

<<有一种力量叫淡定>>

图书基本信息

书名：<<有一种力量叫淡定>>

13位ISBN编号：9787511333346

10位ISBN编号：7511333346

出版时间：2013-5

出版时间：德群 中国华侨 (2013-05出版)

作者：德群

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>

<<有一种力量叫淡定>>

前言

淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生，而是放下妄想与执着；不是看破红尘、小思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。

其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。

淡定是一种摄人心魄的力量，是一种高山仰止的修养。

仁而无忧，仁而无惧，实事求是，心怀坦荡，皇心傲骨。

淡定是一种心态，一种思想境界。

楚兰生于幽林，不以无人而不芳；君子修道立德，小以穷困而变节。

王维在《终南别业》中写道：“中岁颇好道，晚家南山陲。

兴来每独往，胜事空自知。

行到水穷处，坐看云起时。

偶然值林叟，谈笑无还期。

”人生是一种修行，在纷繁复杂、物欲横流的大千世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。

淡定，是一种思想境界，是一种心态，是生活的一种状态。

拥有了淡定，在生活中我们才能宠辱不惊，向对悲喜才能泰然处之，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生；淡定的人泰山崩于前而面不改色，遇事沉稳又积极果断，老练从容却又重视有加，胜不骄、败不馁，富不骄奢，贫而不贱。

《孙子兵法》说：“顺，不妄喜；逆，不惶馁；安，不奢逸；危，不惊惧；胸有惊雷而面如平湖者，可拜上将军。

”诸葛亮曰：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

”由此可见人们对于淡定的推崇。

老子在《道德经》第十三章里说：“宠辱若惊，贵大患若身。

”以此来敬告世人，受宠或受辱都不需计较，用通达的态度超绝尘世。

然而我们想做到宠辱不惊，绝非易事。

滚滚红尘，金钱、地位、名誉、情感等诱惑无数。

人常常对生命有太多苛求，内心充满妄想和贪念，并因而远离幸福与快乐，生命也变得仓促，充满忧虑和恐惧。

欲望如同海水，总是越喝越渴。

要拥有淡定，我们要有“海纳百川，有容乃大”的胸怀，“壁立千仞，无欲则刚”的度量，更要有“乱云飞渡仍从容”的泰然自若；要有“霹雳起于侧而不惊”的气魄，更要有“面壁十年图破壁”的实干。

“人生有味是清欢”，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。

《孟子·滕文公下》有言：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。

”淡定的人往往是内心强大的人。

一颗淡定的心，能够让我们在困顿的人生旅途上也能亢奋前行。

岁月如此诡谲、人生诸多困顿，都可能给我们带来恐慌和烦恼。

此时唯有内心淡定，我们才能从容应对，发出“千山我独行，不必相送”的豪迈，活出“归去，也无风雨也无晴”的潇洒。

内心拥有淡定，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，不为之所动；才能保持清醒的头脑，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”；才会远离虚伪和诱惑，明白什么是爱、什么不是爱，什么属于自己、什么不属于自己。

守住属于自己的一份平淡生活，我们就是幸福的。

<<有一种力量叫淡定>>

学会淡定，才能不以物喜，不以己悲；才会有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；才会在世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，表现出端庄的气度、深厚的内涵；才会知道爱恨情仇、恩怨得失虽无法忘记，但可以宽宥，从而让一切慢慢沉淀在记忆里。

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！

<<有一种力量叫淡定>>

内容概要

《有一种力量叫淡定》的作者是。

《有一种力量叫淡定》：

淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生。

而是放下妄想与执着；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。

其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。

淡定是一种摄人心魄的力量，是一种高山仰止的修养。

仁而无忧。

仁而无惧，实事求是，心怀坦荡，兰心傲骨。

淡定是一种心态，一种思想境界。

楚兰生于幽林，不以无人而不芳；君子修道立德，不以穷困而变节。

诸葛亮说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

”滚滚红尘，人常常对生命有太多苛求，内心充斥妄想、分别和执着，并因而远离幸福与快乐，生命也变得仓促，充满忧虑和恐惧。

要拥有淡定，我们要有“海纳百川，有容乃大”的胸怀，更要有“乱云飞渡仍从容”的泰然自若；要有“霹雳起于侧而不惊”的定力，更要有“面壁十年图破壁”的实干。

“人生有味是清欢”，在有限的生命里注入淡定的养分，懂得有所取舍，沉淀生命中的杂质，生命的亮色便会点缀整个孤寂的天空。

《孟子》有言：“富贵不能淫，贫贱不能移。

威武不能屈，此之谓大丈夫。

”内心拥有淡定，才能让我们在各种诱惑面前耐得住性子，不为之所动；才能保持清醒的头脑，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”；才会远离虚伪和诱惑，守住属于自己的一份平淡而幸福的生活。

