

<<淡定力>>

图书基本信息

书名：<<淡定力>>

13位ISBN编号：9787511911292

10位ISBN编号：7511911293

出版时间：2012-9

出版时间：曹荣 中国时代经济出版社 (2012-09出版)

作者：曹荣

页数：232

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

现代社会是一个竞争激烈的社会，各种压力接踵而至，为了生活不得不在这个险象环生的社会打拼。巨大的生存压力让我们焦躁、恐惧、易怒。

无论是工作上还是生活上人们都希望能够从容冷静地面对，胜不骄、败不馁；渴望能够达到宠辱不惊，闲看庭前花开花落的境界。

淡定是一种态度，是泰山崩于前而面不改色的镇定，是遇事沉稳又积极果断的从容。

是稳而避其乱，洞悉而练达，如庖丁演刀、鲁班弄斧，淡定是一种境界。

兰秀于林，不以无人而不芳，君子立德，不为窘困而改节。

淡定是一种生活态度，在生活与工作中我们每个人都需要这种心态，只有这样，才能在现代社会中游刃有余。

要想挣脱这纷繁浮华、物欲横流的社会，的确是件难事。

因此，如果你要幸福，就必须拥有一份淡定从容的心灵，唯有淡定，你的内心才能逐渐地平静下来，才能细细地体味人生的万千滋味。

很多人都期待能够达到这种淡定从容的人生境界，但很少有人用心去研究如何才能达到这种状态。

本书为你打开一扇门，指引一个方向。

全书共分七章，每一篇都阐述了一个道理，可以告诉你如何进行思考，如何拥有一种淡定的人生态度。

让你认识到看淡名利你会活得更从容，只有放弃对名利的追求，面对生活保持一种平和的心态，你才能体会到生活的美好。

生活如海，淡定作舟，泛舟于海，方知海之宽阔；生活如山，淡定为径，循径登山，方知山之高大；生活如歌，淡定是曲，和曲而歌，方知歌之动听。

人生之美尽在淡定从容中绽放。

## <<淡定力>>

### 内容概要

淡定力，是一种境界，是一种力量。

如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，工作、爱情、友情、亲情……不顺利、不如意，或怨天或尤人都于事无补，拥有一颗淡定的心，你就会获得一种冲破一切困扰的力量。

## <<淡定力>>

### 作者简介

曹荣，中国人民大学经济学硕士，管理学者，励志专家，跨证券、文化、地产三界，曾在多家行业标杆和隐形冠军企业任高层管理者，著述甚丰，包括《地产枭雄许家印：中国大陆新前富的财富传奇与商业智慧》《房地产那些事儿》《做小生意靠交朋友，做大生意得懂政治》《经理人必修的20堂管理课》《金融鸦片：我们与金融列强的博弈》《狼族智慧》等畅销书。  
现任北京中图商智出版咨询有限公司总经理。

## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章人生淡定从容，内心泰然如风不要纠结于完美，要学会欣赏不完美 / 2本色才是属于自己的宛然一笑 / 5甘于寂寞不是无能，而是寂静的蓄势 / 8放弃明日黄花，畅快活在当下 / 11心生乐观，事事皆为过眼浮云 / 14要容纳世界先要接纳自己 / 17保持平常心才能体会到蛰伏的美丽 / 20珍惜拥有，快乐就在你身边 / 23顺其自然让生活变得清淡 / 26用心感知呼吸都是幸福 / 30

第二章淡泊容天下，宁静身是福猜疑别人会让自己心烦窒息 / 34吃亏是福心底坦荡 / 37感恩之心美丽且暖人 / 40嫉妒是心灵的毒草 / 43宽容是一种高贵的美德 / 46宠辱不惊，淡定从容 / 50得意之时莫忘形 / 54满招损，谦受益 / 57很多人、事、物不必太执著 / 61释放贪婪，学会知足 / 64舍得间痛惜并快乐着 / 67万言道不尽的是非，何必沾染 / 70逆境尽头定是柳暗花明 / 73自信人生更淡定 / 76急于求成会反受其乱 / 80

第三章静心养品性，静身得从容愤怒是片刻的疯狂，伤人伤己 / 84诱惑可以是动力，太重就是累赘 / 87让烦恼如云一样飘过 / 90抱怨是费神的无益举动，放下它更轻松 / 93人生的价值往往在拒绝浮躁中体现 / 97节俭做储备，遇事才不慌 / 100别让压力毁了你 / 104超越自卑踏上人生的坦途 / 107适度地发泄不满的情绪 / 110勇气是成功的羽翼 / 113

