

<<零度境界的人生经营课>>

图书基本信息

书名：<<零度境界的人生经营课>>

13位ISBN编号：9787510431388

10位ISBN编号：7510431387

出版时间：2012-9

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：306

字数：300000

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>

<<零度境界的人生经营课>>

前言

道在汝心，修炼零度境界 安详之于心灵，是精神上最渴望的诉求。

如若能在人生旅途中携将其行，必是平添许多的从容与轻松。

然而，生存的恐慌下，谁以此心怀品嚼出了生命难得的淡定？

对物欲的贪婪、为名利的狂热、强烈的虚荣心，以及无法平息的躁动，让很多人的心灵状态如热锅里沸腾的开水，拼命地冒着泡泡；也有一部分人面对失意的沮丧、自卑的芒刺、挫折的侵袭，还有短暂的低谷，久久地低迷，心中凝冻成千年不化的寒冰。

这样极端的冷热怎样平衡，如何给心灵找一个安宁的视角？

《坛经》上记载，有弟子问六祖慧能说：“师父，什么是道？”

六祖答：“道在汝心。”

道就在你心中。

你还在找什么道呢？

不必诉诸外界，一切尽在你的把握。

你只需上好这一堂零度境界的人生经营课，把心灵的状态调节在零度的恒温，燥热自会远离，寒冰也将融化，唯有简单从容、平和淡定的清泉在心中汨汨流动。

一个有零度智慧的人，无论遇到什么境况，都能微笑接纳。

既不会因为别人对他们的小小吹捧，整个人就像地球失去地心引力，轻飘飘的；也不会因为别人辱骂或批评他几句，就火冒三丈或心灰意冷；更不会因为早已成为事实、不可更改的过往，而耿耿于怀，时隔很久还是如鲠在喉。

追求零度的境界，并非一定要像隐士一样置身于山水之间，重要的是不断修身养性达到内心的淡定。

毕竟很少有人会像梭罗那样，独居于森林的小木屋里多年，然后把心境中所反映的世界写成《瓦尔登湖》，幻化作一缕回归本心、亲近自然的清新长风。

古人语：“小隐在山林，大隐于市朝。”

面对尘世的污浊、倾轧，勾心斗角却能保持清净幽远的心境，不与世争，不与世浊，在世俗的生活中静得下心，便是一种大修行。

人们喜欢把人生比作一段旅程，是的，它是旅程，而不是赛道。

可惜很多人在这条路上，一不小心定位错误，把自己当成了选手，一心渴望并追逐着前方的身影，对于眼前的繁华美景总是无暇欣赏，只是跑着、跑着……当自己想回头，却再也找不到回去的路时，才发现，这一生中有着太多的遗憾以及未曾细看的风景。

还是以零度的心态来观照生命，在这曲折幽深的长途中，体味无限的情趣和况味，穿枝拂叶而过，轻嗅香花弥漫，纵使踏着荆棘，也不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。

清人金兰生编的《格言联璧》中有言：静坐，然后知平日之气浮；守默，然后知平日之言躁；省事，然后知平日之心忙；闭户，然后知平日之交滥；寡欲，然后知平日之病多；近情，然后知平日之念刻。

面对社会的纷纷扰扰，一种零度的生存状态，足以让幸福不被打扰。

当你能够怀着如此心态去享受生活赐与你的一切美好和考验，你会觉得，其实幸福就在你的身边。

<<零度境界的人生经营课>>

内容概要

人生在世，疲于奔命，为名为利，填不满的欲壑，付不完的责任，完不成的追求，让人心绪胀满，无法轻松，我们的心灵似乎越来越脆弱，既容易变炎热，也容易心灰意冷。

为了让我们更自由、更随意、更放松，零度是我们最聪明的选择。

本书从零度的视角切入，针对人们在工作、生活中遇到的问题，如烦躁、孤独、冷漠、自卑、工作乏味、人际矛盾等，帮助你平息过高的心温，挣脱寒冷的困顿，最终让生存状态停留在淡定从容、平和中庸的简单心境中，每一个故事，都是人生旅程中重要的心灵灯塔，启发我们，学会踏实做事，学会不浮躁，让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态，从而击退自卑和彷徨，获得心灵的笃定和超然，安宁与幸福便会在零度的境界中悄然降临。

