

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787508739939

10位ISBN编号：7508739930

出版时间：2012-7

出版时间：中国社会出版社

作者：史荣新

页数：222

字数：180000

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>>

前言

当今社会，人们的物质生活在不断地丰富，精神生活也异彩纷呈，可是人们却一天天变得心浮气躁，越来越少淡定的心态：球队输球了，就吵着换球员和教练；工作不顺利，就吵着换工作；婚姻不协调，就吵着换老婆…… 社会越来越自由，人们在生活中的选择越来越多，可以自己决定的事情也越来越多了。

同样的，我们受到的约束越来越少了，更多的时候，我们所作的决定，即使错了，也只是受到良心的谴责，而这对于很多人来说几乎不是什么惩罚，因为他们已经在混浊的社会失去了辨别对错的能力。

这到底是进步还是退步？

只能说，生活在不断地进步，而我们则在不断地倒退。

我们必须给自己一些束缚，为了让自己不至于跌入迷惘的泥潭，从而清醒而淡定地活着，就必须不断地打造“淡定力”。

有人可能认为：在当今这样一个社会，谁还能那么清醒而淡定呢？

过去我们曾经狂热地追求的东西，现在有很多已经一文不值了，如果再给自己加什么束缚，有那个必要吗？

人生如果不淡定，做任何事情都凭着感觉来，那我们就错过了太多的美好。

什么是相濡以沫，什么是愚公移山？

很多东西之所以美好和浪漫，就是因为经过了“淡定力”的打磨后才更加凸显珍贵。

这是个崇尚“快”的社会，但我们不能因此丧失淡定的能力。

试着去坚持一些自己希望的事情吧，不要轻易地就放弃和变换方向，在这个纸醉金迷的社会，拥有淡定的心态，其实是做好一切事情的根基。

从前有个年轻的农夫，他要与情人约会。

但小伙子性急，来得太早，又没有耐心等待。

他无心观赏明媚的阳光、迷人的春色和鲜艳的花朵，而是躺在大树下长吁短叹起来。

忽然他面前出现了一个侏儒。

“我知道你为什么闷闷不乐，”侏儒说，“拿着这颗纽扣吧，把它缝在衣服上。

遇到不得不等待的时候，只消将这纽扣向右一转，你就能跳过时间，想要多远就有多远。

”这很合小伙子的胃口。

他握着纽扣，试着一转：情人出现了，还在朝他笑送秋波，他心里想，要是现在就举行婚礼，那就更好了。

他又转了一下，隆重的婚礼，丰盛的酒席，他和情人并肩而坐，周围管乐齐鸣，悠扬动人。

他抬起头，盯着妻子的漂亮脸庞，又想，现在要是只有我俩该多好！

他悄悄转了一下纽扣：立刻夜阑人静…… 他心中的愿望层出不穷，因此他不停地转动着纽扣：房子有了，孩子有了，职位有了，一切想要的都有了……生命就这样从他身边急速而过，还没等他来得及思索后果，就已老态龙钟，衰卧病榻。

至此，他再也没有要为之转动纽扣的事了。

这时，他才为自己的不够淡定而追悔莫及！

他握着纽扣，浑身颤抖，试着向左一转，扣子猛地一动，他从梦中醒来，睁开眼，看见自己还在郁郁葱葱的树下等着可爱的情人。

然而，现在他的心境已大不相同了，他开始变得从容而淡定。

人在淡定的时候，头脑才异常清醒，才能够活得不迷惘，活得不困惑，才能稳健地走好人生之路。因此，如果你现在活得很不如意，请认真地想一想：是不是你的心态出了问题？

你活得够淡定吗？

你是不是需要静下心来，打造自己的“淡定力”？

本书在编写过程中，得到了尹跃华、杨福仁、赵艳丽、李任增、陈广周、尹香利、孟岩、吴代君、王维仁、陈龙、李政远、刘亚娟等人的帮助，又得到了中国社会出版社杜康老师的指点，在此一并表示衷心的感谢！