第四章和气、和谐，和为贵为人处世不要锋芒毕露 / 118逆境顺途要能屈能伸 / 122友谊让生活的天地会变得宽广 / 126平易近人者，人皆近之 / 129忍耐是一种人生潇洒 / 132不要吝啬赞美别人 / 135真诚是一泓沁人心田的天籁之泉 / 138尊重别人就是尊重自己 / 142与人攀比是自寻烦恼 / 146

第五章伸手给予人，自己亦温暖忘记仇恨剩下的就是属于你的快乐 / 150给予也是一种幸福 / 154依靠别人就如藤蔓缠身 / 158没人分享的人生是一种痛苦 / 162心中冷漠的墙，隔断自己和别人 / 166偏见如同压在身上的包袱 / 170信守承诺，得道多助 / 173没钱不行但是也别做金钱的奴隶 / 176心存善念人生更加丰盈美丽 / 179小爱心也能得大释然 / 182

第六章一路向前时，勿忘凝恩人生有理想才会让你不左右颠簸 / 186兴趣爱好为沉闷生活添彩 / 190做事拖延就是浪费生命 / 194珍惜时间才会不惶恐 / 197充电增加人生的厚度宽度 / 200好习惯就是好人生 / 203空怀梦想彷徨，不如行动来的踏实 / 207做事有准备内心才不慌 / 210信念是最坚定的从容 / 214把懒惰的时间挤给机会 / 217细致不是人生的枷锁 / 220生于忧患，死于安乐 / 223机会只垂青有准备的人 / 226勇敢者生活中才能无畏 / 229

## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

## 章节摘录

时光飞逝，岁月如梭，一晃300年过去了。

300年的时间里，市政府官员换了一批又一批，而支撑他们头顶天花板的柱子仍是那一根。

直到某一年，市政府准备修缮大厅的天花板时，才发现了这个秘密。

消息在一夜之间不胫而走，世界各国的建筑家和游客慕名而来，观赏这根奇异的柱子，并把这个市政大厅称作“嘲笑无知的建筑”，当地政府对此也不加掩饰，在新世纪到来之际，特意将大厅作为一个旅游景点对外开放。

许多人在那一根柱子面前流连忘返，遐想联翩。

人们在仅存的一点儿资料中找到了设计师克里斯托·莱伊恩当时说过的一句话：“我很自信，自信至少100年后，当你们面对这根柱子时，只能哑口无言，甚至瞠目结舌——我要说明的是，你们看到的不是什么奇迹，而是我对自信心的一点坚持。

”黑人领袖马丁·路德·金留下过一句很激励人心的话，“这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立的话。

”自信的人永远不会被社会击败的，最富有成就的人就是依靠他们自己的自信、智慧和能力取得成功的人。

2001年5月20日，美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员成功地把一把斧子推销给了小布什总统。

布鲁金斯学会得知这一消息，把刻有“最伟大推销员”的一只金靴子赠与他。

这是自1975年以来，该学会的一名学员成功地把一台微型录音机卖给尼克松后，又一学员登上如此高的门槛。

布鲁金斯学会创建于1927年，以培养世界上最杰出的推销员著称于世。

学会有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能体现推销员能力的实习题，让学员去完成。

克林顿当政期间，他们出了这么一个题目：请把一条三角裤推销给现任总统。

8年间，有无数个学员为此绞尽脑汁，可是，最后都无功而返。

克林顿卸任后，布鲁金斯学会把题目换成：请把一把斧子推销给小布什总统。

鉴于前8年的失败与教训，许多学员知难而退，个别学员甚至认为，这道毕业实习题会和克林顿当政期间一样毫无结果。

因为现在的总统什么都不缺少，再说即使缺少，也用不着他们亲自购买；再退一步说，即使他们亲自购买，也不一定正赶上是你去推销的时候。

然而，乔治·赫伯特却做到了，并且没有花多少工夫。

一位记者在采访他的时候，他是这样说的：“我认为，把一把斧子推销给小布什总统是完全可能的。

因为布什总统在得克萨斯州有一个农场，里面长着许多树，于是，我给他写了一封信，说：“有一次，我有幸参观您的农场，发现里面长着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已变得松软。

我想，您一定需要一把小斧头，虽然从您现在的体质来看，这种小斧头显然太轻，因为您仍然需要一把不甚锋利的老斧头。

现在，我这儿正好有一把这样的斧头，它是我祖父留给我的，很适合砍伐枯树。

假若您有兴趣的话，请按这封信所留的信箱，给予回复……最后他就给我汇来了15美元。

”乔治·赫伯特成功后，布鲁金斯学会在表彰他的时候说：“金靴子奖已空置了26年。

26年间，布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员，造就了数以百计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为学会一直想寻找这么一个人：这个人不会因为有人说某一目标不能实现而放弃，不因为某件事情难以办到而失去自信。

