

<<放下，找回淡定的自己>>

图书基本信息

书名：<<放下，找回淡定的自己>>

13位ISBN编号：9787504480118

10位ISBN编号：7504480118

出版时间：2013-4

出版时间：中国商业出版社

作者：张然

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>

<<放下，找回淡定的自己>>

前言

一直以来，我们都被灌输“要执著”，而我们自己也确实热衷执著。

可是，当生命走完一圈又一圈的轮回，我们站在上帝的位置俯视众生，却又不得不悲哀地承认这样一个现实——很多时候，头破血流的悲剧正使然于义无反顾的执著。

既如此，我们必须要学会放下。

伏尔泰说，使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。

在人生的道路上，我们必须学会随时倒出“鞋里”的那粒“沙子”，而这小小的“沙粒”就是需要我们放下的东西。

它可能是一段逝去的爱情，也可能是一顶虚荣的帽子，还可能是一颗嫉妒的心灵，更可能是一根多疑的神经……学会用淡定的心态去看待事物，而那需淡定看待的事物也许就是你该放下的部分。

但不管是什么，从你决定放下的那一刻起，也许你就找回了幸福和快乐，更找回了那个淡定从容的自己。

也许你会说，放下放下，说着容易做着难。

我要如何放下？

放下，绝对不是一种随意舍弃的态度，它提倡的是一切顺其自然，它是一种人生哲学，是洒脱，是积极的人生态度，更是一种生活的智慧。

放下也许会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远；放下也许会有遗憾，但却会让我们生活得更加淡定和安然。

别着急，这一切的道理，本书都将一一告诉你。

本书中收集了国内外名人或普通人的一则则故事，或长或短，但都蕴藏着丰富感人的人生智慧，演绎着一个不变的生命真理。

但愿每一篇短文都能带给你一次心灵的悸动或者一道顿悟的光芒，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的审美愉悦。

亲爱的朋友，愿此书会让你与自己本应美好的灵魂相遇，当你在饭前茶后，睡前晨起拿起它的时候，能使你在淡淡的哲思中获得感悟和真知，就是我们最大的安慰。

事实上，什么也不愿放下的人，往往会失去更珍贵的东西。

而放下之后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的清香，听到动人的音乐……愿我们每一个人都能学会放下！

<<放下，找回淡定的自己>>

内容概要

《放下,找回淡定的自己(升级版)》内容简介：懂得放下的人，弱水三千，只取瓢饮；懂得放下的人，事情再多，只捡最重要的完成；懂得放下的人，绝不会为了金钱、名利、荣誉这样的身外事物，牺牲自己的健康、幸福，还有快乐。

浮躁的社会，成功和幸福拼的就是淡定！

淡定是一种能力，淡定是一种态度，淡定是所向披靡的心灵力量！

所以，放下那些压力、放下那些欲望，放下自己心中的那些“舍不得”，然后你会发现，真正的幸福，就在你身边。

<<放下，找回淡定的自己>>

作者简介

张然，女，祖籍辽宁，北京师范大学文学学士，曾在美国学习工作，从事出版行业多年。曾主持策划多部畅销书作品，出版过多部励志图书，其中包括《现代礼仪规范读本》《压力决定动力》等系列图书。

<<放下，找回淡定的自己>>

书籍目录

前言 物随心转——我为什么要放下？

Lesson 1 现实之苦：你需要接受也必须接受现状 生来一贫如洗，坦然接受才有更好开始 他（她）不爱你了，那就放手吧 你被解土耍？

恍柚瓿缕鸠？

nbsp； 亲人走了，那就一个人勇敢活下去 面对朋友的伤害，原谅是唯一的办法 衰老避无可避，用心留住青春 Lesson 2 偏执之误：别再相信你的每一次坚持 别让固执定义了你的表情 你的想法不一定变成真的 原来只需要换个地方“打井” 执拗的争辩，是一场没有胜利的赌局 近乎偏执的单恋，会让你错失真爱 Lesson 3 放下之福：不要跟幸福快乐过不去 生命的意义不在于拿起，而在于放下 你把背负的东西放下，才能轻松快乐 放下不是失去，是为了更好的拥有 放下，是一条自我解脱之路 为人处世，懂得放下是一种智慧 相由心生——我要放下些什么？

