

<<定力>>

图书基本信息

书名：<<定力>>

13位ISBN编号：9787511330444

10位ISBN编号：7511330444

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：韦渡

页数：256

字数：27000

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;定力&gt;&gt;

## 前言

随着人们年岁的增长，儿时的无忧无虑变成了今日的深思熟虑，儿时的天真烂漫变为今日的随机应变，并不是人们想要变得复杂，而是没有人不能以简单的逻辑应对复杂的外界环境，没有思想上的武装就去面对社会，就像手无寸铁进入野兽出没的深山。

何况，人生道路上风波不断，坎坷不断，如果没有成熟的心理，很难在方方面面的打击下坚持自我目标，而一份坚持凭借的不只是一时的勇气和意气，还要有相当的能力，相应的方法，相关的人际关系，总之，想要有所成就，必须修炼出深厚的城府。

讲一个人城府很深，含有两种意思。

一是褒义，谓这人有心机谋略，思想深邃，且不愿意随便吐露。

二是贬义，谓这人不坦率，让人猜不透心思，不敢把他当朋友看。

城府是每个人都有的，只不过有的多一点，有的少一点罢了。

老子说，道可道，非常道。

道是不可说的，那么，对道的认识也就让人感觉出一种城府。

其实，城府没有那么高深莫测，有城府的人不都是油滑功利。

真正高深的城府是一种体认生活，体认生命，体认自然的能力。

因为对生活中的人与事有了更深一层的领悟，他们做起事来更加得心应手，制定计划更能百密不疏，马到成功的几率比一般人高上很多。

而且，真正有城府的人看得开、想得透，为人低调谦虚，往往还有旁人不及的风度。

如果每个人都具备这样的城府，成功离他将仅剩一步之遥。

人生在世，每个人都想要有所成就，成就有很多种，事业上的、感情上的、生活上的，都需要一定的城府做保证。

城府不是说出来的、想出来的，而是来自生活中点点滴滴的积累。

《你最需要的城府修炼书》是一本合乎现代人需要的“心理技术”手册，全方位多角度地告诉现代人如何修炼城府，让自己的心灵既有广度，又有深度。

书中没有连篇累牍的大道理，只有贴近生活的案例，简单明了的分析，以及深入浅出的方法指导，让你在阅读之余有所领悟，能够立即付诸实践，快速改善自己的心理状态和生活状态。

