第一图书网, tushu007.com

<<淡定的人生不困惑>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不困惑>>

13位ISBN编号：9787511328663

10位ISBN编号：7511328660

出版时间：2012-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：成杰

页数：214

字数：250000

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

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的人生不困惑>>

前言

社会在进步，人们反而越发觉得负担加重了，精神也更空虚了，思想也变得浮躁了。
金钱的诱惑、权力的纷争、商海的沉浮，让人殚精竭虑；是非、成败、得失，让人或喜，或悲，或惊，或诧，或忧，或惧。
没有任何一代，像我们这一代面临的这个世界，给我们的心灵和精神带来如此巨大的冲击。
要想获得幸福，就要有强大的内心来支撑，淡定是力量的源泉。
浮躁的社会，成功和幸福拼的就是淡定！
学者周国平说：“一个人对人性有了足够的理解，他看人包括看自己的眼光就会变得既深刻又宽容。在这样的眼光下，一切隐私都可以还原成普遍的人性现象，一切个人经历都可以转化成心灵的财富。”　　淡定是一种心态，笑容背后是无奈，繁华过后是灰烬，常葆一颗从容的心，看云起云落；淡定是一种能力，人生难免被无奈所扰，让我们淡定地调侃，乐观地自嘲，给生活一个大大的露齿笑；淡定是一种态度，淡定是所向披靡的心灵力量！
生活中，人们总有太多的抱怨、太多的不满足和太多的无奈。
每个人犹如一个被宠坏的公主，总是向生活不断索取着，得不到就会失落、迷茫、痛苦。
生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻，就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。
在我们劳累的时候劝自己，停下来歇会儿，你可以看到更美丽的风景。
这是一本修炼身心的哲理书，一本根除无可奈何的治愈系读本，让你欣然接受人生中那些即使尽心竭力地改变，却仍旧留下的无奈！
这是一本抚慰心灵的佳作、启迪智慧的指南，滋润心灵的同时为人们找到精神的出口、生活的智慧，指引读者走向幸福的生活。
珍惜当下，把握好自我的心灵，幸福不在他方净土，而在内心一念。
本书将教你如何真正读懂自己，看清世界的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直。
请相信，它将会是你值得典藏的温暖和感动，成为你心中不可缺少的精神源泉。

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的人生不困惑>>

内容概要

这是一本修炼身心的哲理书，一本根除无可奈何的治愈系读本，让你欣然接受人生中那些即使尽心竭力地改变，却仍旧留下的无奈！
这是一本抚慰心灵的佳作、启迪智慧的指南，滋润心灵的同时为人们找到精神的出口、生活的智慧，指引读者走向幸福的生活。
珍惜当下，把握好自我的心灵，幸福不在他方净土，而在内心一念。
本书将教你如何真正读懂自己，看清世界的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直。
请相信，它将会是你值得典藏的温暖和感动，成为你心中不可缺少的精神源泉。

@当当网2012年度畅销好书推荐：

一本书读懂投资理财学(一本专为中国家庭个人定制的理财宝典，最实用，最体贴的理财枕边书。当当网年度最畅销财经图书众多理财者疯狂)

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的人生不困惑>>

作者简介

成杰，巨海集团董事长、中国十佳培训师、中国品牌建设十大杰出人物、中国最具影响力年度杰出人物、亚洲培训界新一代领军人物、世界华人演说家俱乐部主席他。
是一位实战派的管理咨询专家！
他亲自拜访上百位顶尖企业家，在120多个城市巡回演讲2380多场。
他，是一位极具使命感与大爱天下的企业家！
他立志用毕生的时间与精力捐建101所巨海希望小学。
他，是一位杰出的团队建设专家！
他用三年时间把巨海从五人的创业团队发展成300多人的“商界特种部队”。
他，是中国团队建设首选课程的缔造者！
他创办的课程《打造商界特种部队》现已为1260多家企业的培养优秀人才，打造优秀团队。
他，是一位百万畅销书的魔法师！
他现已出版了37本超级畅销书，累计发行量超过320万册。
品牌课程：《总裁三项修炼》、《商道如水》、《帝王领导力》、《总裁演说智慧》、《总裁演说大师班》、《打造商界特种部队》品牌内训：《打造商界特种部队》、《做最好的执行者》、《如何从优秀到****》、《责任胜于能力》。

