

<<淡定的智慧>>

图书基本信息

书名：<<淡定的智慧>>

13位ISBN编号：9787504480705

10位ISBN编号：7504480703

出版时间：2013-7

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>

## <<淡定的智慧>>

### 前言

世界如此浮躁，我们怎么能不淡定？

世事如此艰难，我们怎么能不成熟？

淡定是一股内心强大的力量，能教你学会如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的生活走向平坦，使你的人际关系顺畅、疏通，在纷扰的世界里寻找内心的宁静，在繁杂的社会环境中历练一种强大的内心力量。

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。

它让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水，让生命重新回归平衡。

人生贵在淡定。

生活中不如意事十之八九，令我们无法预料、无从强求，但顺境中宠辱不惊、怡然自得，逆境里不大悲大愁、不弃不馁，才能解世间浮沉，更见人生真义。

淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

淡定既是一种心境，又是一种洒脱；安详既是一份淡然豁达的心态，又是一种清朗明净的感觉。

只有淡定安详，才能够避免在物欲横流的社会中随波逐流。

淡定不是无所追求，而是在追求中要保持一种恬淡。

对于一个人来说，只有淡定平静，才能够真正地享受到人生的真滋味，只有做到内心宁静，才能体会到生活永远充满阳光。

事实上，一个人的自信来自哪里？

它来自一个人内心的淡定和坦然。

要做到内心强大，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。

患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

抱怨自己的人，应该试着学会变得淡定；抱怨别人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式诉求你的愿望。

这是一本值得用心阅读的书籍，这里告诉你的，不仅是你要面临的困惑，还有一生都要应对的问题，还有怎样修炼一颗淡定强大的内心。

在这浮躁的社会里，成功和幸福拼的就是淡定！

淡定是一种心态，淡定是一种能力，淡定更是一种态度。

## <<淡定的智慧>>

### 内容概要

淡定的人坦然对待生活，一步一步踏实过着幸福的生活，不以物喜，不以己悲。有超然的生活态度平静淡然成熟感恩的心。

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。他让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归平衡。

生活原本淡然，浮躁的是我们自己而已。请迈开因思谋金钱而驻足的脚步、抚平因渴求名誉而躁动的心灵、安慰因攫取地位而难眠的灵魂吧！能够从平淡中找到精彩的人，一定是个幸福快乐的人。

## <<淡定的智慧>>

### 作者简介

卡耐基 (Carnegie, D?1888年11月24日 - 1955年11月1日), 被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师, 美国现代成人教育之父, 美国著名的人际关系学大师, 西方现代人际关系教育的奠基人。

他一生致力于人性问题的研究, 并运用心理学和社会学知识, 对人类共同的心理特点进行探索和分析, 开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育模式。

主要作品: 《卡耐基写给女人提升幸福指数的一生忠告》 《卡耐基口才的艺术与处事智慧》

## &lt;&lt;淡定的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

序言：第一课 情绪的智慧：每天都是好天气，不好的只是心情 1.生活本身就是一种心情 2.离你最近的幸福 3.别让自卑毁了前程 4.让镇定成为你的习惯 5.世界上只有不肯快乐的心 6.让枯燥的工作变得有趣 7.情绪不好时转移注意力 第二课 幸福的智慧：把握好当下，幸福无处不在 1.轻松的过，快乐的活 2.保持一颗平常心 3.每个人都是上帝的杰作 4.想想那些不如你的人 5.积极主动追求幸福 6.留一份闲适的心境 7.放慢前进的脚步 第三课 宽心的智慧：“不公平”是这个世界的一部分 1.宽容别人对你的伤害 2.学会换位思考 3.多赞美，少批评 4.多反省自己，少怪罪别人 5.冲动的时候要踩急刹车 6.以德报怨，路越走越宽 7.始终保持空杯心态 8.把讥讽当作耳旁风 第四课 豁达的智慧：已经发生的就别放在心上 1.不再为打翻的牛奶而哭泣 2.人要有一颗豁达心 3.先把手头的工作做好 4.快乐总是与洒脱相伴 5.有些事不必太在乎 6.人生中没有第二次选择 7.想得开才是天堂 第五课 淡泊的智慧：想要成大器，先要沉住气 1.抛开对环境的抱怨 2.打好基础是关键 3.认真做好每一件事 4.沉淀心灵会赢得更多 5.主动跟对手握手 6.别太在乎别人的看法 7.凝聚于一点就可无坚不摧 8.光芒太亮要懂得隐藏 第六课 放弃的智慧：有一种胜利叫撤退，有一种失败叫占领 1.学会选择，懂得放手 2.把怨恨留在身后 3.名利不过是过眼云烟 4.人生短暂，学会享受生活 5.记住爱，忘却恨 6.沉默是金，静思开悟 7.清理掉身上的包袱 8.放弃，让自己活得更洒脱 第七课 理性的智慧：不冲动，为激情穿上理智的外衣 1.争论并不能改变别人的想法 2.浇灭心头的怒火 3.避免发生无谓的冲突 4.与其愤怒，不如自嘲 5.妥善处理人际摩擦 6.学会用努力战胜怒气 7.保持平常心才有大自在 8.耳不听心不烦 第八课 逆袭的智慧：低谷时不自弃，在隐忍中悄然突破 1.挫折是“家常便饭” 2.看开“得”与“失” 3.对自己说声“不要紧” 4.挫折并不可怕 5.乌云过后总会有阳光 6.再难也要笑一笑 7.挫折，让生命更精彩 8.培养战胜挫折的意志 9.失败多少次都不放弃 第九课 感恩的智慧：感恩心带来积极面对明天的能量 1.培养强烈的感恩心 2.凡事心存感激 3.对爱说一声“谢谢” 4.心情不好时寻找感谢的理由 5.知足才能常乐 6.男人背后那个默默无闻的女人 7.感谢现在拥有的幸福 8.感谢竞争对手的存在 第十课 寂寞的智慧：内心的欲望才是自己最大的敌人 1.享受一个人的日子 2.耐得住寂寞，守得住繁华 3.踏踏实实做好每件小事 4.走自己的路，哪怕没人理解你 5.别让沉重的焦虑扰乱心情 6.不要太介意别人的批评 7.把所有鸡蛋放进一个篮子 8.坚持到底，才有更多机会 第十一课 完美的智慧：生命无需圆满，人生当有不足 1.不完满的才是人生 2.患得患失的人不得安宁 3.失误，同样美丽 4.收拾心情，再努力一次 5.最重要的是有一双发现的眼睛 6.泥泞的路才能留下脚印 7.学会赏识自己 8.别在意生活中的不幸 第十二课 等待的智慧：绝望时，希望也在等你 1.绝望时，希望也在等你 2.为机会夜夜留门 3.错过，才会遇到 4.不争一时之长短 5.毅力是成功的支撑 6.等待是一种必经的考验 7.学会等待，体验幸福 8.没有人在原处等你

