

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生没烦恼大全集>>

13位ISBN编号：9787510422966

10位ISBN编号：7510422965

出版时间：2011-12

出版时间：新世界

作者：牧之

页数：382

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>

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

前言

生活中，我们总有太多的抱怨，太多的不平衡，太多的不满足。

淡定的人，不在乎太多的身外之物。

而是执著于自己脚下的路。

拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，不失为人生的另一种幸福。

淡定不是平庸，而是一种超然的生活态度。

你可以在平淡中感受着寻常的幸福——身边不会缺少好心人，父母总是在你最需要的时候给自己最大的支持，庆幸也还有那么几个知心挚友，身边其实不乏美丽的风景；也可以在平凡的生活里怀揣一颗感恩之心，学会赞美，学会宽容，把信心的口袋装满，修复日见粗粝的灵魂，活得简单而有味道。

从容淡定，意味着在大多数时候应该保持好心情。

人人都有遗憾。

但是，内心的坦然与淡定。

可以化解生命中的很多遗憾。

化解遗憾的前提，就是要求一个人在心中不要把现实中很多的阴影看得过重，不要让我们自己的心遮住了阳光。

人生的大戏不可能永远处于高潮，平平淡淡才是真，拥有淡泊之心，便能拨云见日，体会到生活的真正内涵，否则，只能在生活的边缘徘徊，将时光埋在空洞的追名逐利之中。

从容淡定，意味着有所争有所不争，有所为有所不为。

人的原本需要非常有限，一碗饭，一杯水足矣，到最后，怎么来的，还得怎么去，一样都带不走，有的东西，你紧紧握了一辈子，自己也不清楚究竟握的是什么东西，只有摊开手来，才清楚明了。

富贵不是根本的，富贵是重要的，但绝对不是最重要的。

根本的东西是我们的生存之本，而重要的东西是我们的追求。

富贵犹如过眼烟云。

在职场的高压下，我们更要保持淡定。

只有这样，我们才可能更好地工作，更好地创造，更好地提高自己、修炼自己，而不是算计别人，嫉妒别人，诋毁别人甚至陷害别人。

我们要低调做人，不喧闹、不矫揉造作、不故作呻吟、不假惺惺、不卷进是非、不惹人嫌、不招人嫉，即使认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。

本书从四个部分来诠释如何达到淡定的人生，没有烦恼。

从自身的情绪控制，心态的平和，到是否拥有平常心，如何面对挫折和困难，如何面对人生的选择，怎样找到自我，如何释放压力，如何面对工作以及为人处世，如何对待自己的亲情和爱情等各个方面，内容详细全面，让您对自己有更彻底的了解。

相信您读了此书，会有不小的收获。

在当今世界，只有保持淡定，才能找到自己的精神家园。

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

内容概要

牧之编著的《淡定的人生没烦恼大全集(超值金版)》从四个部分来诠释如何达到淡定的人生，没有烦恼。

从自身的情绪控制，心态的平和，到是否拥有平常心，如何面对挫折和困难，如何面对人生的选择，怎样找到自我，如何释放压力，如何面对工作以及为人处世，如何对待自己的亲情和爱情等各个方面，内容详细全面，让您对自己有更彻底的了解。

相信您读了《淡定的人生没烦恼大全集(超值金版)》，会有不小的收获。

在当今世界，只有保持淡定，才能找到自己的精神家园。

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

书籍目录

【辑一】淡定是一种从容的心态

第一章 控制情绪，保持理智淡定

调节情绪，淡定生活

把握情绪，理智做事

理智控制情绪才淡定

当忍则忍，适时委屈

不为小事生气

适度地“泄愤”

