

<<淡定的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787801037664

10位ISBN编号：7801037669

出版时间：2011-8

出版时间：商务国际

作者：芳琼

页数：257

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>

<<淡定的女人最幸福>>

前言

在这个忙碌的世界上，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。

于是，我们总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。

与其说纷扰的外界环境让她们生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。

淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的一种追求，但它绝不是平庸。

平庸的女人没有太大的能力，只是平凡地生活着。

然而，淡定的女人却有着较高的修养，她们有能力争取自己想要的一切，却不完全看重这一切。

淡定的女人都是充满智慧的。

她们不会等待着幸福降临，而是主动去追求自己想要的东西，努力为自己创造快乐的生活。

她们清楚地认识到理想和现实的差距，所以不会好高骛远、缘木求鱼，也不会爱慕虚荣、盲目攀比。

她们只追求自己认定的幸福，简单快乐，“不以物喜，不以己悲”。

淡定的女人不会在爱情中迷失自我，爱的时候会深爱，不爱的时候会果断离开。

在婚姻中，她们也不苛求完美，知道如何用爱拴住彼此的心，也知道该给对方多大的空间来保持彼此的自由。

淡定的女人渴望的是一份默默的情感，无声却有着深厚的穿透力，不需要言语的承诺，只要专注的眼神；不要火红的玫瑰，只要一杯清茶。

她们内心坚信，女人的幸福不在于奢华，而在于简单平凡。

淡定的女人在工作上认真投入，尽量做到最好，对上不会唯唯诺诺，对下也不会挑剔万分，她们视荣誉为过眼云烟，冷眼旁观勾心斗角。

人们常说：“有人的地方就有江湖。”

淡定的女人可以避江湖之险，因为她们看淡了得失。

淡定的女人有一份坚强和韧性，在生命的旅途中，无论遇到多大的风雨和挫败，她们都能够从容面对。

或许她们会流泪，但是哭过就算了，还会鼓起勇气继续赶路。

人生只有一次，本书能帮您获得开启那扇指导自己、改变命运的大门，摒弃无谓的烦恼和杂念，在启迪和思索中体悟淡定的真谛。

如果说凡事皆淡定，未免有些不现实。

但是，每个女人都应该通过自身的感悟、修炼，不断地追求淡定、接近淡定。

最后，希望每位女性朋友都能够拥有一份淡定的生活态度，在平凡的人生中流光溢彩。

<<淡定的女人最幸福>>

内容概要

幸福女人必修的88个淡定禅

淡定的女人最从容、最优雅、最幸福

看世间熙熙攘攘，女人总有太多的不甘心，太多的不满足，太多的诱惑……不觉烦恼丛生。

唯有淡定，给我们浮躁的心最温柔的安抚，带领我们去过自己真正想要的生活。

淡定的女人，能掌握得与失、取与舍之间的平衡，尽情享受当下的生活。

淡定的女人，不苛求，也不虚荣，一切随缘，反而更绽放出生命的活力。

淡定的女人，既敢大胆去爱，也守得住寂寞，最终赢得执子之手、与子偕老的浪漫。

……

淡定如禅，为女人解开幸福的奥秘。

<<淡定的女人最幸福>>

书籍目录

第一章 笑对人生荣与辱——闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒

- 01.不被情绪左右自己
- 02.患得患失终不会换来幸福
- 03.笑对人生的起起落落
- 04.攀比是烦恼的祸根
- 05.随遇而安是一种境界
- 06.生气是慢性毒药
- 07.用平常心看待生活
- 08.淡看人生荣与辱
- 09.人生不怕亦不悔
- 10.淡泊明志，宁静致远

第二章 活在当下——昨天已逝，明天未到，怎忍辜负眼前好时光

- 11.把握生命中的每一刻
- 12.你觉得幸福，那就是幸福
- 13.正视不完美，享受自己的精彩
- 14.定位不同，幸福不同
- 15.忽视手边就丢失了你的幸福
- 16.养成幸福的习惯
- 17.幸福只在自己心里
- 18.幸福不是等你有钱了才会来
- 19.活在当下更快乐
- 20.过好每一个今天，才有幸福的明天

第三章 幸福的坐标是自己——与其向外苦求，不如对内先照顾好自己

- 21.幸福的前提是做独立的自己
- 22.你是自己唯一的救世主
- 23.别把希望寄托在别人身上
- 24.我的人生我做主
- 25.女人的幸福靠自己争取
- 26.为自己做选择，别在人生路上留下遗憾
- 27.不要让他人左右你的生活
- 28.幸运不等于永久的幸福

