

<<真谛>>

图书基本信息

书名：<<真谛>>

13位ISBN编号：9787802520462

10位ISBN编号：7802520460

出版时间：2008-10

出版时间：华艺出版社

作者：严频

页数：268

字数：230000

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>

## &lt;&lt;真谛&gt;&gt;

## 前言

生命的意义在于它给了每一个人自由选择的权利。

生命给了每一个人自由选择的权利，它给了你机会和时间，它给了你未来和寻找的能力，你完全可以主动地寻觅和收集，事过境迁后，还可以慢慢地品味，慢慢地回忆！

人们常常感叹：人生苦短。

是啊，生命是有限的，在有限的生命里，你要怎样度过呢？

人生应该是一个不断学习和进步的过程，不断提高和完善的过程，不断奉献的过程。

在人生的长河中，你要尽心尽力，努力发挥自己的优势，即使没有做出什么惊天动地的事情，你的一生也是极为充实、有意义的。

中学时代，是一个梦想的年代。

成长，让我们的心中放飞着无数的梦想，我们渴望自己的学习成绩更优异，盼望自己生活得更酷更时尚，向往通过自己的努力最终攀上人生成功的巅峰……这一切，都源于对生活的认识，对生活的品味，对生活的思考。

你还记得吗？

年少时那一辆铃声丁当响的自行车，驶过满天花雨的季节，驶过飘着香味的午后。

在前行的路上，雨水打湿你的眼睛，花瓣落在你心里最柔软的角落，而当你回过头，却是满脸的阳光在微笑。

你不惧怕前路有多少荆棘，只在乎这个季节绽放得最美的鲜花。

你用勇敢换来最真心的掌声，你忘却伤痛，留下一串最动人的故事，还有一串，丁当响的铃声。

是啊，人生就应该这样运行：不要枉费了生命，要少追求物质，多追求理想。

因为只有理想才能赋予人生以意义，只有理想才能让你在在自己的轨道上运行。

只有生活才会让你感悟，你才会懂得什么叫做真谛。

你是否发现：当你在沉睡中醒来，你会有朝霞，会有露珠；当你在疲惫中复苏，你会有轻松，会有安逸；当你在痛苦中站起来，你会发现自己有坚强，有意志！

你是否发现：在你快乐的时候，你在收获；在你感伤、颓废的时候，你也在收获……你没有发现，你一直是在收获里……生命，对于每一个人来说，都不应该是匆匆的过客，这个世界里总有一些东西让你感动和感悟，值得你追求和珍惜！

《真谛——在自己的轨道上运行》一书，旨在给中学生朋友一种提示，一个提醒，一份关怀，一份祝福。

旨在给中学生朋友一些感悟，让其明白生命的意义、生活的真谛。

旨在让中学生明白什么是自己的人生轨道，怎样才能在自己的轨道上更好地运行。

它如一缕清泉，如春风雨露，在你目之所及、手之所触、心之所想的地方，用小故事大道理引领你树立远大的目标、认识到自己的独特和潜能，缓解焦虑和压力，掌握学习的方法和技巧、珍视生存质量，健康快乐地成长，同时也让老师与家长读懂青少年的心思，悟出一些有效的教书育人之道。

## <<真谛>>

### 内容概要

《真谛：在自己的轨道上运行》用小故事大道理引领你树立远大的目标、认识到自己的独特和潜能，缓解焦虑和压力，掌握学习的方法和技巧、珍视生存质量，健康快乐地成长，同时也让老师与家长读懂青少年的心思，悟出一些有效的教书育人之道。

《真谛：在自己的轨道上运行》，旨在给中学生朋友一种提示，一个提醒，一份关怀，一份祝福。旨在给中学生朋友一些感悟，让其明白生命的意义、生活的真谛。旨在让中学生明白什么是自己的人生轨道，怎样才能在自己的轨道上更好地运行。

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的滋味，有一种滋味，你没有体会过就不知道其中的快乐；有一种快乐，你没有体验过就不知道其中的幸福，有一种幸福，你没有拥有过就不知道那叫做真谛。

