

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787506479844

10位ISBN编号：7506479842

出版时间：2011-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：易贝连

页数：258

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>

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

## 前言

淡定是人生的大智慧 在社会高速发展的今天，人们的生活水平得到极大地提高，可物质的丰富却填补不了心灵的空虚。

每个人都步履匆匆，没有闲暇去聆听内心的召唤，疲惫的灵魂跟不上匆忙的步伐。

于是，浮躁便与我们如影随形，每个人表面看似平静，内心却是烦躁不安、急火攻心。

人生是短暂的，到处充满着不确定，从一声啼哭中匆匆而来，又不知道什么时候匆匆而去。

每个人的起点和终点都是一样的，不一样的是活着的这个过程。

要想让这个过程充实饱满，不可缺少的是内心的淡定。

只有淡定，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的优雅和精彩。

淡定的人往往是内心强大的人。

拥有一颗强大的内心，就能够不怕失业、不怕失恋、不怕失败。

内心的强大，能够让我们无所畏惧地走在前行的路上，将所有困难和艰险都踩在脚下。

也唯有内心的淡定，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”。

平凡的人生需要淡定，在沉闷的时光里也要耐得住性子去等待。

等待不是坐以待毙，而是一种机会来临前的蛰伏，是质变前的积累和沉淀。

一波微澜，潮起潮落时才能发出惊心动魄的回响；一个故事，哀婉忧伤中才能让你体会到肝肠寸断的凄凉；一种人生，静穆等待中才能成就其惊世骇俗的豪壮。

于等待中，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”；于等待中，给黎明前的黑暗点亮一盏明灯；于等待中，不断地沉淀自己。

等待，需要十年磨一剑的毅力和耐心，在百炼中铸造成一把好钢，积蓄力量，惊鸿一剑震江湖。

所有的痛苦都会过去，都会随着岁月的洗礼化为云淡风轻。

在人生的困境中，每个人都需要带着一份坚韧去等待，在成为美丽的花儿前，忍受寂寞的种子冲破土壤的痛苦和折磨。

浮躁是人性的天敌，任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。

在浮躁里，有多少人经不起诱惑，耐不住寂寞，在虚荣和利益面前内心无法平静。

浮躁，使人性失去了根基，使人生的激情退化，使清澈纯洁的心灵受到污染，最终导致精神的贫困。

只有淡定，才能于浮躁的社会里坚守原则，在物欲横流的社会里保持内心的从容和淡定，远离浮躁，拒绝浮躁，让心灵回归如泉水般的清纯，“宁静致远，淡泊明志”，给心灵一片滋润的净土。

因为淡定，所以在困顿的人生旅途上也能亢奋前行。

岁月如此魔满、人生诸多网顿，都可能给我们带来平庸的恐慌。

困顿谁都曾经有过，但不要把困顿当做自我放弃、甘于平庸的借口。

人生没有绝路，即使走投无路，也要坚持下去，因为希望就在拐角处。

人生如同在茫茫大海中航行的一叶扁舟，随时都会遇到大风大浪，如若内心淡定，不管风浪的大小，我们都能从容应对，发出“沧海一声笑”的豪迈，活出“归去，也无风雨也无晴”的潇洒。

在充满诱惑的社会里，有多少人不甘于平淡？

有多少人想追求轰轰烈烈、与众不同？

然而，平平淡淡才能彰显出生活的本色，轰轰烈烈的生活终究不会长久，如烟花般璀璨地绽放，绽放后一切还是归于平淡。

“人生有味是清欢”，只有内心淡定，才能真正体会淡的香醇，淡的境界，淡的韵味。

淡淡的快乐、淡淡的生活、淡淡的思绪，不张扬、不做作、不矫情。

在平淡的生活中，保持阳光般的心态，学会感恩，学会知足，学会感知和经营幸福，时常把微笑写在脸上，让心情如花般绽放，珍惜自己的所有，坦然地面对一切，在平凡中也能活出高品质的生命，让生活于平淡中开出一朵璀璨的花。

每个人都想要怒放的生命，让生命飞翔在广阔天空，奔跑在无边的原野，矗立在彩虹之巅，穿行在璀璨的山河。

所有的努力，所有的奋斗，所有的进取，都是为了同一个目标——让生命之花尽情地怒放。

## <<淡定>>

在有限的生命里注入淡定的养分，懂得珍爱，懂得惜缘，懂得有所取舍，让心中充满爱，释放青春的激情，勇于追求自己的梦想，敢于去创造奇迹，沉淀生命中的杂质，生命的亮色便会点缀整个孤寂的天空。

淡定，是人生的大智慧，拥有淡定便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。  
淡定的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！

编著者 2011年9月28日

## <<淡定>>

### 内容概要

浮躁是人生的天敌，任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。  
只有淡定，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的优雅和精彩，平凡的人生需要淡定，在沉闷的时光里也能耐得住性子去等待。  
只有内心淡定，才能真正体会淡的香醇，淡的境界，淡的韵味。  
因为淡定，所以在困顿的人生旅途上也能前行，淡定，是人生的大智慧，拥有淡定便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。

## <<淡定>>

### 书籍目录

#### 辑一 在沉闷的时光里等待机会

##### 第一章 爱在等候中

- 1.世界的某个角落总有一个人在等你
- 2.“你不要找，你要等。”
- 3.美丽的邂逅和完美的姻缘都需要等待
- 4.大爱晚成，润物无声
- 5.将爱进行到底，铸就不一样的传奇
- 6.爱是风雨中的相守