第四章 别拼命爱，请从容爱——懂得爱才能赢得爱

第五章 看淡一切，善待自己——即使沧海桑田，也别放弃、抛弃自己

第六章 感谢折磨你的人——感恩的心，感谢生活有你

第七章 放下，刹那花开——舍与得的幸福经营课

第八章 快乐的心能生出金子——以快乐为圆心转出一生的幸福

第九章 人生要耐得住寂寞——守住了寂寞，也便守住了幸福

第十章 有一种幸福天长地久——轻轻地握着你的手，让我们一起慢慢变老

<<淡定的女人最幸福>>

章节摘录

版权页：一个人终日唉声叹气，郁郁寡欢。

神看他可怜，便决定帮帮他。

神问：“你有什么心事？”

说出来或许我能帮你。

这样，你就会开心点。

“不快乐的人悲伤地说道：“听说这个世界上有两种罕见的宝石，我一直都很想要，但始终没有得到，所以我不快乐。

”神听后，笑道：“不就是两块石头嘛，我给你就是了。

”于是，神把这两种罕见的石头给了他，希望他能够从此快乐起来。

一个月后，神又遇见了这个人，可他看上去比过去更忧郁了。

神问：“你想要的东西我已经给你了，你怎么还不快乐？”

”“唉，有了这两块石头之后，我每天担心它们会被人偷走，或者丢失。

”不快乐的人说道。

神无奈地说：“得不到的时候害怕不能得到，得到之后又担心失去。

这样患得患失的人，谁也没办法让他快乐。

”寓言中的那个患得患失的人，永远都不会快乐，因为没有得到的时候他每天无限憧憬，得到了却又每天担忧害怕，不懂得享受追求和拥有的喜悦。

很多女人也和他一样，患得患失，整天为得失所忧，为得失所累，心里被得失纷扰得没有一丝安宁。

她们整天心情忐忑、惴惴不安，根本体会不到生活的轻松与愉快。

她们也会暗自问自己：为什么我活得这么辛苦？

女人总是渴望得到，金钱、事业、爱情、美貌、幸福……她们统统都想得到，也总认为得到是应该的，失去就是不对。

所以，每每面对失去，女人就不免会觉得委屈。

失去得越多，委屈就越大，就好像她是为得而生，为得而存在的。

实际上，得与失之间只有一线之隔，有得时必有失处，有失时必有得处，就像佛经所言：失就是得，得就是失。

哲人说：事物的本身并不能影响他人，人们只受对事物看法的影响。

有时候，面对“得”，我们无须窃喜，因为在得的同时你一定付出了很多；面对“失”，或许我们无力改变什么，但是换个角度想一想，失去的同时我们一定也得到了其他的东西，关键在于我们是否改变了内心对待事物的态度。

曾经听过这样一个故事：山村里住着一位老人，因为水井离家有段距离，所以他每天早上都要往返去挑水。

一次，有个年轻人看到老人的桶在滴滴答答地漏水，于是提醒他说：“您那么辛苦挑了一担水，可是水桶是漏的，等您走到家，水都快漏没了，为什么不换个桶呢？”

”老人听后，坦然一笑，说道：“没关系，你回头看看，我桶里漏的水不是都浇了这一路的花草吗？它们长得多好啊！”

