

<<给人生加点淡定>>

图书基本信息

书名：<<给人生加点淡定>>

13位ISBN编号：9787506478144

10位ISBN编号：7506478145

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：286

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>

<<给人生加点淡定>>

前言

什么是淡定？从精神上来说，淡定是“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的那种从容和坦然；是“文官不爱财，武官不惜死”的那种淡漠和无惧；是“天地相生，道化自然”的那种自然与淳朴；是“身是菩提树，心如明镜台”的那种高尚与大度……在人生中，淡定就是无碍无惧的人生境界和生活态度。

它是人的心态修炼到一定程度后呈现出来的一种气定神闲的修为。

淡定不仅是一种轻松自如的处事方法，还是一种超越当下的非凡与洒脱。

俗话说：“三十年河东，三十年河西。”

在人的一生中，每个人总会有不同的际遇：成功后免不了会有忘乎所以的任性和癫狂；失败后难免会有一落千丈的消沉与低落……每逢此时，假如我们缺少一份心若止水的淡定心态，那么我们可能容易走向可怕的极端：要么在顺境中一路高歌，被私欲和自大侵蚀为“狂人”；要么在逆境里黯然神伤，溺毙在作茧自缚的“圈套”里。

但是人生是绚丽多彩的，到处充满着五彩缤纷的景致，为什么不把眼光放得长远一些呢？心中充满憧憬和希望，心情便不会这么摇摆。

淡定的人生是坚毅冷静而又襟怀坦荡的人生，面对生活，我们要留一份坦然；对待人生，我们要学会淡定。

心灵是一面魔镜，唯有守住心灵的沃土，我们才能看淡起落的人生以及世事的巨变，也才能在体味荣辱得失与宦海沉浮的同时，拥有恬淡的心态，这样既可荡涤心灵，又可丰富人生。

让我们在淡泊中明志，在宁静中致远，炼就真性情，塑造真自我，获得真正的快乐、幸福和荣耀。

<<给人生加点淡定>>

内容概要

文成蹊编著的《给人生加点淡定》讲述了淡定不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

守住属于自己的一份平淡的生活，就能够成为一个幸福的人。

《给人生加点淡定》在告诉人们淡定对人生的重要意义的同时还告诉人们如何才能拥有淡定的人生，从而使得人们能够在生活和工作中保持平和的心情和积极的状态，进而收获幸福而成功的人生。

<<给人生加点淡定>>

作者简介

资深图书策划人，曾参与策划编撰多部励志类畅销书。

<<给人生加点淡定>>

书籍目录

第一章 有淡定，就会有宁静的心灵

看似淡然，实则醇厚
为人淡定，心胸豁达
守住心灵深处的宁静
接受缺憾，同样完美
知足常乐，不妨退而求其次
走自己的路，活出人生的精彩
裁剪欲望，抵御诱惑
无需太在意别人的看法
挣脱患得患失的桎梏
排除心灵的空虚
勿用别人的错误惩罚自己
人生淡定，享受心灵的宁静

第二章 有淡定，就会有活在当下的幸福

幸福是一种秘密
追求人生的真性情
珍惜眼前的幸福
幸福是一种态度
寻找属于自己的“瓶子”
在平淡中享受爱情
别让自己的人生角色错位
生命中的柠檬茶
在淡然恬静中自由地生活
面对得失，泰然处之
直面不如意的事实

第三章 有淡定，就会远离负面之害。

把负面力量挡在门外
要增强自身的意志力
逃脱自卑的笼罩
抱怨只会丧失勇气
不要放大自己的弱点
坚守自己的好心态
淡泊名利才能享受人生
知足才能远离负面情绪

第四章 有淡定，就会摆脱焦躁和不安

审视自己是否正面临“气场危机”
如何去感知淡定的力量
如何抵抗“精神污染”
克服恐惧
相信吗?愤怒是自己选的
乐观地面对一切
理智行动，冷静做事
以平常心面对挫折
丢掉无谓的担心和疑虑
做事一定要沉得住气

