

<<幸福从淡定中走来>>

图书基本信息

书名：<<幸福从淡定中走来>>

13位ISBN编号：9787515701981

10位ISBN编号：7515701986

出版时间：2013-2

出版时间：海潮出版社

作者：屈玉蓉

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>

<<幸福从淡定中走来>>

前言

说起幸福，恐怕每个人都有自己独到的见解。

时下最流行的莫过于“金钱幸福论”了。

有钱真的就幸福吗？

也不尽然。

钱能买到书本，但买不到智慧；能买到地位，但买不到尊重；能买到药物，但买不到健康；能买到钟表，但买不到时间；能买到别墅，但买不到温馨的家……幸福其实是一种心情，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。

何不淡定淡定，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。

在我们的生活中，有很多人在遇到困难或者遭受挫折的时候，就把原因归咎于外界的环境，认为自己之所以活得这么累，全是这个社会的错，全是别人的错，却从来没有明白这样一个道理：心态能够改变所有的一切，而心态的主宰者是我们自己。

在生活中，我们完全可以掌控我们的心态，让自己有一个淡定乐观的活法。

差不多的事情在不同的心态支配下就会形成截然不同的结果，淡定的心态会让我们感到光明，而悲观的心态则使我们笼罩在黑暗之中。

淡定，是一种思想境界，是生活的一种状态，是内在心态修炼到一定程度所呈现出来的那种从容、优雅的感觉。

淡定的人会热情地对待工作。

他们珍惜自己的岗位，热爱自己的工作，不会因为工作的压力而怨天尤人，也不会因为职务的高低而怀才不遇，更不会因为待遇的多少而牢骚满腹。

他们努力地学习，勤奋地工作。

不会欺上瞒下，看领导的眼色做事，也不会投机钻营，绞尽脑汁、不择手段地去捞取名利。

他们爱岗敬业，在工作中寻找快乐，在劳动中获取幸福。

淡定的人会真诚地对待感情。

他们不会因发妻的衰老而见异思迁，也不会因社会的诱惑而忘乎所以，更不会因职务的升迁而为所欲为。

他们感情专一，家庭责任心强。

他们会和心爱的人执子之手，与子偕老。

他们最爱唱《最浪漫的事情》的主题歌：“我能想到最浪漫的事，就是能和你一起慢慢变老，收藏起点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊……”淡定的人会坦然地对待生活。

他们能清醒地认识到理想和现实的差距。

不好高骛远、缘木求鱼，也不盲目攀比，爱慕虚荣。

他们脚踏实地地追求自己所认定的幸福，与世无争地生活着，简单而又快乐。

不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

遇事处之泰然，宠辱不惊。

淡定的人，不在乎太多的身外之物，而是执著于自己脚下的路。

淡定不是平庸，平庸的人没有太大的能力，只是很平凡地生活着。

而淡定则是一种高修养的生活态度。

淡定的人有能力去争取自己想要的一切，但他们却不完全看重这一切。

因此，拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，不失为人生的另一种幸福。

人生中有各种不好的处境，只要我们能够保持住那份积极乐观的心态，就能跨过去，活出生命的精彩来。

本书选取许多故事和哲理，分别从爱情、婚姻、生活、人生、事业、失败、成功等不同角度对淡定进行了解读，教你用宽容的、包容的、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。

<<幸福从淡定中走来>>

用淡定的态度，放下执念，处理生活中的不公平、误解和委屈，这样就不会伤心，不会纠结，而是坦然面对，做到从容、优雅，笑对人生。

<<幸福从淡定中走来>>

内容概要

淡定不是平庸，平庸的人没有太大的能力，只是很平凡地生活着。
而淡定则是一种高修养的生活态度。
淡定的人有能力去争取自己想要的一切，但他们却不完全看重这一切。
因此，拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，不失为人生的另一种幸福。

人生中有各种不好的处境，只要我们能够保持住那份积极乐观的心态，就能跨过去，活出生命的精彩来。

屈玉蓉主编的《幸福从淡定中走来》选取许多故事和哲理，分别从爱情、婚姻、生活、人生、事业、失败、成功等不同角度对淡定进行了解读，教你用宽容的、包容的、爱的眼光看待这个乱糟糟的世界。