新书速递：
陪孩子一起成长的那些年：揭开0~12岁孩子成长的秘密（孩子要成长，家长先上课。
一部爱与成长的回忆录！
一路成长，一路爱，用感觉去互动，以接纳去分享！
新浪、网易读书、中国妇女报等众多媒体及家长强烈推荐！
）

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的人生不困惑>>

书籍目录

金钱不是幸福的基础
为什么一个人要富有？
为什么他一定要有马匹，精致的衣服，漂亮的住宅，到公共场所与娱乐场所去的权利？
因为缺少思想。
你给他的心灵一个新的形象，他就会逃遁到一个寂寞的花园或是阁楼上去享受它，这梦想使他们那样富有，即使给他一州作为采邑，也还抵不过它。
但是我们最终是因为没有思想，所以才发现我们没有钱。
我们最初是因为耽溺于肉欲，所以才觉得一定要有钱。

——爱默生
036→ 没钱，也有享受幸福的权利
038→ 学会把握幸福与财富之间的平衡点
040→ 富有就是珍惜已拥有的一切
042→ 把财运掌握在自己手里
044→ 世界上没有绝对的穷人，也没有绝对的富人
045→ 物质财富只是幸福的一个条件
4 你的信念是最大的财富
信仰坚定的人是一刻也不会迷失方向的，他的灵魂将冲破炼狱的烈焰，直奔天堂极乐世界。

——温塞特
048→ 你认为你行，你就行
050→ 明确目标，找到你的人生之路
051→ 信念可以战胜一切困难
054→ 最糟，也不过从头再来
056→ 请把绝望当做下一次希望的开始
057→ 人生不会一直是雨天
059→ 在平凡中活出别样的精彩
061→ 心中默念：明天又是新的一天
5 挫折是最好的老师
故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟子
064→ 在逆境中前行，体验独特的幸福
066→ 穷途未必是末路，绝处也可以逢生
068→ 生气是拿别人的错误来惩罚自己
071→ 苦难是人生必有的一面
073→ 跌倒时，也要保存自己的自尊
074→ 用喜剧的方式来演绎悲剧的生命
6 爱是最美丽的礼物
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟。

——苏轼
078→ 爱的生命超越蹉跎的年岁
080→ 心中有爱：用感恩驱逐心魔

第一图书网, tushu007.com

083→ 爱他人：关爱他人就是关爱自己
085→ 爱对手：有一个对手是幸运的
087→ 施恩勿念回报
089→ 感恩之人必得幸福
7 幸福是自己的，快乐是自找的
想要快乐？
很简单。
先向你的生活和生活情境鞠个躬，真心地接纳它们。
然后你可以祈求更高的智慧，给你力量去改变你的生活情境。
所以，我会说，我们常常把力量都用错地方了！
我们不应该抗拒生活和生活情境，也不应该坐在那里抱怨，而应该先向它们臣服，然后采取一些积极的行动去改变我们不喜欢的生活情境。
将抗拒、抱怨改为臣服、行动！

——张德芬
094→ 别把希望寄托在别人身上
096→ 幸福是自己的事情
098→ 要知足但不满足
100→ 把自己放在对的位置
102→ 确定什么对你是最重要的
105→ 不要给自己的幸福设限
108→ 阻碍你的人，也可能是你的贵人
8 幸福的方法，其实很简单
中国现在谁更幸福？
无数不同的调查给了我们不同的结论：越有钱越幸福？
农村人比城市人幸福？
公务员最幸福？
中产阶层最幸福？
……很多人从自身以外的事物中寻找幸福；他们希望在物质，或者在关系里找到幸福感。
也有人从内心中去体验幸福，因为幸福属于每一个热爱生活的人。

——廉思
112→ 幸福并不是一件奢侈品
113→ 平凡，也可以是奢侈的幸福
115→ 心才是快乐的根
117→ 享受生活的乐趣，保持人生的鲜活
119→ 顺其自然，有时是最好的结果
120→ 你能感受到眼前的幸福吗
122→ 活着，就是最大的幸福
124→ 做幸福的自己，与他人无关
126→ 记住该记住的，忘记该忘记的
128→ 幸福的真谛——快乐与意义的结合
9 难得糊涂，不要较真
若能转物即如来，春至山花处处开。
自有一双慈悲手，摸得人心一样平。

