 1.信念动摇时 2.感到自己生活不够从容时 3.觉得自己担子太重时 4.当占有欲太强时
5.想尽快做完以得到承认时 6.想和懒惰说再见时 7.觉得自己微不足道时 8.不想加班时 9.当迷恋现有的一切时

媒体关注与评论

2007年6月2日 重庆晚报 人每天都要面对无数次或大或小的选择，而你是否可以做出正确的选择呢？本书通过一个个现实中的场景，勾勒出鲜活的人生百态，在人与人之间产生误会和不理解时、在道德观价值观产生偏差时、在性格与背景的巨大差异产生矛盾时，作者均凭借多年在韩国大企业授课过程中总结出的经验和感悟给予行之有效的指导和解决方法。该书涵盖了个人、家庭、企业和社会等各个层次，以促进人们对自我和他人、对家庭和生活、对工作和人生等各方面的理解，并努力使社会步入和谐发展的轨道。

2007年6月8日 新京报 这是一本励志书。作者安相宪是韩国国民年金管理机构客户服务顾问，在韩国，他常常启发那些为生计而疲于奔命的人们找回对生活的热情。美国文化在国内流行的时候，励志书是卡耐基，现在“韩流”遍布，励志书也就开始从韩国引进了。

2007年6月12日 华西都市报 韩国“人生宝典”有了中文版“出现讨厌你的人时该怎么办？”、“感到自己生活不够从容时该怎么办？”每个人每天都要面对无数次或大或小的选择，而你是否可以总是做出正确的选择呢？日前，由韩国自我启发专家安相宪创作的《人生参考书》正在韩国风靡一时，成为许多人的“人生宝典”。

昨日记者获悉，该书的中文版已经由中国言实出版社引进，即将上市与读者见面。据介绍，《人生参考书》通过一个个现实中的场景，勾勒出鲜活的人生百态，在人与人之间产生误会和不理解时、在道德观价值观产生偏差时、在性格与背景的巨大差异产生矛盾时，作者均凭借多年在韩国大企业授课过程中总结出的经验和感悟开出了“药方”——行之有效的指导和解决方法。该书分为“在为人处世方面”和“在工作方面”等四部分，涵盖了个人、家庭、企业和社会等各个层次。虽然该书中文版还没有正式上市，但书中的许多章节已经被网友自发翻译，并成为网友信奉的“人生宝典”加以传播。

据悉，安相宪是自我启发专家，目前是韩国国民年金管理机构客户服务顾问，面向教育厅，环境厅，劳动部等国家机关和公共企业进行有关自我变化和革新，读书秘诀，领导能力，服务精神的教育，著作有《人生参考书》，《某个读书狂的发展性读书50》，《我为什么不能变化》，《成就安相宪的人生名言笔记》等。（记者范东波）

2007年6月12日 扬子晚报 《《人生参考书》解读“心中的痛”》 在现实生活中，我们每天都要面对数百次或大或小的选择，人生也会跟随你的选择变化着。而这些选择是一个不可问也不可说的“心中的痛”。在我们遇到讨厌的人时，在讨厌做某件事情时，在你想和你的顾客发火时……这每一个瞬间你所下的决定都可能会影响到你的工作和生活，还有你的情绪，而你是否可以做出正确的选择呢？对于有心营造美满家庭、和谐人际关系、顺心工作环境的人来说，这是一本需要经常去重读的书。每读一次，相信你都会有更深的心得。书中通过一个个现实中的场景，勾勒出鲜活的人生百态，在人与人之间产生误会和不理解时、在道德观价值观产生偏差时、在性格与背景的巨大差异产生矛盾时，安相宪先生均凭借多年在韩国大企业授课过程中总结出的经验和感悟给出行之有效的指导和解决方法。很多成功励志方面的书籍，也告诉我们诸多方法和技巧。然而，很难在实际中应用。原因往往在于情绪的干扰。情绪无时不在，无处不在，但没有一家机构、也很少有这样的书教我们如何正视自己的情绪，更没有这样的渠道可供我们去学习如何与情绪和谐相处。安相宪先生本人是自我管理大师，从多年的研究和实践中提炼出了众多实用而有效的技巧。在这本书里，有大量的篇幅讲述这方面的内容。这也是本书的独到之处。难得的是，这本书里，每一个观点和建议，都是安相宪先生授课中反复实践，证明有效的。通篇没有高深莫测的专业术语，没有空洞无物的伦理说教。有的只是朋友之间炉边谈心般的亲切和平实。娓娓道来，深入浅出。其中的思路非常清晰、流畅。书中有不少经过提炼的思想，很便于读者的记忆。