学会心平气和

没有天生的坏脾气

愤怒让你失去理智

第二章 遇事沉稳，心态平和淡定

宽容让地狱变天堂

智者拥有的气度

豁达是一种美好的情感

平和心态，心怀坦荡

豁达的人，心怀宽容

拥有豁达，你可以更淡定

给别人台阶，给自己方便

懂得宽容，才能品味快乐

掌握宽容，才能豁达淡定

第三章 以平常心，不急不躁淡定

坦然处事，简简单单

忘“小我”，宠辱不惊

耐住寂寞，清净清闲

抛弃烦恼，悠然自得

清空心灵，宁静平和

心平气和，和谐美满

富贵如过眼烟云随时散

过多的奢求只能徒增烦恼

意气用事让你吃大亏

停下脚步，等待沉淀

满腹牢骚者远离淡定

有平常心，戒骄戒躁

忘记烦恼，开心愉快

第四章 展现风采，活出自我淡定

抓牢梦想，积极努力

激发兴趣，饱含热忱

以小爱好，成大作为

走自己的路才淡定

淡定的人生不会迷失自己

扔掉拐杖，坚强独立

驾驭命运，勇敢面对

坚持想法，活出自我

倾听心声，敢于坚持

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

发现优点，充满自信
保持个性，真我风采
坚持自己，放弃模范
展示自己，完善自我
以独特方式，努力拼搏

第五章 净化心灵，自由呼吸淡定

心灵的力量让你多一份淡定
淡定人生需要清理心灵垃圾
放飞自己压抑已久的心灵
放松心情，安静淡定
放下心灵重负，快乐淡定
修养心灵，收获更多淡定
栽种心灵之花，芬芳随处散
放下失意，从头再来

“烦恼树”收获淡定人生

和自己的心灵对话，把烦恼抛掉

第六章 心胸宽广，眼界高远淡定

不再犹豫，雷厉风行
眼光长远，执著梦想
结交贤士，眼界高远
抓住机遇，勇于行动
耐心等待，顺其自然
独立思考，果断出击
放弃平庸，卓越进取
改变自己，积极乐观

【辑二】淡定是一种历挫弥坚的追求

第七章 面对彷徨：准确定位要淡定

善于观察，勤于思考
抓住重担，有条不紊
要事第一，条理清晰
职业生涯，提早规划
快乐工作，实现梦想
找准定位，努力专一
始于脚下，勤奋踏实

第八章 面对机遇：及时抓住要淡定

想多收获请提前准备
为人处事要留条后路
积累实力才能靠近成功
机遇是成功的前提

后记

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

章节摘录

版权页：插图：年轻的富豪伯杰有一天在街上散步，欣赏着深秋美妙的月色。

突然，他看见街灯下站着一个和他年龄相仿的青年，身着一件破旧的外套，清瘦的身材显得很羸弱。他走上前去问那青年为何长时间地站在这里。

青年满怀忧郁地对伯杰说：“我有一个梦想，就是自己能拥有一座宁静的公寓，晚饭后能站在窗前欣赏美妙的月色。

可是这些对我来说简直太遥远了。

”伯杰说：“那么请你告诉我，离你最近的梦想是什么？”

”“我现在的梦想，就是能够躺在一张宽敞的床上舒服地睡上一觉。

”伯杰拍了拍他的肩膀说：“朋友，今天晚上我可以让你梦想成真。

”于是，伯杰领着他走进了自己富丽堂皇的公寓，然后把他带到自己的房间，指着那张豪华的软床说：“这是我的卧室，睡在这儿，保证像天堂一样舒适。

”第二天清晨，伯杰早早就起床了。

他轻轻推开自己卧室的门，却发现床上的一切都整整齐齐，分明没有人睡过。

伯杰疑惑地走到花园里。

他发现，那个青年人正躺在花园的一条长椅上甜甜地睡着。

伯杰叫醒了他，不解地问：“你为什么睡在这里？”

”青年笑笑说：“你给我这些已经足够了，谢谢……”说完，青年头也不回地走了。

三十年后的一天，伯杰突然收到一封精美的请柬，一位自称是他“三十年前的朋友”的男士邀请他参加一个湖边度假村的落成庆典。

在这里，他不仅领略了眼前典雅的建筑，也见到了众多社会名流。

接着，他看到了即兴发言的庄园主。

“今天，我首先感谢的就是在我成功的路上，第一个帮助我的人。

他就是我三十年前的朋友——伯杰……”说着，庄园主在众人的掌声中，径直走到伯杰面前，并紧紧地拥抱他。

此时，伯杰才恍然大悟。

眼前这位名声显赫的大亨特纳，原来就是三十年前那位贫困的青年。

酒会上，那位名叫特纳的“青年”对伯杰说：“当你把我带进公寓的时候，我真不敢相信梦想就在眼前。

那一瞬间，我突然明白，那张床不属于我，这样得来的梦想是短暂的。

我应该远离它，我要把自己的梦想交给自己，去寻找真正属于我的那张床！

现在我终于找到了。

”

