

<<淡定一生的活法>>

图书基本信息

书名：<<淡定一生的活法>>

13位ISBN编号：9787509007488

10位ISBN编号：7509007488

出版时间：2011-7

出版时间：当代世界出版社

作者：张春霞

页数：329

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>

## <<淡定一生的活法>>

### 内容概要

《淡定一生的活法》告诉我们：淡定是一种态度，淡定的人遇事沉稳中又积极果断，老练里却又稳重有加，胜不骄，败不馁。

淡定是一种勇气，淡定的人行事放松自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头。

淡定是一种能力，淡定的人深思熟虑，能扬长避短，内省自知可有进有退，该出手时再出手。

《淡定一生的活法》所说的淡定是一种力量，淡定的人气定神宁，如巨岩阻浪，坚持不懈，如水滴石穿。

## <<淡定一生的活法>>

### 书籍目录

#### 第一章 看淡得失，从容应对人生的取与舍

1. 用淡定之心看待人生的得与失
2. 淡定——不以物喜，不以己悲
3. 学会付出，因为付出本身就是一种收获
4. 苦心计较不如练就一颗淡定的心
5. 失去的已不再拥有，再计较又有何用
6. 对待得失要淡定，计较太多人易老
7. 得也好，失也好，都应淡定面对
8. 宠辱面前要有一颗淡定的心
9. 世事难料，苦心算计的人最傻
10. 欲望与烦恼总是成正比例存在的

#### 第二章 淡定就在那一颗平常心里

1. 别把人生定格在虚无的梦幻里
2. 保持淡定，把苦日子过甜
3. 用平常心代替那颗浮躁心
4. 与其怨天尤人不如随遇而安
5. 完美主义是心灵的“鸦片”
6. 别让诱惑搅乱平静的心湖
7. 以一颗平常心去处世待人
8. 难得糊涂是大彻大悟之后的淡定
9. 人生一世，何不洒脱走一回
10. 过一过心静如水的简单生活
11. 奢华是上瘾的毒药，一旦拥有就害怕失去

#### 第三章 淡定源于心静，别让纷扰搅乱了心湖

1. 静坐无所为，春来草自青
2. 人生太短，你还为小事烦心吗
3. 洗涤内心，心一静烦恼自会除
4. 内心清净，即使粗茶淡饭也别有滋味
5. 把你的心放在可以安定的位置
6. 及时地清扫你的“心房”
7. 让心灵回归到最初时的清澈
8. 让生命沉淀出一片清凉的底色
9. 保守住你内心的那一份纯净

#### 第四章 淡定是历经世事之后的宽宏大度

1. 越能宽容，越能净化自己的心
2. 学会淡定“主动认输”是一种气度
3. 永远不要试图报复你的仇人
4. 比天空更宽阔的是人的胸怀
5. 遇事多一份淡定，多一份宽容
6. 在恩恩怨怨面前要学会淡定
7. 淡定一点，不必再苦苦相逼了
8. 给失败对手留一点面子和尊严
9. 宽容别人的同时，别忘了宽容自己
10. 拿得起，放得下，丢得开
11. 保持淡定，要有容人的气度

## <<淡定一生的活法>>

### 第五章 越是低调的人往往越淡定

1. 不怕百个忍，只怕一不忍
2. 低调是一种超然的淡定
3. 充实自己的内心，人生不可太虚浮
4. 懂得弯腰是一种淡定
5. 人生得意时，更需要将心淡定下来
6. 与人方便就是与己方便
7. 饶舌的人走到哪里都不会受欢迎
8. 和气是为人处世的准则
9. 有时后退一步就能海阔天空
10. 拥有“忍一时退一步”的淡定

### 第六章 学会放下便能从容淡定

1. 看不开的就放下，保持淡定就好
2. 学会放手，落泪之前转身离去
3. 减法人生——卸下心中的包袱
4. 撞到南墙要转弯，人生需要“回头”
5. 用淡定的心态面对输赢
6. 唯有放下才能拥有淡定的心境
7. 当爱已逝，别丢了最初的那份淡定
8. 活着就是幸福，你还有什么可担忧的
9. 舍去“无用”方能淡定一生
10. 放手是另一种拥有，把心放活一点
11. 不必装出一副饱经沧桑的模样

### 第七章 看开一点，让你的心境淡定如初

1. 调整自我，让心始终处于淡定之中
2. 嫉妒是心境淡定的“天敌”
3. 佯装快乐，你就会真的快乐起来
4. 看开一点，想开一点，淡定一点
5. 换个角度看生活，自会柳暗花明又一村
6. 淡定地看待身边的“不公平”
7. 学会给自己减压不要活得太累
8. 别让虚荣的幻影迷失了双眼
9. 不生三气——闲气、闷气、怨气
10. 活出好心情，才是最要紧的事
11. 简单生活，为自己保留一份轻松