## &lt;&lt;淡定的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一个有着生命又有着梦想的人，一定要有能记住的和忘却的选择。

记住的可以是一件微不足道的小事，但是它一定要是那种能给你独一无二的回忆和美好的记忆。

忘却的是在别人眼里看起来重要的，而对你是毫无帮助的事情，如果记住这些毫无帮助的事情，不仅不会让你对自己有全面客观的认识，同时还会让你的生活负担变得更重。

因此，满含感激地记住和对待一切帮助过你的人，哪怕他们帮助你只是一件琐碎的小事，你要明白，没有他们的帮助你是不能够达到一定的成就的。

忘却那些对你不好，或是那些发生在你身上不幸的事情，无论他们的影响有多小，都要彻底的忘记，不要因为这些发生过的事情而牵绊自己的脚步。

忘记痛苦，记住爱，这不是外界环境和事物的支配，而是心灵的选择。

在生活中那些痛苦不仅仅给我们带来的是身体上的摧残，更是心灵上的伤害，它将我们的心灵戴上了枷锁，使我们变得更加冷酷，与我们接触的人都会感觉到距离阻隔。

但是请你要相信或是坚信这些痛苦一定会随着时间的流逝，便消失的无影无踪。

这样我们就没有必要去哪里都背负着痛苦的回忆，我们可以利用自身所有的优势来解决问题并且重新开始。

“忘记痛苦，记住爱”，看似是一句简单不能再简单的话了，可是要是真正地行动起来，其实还是很难的。

因为我们大多数人都会轻易地忘记那些曾经帮助过我们的人，和我们曾经经历过的幸福的事情。

却会牢记那些曾经遇到的坎坷和不顺人意的事情，这就是人的本性。

但我们要从这一刻起，就要真真正正地把恨来忘却，记住的仅仅是美好的方面，这样我们的人生才会在更多美丽的希冀中度过。

一个人有了烦恼和怨恨时，可以通过某种方式尽情地发泄出来。

当然，发泄的方法有很多种，比如找知心朋友倾诉，或者通过放声大哭或是通过体育锻炼的方式等。

等到你发泄过后，就不要再重复性地思考这个烦恼了，不要把这种怨恨永远地留在心上，就让它随着你的眼泪、话语或是汗液排出你的体外，排出你的记忆中。

<<淡定的智慧>>

媒体关注与评论

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

——诸葛亮 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。

——圣严法师

## <<淡定的智慧>>

### 编辑推荐

推荐1：淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。

推荐2：淡定的智慧让你掌控情绪，不生气不抱怨，做淡定的自己，快乐的生活获得人生的幸福！

推荐3：淡定的智慧能够洗涤内心的污秽，解除心灵的束缚，自我救助，还原幸福的心灵修行宝典！

推荐4：淡定是一种理性、一种坚忍、一种气度、一种风范，一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。

推荐5：淡看人生荣辱得失，一切均如过眼烟云，去留无痕，这才是淡定人生的最高境界。

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>