

<<女人淡定幸福一生>>

图书基本信息

书名：<<女人淡定幸福一生>>

13位ISBN编号：9787506491983

10位ISBN编号：7506491982

出版时间：2012-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：魏雨萌

页数：280

字数：188000

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>

## <<女人淡定幸福一生>>

### 前言

书的开始，我想先给大家讲一则有趣的故事。

下雨了，大家都在往前跑，唯有一人不急不慢，在雨中踱步。

有人问：“你干吗不跑？”

“那人不紧不慢地回答：“急什么，前面也下着雨呢！”

”这故事，本是要用来嘲笑傻人的，可我却觉得，在女人们内心烦躁不安时，喝一口这样“从容淡定”的良药，也不失为排解抑郁、摒除杂念的好方法。

如今的生活，有些忙乱。

车流人海中，没人关心你的心事；淡漠的表情中，没人理解你的境遇。

其实不仅仅是你，这场人生游戏中的每个人都觉得辛苦。

生活的焦虑，工作的压力，家庭的担忧，让每个人都觉得苦恼和烦闷，那一份不如意始终萦绕在心头，挥之不去。

于是，我们有了许多的抱怨，许多的不平衡，许多的不满足。

奔波在生活夹缝中的我们，犹如一个被宠坏的公主，不停地索取着，任性地抱怨着。

可是，抱怨和索取，不能改变任何事。

与其在烦躁中伤害自己，在名利的争夺中远离了内心，我们倒不如说服自己驻足片刻，安静下来，聆听自己内心的声音。

这样淡定下来，我们会发现自己的内心清澈如初，而且温暖、坦荡、幸福。

其实，人生本身很简单，就像禅宗第六代祖师惠能的那首偈语：菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃？

只要你修得一颗淡定的心，就会发现褪掉了繁杂的表象，幸福很易得。

它就像彼岸的花朵，若我们脑子里充满了各种欲念，那距离就会远得我们根本无法逾越。

可若我们静下心来，我们会发现花朵就在此岸，我们一直都在幸福的旁边。

所以，让我们淡定下来，做个幸福的女人吧！

面对工作，我们努力认真，但不会忘乎所以，对上不唯诺，对下不挑剔，放低姿态，游刃有余地掌握那化为绕指柔的力量，让自己在职场中走得更远；面对爱情，我们真诚专一，但不会过分痴情，爱情来时好好珍惜，爱情走时洒脱放手，不求华丽的居舍，只求与爱人分享生活中的点点滴滴；面对生活，我们从容不迫，处事不惊，可以伤心，可以流泪，但永远不会丧失信心和勇气。

