

<<淡定的人生不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不抱怨>>

13位ISBN编号：9787507425963

10位ISBN编号：7507425967

出版时间：2012-7

出版时间：中国城市出版社

作者：弘一法师

页数：262

字数：210000

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>

## <<淡定的人生不抱怨>>

### 前言

在生活中遇到挫折和困苦时，许多人习惯于抱怨社会不公和命运不济，把自己的失败归咎于他人，或者为自己的失败找一个堂而皇之的借口……对于习惯抱怨的人来说，一不如意，出现在潜意识里的第一个念头就是抱怨。

抱怨作为一种发泄情绪的方式，只能让你得到暂时的疏解，或者仅仅图了一时口快，过后所有的问题并不会因为你的抱怨就可以迎刃而解，所有的苦恼也不会在抱怨面前瞬间消失无踪。

抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。

同时，周围的人会因为喋喋不休的抱怨看轻你的为人，质疑你的能力。

能将人从抱怨的泥潭里拉出来的，是从容淡定的生活态度。

淡定，意味着在任何不利环境中都能闲庭信步、游刃有余。

这是因为淡定的人懂得永远没有完美的现实，永远没有绝对的公平，有了这种冷静的态度，在遭遇不公正待遇和意外磨难时，就不会怨天尤人，更不会自怨自艾。

他们会把这一切当成正常的、必然的人生历程，在很多人正在抱怨环境之恶劣、诅咒上天之不公时，他们已经开始为摆脱困境而努力，不推卸责任，也不急于求成，而是一步一步，带动事态向好的方向发展。

淡定不是平庸，平庸的人缺乏对世界清醒的认识和必要的能力，活得卑微而琐碎。

而淡定则是一种高层次的生活态度。

淡定的人有能力去争取自己想要的一切，但他们却不会被外部环境和一时的得失所左右，以水一般平静而又强大的力量，成为生活的主宰。

他们脚踏实地地追求自己所认定的幸福，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会因意外的打击而一蹶不振。

当一个人对一切变故都可以泰然处之的时候，就没有什么身外之物可以影响他的情绪，改变他既定的生活轨迹。

现代社会的竞争压力日益增大，我们想时刻都保持一种平静自信似乎是很困难的事情，但这恰恰又至关重要。

无论你是悲观厌世、牢骚满腹，还是宠辱不惊、镇定自若，每天的太阳都照旧升起，但是这对你自己所产生的结果却是截然不同的，甚至会影响你的一生。

停止抱怨，专心走自己的路，某一天回望往昔，你会发现所有的境遇其实都有它独特的风景。

我们曾经真实地生活过，体验过，无论悲喜，都是那么的充实。

没有任何人会想让自己痛苦、失败地生活一辈子，那么，就让自己首先拥有一颗快乐而淡定的心吧！

当现实与你的期望不符时，请不要抱怨。

就算生活给你的是困苦和不幸，你同样可以微笑着面对它。

不为现状纠结，一切苦难都会成为过去；不为未来忧虑，相信自己逐渐强大的内心可以包容一切挫折。

终有一天，你会发现，得失成败寻常事，充实、坚强、欢乐、幸福的自我，心灵的完美、生命的升华才弥足珍贵。

## <<淡定的人生不抱怨>>

### 内容概要

《淡定的人生不抱怨》是银浦编著的一部人生哲理书。

《淡定的人生不抱怨》旨在告诉你，没有任何人会想让自己痛苦、失败地生活一辈子，那么，就让自己首先拥有一颗快乐而淡定的心吧！

当现实与你的期望不符时，请不要抱怨。

就算生活给你的是困苦和不幸，你同样可以微笑着面对它。

## <<淡定的人生不抱怨>>

### 书籍目录

- 第一章 不抱怨自己：接受已存在的缺憾，发掘未唤醒的潜能  
不泄气，走过人生逆流  
凡自强不息者，终能得救  
做好自己，是最大的成功资本  
别人不会赋予你价值，你必须自己做招牌  
激发潜能，你就能走进新的境界  
丢掉沮丧，学会为自己鼓掌  
成功只有起点，没有终点  
突破“心障”，没有什么是不可能的
- 第二章 不抱怨他人：冷漠是人际的坚冰，真心是温暖的火焰  
换位思考，消除误会和分歧  
小成功需要朋友，大成功需要对手  
关照别人，就是关照自己  
善于与人合作，能弥补自己能力的不足  
忘记是非恩怨，释放心灵空间  
能接受批评，在批评中成长  
摆脱对他人的依赖，与世界平等对话  
看到别人的亮点，每个人都是你的老师  
多一分感恩，就多一分友谊
- 第三章 不抱怨工作：坏情绪让工作难以忍受，好心态让工作变成乐趣  
存沿人告诉你的情况下，主动做最恰当的事  
没有卑微的工作，只有卑微的工作态度  
以100%的努力，弥补1%的差距  
热忱是一种态度，也是一种力量  
把敬业当成习惯，你一定会从中受益  
小事成就大事，细节成就完美  
努力工作 是坚忍，快乐工作 是智慧  
转换角度，换工作不如换心情  
不但要尽善尽美，还要精益求精
- 第四章 不抱怨压力：完全没负担并非好事，压力代表你存在的价值  
敢于担当，能让柔弱的肩膀变得坚强  
反省失败的内因，找到解决的方法  
追求进境，高一层次看待自己  
不畏惧失败，在尝试中发现机遇  
最宝贵的经验，往往伴随着最大的障碍  
主动出击，变“不可能”为“可能”  
不找借口，接受任务就等于做出了承诺  
竭尽全力，让成功最大化增值
- 第五章 不抱怨现状：保持对未来的憧憬，做好当下的事情  
不要去看模糊的远方，而要做眼前清楚的事情  
把简单的事做到最好，将无人能忽视你的存在  
从低处开始，是登高必不可少的环节  
不在夕阳下幻想，要在日出时努力  
不求速成，不浪费点滴时光  
有归零心态，成功无止境

