

<<感谢折磨你的人>>

图书基本信息

书名：<<感谢折磨你的人>>

13位ISBN编号：9787511328960

10位ISBN编号：7511328962

出版时间：2012-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：邢一麟

页数：489

字数：506000

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>

<<感谢折磨你的人>>

前言

著名诗人顾城曾说过这样一句话：“人可生如蚁而美如神。

”人生是残酷的，人类是脆弱的。

人生在世，免不了要遭受苦难。

它有时是个人不可抗拒的天灾人祸，例如遭遇乱世或灾荒、患上危及生命的重病乃至绝症、挚爱的亲人去世等；有时是个人在社会生活中的重大挫折，例如失恋、婚姻破裂、事业失败等。

有些人即使在这两方面运气都好，未尝吃大苦，却也无法避免所有人迟早要承受的苦难——死亡。

在这个世界上，一个人就像一只蚂蚁一样，一生匍匐在大地上劳作，备受折磨。

很多人在面对种种折磨的时候，听天由命，最后就真的成了蚂蚁，平庸地度过一辈子。

但面对这样的人生，有些人却超越了这一切，他们每天都有快乐的笑容，他们把幸福的感觉洋溢在自己周围，他们的美丽仿若天神，他们拥有幸福快乐的一生。

他们对折磨抱持一种感谢的态度，世界在他们的眼中变了一个样。

苦难、挫折和失败在别人的眼中如洪水猛兽，但在他们眼中却自有一种美好，他们不逃避一切，勇敢地迎难而上，他们的人生变得与众不同。

人要是惧怕痛苦，惧怕折磨，惧怕不测的事情，那么他的人生中就只剩下“逃避”二字。

其实，世间的事就是这样，如果你改变不了世界，那就改变你自己吧。

换一种眼光去看世界，你会发现所有的折磨其实都是促进你生命成长的“清新氧气”。

人们往往把外界的折磨看做人生中纯粹消极的、应该完全否定的东西。

当然，外界的折磨不同于主动的冒险，冒险有一种挑战的快感，而我们忍受折磨总是迫不得已。

但是，人生中的折磨，它总是完全消极的吗？

清代著名文学家金兰生在《格言联璧》中写道：“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。

”由此可见，那些挫折和横逆的折磨对人生不但不是消极的，还是一种促进你成长的积极因素。

如果你想出人头地，就必须调整自己对所受折磨的想法，让积极的想法代替消极的看法，如此，才能看见自己生命的阳光。

每个人都必须毫无抱怨地接受并感恩折磨，因为正是生命中的折磨激发我们靠着自己的力量，建筑起坚固的信念。

当这一切转化为动力时，也正是我们实现目标的重要时刻。

法国文豪罗曼·罗兰曾说：“从远处看，人生的不幸折磨还很有诗意呢！

一个人最怕庸庸碌碌地度过一生。

”很多人都害怕遭受折磨，其实折磨与幸福这看似相反的两极，却有一个最大的共同之处，就是都直接和灵魂有关，并且都牵涉到对生命意义的评价。

在通常情况下，我们的灵魂是沉睡着的，一旦我们感到幸福或遭到折磨时，它便醒来了。

如果说幸福是灵魂的巨大愉悦，这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受；那么，折磨之为折磨，正在于它能够撼动生命的根基，打击了人对生命意义的信心，因而使人的肉体 and 灵魂陷入巨大的痛苦之中。

生命中所经历的一切，无论是值得肯定还是怀疑、否定，只要是真切的，就必定是灵魂在出场。

外部的事件再悲惨，如果它没有震撼灵魂，不成为一个精神事件，就称不上是折磨。

一种东西能够把灵魂震醒，使之处于虽然痛苦却富有生机的紧张状态，它必然具有某种精神价值。

当你不断遭受折磨，你的灵魂也在不断的折磨中不断升华，最终，你将在不断的进步中趋近完美的人生。

成功者往往都是在巨大的折磨中诞生的，他们常常把折磨当做一种历练、一种激励、一种教训……

生活中，当我们遭受批评、伤害、欺负、背叛、欺骗、责罚、讽刺等等这些折磨时，我们不要愤恨、抱怨，更不要以牙还牙，相反，我们要感谢那些折磨我们的人。

因为他们增加了我们的智慧，激发了我们的斗志，强化了我们的意志，让我们变得更加坚强……如果你已是一个成功者，那么只要你仔细回想一下，你就会发现真正促使你进步、成功的，不单是自己的