<<零度境界的人生经营课>>

作者简介

文柯，又名镇楷。
致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部

<<零度境界的人生经营课>>

书籍目录

Chapter 1 高温沸腾会灼伤前行的双脚

在生活中，有一些追求的渴望，无论是物质上的还是精神上的，都应该算是好事，因为有想法才会有行动的目标。

但是，一旦渴求过多，变成了无休止的追逐，就会羁绊我们前行的脚步。

渴求太多，是步履蹒跚的疲惫
名缰利锁会羁绊你自由的灵魂
高压心灵，永远不懂享受生活
完美，是写在书上的童话
欲壑难填，别把自己搭进去
幸福，与财富无关
打肿脸也未必能充成胖子
心急就吃不了热豆腐
抓住当下，不要好高骛远
死要面子，只能是活受罪
名牌狂，都是欲望的奴隶

Chapter 2 用零度平息内心的躁动狂热

还是让躁动的心慢慢平息吧！

只要保持宁静从容的心态，不论周围环境多么恶劣，都能做到镇定自若，临危不乱。
让烦躁的心情宁静下来，眼前的一切就会完全不同。

看清自己，不盲从
给自我膨胀的气球撒点气
虚荣，是眼花缭乱的迷惑
驱除内心冲动的魔鬼
让自己的精神独立行走
躁动的心，让它慢慢平息
给梦想一双脚踏实地的脚
偏执自负只能是一步步走向失败
风光的，不一定是快乐的
空喊一万次，不如站起来走一步

Chapter 3 零度生活，选择简简单单地过

当你停下忙碌的节奏，就会发现，生活本身就是简单而快乐的。

当生活在欲求永无止境的状态下时，我们就无法体会更高一层的生活，那是一种简单的快乐。

其实，不论你的环境如何，不论你的状态如何，所谓快乐的秘诀就是——让自己的心灵回归简单。

心灵，复杂不如简单
亲近童心，收获简单的快乐
放松疲累的心，稍事休息

<<零度境界的人生经营课>>

用简单沉淀出生活的美好
人字，一撇一捺话简单
复杂，只是你内心的纠结
我简单，所以我快乐
及时清扫不能负重的东西

Chapter 4 凄风冷雨侵袭，保持内心的温暖度

世界上没有一帆风顺的事，人生想要获得成功就必须付出努力和坚持，只有不断地坚韧内心，克服困难，才能实现自己理想的目标，释放出生命的真谛。

批评、诋毁、诽谤、质疑、嘲笑……即使一盆盆的冷水无情地朝你泼来，也只能是打湿你的衣服和身体，你的心依然要保持温暖的温度，不灰心、不丧气。

希望是一架转动的风车
在嘲笑的石上磨锐你的进取心
寂寞中执着盛开的百合花
失意，只是让我们重新站立
冷水泼身，我的心依然温暖
沉重的石块下，依然倔强地发芽
低谷的短暂停留，是为了向更高处攀登
不沮丧，人在低处也飞扬
拔掉心中自卑的刺
茫茫浩海中，找到人生的灯塔

Chapter 5 奋力挣脱冰点以下的人生困顿

没有与挫折斗争的经历就不能称之为真正的人生。

弱者总想找捷径，逃避这些，或者干脆屈服；但强者却秉持着坚定的信念，在挫折面前，他们会卷起袖子来努力迎接挑战，毫无惧色地奋力挣脱冰点以下的人生困顿。

往者已逝，来者可追
让明媚的阳光照耀人生
逆境，是人生路上的一道风景
开朗是划破阴翳的利剑
总有一扇窗为你打开
磨砺，是一种痛苦的成长
有梦想，就立即行动
放弃对权威的膜拜
坚定内心，不被外界左右
笑对挫折，把厄运踩在脚下

Chapter 6 平和中庸，修炼恒温的零度心态

得意时，我们要常回首，看看我们踏出去的每一步，是不是才智和努力的记录；失意时，要向前看，只要自己还有一颗甘于寂寞、却不甘于平庸的灵魂，最后必定会雨过天晴。

只有这样我们才能够能够在世事的跌宕中历练自己，在生命的平衡中体味人生的意义。

荣辱集一身，宠骂若等闲

<<零度境界的人生经营课>>

清除心灵上的沙砾
疲惫的奔走，该歇歇了
平复内心，宁静以致远
沏一杯清心茶，种一棵忘忧草
平和才是生命的真谛
有舍有得，不需过分执着
得而不喜，失而不忧
放松生命紧绷的弦
做人要懂得知足常乐