Lesson 4 痛苦之始：悲欢离合 放下忧虑：思虑太多，会失去做人的快乐 放下沉湎：将郁闷的事情及心情留在过去 放下遗憾：错过太阳，还有星星和月亮 放下悔恨：一失足未必就成千古恨 放下绝望：没有绝望的处境只有绝望的人 放下萎靡：厄运之中，总有希望 Lesson 5 烦恼之源：功名利禄 放下名利：放不下身外物，得不到幸福身 放下贪婪：做金钱的主人，才能创造快乐 放下荣誉：不被虚名所累，跳出荣誉怪圈 放下欲望：别让物欲搅乱你淡定的内心 放下输赢：争赢争输都是输，放下输赢才是赢 放下惰性：贪图安逸，反而为其所累 Lesson 6 彷徨之由：爱恨情仇 放下干涉：给对方空间，爱情也需要呼吸 放下仇恨：原谅那些伤害你的人 放下抱怨：把微笑送给刁难自己的人 放下嫉妒：让你的嫉妒心如风般消散 放下完美：追求完美，会让自己活得很累 放下委屈：将宽容忍让变成你的修养 Lesson 7 浮躁之根：是非得失 放下公平：世上就没有公平，你只能适应 放下计较：不要让心情跟着事情走 放下压力：不堪重压，何言快乐生活 放下得失：患得患失是人生之大忌 放下贪心：事事都想要，事事得不到 放下狭隘：吃亏也是一种福气 Lesson 8 愤懑之起：人情冷暖 放下攀比：“人有我无”是没有尽头的苦旅 放下多疑：多疑是一根难以安静的神经 放下虚荣：不要只求面子上的风光 放下自卑：把自卑从你的字典了抠掉 放下苛求：想要讨好每个人是愚蠢也是没必要的 放下在意：不必理会别人的言行，活出自我 境由心造——我如何才能放下？

Lesson 9 菜鸟之法：烦事人人有，但别存太久 急躁或淡定，来自你目光停留之处 恐惧迷茫，常常是因为幻想 除非你什么都不做，否则无法避免批评 上帝也出错，你又怕什么 反应激烈有时只是自己太敏感 Lesson 10 凡人之招：登顶固然好，沿途也美丽 不必太看重生命的结尾 适度发泄，轻装上阵 无法改变事情，可以改变心情 拥有享受每一天的智慧 轻松的人生需要量力而为 Lesson 11 高手之道：放下成习惯，淡定源自然 放下一切，让自己停下来 定期“除草”，保持心灵纯净 做好你生命的加减法 让人生随时都可以从零开始 保存住你内心的安宁 Lesson 12 修仙之诀：提放能自如，人生方自在 借助大自然为自己疗伤 让自己与生活都返璞归真 享受生命中的自然而然 超越时空，悠然活在当下 做你自己，一生轻松

<<放下，找回淡定的自己>>

章节摘录

版权页：一直以来，我们都被灌输“要执著”，而我们自己也确实热衷执著。

可是，当生命走完一圈又一圈的轮回，我们站在上帝的位置俯视众生，却又不得不悲哀的承认这样一个现实——很多时候，头破血流的悲剧正使然于义无反顾的执著。

既如此，我们必须学会放下。

伏尔泰说，使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋里的一粒沙子。

在人生的道路上，我们必须学会随时倒出“鞋里”的那粒“沙子”，而这小小的“沙粒”就是需要我们放下的东西。

它可能是一段逝去的爱情，也可能是一顶虚荣的帽子，还可能是一颗嫉妒的心灵，更可能是一根多疑的神经……学会用淡定的心态去看待事物，而那需淡定看待的事物也许就是你该放下的部分。

但不管是什么，从你决定放下的那一刻起，也许你就找回了幸福和快乐，更找回了那个淡定从容的自己。

也许你会说，放下放下，说着容易做着难。

我要如何放下？

放下，绝对不是一种随意舍弃的态度，它提倡的是一切顺其自然，它是一种人生哲学，是洒脱，是积极的人生态度，更是一种生活的智慧。

放下也许会有伤感，但是却会让生活的底蕴更加隽永和悠远；放下也许会有遗憾，但却会让我们生活得更加淡定和安然。

别着急，这一切的道理，本书都将一一告诉你。

本书中收集了国内外名人或普通人的一则则故事，成长或短，但都蕴藏着丰富感人的人生智慧，演绎着一个不变的生命真理。

但愿每一篇短文都能带给你一次心灵的悸动或者一道顿悟的光芒，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的审美愉悦。

亲爱的朋友，愿此书会让你与自己本应美好的灵魂相遇，当你在饭前茶后，睡前晨起拿起它的时候，能使你在淡淡的哲思中获得感悟和真知，就是我们最大的安慰。

什么也不愿放下的人，往往会失去更珍贵的东西。

而放下之后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的清香，听到动人的音乐……愿我们每一个人能学会放下！

<<放下，找回淡定的自己>>

编辑推荐

《放下,找回淡定的自己(升级版)》编辑推荐：一念放下，万般自在！

放下，你将解脱烦恼，享受自在人生。

放下，你将快乐淡定，心灵刹那花开。

生命的价值，其实并不在于获得，而在于放下。

一本洗涤灵魂，让你重遇淡定自我的心灵读本！

一本值得典藏的温暖和感动，是你不可缺少的精神源泉！

<<放下，找回淡定的自己>>

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>