<<感谢折磨你的人>>

能力，不单是朋友和亲人的鼓励，更多的时候，是你的对手激发了你的潜能，促使你不断进步。折磨是成功的阶梯，是人生最好的老师。

只要在折磨中看到积极的一面，一个人就会在折磨中走向成功。

你还在遭受工作的折磨吗？

你还在遭受老板和上司的折磨吗？

你还在遭受失恋的折磨吗？

你还在遭受家人和师长的折磨吗？

你还在遭受病痛的折磨吗？

…… 的确，我们必须体验折磨的痛苦，才能体会到获得的喜悦。

一个真正的成功者，能够忍受折磨。

你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命的意义；你只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的辽阔，才能重新认识自己……如果你现在还在遭受这样那样的折磨，你就该庆幸，因为命运给了你一次战胜自我、升华自我的机会。

换一种眼光来看待这些折磨吧，感谢那些在工作和生活中折磨你的人，你就会获得幸福。

因为折磨是上帝送给你的礼物，感恩是你对世界的馈赠，懂得感谢折磨你的人是一种真正的智慧。

本书以生动的事例从心态、事业、生活、工作、爱情、亲情、交际、财富、竞争等诸多方面，教会读者面对折磨自己的人时，不是在愤恨、抱怨中自暴自弃，更不要以牙还牙地报复，而是把折磨转化为激励自己前进的动力，踏踏实实地做事，在逆境中积蓄力量，徐图进取，最终取得成功。

<<感谢折磨你的人>>

内容概要

《感谢折磨你的人：没有对手不会强大》由邢一麟编著。

人生在世，折磨无处不在。

在工作中要受老板、上司、同事的折磨，在事业上要受同业竞争对手的折磨，在生活中要受亲人、恋人、朋友、邻居

甚至毫不相干的陌生人的折磨；此外，还要承受命运的嘲弄，以及各种难以预料的天灾人祸的打击。可以

说，人的一生从本质上讲就是从无尽折磨中走过的。

人要是惧怕痛苦、惧怕折磨、惧怕不测的事情，那么他的人生中恐怕就只剩下“逃避”二字了。

其实，换一种眼光看世界，这些折磨对人生并不完全是消极的，有时反而是一种促进人成长的积极因素。

俗话说：“刀不磨不锋利，人不磨不成器。

”一个没有经历过折磨的人，永远无法提高自身的能力。

如果我们有朝一日功成名就，第一个要感谢的人就是在工作 and 生活中曾经折磨过自己的人，因为他们使我们变得更加勇敢、坚强和自信。

因此，人生中，重要的不是发生了什么事，而是我们处

理它的方法和态度，只要懂得从黑夜中发现光明、从伤害中积蓄力量，走出阴影，迎来的就是成功。

《感谢折磨你的人：没有对手不会强大》以生动的事例，从心态、事业、生活、工作、爱情、亲情、交际、财富、竞争等方面详细阐

述了“感谢折磨你的人”这一人生处世大智慧，教会读者面对折磨自己的人时，不是在愤恨、抱怨中自暴自弃，更不是以牙还牙地报复，而是把折磨转化为激发自己前进的动力，踏踏实实地做事，在逆境中积蓄力量，徐图进取，最终取得成功。

<<感谢折磨你的人>>

书籍目录

绪论

为什么要感谢折磨你的人

生活在折磨中升华

给自己一个突破自我的机会

错过花朵，你将收获雨滴

感谢折磨你的人就是在感恩命运

从现在起，感谢折磨你的人吧

第一章 感谢生命中折磨你的人

第一节 每个人都需要一颗渴望成功的心

树立雄心，突破生命困境

每个人都需要一颗渴望成功的心

播下希望的种子

大成功来自高层次的需要

拨正心中的指南针

金钱并不是人生中最重要

第二节 苦难是一道美丽的人生风景

苦难是把双刃剑

重要的是你如何看

超越人生的苦难

抓住机会，用苦难磨炼自己

打开苦难的另一道门

坦然面对生活的不幸

第三节 人生没有真正的难题

日子难过，更要认真地过

铸就坚韧的品格

改变你生命的视角

人生没有真正的难题

世上没有“不可能”