Chapter 7 淡定从容，零度的心底永远是风和日丽

随着年龄的增长，名利在我们心中的比重越来越大，是它吞噬了我们曾经的天真，变得世俗。要想找回快乐平和，唯一的方法就是看淡这些名利，长存一颗淡泊的心，每天都会是个好日子。

感谢上帝，事情还不算太糟
内心超然自得，成就诗意人生
绽放不了花香，就当绿叶吧
长存淡泊心，每天都是好日子
你不会永远是辉煌灿烂的太阳
抱怨生活，只能使自己更疲惫
摆脱浮躁的心态，认真对待每件事
让安宁的心灵为我们遮挡风雨
人生淡如菊，清芬四溢
盛名之下，活得太累

Chapter 8 零度境界，凡尘中不妨清歌一曲

懂得在平凡的生活细节中拣拾生活的情趣，过自己小小的多姿多彩的生活。

用行动说明：一个人，可以没有很多的钱，没有很强的能力，没有超常的智慧，但一定要懂得为自己的生活添点色彩，不然，人生就像失去了阳光一样枯败。

享受美食的快乐时光
草根，享受自由的快乐
生活可以简单，但不能简陋
世界的颜色靠心情漂染
人生苦短，不要为世俗所累
凡尘俗世，做个灵魂的独行侠
用心体会，感受每一天
享受生命最自然的精彩
构建自己的心灵庄园
做平常事，做普通人
人生短短，何必计较太多
役钱，而非役于钱

Chapter 9 让友情在零度空间里自在地行走

世界上没有一个人是不能理解的，没有一件事是不能理解的。

<<零度境界的人生经营课>>

你如果怀疑某个人、某件事，最简单的办法就是去与那个人交谈，坦诚而友好地与他交流自己的看法，获得真实的认识，从而达到理解。
一旦理解了，友情就能够在零度的空间中自在的行走。

冷静一下，事事皆可一笑而过
掌声响起来，为对方喝彩
放下骄傲，谦逊做人
朋友圈中，不要盲目无我
慷慨一些，铁公鸡当不得
朋友相交贵在“信”
走向光亮，驱散孤独
用友爱砸碎冷漠的心墙
牛皮吹破，只会遭人耻笑
让你的话温润如春风
狂妄自大易树敌
过河拆桥，自断后路
贬损别人，终成孤家寡人

Chapter 10 爱情的天长地久，用零度保鲜

如果希望拥有一种美满的婚姻，请放弃那些不切实际的期望值。
现实的婚姻关系包含两人的不同观点、不同品位。
不完美，并不意味着你的婚姻出现了什么问题。
相反，如果你能够认可这些差异，它们将会丰富你的婚姻生活。

相信你的伴侣，不疑不猜
不要总盯着对方的缺点，学会欣赏
自由的爱情，才是最佳的“看守”之道
结婚了，就要摒弃骑驴看马的浮躁
虚荣，不是婚姻天平的砝码
花开半朵，亲密有间
半糖主义，体味若有似无的甜
睁一眼闭一眼，聪明女人糊涂心
用宽容和尊重编写诗意的婚姻
恋人间，不能抛却神秘感
最简单，就是最真实

Chapter 11 零度观照，体验生命的情趣与况味

人的命运在大自然面前或在社会生活中不过是一粒微尘，好在，我们还能尽情山水，用双脚丈量美丽的土地，用心灵呼吸自由的空气，“秋至满山多秀色，春来无处不花香”的生活就在眼前，尽情地体验生命的情趣与况味吧！

怡情悦性，常读好诗文
看一次大海，开阔胸襟
在大自然中放逐自己

<<零度境界的人生经营课>>

悠闲地看一次日出日落
种点花草，点缀美好人生
浮生半日，偷闲学少年
带上一只蜗牛去散步
漫步星光下的温馨愉悦
寻找属于自己的阳光
没有大的惊喜，也要找些小快乐
秋风落叶里，感受心的行走
慢旅行，一路有惊喜
幽默点缀，生活更有滋味

