

# 《过好每一天》

## 图书基本信息

书名：《过好每一天》

13位ISBN编号：9787531671930

10位ISBN编号：753167193X

出版时间：2014-1-1

出版社：黑龙江教育出版社

作者：[美]安妮·佩森·考尔

页数：219

译者：余卓桓

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](http://www.tushu111.com)

# 《过好每一天》

## 内容概要

这是一部心灵成长书，更是一本关注人性和现实生活的题材。告诫人们过的快乐和安详前提是要修炼自身和关注心灵，而且要每天都有充实感和快乐的满足感。提醒人们在生活中的苦恼往往是自己的恶习、懒散、无知和不愿意学习造成的，从而提出走出心灵和生活困扰的几种方式和方法。

# 《过好每一天》

## 作者简介

# 《过好每一天》

## 书籍目录

- 第一章 家庭事宜
- 第二章 教育孩子
- 第三章 良好的教养
- 第四章 时间的利用
- 第五章 金钱的压力
- 第六章 一些怨恨
- 第七章 借口与托词
- 第八章 如何克服敏感的性情
- 第九章 自私的痛苦
- 第十章 行善的自私
- 第十一章 另一种观点
- 第十二章 大学女生最需要的东西
- 第十三章 消遣
- 第十四章 过好每一天

# 《过好每一天》

## 精彩短评

- 1、浪费了我一个小时。。。
- 2、基础道德读本> <..道理都比较浅显

1、探讨如何为人处世总不免使人惴惴不安，因为这个世界上不存在一个完美的人，由他或她告诉世人何者为正确，何者为错误，何者为中庸？信仰上帝的人会说：上帝是完美的。可是一个完美的上帝为什么创造的全是不完美的人呢？难道他怕造出一个完美的人来与他竞争吗？比如一个企业生产出来的产品全是次品，你能说这家企业的质量管理体系是完美的吗？因为没有人是完美的，所以，总会有一些人要写一些人生指导手册的书，来让人在某方面达到完美。但写这类书的人不是完人，读者也不是完人，而现在正在敲击电脑键盘写这个所谓书评的人更不是完人。但是，正因为不是完人，我们才会看到别人将某事处理得很好，从而学习别人的经验；看到别人把事情搞砸了，从而吸取别人的教训。而自己也会犯错，也会把事情办得很漂亮，从而发现自己的缺点和优点。事实上，我从来没有把自己的人生目标定义为要做一个完美的人，有人说过一句话，我觉得正是我的写照：我一身的毛病，可是我有理想。正是因为每个人都存在着优缺点，所以，我们才会有体悟生活之道的必要，而阅读别人写的对生活的感悟是我们以人为鉴的重要途径，也就是说大家可以在互相借鉴中成长，尽可能地“完善”自己，免得为这个世界所不容。1906年，安妮·佩森·考尔（Annie Payson Call）出版了她的著作《过好每一天》（Every Day Living），这就是一本记录生活感悟的书。它没有高谈阔论理想，也没有写什么大道理，只是从自己身边的一些生活小事说起，更多是从家庭常见的琐事开始入手，再引申出大意义。中西一理阅读西方人写的指导人们如何面对繁纷复杂的社会、如何提高自己的情商，并学会与人相处，以及如何扬己所长和避己所短之类的书，总感觉有些隔靴搔痒。