

<<淡定不浮躁的活法>>

图书基本信息

书名：<<淡定不浮躁的活法>>

13位ISBN编号：9787504472243

10位ISBN编号：7504472247

出版时间：2011-7

出版时间：中国商业出版社

作者：普洱

页数：231

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>

<<淡定不浮躁的活法>>

前言

看得明白，活得不明白 当你活不明白时，人生就如同一出闹剧。

当然，闹剧的结尾往往与悲剧的结尾殊途同归。

在这个过程中，你浑浑噩噩却也忙忙碌碌，然而香风细雨固然美妙，却抵挡不住城外凛冽寒风的强劲来袭。

于是，不禁扪心自问：到底怎样活着，才算是有价值有意义地活呢？

生命，其实并不需要太多的形容与修饰，只简单的“活着”两个字便已隐隐地透着沧桑，说尽风凉了。

等到繁华过后、铅华洗尽之时，你便是活明白了，这时的人生如同甘冽的老酒，越品越香醇，越斟酌越有味道。

柏拉图说过：“生活从不简单容易，即使生活在顺境中，你也会遇到需要克服的困难。

”人生不会总是那么圆满，谁都不可能四季里一直享受春天的温暖与明媚。

浮华与名利终将散去，我们能做的就是及早地舍弃虚幻与浮躁，时刻保持一颗淡泊宁静的心。

什么是活得明白？

活得明白就是好好活着，就是要过得一天比一天精彩，只要眼睛不失去光泽，心灵就永远不会枯竭。你做不到的原因，不是因为风景不够迷人，不是因为山河不够壮丽，也不是因为人生不够绚丽，只是因为我们的的心灵被束缚得不够自由。

所以，活得明白些，不是因为坚强，而是因为别无选择！

认真地去面对生活，别让俗世的欲望搅扰了自己的心灵，也别让虚浮名利成为快乐的羁绊。

走出烦恼与浮躁，倾听来自生命的声音；放飞心灵，感悟人生的真谛；善待生活，放下你所不能承受的包袱。

你便会发现，人生其实可以如此美好。

什么是生活？

生活就像魔术，看似变化万千，其实并非无中生有。

一切本在预料之外，却又在情理之中，所有的事情都发生得有其必然性。

什么是自由？

对于自由任何人都向往，然而为了自由，我们必须要先忍受不自由，就像要想当婆婆，只能先从媳妇做起一样。

什么是幸福？

幸福就好像长在了我们的后背上一样，每个人都只能看到别人的，可却看不到自己的，因此只会彼此羡慕。

什么是活着？

死了的人就是永远的死了，可活着的人却不能永远活着，所以，你必须得好好活着，清清楚楚、明明白白地活着。

活不明白的人，往往一生糊里糊涂、错误不断，待蓦然回首之时幡然醒悟却发现木已成舟，再做任何努力都无济于事。

而活得明白的人，往往通晓世事却“装疯卖傻”，积极进取却藏巧于拙，故大业有成却能独善其身、荣辱不惊、淡泊明志。

而这正是一本教你怎样活得明白的书，让你在感动中领悟人生真谛的圣经。

作者用了最简单的文字阐述了最高深的佛理与禅学，让浮躁不堪的我们，对于人生有了一番新的理解与感悟，也多了一分淡定与从容。

全书共分为十五章，分别从十五个角度来叙述我们所身处的境遇以及面对生活中的问题应以怎样的心态来应对。

其中，以佛家基本思想“放下”、“舍得”、“淡定”为中心，贯穿文章脉络。

同时，也是最为可贵的地方就是文中毫不粉饰地道出了人性所有的黯淡与明亮之处，一针见血地指出所有人心中贪念与私心，可以说，作者的洞察力足以穿透人性最坚固的围墙。

<<淡定不浮躁的活法>>

作者站在灵魂的高度审视自己与外界，将多年来对尘世间的观察凝聚笔端，并把其中最深刻的情感酿成了人生的醇酒，将当下人们心中普遍存在的浮躁化为壶底沉渣，再经过思想的炉火熬制之后，终于漫溢出浓浓的茶香。