有了如此淡定的人生态度，我们的生活就会是幸福的。

这种幸福淡淡的，给我们以宁静，给我们以平和，让我们在如水的生活里活得简单而有滋味。

本书就是这样一本淡定的“幸福圣经”。

它可以帮我们了解自己，帮助我们摒弃无谓的烦恼和杂念，它将告诉我们淡定的智慧，带我们回归真实的内心。

通过阅读本书，我们才能时时地感悟生活，时时地修炼自身，让自己距离淡定越来越近。

人生需要持有一颗淡定之心，只有这样才能时常欢乐，时常满足。

所以，让我们一起阅读，一起淡定，一起在平和温暖的生活中体味幸福的真谛吧！

编著者2012年7月

## <<女人淡定幸福一生>>

### 内容概要

人生需要持有一颗淡定之心，只有这样才能时常欢乐，时常满足。

本书是一本淡定的“幸福圣经”。

它可以帮你了解自己，摒弃无谓的烦恼和杂念，它将告诉你淡定的智慧，带你回归真实的内心。阅读本书，你能够时时刻刻地感悟生活、修炼自身，让自己距离淡定越来越近。

<<女人淡定幸福一生>>

作者简介

无

## <<女人淡定幸福一生>>

### 书籍目录

- 第一章 看淡一切，生活自然没烦恼
  - 你觉得幸福，那便是幸福
  - 攀比是烦恼的祸根
  - 别跟自己过不去
  - 爱上不完美的自己
  - 低调比高傲更有魅力
  - 内外兼修，让智慧与优雅并存
  - 随遇而安是一种境界
  - 随缘，尽人事听天命
- 第二章 关照内心，让生活多点阳光
  - 真正的力量来自内心
  - 认清自己的独特之处
  - 远离寂寞，向别人敞开心扉
  - 做自己情绪的主人
  - 听从内心的呼唤
  - 给自己添点精神储备
  - 学会给心灵放个假
- 第三章 自强自知，从容应对各种挫折
  - 把苦难看做是人生的一笔财富
  - 给忧虑一个停损点
  - 不抱怨，才能获得更多能量
  - 情绪合理，你才能走出困境
  - 给自己时间，别害怕重新开始
  - 别让妥协侵蚀了你的信念
  - 如果没人鼓掌，就自己给自己鼓掌
  - 做一个实现理想的行动派
- 第四章 平和淡定，让快乐的心生出金子
  - 微笑的巨大魔力
  - 做个快乐的乐活族
  - 让太阳生长在女人心底
  - 快乐要靠自己去寻找
  - 要敢于随性
  - 快乐不是有钱了才来
  - 幽默让快乐变简单
  - 放慢脚步，才能看到身边的美好
- 第五章 从容去爱，别拼命爱
- 第六章 沉静有爱，用气度成就幸福
- 第七章 淡然豁达，让工作轻松起来
- 第八章 沉稳有序，用冷静的头脑打理生活
- 第九章 看淡得失，从容取舍不慌乱

## <<女人淡定幸福一生>>

### 章节摘录

版权页： 认清自己的独特之处 苏格拉底曾经说过，“了解你自己”是智慧的起点。

因为这个了解的过程，就是心灵成熟的过程，是一个持续的自我发现的过程。

我们只有了解了自己，才能了解别人，也才能相信自己，喜爱自己。

可在现实生活中，女人们更喜欢把眼睛放在其他人身上，艳羡他人，而忽略自己。

其实，你在这个世界上也是独一无二，不可替代的。

曾担任英国科协主席的阿瑟·基思爵士曾对古人类进行过深入研究，发现无论是以前还是现在，从没有两个人，有同样的人生经历，每个人的生命过程，都是一段独特的历险过程。

既然如此，我们就不要艳羡别人所拥有的，我们更应该做的，是认清自己的独特之处，发现自己的独特之美。

你是独一无二、无可替代的同事有一个特别喜爱花草的妻子。

她叫小欧，淡定随和，喜欢园艺，在阳台上摆满了各式各样的花，经常在周末邀请我们去她阳台的藤椅上坐一坐，聊一聊。

我总是欣然前往，因为我也是爱花之人，对她栽种的玫瑰简直着了迷。

那些玫瑰娇艳繁盛，香气浓郁，让人流连忘返。

一次，我去她家做客。

聊着聊着，小欧突然指着玫瑰问我：“你看这些玫瑰，是不是长的都差不多？”

可我每天侍弄它们，它们在我眼里却各个不同，虽然它们品种、颜色都相同，但每一朵花多多少少都有不同，譬如成长速度、花瓣卷曲程度、颜色均匀程度，每一朵花都有自己的独特之处，很是让人惊奇！

”我依样认真瞧了瞧，发现小欧说得没错。

远观那些花朵大致一样，可细看却是姿态各异，各有千秋。

自然界的多样性已经如此丰富，就更不要说人类社会了！

这个世界上的人很多很多，超过六十亿，每个人都有头、躯干、四肢，但是每一个人都是独一无二的生命个体，无论是在生理上，还是在个人品质上。

不过，我们的社会习惯于将人分群别类，我们发明了调查报告，把人分为中产阶级、无产阶级、白领、蓝领、流浪汉等，给所有人都打上了标签。

其实，这本身就是对生命个体的不尊重，人们不愿意被别人看成是一个独特的人，宁愿他只是人群里的其中一个，面目模糊，无名无姓。

长期压抑在这种思维怪圈中，我们也会迷失了自我，淹没了个性，习惯于服从团体意志，并以群体的评判标准来评判自己。

我们会害怕自己的想法、行为与其他人有任何不同，忽略了自己的独特之处，失去了自己的个人意志。

其实，我们每一个人都是独一无二的个体，这一点我们自己也心知肚明。

我们和任何人都是不同的，也希望自己有着不可取代的特质。

所以。

请关注自己的内心，发现自己的独特之处，这才能让我们成熟长大、增长智慧，才能让我们真正了解自己，喜欢自己。

## <<女人淡定幸福一生>>

### 编辑推荐

《女人淡定 幸福一生》编辑推荐：时间总是不经意的溜走，一年365天，你留给自己多少？

停一停，放一放，感受一下淡定的智慧，守住属于自己的那一份平淡生活。

一盏灯，一杯茶，一简书，一片黄昏，静静的、淡淡的，也是一件快乐的事情。

拥抱淡定，欣赏人生最美的风景！

守住淡定，享受无比圆满的人生！

保持淡定，做睿智、从容、幸福的女人！

读懂淡定，懂得生活，赢得幸福。

淡定的人生不寂寞，淡定的女人才幸福！

坚持直抵内心深处的正能量——淡定，品尝幸福人生的滋味！

<<女人淡定幸福一生>>

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>