

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787511319623

10位ISBN编号：7511319629

出版时间：2012-2

出版时间：中国华侨出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：234

译者：马剑涛、肖文健编译

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>

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

## 前言

前言淡定，是一种思想境界。

中国北宋时期的大学者苏轼对“淡定”的修为极为推崇。

一天，他茅塞顿开，悟出“八风吹不动”，非常满意，忙遣书童把字送到江对岸的佛印和尚那里请求指正。

佛印看后，在下面写了一个“屁”字。

苏轼不由得恼火，过江来评理。

佛印一笑，又添几字，成了“一屁过江来”。

两者一对比，争强好胜的苏轼这淡定的修为较之佛印就差了一截子。

淡定，是一种心态。

有一位得道高僧曾讲过这么一个佛家故事。

一个老和尚携小和尚游方，途遇一条河，见一女子正想过河，却又不敢过。

老和尚便主动背该女子趟过了河，然后放下女子，与小和尚继续赶路。

小和尚不禁一路嘀咕：“师父怎么了，竟敢背一女子过河？”

一路走，一路想，他最后终于忍不住了，说：“师父，你犯戒了。

怎么背了女人？”

老和尚叹道：“我早已放下，你却还放不下！”

老和尚的从容、沉稳、真实就是淡定，没有太多、太重的思想负担，顺其自然，不欲与之争。

淡定，是生活的一种状态。

第32届美国总统罗斯福家里被盗，丢失了许多财产。

朋友写信安慰他，劝他不要伤心。

罗斯福的回信是这样写的：“亲爱的朋友，我很好，心情平静，而且心怀感激。

这是因为，第一，贼只是偷走了东西，没有伤害我的生命；第二，偷走的不是全部家产，还留下许多东西；第三，这是最重要的，偷东西的是别人，而不是我。

罗斯福对于生活的时时感恩就是淡定。

淡定是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范，一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。

我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

生活中，我们常常会被环境所影响，会被自己的坏情绪所支配。

我们觉得生活得很辛苦，精神也愈发的感觉空虚。

因为，我们在不断追求物质利益的同时，忘记了精神上的供给；我们在不断追求“得”的同时，同时也在失去。

我们常常忘记为得到欢呼，却常常为失去和得不到哭泣，甚至常常拿过失惩罚自己，感觉自己很不幸。

其实，幸福是一种心情，是一种自我感受到的愉快心情。

在这忙碌的世界里，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧常常让我们变得苦恼与烦躁。

欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利之人是难得拥有幸福的。

何不淡定处之，静下心来，珍惜现在的拥有，也许另一种幸福感便会油然而生。

认识你自己，发掘你不曾利用的潜能，是我出版这本书的唯一目的。

它将教会你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的生活走向平坦，使你的关系顺畅、疏通，于纷扰之世如沐霖露，在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个淡定的强者！

## <<淡定>>

### 内容概要

淡定：内心强大的力量>>淡定是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范，一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。

我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

生活中，我们常常会被环境所影响，会被自己的坏情绪所支配。

我们觉得生活得很辛苦，精神也愈发的感觉空虚。

因为，我们在不断追求物质利益的同时，忘记了精神上的供给；我们在不断追求“得”的同时，同时也在失去。

<<淡定>>

作者简介

戴尔·卡耐基(1888—1955)，美国现代“成人教育之父”，著名的心理学家和人际关系学家。同时他还是美国著名的企业家、演讲口才艺术家，被誉为“20世纪世界上最伟大的“心灵导师”。

## <<淡定>>

### 书籍目录

#### 一、不生气，不为外物扰乱心情

好心情是健康的灵药  
原谅别人就是爱自己  
怨恨别人就是伤害自己  
把自己放低才能做得更好  
不为已经发生的浪费精力  
无法改变的就学会接受

#### 二、不烦躁，培养良好的习惯

心情和工作效率成正比  
对于厌烦的，先假装喜欢  
好习惯带来好心情  
工作本身是对身心有益的运动  
忙碌是最好的心理医生  
收起脾气才能整理出思路  
营造轻松的家庭氛围

#### 三、不抱怨，不为无益的举动消耗能量

当下的力量最重要  
抱怨是最伤人伤己的恶习  
不要在精神上虐待自己  
将有益于人生的东西列为准则  
唠叨吞噬了婚姻的幸福  
不因己之喜好而要求对方  
不要指责我们最亲近的家人  
爱情需要赞美的滋润  
爱情藏在最细微的地方  
为爱情多花费一点心思  
自豪地成为“家庭主妇”  
钱，并不能真的改善生活

