

<<淡然>>

图书基本信息

书名：<<淡然>>

13位ISBN编号：9787511332219

10位ISBN编号：7511332218

出版时间：2013-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：徐畅

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>

前言

在这个女性崛起的时代，越来越多的女性渴望自己能够成为“女王”，成为强者。与男性相比，她们有着女性独有的优势，除了漂亮、风情，她们还有气质，有修养，有品位。因此，不管是在商界，还是在政界，乃至平凡的生活中，越来越多的女性成为了女强人，她们和男人一样精明能干，甚至比男人还要优秀。

然而，有得意的人，就会有失意的人，并不是所有的人都能够美梦成真、心想事成。纵使有的人拼命去努力，却仍被冰冷的现实拒在成功的大门之外。她们在喧嚣浮躁、物欲横流的时代彷徨无措、迷茫困惑、苦苦挣扎……纵使万般努力，也不能乘风破浪、出人头地。

因此，有的女人不能在宠辱得失中淡然相守，分不清是非恩怨，更无法寻求解脱。

女人的幸福和成功不能单单依靠于物质、名利、虚荣、诱惑……睿智的女人应该平和淡然、宠辱不惊，不因一时的得失而困惑，不因一时的成败而沮丧，不因一时的不幸而放弃，努力地修炼自己，让自己拥有一种不恐不惊的从容，不浮不躁的大气，不怨不怒的温柔，做一个淡然的女人。

淡然的女人随意洒脱、平易近人，对社会充满爱心；她知性而感性、果敢而温柔，天真中见智慧，圆滑中显纯情。

淡然的女人崇尚简单的生活，为人率直、坦荡。

淡然的女人似一阵淡淡的风，淡淡地来，淡淡地去，没有轰轰烈烈，也没有波澜壮阔，无论风云怎样变换，星河怎样轮转，她们依然能够保持内心的宁静和有条不紊，做到波澜不惊，闲看花开花落。

淡然的女人能够经得住诱惑，安然地与寂寞享受，不贪图富贵名利，不爱慕虚荣诱惑，能够坦然面对得失成败，不计较个人的荣辱；淡然的女人善良美丽，优雅从容，懂得如何去付出，而不是一味地只求回报；淡然的女人懂得如何去生活，懂得如何融入身边的环境，而不是一味地要求改变环境……

做一个聪明、美丽、善良的淡然女人，就要不断地修炼自己，让自己的魅力在岁月的沉淀中化成一坛老酒，在开封时能够释放出醉人的芬芳。

当你经历了纷扰的红尘世事，踏过了一路的荆棘，你会发现每一天的生活都是阳光灿烂，正如漫山遍野的山花灿烂依然。

在这滚滚的生命长河之中，该怎样拥有一份淡泊，保持一份安静，做一个淡然的女人？

这就是本书将要表达的主旨所在。

这是~本写给女人的书。

本书旨在教授女人如何培养淡然的心境，淡然地处世，淡然地为人，时刻都保持一份智慧和从容，一种淡泊和宁静，一种博爱和高雅，就像那茉莉花淡雅而又幽香，又像那一泓湖水，贤德而无私。

读本书，学做一个淡然的女人。

从今天起，摒弃悲观厌世、牢骚满腹、怨天尤人的情绪，以积极乐观的心态迎接每一天，活出潇洒，活出美丽。

<<淡然>>

内容概要

《淡然:做内心强大的女人》旨在教授女人如何培养淡然的心境，淡然地处世，淡然地为人，时刻都保持一份智慧和从容，一种淡泊和宁静，一种博爱和高雅，就像那茉莉花淡雅而又幽香，又像那一泓湖水，贤德而无私。

读《淡然:做内心强大的女人》，学做一个淡然的女人。

从今天起，摒弃悲观厌世、牢骚满腹、怨天尤人的情绪，以积极乐观的心态迎接每一天，活出潇洒，活出美丽。

书籍目录

第1章 岁月安好，静待花开 1.“淡”是一种心境，女人要心淡如水 2.“淡”是一种从容，女人要柔情似水 3.“淡”是一种选择，女人要淡然取舍 4.“淡”是一种智慧，女人要明理通达 5.“淡”是一种沉淀，女人要云淡风轻 第2章 勿自负 1.太自以为是，你就败了 2.女人可以聪明漂亮，但不能自负 3.轻视别人，等于轻视了自己 4.女人可以高傲，但不能傲慢 5.别让自信变成了自负 第3章 远固执 1.别钻进死胡同，要懂得欣赏外面的世界 2.女人不要太任性，更不要一意孤行 3.女人不该固执，固执则不通 4.保持开放的姿态，聆听他人的意见 5.跳出固执的怪圈，做大气女人 第4章 化纠结 1.看得越重越容易失去 2.不是所有的故事都有美丽的结局 3.不必惊艳，普通的姿色同样可以绽放魅力 4.生活只要过得温馨，就是幸福的 5.积极乐观地面对生活，到处都有希望 6.别纠结于小事，要先抓重点 第5章 防忌妒 1.女人往往嫉妒忌 2.女人，收敛你的妒忌心吧 2.女人之间的羡慕、忌妒、恨 4.有一种爱，会让人妒忌生恨 5.面对妒忌，要学会收放自如 第6章 少抱怨 第7章 不贪婪 第8章 弃虚荣 第9章 轻名利 第10章 淡得失 第11章 止诱惑 第12章 释过往

章节摘录

版权页： 从容，意味着你需要刻意地放低自己，以一种低调、谦逊的态度面对人和事。

这样，才能在遇到任何事的时候，都能坦然面对。

不管是成功还是失败，不管是登至顶峰，还是跌入谷底，都不会让自己的心态失去平衡。

有的人，仅仅赢得一点小小的成绩，就飘飘然起来，盲目地认为自己很有天赋、很有潜力，已经可以超越所有同类，早已将“天外有天，人外有人”的道理抛到九霄云外。

内心的不断膨胀，使性格变得狂妄、自大、目中无人。

渐渐地，不仅失去了继续前进的资本，也失去了真心相待的朋友，一旦遇到挫折，便会败得一塌糊涂，甚至再也没有东山再起的机会。

做人，实在没有必要为了一时之快而将自己逼入绝境。

拥有一份低调与谦逊的从容态度，并不会让你失去什么。

相反，还能获得世人的尊重和继续迈向新成功的资本。

因为永远都给予自己足够的上升空间，永远不满足，所以才能不断地自我提升。

从容，意味着你需要抛开世间的诸多诱惑和欲望，给内心自由的空间。

这样，才能明白自己想要的是什么，按部就班地走自己的路，不为那些虚妄的名利和梦想所束缚。

在这个令人眼花缭乱的世界，人们期盼一夜暴富、一见钟情、一鸣惊人，时时刻刻充满紧迫感，别人得到的，自己也要拥有，如若不然就是失败。

我们就像在茫茫大海里游荡的鱼，见到美味食物的诱惑，就奋不顾身，不管前方等待自己的究竟是什么，先拿到自己想要的再说。

华丽的钓饵往往会让鱼儿付出生命的代价，对于我们来说，光鲜的诱惑往往也会让我们付出各种各样惨痛的代价。

如果你喜爱钓鱼，如果你曾经钓过鱼，那么你是否嘲笑过傻乎乎的鱼？

<<淡然>>

编辑推荐

《淡然:做内心强大的女人》编辑推荐：淡然的女人是世间最美的风景不张扬、不喧嚣、不妖艳；淡名利、淡市侩、淡荣辱；丰富而不肤浅、恬淡而不聒噪、理性而不盲从，虽无蝶来，清香依旧。

<<淡然>>

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>