把不幸当做机遇

向折磨说一声“我能行”

冲出自己编织的“心理牢笼”

第四节 激发生命潜能，开创美丽人生

反击别人不如充实自己

积极心态能激发无穷潜能

生命的潜能是无穷的

开发你的生命潜能

把别人的折磨当成前进的动力

做你自己的伯乐

不要让别人拿走你的潜能

在行动中激发自己的潜能

做最好的自己

第五节 信念在挫折中闪光

信念就是成功的天机

绝不放弃万分之一的成功机会

一切皆有可能

<<感谢折磨你的人>>

用信念支撑行动

充满希望就能挖出生命的宝藏

沙漠里也能找到星星

相信自己思想的力量

相信自己总有一天会成功

第六节 在逆境中不妨微笑

人生没有承受不了的事

黑暗，只是光明的前兆

厄运不会长久

为自己点一盏心灯

给自己树一面旗帜

失意不可失志

第二章 感谢事业中折磨你的人

第一节 每个人都需要一个伟大的梦想

突破自我，就能突破人生的瓶颈

每个人都需要一个伟大的梦想

带着梦想上路

穷人最缺少什么

危机才能催生奇迹

别让赚钱成为你人生的唯一目标

第二节 你没理由继续埋没自己

再等下去，你就变成化石了

把自己放在最低处

竭尽所能突破现在的困境

“敢做”有时比“会做”更重要

勇气有时就是咬咬牙

成功与否就在于你想不想要

做自己命运的主宰

第三节 让自己变得卓越不凡

追求卓越才能成为核心人物

定位决定人生

把自己的定位再提高一些

人生随时都可以重新开始

下定决心去做伟大的事业

不要再迷迷糊糊过日子

瞻前顾后只能使你停滞不前

成功是靠自己追求的

勤奋是到达卓越的阶梯

卓越就是要让自己变得更强大

第四节 突破你心中的瓶颈

突破你心中的瓶颈

恐惧会使你沦为生活的奴隶

不要被贫困压倒

常识有时比理论更重要

不要做一名精神贫穷的人

世上没有绝对的完美

第五节 失败往往是成功的开始

<<感谢折磨你的人>>

在失败的河流中泅渡
错误往往是成功的开始
不要被困难吓倒
挫折是强者的起点
从失败中获取经验
把失败当做一块踏脚石
学会从失去中获取
任何时候都不要放弃希望

第六节 依赖别人，不如期待自己
自卑和自信仅一步之遥
最优秀的人是你自己
做你自己的上帝
要保有一颗积极进取的心
依赖别人，不如期待自己
自信会使你的生命得到升华
相信自己，才能超越自己

第七节 找到那片属于你自己的天空
不要与自己对抗
懂得珍惜自己
学会赞美自己
找到那片属于你自己的天空
幸福就是做自己喜欢做的事
执著不一定是好事
从现在起，就做出改变

第八节 充满热忱，成功就会上门
热情是一笔财富
充满热忱，成功就会上门
以热情面对工作和生活
点燃热情，全力以赴去实现心中的梦
把热情化作你前进的动力
用热情温暖那些冷漠的人心

第九节 大胆地去实践你的梦想
行动永远是第一位的
行动是改变现状的捷径
别让焦虑影响你的行程
坐而言不如起而行
计划是成功者的锦囊
不断创新，成功迟早会降临到你头上
踏实跨出你的每一步
成功有时就需要你敢于冒险
勇于突破，才能成功
“成功”就是做一些“小事”
空谈不如行动

第十节 你的人生取决于你的态度
态度决定命运
态度决定你的人生高度
成功，源自你对生活的态度

<<感谢折磨你的人>>

认真对待，就能抓住机会

态度是激发创意的重要元素

问问你自己，竭尽全力了吗

把负变正其实并不太难

第三章 感谢职场中折磨你的人

第一节 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富

“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富

人生总是从寂寞开始

以高标准要求自己

不要让自己成为“破窗”

