第一图书网, tushu007.com

<<让女人幸福一生的淡定课>>

图书基本信息

书名：<<让女人幸福一生的淡定课>>

13位ISBN编号：9787505432901

10位ISBN编号：7505432907

出版时间：2012-10

出版时间：朝华出版社

作者：赵丽荣

页数：261

字数：280000

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

<<让女人幸福一生的淡定课>>

前言

在安意如的文字中，有一个词特别引人注目：“ 淡定心惊 ”，“ 淡定 ”可以让人“ 心惊 ”，这已然是-二种心灵的颤动，不用再多说什么，已经足够了。
　在这个忙碌的世界上，因为生活的奔波、工作的压力、家庭的负担，让女人不时地感到烦恼和焦虑。
于是，女人的心在唱叹和抱怨自己多么不幸福的同时，也生出了很多浮躁。
　其实，并不是纷扰的外界环境让女人的生活不再平静。
而是在于女人的内心本身缺少一份淡定。
正因为人生有太多的无常变换，所以淡定的女人才显得更加难能可贵。
也只有淡定的女人才可以用平静的心去包容所有的烦恼和杂念，从而收获人生的真幸福。
　真正的淡定，不是无所谓的人生态度，它是一种顺其自然的生活智慧，是淡泊低调，是宠辱不惊，是对自由生活和心境的一种追求。
　一个女人成熟的标志，就是淡定，女人的容颜可以褪色，但是心灵不应该褪色，要使自己的心灵保持一种鲜活的状态，靠的就是淡定和坚持。
 作家毕淑敏说过：作为女人，我喜欢那种静若处子、动若脱兔的女性，她知道感恩，却不依赖；知道爱父母，却不攀附；知道谢上帝，却不胆怯：知道爱自己，却不自恋，这样的女人喜爱文学，满腹才华，冰雪聪明，却低调深沉，从不张扬。
　淡定的女人，绝不是平庸。
平庸的女人缺乏生活的热情和能力，她们只是为了生活而生活着。
然而，淡定不平庸的女人却有着深刻的思想和修为，她们懂得如何经营好自己的一切，知道自己需要什么、想要什么、适合什么，有能力赢得自己想要的生活，却不会太看重这一切。
　淡定的女人活得很明白。
她们知道，幸福的降临不是天上掉馅饼的神话，而是主动积极去追求的结果，因为，快乐的生活总是源自自己努力的营造，而非等待。
她们从来不会好高骛远、不切实际、爱慕虚荣、盲目攀比，因为她们清楚地明白理想和现实之间总是有差距的。
她们只追求自己可以够得着的幸福，从不奢望与自己无缘的情事。
　一个淡定的女人，是一朵淡淡盛开的花，所谓“ 落花无言，人淡如菊 ”，让人赏心悦目。
淡淡地来，淡淡地去，要的就是这份闲淡的心境。
没有盛气凌人的张扬，没有追名追利的浮躁，她们崇尚的是那份心灵的悠然和灵魂的淡定。
　做一个淡定的女人，用智慧而真诚的内心，去领略人生的美好，去感悟生活的乐趣。
她们可以如秋叶般静美，带着一份不被世事牵绊的从容，在简单而有滋味的生活中，留下一缕淡淡的馨香。
　“ 淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕 ”。
一句“ 淡极始知花更艳 ”，恍然问道破了淡定女子的玄机——正因为那种淡雅到极致的气质，所以反而倒显出颇为不一般的美丽娇艳！
　女人的一生，若真能活出“ 淡到极致的美丽 ”，就是一种最真的幸福！

内容概要

《让女人幸福一生的淡定课》：告诉你何为幸福！

《让女人幸福一生的淡定课》(作者赵丽荣)分为喧嚣尘世中，让心灵淡定沉吟；心若失去淡定的方向，到哪儿都是流浪；开放在静谧角落的淡淡女人花；耐得住寂寞的女人，最容易幸福等内容。