”年轻人细想：这不就是对待“得”与“失”的最高境界吗？

的确如此。

人们平时总是习惯得到，不习惯失去。

总是对自己还拥有的视而不见，只把目光放在那些已经失去的事物上。

然后，就一味地后悔，不停地埋怨，给生活中留下不少伤感、痛苦与怨恨。

女人若是希望自己的人生少一些痛苦，多一些快乐和幸福，就该正确地对待得失，坦然地面对得失。

欧阳刚进入CI公司的时候，身边的人都很羡慕。

CI是市区最大的一家广告公司，谁都知道那家公司的待遇很好，职员起薪是5000元。

对于很多奋斗在这个城市的人来说，能够有机会进入一家大公司，享受优厚的待遇和每年的出国旅行

<<淡定的女人最幸福>>

，无疑是一件喜事，也是值得一晒的幸福。

可是，欧阳却没有这么做。

朋友得知她到CI上班的消息后，吵着要欧阳请客吃饭，欧阳没有拒绝。

席间，朋友似乎比欧阳更开心，而欧阳却表现得和往常没什么两样。

问及原因，欧阳说：“CI公司的实力和优厚的待遇的确很吸引人，而且能进入这家公司我也做了很大的努力。

不过，CI也不是天堂，每月拿着六七千的工资让人羡慕，但自己付出的辛苦只有自己知道。

在这里上班，每天加班到晚上十点是很正常的事，有付出才能有收获。

”两年之后，欧阳已经在CI小有成就，从一名普通的广告文案成为总策划。

然而，这个时候，欧阳却辞职了，原因很简单，男友要去美国读书，她选择了陪读。

对于她的选择，很多人都不解：自己的事业前途光明，这时候却放弃，太可惜了！

对此，欧阳也有她的一番认识：“失去这份工作固然有些不舍，但出国也是我人生的一个梦想，现在有机会，我希望能够到国外去看一看，增长自己的阅历。

虽然我丢了一份工作，但我在国外的两三年可能会得到更多，我不后悔。

”面对一份高薪优待的工作，欧阳表现得很坦然，她知道自己得到的同时也意味着要付出比常人更多的辛苦；失去工作，面对不可预知的未来，欧阳也不觉得遗憾，她相信不同的生活能给自己带来不同的感受。

做女人，的确需要这样一种平和的心态和坚定的信念。

既然已经作出了选择，既然曾经拥有的已经失去，那就该调整心态，开阔胸襟，勇敢地面对现实，认真地分析形势，好好珍潜现在所拥有的。

世界上没有永恒，也没有绝对，有得有失，有失有得，这是规律。

如果为得失而耿耿于怀，甚至无法自拔，你就永远也走不出“失”的阴影，也看不到“得”的危险，最终只能与幸福擦肩而过。

<<淡定的女人最幸福>>

媒体关注与评论

人生如三道茶，第一道苦若人生，第二道甜似爱情，第三道淡如微风。

——三毛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，一个前提是看轻身外之物的得与失。

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。

——于丹

<<淡定的女人最幸福>>

编辑推荐

《淡定的女人最幸福:幸福女人必修的88个淡定禅》是一本修炼心灵能量、踏上幸福旅程的暖心之作。读懂了淡定,才算懂得了生活,才能赢得长久的幸福。

人生只有一次,《淡定的女人最幸福:幸福女人必修的88个淡定禅》能帮您获得开启那扇指导自己、改变命运的大门,摒弃无谓的烦恼和杂念,在启迪和思索中体悟淡定的真谛。

如果说凡事皆淡定,未免有些不现实。

但是,每个女人都应该通过自身的感悟、修炼,不断地追求淡定、接近淡定。

最后,希望每位女性朋友都能够拥有一份淡定的生活态度,在平凡的人生中流光溢彩。

《淡定的女人最幸福:幸福女人必修的88个淡定禅》由芳琼编著。

幸福女人必修的88个淡定禅,淡定的女人最从容、最优雅、最幸福。

看世间熙熙攘攘,女人总有太多的不甘心,太多的不满足,太多的诱惑……不觉烦恼丛生。

唯有淡定,给我们浮躁的心最温柔的安抚,带领我们去过自己真正想要的生活。

淡定的女人,能掌握得与失、取与舍之间的平衡,尽情享受当下的生活。

淡定的女人,不苛求,也不虚荣,一切随缘,反而更能绽放出生命的魅力。

淡定的女人,既敢大胆去爱,也守得住寂寞,最终赢得“执子之手、与子偕老”的浪漫。

淡定如禅,为女人解开幸福的奥秘。

活在当下 / 我的人生我做主 / 有一种爱叫做放手 / 哭着过不如笑着活 / 放下,刹那花开 / 人生要耐得住寂寞 / 闲看窗前花开花落 / 漫随天外云卷云舒 / 保持一鞭平常心 / 为自己的生命保鲜 / 停下来享受美丽。

失去不一定不再拥有,得到不一定会长久,孤独不一定不快乐,面对不一定最难过……唯有淡定的女人,才能赢得生活的幸福。

一花一世界,一叶一菩提。

升达时不张狂,挫折时不消沉。

淡定的女人,少了一份焦虑,多了一份豁达;淡定的女人,少了一份浮躁,多了一份魅力;淡定的女人,少了一份迷茫,多了一份幸福。

淡定的女人,拥有一颗强大的心灵,穿越人生浮沉,抵达幸福彼岸。

<<淡定的女人最幸福>>

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>