淡定的人往往是内心强大的人。

淡定的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！

<<有一种力量叫淡定>>

书籍目录

第一章 拥有淡定，则万物莫不自得 写给幸福 天下本无事 我没有捕到的鱼 看破名利爱名利 苏格拉底的快乐 一无所求故一无所惧 人淡如菊 人生的弹性 永远在路上 最富有的人 珍惜 名利的真相 同情 净土在心中 幸福的起点第二章 甘于淡泊，乐于寂寞 无雪的冬天是寂寞的 心灵的暖春 院花寂寞红 惜别的海岸 能耐住寂寞的，是伟大的人 接受一切，坦然面对自己 甘于淡泊，乐于寂寞 镜花水月的寂寞 修一颗感恩的心 一个人的小镇第三章 不怨尤，就会少烦少恼 不要为眼前的得失而抓狂 抱怨不是让你如愿的万灵丹 命运不是用来埋怨的 一笑泯烦扰 毫无怨言，哪里需要去哪里 感谢身边的懒人 生命凶欣赏而美丽 停止抱怨，靠近幸福 没有人喜欢抱怨者 心中的明灯 爱不埋怨 桃树的抱怨 请挖我一只眼珠 会飞的白象第四章 忍辱是从容，后退更见达观 容忍 忍耐就是策略 听到最后 忍耐就是一切 忍者张良 分寸的力量 低调退让 以退为进的绝妙好棋 一名记者的人生奇迹 渐行渐远，莫回头 夫唯不争，故天下莫能与之争 低姿态 忍、持、悟 考验 能耐，就是能够忍耐 退让的禅理第五章 幸与不幸，都只是过程 失败也是一次机会 让失败改道 前方是绝路，希望在拐角 一颗心能承载的重量 在逆境中开拓人生 换个角度看人生 桂花香，香到忧伤 机会留给有准备的人 不幸的父亲 我希望能看见第六章 忘却是非，就是天堂 并非到处都是坏人 错误的代价，不需一生一世 搬弄是非是自己砸自己脚 糊涂的哲学 最不准的天平 三个旅人的雨天哲学 获得太少与拥有太多 爱过，轻轻放下 爱在离别时第七章 顺境，逆境，皆是体验 梦想、承诺、坚持 一轮新月悄悄升起 经验 感恩之心 内森堡的微笑 谢谢你，女士 让我们一路走下去 假如没有读书 商人的命运第八章 ，不迁怒，才能从容达观 怒气 生命是有弹性的 控制自己的情绪 一场人性的噩梦：迁怒于人- 磨刀的人 给儿子的一封信- 坦荡 为别人开一扇窗 爱护心灵 差不多先生传 等待花开第九章 体味孤独，才能认清自我 学会与寂寞为伴 独处是一种享受 中国式的“寂寞情结” 晴天的寂寞 城市中的寂寞烟火 指缝间穿过的想念 想念是一种很玄的东西第十章 阴晴圆缺有时，美景只是刚好 莫让幸福的花朵遭遇贪婪的暴雨 生活讲究适可而止 站在远处欣赏人生的风景 心是幸福的方向 把握现在就是把握幸福 淡泊名利，宁静致远 静止是幸福的归宿(节选) 不要去看远处的东西 拂去尘杂，体味幸福 幸福的真意 平常心是道 人生要适时 躲开束缚自己的囚笼 简单生活，知足常乐 只看我有的，我已经是富人 不羡慕别人的生活 为膨胀的心减减肥 也许很慢，但很美第十一章 贪欲无边，知足才能常乐- 幸福源自珍惜，快乐是因为拥有 论快乐 快乐 寻找快乐 把吹口哨的心情找回来 月桂树上的花冠 别让忧虑淹没心田 走慢一些，幸福在你身旁 嫉妒要尽早搬移，它是幸福的绊脚石 快乐就在自己 快乐不在于事情，而在于我们自己 如果你常常笑，你就是幸福的 看见阳光就微笑 你的心里有多快乐，你就会得到多少快乐 幸福和快乐来自一颗健康而愉悦的心灵 所有的爱，都是人性的通道 快乐也会戏假情真 生活中并不缺少快乐第十一章 笑对挫折，没有一个冬天不能逾越 雨后的彩虹 超越生命的障碍 我曾是智障者 断臂自救的勇士 自救 深紫色郁金香 屋顶上的月光 永抱必胜之心 改变命运的三个字 两次“绝处逢生” 上帝的微笑 怕苦就会苦一辈子第十三章 宽容待人，负重的人不会走太远 对于欺骗，宽容只有一次 宽容的花朵 爱你的仇人 大度也是一种美德 有关宽容的故事 用宽容赢得“冠军” 宽容拯救灵魂 用行动来谱写善良 智慧的谎言 如果犯错，记得幽默 别让仇恨的种子“遗传” 宽容就是善待 那就害我吧 我想看看你的脸

