

<<淡定力>>

图书基本信息

书名：<<淡定力>>

13位ISBN编号：9787511313812

10位ISBN编号：7511313817

出版时间：2011-6

出版时间：林伟宸 中国华侨出版社 (2011-06出版)

作者：林伟宸

页数：249

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>

## <<淡定力>>

### 前言

世界每天都在变化，也许你会觉得暗藏杀机，面对生活中、工作中、婚姻中的种种不如意，我们有太多的抱怨、不满足与不服气。

而那些理想中的幸福与快乐犹如海市蜃楼。

希望有时就像是手里的沙子，握得越紧反而越容易流失，犹如隔岸之花，清晰可见，却难以触及。

面对人生诸多的不顺遂，我们需要的是化复杂为简单，化富饶为简朴，化澎湃为平静，化孤独为释然……失意时需要淡定，成功时更需要淡定。

淡定，是一种心态，是一种境界，更是一种对生活的态度。

淡定之人犹如一杯茶，恬适地生活，没有爱慕虚荣的飞扬跋扈与名利场的尔虞我诈；淡定之人是一个颇具仁慈之心的人，他眼里的人生与社会，添了几分美好、几分感恩；淡定之人犹如一本深厚的经书，深知得与失、取与舍之间利弊的权衡；淡定之人犹如一片绿叶，会在终日的忙碌中，抽出片刻的闲暇滋养一下自己的心田。

当拼搏的白天到尽头而你需要休整的时候，坐在房间里，用一颗淡定的心阅读本书，修复白天遗失的恬静；当酒吧里吵闹的音乐声开始退去的时候，坐在房间里，用一颗淡定的心阅读本书，修复酒吧里失去的安静；当生活中美好的感觉开始失去的时候，用一颗淡定的心阅读本书，修复生活中遗失的美好。

## <<淡定力>>

### 内容概要

世界每天都在变化，也许你会觉得暗藏杀机，面对生活中、工作中、婚姻中的种种不如意，我们有太多的抱怨、不满足与不服气。

而那些理想中的幸福与快乐犹如海市蜃楼。

希望有时就像是手里的沙子，握得越紧反而越容易流失，犹如隔岸之花，清晰可见，却难以触及。

面对人生诸多的不顺遂，我们需要的是化复杂为简单，化富饶为简朴，化澎湃为平静，化孤独为释然…… 失意时需要淡定，成功时更需要淡定。

淡定，是一种心态，是一种境界，更是一种对生活的态度。

淡定之人犹如一杯茶，恬适地生活，没有爱慕虚荣的飞扬跋扈与名利场的尔虞我诈；淡定之人是一个颇具仁慈之心的人，他眼里的人生与社会，添了几分美好、几分感恩；淡定之人犹如一本深厚的经书，深知得与失、取与舍之间利弊的权衡；淡定之人犹如一片绿叶，会在终日的忙碌中，抽出片刻的闲暇滋养一下自己的心田。

## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 声名显赫时，淡定者会守之以敛藏声名鹊起，好坏两面低调华丽，明者之选收敛之道，并非无脑恃才傲物，自设埋伏深藏不露，大智所向第2章 利养丰饶时，淡定者会守之以俭朴俭朴为政，务实高效物欲无止，能节者智富可润屋，德可润身第3章 人在高处时，淡定者会守之以谦下高处畏寒，智者明谦明者自谦，愚者自傲谦谦君子，用涉大川目中无人，必酿大祸谦逊为礼，智者守之不可傲气，莫缺傲骨第4章 朋侪嫉妒时，淡定者会守之以和忍小不忍者，则乱大谋与朋友交，以和为贵忍非无能，大智可贵宽以待人，容人之过常人妒心，一笑置之怒令智昏，学会忍让第5章 事不遂心时，淡定者会守之以宽慰忧愁易来，宽心难得事与愿违，平常心贵逆事诸多，智者淡然以水制火，以和制怒塞翁失马，焉知非福宠辱不惊，得失平常心宽体健，乐对人生第6章 纷繁复杂时，淡定者会守之以简单外圆内方，做人根本世事繁杂，简单唯真繁非高明，简非愚钝放下疑心，信己信人快乐之花，简单开放平平淡淡，人生良伴生活简单，平淡乃真第7章 心为形役时，淡定者会守之以放下舍得舍得，有舍有得抓得太紧，终无所获舍得给予，拥有富足终止一端，格局为重两害取轻，两利取重放下是福，并非失去第8章 欣逢顺境时，淡定者会守之以泰然物极必衰，乐极生悲谨慎行事，居安思危顺境可喜，切忌懈怠戒骄戒躁，虚怀若谷高兴过头，喜极而泣得意忘形，势必跌倒第9章 挫败失意时，淡定者会守之以淡然。