其实，根据对线粒体DNA的研究，人类是由同一个母亲生的，她是非洲的某位女性（《人类的遗迹》，The Human Footprint）。所以，尽管表达方式各异，但彼此还是有其共性的。比如读英语会有读中国古汉语的感觉，比如对于真善美的理解趋于一致，而对于如何为人处世也是有共性的。《过好每一天》开篇第一页写道：“我们深信，不论别人多么不好、多么不友善或是不公平，我们也不应该怀着主观恶意的态度去面对这些不公与不善，而是应该首先进行自我反省 - 审视别人对自己的批评是否恰如其分，看看批评者对我们所持的观点是否正确。不管别人对我们作出多么不友善或不公正的评价，我们都只能埋怨自己。与此同时，我们对别人还必须严格保持一种友善与公正的态度。”读到这里，你是不是有碰到熟人的感觉呢？其实，对于自我反省的强调一直是中国人做人的准则之一。比如《弟子规》中“见人善，即思齐，纵去远，以渐跻，见人恶，即内省，有则改，无加警；……闻过怒，闻誉乐，损友来，益友却，闻誉恐，闻过欣，直谅士，渐相亲。”再比如佛教规劝人的经典唱颂：静坐常思己过，闲谈莫论人非，能受苦乃为志士，肯吃亏不是痴人，敬君子方显有德，怕小人不算无能，退一步天高地阔，让三分心平气和，欲进步需思退步，若着手先虑放手，如得意不宜重往，凡做事应有余步。而到了《过好每一天》的最后一章，作者举例说明：一个人平时不要过于伪装，以至于当碰到“考验”之时，就会暴露出自己的本性，让人大跌眼镜。因此，作者要求人们要在日常生活中时刻准备倾听对方与自己截然不同的观点，并且用充满智慧的言语来表达自己的观点，甚至坦承自己观点中的错误，承认以前自己没有认识到的真理。这真不禁想起《菜根谭》中的一句话：“耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒中矣。”表述虽异，而义理一也。妈妈说过……翻看本书的目录，不难看出作者的大部分内容都与家庭有关，不论是“教育孩子”，还是“良好的教养”，还是学会分配时间，面对金钱的压力，消除怨恨，不找借口，不神经过敏（特别在意别人的态度），等等，都与家庭的教育离不开，而且作者举的例子也都是家庭中常见的生活琐事。瓦西里·亚力山德罗维奇·苏霍姆林斯基是前苏联著名教育学家，他曾把儿童比作一块大理石，而把这块大理石塑造成一座雕像需要6位雕塑家：家庭、学校、儿童所在的集体、儿童本人、书籍和偶然出现的因素，而“家庭”被列在了首位。家庭是所有教育的起点。河流清洁至少源头要干净。恢复家庭的教育功能正是教育改革的出发点。宋庆龄曾说：孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。墨子曾经见人染丝，感叹到：染于苍则苍，染于黄则黄。所入者变，其色亦变。五入必而已，则为五色矣。故染不可不慎也。人的许多基本能力、性格都是在幼儿期形成的。美国著名的心理学家、教育家本杰明·布鲁姆（Benjamin Bloom）认为，若人在17岁时所达到的智力水平为100%，那么儿童在4岁时已具备了其中的50%，4~8岁期间获得30%，而8~17岁这一阶段只增加了20%。可见家庭教育的重要性。父母与子女之间的交流和互动可以消除压力，舒缓情绪，产生互信、和谐、快乐的气氛，增进彼此间的感情，小孩在良好的家庭中生活，不会变坏或做出反社会的不良行为。反之，如果父母