<<真谛>>

作者简介

严频，大学文化，中学语文高级教师，福建省石狮市石光华侨联合中学常务副校长。

## &lt;&lt;真谛&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 学习的真谛，是以创造为灵魂的 1. 学习就是在学习生活态度 2. 在学习中发现快乐  
3. 阅读人生，领悟人生 4. 学习是一个成长的过程 5. 活到老，学到老 6. 三人行必有我师  
7. 学习帮助你完善人生 8. 学习创造，奇迹就在眼前 9. 学习是生存能力的特殊“标志”
- 第二章 成长的真谛，是以代价为基础的 1. 青春短笛，走出心中的城堡  
2. 在压力中学会快乐 3. 从泪水中学会微笑 4. 从鼓励中学会自信 5. 在风雨中学会坚强  
6. 没有翅膀也可以飞翔 7. 自我认识与他人期望 8. 成长是一种化茧成蝶的痛 9. 任何成长都要付出代价
- 第三章 成功的真谛，做最好最棒的自己 1. 成功往往来自于那一点坚持  
2. 绝不因为挫折而放弃行动 3. 有些弯路是一定要走的 4. 信念是成功的基石 5. 人最重要的是自信  
6. 笑对失败，守望成功 7. 做最好的自己，最易成功 8. 成功的意义并不是一个“赢”字
- 第四章 生活的真谛，永不停止的精神旅程 1. 明确自己要做什么样的人  
2. 永远活在希望当中 3. 扮演好自己的角色 4. 珍惜时间，珍惜生命 5. 不要为打翻的牛奶哭泣  
6. 相信他人就是相信自己 7. 做一个努力的人 8. 贪婪最贫穷，给予最富有
- 第五章 运动的真谛，是开往健康的地铁 1. 运动就是快乐的源泉 2. 我运动，所以我健康  
3. 多运动有助于调整心态 4. 身体永远是“革命”的本钱 5. 健康的本质在于运动  
6. 身体和心理的健康来自于运动
- 第六章 思考的真谛，是以实践为目标的 1. 思考是智慧的起点  
2. 正确的思考，成功的基石 3. 每天给自己留下思考的时间 4. 做事情，三思而后行  
5. 独立思考帮助你成长 6. 思考的智慧撞击行动 7. 多思考才会有新突破 8. 懂得思考，读懂人生中的遗憾  
9. 善于思考，处处都是学问
- 第七章 幸福的真谛，与心灵有关的永恒 1. 幸福就在心中  
2. 快乐——来自心灵的呼唤 3. 爱与享受，是人生的乐趣 4. 为别人撑开雨伞  
5. 在危难中享受安然 6. 不要做一只受伤的刺猬 7. 幸福的关键：寻找快乐有意义的目标  
8. 幸福不在于得到多少，而在于付出多少
- 第八章 爱的真谛，聆听花开的声音 1. 爱与被爱的真谛 2. 感动与爱，一体两面  
3. 用感恩的心体会母爱 4. 感悟父爱，心存感激 5. 朋友是一段美丽的青春  
6. 心存善意，一路畅通 7. 学会宽容，用爱心说话  
8. 理解亲情，让你心中多份爱

## 章节摘录

第一章 学习的真谛，是以创造为灵魂的1. 学习就是在学习生活态度读书足以怡情，足以博采，足以长才。

——培根学习本身就是一种生活态度，是我们每个人在一生中在面对新事物时，应具有的一种积极的生活态度。

虽然我们具有一些与生俱来的本能，但只有通过学习才能使最初的本能成为可以不断提高的本领。在现代社会，获取文化知识尤其重要，特别是在学生时代。

感悟生活，重新认识学习学生时代虽然是以吸取文化知识为主，但并非只有对文化知识的追求与掌握的过程就是学习。

其实在我们的生活中，我们每个人都在自觉或不自觉、或主动、或被动地不断进行着学习，通过各方面的学习来编织出自己一个个美丽的生活之梦。

为了充分认识到学习和生活的关系，在此，以假期生活为例来说明。

在经过一个学期紧张而生动的文化知识的学习之后，终于迎来了可以放松神经的日子。

在假期到来之时，我们每个人都会认真地考虑如何度过自己的假期生活。

在安排假期生活时，一定要考虑全面，从而合理安排，如要考虑个人兴趣所在、家庭承担能力、与父母沟通、和文化学习的衔接、时间如何安排……去夏令营，学习交往、宽容、合作；去爷爷家，学习体会长辈的慈爱；自己独自在家，学习自律、自控；到朋友家去小住几天，学习尽快适应新的环境；和妈妈一起学做新菜，和爸爸一起评论时事；即使是下军棋、象棋、五子棋，也是需要学习的。

假期如何安排要视具体情况而定，但无论如何安排，只要能够抱着学习的态度来生活，定会度过一个愉快而大有收获的假期。

但需明白，假期“休息”的含义是指大脑的部分功能区域，而绝不是学习的中断。

只要抱有学习的态度，那么，生活中其实事事都需学习，处处都能学习。

莫入学习误区，端正生活态度古往今来，流传着许多关于学习的精辟论述。

对于这些论述及其启迪价值，我们可以说是耳熟能详。

然而，在学习过程中，我们却依然会陷入一些学习误区，无法以正确的态度对待学习。

容易走入的学习误区主要有两个：一个是占有式的学习，另一个则是不了解学习的真正目的。

相信很多人都曾信誓旦旦地定下学习计划和目标，但在实施的过程中却是虎头蛇尾、有始无终、半途而废、不了了之，最终都不能顺利完成自己的计划。

这就是占有式的学习。

在急切渴望提高学习成绩的潜意识下，由于受到周围各种因素的影响而不能按照计划正常学习，以致在下一次考试中，成绩依然不见好转，在患得患失和焦虑的双重惆怅之中，丧失学习兴趣，产生一种学习是一件让人备受折磨的恐怖之事。

编辑推荐

《真谛:在自己的轨道上运行》是青春少年样样红书系之一。

人生的艺术，存在于进退取舍之间；生活的真谛，存在于体会感悟之中。

因为生活本身就是一种悖论，一方面：它让我们依恋生活给予的馈赠；另一方面：又注定了我们要为这馈赠付出。

人生是如此的美妙、神奇，点点滴滴都是美丽的画面，我们当然要紧紧抓住这精彩的瞬间，因为它将会转瞬即逝。

拥有过的生活，成长过的道路，凋谢了的美，逝去了的爱……这一切，都将铭记在我们的心中。

当回忆向我们娓娓道来过去的日子时，但愿我们都能品味人生、感悟生活、懂得真谛！

#### 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>