

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787504479259

10位ISBN编号：750447925X

出版时间：2013-1

出版时间：中国商业出版社

作者：卡耐基

页数：245

字数：150000

译者：李昊轩

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>>

前言

一个年轻人问修道者：“这世界如此浮躁，我该怎么攀登到梦想的顶峰呢？”

” 修道者说：“看淡一切啊！”

” 年轻人又问：“可是世事多变，有谁能够预料到下一刻将要发生什么呢？”

我应当如何去面对呢？”

” 修道者说：“一切随遇而安。”

” 年轻人又问：“人的一生诱惑太多，金钱、美色、地位、名誉……当面对这些时，我该怎么办呢？”

不要告诉我，让我不在乎，但这些东西每个人都会在乎吧？”

” 修道者笑了：“你觉得不可能做到，是因为你不够淡定。”

其实看透了，也就淡定了。

淡定了，也许看得更透！”

” 说着，他俯身从地上捡起一张纸，叠成一只小船放进身边的小溪。

小船不声不响地驶向了远方…… “你看那小船，在水中默默前行，不为任何外力所动，许多人却不解，而这也是某些人做事半途而废的原因。”

” 修道者指着小船对年轻人说。

淡定，是一种思想境界。

在生活中，我们无法摆脱世事纷扰，在这样物欲横流的社会中，更应该让自己的内心拥有一份淡定。

因为，唯有拥有淡定的内心，才能真正细细品味生活的滋味。

淡定，是一种心态。

美国第32届总统罗斯福家里被盗了，丢失了许多东西。

当老友赶来慰问时，罗斯福却笑着拍着老友的肩头说：“我最亲爱的朋友，我现在心情非常平静，没有一分的愤怒。”

一则，小偷只是偷走了我的东西，而没有伤害我的身体；二则，小偷只是偷走了部分财物，而没有偷走全部；第三，这点则是最重要的，做小偷的是别人，而不是我。

” 罗斯福对待生活的这种态度就是对淡定最完美的阐释。

在现在物欲横流的社会中，面对诱惑的抗拒，人们将面临着两难的抉择：有的人守住了精神底线，参透了人生的真谛；有的人却背叛了道德，灵魂跌倒在了地狱的深渊里。

是的，生活中我们经常被环境所影响，被自己的不良情绪所支配。

我们总是感觉生活得穷极无聊，我们的精神也变得越发空虚起来。

那是因为我们选择失当：我们在选择源源不断地追求物质利益的同时，却忘记了精神上的补给。

俄国哲学家车尔尼雪夫斯基说过：“生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。”

” 当所有尘埃落定，所有的激情都会归于平淡，生活、爱情和人生都是如此，如一朵小花开在清风里，每一个花瓣都散发着淡淡的芬芳。

生活、工作、人生，是苦还是乐，只在一念间。

而我们要做到的就是以一颗清醒淡雅的心面对诱惑，耐得住寂寞，受得住清贫，以淡定超然的态度来应对一切。

有感于此，我将我的心得整理成《淡定：做内心强大的自己》一书，目的就是要教会你重新认知自己，教会你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的人际关系顺畅，使你的生活走向坦途！

在纷繁芜杂的世界中历练一股强大的内心力量，做内心强大的自己！

Carnegie, D.

<<淡定>>

内容概要

你若安好，便是晴天新书抢鲜>>>>

淡定是内心的一种安详，它如叶生树梢般安然。

面对世事既能宠辱不惊，又能不卑不亢；既能不为一切所累，又能不为蜚语所左右时，这就是淡定安详的全部蕴涵。

只有拥有淡定安详的心态，才能在粗茶淡饭中享受天伦之乐；只有具有淡定的心态，才能在喧嚣浮躁的世间保持一份“众人皆醉我独醒”的非凡境界。

淡定既是一种心境，又是一种洒脱；安详既是一份淡然豁达的心态，又是一种清朗明净的感觉。只有淡定安详，才能够避免在物欲横流的社会中随波逐流。

淡定不是无所追求，而是在追求中要保持一种恬淡。

正所谓“物来则应，物去皆静。

”对于一个人来说，只有淡定平静，才能够真正地享受到人生的真滋味，只有做到内心宁静，才能体会到生活永远充满阳光。

在生活中发生的一些无关紧要的小事情，如果有时间，又有精力就关注一下，否则完全可以做无所谓处理。

精彩阅读推荐：

《治愈系心理学》

《有一种快乐叫舍得》

作者简介

给力正能量，迷你图书任你选点击购买>>>>

卡耐基（Carnegie，D?1888年11月24日 - 1955年11月1日），被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父，美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。

