

<<淡定的人生不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不抱怨>>

13位ISBN编号：9787507425963

10位ISBN编号：7507425967

出版时间：2012-7

出版时间：中国城市出版社

作者：弘一法师

页数：262

字数：210000

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>

<<淡定的人生不抱怨>>

前言

在生活中遇到挫折和困苦时，许多人习惯于抱怨社会不公和命运不济，把自己的失败归咎于他人，或者为自己的失败找一个堂而皇之的借口……对于习惯抱怨的人来说，一不如意，出现在潜意识里的第一个念头就是抱怨。

抱怨作为一种发泄情绪的方式，只能让你得到暂时的疏解，或者仅仅图了一时口快，过后所有的问题并不会因为你的抱怨就可以迎刃而解，所有的苦恼也不会在抱怨面前瞬间消失无踪。

抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。

同时，周围的人会因为喋喋不休的抱怨看轻你的为人，质疑你的能力。

能将人从抱怨的泥潭里拉出来的，是从容淡定的生活态度。

淡定，意味着在任何不利环境中都能闲庭信步、游刃有余。

这是因为淡定的人懂得永远没有完美的现实，永远没有绝对的公平，有了这种冷静的态度，在遭遇不公正待遇和意外磨难时，就不会怨天尤人，更不会自怨自艾。

他们会把这一切当成正常的、必然的人生历程，在很多人正在抱怨环境之恶劣、诅咒上天之不公时，他们已经开始为摆脱困境而努力，不推卸责任，也不急于求成，而是一步一步，带动事态向好的方向发展。

淡定不是平庸，平庸的人缺乏对世界清醒的认识和必要的能力，活得卑微而琐碎。

而淡定则是一种高层次的生活态度。

淡定的人有能力去争取自己想要的一切，但他们却不会被外部环境和一时的得失所左右，以水一般平静而又强大的力量，成为生活的主宰。

他们脚踏实地地追求自己所认定的幸福，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会因意外的打击而一蹶不振。

当一个人对一切变故都可以泰然处之的时候，就没有什么身外之物可以影响他的情绪，改变他既定的生活轨迹。

现代社会的竞争压力日益增大，我们想时刻都保持一种平静自信似乎是很困难的事情，但这恰恰又至关重要。

无论你是悲观厌世、牢骚满腹，还是宠辱不惊、镇定自若，每天的太阳都照旧升起，但是这对你自己所产生的结果却是截然不同的，甚至会影响你的一生。

停止抱怨，专心走自己的路，某一天回望往昔，你会发现所有的境遇其实都有它独特的风景。

我们曾经真实地生活过，体验过，无论悲喜，都是那么的充实。

没有任何人会想让自己痛苦、失败地生活一辈子，那么，就让自己首先拥有一颗快乐而淡定的心吧！

当现实与你的期望不符时，请不要抱怨。

就算生活给你的是困苦和不幸，你同样可以微笑着面对它。

不为现状纠结，一切苦难都会成为过去；不为未来忧虑，相信自己逐渐强大的内心可以包容一切挫折。

终有一天，你会发现，得失成败寻常事，充实、坚强、欢乐、幸福的自我，心灵的完美、生命的升华才弥足珍贵。

<<淡定的人生不抱怨>>

内容概要

《淡定的人生不抱怨》是银浦编著的一部人生哲理书。

《淡定的人生不抱怨》旨在告诉你，没有任何人会想让自己痛苦、失败地生活一辈子，那么，就让自己首先拥有一颗快乐而淡定的心吧！

当现实与你的期望不符时，请不要抱怨。

就算生活给你的是困苦和不幸，你同样可以微笑着面对它。

<<淡定的人生不抱怨>>

书籍目录

第一章 不抱怨自己：接受已存在的缺憾，发掘未唤醒的潜能

不泄气，走过人生逆流
凡自强不息者，终能得救
做好自己，是最大的成功资本
别人不会赋予你价值，你必须自己做招牌
激发潜能，你就能走进新的境界
丢掉沮丧，学会为自己鼓掌
成功只有起点，没有终点
突破“心障”，没有什么是不可能的

第二章 不抱怨他人：冷漠是人际的坚冰，真心是温暖的火焰

换位思考，消除误会和分歧
小成功需要朋友，大成功需要对手
关照别人，就是关照自己
善于与人合作，能弥补自己能力的不足
忘记是非恩怨，释放心灵空间
能接受批评，在批评中成长
摆脱对他人的依赖，与世界平等对话
看到别人的亮点，每个人都是你的老师
多一分感恩，就多一分友谊

第三章 不抱怨工作：坏情绪让工作难以忍受，好心态让工作变成乐趣

存沿人告诉你的情况下，主动做最恰当的事
没有卑微的工作，只有卑微的工作态度
以100%的努力，弥补1%的差距
热忱是一种态度，也是一种力量
把敬业当成习惯，你一定会从中受益
小事成就大事，细节成就完美
努力工作 是坚忍，快乐工作 是智慧
转换角度，换工作不如换心情
不但要尽善尽美，还要精益求精

第四章 不抱怨压力：完全没负担并非好事，压力代表你存在的价值

敢于担当，能让柔弱的肩膀变得坚强
反省失败的内因，找到解决的方法
追求进境，高一层次看待自己
不畏惧失败，在尝试中发现机遇
最宝贵的经验，往往伴随着最大的障碍
主动出击，变“不可能”为“可能”
不找借口，接受任务就等于做出了承诺
竭尽全力，让成功最大化增值