### 第八章 淡定是一种遇波澜而不惊的智慧

1. 不要沧桑，只要一份云水悠悠的淡定
2. 淡定——遇波澜而不惊的处世智慧
3. 平平淡淡的滋味最让人回味
4. 宁愿要一份淡泊平静的生活
5. 相信一切是最好的安排，让自己淡定如初
6. 遇事要冷静，处世要淡定
7. 拒绝伤害给爱情一颗淡定的心
8. 人生就是一个心境修炼的过程
9. 不必做到优秀，但你可以做到良好
10. 让心灵在平静的家园里入梦
11. 莫让虚荣毁掉了平静的生活

## <<淡定一生的活法>>

12. 用淡定的心态去求职

### 第九章 保持淡定经得起诱惑而不随波逐流

1. 尊重本性而不能随波逐流
2. 束缚太多会让人身心疲惫
3. 人生自有沉浮，淡定地面对人生低谷
4. 接受眼下“平庸”的自己
5. 学会拒绝是一种豁达与明智
6. 活在自己的心里，而不是男0人的口舌中
7. 面对金钱的诱惑，你要保持淡定
8. 修炼淡定力——人生要经得起诱惑
9. 不必为讨好别人而委屈自己
10. 拥有“欣赏自我”的淡定心
11. 绝不随波逐流，活出自我的个性

### 第十章 任世间沉沉浮浮我心依然淡定如初

1. 在大起大落之间，让心依然淡定
2. 淡定地面对悲欢离合，因为它是人生的一部分
3. 处变不惊，笑对人生中的逆境
4. 伏久者飞必高，开先者谢独早
5. 看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生
6. 口水自干——淡定地面对别人的嘲笑
7. 淡定的别样情怀——嚼得菜根
8. 痛苦只是眼里的一粒尘埃
9. 天无绝人之路，更无绝人之境
10. 给自己一颗坚强而淡定的心
11. 淡定是远离抱怨的“良药”
12. 从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶

### 第十一章 悠闲地活在当下，一路走来一路淡定

1. 淡定地活在当下的每一天
2. 淡淡地忘记是一种解脱
3. 抓住当下的爱，别因年轻就挥霍爱情
4. 把心放淡定，用心体悟当下的生活
5. 淡定的境界——饿了就吃饭，困了就睡觉
6. 眼前的风景才是最美的
7. 除去贪妄之心淡定地活在当下
8. 把心收回在当下的这一刻
9. 心不淡定，就做不到全然投入
10. 事业没有终点，享受却可以随时开始

## <<淡定一生的活法>>

### 章节摘录

Educational Psychology Developing Learners 一位经营超市的青年。

一直希望成为一位服装设计师。

他不顾家人反对,只身到大城市学习服装设计。

在此期间爱上了一位模特儿。

十年过去了,他学无所成,模特儿也没追到。

在家人的催促下,他不得不回家接管超市,并娶了一位幼儿园老师。

他生活得很不快乐,常与顾客争吵。

时与妻子冷战。

这位青年不知足的做法,既圆不了自己的梦,也无法过上好日子。

人不能成为梦幻的玩偶,被梦幻把弄。

有的人生活得本来很好,可是他的眼光总带着羡慕投向远方,看不见别人投过来的羡慕眼光,不满足于所拥有的。

不要以为世上美好的事物都该归你所有,幸福的生活都该降临在你身上。

这样你就容易感到满足,感到幸福。

在生活上要向低标准的人看齐。

应该满足自己所拥有的,并且把自己的生活和那些更不幸的人去比一比,学会惜福与感恩。

毫无疑问,有了一颗知足而淡定的心,人才会有真正的喜悦、真正的宁静、真正的幸福。

贫困地区的青少年想上学、想读书。

却因家庭困难交不起学杂费,不得不辍学务农。

而城市青少年的生活、学习条件,虽然远远优越于绝大多数农村青少年,但他们当中有些人却不懂珍惜,上进心不强,时常逃学,赶时髦,忙追星,迷失了自我。

进不了大学的青年渴望大学生活,而考入大学的不少青年却又产生了厌学的情绪,人在学校,心早已飞向了社会,看到自己中学的同学,有的赚了钱,就眼红了,后悔自己不该上大学。

有人大学毕业了。

分到一个单位工作,本来工作环境已经很好,但他却怨声载道,认为很不理想,不安心工作,千方百计想跳槽换单位。

……

## <<淡定一生的活法>>

### 编辑推荐

当纷扰的世界让你处于迷茫的十字路口，你内心的那份淡定到哪里去了？

当你面对人生得失的时候，你计较过吗？

当你面对外界的诱惑时，你浮躁过吗？

当你面对人生的大起大落时，你迷茫过吗？

当你面对别人的挑衅时，你计较过吗？

张春霞编著的《淡定一生的活法》教你如何拥有一颗淡定的心，让你远离烦恼而从容一生！

淡定是最惊人的心灵力量，它能让我们战胜一切困境、超越一切压力。

只有淡定，才能临危不乱；只有淡定，才能举棋若定；只有淡定，才能化险为夷；只有淡定，才能宠辱不惊；只有淡定，才能风云在握……淡定的人静若处子，视名利场中灯红酒绿如过眼云烟。

淡定的人仁而无忧，仁而无惧，实事求是，心怀坦荡，兰心傲骨。

<<淡定一生的活法>>

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>