<<有一种力量叫淡定>>

章节摘录

糊涂的哲学 第二次世界大战刚结束的某一天晚上，我在伦敦得到一个极有价值的教训。

当时我是罗斯·史密斯爵士的私人经纪人。

大战期间，史密斯爵士曾任澳洲空军战斗机飞行员，派往巴勒斯坦工作。

欧战胜利缔结和平后不久，他以30天飞行半个世界的壮举震惊了全世界。

澳洲政府奖他5000美元，英王授予他爵位，有一阵子，他是联合王国里被谈论最多的人——大英帝国的林白。

有一天，我上午参加一次为推崇他而举行的宴会。

宴席中，坐在我右边的一位先生讲了一段幽默故事，并引用了一句话，意思是：“谋事在人，成事在天。”

那位健谈的先生提到，他所征引的那句话出自《圣经》。

他错了，我知道。

我很肯定地知道出处，一点疑问也没有。

为了表现优越感，我很多事、很讨厌地纠正他。

他立刻反唇相讥：“什么，出自莎士比亚？不可能！绝对不可能！那句话出自《圣经》。”

那位先生坐在右边，我的老朋友法兰克·葛孟在我左边。

他研究莎士比亚的著作已有多年，于是我俩都同意向他请教。

葛孟听了，在桌下踢了我一下，然后说：“戴尔，你错了，这位先生是对的。”

这句话出自《圣经》。

那晚回家的路上，我对葛孟说：“法兰克，你明明知道那句话出自莎士比亚。”

“是的，当然，”他回答，‘《哈姆雷特》第五幕第二场。

可是，亲爱的戴尔，我们是宴会上的客人。

为什么要证明他错了？那样会使他喜欢你吗？为什么不保留他的颜面？他并没问你的意见啊，他不需要你的意见，为什么要跟他抬杠？永远避免跟人家正面冲突。

永远避免跟人家正面冲突。

说这句话的人虽已经过世了，但我得到的这个教训仍长存不灭。

那是我最需要记住的教训，因为我向来是个积重难返的杠子头。

小时候，我和哥哥为天底下的任何事物而抬杠。

进入大学，我又选修逻辑学和辩论术，也经常参加辩论比赛。后来我在纽约讲授《演讲与辩论》，我一度曾想写一本这方向的书。

但从那次之后，我听过、看过、参加过，也批评过数次的争论。这一切的结果，使我得到一个结论，天底下只有一种能在争论中获胜的方式，那就是避免争论。

要像你避开响尾蛇和地震那样避免争论。

十之八九，争论的结果会使对方比以前更坚信自己是绝对正确的，你赢不了争论。

要是输了，当然你就输了；如果赢了，还是输了。为什么？如果你的胜利，使对方的论点被攻击得千疮百孔，证明他一无是处，那又怎么样？你会觉得扬扬自得。

但他呢？你使他自惭，你伤了他的自尊，他会怨恨你的胜利。“一个人即使口服，但心里也不服。”

潘恩人寿保险公司立下了一项规则：“不要争论。”

真正的推销精神不是争论，人的心意是不会因为争论而改变的。

举例说明：几年前，有位很冲动的爱尔兰人名叫欧哈瑞，听过我的课，他受的教育不多，但很爱抬杠。

他做过人家的汽车司机，后来因为推销卡车并不成功而来求助于我。

我问了几个简单的问题，就发现他老是跟顾客争辩。

如果对方挑剔他的车子，他立刻会涨红脸大声强辩。

欧哈瑞承认，那时候，他口头上倒赢了不少辩论。

他后来对我说：“我总算整了那笨蛋一次。”

<<有一种力量叫淡定>>

我的确整了他一次，可是我什么都没有卖给他。

” 我的第一个难题不在于欧哈瑞怎么说话，我只即要做的是，训练他自制，避免口角。

欧哈瑞现在是纽约怀德汽车公司的明星推销员。

他怎么成功的?这是他的说法：“如果我现在走进顾客的办公室，而对方说：‘什么?怀德卡车?好!你送我我都不要，我要的是何赛的卡车。

’我会说：‘老兄，何赛的货色的确不错，买他们的卡车绝对错不了。

何赛的车是优良公司的产品，业务员也呱呱叫、’ “这样他就无话可说了，没有抬杠的余地。

如果他说何赛的车子最好，我说没错，他只有住口了。

他总不能在我同意看法后，还说一下午的‘何赛的车子最好’。

接着我们不再谈何赛，我就开始介绍怀德的优点。

“当年若是听到他那种话，我早就气得脸一阵红一阵白了。

我会开始挑何赛..... P162-163

<<有一种力量叫淡定>>

编辑推荐

淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生。而是放下妄想与执着；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态……《有一种力量叫淡定》就是一本专门讲解做人处事需要淡定心态的书籍。

<<有一种力量叫淡定>>

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>