<<让女人幸福一生的淡定课>>

书籍目录

一 喧嚣尘世中，让心灵淡定沉吟
淡定女人心，总能化解所有愁烦
境由心生，淡定的幸福也由心生
淡淡女人怨，皆因心灵杂念
心灵沉淀，幸福便透亮清澈
何苦用嫉妒。
屏蔽幸福的脚步
不为世事所动的女人，人淡如菊
二 心若失去淡定的方向，到哪儿都是流浪
掬一捧清淡心境，将浮躁轻轻掩埋
当希望渐行渐远，迷茫不过是徒然
轻拿轻放，那焦虑的女儿心
让心灵的包袱，渐渐轻卸
目标遥不可及时，依然瞥见希望的延续
何必为彼岸的幸福劳神伤身
三 浮世变幻无常．亦可心清如水
遗忘之间，你心清如水
失去，是另一种更美的得到
宠辱不惊间，你容颜不老
自卑，让你淡忘了自己的美
看淡完美，痛苦便一瞬即逝
让“庸人自扰”之心如烟散去
四 开放在静谧角落的淡淡女人花
一世疏狂，不如“低看”浮世繁华
无尽的欲念，让幸福遥遥无期
开放在宁静心灵间的淡淡幸福花
一念放下，刹那花开
攀比之下，是吹不散的失意
放下后悔，就放掉了难言的折磨
五 成熟女人的化蝶之美，是为了淡趣生
幸福女人花，在转念一想间绽放
博取怜爱，不如自我拯救
偶尔示弱，也是一种成熟
优雅转身间．散放淡淡幽香
自嘲之下，是洒脱淡定的心态
活在自己的主见中，绽放自己的美
六 淡定等待中．迎接幸福的绽放
在当下的幸福中等待幸福、
顺其自然的等待，是心灵的波澜不惊
无数次擦肩而过，是为了守望幸福
在缘分必经的路口，淡定等待
忍耐，那一份等待中的轻风细雨
七 耐得住寂寞的女人，最容易幸福
寂寞女人心，也可以如此美丽
耐得住寂寞，于是如蝶破茧

一个人走，也是一种精彩
淡定的人生，拒绝有方
守住寂寞，就守住了幸福
八 自信淡定地安放，那份幽幽女儿怨
淡定勇敢地呼唤生命的快乐
突围困境，巾帼女儿也不乏亮剑气质
败下阵来，依然可以微笑穿越
就算被全世界否定，野百合也有春天
自信并淡定的女人，令人难以抗拒
强大的内心世界，足以战胜一切
九 这一次，淡淡心花只为自己盛开
原来，爱上自己也是一种淡定的盛开
潇洒走一回，就是最美丽的淡定
偶尔闲云野鹤，其实挺好
留出心灵的空间，是为了自由
随遇而安的美丽中，你拈花微笑
十 让轻描淡写的爱情。
随意自然
何必爱到荼靡，何必爱到无力
分手后的纠缠是一把双刃剑
爱情，不是生活的全部
新爱情宣言：我不傲任何人的情人
如果同居，先做好最坏的打算
十一 婚里婚外，聚聚散散问不过是缘起缘灭
围城中．幸福是一种淡淡的距离美
唠叨，是淡定婚姻的硬伤
在淡定智慧间，让婚外情自生自灭
“ 试离婚 ”，危机婚姻里的喘息
幸福婚姻里那淡淡的“ 糊涂美 ”
十二 职场淡定术，女子何必为江山折腰
上司是一壶水，火候隐于女人心间的淡定
同事非闺蜜，相望于不远不近之间
淡雅女子，拒绝职场闲言碎语
职场排挤，淡定避其锋芒
淡定安放那些职场不能承受之重