时间走得太快，今天转眼成为过往，人们实在没有太多时间去思考人生。

然而，整个人生值得留念的，不应该只有盲目的追逐。

除了奋斗与拼搏，我们还应该静下心来，倾听一下心灵的声音，不管生活如何辗转疲惫，我们都要对人生有一个清醒积极的认识，活得明明白白，无愧于自己，无愧于生命。

<<淡定不浮躁的活法>>

内容概要

《淡定，不浮躁的活法》：“浮躁”这个字眼，在当今时代愈发流行。

心气浮躁的人是干不成大事的。

他们在生活中稍有挫折就息斯底里，在工作中稍有不顺就半途而废，在婚姻上稍有摩擦就分道扬镳...

...

可以说，浮躁是幸福的大敌，只能带给你缥缈的人生。

因此，我们要学会如何不浮躁，如何让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态，这种状态就是淡定。

淡定是对浮躁的彻底否定，是人生最高的境界，是一种超然的智慧，更是一剂自我豁达的良方。

我们如果能够掌握悟出它的真意，练就这份心如止水、波澜不惊的本领，就一定能够祛浮戒躁，坦然生活。

如何拥有淡定的智慧？

《淡定，不浮躁的活法》就是一本让你的心回归平静的书。

本书针对现代人心气浮躁的各种原因，分别给出让心回归淡定的方法。

本书语言轻松、平实、耐人寻味，没有死板说教，提供给读者的意见含金量高，仅需阅读只言片语，便能让你领悟淡定的力量，学会以淡定的心态生活。

<<淡定不浮躁的活法>>

作者简介

普洱原名张洁，著名心理理疗师，对心理学、禅学有着深入研究和理解。活跃于时尚圈，曾做过电台主持人，文笔优美，思想敏锐，为多家时尚杂志撰稿，著有畅销书《舍得——给大忙人的人生经营课》《卡耐基写给女人的幸福书》等。

<<淡定不浮躁的活法>>

书籍目录

- 序一：这个时代怎么了
序二：在喧嚣尘世中，淡定沉吟
序三：看得明白，活得不明白
- 第一章 不是这世界太喧嚣，是你的心太吵
 淡定前行，花香满径
 境由心生，知者不惑
 世无净土，只因你心不净
 学会沉淀，让生活由浊变清
 幸福只是一句流言，可以信，但别坚信
- 第二章 心若找不到方向，到哪儿都是流浪
 信念，活下去的理由
 没有希望，心在何处安放
 没有目标，生命怎样延续
 疲惫来自心灵的脆弱，而非征程的未知
- 第三章 欲望越来越多，拥有就越来越少
 贪心不足蛇吞象
 欲望，心灵深处的痒与痛
 富贵如浮云，贪字变成贫
 多一物多一心，少一物少一念
 他有他的花园，你有你的沃土
- 第四章 看淡功名利禄，什么都是浮云
 走出名利场
 生命不能承受之重
 没有什么比活着更重要
 功名再大，逃不出生死
 人生不过百年，且行且珍惜
- 第五章 欲速则不达，罗马不是一天建成的
 成功，要耐得住寂寞
 急功近利，必有所失
 “高成”要从“低就”开始
 欲速则不达，见小利，则大事不成
- 第六章 活在自己心里，而不是别人眼里
 演绎本色人生
 别让他人的评论左右你
 海为自己蓝，人为自己活
 放开手脚，做你喜欢做的事
- 第七章 生活不缺少快乐，缺少的是发现
 不生气的智慧
 你本来可以很快乐
 一辈子不长，好好活着
 快乐不在别处，就在你的心里
 活着就要快乐，因为你要死很久
- 第八章 在人间已是巅，何苦要上青天
 知足，则幸福常存
 金无足赤，人无完人