城府不是天生的，每个人都能拥有。

有些人认为自己一旦太有城府，就会丧失精神上的单纯自由，这是一种对城府的误解。

城府有时是为人所不能为，百炼成金；有时却是放人所不愿放，云淡风轻——对于现代人来说，这既是物质上的满足，也是精神上的成就。

## <<定力>>

### 内容概要

定力是一个人的心性。

心性是本，定力是表，定力强是心性强的一种表现，可以化不利为有利，变腐朽为神奇。它会让你做到：不以物喜，不以己悲；得也乐，失也安；顺境可处，逆境可居……

定力决定你的人生脚步能走多远，思想能飞多高，成就能有多大。

定力守护信仰，不让信仰水土流失；定力控制欲望，不让欲望肆虐生命绿洲；定力把握人生航向，不让航线偏离理想彼岸。

## <<定力>>

### 书籍目录

#### 第1章【喜】到得意满能沉得下

每个人都有志得意满的时候，事业上的一帆风顺、生活中的祥和如意、感情上的瓜熟蒂落，都会让人喜不自胜。

在一片赞美、羡慕声中，人们很容易迷失自我、放弃进取、忘记危机，开始得意忘形，在这种松懈的状态下，喜悦很快就会变为灾祸。

创造喜悦是一种成就，收敛喜悦是一种城府。

喜到得意满能够放下已经得到的成功，将过去的一切当做回忆，继续为将来考虑、为理想行动，才是大智慧。

既不要被胜利；中昏了头脑，也不要把失败当成耻辱的烙印，要在平心静气中体会生命的喜怒哀乐。

志得意满往往潜藏最大危机

保持“逆状态”，一帆风顺时小心碰触暗礁

不要让自己迷失在赞美声中

不忘形，见好就收场

急流勇退是一种生存智慧

骄傲让你看不见自己的劣势和别人的优势

不要向别人炫耀你的成功

视名利如过眼云烟，宠辱不惊，平心静气

#### 第2章【话】到嘴边能停得住

出口成章、能言善辩是很多人的追求，好口才无疑是现代社会必需的交际能力之一。

但是，与他人交际的时候，必须知道什么话该说、什么话不能说，只有把握好沉默与热络的尺度，才不会祸从口出、惹人反感；才能将语言变做得心应手的工具。

长于言辞是一种天赋，懂得如何说话是一种城府。

话到嘴边能停得住，才能展现出一个人的品质和定力。

秘密，听得讲不得

避开无谓的争执

事事不顺，不要事事抱怨指责

抬杠的话要及时打住

管住好奇心，切忌打破沙锅问到底

把面子留在嘴边，不要揭人短

装聋作哑，平息他人中烧的怒火

事要做全，话别说满

#### 第3章【急】到燃眉能定得住

现代社会，人们行色匆忙，“急”成为生活的常态。

性子急容易出岔子，做事急容易看不到漏子，说话急容易捅娄子。

更糟糕的是，绝大多数的事都不是“急”能够解决的，只会让人干着急。

不如少一些慌乱，多一些轻松。

戒急戒躁是一种修为，临危不乱是一种城府。

急到燃眉的时候，定下心、沉住气是解决问题的关键。

定下心的人才能理智分析，沉住气的人才能把握转机。

在任何情况下都能保持淡定的人，才能更好地掌握局面。

<<定力>>

脾气越急，越容易出错

.....

第4章【屈】到愤极能受得起

第5章【怒】到发指能笑得出

第6章【苦】到舌根能吃得消

第7章【烦】到心乱能静得住

第8章【困】到绝望能行得通

第9章【痛】到断肠能忍得过

第10章【情】到心迷能站得稳

第11章【财】到眼前能看得淡

## &lt;&lt;定力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：志得意满往往潜藏最大危机 在日常生活中，我们经常听到这样一种说法：“那个人很有城府。”

是“城府”，而不是“心机”，更不是“奸猾”，评论者总有一种复杂的心态：说这个人坏吧，还真没做过坏事，就是想得深，让人看不透；说好呢，又觉得太高深莫测，不能推心置腹，于是，只能评价一个介于褒义与贬义之间的“城府”。

不过，他们私底下也承认，有城府没什么不好，至少有城府的人不容易吃亏。

城府应该是一种能力，为人聪明而不奸诈、处世周到而不油滑、做事谨慎而有计划，都是一个人有城府的体现。

人并非生来有城府，需要从性格上、从日常生活的方方面面培养，让自己对待生命、对待生活有一种慎重的意识，以及一种总括全局的智慧。

城府体现在情绪上，表现为胜不骄、败不馁的一种控制力，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”

当一个人志得意满时，往往会得意忘形起来，对于工作或生活便失去了谨慎、放松了警惕，时刻存在侥幸心理，继而变得狂妄自大起来，因为他想要向别人证实他多么了不起。

如果这样一直发展下去，会出现什么结果呢？

一个商人带着两头驴去外地做生意，其中一匹驮着沉重的谷物粮草，另一匹驮着满满一袋子珠宝。驮珠宝的驴知道自己驮着无比贵重的宝物，因此它把头抬得高高的，目不斜视、趾高气扬，而且还不断地把脖子上的铃铛摇得叮咚叮咚的乱响，整个山谷中都回荡着这种悦耳的铃声。

另一匹驮粮食的驴低着头，一步步平静地、安稳地前行。

刚刚出了山谷，在密林里有一群土匪盯上了商人，他们仔细观察着两头驴。

一支弓箭穿透了驮珠宝的驴的肚子，它无力地倒下了。

这时，驴子才意识到自己不停地晃动脖子上的铃铛引起了土匪的注意，引来了杀身之祸。

许多稍有成就的人，就像驮珠宝的驴一样自高自大起来，得意忘形，全然不知危机已经潜伏下来。

老人常常说：“人不能太得意，小心乐极生悲！”

所以，忘乎所以的结果只能是走向失败。

年轻人本就有“初生牛犊不怕虎”的闯劲儿，志得意满之时更是潜藏了巨大的危机，因此，切忌得意时骄纵，避免从“高台”上跌落下来。

对志得意满，我们始终要保持一份警惕心态，必须认识到志得意满的危害，才能小心行事，锻炼自己谨慎的个性。

成功让人盲目、让人迷失，每个人在成功的时候都要不断在心里告诫自己，检查自己是否陷入了志得意满状态，防止下面这些危机：1.志得意满时，警惕性越来越低 当一个人志得意满时，最明显的表现就是他丧失了对事物、对他人、对危机的警惕性。

从前他会像猎手一样听着每一个声音，观察环境的每一丝细微变化，等到成功之后，他沉浸在“大吉大利”的错觉中，忘记了他赖以成功的敏锐观察力，根本听不到危机逼近的脚步声。

俗话说：“螳螂捕蝉黄雀在后。”

有时候成功就是如此，你迈进了一小步，却正好进到了别人的大网中，如果不小心谨慎，连逃生的可能都会失去，所以，志得意满时要时刻提醒自己注意潜在的危机，也许枪口正对着放松警惕的你。

## <<定力>>

### 编辑推荐

敬守此心，则心定。  
敛抑其气，则气平。  
史上最强的镇心修炼书！  
善于把持自己的人，才能最终把握世界！  
衡量一个人的价值尺度。  
不仅在于他/她的能力，更在于不为浮躁和诱惑所动的定力。  
无数成功者锻炼心理定力的典范，宁静的心灵盛宴，最经典的心灵成长读物。

#### 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>