2007年6月18日 楚天都市报 这是韩国作家安相宪的一本实践心理学著作。书中通过一个个现实中的场景，勾勒出鲜活的人生百态，在人与人之间产生误会和不理解时、在道德观价值观产生偏差时、在性格与背景的巨大差异产生矛盾时，安相宪均凭借多年在韩国大企业授课过程中总结出的经验和感悟给出行之有效的指导和解决方法。通篇没有高深莫测的专业术语，没有空洞无物的伦理说教，有的只是师友间谈心般的亲切和平实。

2007年06月29日 今晚报 本书收集和整理了一些在面临选择的瞬间能给予你参考的个人想法。包括为人处世，对生活的热情，还有重新认识和把握自己的机会。要知道，没有人能帮助那些不求上进的人。我们要学着不断勉励和鞭策自己，并学会能使自己成长的方法

2007年07月07日 青岛财经日报 本书收集和整理了一些在面临选择的瞬间能给予你参考的个人想法。包括为人处世，对生活的热情，还有重新认识和把握自己的机会。要知道，没有人能帮助那些不求上进的人。我们要学着不断勉励和鞭策自己，并学会能使自己成长的方法。这会令我们做出明智的选择。

2007年7月15日 齐鲁晚报 人每天都要面对无数次或大或小的选择，而你是否可以做出正确的选

《人生参考书》

择呢？本书通过一个个现实中的场景，勾勒出鲜活的人生百态，在人与人之间产生误会和不理解时、在道德观价值观产生偏差时、在性格与背景的巨大差异产生矛盾时，作者均凭借多年的经验和感悟给予行之有效的指导和解决方法。该书涵盖了个人、家庭、企业和社会等各个层次，以促进人们对自我和他人、对家庭和生活、对工作和人生等各方面的理解，并努力使社会步入和谐发展的轨道。2007年07月17日 中国图书商报 安相宪是韩国自我启发专家，目前是韩国国民年金管理机构客户服务顾问。他帮助那些疲于奔命的人们寻找对生活的热情，激励人们负责任地积极地面对生活。对他来说，读书和写作是与世界沟通的桥梁，也是完善自我的途径。人们每天都要面临数百次或大或小的选择，该如何在这些选择面前做出正确的判断？本书收集和整理了一些在面临选择的瞬间能给你参考的个人想法，包括为人处世，对生活的热情，还有重新认识和把握自己的机会。学着不断勉励和鞭策自己，并学会自我成长。

《人生参考书》

编辑推荐

这是一本能带给你热情与能量的人生参考书。韩国自我开发大师安相宪本年度畅销巨著，集作者多年在韩国各大企业授课之心灵感悟。您每天都要面临数百次或大或小的选择，人生也会跟着您的选择变化着。在遇到讨厌的人时，在讨厌做某件事时，在想和客户发火时……每一瞬间您所做的选择都可能影响到您的生活。这是一本能带给您热情和能量的人生参考书。先天的条件和后天的环境，既不足喜亦不足忧。只要行动，就有希望。我们无法选择一个理想的起点，但我们可以选择一个体面的终点。追求可能的成功，就不得不面对可能的阻力、可能的风险、可能的失败。我们无法选择一帆风顺，但我们可以勇敢面对一切。没有翻不过的山，没有走不通的路。我们无法回避难题，但可以选择智慧的解决办法。没有舍弃就无法进行决策。我们无法回避风险，但我们可以选择合理的牺牲……