——白云守端禅师

第一图书网, tushu007.com

132→ 学会糊涂，日子才好过
134→ 小事糊涂一点又何妨
135→ 装傻是一种难得的境界
137→ 放低自己的姿态，主动示弱
140→ “ 模糊表态 ”，不给他人留话柄
142→ 他人的短处莫碰触
144→ 将语言 “ 软化 ” 后，再说出来
147→ 多向同事 “ 拜师学招 ”
149→ 架子放低事才好办
152→ 甘于当 “ 配角 ”
10 成熟的心智之旅
“ 三十而立 ” 并不是一种外在的社会坐标，衡量你已经如何成功，而是内在的心灵标准，衡定你的生命是否开始有一种心灵的内省，并且从容不迫，开始对你做的事情有一种自信和一种坚定。

——于丹
156→ 心智才是生命的本态
158→ 没有 “ 白吃 ” 的 “ 亏 ”
160→ 礼而让人，以和为贵
162→ 切勿将生命浪费在别人的标准中
164→ 伸出友好的手，实现双赢人生
167→ 与高尚的人做朋友
169→ 看人七分长处、三分短处
171→ 君子之交淡如水
173→ 放弃独享荣誉
174→ “ 认真 ” 二字不可丢
176→ 不为眼前的小利所动
178→ 抓住50%的概率
180→ 创业不能死要面子
11 选择最适合自己的人生路
很多人的失落，是违背了自己少年时的立志，自认为成熟，自认为练达，自认为精明，从前多幼稚，总算看透了，想穿了——于是，我们就此变成自己年少时最憎恶的那种人。

——木心
184→ 做独一无二的自己
186→ 淡然面对得与失
188→ 心如止水，古井无波
190→ 选择好运，不被命运左右
192→ 你有权利选择阳光
195→ 让快乐成为一种习惯
196→ 化繁就简，给自己的心灵放个假
199→ 回归简单的生活
12 放下错爱，幸福花开
天称其高，以无不覆；地称其广，以无不载；日月称其明者，以无不照；江海称其大者，以无不容。