<<淡定>>

<<淡定>>

内容概要

《淡定：人生幸福的智慧》一书精选了一些对人生很有启示的禅宗小故事进行解读，旨在帮助人们走出迷惘而困惑的人生泥潭，清醒而淡定地面对人生的风风雨雨，从而获得心灵的成长和更多的幸福感。

作者简介

史荣新，出版图书《别拿工作不当回事》《上班那点事儿》《历史的软肋》《帝王末路》《刘备不是省油的灯》《做对减法，幸福快乐过一生》《魔鬼成语》《幸福女人要读的婚姻心理学》等图书多部；在台湾出版的图书有《成语知道的答案》《不执著心就自由》《掌握生命的高度，活出生命的宽度》《该放下就放下，不要紧紧抓住不放》。

<<淡定>>

书籍目录

第一章 心净了你眼中的世界也就净了

心在哪里，奥妙就在哪里
把浮躁的心安顿下来
静心思量：人生的必修课
心中有事世间小心中无事一床宽
用冥想，守住心中的“莲花”
五湖明月在，渔歌会有时
到底什么在困扰你

第二章 不是幸福太少而是欲望太多

收回散乱的眼神，看好脚下
为什么才华横溢，却是“马仔”的命
不差钱的人，为什么还差幸福
多一物多一心，少一物少一念
欲望有它的分量，没办法贪多
世界无穷大，你只能拥抱自己的那个圆
找到生命中的“蜗牛”吧，幸福也许在它的背上

第三章 郁闷流行但快乐并没有走远

别眼馋别人的幸福，华丽的纸里不一定是糖
自己不找烦恼，别人不会给你
假的要否定，真的也要否定
心态预约了什么，就会从上帝那儿收到什么
先取悦自己，再取悦世界
你有趣了，你的世界才会有趣
绝对正确的答案，上天入地都不会找到
心里有了大，才会放下小

第四章 轻如尘埃也可幸福地飞

没有结果，也要有收获
洁常自污出，明每从晦生
热闹中着一冷眼，你做得得到吗
享受人生的喜悦和幸福，眼光放得越近越好
只有“靠不住”，才是最靠得住的
万事万物，不要因其小而心生怠慢
轻如尘埃，也可幸福地飞

第五章 跳一场和谐的人生探戈

接近智慧的益友，能使身心清静
拆除心中的藩篱，真正的友谊就会出现
如果有一样东西特别显眼，就会破坏周围的和谐
何必从众，过自己想过的生活
如果独身惬意，何必走入围城呢
最好的生活是适度的生活
跳一场和谐的人生探戈

<<淡定>>

第六章 想得开是天堂想不开是地狱

即使事事如意又能怎样
今日不执著，明日不后悔
再好的球队，也要输掉三分之一的比赛
人生进入黑夜时，要看到更远、更多的星星
生则任它生，死则任它死
“自我”只是一个虚张声势的皮包公司
上帝也有遭人诽谤的时候

第七章 时间会飞翔而你却是驾驶员

只有发达的根系，才能支撑起生命的成长
于细微处用心，才能在不知不觉间渐入佳境
作之不止，可以胜天
常问自己：谁挡住了你的门
很多事情是我们自己搞“杂”了
时间会飞翔，而你却是驾驶员

第八章 前半生不要怕后半生不要悔

每个人都是优秀的，差别在于有没有底气
任何时候，不要丢了自救的十字架
一步一步地走，不要奢望有什么捷径
揣着黄金“化斋”，也许正是你的写照
在成功的词典里，谁都可以“榜上有名”
如果工作是条小狗，幸福就在它的尾巴尖儿上
前半生不要怕，后半生不要悔

第九章 别说世界冷心先热起来

打造一颗善解人意的心
如果有馅饼掉在头上，你一定付出过，给予过
对于那些无心的伤害，遗忘就是幸福
大路朝天，不要总走小路
爱就在身边，舍近求远又何必呢
得不到的，就当风景欣赏吧
爱他七分，三分留给自己