用淡定的态度，放下执念，处理生活中的不公平、误解和委屈，这样就不会伤心，不会纠结，而是坦然面对，做到从容、优雅，笑对人生。

一起来翻阅《幸福从淡定中走来》吧！

<<幸福从淡定中走来>>

书籍目录

第一章 看淡得失，心灵才会找到归宿 从容淡定，宁静致远 淡对祸福，才能从容自若地生活 放下那山的风光，看到这山的美好 得之淡然，失之坦然 得必失，而失必得 舍得的智慧 转个弯，生活依然美好第二章 给别人一分包容，给自己十分从容 待人宽一分是福，利人才能利己 包容是一种参透人生的淡定 谁是谁非不重要 放下成见，化敌为友 让他一墙又何妨，别让排斥异己阻碍了你前进的脚步 送出你手中的一轮明月 别太计较，得饶人处且饶人第三章 淡然放下，爱情的伤口会愈合 张弛有度的感情才会牢不可破 珍惜身边的每一份真情 缘分不能强求，一切顺其自然 学会舍得，失恋也美好 放下，方得刹那花开 失去的未必是最好的 放手是另一种拥有，把心放宽一点 不要在过去的爱情中苦苦纠缠第四章 想得开是福，想不开是魔 时刻保持一份淡然的心境 有胸襟、有涵养的人才能淡定自若 生气不如争气 坦然面对，不争是争 笑对生活中的各种失败和打击 受宠莫得意，失宠莫惊恐 不要为打翻的牛奶哭泣第五章 心境淡定，保持一颗平常心 心宽路就宽 嫉妒是心境淡定的“天敌” 少一些攀比，多一些快乐 不以富喜，不以贫悲 上苍总会给我们留下一扇窗 努力用好的情绪去战胜痛苦 用积极的心态去改变你的现状第六后在哪个过欲是毒，淡对名利才是福 生活不需要太多包袱 疲惫来源于过多的欲望 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 淡化功利之心，做人不必太精明 摆脱名利欲，别让名利压垮你的一生 见好就收，过犹不及 有了金钱，也未必幸福第七章 坚忍者，才能击败“恶魔” 忍中有大谋 隐忍不是懦弱和麻痹，不怕百个忍，只怕一不忍 学会克制自己的情绪 淡定是远离抱怨的“良药” 忍一时就能风平浪静 经得苦难，始得新生 坚忍之人，才能跨越荆棘之路第八章 努力做个才智双全的人 不断充实自己，才能在职场永保淡定 不一样的路，不一样的人生 学会理智、现实地看待生活 要有一抬腿就跨过去的勇气 有德才有得 糊涂中显大智慧，遇事要冷静，处世要淡定 明者因境而变，智者随情而行 人生因为有目标才不会迷失第九章 练就坚强的心，淡定前行 永远不要放弃自己 拥有一颗金子般的心 战胜心里的魔鬼 抛弃心中的杂念 让心有呼吸的空间 以淡定的心态面对困境 充实自己的内心，做人不能太虚浮 苦难过后，才能开出艳丽的花第十章 淡在诱惑之外——不浮躁的活法 面对诱惑，要学会拒绝 舍去眼前的诱惑，才有最后的辉煌 贪来贪去一场空 欲望太多，终究一无所获 贪婪的人容易受到打击 少一分物欲，多一份安宁 忍得住寂寞，独享自在和轻松 绝不随波逐流，活出自我的个性 活在当下，享受真正的幸福 对过去感恩，只活在当下 活着本身就是乐趣 活在当下即是幸福 忘掉过去，重新开始 坦然地接受无法改变的现实 做一个生活的淡泊者 一路听鸟语，闻花香 无须为将来烦恼