Chapter 12 健康不疲惫，零度生存的最佳状态

然而，如果生活中只有工作，生活将会变得很单调。
如果长期困顿在工作的牢笼中，不仅会让你的细胞加速老化，影响学习与记忆，还会让你弹性疲乏，缺乏创意。

工作累了，就放松一下疲惫的身心，纾解缓和过重的压力。

放下重压，给心灵一扇窗
放宽心情，又是美妙的一天
让疲惫的心灵做个深呼吸
学会控制情绪，把健康握在手中
慢运动，让压抑的身心变松弛
找一个平衡点，让生活简单明朗
珍爱自己，生命没有轮回
莫要壮志未酬，身心已疲
简单健康，才是生活的真谛
工作，是为了更好地生活
创造不生气的平和生活

<<零度境界的人生经营课>>

章节摘录

Chapter 1 高温沸腾会灼伤前行的双脚 在生活中,有一些追求的渴望,无论是物质上的还是精神上的,都应该算是好事,因为有想法才会有行动的目标。

但是,一旦渴求过多,变成了无休止的追逐,就会羁绊我们前行的脚步。

渴求太多,是步履蹒跚的疲惫 一旦渴求过多,变成了无休止地追逐,就会羁绊我们前行的脚步。

梁漱溟曾经把人生态度划分为三种:“第一种人生态度,可用‘逐求’二字以表示之。

此意即谓人于现实生活中逐求不已,如饮食、宴安、名誉、声、色、货、利等,一面受趣味引诱,一面受问题刺激,颠倒迷离于苦乐中与其他生物亦无所异。

“在生活中,有一些追求的渴望,无论是物质上的还是精神上的,都应该算是好事,因为有想法才会有行动的目标。

但是,一旦渴求过多,变成了无休止的追逐,就会羁绊我们前行的脚步。

韩国曾有一名乒乓球运动员叫李善玉,在国内屡战屡胜,国人对她寄予了无限的希望,她自己也想着不负重望、为国增光。

一次她代表国家队参加世界锦标赛,临赛前的一个晚上,她承受不住心理压力,用刀将自己的手腕割破,谎称有人行刺她后跑了,想借此为自己一旦失利找到理由。

结果,这件事被查出,成为国际体坛上一大丑闻,为此国家队将她除名。

但在随后的韩国国内比赛中,她又屡屡获胜。

为了给她机会,国家队又将她重新召回。

在一次国际重大比赛中,她遭遇了一名之前从未输过球的德国运动员。

开始,李善玉连赢两局,第三局对方赶上几分后,李善玉开始动摇了,结果连输三局。

外电评论:李善玉没输在技术上,而是输在只想赢不想输的心态上。

好的东西,每个人都想拥有,但是心态一定要平和,不能狂热地超出某个限度,否则结果只能是像李善玉一样适得其反。

那个流传很久的故事说得好:假如你手中有一把沙,你想握住它,那你千万不能太用力了,因为你越是握得紧,它从你手指缝中漏得就越快。

当你觉得已经牢牢地把沙握在手中的时候,而事实却是——只有可怜的几颗沙在你手心里了。

有时候,你越想得到,越想抓住的东西,越会在自己的不经意间悄无声息地溜掉了。

当你发现的时候,它早已是逝去的黄花东去的流水了。

物欲太盛造成的灵魂变态就是永不知足,没有家产想家产,有了家产想当官,当了小官想大官,当了大官想成仙……精神上永无宁静,永无快乐。

只有放下过多的渴求和欲望,才能够得到精神上的满足和心灵上的安宁。

一个记者在陕西南部山区采访时遇到一位还未脱贫的农民,他常年住的是漆黑的窑洞,吃的顿顿是玉米、土豆,家里最值钱的东西就是一个盛面的柜子。

可他整天无忧无虑,早上唱着山歌去干活,太阳落山又唱着山歌走回家。

记者很是不解,他整天乐什么呢?

他说:“我渴了有水喝,饿了有饭吃,夏天住在窑洞里不用电扇,冬天热乎乎的炕头胜过暖气,日子过得美极了!