<<淡定不浮躁的活法>>

懂得欣赏生命中的遗憾

幸福很简单，不计较而已

世上无完美，再寻找也是徒劳

第九章 得到了未必是福，失去了未必是祸

塞翁失马，焉知非福

得之我幸，失之我命

放下了，也就拥有了

不舍一株菊香，哪得一村菊香

第十章 天塌下来当被盖，保持一颗淡定心

不过是从头再来

我命在我不在天

淡泊明志，宁静致远

宠辱不惊，去留无意

人生在世，一箪食、一瓢饮足矣

第十一章 给不了就放手，得不到就转头

退让之中，彰显智慧

放下包袱，且歌且行

及时回头，别陷在死胡同里

放下过去，才能重新开始

第十二章 给别人一分包容，给自己十分从容

过去的，就让它过去吧

宽容别人，就是善待自己

包容是一种参透人生的淡定

对身边的人好点，因为下辈子不一定能遇见

第十三章 庆幸每次跌倒，感激每个对手

感谢折磨你的人

感谢折磨你的事儿

苦难中也许正蕴藏着机遇

珍惜荣耀，更珍惜挫折

第十四章 解开心的绑绳，还自己一方净土

放下枷锁，给心灵自由

心有千千结，皆因绳未断

保持心境的淡然，灵魂才会愉悦

用感恩擦掉心灵上的尘垢

第十五章 在最好的时间，看最美的风景

最美的风景就在眼前

别走的太快，等一等灵魂

活在当下，不念过去和未来

最珍贵的并非“得不到”和“已失去”

把每一天都当做生命的最后一天来过

<<淡定不浮躁的活法>>

章节摘录

没有希望，心在何处安放 行走在人生的征途中，最重要的既不是地位，也不是财产，而是在自己胸中像火焰般熊熊燃起的力量，即“希望”。

美国著名作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》中讲述了这样一个故事：一个生命垂危的年轻画家，从房间里看到窗外的一棵树，在凛冽的秋风中树叶一片接着一片地掉落下来。

随着树叶的凋零，她的身体也是每况愈下，一日不如一日。

青年画家盯着树上越来越少的树叶，不禁对身边的朋友说：“当树叶全部落光时，我也就要死了。”

一位老画家得知之后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在了树枝上。

就这样，最后一片叶子始终没能掉下来。

也正是因为生命中的这片绿叶，年轻画家竟然奇迹般地活了下来，连医生都觉得不可思议，或许这就是希望的力量吧。

人生可以失去很多东西，却惟独不能失去希望。

生命不止，希望不息。

当你困惑时，当你身处逆境时，只要相信希望尚在人间，必定可逃出困境。

春秋战国时期，一位父亲带着他的儿子出征打仗。

父亲从小就开始教导儿子行军打仗，可儿子还只是马前卒。

又一阵号角响起，战鼓雷鸣，父亲庄严地托起一个箭囊，其中只插了一只箭，然后，郑重地对儿子说：“这是传家之宝，带在身边，力量无穷，但记住千万不可抽出来。”

儿子仔细地看箭囊，箭囊由厚牛皮打制，做工极其精美，镶着幽幽泛光的铜边儿，边上还嵌着宝石，再看露出来的箭尾，一眼便能认定是用上等的孔雀羽毛所制。

儿子顿时喜上眉梢，不禁推想箭杆、箭头的模样……随着嗖嗖的箭声掠过，敌方的主帅应声折马而毙。

果然，佩带上宝箭的儿子英勇无敌，所向披靡。

当敌方收兵的号角响起时，儿子禁不住得胜的豪气，背弃了父亲的叮嘱，强烈的好奇心驱使着他拔出了宝箭，试图看个究竟。

骤然间他呆了。

居然是一只断箭，箭囊里装着的只是一只折断的箭。

“原来我一直带着只断箭在打仗！”

