

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

图书基本信息

书名：<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

13位ISBN编号：9787510430084

10位ISBN编号：7510430089

出版时间：2012-8

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：278

字数：260000

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>

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

内容概要

人生在淡定。

生活中不如意的事十之八九，令我们无法预料、无从强求，但顺境中宠辱不惊、怡然自得，逆境里不大悲大愁、不弃不馁，才能解世间浮沉，更见人生真义。

淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

本书通过大量贴近生活的事例，精练其要点，并从爱情、生活、人生、事业、等不同角度对淡定进行了解读，引导人们无论面对任何挫折与困难，或在金钱与名利的诱惑下一定保持心境平和，留一份淡定和从容给自己，其实吃点小亏不算什么，只有淡定才能从容，才能拥有淡定与从容的力量，从而好地面对明天的生活，经营好以后自己的人生。

愿本书能带给你宁静、美满的人生。

助你成功奔向人生理想、轻松而潇洒地获得幸福的生活。

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

作者简介

文柯，又名镇楷。
致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

书籍目录

Chapter 1 人生难得是从容——学着智慧生活

从容生活，尽在你的掌握
人生不易，何必为难自己
放下那些生命中不能承受之重
还自己以最初的本色
别迷失在别人的眼波流转中
不必处处苛求尽如人意
生活不是为了生气
人类最大的烦恼就是自寻烦恼
让忙碌的心灵小憩片刻
积极乐观，向前方的生活进发

Chapter 2 人安茅屋静，心淡世路平——闲来无事不从容

你的好心境是黑暗世界的阳光
不必嫉妒她的玫瑰，你有一朵百合
不攀比，这样活着就很好
扔掉自卑的包袱，从容前行
简单从容、返璞归真的生活
放下苦痛，遇见最自在的自己
学会在别人的唾沫中游泳
不作无谓的埋怨和惋惜
用快乐的视角仰望天空
记住，这个世界没有绝对的公平
驱散往日阴霾，自由地呼吸
人安茅屋静，心淡世路平

Chapter 3 高处不作从容住——做人谦逊敛藏

木秀于林，风必摧之
人生，可得意，莫忘形
当你孤芳自赏时，天地便小了
虚荣心，是一触即破的肥皂泡
谦逊为怀，三人行必有我师
放低姿态，你才能赢得更多尊重
低调生活，绽放淡淡幽香
虚怀若谷，有容乃成大器

Chapter 4 乱云飞渡仍从容——直面世路坎坷

天将降大任于斯人也
沸腾的水，才能泡出清香的茶
再大的浪，也有打不翻的船
在泥泞的路上，留下从容的脚印
从容面对不期而遇的厄运
用微笑把痛苦埋葬
只不过是从头再来
这一生我已好好活过
在绝望的黑夜中拒绝放弃

Chapter 5 把酒祝东风，且共从容——乐于分享

点一盏灯，照亮别人也照亮了自己

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

与人分享胜过悄悄独享
分享是一种幸福的收获
别人微笑我们也会感到幸福
喜鹊落到别人的枝头，也是我们深深的祝愿
吝啬是真正的贫穷
把爱分出去，快乐就会越来越多
投之以桃，必报之以李
君子莫大乎与人为善

Chapter 6 繁华落尽见真淳——爱情中淡定相守

淡定女人，做一朵迎风绽放的木棉花
遇见我，在我不美丽的时刻
幸福就在你掌心
爱的世界里没有童话
接受遗憾，凡心简单快乐
聪明的女人不唠叨
以爱之名，体谅你的另一半
爱，有时就是重复的琐碎
欣然放手已逝的爱

Chapter 7 长风破浪会有时——失意时淡定处之

无人赏，自家拍掌
你的人生不是超级模仿秀
给自己松绑，一切都会过去
把“我不能”埋葬掉
穷且益坚，不坠青云之志
走过山重水复，会是柳暗花明
你暗淡无光，只是因为走错了方向
此路不通，换一条路再走
找准你的位置，成为最优秀的自己

Chapter 8 也无风雨也无晴——交际里淡定自持

水至清则无鱼，人至察则无徒
心畅宽如海，适时要低头
静时常思己过，闲时莫论人非
善待责难，感谢批评
勿以小人之心度君子之腹
让彼此都有一个好心情
别碰他人的痛处
凡事不妨退一步
愤怒是愚蠢的开始，以后悔告终
理智面对突如其来的羞辱
用赞美搭建沟通的桥梁

Chapter 9 千古功名一聚尘——名利前淡定放下

名利，生不带来死不带去
三十功名尘与土，八千里路云和月
名为锢身之锁，利是焚身之火
做官只是一时，做人才是一世
莫让名缰利索羁绊你的灵魂
挡不住今天的诱惑，将失去明天的幸福

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

名利如云烟，且放且看淡
填上欲望那口井，淡定幸福地生活
舍下名利，方成大德

Chapter 10 风物长宜放眼量——得失间淡定看待

笑看人生的输赢得失
一失足未必成千古恨
得之淡然，失之坦然
量力而行，必要时锲而舍之
放开自己，不纠结于已失去的事物
舍得放下，也许你会获得更多
面对失去，保持一颗平常心
失之东隅，收之桑榆
选择吃小亏，方能赢大利

Chapter 11 相逢一笑泯恩仇——结怨后淡定化解

不要把仇怨记在心里
及时拔掉心中仇恨的萌芽
人非为仇恨所生，不要苦苦纠结
别让仇恨蚕食了你的心灵
有容德乃大，最高贵的复仇是宽恕
渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇
捐嫌释仇，以德报怨