——曹植
202→ 完美是化了装的魔鬼
204→ 不做第一也OK

第一图书网, tushu007.com

206→ 接受并不完美的自己
208→ 没有十全十美的伴侣
210→ 痛苦之时转个弯
212→ 完美生活就在得失之间

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

婚姻中的转身艺术　　一位事业有成的女强人说：“ 其实，婚姻中的‘ 转身思维 ’很重要。
”这样的话出自强势的她，让人不由得感到震惊。
她解释道：“ 转身并非是一种怯懦软弱的表现，而是更超然的方式，关于妥协的艺术是许多人都应该反思的课题。
”　　在大多数婚姻家庭中，女人比较喜欢唠叨，时间一长，男人就厌烦了。
幸福的夫妻也会发生争执，那是因为互相在乎，想离对方更近，所以才需要不断地磨合。
只不过幸福的夫妻情商都比较高，他们懂得在关键的时刻举起“ 免战牌 ”，适时转身、明智地妥协。
两个有着不同性格的人，组成家庭以后，假如试图彻底改造对方，到头来只能落得两败俱伤，所以说，婚姻是一门“ 转身 ”的艺术。
　　遇到一个值得爱的人并不容易，千万别总是想着如何控制对方或者改造对方。
其实，在争执中学会转身，并不代表示弱，而是一种宽容的表现。
在现实生活中，夫妻间每天都要面对一些琐碎的事情，只有坦然面对，学会妥协和宽容，进行必要的感情交流，才能使婚姻走得更远。
　　与强制对方为自己作出改变相比，认识自己、改变自己更加重要。
这是一种充满智慧的方法，因为它蕴含着宽容积极的因素。
因此，当争执和矛盾出现的时候，一定要先反省自己，认识到自己的错误，然后向对方做出妥协。
另一半看到你的改变，自然也会跟着改变，不会再继续纠缠下去。
　　梅的丈夫是一个很懂得收拾自己的人，每天出门总是穿得很养眼。
梅的朋友们看到他后都说：“ 看你老公收拾得多利索，一点都不像40岁的人。
他在家里做事一定也干净利索吧？
”　　其实，梅知道，丈夫不过是擅长打扮自己而已，他有很多不尽如人意的地方，外人根本就不知道。
如他特别挑食，而且他不喜欢吃的东西，别人也不能吃。
土豆和黄瓜他不吃，梅和孩子偏偏爱吃这两样。
梅也想过彻底改造丈夫，可是她发现这已经是丈夫根深蒂固的习惯，实在没有办法改变。
于是，她放弃执拗，选择了妥协转身。
　　而且，丈夫不注意生活细节，总是喜欢随便乱放东西。
下班回家，他会随手就把衣服皮包放在床边、沙发上。
梅也想说服他改掉这个毛病，但他也是回头就忘，梅就只好跟在后面收拾。
　　当然，梅也有让丈夫不满意的地方，如梅做饭后，厨房里总是一片狼藉，丈夫也是跟在梅的后面收拾。
他们之所以会有了美满幸福的生活，正是因为他们对彼此生活中的一些小缺点的宽容和妥协。
　　爱应该保持一种超然的态度，该转身时就转身，给对方一个喘息的空间，你便能得到一份轻松自由的爱情。
女人大气，才能“ 驯化 ”出事业有成的丈夫；男人宽容，才熏陶出温柔贤淑的妻子。
宽厚、大度才是美满婚姻的基石，夫妻生活不可能每一天都尽如人意，但只要彼此都愿意付出努力、放弃执拗，就能看到彩虹。
　　转身这个动作，可能从跌跌撞撞学习走路的那天起我们就会了，可就是这个简单的动作，结婚成家后反而被我们遗忘了。
一个人执拗地在婚姻中前行，不顾一切地往前走，心中总是觉得，走下去会比转身要高傲很多。
就算走近悬崖，再迈一步将会危及生命，也依然执拗的向前。
　　如果夫妻之间从没有吵过架，也是一件很危险的事情，虽然总吵架并不是什么好事。
美满的婚姻有其自身的游戏规则，其中有两个最重要的法宝：一是尽量减少冲突，当冲突不可避免之时，要学会妥协转身；二是不要试图成为赢家。
夫妻之间不存在胜负，要么双赢，要么两败俱伤。

第一图书网, tushu007.com

修行课堂： 转身不是无能和退缩，而是识时务的明智表现；转身不是举手投降，而是另一种胜利的开始；转身不是一个简单动作，而是为自己赢得美好生活的智慧。
美满的婚姻，应该是彼此共赢的事业，需要两个人用爱情滋润、用亲情的温暖抚慰、用博大的胸怀包容。
如果每一对夫妻之间都讲究“转身”的艺术，那家庭中必定充满和谐的声音。
离婚能提升幸福指数吗 2010年，北京的离婚率高达39%，人们白头偕老的可能性只有一半多一点点。
有人说：“中国已经进入了‘新离婚时代’。
”就目前情形来看，第一代独生子女的婚姻问题似乎真的有些严重，他们对待婚姻的态度过于草率。
据不完全统计，在众多的离婚者中，年轻人所占的比率越来越大。
有些小两口结婚刚不到一年，就因为锅碗瓢盆、油盐酱醋、家长里短等小事打得不可开交，甚至闹到离婚。
缺乏忍让和宽容，成为他（她）们离婚的主要原因。
现在的年轻人大多都是独生子女，从小被父母亲人宠爱惯了，往往缺少忍让性和宽容度，而且不愿承担责任，以致会一气之下冲动作出离婚的决定。
问问自己，离婚真的能提升你的幸福指数吗？
尽管当今这个时代，离婚已经不是什么大的事情，但我们也不能拿婚姻当儿戏。
不管是对自己还是对对方，轻率结婚、草率离婚都是不负责任的表现。
年轻人不应只懂得享受爱情，却不愿意经营婚姻。
那些在激情中结婚、在盲目中生育、在冲动中离婚、在自私中逃离的人们，没有机会揭开幸福的面纱。
特别是有了孩子之后，就更不能轻言离婚了。
“性格不合”被很多离婚者当做借口，但事实上是，“80后”在处理婚恋时过于自我，或者说是有些自私。
在处理简单的家庭矛盾时，他们往往只会用最极端的方式来解决，把离婚当做解决问题的法宝。
有矛盾了？
吵架、离婚。
轻松的就像今天离婚，明天就可以重新拥抱幸福。
其实，这是一种很不成熟的态度，因为婚姻的围墙之外幸福更难觅。
朱朱是一位漂亮的“80后”女生，她在一家公司上班已经两年了，一些八卦的同事开始纷纷议论：“为什么一直没见她交男朋友呢？
”后来听人说，她两年前离婚了，一直没遇见比她前夫更优秀的男人。
结婚半年后，朱朱就和前夫离婚了。
当时正是冬天，朱朱在房间里要开暖气，前夫认为没有必要这么浪费，只要多盖一床被子就可以了。
朱朱说自己喜欢开着暖气睡觉，这样比盖两层被子舒服。
前夫却说被子比暖气好，既暖和又节约资源。
于是，她认为前夫不够爱自己，和他吵了一架之后，提着行李箱回了娘家。
几天后，见前夫不来认错，朱朱又向他提出了离婚。
前夫让朱朱想清楚，不要草率做决定，但她正在气头上，坚决要离，并且在离婚协议书上签下了自己的名字。
前夫见她态度坚决，也只好同意。
就这样，朱朱恢复单身了，她心想：“我这么年轻漂亮，当初追我的人那么多，现在和那个小气的男人离婚了，一定会找到能让自己更幸福的男人！
”就这样，年轻的朱朱离开居住了多年的城市，只身来到邻近的一座城市。
冷静下来之后，朱朱也觉得自己离婚的决定太草率，为一点小事不值得。
但离婚已成定局，只好不去想它。
在接下来的两年里，朱朱也在不断追求心中的幸福，她不断去相亲，但总爱拿对方跟前夫比，结果没