## <<淡定的人生不抱怨>>

练就一技之长，是人生最稳定的财富  
积累无形资产，让自身价值充分地体现  
坚持学习，在现实中不断调试自我

### 第六章 不抱怨环境：既然无法超越环境，就要让自己适应环境

不畏惧艰辛，就不会被艰辛压垮  
不与环境较劲，致力于改变自己  
手中的牌无论好坏，都是能够利用的资源  
一时的境遇，决定不了一生的命运  
不放弃，失败只是暂时停止的成功  
不怕“高攀”，走出狭隘的小圈子  
始终保持向上的动力，是人生不败的秘诀  
可以接受有限的失望，但不要放弃无限的希望

### 第七章 不抱怨挫折：每一种磨难，都是一种造就

忍耐不是屈服，而是为未来铺路  
跌倒了，是给你一个认真看路的机会  
惩前毖后，从失败中发现有价值的东西  
确信无法突破的时候，首先要选择的是等待  
主动趴下，匍匐前进

人可以被打败，但不可以被打倒  
笑对磨难，把磨难当成向上的阶梯  
时至花自开，毅力中蕴藏着奇迹

### 第八章 不抱怨忧患：没有风雨的侵袭，就看不到彩虹的美丽

任何事业的成功，都源自于一个健康的心理  
内心的强大，能够稀释一切痛苦  
无法左右事情，可以左右心情  
微笑着，用欣赏的眼光看世界  
没吃蘸着泪水的面包，就不懂得生活  
因为残缺，未来才有无限的圆满  
丢掉包袱，在危机中寻找转机  
向前看，往事不可追

### 第九章 不抱怨生活：忘掉小小不言的烦恼，体验简单纯粹的快乐

命运会随着你的心情转弯儿  
融入生活，以感谢代替诅咒  
敞开心扉，让阳光进来  
选择快乐，快乐就在身旁  
从容看成败，寻找下一个起点  
药物治疗，快乐治疗人生  
以愿望为动力，打开另一扇门

### 第十章 不抱怨情爱：无情的岁月太寂寞，有爱的地方是天堂

大爱无疆，人间自有真情在  
生命最怕遗憾，大声说出你的爱  
为自己疗伤，走出失恋的阴影  
没有完美的爱情，也没有完美的爱人  
珍惜身边的爱，抓住手心里的幸福  
爱情不能代替钱，钱也不能代替爱情  
最长久的，是温暖平淡的感情  
放弃虚荣，选择合脚的鞋子

## <<淡定的人生不抱怨>>

只要你还在微笑，一切苦难都会绕行  
不要看你失去什么，而要看你拥有什么  
控制自己，不做坏情绪的污染源  
要想生活快乐，学着幸“灾”乐“祸”  
抱怨加深烦恼，改变赢得新生

## &lt;&lt;淡定的人生不抱怨&gt;&gt;

## 章节摘录

凡自强不息者，终能得救 当你身遭痛苦与不幸之时，你可以诅咒命运的不公，但绝不可以放弃心中的勇气 and 希望。

唯有自强不息才能让你发现潜能，冲破困境并走向胜利。

生活中有许多人常抱怨自己时运不济，这样的叹息不能改变现实，对这些人来说，自强不息是成功的关键。

《周易·乾卦》中说：“天行健，君子以自强不息。

”意思就是告诫世人，要珍惜时光，珍惜生命，顽强抗争，努力进取。

只有不断地积极拼搏，勇于同命运抗争，才能真正做到“天人合一”。

德国诗人歌德在他的不朽名著《浮士德》一书中说：“凡是自强不息者，终能得救！”