<<幸福从淡定中走来>>

章节摘录

人生的绝大部分烦恼，均源自于非分的欲望。

只有具有从容淡定的心态，才能处于平和的状态。

只有拥有宁静的心境，才能行走高远。

唐朝著名大诗人李白曾有这样的千古佳句：“安能摧眉折腰事权贵。

使我不得开心颜。

”古人尚能达到如此豁达的境界，当今社会，我们更应该淡然人世，超然出世。

曾有一位久经战场的将军，他看透了战场上的生生死死，便想逃避喧嚣的战乱纷争。

决定以出家来安静地度过后半生。

于是，他找到禅师并说明自己想要出家的缘由，恳请禅师为他剃度。

禅师意味深长地对他说：“将军，你先不要着急，我认为你还不到出家的时机，请三思而后行。

”将军回答道：“禅师。

您就满足我出家的愿望吧！

我现在无牵无挂，可以抛弃世间的一切，甚至包括我的爱妻与儿女。

”禅师心平气和地说道：“不要着急，你的心意还不够真诚，有些浮躁。

”在无可奈何的情况下，将军只好回到家中。

次日，这位将军为了表示自己的真诚之意，便一大早来到寺院请求禅师为他剃度。

令他感到出乎意料的是，禅师却莫名其妙地向他问道：“你来得如此之早，难道就不怕你的爱妻在家红杏出墙吗？

”将军听后。

恼羞成，怒。

张口大骂道：“你胡说八道什么？

”禅师微笑着说道：“我昨天认为你有些浮躁，还不适合出家，现在总应该相信了吧？

”刹那间，将军无言应对。

在现实生活中，像这位将军这样的人不胜枚举。

他们自以为从容淡定，但实际上却达不到豁达的境界。

的确如此，在五彩斑斓的大千世界里，若要做到从容淡定，并非一件轻而易举的事情。

从容既是一种不卑微的生存方式。

又是一种非凡俗的生活习惯；淡定既能体现一个人的修养，又能体现一个人的精神境界。

当一个人既能宠辱不惊，又能不卑不亢；既能不为一切所累，又能不为蜚语所左右时，他便拥有了从容淡定的全部蕴含。

只有拥有从容的心态，才能在粗茶淡饭的情形下尽享天伦之乐：只有具有淡定的心态。

才能在喧嚣浮躁的世间保持一份“众人皆醉我独醒”的非凡境界。

维尔伯·莱特和奥维尔·莱特是美国的两位发明家。

1903年，他们驾着自己发明的飞机首次试飞成功，从此以后，莱特兄弟名扬天下：虽然已成为举世闻名的人物。

但他们从不把“名声”二字放在心上，而是依然默默无闻地工作，既不写成功自传，又不参加毫无意义的宴会，更不接待试图进行采访的新闻记者。

有一次，一位新闻记者要求维尔伯·莱特发表谈话。

维尔伯却若无其事地说道：“亲爱的先生，你可曾知道，虽然鹦鹉喜欢叫得呱呱响，但是它飞得并不高。

”还有一次，当弟弟奥维尔与家人共同用餐的时候。

他顺手从口袋中掏出一条红丝带用来擦嘴。

姐姐便好奇地问道：“这条手帕是哪里来的？

好漂亮噢……”奥维尔却毫不在意地说道：“哦。

这是法国政府为我颁发的荣誉奖章。

<<幸福从淡定中走来>>

嘴巴上沾了油没有手帕用，只好用它顶替了！

” 莱特兄弟宁静的心境令人无限钦佩。

宁静既是一种勇敢，又是一种骨气；既可放飞人的心灵，又可还原人的本性；既可在顺境中不怡然自得，又可在身处逆境时不妄自菲薄。

真正的宁静者都懂得：若不能恬淡寡欲，就不能明确志向；若不能平静安和，就不能实现远大目标。

P2-3

<<幸福从淡定中走来>>

编辑推荐

屈玉蓉主编的《幸福从淡定中走来》内容介绍：淡定的人会坦然地对待生活。他们能清醒地认识到理想和现实的差距。不好高骛远、缘木求鱼，也不盲目攀比，爱慕虚荣。他们脚踏实地地追求自己所认定的幸福，与世无争地生活着，简单而又快乐。不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。遇事处之泰然，宠辱不惊。淡定的人，不在乎太多的身外之物，而是执著于自己脚下的路。

<<幸福从淡定中走来>>

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>