角色缺位，或者不能提供良好的角色楷模，就会在孩子的大脑神经回路中形成神经链接，变成孩子的潜意识，从而不知不觉地影响他们的一生。而这是有神经科学作为依据的。我们在评价某个人行为不当时，常常会说“缺少教养”，而在称赞某人时，会说“看人家多有教养”，什么是教养？教养是美好品质的自然流露。而教养是由家庭提供的，而不是学校和所在的组织，尤其是当今社会，尽管我们提倡“德智体美劳”，“德”字当头，但我们看到的却是学生更多的死记硬背以应对考试，与升学率比起来，孩子生活需要的“德育”就是一个阑尾（容易得阑尾炎）。况且我们有些老师根本不配做老师。宋庆龄还说过：孩子们的性格和才能，归根结蒂是受到家庭、父母，特别是母亲的影响最深。中外皆然。电影《阿甘正传》中的Forrest Gump认为“妈妈总有办法让我明白事理”（Momma always had a way of explaining things so I could understand them.），在漫长的人生之路上，还有什么比“妈妈说过...”（Momma said）更能温暖人心，更能寻找到迷失方向的了。写到此，我不禁潸然泪下。母亲在家庭里还是妻子的角色，尽管中国男人很不情愿承认自己是“妻管严”，但是，在家听媳妇的（贪官的贪婪媳妇等不在此列），在外听妈妈的（个别劣质母亲除外），没错的。自私之心作者在第十章还谈到了自私，我不禁心有所感。多年以来，我们教育人们要“狠斗私字一闪念”，要“大公无私”，这是中国历史上绝无仅有的，可是，不遗余力地扼制“私”，妄图消灭“私”，到头来是我们还是需要“私”。为什么？因为这是人的本性。《三字经》说了：“人之初，性本善”，可是，“性本善”与“性自私”并不矛盾，比如，当过父母的都知道，如果逗自己吃奶的儿女时，儿女会把你推开，甚至会抓住母亲的另外一个奶头。这就是自私，但你能说这个婴儿是“不善”的吗？或许你心中不无赞许，因为他或她还知道“占有”。如果你看动物世界的纪录片，也会看到这一幕，同一窝幼崽中，总有一个多吃多占。如果将“不自私”和“自私”之间做一对应，可以有这样三种关系：帮助别人 - 无私牺牲自己的休息时间，帮助别人排忧解难，这种人在生活中比比皆是。一方有难，八方支援，也能看到同胞之谊。我们的雷锋、舍己救人的英雄和舍身为国的战斗英雄就是这样的人。但是极端的例子是“毫不利己，专门利人”，宁可牺牲自己，也要救活别人，这种做法可敬可歌可泣，但不应该提倡。毕竟，英雄也有家人，他们的牺牲会为其家人带来无尽的痛苦，毕竟我们不能把一家人的快乐建立在另一家人的痛苦之上。特别感到痛惜的是，在面对歹徒时，有些警察一味蛮勇，毫无防范意识，自卫能力很差，无力自保，怎能救人？但你要是有舍己救人了，应予表彰，抚恤其亲属。那些对于救了自己的人不心存感激、无意报答的人应该受到道德的谴责。帮助别人 - 首先出于私心这种做法往往会让受助人感到不舒服，甚至会适得其反，比如嗟来之食，抗震救灾时更多的是忙着自己拍照宣传，而不顾及受捐人的感受。这让我想起美国某学校的做法：本来下大雪时学校是放假的，但还是安排校车接所有的孩子去学校，因为如果不去学校，穷人家的孩子既没有暖气，也不会享受一顿免费的午餐，这在富人无关紧要，但穷人家会额外增添一个负担。为了不让那些穷苦的孩子感觉他们在接受救济，所以公立学校只好冒雪把所有的孩子接到学校。因为施善的最高原则是保持受施者的尊严。这种情况下有一个特例，那就是为了帮助别人，而忽视了自己的亲人。如小品“有事你说话”中的替人排队买票的人。子曰：立爱自亲始。老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。其实，一些高调炫富做慈善的人，未必孝顺父母。帮助别人 - 顺便让自己快乐在力所能及的情况下，帮助别人，同时自己得到满足和快乐。最明显的例子就是郭明义，现在央视的公益广告不是说吗：帮助别人，快乐自己。特例是为了自己获得这种快感而特意帮助别人，小品中把不需要过马路的老太太扶过马路的事就表现出了成瘾的症状。基于此，老人倒地，扶是见义勇为，不扶也无可厚非；在你困难时有人借钱给你，自当感谢，事后报答，但没有人肯助你一臂之力，也属正常，毕竟你这是在把自己的困难转嫁到别人的身上，以自私换自私，半斤八两。连佛都要争一炷香。如果能理解人的自私之心，很多事情就释然了。也就能理解作者所说：“我们不应该压抑脑海中自私的欲望，因为这比血液中的毒素所造成的危害更大。”明辨之，笃行之《中庸》有言：博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。作者是观察、思考和写作（Observing, Thinking, Writing），读者就应该是阅读、思考和践行（Reading, Thinking, Practicing），有则改之，无则加勉。阅读《过好每一天》这样的书，不必沐浴、更衣、焚香、膜拜，敬它象敬神；但也不要蓬头、垢面、袒胸、露乳，拿它去糊墙。就象是一个可以说心里话的朋友，想起来时打个电话那样，你可以随时抓起它来，找到感兴趣的章节读之；又或者当你心浮气躁，希望能够静下心来进行反思时，找到感兴趣的章节读之；抑或历经风雨，在不同的年龄阶段有了不同的体会之后，找到感兴趣的章节读之，阅读之中若心有所触动，则思之，鉴之。人生有时真是无奈，当你不具备某一角色时，即使读到有关内容，也不会有感悟，也不会有所行动，很多时候是时过境迁，自己经历过失败或挫折之后，再去读，才会领会，才会追悔莫及。哎，谁让咱是不完美之人呢。但这并

## 《过好每一天》

不妨碍我们努力过好每一天。

## 章节试读

### 1、《过好每一天》的笔记-第61页

改正拖沓习惯的一个好方法，就是做下来，思考自己必须要做的事情，然后说出最为简单的细节，说过两遍之后，就站起来，马上去做。

# 《过好每一天》

## 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](http://www.tushu111.com)