##### 第二章 春天花会开

- 1.总有一粒种子适合这片土地
- 2.每朵花都有开放的理由
- 3.今年不发芽，来年一定发芽
- 4.春天翩然而至，尽管它姗姗来迟
- 5.三天过后就是复活节
- 6.熬过冬天，春天就不远了

##### 第三章 路上有风景

- 1.在路上发现美
- 2.一年好景君须记，正是橙黄橘绿时
- 3.闲看庭前花开花落
- 4.埋头前行，也要抬起头看一看
- 5.停停走走，享受过程
- 6.车堵，路堵，心不能堵

##### 第四章 十年磨一剑

- 1.百炼方成钢，淬火铸人才
- 2.惊鸿一剑震江湖
- 3.冰雪砺寒锋，才能扬眉剑出鞘
- 4.藏锋千日，正是为了亮剑一时
- 5.重剑无锋，无招胜有招
- 6.剑在手，问苍穹谁主沉浮

##### 第五章 绝地反击战

- 1.静静地等待集结号的吹响
- 2.隐蔽待命是为了更好地投入战斗
- 3.在失败中咀嚼，卧薪尝胆待崛起
- 4.可以遭遇困境，不能放弃心境
- 5.在隐忍中崛起
- 6.该表现时就表现

#### 辑二 在浮躁的社会里坚守原则

#### 辑三 在困顿的旅途上坚定前行

#### 辑四 在平凡的日子里活出精彩

#### 辑五 在有限的生命里怒放光芒

#### 参考文献

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：2002年，孙教授出人意料地停止了已经积累丰富经验并取得巨大成功的春油菜育种工作，转向北方旱寒区冬油菜育种研究领域。

由于自然条件的制约，特别是北方旱寒气候和巨大的蒸发量，要发展冬油菜生产，解决冬油菜的西移、北移问题，选育抗寒、抗旱品种是面临的最大挑战。

面对这一挑战，一向喜欢想事、做事的孙教授没有迟疑，开始了这项在很多人看来不大可能完成的任务。

为了实现自己的目标，他心无旁骛，全身心地投入到工作中。

在他眼里，种子就像是自己的孩子，播种要亲自操作，与工人一起干；收获与脱粒也要从头看到尾，自己动手参与干。

有些珍贵材料他还搬回家中管理，阳台变成了他的试验田，摆满了各种育种的“小材料”。

随着研究的顺利推进，为了更好地了解品种抗寒性，孙教授将实验点布置到省内省外各地。

随之而来的便是四处奔波、长时间的工作，没有双休日，没有节假日。

为了了解、掌握冬油菜的生长发育情况，有时他还在野外田间极端严寒的条件下连续工作大半天，直到手脚麻木。

在多个育种实验地奔波12个寒暑后，终于在2008年，超强抗寒冬油菜新品种“陇油6号”培育成功，通过品种管理部门的审定。

一系列研究成果为孙教授赢得了荣誉，然而他对荣誉更多的是平淡看待，“不羡慕荣誉，不嫉妒荣誉”，“我们进行科学研究不是为了荣誉，而是履行自己的责任，解决生产中遇到的问题”，他平静地说。

孙教授是一个能耐得住寂寞的人，他的成功来自于在寂寞中的坚守。

在寂寞中他依然放出最耀眼的光彩，让寂寞之歌奏出成功的音符。

我们是否也能在寂寞中创造属于自己的快乐，让寂寞之歌越唱越响亮呢？

寂寞，是人生旅程的驿站，是吟唤理性的天籁。

只有真正体验了寂寞的人，才会更加珍视生活的温馨。

只有耐得住寂寞，才会有一份平淡如水的心境，更好地面对每一天，人生便具有了超凡脱俗、至善至真的内蕴。

正如鲁迅所说：“当我沉没时，我感到充实。

”寂寞是不需要装扮的，因为它源于人的心灵，源于生命。

用寂寞奏响的乐曲定然动听无比。

## <<淡定>>

### 编辑推荐

《淡定》：人生反复无常，你要内心强大！

你不勇敢，没人替你坚强！

成功并非速成班，很多人由于急功近利而被现实击碎梦想后，要么自暴自弃，要么玩世不恭。于是，他们活得越来越累。

内心越来越空虚，过上了焦虑、害怕、上火、抱怨、妒忌、较劲、虚荣、沮丧、困顿的生活。其实，成功说难很难，说简单也简单。

不管是个人天赋还是机会资源，最终都需要有一颗淡定的心去帮助实现。

在成功竞技场上，拼的是心态，比的是心境。

淡定的人生不寂寞，淡定的人生才给力。

一本都市人的心灵拯救书，能让被欲望绑架的灵魂找到回家的路。

淡定，浮躁社会里的生存法宝，无数有识之士极力推崇的良好心态。

所谓门槛，过了就是一扇门，过不去才是一道槛。

没有过不去的事情，只有过不去的心情。

所谓成功，先积累自己的成，才有别人羡慕的功。

只要内心足够强大，走到哪里都不害怕。

拥有了淡定，就拥有了人生的掌控权。

唯有心静，才能在瞬息万变的时代不迷失自我；只有淡定，方能在短暂的一生中活出生命的厚重和精彩。

有了淡定，在沉闷的时光里也能等来机会。

有了淡定，在浮躁的社会里也能坚守原则。

有了淡定，在困顿的旅途中也能坚定前行。

有了淡定，在平凡的日子里也能活出精彩。

有了淡定，在有限的生命里也能怒放光芒。

#### 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>