第一图书网, tushu007.com

有一个能看得上眼的。
有一天，父母打电话给朱朱时，不经意提起她前夫的事，说她前夫刚刚再婚了，让她也抓紧找一个。
朱朱突然感到心痛，她这才发现自己一直都是很爱他的。
　　朱朱想起和前夫在一起的时光，这才发现他对自己其实很好，只是自己太任性，任何小事都不肯妥协，并在一时冲动之下提出了离婚。
要怪只能怪自己当初太草率、太任性，做事不经大脑，就连离婚这样的大事，也没有考虑清楚就作出了决定。
现在，前夫重新找到了他的幸福，而自己的幸福又在哪里呢？
原来幸福并不是满地都有。
　　一般来说，没有人结婚的目的是为了离婚，所以，离婚大多是一种无奈的选择。
经过一段时间的共同生活后，夫妻双方发现彼此之间有许多无法再共处下去的理由，于是选择结束这段婚姻。
当然，对某些人来说，离婚不仅是一种无奈，还是一种解脱，既然已经无法共同生活在一个屋檐下，不如趁早分道扬镳，将自由还给对方和自己。
在这里，我们并不是反对离婚，而是反对草率离婚。
　　修行课堂：　　无论你多么思想独立、个性多么张扬、多么不愿妥协，既然已经走进了婚姻，就要像一个成年人一样负责任。
毋庸置疑，现在年轻人对婚姻品质的期望值更高一些，一旦婚后的现实与婚前的期望产生较大的差距，离婚就成了必然的选择。
但在离婚之前，最好先考虑周全：自己做出的这个决定是否草率？
自己做出的这个选择能提高幸福指数吗？
　　……

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

选填谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。
——弘一法师　　人可以穷，心不能穷，心里的能源，取之不尽；身可以残，心不能残，心里的健康，用之不竭。
——星云大师　　夫子德配天地，而尤假至言以修心，古之君子，孰能脱鄹？
——《庄子·田子方》

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的人生不困惑>>

编辑推荐

★★★★★ 品牌图书购买请点击：　　《淡定的人生不困惑》是一本值得阅读一辈子的灵修经典。
这里要讲的，不仅是你要面临的困惑，更是你一生都要应对的问题。
星云大师、净空法师、弘一法师等高僧的心灵修行历程。
改变亚洲亿万年轻人的治愈系列经典。
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。

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的人生不困惑>>

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