失意时多，得意时少胜败反复，兵家常事暴雨摧松，松色越苍得意泰然，失意淡然淡然者强，暴躁者弱不惧困难，不畏坎坷第10章 寂寞孤独时，淡定者会守之以安然凝神静心，享受孤独品味寂寞，安然处之寂寞如花，花开芬芳独处静思，悟得真谛享受独处，心灵修行忍受寂寞，守候成功耐得寂寞，守住快乐今天孤独，明天美好第11章 诱惑心动时，淡定者会守之以定力天上馅”，孰能入食诱惑诱惑，诱人迷惑耐住诱惑，恪守清醒思量为先，仔细辨别心动之前，过滤陷阱不争不抢，守以定力急功近利，南柯一梦凡事三思，方能后行第12章 逆境不顺时，淡定者会守之以知足知足常乐，转逆为顺怨天尤人，每况愈下学会知足，乐由心生不知足者，定招灾祸心态平和，从容不迫知足之人，常感知足果断出击，知足慰心第13章 矛盾重重时，淡定者会守之以理解遭遇矛盾，泰然处之加以理解，减去激化绕个弯子，避开钉子打开心结，剔除仇恨宽容为大，狭隘为小多面思考，摒除偏激分析矛盾，巧妙化解第14章 恰遇孤寡时，淡定者会守之以爱心乐施好善，助人为乐为孤寡叹，为离人动上善若水，利物不争德能服人，爱能感天救人一命，七级浮屠情系苍生，大爱无疆第15章 遇难获险时，淡定者会守之以从容不惧险阻，从容面对辩证看待，收获顿多困难重重，逐一击破险境虽险，智者尤智心神安定，化险为夷第16章 横遭无理时，淡定者会守之以包容留人余地，留己后路你先容人，人才容你宽容交友，方得知己凡事包容，切忌莽撞宽容为上，修身养性海纳百川，有容乃大

## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：声名鹊起，好坏两面美国哲学家桑塔亚娜说过：“虚荣的最高形式是爱名望。

”不错，凡事都有两面性，也正如意大利作家莫拉维亚所说的：“名望就意味着孤独。

名望仿佛商店橱窗里陈列的水晶，你被安置在那里展览，供人世间欣赏，马路上所有的过客都瞅着你，可是任何人都不能接触你，你同样也无法接触任何人。

”科举制从隋朝开始建立到1905年废除，历经1300多年，成就了不少人的梦想，也断送了不少人的前途。

人们都渴望自己能够声名鹊起、衣锦还乡，在众人艳羡的目光中踏入仕途。

声名鹊起真的有想象的那般好吗？

一味地追逐荣华富贵难道不会累吗？

范进中举的故事或许能够告诉我们答案。

凡事都有两面，功名利禄也不例外。

假若在声名显赫时不知收敛而不可一世的话，你所拥有的成功也不会长久，正如常言道：“物极必反。

”所以，你要明白，声名鹊起也是有两面性的。

名望可以带来财富、地位等一些让人们有优越感的东西，能够极大地满足人们的虚荣心。

在拥有了名望之后，一些人便趾高气扬起来，甚至与以前判若两人，变得目中无人、自以为是，这样做的结果只能是树敌不断，不思进取，最终断送了自己亲手缔造的成功。

名望最大的弊端就在于会加大骄傲的砝码，最终使天平失衡，让人们陷入困境。

在拥有了名望之后，只有辩证地去看待它，才能使你不至于在它的光环中走入另一个极端，正如范进的下场一般，所有的委屈、隐忍都在“疯”中爆发出来，最终引火烧身。

一个人有朝一日声名鹊起之后，他的私事便不是他一个人的了。

芝麻大点的小事都会被人宣传得沸沸扬扬，自己不能够在公众场合犯错，一旦犯了一个什么错误就会有许许多多的人站出来纠错，让你感到十分的尴尬。

一个成了名的人就失去了普通人的自由，一个没什么名气的人，想去哪里就去哪里，根本不用顾忌别人会说什么会遇到什么人。

但是成了名的人，在去一个地方之前往往会掩饰一下自己的身份，以防有人认出来。

成名后的烦恼有很多，不一而足。

追逐名利是人们与生俱来的心理。

人一生下来就面对一个灯红酒绿、五彩缤纷的世界。

如果把名利看得太重，人们会在“人比人气死人”的心理下产生嫉妒：在蝇头微利面前言不由衷；在逢迎拍马中殚精竭虑；为一得而忘乎所以，为一失而灰心丧气……有了这种名利物欲之心，你富了，还会“得一千，想一万”；你名利双收了，还会“昨怜薄祿寒，今嫌紫蟒长”；仕途无缘，你会诅咒命途多舛，宏图受阻，你会哀叹力不从心……从而使你陷入心力交瘁的泥潭而郁郁寡欢。