儿子顿时吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支撑的房子，轰然崩溃了。

结果不言自明，儿子惨死在乱军之中。

硝烟散开，父亲拣起那支断箭，沉重地哀叹道：“可惜了，不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

其实，自己才是一只箭，若要它坚韧，锋利，百步穿杨，百发百中，只有让自己充满希望。

若是没有了希望，也就是没有了目标，没有了坚持下去的理由与动力。

人的一生不可能总是一帆风顺，总会遇到各种各样的挫折，有些人成功了，是因为他们紧紧地握住了希望，而希望总能给他们以巨大的力量。

相反，还有一些胸怀大志的人却最终一事无成，其中一个重要原因是在挫折面前他们失去了希望。

西班牙思想家松苏内吉就曾说过：“我惟一不能缺少的东西就是希望。”

当一个人拥有了希望，无论在怎样的黑暗之中都会看到光明，无论身处怎样的痛苦之中都会感到快乐。

在漫漫的人生旅途中，希望就是黑暗中的指路明灯，指引着我们每一颗茫然的心。

一个人一不小心被湍急的河水冲走，如同落叶一般顺流而下。

此时，他多么希望抓住一样东西，哪怕是一根水草、一根芦苇也好。

然而四面都是水，他什么也抓不到。

他心想，完了，这下死定了。

死就死吧！

这个念头一出，他顿时感到身上没劲了，也没有力量再挣扎了，整个身体眼看就要沉下去了。

<<淡定不浮躁的活法>>

忽然，他想起去年夏天在这条河边钓鱼时，离这儿不远的岸边有棵老树，它的粗大的树枝正好贴在水面上。

想到这里，他心里顿时升起了希望，不再心慌了，力气也有了，便奋力挣扎，坚持着终于游到了岸边那棵老树的树枝那儿。

正当他拼命地拽那树枝时，只听“咔嚓”一声折了，原来那树枝早已经枯死，情况十分危险。这个人沮丧得要命，再没勇气坚持了，心想随着树枝被水冲走算了，就这样怀着必死的念头，身体也变得越来越沉重。

这时，他又想起了去年在那棵老树下钓鱼时看到一个流浪汉在离树不远的地方搭了一个窝棚。

说不定现在也在那儿呢，这样一想，生的希望又燃起来了，于是，他大呼救命。

很幸运，那个流浪汉真的就在附近，把他救上岸来了。

回首往事，他若有所思地说：“要是早知道河面上的树枝早已枯干了，我不可能坚持到那儿；如果不是突然想起那个流浪汉，我也不会有勇气喊救命。

” “希望”所赋予人们的力量是无穷的。

因为只有希望在存在的基础上，力量才会应运而生。

因此，即使一个人一无所有，只要有了希望，也就有了前进的动力，有了征服一切的可能。

所以，在你身处逆境的时候，一定要给自己打气，给自己希望，只有这样才能柳暗花明，从人生的低谷中走出去。

P21-24

<<淡定不浮躁的活法>>

编辑推荐

你是否因为环境的嘈杂而抓狂？

你是否经常半途而废，没耐心做完一件事？

你是否总在计较自己做得太多，而得到的太少？

你是否过于急功近利，却无法改变现状？

你是否想起从前定下的目标就浮躁不安？

你是否在与他人相处时，常有心力交瘁的感觉？

你是否对目前日复一日的工作感到很厌烦？

你是否常常在暗中与人攀比，并因此而焦躁、绝望？

你是否容易被别人激怒，无法控制个人情绪？

你是否在行动时缺乏目的性，常常以失败告终？

你是否对自己失去信心，对未来也不抱希望…… 如果你在生活中经常会有如此表现，请翻开普洱编著的《淡定不浮躁的活法》这本书——一部洗涤都市浮躁，还原幸福人生的心灵修行宝典！

<<淡定不浮躁的活法>>

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>