耐心地做你现在要做的事

第二节 感谢在工作中折磨你的人

工作中的折磨使你不断超越自我

学会必要的忍耐

体谅老板，未来才能做好老板

顾客把你磨炼成天使

第三节 感激对手，有利于提高自己

善待你的对手

远离虚荣才能接近对手

心胸开阔，天地自然宽广

感谢你的竞争对手

第四节 给自己一点压力，才能激发潜力

给自己一点压力

化压力为动力

在压力中奋起

给自己一个悬崖

找一个竞争对手“盯”自己

第五节 每天进步一点点

永远生活在完全独立的今天

一次做好一件事

天助来自自助

每天进步一点点

不要总相信“还有明天”

懒惰会让你一事无成

学会每天超越自己

第六节 和幸运之神相遇

机遇是金

错过机遇就会错过成功

机会总是藏在最不起眼的地方

抓准时机，你就能创造奇迹

机遇只青睐那些有准备的人

给自己创造一个机会去成功

第七节 找到你可以依赖的那颗心

人脉是你成功的保证

真诚是赢得信任的不二法门

帮助别人，就是帮助自己

互相“利用”，也是一种不错的生存技巧

<<感谢折磨你的人>>

善于借助你生命中的贵人
让别人的忠告成为经验的积累
天才也需要别人去发现

第八节 有准备才有成功的机会
成功不像你想象的那么难
成功不会怜悯毫无准备的人
有准备才有成功的机会
充分准备，帮助你尽早成功
时刻准备着

第九节 洞察力是最重要的成功元素
洞察力是最重要的成功元素
懂得观察，生活中就会充满机遇
善于利用你周围的信息
把眼光放得再远一点

第十节 将劣势转化为优势
不用羡慕别人的生活
珍惜你目前拥有的一切
命运掌握在自己手中
摒弃自己的奴隶意识
不要让别人掌控你的人生
将劣势转化为优势

成功和失败就差一点点
多一分专注，就多一分天才
心怀感恩，生活就会更快乐
用积极态度面对生命中的每一天

第十一节 职场“咸鱼翻身”法则

“草根”为什么这样红
应届大学毕业生：你只值300元
石头碰鸡蛋，为什么受伤的总是鸡蛋
当你还当不了领头羊时，那就先躲在羊群里
只有坐得了冷板凳，才能坐得了高堂
从宋兵甲到喜剧王的蜕变：周星驰的成功是从龙套跑起的
怎样正确对待“怀才不遇”和“大材小用”
做人要降低一个层次，做事要提高一个档次
留意职场中的6种人
多想一步，一切皆有可能

第四章 感谢生活中折磨你的人

第一节 从内心选择幸福
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华
家人的折磨对你是一种幸福
折磨伴着你成长

从内心选择幸福，人生才会阳光明媚

第二节 永远保持一颗年轻的心

心里拥有阳光就会拥有机会
永远保持一颗年轻的心
超越人生的痛苦
剔除生命的碎屑

<<感谢折磨你的人>>

清扫你心灵的垃圾

每天给自己一个希望

心向太阳，你就不会悲伤

努力塑造一个最好的“我”

永远保持积极的心态

世界的颜色由你自己来决定

第三节 转换情绪，生活就会充满乐趣

把怒气转嫁到小事上

操纵好情绪的转换器

做自己情绪的主人

冷静方显大勇气

不要为小事抓狂

争吵只会给你带来不幸

时刻让你的内心绽放微笑

第四节 人生的差异在于你的选择

人生需要舍弃

人生的差异在于你的选择

合适的才是最好的

放弃是成功的另一种选择

新生活从选定方向开始

第五节 不懂珍惜生活的人，最会抱怨它的匆匆而过

停止抱怨，珍惜你所拥有的

谁珍惜生命，谁就延长了生命

身边出现的每一个人都是我们的福分

珍惜缘分吧，它是可遇不可求的精灵

告诉眼前人，他对你很重要

好马也吃“回头草”