”其实，世界上真正的救世主不是别人，而是自己。

对于自强不息、奋发向上者来说，身体的残疾不是障碍，只要信心不垮，仍能做出令自己吃惊的成绩。

在缺陷面前绝不要退缩和消沉，要凭着良好的心态战胜困难，当我们有想法但不能实现时，要自立自强，这样才能发挥你的潜能，冲破困境并走向胜利。

邓亚萍在我国乒坛乃至世界乒坛上已是名声大噪，堪称“大姐大”。

自她1986年13岁时拿到第一块全国乒乓球锦标赛冠军奖牌开始，到1997年的世界乒乓球锦标赛，在短短的11年间，一共拿到153块冠军奖牌。

这不但在中国乒坛，而且在世界乒坛史上都写下了光辉的一页。

在邓亚萍小的时候，为了培养她成才，父亲曾将她送到河南省乒乓球队去深造。

然而，去后不久便被退了回来，其理由是因为她个子矮，手臂短，没有发展前途，这在少年邓亚萍的心灵上留下了一道深深的伤痕。

令人欣慰的是，在父亲的鼓励下，倔强的邓亚萍并未因此而一蹶不振，相反，她练得更加刻苦。

可以这样说，是困难、挫折和毅力成就了乒坛“大姐大”。

歌德在其《诗与真理》一书中写道：“人们在所有事情上最终只能求助自己。

”这的确是至理名言。

人生的主流是百折不挠的执著和追求，执著总是与孤独和寂寞为伴，追求总是与失败和痛苦为伍。

世界上没有救世主，能够拯救自己的，只有自己。

生命在不同的环境下就会有不同的意义。

只要看重自己，自珍自爱，生命就有意义，有价值。

大多数人的命运史表明，无论你从事何种职业，无论你是在较高层次的平台上演绎人生，还是在一般层次上努力求索，尽管所遇到的困境、逆境及诸种矛盾的状况不一，但有一点是共同的，即必须依靠自己去点燃与命运搏斗的激情之火，依靠自我去抓住可行的机遇，挖掘自身的潜能，开拓创造新的命运之路。

在NBA夏洛特黄蜂队打球的小个子博格斯，身高只有1.6米，在东方人里也算是矮子，更不用说在即使身高2米都嫌矮的NBA里了。

但这个矮子可不简单，他是NBA表现最杰出、失误最少的后卫之一，不仅控球技术一流，远投精准，甚至在高个子云集的赛场上带球上篮也毫无畏惧。

每次看到博格斯像一只小黄蜂一样，满场飞奔，球迷们的内心里总是忍不住赞叹。

这个小个子不只安慰了天下身材矮小而酷爱篮球者的心灵，也鼓舞了平凡人内在的意志。

要知道，博格斯并不是天生的好手，他的成就纯粹是他个人意志与苦练的结果。

博格斯从小就长得特别矮小，但是他非常热爱篮球，几乎天天都和同伴们在篮球场上玩耍。

当时他就梦想有一天可以去打NBA，因为成为NBA的球员是所有爱打篮球的美国少年最向往的梦。

每次，博格斯告诉他的同伴“我长大后要去打NBA”时，所有听到他的话的人都忍不住哈哈大笑，甚至有人笑倒在地上，因为他们“认定”一个1.6米的矮子是绝不可能打NBA的。

同伴的嘲笑并没有阻断博格斯努力的方向，他用比一般高个人多几倍的时间去练球，终于成为全能的

## <<淡定的人生不抱怨>>

篮球运动员，也成为最佳的控球后卫。

他懂得充分利用自己个子矮小的优势：行动灵活迅速，像一颗子弹一样；运球的重心最低，不会失误；个子小不引人注目，抢球常常得手。

功夫不负有心人，通过不懈地努力，博格斯终于成为NBA球场上的一颗闪亮的明星。

事实上，所谓靠自己拯救自己，在很大程度上首先所突破的就是自己对自己的不信任。

正是无端的自我疑虑，自我打击，将一个又一个前景非常看好、具有远大前途的成功者扼杀在摇篮中。

实际上，任何一个成功的人都是十分自信的，而那些碌碌无为的人，只要偶尔遇到一点挫折，他们就会心灰意冷，一蹶不振。

成功属于愿意成功的人。

不愿意成功，谁拿你也没有办法；自己不自救，“上帝”也帮不了你。

人生变幻莫测，又有多少人能够预测厄运的突袭呢？

一位哲人说过这样一句话：“自救是摆脱厄运唯一的武器。

”是的，当你身遭痛苦与不幸之时，你可以诅咒命运的不公，但绝不可以放弃心中的勇气和希望。

不要总是依赖别人，把一切希望都寄托在别人身上，而要依靠自己来解决问题，最能依靠的人只能是你自己。

P6-8

## <<淡定的人生不抱怨>>

### 编辑推荐

抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。

。 淡定不是平庸，平庸的人缺乏对世界清醒的认识和必要的能力，活得卑微而琐碎。

淡定是一种高层次的生活态度。

淡定的人有能力去争取自己想要的一切，成为生活的主宰。

银浦编著的《淡定的人生不抱怨》教你“改变爱抱怨的自己，成就不抱怨的人生”。

<<淡定的人生不抱怨>>

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>