有一个富翁背着许多金银财宝，到处去寻找快乐，可是找了很久都未能找到他想要的，于是他沮丧地坐在山道旁。

一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁拦住农夫问：“我家财万贯，衣食无忧，请问，为何我没有快乐呢？”

”农夫放下沉甸甸的柴草说：“你想要快乐？”

很简单，放下！

”富翁茅塞顿开：自己背负那么多的珠宝，老怕自己被人暗害，珠宝被别人抢。

整日忧心忡忡，快乐从何而来？

于是富翁将珠宝、钱财救济穷人，在他看到那些穷人欣喜若狂时，他从中尝到了快乐的味道。

名利熏心，如果你能够把名利看淡，你就能“不以物喜，不以己悲”，并拥有“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”的豁达，从而成为自己心灵的主宰，去自由自在地塑造你的心境。

## <<淡定力>>

虽然名望有弊端，但它给人们带来的好处也是不容忽视的。

名望可以提高人们的生活水平，在温饱的基础上，人们可以更好地培育自己的精神之花。

另外，名望可以让人对你投去崇拜的目光，被人崇拜是一件很惬意的事情，也是许多人梦寐以求的。

总之，你要记住千万不要被名望；中昏了头脑。

当名望来的那一天，你就要学会去辩证地看待它，这样你才能规避不必要的失败。

名望既可以把你捧得很高，又可以把你摔得很惨。

名望是一把双刃剑，你要时刻以历史上的前车之鉴去警戒自己，以便重蹈覆辙。

低调华丽，明者之选什么是低调的华丽？

它表示谦虚谨慎不张扬的一种态度。

所谓的低调就是在。

众人面前隐藏自己出众的能力。

低调的前提是你要有能力，要有足够的内涵。

如果你的人生阅历还不够多，你的内涵又从何而来呢？

人的成长是需要一个过程的，当你经历的事情多了，处理的事情多了，慢慢的你也就懂得了怎么做人，什么时候该沉默，什么时候该出手。

低调并不是你想想就能够做到的，其实不管是做什么，自然最好，无需太沉默，亦无需太张扬。

所谓的谦虚是指说话、办事时看到别人的长处和自己的不足，以求教的口吻说话，以学生和下级的心态办事。

谦虚是对自己高标准要求的体现。

低调是自己选取较低的标准、要求、观点和看法，去面对和处理他人或所发生的事件。

低调是对别人低标准要求的体现。

低调是不争强好胜，不引人注目，谦虚忍让，吃亏当是赚便宜，不强出头，机会面前不主动争取，淡泊名利。

低调究竟好不好呢？

这是一个见仁见智的问题，我们中国人的传统思维就是低调。

行事低调不容易树敌。

如果心情平静，是真的处事低调，处变不惊，这当然是好事，而且是大大的好事。

这说明一个人有修养，且懂得忍耐。

低调的人虽然短期看不出什么，但时间长了，一定会成就一番大事业的。

## <<淡定力>>

### 编辑推荐

《淡定力:改变心灵气场的力量》：淡定之人犹如一杯茶，恬适地生活，没有爱慕虚荣的飞扬跋扈与名利场的尔虞我诈；淡定之人是一个颇具仁慈之心的人，他眼里的人生与社会，添了几分美好、几分感恩；淡定之人犹如一本深厚的经书，深知得与失、取与舍之间利弊的权衡；淡定之人犹如一片绿叶，会在终日的忙碌中，抽出片刻的闲暇滋养一下自己的心田。

阅读林伟宸所著的《淡定力(改变心灵气场的力量)》，用一颗淡定的心，让你淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，却定在骨气里；让你放下纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简单。

有一种境界叫淡定。

这是一种由内心世界向外发散的信息，不依赖活语。

它是人生历练后的睿智，是智慧的不争，是对简单生活的一种追求。

它是一种对事物的平静、超然、不过分、不激烈的态度，是“春有百花秋有月、夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

”的绝佳心境。

学会淡定，让你无论是欣逢顺境还是遭遇坎坷，都能够做到不狂不躁、处变不能静享一种“得意之时泰然、失意之时淡然”的洒脱。

<<淡定力>>

#### 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>