守望远方的玫瑰园，却不忘浇灌身旁的玫瑰

第六节 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

因为不争，所以天下没有人能与之争

博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰

要拿得起更要能放得下

小事缠身，不要斤斤计较

不妨做个“糊涂”的人

生活的烦恼，一笑了之

第七节 有些伤心是可以避免的

好朋友也应该保持距离

宽容对待做错了事的朋友

爱情要有激情，更要有理性

抱怨抓不紧对方不如给他自由

你是否给第三者留下了婚姻的空隙

“办公室暧昧”最容易让人受委屈

婚外恋关系常常以恨收场

第八节 爱，就是无条件地接纳

爱需要退让和包容

给予，让你的生命增值

爱需要我们彼此扶持

<<感谢折磨你的人>>

爱自己必先爱他人

用爱打破心中的“冰点”

微笑着面对犯过错误的父母

让自私无处停留

远离吝啬的魔鬼

第九节 杜绝抱怨，才能做到有效沟通

你对待别人的态度，决定了他对你的态度

用命令口吻说话，只会加深别人的反感

友善比强硬更有力量

他人失意时莫谈你的得意

唠叨是好人缘的致命杀手

你是否还在喋喋不休

不想抱怨，就沉默

第十节 谅解是通往幸福的门槛

站在对方的立场上才能传递温暖

多给对方一些谅解

理解是座舒心桥

没有必要去追究

谁是谁非不重要

做一个善解人意的人

第十一节 欣赏比指责更让人神往

欣赏，给失败者送去贴心的问候

不要在别人身上吹毛求疵

将对手看成风景

面对责难这样说

用刀剑去攻打，不如用微笑去征服

让赞美成为一种习惯

第五章 学会感恩不抱怨

第一节 谁的人生没有坎坷，用感恩的心驱走抱怨的“恶魔”

人生在磨难中成长

笑迎人生风雨

别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗

感恩的心才能念动幸福的咒语

得到别人的好处要想到回报

感谢别人给你的一片阳光

“打击”你的人可能更爱你

第二节 悦纳生活中的不公平

不要抱怨生活的不公平

生命本身并没有残缺

耐得住寂寞，才能获得成功

在贫穷面前抬起头来

吃亏有时是种福

失去可能是另一种获得

第三节 不抱怨的磁场，将引来更多的快乐

内心期待什么就能做成什么

生命的本质在于追求快乐

我们随时都有选择快乐的权利

<<感谢折磨你的人>>

活着，就是一种幸福
活在当下，不透支生活的烦恼
看淡得失，也就减少了痛苦
幸福在于失意时的忘却
只要有一颗清净的心，即能领取幸福

第四节 不要给负面想法留任何余地
世上没有任何事情是值得忧虑的
悲观是自酿的苦酒
冬天里保持对温暖的想象
将眼光停放在生活的美好处
先为自己设想一个好的结果

第五节 以不抱怨回应生命中的挑战
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运
勇敢地度过生命中的不如意
失败不过是从头再来
命运的冷遇也是一种幸运

第六节 学会忍耐，让宽容代替抱怨
宽容比怨恨更具威慑力
及时原谅别人的错误
让谣言止于平静
拥有忍耐力可以战胜一切
原谅生活，是为了更好地生活
多点雅量面对嘲笑
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残
消灭嫉妒的“毒瘤”

第七节 知足，让抱怨无处停留
抱怨源自不知足
让你痛苦的，就是你的贪欲
学会在远处欣赏人生美景
只看我有的，我已经是富人
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人
远离名利，生命才更逍遥

第二名同样幸福

第八节 给自己时间，别害怕重新开始
青春经不起你的一再蹉跎
把心重新放到起点上
不要拿过去犯下的错误抱怨自己
怀旧情绪适可而止
太阳每天都是新的
相信下一次会更好
行动，让梦想照进现实