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

后记

淡定，意味着冷静、平和。

世事永远是相对的，没有永远的完美，也没有永远的残缺，有的只是庸碌凡俗的世人，以及随时可能会裂变霉变的脆弱人性……有了这种冷静的态度，遇到不公正、遇到误解、遇到委屈，就不会伤心，也不会痛苦。

更不会抱怨，而是咬紧牙关，苦练内功，“面壁十年图破壁”，等待和寻找胜出的机会。

淡定，意味着有所抗争有所不争，有所为有所不为。

凡有利于社会、有利于个人长远发展的事，就努力做，排除干扰地做；而不利于社会、不利于个人长远发展的事，就尽量不做，少做。

淡定，意味着“三不较劲”原则，“不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲”。

不较劲，不意味着一味地退避三舍，而是要选择最有策略的方法，达到最大的效果。

淡定，意味着在大多数时候应该保持好心情，“谦虚谨慎，戒骄戒躁”。

意味着自己还有更广阔的境界，更宏大的作为，而在事业之余，对美好的事物有更好的鉴赏力，看一片大好的自然景色，看一张艺术作品，都可以调剂自己的气度与心情。

有这样一则故事，读来不禁让人莞尔，继而深深地思索：下雨了，大家都在往前跑，唯有一个人不急不慢，在雨中悠然前行。

有人问：“下雨了，干吗不跑？”此人笑笑说：“急什么，前面也下着雨呢！”，是啊，急什么，前面也下着雨呢。

每当人们烦躁不安、急火攻心的时候，可否想想这个故事，在人人都像聪明的“小鸡”一样奔跑的时候，雨中踱步的“傻人”，却淡然地说：“急什么，前面也下着雨呢！”这就是淡定的人生没烦恼的境界。

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

编辑推荐

《淡定的人生没烦恼大全集(超值金版)》：人生需要淡定。

成熟饱满的谷子总是低着头，越是真正有内涵和能力的人，越是低调、沉着、淡定。

我们需要学会淡定地面对这个世界，学会淡定地生活，用一颗淡定的心去面对一切得失。

都市人身心成长成功修行课如果说企图心是一种“场”，让人生有种向上的磁力，那么淡定就是一种“禅”，让一切回到内心，淡然安神，宠辱不惊。

云在青天水在瓶，一切顺其自然会更好！

不浮躁、不抱怨、不生气，做内心强大的自己清代王夫之认为做人要“六然”“四看”。

所谓“六然”：一是“自然超然”。

自己独处的时候要非常超脱，什么名和利都不要去计较。

二是“处人蔼然”。

与人相处的时候对人要和蔼。

三是“无事澄然”。

宁静致远，没有事的时候就非常清静，跟“自处超然”是相联系的。

四是“处事断然”。

该下决心就要下决心。

五是“得意淡然”。

委以重任，封了高官，淡然处之，不把它看得太重。

六是“失意泰然”。

人不可能天天得意，人生也有失意的时候，就算谁也不用你这个才，仍坚信天生我必然有用，那么失意的时候就能泰然处之。

“六然”，就是一种人生态度、一种人生观。

这“六然”能做到，做人就做到很高的境界了。

还有“四看”：第一，大事难事看担当。

遇到大事难事，要看你能不能勇于面对它，是不是不回避，不逃避，勇敢地担当起来。

第二，逆境顺境看襟怀。

碰到逆境，或者处于顺境，这时就要看你的襟怀够不够豁达，能不能承受住压力。

第三，临喜临怒看涵养。

碰到了喜事或者令人恼怒的事，就要看你的涵养，能不能宠辱不惊。

第四，群行群止看识见。

所谓行止也就是去留的问题，碰到去留的问题，就要看你的识见了，看你能不能做出正确的判断，该去就去，该留就留。

“四看”，就是一种对人生、对社会很透彻的了解和把握。

这“四看”能做到，一生就淡定无烦恼了。

<<淡定的人生没烦恼大全集>>

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>