《人生参考书》

精彩短评

- 1、十年前买了这本书，到现在都没有读完，但是这本书是我唯一的心灵鸡汤，遇到问题自己实在想不通的时候就拿出来看看，可以让我有豁然开朗的感觉。
- 2、我是从男人装某期看到这本书的，货到后有段时间在看这本书，很不错，强烈推进这本输~哈
- 3、韩国人智商怎么真只有那点.....
- 4、自己觉得还可以 也确实帮了我的忙
- 5、很好的人生参考书，值得一读。除了心理学方面的，还有一些人生的细节处理，都需要注意。
- 6、书写得不错！以后还要继续在卓越上买：书新又实惠！
- 7、当我面对我讨厌的人或事时，告诉自己深呼吸，微笑
- 8、很好的书，遇到一些生活工作学习上的问题，看一看这本书，总会找到帮助。
- 9、都不记得写了啥了。没有太多的感触。
- 10、无意间在书橱里发现了这本多年前读大学的时候一名好友送给我的这本书，那时候的我还在奋力备考研究生，一晃这么多年过去了
- 11、韩国人的思维跟中国人其实还是有相通的地方。书，一天即可读完。。但挺有意思的。
- 12、作者在某些方面过于执着，觉得不是很必要。
- 13、床头读物
- 14、我非常喜欢这本书，真的.....对我的帮助很大，我相信对很多在钻牛角尖的人也很有帮助的。
- 15、不是很实用，看看而已
- 16、比较激励人。
- 17、不是很喜欢
- 18、没什么新意,翻了几页就看不下去了,可能是因为我国的文化与韩国文化存在一定差异吧,上面的建议对我没什么参考价值.
- 19、适合那些人阅读，应该有个交代。一本书，即使写得再好，也不可能适合所有人阅读，你说呢？
- 20、人生不是排演是一场没有排演还不能重来的演出~
- 21、语言很平实,道理也很简单.只要在你需要的时候,翻一翻,有几句说到你心里,就够了。大的道理，都是简单的，就看能否悟到。
- 22、内容还不错，随便看看
- 23、安相宪 无用成功学书。
- 24、韩国人忒喜欢写这类书么
- 25、还没认真看呢。不过价格便宜啦 而且，书看起来也很不错