第十章 从执迷中退出来找回生命失落的价值

没有信仰，你会感到人生分外虚弱
不要尝试繁杂的计划，因为世界时刻在变
“最好”是“好”的敌人
没有谁能在争论中真正获胜
别在错误的道路上越走越远
大鸭游出来的是大路，小鸭游出来的是小路
崇高有多高，溅起的粪花就有多高

第十一章 超越劣性的钳制，才是成功的可靠保障

模仿得太过持久，自我的本色就不知去向了
定力不够，是因为太在意别人的看法

<<淡定>>

控制不了自己，就会被别人控制
沉迷于眼前目标时，要衡量自己的实力
不知道自己的过失，是迷惑的表现
超越劣性的钳制，才是成功的可靠保障

第十二章 改变习惯，就能改变我们的命运走向
闲时要有吃紧的心思，忙时要有悠闲的趣味
物质越丰富的生活，简单就越显出它的珍贵
只讲道理的人生是没有前途的
该包容的没包容，恰恰失去了生命的本真
永远不要有满了的想法
抓住问题的关键，才能制定出合理的策略
改变习惯，就能改变我们的命运走向

<<淡定>>

章节摘录

版权页：把浮躁的心安顿下来 名闻天下的赵州禅师的名言就是三个字：“吃茶去。”

”有一个和尚来参拜赵州和尚，赵州和尚问他是第一次来还是第二次来，那个和尚说是第一次来，赵州和尚告诉他：“吃茶去！”

”过了几天，又有一个和尚来参拜他，赵州和尚同样问他是第一次来还是第二次来，他说是第二次来，赵州和尚同样告诉他：“吃茶去！”

”一位小和尚不解地问赵州和尚：“师父，第一次来的您叫他吃茶去，我们可以理解，怎么第二次来的您也叫他吃茶去呢？”

”赵州和尚看了小和尚一眼说：“你也吃茶去！”

”赵州和尚连续三个“吃茶去”，阐述的正是禅宗的至上哲理——平常心是道。

这则法语在禅林相当有名。

禅宗认为佛在心内，不必外求，不用苦心修行，读许多佛经，只要静心省悟，即可顿悟成佛。

在生活和工作中，很多人并不是被自己的能力所打败，而是败给自己无法掌控的情绪。

人生不如意之事十之八九，在现实工作中，在激烈的竞争形势与强烈的成功欲望的双重压力下，许多人往往会出现焦虑、急躁、慌乱、失落、颓废、茫然、百无聊赖等困扰工作的情绪，这种情绪一起发作，常常会让人丧失对自身定位的能力，变得无所适从，从而大大地影响了个人能力的发挥，使自己的工作效能大打折扣，生活也因此变得混乱不堪。

之所以会这样，是因为缺乏一颗平常心，有了平常心，才能够超越自己，成为一名工作高效、生活平衡的人。

小李在单位里是一位出色而优秀的技术骨干，但直到今天他对于那次比赛的失利还是耿耿于怀。

也许正是因为这件事，才使得他今天成为厂里的技术一把手，从而坐上了车间主任的位子。

那是一次全国范围内的职业技能大赛。

小李的工种是钳工，因此参加了钳工组的比赛。

当时，他对自己很有信心：“以我现在的水平，至少也能拿个全国前三。”

”事实上，小李也不是吹牛，他一路顺利过关，轻松晋级了前8强。

在8进4的比赛中，他要和另外一名钳工争夺一个晋级名额。

从实力上看，小李早已是名声在外，曾入围过“全国十佳优秀钳工”；与之相比，他的对手却是一个名不见经传的年轻人。

比赛的考核内容是锯一个镂空的钢花，规定完成的时间为一个半小时，标准是锯完的钢花要与模具一模一样，在最短的时间里能够严丝合缝地把钢花放进模具里的即为胜利者。

锯工是钳工的基本功，也就是说一名优秀钳工一定要有良好的锯工功底，而锯好镂空的钢花应该算是其中难度最大的。

比赛一开始，两人就开始忙起来，计算从哪个位置开锯所用的时间最短。

小李一脸自信，操作自如，动作神速；他的对手却不紧不慢，一板一眼，每一步都很耐心和细致。

距比赛结束还有14分钟，小李率先举手，表示已经做好。

比赛之前他曾说过：“我超强的自信心和实力通常会使我的对手感到压力，尤其当我提前完成的时候，会给对手巨大的心理压力，从而造成对手失误，自乱阵脚。”