章节摘录

很多时候，女人的纠结是因为不愿意让过去的成为过去，不愿意淡定地等待未来的到来。
那么，何不把那份阻碍快乐的苦楚深藏，何不把那份无奈的心伤淡淡忘却？
境由心生，淡定的幸福也由心生，只有把生命里那些不能承受之痛轻轻卸载，营造一个快乐的心境，踩着心中的那一点淡定的幸福前进，女人才能找到美好生活的出口！
　那么，在忙碌的追逐里，在生命的奔波中，在女人永远无法满足的心灵中，何不放一份淡定与从容在其间，你自然会体会到那种“尘世无扰我心”的恬静。
　“心清水现月，意定天无云”，心里清了，水中的月影才能摇曳闪现；意念有定力，碧蓝的天空才会万里无云。
茫茫人海，纷繁尘世，淡定的心境很重要，如果女人能真正拥有淡定的心境，真的是福。
　女人和丈夫外出旅游，睡到半夜突然哮喘发作，她大声呼叫。
　“出了什么事？
”丈夫惊问。
　女人用虚弱的声音答道：“亲爱的，我不得不将你叫醒，我哮喘病犯了，我现在感觉很难受，憋得十分厉害，如果你不想我死掉的话，就快点帮我把窗户打开。
”　丈夫跳下床开灯，可偏偏停电了，灯不亮。
女人继续呻吟道：“我要空气……我需要新鲜空气，我快不行了。
”　由于第一次住在这个房间中，丈夫对房间的设施不是很熟悉，他摸黑设法去找窗户，找了很长时间，终于找到了，但就是打不开。
同时，女人的声音越来越微弱，情急之下，丈夫拿起身边的水壶，猛地朝窗户砸去，玻璃破了。
女人立刻不再呻吟，并说她感觉好多了。
　然后，两人平静地睡到天亮。
可是，他们睁开眼睛后却惊奇地发现。
房间里的窗户关闭严实，完好无损，而桌子上的大镜子却成了碎片。
　这就是境由心生。
人的心灵，就是决定幸福的天地，在这里，可以是地狱，也可以是天堂，关键在于你能否用淡定平静的的心灵来惑悟一切。
认识到这一点，女人完全可以在现实的各种压力中，通过营造心境，改变心境，来美化生活，超越浮躁，实现～种回归淡泊的自我拯救，从而打造出芳香四溢的精神桃花源来。
　美国一位哲学博士曾经做过一项关于“人的幸福来自哪里”的调查。
他对120个女人做了详细的分析之后发现，占一半人数的那些成功人士，她们的幸福感来自于事业的优越感；而另外的一半人有的是普通的家庭妇女，有的是从事苦力的女佣，有的是公司里的小职员，甚至还有一些以乞讨为生的人，她们却也有着不可思议的幸福感。
　通过与这些人的接触，博士发现，这些人对生活要求简单，她们淡定自守，安贫乐道，很懂得享受波澜不惊的寻常生活。
最后，博士得出了这样的结论：这个世界上最幸福的人有两种，一种是淡定宁静的平凡人，一种是名利双收的成功者。
　十多年后，博士已经成为一位哲学系教授。
他再一次对十年前的那些人做了一些后续调查。
不久后，调查结果反馈回来了，当年那些心灵淡定的平凡者，除了三个人去世以外，她们的生活都非常幸福，甚至有的人已经跻身成功人士的行列；而那些内心浮躁的“成功人士”，她们之中很多人都因为事业受挫，或破产或降职，生活在“痛苦”之中。
　调查最后的结论是：所有依托物质建立起来的幸福，都不会恒久．都会随着物换星移而离去，只有保持心灵深处的淡定宁静，以及随之产生的心灵快乐感。
才是幸福的根。
　可是很多时候，生活的喧嚣让女人变得容易浮躁，容易受到别人的影响，容易在遇事时急躁不安，

容易把自己搞糊涂，于是沉静和理智就显得尤为重要。
而这种理智，就需要淡定的心灵来支撑，支撑着自己在宁静中，让心好好停靠一下，找到平稳的落脚点。
其实，主宰人感受的并非悲喜本身，而是心灵。
当生活的困扰袭来时，不如放下负累，仰头轻笑，让淡淡的释怀映入心田，就像儿时玩累了，趴在妈妈的怀里，任阳光跃然脸上，任微风拂过额角；当失意频频来袭，请打开心灵的窗，让自然的新鲜空气吹进来，在微甜的气息中寻找一丝淡定，就像儿时，扯着风筝在田野狂奔，心无杂念地带着惊喜，放飞着自己的心愿，于是心中便多了一份自由与惊喜…… 当女人能用这种最淳朴的心态来面对人世间的一切时，那些令人烦恼的嘈杂便会渐渐消散，留下的，将是一颗淡定从容的心。
守住一颗淡定的心，你会由衷地发现：即便我不够快乐，但是因为心灵的淡泊使然，人生忽然多了几分愉悦，那是支撑自己乐观面对一切的支柱。
守住一颗淡定的心，你就可以稀释忧愁，驱散悲伤。
是的，没有人知道远方在哪里，但是打开心灵之窗，让快乐的阳光涌进来，淡定之心便有了幸福的方向。
淡定的幸福来自心灵，就请为心灵开一扇窗，让淡定走进心灵，让淡定的光芒驱逐内心深处的黑暗，女人的生活便不再纠结彷徨……P6-8

编辑推荐

一个淡定的女人，是一朵淡淡盛开的花，所谓“落花无言，人淡如菊”，让人由衷地赏心悦目。
淡淡地来，淡淡地去，要的就是这份闲淡的心境。
没有盛气凌人的张扬，没有追名逐利的浮躁，她们崇尚的是那份心灵的悠然和灵魂的淡定。
《让女人幸福一生的淡定课》(作者赵丽荣)：告诉你何为幸福！

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