他一生致力于人性问题的研究，并运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育模式。

主要作品：《卡耐基写给女人提升幸福指数的一生忠告》
《卡耐基口才的艺术与处事智慧》

<<淡定>>

书籍目录

- 一 淡泊心智，不为虚妄的名利去玩命
 - 不为撒旦抛下的名利诱饵所迷惑看淡名利是一种从容生活的心智/
 - 满足现状是最具理性的处世智慧
 - 对待人生始终秉持台上台下的那份从容
 - 过剩的资财是无意义的
 - 享受现实，远离虚荣
 - 看淡财富，并不会降低幸福指数
 - 别为了满足虚荣心而苦了自己的生活
 - 用低调对待名利
 - 别为名利而迷失生活目标
- 二 修养心性，以平和的心态融入社会
 - 要让别人特别喜欢你做人不自卑也不要高傲
 - 烦恼都是自找的
 - 要培养一种成熟稳重的心态
 - 保持谦逊是赢得别人尊敬的重要原因
 - 平平淡淡才是生活的佳境
 - 放低身价，把自己当成普通人
 - 理性地认识自己
- 三 淡化恩怨，让自己生活在没有敌人的世界里
 - 和解，让你静享天赐安眠对于心灵来说，忘却比铭记要轻松得多
 - 要体味快乐就要清扫心灵的阴霾
 - 即使是尖锐的批评，也不要念念不忘
 - 不能让自己身上永远背着仇恨袋
 - 宽容忍让是一种博大的处世胸襟
 - 为仇人祈祷
- 四 端正心态，永远按正常逻辑去判定生活
 - 如果有个柠檬就做柠檬汁境遇再悲惨也不抱怨生活
 - 用现实的眼光看生活
 - 相信天生我材必有用
 - 正面思维，就不会误入歧途
 - 培养达观的生活态度
 - 对生活的期望永远不要太高
 - 端正心态静享生活的宁静
 - 平和心态，生活始终是美好的
 - 安静点，每个老板都是明白人
 - 用积极的态度面对生活
- 五 淡忘失意，彩虹总在风雨后
 - 忘却让你远离忧虑乐于忘怀，不让郁闷的事绑架自己
 - 原谅别人就是解脱自己
 - 厄运只是暂时的
 - 没有哪一艘船能保证永远不受伤
 - 记住该记住的，忘记该忘记的
 - 消除忧虑的灵丹妙药
 - 从宽容中显示出伟大的情操
 - 坚信人生没有走不过去的路

<<淡定>>

要让心情保持永远的畅快

六 自强不息，在生活中做最棒的自己

——自信与自强是成功的内驱力学会喜欢你自己

心无旁骛地去做自己的事

让自己内在的潜能动起来

比别人更卖力地工作

要有不服输的斗志

不惧怕任何挫折，活出强者气势

保持个性，坚持做自己

增强不屈不挠的信念

相信自己，即使没有人相信你

一切靠能力说话

永远保持一颗进取心

别让别人的评价左右自己

七 淡然处世，在意念上多些“无所谓”

——永远不为打翻了的牛奶而哭泣让错误和烦恼“到此为止”