”多么朴实的回答,他物质上并不富裕,但却从心底里透出幸福劲儿。

这是因为他没有太多的欲望,从不认为自己欠缺很多东西。

渴求的东西少一些,的确能让我们的脚步更加轻松自如,心情优游地漫步人生路。

金宝善教授,是我国著名小麦专家。

新中国成立前,在那黑暗的岁月,作为一位有理想有抱负的知识分子,却又报国无门,使他精神上长期压抑,加上胃病的折磨,未老先衰。

<<零度境界的人生经营课>>

40岁出头已经拄起拐杖，还不到50岁，头发就完全白了。

新中国成立后，他的聪明才智在祖国的农业科学事业上得到了充分发挥。他培育的优良小麦品种在长江流域大面积推广，他精心撰写的《实用小麦论》也出版了，他感到自己终于学以致用，实现了自己的人生价值。

在医生的精心治疗下，他多年的胃病也痊愈了，不仅扔掉了拐杖，而且比同龄人更为健康，毫无龙钟之态，动作利索，思维敏捷，仿佛时光在他身上倒流一般。

金老的身体前后反差如此之大，原因当然很多，如生活有规律、饮食有定量、经常散步、适当参加体力劳动等，但最重要的原因还是他对事业的专注、胸怀宽广、性格开朗、不计名利。

他身边的人对他有这样的评价：金老关心国家大事，专心致力于小麦的研究工作，无关紧要的事情，不管别人怎么说，他都不受干扰。

金老的夫人体会更深，说得更形象具体：“你们要他讲长寿之道，我看他就是因为不生气。

他的脑子是“结冰”的，人家当着他的面骂他，他照吃照睡，满不在乎。

他这个人从来不想当官发财，一辈子就是老老实实做学问。

一个人不为名，不为利，心胸开阔，不为那些杂七杂八的是非小事缠身，既不气闷，也不伤神，不就长寿了吗？

“这大概就是古人一直强调的养生之法——清心寡欲吧！”

幸福到底是什么？

许多人都在问，其实得到幸福很简单。

听一听自己内心的声音，扔掉那些对自己来说十分奢侈的梦想和追求，那么，你就被幸福包围了。

追求幸福最有效的方法就是降低你的欲望。

给自己的心适当放个假吧，让疲惫的心充分享受一下轻松的喜悦，也许你会惊喜地发现，自己神奇般地恢复了全身的力量，对前进的道路充满了信心。

名缰利锁会羁绊你自由的灵魂，得到了名利，却失去了快乐的心境、自由的灵魂，这样的人生划算吗？

“蜗角虚名，蝇头微利，算来着甚干忙。

事皆前定，谁弱又谁强。

且趁闲身未老，须放我、些子疏狂。

百年里，浑教是醉，三万六千场。

思量，能几许？

忧愁风雨，一半相妨。

又何须抵死，说短论长。

幸对清风皓月，苔茵展、云幕高张。

江南好，千钟美酒，一曲《满庭芳》。

“苏轼谪贬黄州之后给我们留下了这篇清香四溢的《满庭芳》。

名，是一种荣誉，一种地位；利，是一份奢华，一份炫耀。

所以，很多人认为，有了名利，可以万事亨通，光宗耀祖。

名利这东西确实能给人带来诸多好处，因而不少人为了一时的名利所带来的好处，会忘我地去追逐。

但是，苏轼却说，人世间的虚名薄利，不过是蜗牛触角、苍蝇头那么大的得失，有什么好为之奔忙争夺的。

凡事都有命中注定，谁弱谁强也没有意义。

还是趁着闲散之身没有老去，让自己有些许的张狂。

一百年中就算每天都沉醉度日，也不过三万六千场。

想想，能有多少好时光呢？

还有忧愁风雨要占去一半。

不清心享受，又何必硬要说短论长呢？

得到了名利，却失去了快乐的心境、自由的灵魂，这样的人生划算吗？

经典名著《红楼梦》中，描绘了很多贾府奢华铺张的生活场景，但最后那些经历了大富大贵的人

<<零度境界的人生经营课>>

，还是归于“白茫茫一片大地真干净”，所有的锣鼓喧嚣都还是静默了。

虽然只是“假语村言”，但又何尝不是曹雪芹看破了世情才写得出来的？

《红楼梦》第一回里有一位跛足道人，唱了一曲《好了歌》：“世人都晓神仙好，唯有功名忘不了！”