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

章节摘录

清扫不能负重的东西生命就如同一次旅行，背负的东西越少，越能发挥自己的潜能。

我们一定有过年前大扫除的经历吧。

当你一箱又一箱地打包时，一定会很惊讶自己在过去短短一年内，竟然累积了这么多的东西。

然后懊悔自己为何事前不花些时间整理，淘汰一些不再需要的东西，如果那么做了，今天就不会累得你连脊背都直不起来。

大扫除的懊恼经验让很多人懂得一个道理：一定要随时清扫、淘汰不必要的东西，日后这些东西才不会变成沉重的负担。

其实人生又何尝不是如此！

在人生的路上，每个人不都是在不断地累积东西吗？

包括你的名誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康等，当然也包括了烦恼、苦闷、挫折、沮丧、压力。

这些东西，有的早该丢弃而未丢弃，有的则是早该储存而未储存。

生活里，我们几乎随时随地都得自我“清扫”。

念书、出国、就业、结婚、离婚、生子、换工作、退休……每一次，都迫使我们不得不“丢掉旧我，接纳新我”，把自己重新“扫”一遍。

不过，有时候某些因素也会阻碍我们放手进行扫除。

譬如：太忙、太累，或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不能确定哪些是你想要的。

万一现在丢掉了，将来又捡不回来怎么办？

的确，心灵清扫原本就是一个挣扎与奋斗的过程。

不过，你可以告诉自己：每一次的清扫，并不表示这就是最后一次。

而且，没有人规定你必须一次全部扫干净。

你可以每次扫一点，但你至少应该丢弃那些会拖累你的东西。

洛威尔是美国著名的心理学家。

有一年他和一群好友到东非赛伦盖蒂平原去探险。

在旅途中，洛威尔随身带了一个厚重的背包，里面塞满了食具、切割工具、挖掘工具、衣服、指南针、观星仪、护理药品等。

洛威尔对自己携带的物品非常满意。

一天，当地的一位土著向导检视完洛威尔的背包之后，突然问了一句：“这些东西让你感到快乐吗？”洛威尔愣住了，这是他从未想过的问题。

洛威尔开始问自己，结果发现，有些东西的确让他很快乐，但是，有些东西实在不值得他背着它们，走那么远的路。

洛威尔决定取出一些不必要的东西送给当地村民。

接下来，因为背轻了，他感到自己不再有束缚，旅行得十分愉快。

生命就如同一次旅行，背负的东西越少，越能发挥自己的潜能。

你可以列出清单，决定背包里该装些什么才能帮助你到达目的地。

但是，记住，在每一次停泊时都要清理自己的口袋，确定什么该丢，什么该留，把更多的位置空出来，让自己轻松起来。

放开他并不等于失去他爱情不是完全的占有，不是以爱的名义堂而皇之的霸占，爱也需要空间。

生活并不是一帆风顺的，很多时候我们需要学会放手。

放手不代表对生活的失职，它也是人生中的契机。

然而学会放手要比学会坚持更难，因为那需要更多的勇气。

常常听结过婚的人谈起自己婚后生活的不顺心，称“婚姻是爱情的坟墓。”

这句话曾一度被许多人奉为至理名言。

可是，为什么双方都极为珍视的沟通最后会成为感情的障碍了呢？

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

为什么为了更好地拥有对方而结婚却反而使两人离得越来越远？

问题究竟出在了哪里？

有一个女孩，她很爱自己的恋人，生怕失去对方，因此就无时无刻地粘着他，弄得他心烦意乱，最后忍无可忍，提出要和她分手，这使女孩非常伤心。

她母亲是一个很有哲学素养的人，听女儿诉说了自己的烦恼后，就把她带到了海边，在海风的习习吹拂下，母亲捧起一捧沙子对女儿说：“孩子，你看，我轻轻地捧着它们，它们会漏掉吗？”

”女儿看了一会儿，一粒沙子也没有从母亲手中滑落，就摇了摇头。

接着，母亲说：“我再用力抓紧它们，你看会漏掉吗？”

”说完，就用力去握沙子，奇怪的是，她握得越紧，沙子从指缝里漏得越多、越快，不一会儿，所有的沙子就都从母亲的手中漏光了。

这时，女儿忽然明白了：爱情和沙子一样，握得越紧，就越容易失去。

爱情和婚姻，你越是把它抓得紧紧的，它就越有可能会离你而去，给恋人或爱人应有的自由，适度地放手，你们的爱情就会如陈年佳酿，愈老愈香。

爱情不是完全的占有，不是以爱的名义堂而皇之的霸占，爱也需要空间。

所以，放放手，留出一些空隙，让爱呼吸吧，不要让它窒息而亡。

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

编辑推荐

《人生要留一份淡定和从容给自己》编辑推荐：淡定是一种态度，从容是一种境界。
温暖亿万孤独寂寞的心灵！
全方位解读心灵的温馨巨作！
浮沉中涵养淡定从容的定力，在潮起潮落的舞台上，举重若轻，击节而歌，还生命一份洒脱与娴静。
行色匆匆的人们，被无穷尽的欲望驱使着，只顾奔波赶路。
等到累了，蓦然回首，才发现忽略了一路的美景，一声长叹，为时已晚。
世界繁华喧嚣，关了灯，熄了火，内心寂寥；从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。
笑看落花随云卷，人生无处不从容。
让日子就这么如流水悠然。
喧嚣之后，依然在澄净和淡定里一路向前……淡定是一种风度，从容是一种修炼。
一份淡定，抚平你心中深深浅浅的波澜，给你走向人生更高的襟怀。
一份从容，带你回归灵魂的清澈，找到真实的自己。

<<人生要留一份淡定和从容给自己>>

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>