”乔治。

赫伯特的故事在世界各大网站公布后，一些读者纷纷搜索布鲁金斯学会，他们发现在该学会的网页上贴着这么一句格言：不是因为有些事情难以做到，我们才失去信心，而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。

不会因为有人说某一目标不能实现而放弃，不因为某件事情难以办到而失去自信，这是布鲁金斯学会寻

## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

找的人才，同样也是各行各业所需要的人才。

有过这样一句话：“自信、自卑、自爱、自怜、自尊、自律都是源于自己。

”一个人的人生是辉煌还是毁灭，都掌握在每个人自己的手里。

自信是一种致命吸引力，它是冰天雪地中开的那一朵漂亮的雪莲花。

人生最大的损失，莫过于失掉自信。

漫漫人生路，总会遇到沼泽满地，荆棘丛生，总会因路途坎坷而举步维艰，总会因身体困乏而步履蹒跚。

向前看去，无尽的黑暗始终走不到头，虔诚的信念总会被世俗的尘雾所缠绕……摆在我们面前的只有两条路，要么退却，要么继续向前。

退却的结果就是碌碌无为，而继续向前则可能依然找不到方向，也又可能柳暗花明，就看你有没有自信对自己说一声“重新再来！”

我一定能行！

”请记住，奇迹都是由自信创造出来的。

有一次大提琴家帕尔曼和平常一样，走得很痛苦，但很稳重。

他走到他的座位前，缓缓地坐下，把双拐放在地上，解开腿上的支架，一只脚放在后面，另一只脚伸向前方。

然后他弯下身拿起提琴，放在颌下，朝指挥点了点头，开始了演奏。

但这次出了点麻烦，刚演奏完前面的几个小节，小提琴的一根弦断了，人们可以听到它的断声——这声音在安静的大厅里听起来格外脆响。

当然，任何人都知道用3根弦是无法演奏出完美的和弦的。

当时大家都认为他将换把小提琴或者给这把琴换根琴弦。

但帕尔曼却用常人难以想象的自信挑战了这一突发的事件。

只见他丝毫未显惊慌，迟疑了一下，闭上眼睛，非常轻松自如地给了指挥一个信号，示意重新开始演奏。

整个过程就好像已完成上一曲演奏的自然间歇，接着该演下一曲了。

乐队奏响音乐，从停止的部分开始演奏，前后衔接得非常和谐，听起来就像他调整了琴弦原有的音阶，演绎出一种它们从未奏出过的全新的声音。

让听众们感到他用3根弦奏出的音乐比他曾经用4根弦奏出的更加美妙，更有神韵，更加难忘。

听众感到他的演奏从来不曾如此富有激情、富有力量，旋律如此优美动听，特殊的激情和勇气赋予了他奇特的艺术灵感和创造力，使他超常地发掘出潜在的才华，用勇气、智慧、胆识创造了比常规下更具魅力的奇迹，改写了小提琴的演奏历史。

当演奏结束，大厅中先是一片沉静，接着人们站起来欢呼，礼堂的每一个角落都爆发出热烈的掌声。

帕尔曼微笑着，擦了擦额上的汗，举起琴示意大家安静，然后用一种平和的、沉思的、恭敬的语气说道：“大家知道，有时演奏艺术家的工作就是用你仅有的东西还能发掘、创作出新的音乐。

”帕尔曼用自己的自信创造了奇迹，所以任何人都不要轻视自己，也不要在意别人的眼光，给自己树立信心，不要被一时的困难挫败。

那么，奇迹就会在不经意间被创造，因为成功往往倍加青睐自信的人。

每个人的身体之中都隐藏着独特的价值，信心是人生最珍贵的宝石，它使你免于失望，也免于迷茫，使你有百倍的勇气去面对艰苦的人生。

P77-79

## <<淡定力>>

### 媒体关注与评论

淡定的人会坦然地面对生活 淡定的人会真诚地付出感情 淡定的人会热情地对待工作 淡定的人会获得圆满与富足的积极能量 ..... 恬淡至上，胜而不美。

——老子 非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

诸葛亮

## <<淡定力>>

### 编辑推荐

现代社会是一个竞争激烈的社会，各种压力接踵而至，为了生活不得不在这个险象环生的社会打拼。巨大的生存压力让我们焦躁、恐惧、易怒。

无论是工作上还是生活上人们都希望能够从容冷静地面对，胜不骄、败不馁；渴望能够达到宠辱不惊，闲看庭前花开花落的境界。

《淡定力》(作者曹荣)为你打开一扇门，指引一个方向。

全书共分七章，每一篇都阐述了一个道理，可以告诉你如何进行思考，如何拥有一种淡定的人生态度。

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>