古今将相在何方？

荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好，只有金银忘不了！

终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了……甄士隐解其歌曰：“陋室空堂，当年笏满床。

衰草枯杨，曾为歌舞场。

蛛丝儿结满雕梁，绿纱儿今又糊在篷窗上……金满箱，银满箱，转眼乞丐人皆

谤……因嫌纱帽小，致使枷锁扛。

昨怜破袄寒，今嫌紫蟒长……真把一个争名逐利的无常事态说得透彻非常。

事实上，沉溺于追求名利会让一个人找不到充实感，让一个人倍感生活的空虚与落寞。

尤为可怕的是，虚名微利在凡人看来往往闪耀着耀眼的光芒，诱惑力十足，总有那么一些人为了追逐这些而不停地奔跑。

可是能真正体会到生命的意义，体会到人生真谛的人都不会过多地看重名利。

雅虎CEO杨志远说：“很多人把钱看成人生的目标，或者职业的目标。

我不是在有钱的家庭里长大的，有的人家里没有钱，所以很需要钱；也有的人没有钱，但一家人仍然过得很快乐，我属于后一种家庭。

所以，在这一点上我认为，有一个快乐的家庭，有很好的朋友；不是在物质上，而是在精神上得到心灵的快乐，这是最重要的。

不知拜金主义者是什么心态，或许对于他们来说，金钱就是一切。

但我们却可以用另一种姿态让他们看到，金钱买不来快乐，买不来朋友，买不来精神上所需要的一切。

看来，在这个物欲横流、纸醉金迷的世界里还有金钱所无能为力的事情。

布莱尼，曾经自己创业当老板，年收入超过50万美元。

不料，就在公司的业绩如日中天的时候，他突然决定把公司交给别人经营，自己则转到一家大企业上班，月薪骤减为6000美元。

为此，朋友、亲人一度无法理解他：“你到底在想什么？”

布莱尼说他并不想做大人物，他也不认为男人就一定要当老板，好像都非得当个什么头儿，有个头衔才有面子。

以前，他也有过同样的想法，到后来发现这其实是自己给自己上的枷锁。

于是，他渐渐学会欣赏别人的成就，而不是处处跟别人比。

“我跟别人比快乐！”

他说，也许别人比他有钱，当的官比他大，但是，却比他活得辛苦，甚至还要赔上自己的健康和家庭。

他还说，他这辈子最想做的是当一名义工，虽然没有名片、也没有头衔，但却是一个非常快乐的人，“我希望能50岁之前，完成这个心愿。”

而现在他的想法很简单：对方应允他可以拥有一间单独的办公室，旁边摆着一台音响，每天愉快地听着音乐工作，而这正是他一直最想过的日子。

布莱尼无疑是懂得享受生命的，因为有太多的人，为了获得彰显身份的财富和荣耀，一刻也不会停歇，不停地冲刺、打拼、奋力向前，付出了相当可观的体力与精神。

其实，人生于世，有相同也有异同。

每个人都是独特的个体，不必因为别人的喧闹而去羡慕，也不必因为别人的成功而去嫉妒，而应该珍惜自己眼前的清静，哪怕是一杯苦茶也应该细细地品味。

我们不是8000岁为春秋的上古椿树，只是茫茫宇宙间的一粒种子，由生根发芽到开花结果，到后来的

<<零度境界的人生经营课>>

瓜熟蒂落。

来的时候潇洒，走的时候也是潇洒的。

生命不是浮萍般的飘忽不定，而是脚踏实地，不让名缰利锁羁绊你自由的灵魂，在来往之间拥有了厚重的感觉，生命也因此才会美丽。

高压心灵，永远不懂享受生活 ……

<<零度境界的人生经营课>>

编辑推荐

安详之于心灵，是精神上最渴望的诉求。
如若能在人生旅途中携将其行，必是平添许多的从容与轻松。
然而，生存的恐慌下，谁以此心怀品嚼出了生命难得的淡定？
对物欲的贪婪、为名利的狂热、强烈的虚荣心，以及无法平息的躁动，让很多人的心灵状态如热锅里沸腾的开水，拼命地冒着泡泡；也有一部分人面对失意的沮丧、自卑的芒刺、挫折的侵袭，还有短暂的低谷，久久地低迷，心中凝冻成千年不化的寒冰。

<<零度境界的人生经营课>>

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>