”事实上，小李的做法的确给那位年轻的钳工很大的压力——他的锯刀不知是因为紧张还是别的原因，折断了两次。

小李对此显然有点自鸣得意。

时间一分一秒地流逝，小李在一旁开始坐不住了，因为他看到自己的对手并没有如想象中那样“自乱阵脚”，尽管他的动作依然那么慢，不过那股认真劲和有条不紊的样子，却让小李感到了威胁。

而且，小李开始后悔自己只顾追求速度，而没有来得及认真检查一下自己的作品，是否足够精确。

90分钟后，比赛结束，那个年轻人的作品也刚好完成。

小李迫不及待地第一个把自己的“作品”放进模具，但却傻了眼：很可惜，只差那么一点点，他锯出的钢花无法放入模具。

<<淡定>>

这时候，年轻人慢慢地走过来，将自己的作品放进了模具里，刚好是严丝合缝。

比赛结束后，那位年轻人走过来，谦虚地跟小李握手说：“李师父，我早就在报纸上听说过你了，能和你一起比赛我很荣幸。

今天的结果是我比较侥幸。

有机会我要向你多多学习。

”小李回过神，拍拍这位年轻人的肩膀。

他若有所思地说：“你错了，是我应该向你学习才对。

我太浮躁了，感谢你今天给我上了一堂课。

”是的，以小李的实力，如果他不浮躁的话，肯定能够战胜对手。

然而放眼现实，这种例子不胜枚举。

一些能力出众的人屡屡遭遇滑铁卢，就是因为浮躁，从而失去了一颗平常心造成的。

所谓平常之心，就是不能只想成功，而拒绝失败、害怕失败，要能正确对待成功与失败。

成功了，不骄傲自满，不狂妄自大；失败了，也应该平静地接受。

失败也是生活中不可缺少的内容，没有失败的生活是不存在的。

生活中没有常胜将军，任何一个渴望成功的人，都应该平静地接受生活给予的各种困难、挫折和失败

。

乒乓球世界冠军王楠认为：在乒乓球比赛中，输赢是很正常的，谁也不可能只赢不输，重要的是保持一颗平常心。

在第45届世乒赛女子单打决赛中，王楠在先输两局的情况下，凭借自己的一颗平常心，沉着应战，出色地发挥了技术水平，连胜3局，取得女子单打世界冠军。

无论面对成功或失败，都必须保持一种健康平常的心态。

保持一颗平常心，并不是放弃进取之心、成功之心，而是通过保持平常心，使进取之心、成功之心得到升华。

保持平常心，实质是让外在的世界和内心保持一个平衡点，有了这种平衡，悲、欢、离、合皆能内敛，人会少些焦虑、少些浮躁，多一份安适、多一份恬静，心似一泓碧水，清澈明亮，继而胸襟为之开阔，潜能得以自由发挥，而这才是真实而快乐的人生。

要保持一颗平常心，要培养顺其自然的心态。

你要让自己的心情彻底放松下来，要沉得住气，不要让欲望牵着你到处奔跑，让脚步随着心态走，让浮躁的心安顿下来，你就会体会到海阔天空。

事实上，面对生活，你抱持何种心态，直接关系到你的工作效能和生活质量。

多一分平常心，对生活就会多一分从容和洒脱。

<<淡定>>

编辑推荐

《淡定:人生幸福的智慧(畅销珍藏版)》持续热销，是华人世界第一心灵励志书！

<<淡定>>

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>