<<给人生加点淡定>>

第五章 要淡定，就要建立强大的心灵屏障

具备自我意识。

免受外界干扰

不只保持身体健康，更要保持心理健康

面对困境。

要积极强化自己的意志

面对失去，要知道这是日后的收获

对于失败，要敢于面对不能气馁

面对纷扰的人生，要做到宠辱不惊

对伤害过你的人要表示感谢

了解自己，了解内心的潜在之敌

宽容自己。

接受不完美的现实

适当地将自己看重一点

心底的信念是引燃成功的火焰

锁定你的积极心态

活出自己的精彩

第六章 要淡定，就要控制好自己的情绪

不忘常常净化自己的心灵

先进行心灵的打扫

需要心灵能量的交流

用振动和芳香驱逐负面能量

聚集自身的正面能量

不要为过去而悲伤

掌控好你的“情绪开关”

抑制无止境的欲望

别把事情想得太复杂

一定要看得起自己

戒骄戒躁，脚踏实地

低谷只是人生中短暂的一幕

为小事生气得不偿失

第七章 要淡定，就要形成强大的气场

勤学习，有利于能力的提高

热爱工作，远离痛苦与孤独

让生活变得更有情趣

人人都需要和自己的内心交谈

学会赞美，让他人如沐春风

关爱是一种使人愉悦的正向振动波

不要害怕年华的逝去

让快乐成为一种习惯

不要活在别人的眼光中

把压力当成一种动力

学会为自己而活

从“活得累”中走出来

参考文献

<<给人生加点淡定>>

章节摘录

版权页：商人拿着那把壶，打算用10万元的价格买下它。

当他报出这个数字时，老铁匠先是吃了一惊，随即又拒绝了，原因是这把壶是他爷爷留下的，他们祖孙三代打铁时都用这把壶喝水，他们的汗也都来自这把壶。

尽管壶没卖，可是商人走后，老铁匠平生以来第一次失眠了。

他用这把壶喝了近60年的水，并且始终以为是一把普普通通的壶，如今竟有人要花10万元的价钱买下它，实在出乎他的意料。

以前他躺在椅子上喝水，总是闭着眼睛把壶放在小桌上，如今他总要坐起来再看一眼，这让他十分不舒服。

尤其让他无法容忍的是，当人们听说他有一把价值连城的茶壶后，老铁匠的平静生活被彻底搅乱了，他不知该如何处置这把壶。

当那位商人带着20万元现金再次登门的时候，老铁匠实在是坐不住了，他请来左右店铺的人和前后邻居，举起一把斧头，将那把紫砂壶当众砸了个粉碎。

如今，老人依然在卖铁锅、菜刀和剪子，并且据说他已经一百多岁了。

当人们心中有了外物的牵挂，心灵就变得不平静了，一把价值不菲的紫砂壶搅乱了老铁匠宁静惬意的生活。

幸好老人是睿智的，他毫不留恋地打破了那把令众人眼热的紫砂壶，也打破了物质对自己的牵绊，从而得以回归心灵的宁静。

心灵的宁静是一笔财富，一笔融入丰富智慧的财富。

<<给人生加点淡定>>

媒体关注与评论

为将之道，当先治心，泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌。

——苏洵不以物喜，不以己悲。

——范仲淹不妄取，不妄予，不妄想，不妄求，与人方便，随遇而安。

——《易经》你明白，人的一生，既不是人们想象的那么好，也不是那么坏。

——莫泊桑

<<给人生加点淡定>>

编辑推荐

《给人生加点淡定》：淡定是百味人生的守塔人，它默默地给予我们力量和指引，让我们可以冷静地穿过暗礁迷雾，同归家园；淡定是心灵沃土的守护者，它慷慨地赐予我们清澈明净的眼睛，让我们可以洞穿一切起落和沧桑，返璞归真。

一个人拥有了淡定的心态，胸怀才会无限宽广。

那些不曾实现的缺憾就让它随风去吧，用一颗平常心去对待身边的任何人和事，我们的内心才会获得永久的宁静……内心淡定自然就明静清澈，如同平静的水面能倒映万物；品格超脱高远便能宠辱不惊，就像万里无云的天空能让人一览无余。

<<给人生加点淡定>>

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>