发生了天大的事也要镇定自若

随意体现的是对生活的真正认知

不要为打翻牛奶而影响好心情

为小事而生气的人多数做不成大事

凡是成功者，身上都没有多余的包袱

眼下的事很重要，未来的事也同样重要

尽管生活很窘，但也要笑着生活

不做一些无谓的忙碌

不要在小事上浪费我们太多的时光

八 培养自信，自己的生活由自己做主

——自信，做一回全新的自己别把困难在想象中放大

使一个人拥有强大力量源泉的是他的内心

主宰自己的意志

不断地重整自己奋进的旗鼓

心态比事实更重要

人生中的有些无奈并不能影响人生的精彩

相信自己不是无用之人

切记，不要让自以为是的人来左右自己

没有自信就只有永远的平凡

你要成功没有人能阻挡住你

拥有自信并善于付诸行动

九 淡雅为人，做个品位高雅的谦谦君子

——修养自己的绅士风度懂得感恩更是一种生活责任和义务

谦逊是所有圣贤者的共同品性

自制是一种美德

面对荣辱平心静气

无论贫富都能正确地对待得失

不与流言挂上任何的联系

做一个善于欣赏生活的人

谦逊为人更受人尊重

淡雅是大成者的一种潜质

<<淡定>>

发自内心的微笑

十 保持淡定，悠然享受美好生活

——淡定是上帝的恩赐生活因平常而丰富

享受生活的乐趣

正确对待生活中的得与失

心归宁静，痛苦释然

潇洒的人生应该是进也安然退也淡定

无所谓的事情即用无所谓的方法去解决

用微笑迎接明天的开始

淡定的人在什么地方看到的都是生活的亮点

附录：卡耐基生平及著作简介 一淡泊心智，不为虚妄的名利去玩命

<<淡定>>

章节摘录

版权页：随后，《新闻周刊》刊登了那位祖父的日记。

其中一篇是这样的：“昨天，我在溪水里又发现了一块金子，比去年淘到的那块更大，进城卖掉它吗？”

那就会有成百上千的人拥向这儿，我和妻子亲手用一根根圆木搭建的棚屋，挥洒汗水开垦的菜园和屋后的池塘，还有傍晚的火堆，忠诚的猎狗、美味的炖肉、山雀、树木、天容、草原，大自然赠给我们的珍贵的静逸和自由都将不复存在。

我宁愿看到它被扔进鱼塘时荡起的水花，也不愿眼睁睁地望着这一切从我眼前消失。

”要知道，18世纪60年代正是美国开始创造百万富翁的年代，每个人都在疯狂地追求金钱。

可是，这位淘金者却把淘到的金子扔掉了，有人认为他是傻瓜，直到现在还有人在惋惜。

可事实上，这个人才是真正的智者，是真正淘到金子的人。

享受现实，远离虚荣虚妄的名利带给人们的麻烦是有目共睹的，所以，我们要远离和扯掉那些华而不实的外衣，千万不要成为它们的奴隶。

《智慧的锦囊》我们如果有心留意一下现实的生活，就不难发现：初次见面的两个女人，在相互打招呼的瞬间，就会将对方从头到脚打量一遍，以确定对方的价值。

比如对方的饰品、服装以及携带物，都是可以评估的对象。

如果哪位身上佩带着金项链或钻戒的话，那就会更加认真地“研究”一番，以确定它是真品还是赝品，价钱多少等等。

一天，两位穿戴华丽的夫人，在豪华的商场珠宝行相遇了。

一位夫人说：“你瞧，这颗蓝晶晶的钻戒真漂亮，我打算买下来。

你呢，看中哪一款了？”

”“哦，那好啊。

但我却不打算买，并不是这些珠宝不够漂亮，我是看它们好像有些灰尘，一定是摆的时间太久了。

”另一位夫人回答：“没关系，我家里有昂贵的法国红酒，买回去清洗一下就行了。

”“哎哟！

你还要用红酒来清洗呀？

真是太麻烦了。

我的珠宝只要一沾了灰尘，就扔掉了！

”这个故事生动地反映了两个女人爱慕虚荣的心理：一个用买钻戒来表现自己的富有，用昂贵的红酒清洗来炫耀自己奢侈的生活；而另一个则表示自己的钻戒沾了一点灰尘“就扔掉”来表明傲气与富有。

可见，两人的“虚荣情结”是多么的深刻。

心理医生告诉我们，预防虚荣行为，要及时进行自我心理纠偏。

如果个人已经出现自夸、说谎、嫉妒等病态行为，可以采用自我心理训练。

就是给自己施加一定的自我惩罚，如用套在手腕上的皮筋反弹自己，以求警示与干预作用。

久而久之，虚荣行为就会逐渐消退。

<<淡定>>

编辑推荐

《淡定:做内心强大的自己》编辑推荐：20世纪最伟大心灵励志大师教你如何掌控自己的情绪，不生气、不抱怨，做淡定的自己，快乐的生活，获得人生的幸福。

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。

用淡定的心境抵制诱惑，才能享受生活；感受和挖掘内在强大的力量，才能不断成长。

充分燃烧你的小宇宙，摆脱内心束缚，释放全部的潜能，做最淡定、最平和、最从容的自己。

<<淡定>>

名人推荐

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。
——诸葛亮心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。
——圣严法师

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>