

<<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>

<<淡定>>

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

<<淡定>>

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

。

<<淡定>>

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>