<<感谢折磨你的人>>

章节摘录

版权页： 第四节激发生命潜能，开创美丽人生 反击别人不如充实自己 如何才能更好地发展自己，走出被折磨的困境？

是反击那些折磨你的人，还是反过来更好地充实自己？

显然，充实自己是一种更好也更有效的策略。

曾经有人说，人类出生时之所以哇哇大哭，是因为人类预知到生命必然充满痛苦。

人生是充满了痛苦，那我们应该通过怎样的努力使自己离开这个世界的时候能够不再悲伤呢？

方法只有一个，那就是不断充实自己、战胜苦难，使生命取得它应有的辉煌。

一切都要靠自己用心灵去体验，无论痛苦有多么难以忍受，你都不要放弃，正因为这些苦难，我们才更坚强、更勇敢。

多充实自己，人生就会多一分精彩。

成功学大师戴尔·卡耐基刚开始拓展事业的时候，经常在全国各地巡回演讲，举办一些成人教育班和座谈会。

某次的活动里，来了一位纽约《太阳报》的记者，他后来在报道中毫不留情地攻击卡耐基和他所热爱的工作。

这对年轻气盛的卡耐基来说，不只是一桶泼在头上的冷水，简直是一桶恶臭难当的馊水。

卡耐基看了报纸，越想越恼火。

这些文字侮辱了他的人格、他的理想，以及他全心全意专注的事业，根本是这个记者在刻意歪曲、捏造事实。

气急败坏之下，卡耐基马上打电话给《太阳报》执行委员会的主席，要求刊登一篇声明，以澄清真相。

是可忍，孰不可忍。

卡耐基当时只有一个念头，就是一定要让犯错的人受到应有的惩罚。

几年之后，卡耐基的事业规模越来越庞大，他不禁为自己当时的幼稚行为感到惭愧。

因为，直到这时他才体会到，当时气冲冲地发表自己的声明，想要借此昭告天下、澄清事实，但是实际上，看那份报纸的人也许当中只有十分之一会看到那篇文章；看到那篇文章的人里面可能二分之一会把它当成一件微不足道的小事，而真正注意到这篇文章的人里面，又有二分之一会在几个礼拜之后，把这件事忘得一干二净，如此一来，刊登这篇文章有什么作用呢？

经过一番思考，卡耐基的处世态度更为成熟，他明白了这样一个道理：在你的能力范围内，尽可能做你应该做的事，然后把你的破伞收起来，免得任意批评你的雨水顺着脖子向后背流下去，当你不停地充实自己，那些攻击你的人就会不攻自破了。

面对别人的批评指教，你可以回敬同样的“礼数”，这也许会使你的怨气得以宣泄，但是却不会让你有更好的名声。

因为，当你反击对手、平反自己时，你还是同一个你，根本没有一点进步：喜欢你的人依然喜欢你，不接受你的人还是不接受你。

这就像生气地把一块大石头丢进海水里，只会有一瞬间的水花，转眼却又风平浪静。

多充实自己，你就会像一座山一样，慢慢超过所有的山，甚至高过空中的白云，这时，也许对别人的折磨，你只会有感激的想法了。

<<感谢折磨你的人>>

编辑推荐

《感谢折磨你的人:没有对手不会强大(经典畅销珍藏版)》写到,人的一生,总要经受很多折磨,承受各种苦难。

换一个角度看,这些折磨对于人生并不全是消极的,反而是一种促进人成长的积极因素。

生命是一次次的蜕变过程,唯有经历各种各样的折磨,才能使人生得到升华。

如果你已是一个成功者,只要回想一下,就会发现真正促使你进步、成功的,不单是你自己的能力,不单是朋友和亲人的鼓励,更多的时候,是生命中那些折磨过你的人激发了你的潜能,促使你不断进步。

因此,你应该感谢那些折磨你的人,不管他们是善意还是恶意,他们在折磨你的同时,也在成全你,正是他们让你成长、成熟、成功!

一个真正的成功者,能够忍受折磨。

你只有感谢曾经折磨过自己的人或事,才能体会出那实际上短暂而有风险的生命的意义;你只有懂得宽容自己不可能宽容的人,才能看见自己心中的辽阔,才能重新认识自己.....如果你现在还在遭受这样那样的折磨,你就该庆幸,因为命运给了你一次战胜自我、升华自我的机会。

折磨是上帝送给你的礼物,感恩是你对世界的馈赠,懂得感谢折磨你的人是一种真正的智慧。

<<感谢折磨你的人>>

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>