1、（一）有一天，我跟人说：我爱看韩剧。引得大家一阵怪笑。我想他们一定认为爱看韩剧的男人都是怪胎。韩剧，一般只有婆婆妈妈的人才看，那些容易流泪的人才看：充满了浪漫幻想的小女生、家庭主妇，还有就是混时间没什么事情干的老头老太。当然了，我怎么也得假装辩解一下：我看的也不多，喜欢的有《大长今》、《商道》和《浪漫满屋》。为了证明我自己跟别人看的不同，我还写了一组文章，大谈《大长今的智慧》。跟外面卖的励志书差不多，写得人五人六的。我觉得自己披了一身韩剧的新马甲，直奔人们的内心深处。老实说，韩剧让我很放松，也有点好奇：他们就怎么能把那么一点点事情讲那么长，而且还不是很让人讨厌。就是我一周掉两三集，大致也接得起来。让我感叹的还有浓烈的亲情一直围绕在你的周围，婆婆妈妈，但让人感动。还有他们对爱情的慢节奏，让人感叹。这跟中国的电视的风格完全不同。看中国的电视，我很紧张，你不知道是否去上厕所的时候，不仅谈完了恋爱，而且还冒出了第三者，然后又离婚了。不是我不明白，而是这世界变化太快。再好的心脏也受不了。爱看韩剧怎么了？这跟读书是一回事情。很私密的事情，你管得着吗？（二）不知道从什么时候起，人们都开始热爱经典。可以理解，自从打到了“四人帮”，好多的国外的经典都被搬到国内来了。现在，又闹国学。闹得人心里慌慌的。每个人都害怕别人说，人象没读过书一样。你要说你没读过四大古典文学名著，你都不好意思。所以，一般从中学开始，老师就给你开书单子，让你从文学名著读起！有一天，孩子让我给他按学校的要求买书，我一看，好嘛，给绑在文学名著这辆自行车的后座上了！读书是好事情，但为啥只读文学书，为啥只读中国的文学书。我敢跟你打赌，很多小孩喜欢奥特曼，甚过孙悟空。显然，奥特曼是垃圾，是不能登堂入室的。但孙悟空是必须要知道的。因为这是我们的经典！有些事情很简单，但是其规则却很明显：书被自然分成了有用的书，或没有用的书；而且，我们会认为有些书是值得的，有些是不值得的。商业社会嘛，凡事都讲个成本，理解。我想知道的是：选择的标准何在？它如何决定了我们的视野和胸怀？拿奥特曼和孙悟空比，结论是明显的。但是如果拿文学书跟科技书比，我们的眼界就成了什么了。我的意思并非传统的都是不好的，而是有可能传统离我们太远，我们并不能全靠专家去把握。我理解的阅读经典，有时只能是一种灌输或从众心理：人生开始，不过是被人当成容器，教育者总想在你的池子里放点什么，但是否能消化，是否有用，还是看个人的造化。你不能选择的时候，可以照着做。可你能选择的时候，你还需要这么做吗？我们能不能不读经典？（三）我在大学里面干了件蠢事，我把大好的青春年华都浪费到读书上了，我读了大约5,600本经典，而且还是文学的。还觉得自己很不错的样子。这是我比较后悔的事情之一，我本可以拿这些时间去多谈两个女朋友，去旅游，把人生的经验提前丰富几年的。我读了很多当时没法理解的书，囫圇吞枣，一知半解。然后，还去跟别人讲，以讹传讹。最后，读书变成了一件痛苦的事情：再好吃的东西，也有吃腻的时候。终于有一天，我开始逃离经典。10年后，我在另外一个行业里，才学到了一种放松的方法。一种新的读书的方法：你需要什么才读什么，你喜欢什么，就看什么。就象小孩子玩滑板一样，给自己一点冒险的勇气。你才会体会到乐趣。跟人生所有重要的事情一样，读书也是一种选择，而非枷锁。有时，你可以任性一些：家长们知道了糖吃多了会烂牙齿，所以不会让你习惯吃糖的。但你有机会一定要去尝试一下：有些私密的饼干，味道是不错的。并不总是严肃的东西才值得看，也不总是经典的才可以回忆。即使是阳光也不可能照到我们生活中的每个角落，那么我们自己的心可以自由地游荡。经典中没有现在的阳光。当你把读书看成一杯茶，一块私密的饼干的时候，一切的选择会很简单。不管这个书是占据你的一生，还是一个片刻，你都是幸福的：不一定选择完美的东西，而只是选择喜欢的，可以理解的，对自己有帮助的东西。你会发现一切都是可用的，没有什么不可以。即使是一本简单的《人生参考书》，也可以传递出一种温暖人心的力量。在一个寂静的夜晚，我合上书，耳边想起许巍的《一天》，歌中唱到：我感觉自己的身体像风般轻盈总有一种感觉像灿烂的光芒它一直隐藏在我的心底不经意地绽放的确，美好的生活并不在历史中才显现出来，幸福的时光存在于每一次私密的阅读中，比所有的权威更温暖，更单纯。首发：喷嚏网
www.dapenti.com附：《大长今的智慧》<http://www.dapenti.com/blog/blog.asp?subjectid=1&name=xilei>
另：我把评论的名字改了一下，这样可能更准确一些。肯定不是说不读经典，而是说读书也是一种生活方式，可以更率性、更自然一些。

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：www.tushu111.com