#### 四、不烦恼，经历风雨才能见彩虹

让错误和烦恼“到此为止”  
忘记压力，淡然面对  
学会自己宠爱自己  
从容用心，理智用力  
书籍可以塑造健康的心灵  
用知识促进心灵的成熟  
要想得到快乐就要乐于奉献  
不良生活习惯比寂寞更可怕  
要体味快乐就要清扫心灵的阴霾  
衰老并不会剥夺你快乐的权利  
老年时期有属于自己的幸福  
感谢工作，它让我们永葆青春  
把注意力从烦恼上移开

#### 五、不气馁，人生就是永不放弃

自省让我们的心灵更有力  
用正面的心态看待一切

## <<淡定>>

心态积极，可以点石成金

挑战是我们的快乐之源

智者从损失中获益

满足别人就是成全自己

明确方向，就有希望

永远有目标，永远有动力

### 六、不冲动，为激情穿上理智的外衣

可以追逐目标，但不要急功近利

接受现实，付诸行动就是成熟

主动是行动的第一步

争论并不能改变别人的想法

说话前，站在对方的立场想一想

求同存异，实现共赢

引导比反驳更有效

低姿态比强势更有效

暗示比指责更有效

建议比命令更有效

拉拢比排斥更有效

克制比发泄更有效

### 七、不悲观，上帝从未抛弃我们

你相信自己可以获得大部分人的好感吗

信心可以改变人生

当别人需要时，你也可以给予他自信

当生命遭遇挫折，工作就是对我们信心的支持

悲观才是最可怕的悲剧

积攒正向能量，让你重拾自信

不恐惧，吸取他人经验可以获得勇气

不自卑，每个人都是独一无二的

不模仿，活出最好的自己

不苛求，展现自己最好的一面

不盲从，遵从自己内心的选择

不胆怯，自信是最好的敲门砖

### 八、不自私，分享才是最大的愉悦

说话宽容一点，就能避免伤害

批评和指责并不能达到我们所要的效果

付出和接受成熟的爱

爱不是占有，而是给予他自由

精进我们爱的能力

爱别人就会得到别人爱的反馈

好事就是让别人脸上露出笑容的事

别人微笑我们也会感到幸福

善待他人就是善待自己

考虑对方感受，先赞扬再批评

找一个动听的理由说服别人

你的微笑价值百万

学会自责，让别人无话可说

永远不要伤害别人的自尊

## <<淡定>>

别人满意自己才会满意

九、不忧虑，你才是自己最大的敌人

忧虑是我们最大的敌人

不因无法入眠而忧虑

尽自己最大的努力，只活好今天

生活很艰辛，淡定的态度很重要

新的生活从“心”开始

抛开忧愁，远离噩梦

人类最大的烦恼就是自寻烦恼

附录 名人心态实录

从错误中崛起的迪士尼

信心满满的拳击手

“烦恼大王”的转变

洛克菲勒的淡然心态

为生命寻一盏绿灯

监狱困不住智慧的绽放

他始终相信自己可以做到

章节摘录

早在1900年前，依匹克特修斯就说过，种因得果，命运都会让我们为自己的过错付出代价。

“谁都要为自己的果实付出代价。

知道这个道理的人就不会跟人生气，跟人吵架，更不会辱骂别人，斥责别人，触犯别人，怨恨别人。

”美国的历史上，还从来没有谁比林肯受到的责难、怨恨和陷害更多。

但根据我们手中的资料，从来没听说林肯因自己的喜好来批判他人。

要是有什么需要完成的任务，他想到的是对手，因为他能跟自己做得一样好。

他还知人善用，哪怕是羞辱过他的人，只要有适合对方的职位，林肯一样会不计前嫌任用对方，就像委任自己的朋友一样。

他也从来没因为谁是自己的仇敌或谁是自己不喜欢的人而解雇他。

实际上，许多被他扶上高位的人都曾批评或羞辱……



## <<淡定>>

### 媒体关注与评论

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。

它让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归平衡。

一个人的自信来自哪里？

它来自一个人内心的淡定和坦然。

要做到内心强大，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。

患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

——子丹非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

——诸葛亮抱怨自己的人，应该试着学会变得淡定；抱怨别人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式诉求你的愿望。

——张德芬

## <<淡定>>

### 编辑推荐

《淡定:内心强大的力量》将教会你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪,使你的生活走向平坦,使你的关系顺畅、疏通,于纷扰之世如沐霖露,在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量,做一个淡定的强者!

一部都市人心灵拯救手册,什么是淡定?

淡定就是你对名利荣辱的淡然,就是你对爱恨情仇的超脱,就是你对世态人情的看破。

喧嚣终归于落寞,灿烂总是会平淡。

心,不淡定之心的人,必将是最坦然、平和、洒脱的人!

保持淡定,从此人生不再寂寞;保持淡定,从此找到一份心灵的沃土;保持淡定,灵魂从此不再迷惘

。

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>