第五章 不抱怨现状：保持对未来的憧憬，做好当下的事情

不要去看模糊的远方，而要做眼前清楚的事情
把简单的事做到最好，将无人能忽视你的存在
从低处开始，是登高必不可少的环节
不在夕阳下幻想，要在日出时努力
不求速成，不浪费点滴时光
有归零心态，成功无止境

<<淡定的人生不抱怨>>

练就一技之长，是人生最稳定的财富
积累无形资产，让自身价值充分地体现
坚持学习，在现实中不断调试自我

第六章 不抱怨环境：既然无法超越环境，就要让自己适应环境

不畏惧艰辛，就不会被艰辛压垮
不与环境较劲，致力于改变自己
手中的牌无论好坏，都是能够利用的资源
一时的境遇，决定不了一生的命运
不放弃，失败只是暂时停止的成功
不怕“高攀”，走出狭隘的小圈子
始终保持向上的动力，是人生不败的秘诀
可以接受有限的失望，但不要放弃无限的希望

第七章 不抱怨挫折：每一种磨难，都是一种造就

忍耐不是屈服，而是为未来铺路
跌倒了，是给你一个认真看路的机会
惩前毖后，从失败中发现有价值的东西
确信无法突破的时候，首先要选择的是等待
主动趴下，匍匐前进

人可以被打败，但不可以被打倒
笑对磨难，把磨难当成向上的阶梯
时至花自开，毅力中蕴藏着奇迹

第八章 不抱怨忧患：没有风雨的侵袭，就看不到彩虹的美丽

任何事业的成功，都源自于一个健康的心理
内心的强大，能够稀释一切痛苦
无法左右事情，可以左右心情
微笑着，用欣赏的眼光看世界
没吃蘸着泪水的面包，就不懂得生活
因为残缺，未来才有无限的圆满
丢掉包袱，在危机中寻找转机
向前看，往事不可追

第九章 不抱怨生活：忘掉小小不言的烦恼，体验简单纯粹的快乐

命运会随着你的心情转弯儿
融入生活，以感谢代替诅咒
敞开心扉，让阳光进来
选择快乐，快乐就在身旁
从容看成败，寻找下一个起点
药物治疗病，快乐治疗人生
以愿望为动力，打开另一扇门

第十章 不抱怨情爱：无情的岁月太寂寞，有爱的地方是天堂

大爱无疆，人间自有真情在
生命最怕遗憾，大声说出你的爱
为自己疗伤，走出失恋的阴影
没有完美的爱情，也没有完美的爱人
珍惜身边的爱，抓住手心里的幸福
爱情不能代替钱，钱也不能代替爱情
最长久的，是温暖平淡的感情
放弃虚荣，选择合脚的鞋子

<<淡定的人生不抱怨>>

只要你还在微笑，一切苦难都会绕行
不要看你失去什么，而要看你拥有什么
控制自己，不做坏情绪的污染源
要想生活快乐，学着幸“灾”乐“祸”
抱怨加深烦恼，改变赢得新生

<<淡定的人生不抱怨>>

章节摘录

凡自强不息者，终能得救 当你身遭痛苦与不幸之时，你可以诅咒命运的不公，但绝不可以放弃心中的勇气 and 希望。

唯有自强不息才能让你发现潜能，冲破困境并走向胜利。

生活中有许多人常抱怨自己时运不济，这样的叹息不能改变现实，对这些人来说，自强不息是成功的关键。

《周易·乾卦》中说：“天行健，君子以自强不息。”

”意思就是告诫世人，要珍惜时光，珍惜生命，顽强抗争，努力进取。

只有不断地积极拼搏，勇于同命运抗争，才能真正做到“天人合一”。

德国诗人歌德在他的不朽名著《浮士德》一书中说：“凡是自强不息者，终能得救！”

”其实，世界上真正的救世主不是别人，而是自己。

对于自强不息、奋发向上者来说，身体的残疾不是障碍，只要信心不垮，仍能做出令自己吃惊的成绩。

在缺陷面前绝不要退缩和消沉，要凭着良好的心态战胜困难，当我们有想法但不能实现时，要自立自强，这样才能发挥你的潜能，冲破困境并走向胜利。

邓亚萍在我国乒坛乃至世界乒坛上已是名声大噪，堪称“大姐大”。

自她1986年13岁时拿到第一块全国乒乓球锦标赛冠军奖牌开始，到1997年的世界乒乓球锦标赛，在短短的11年间，一共拿到153块冠军奖牌。

这不但在中国乒坛，而且在世界乒坛上都写下了光辉的一页。

在邓亚萍小的时候，为了培养她成才，父亲曾将她送到河南省乒乓球队去深造。

然而，去后不久便被退了回来，其理由是因为她个子矮，手臂短，没有发展前途，这在少年邓亚萍的心灵上留下了一道深深的伤痕。

令人欣慰的是，在父亲的鼓励下，倔强的邓亚萍并未因此而一蹶不振，相反，她练得更加刻苦。

可以这样说，是困难、挫折和毅力成就了乒坛“大姐大”。

歌德在其《诗与真理》一书中写道：“人们在所有事情上最终只能求助自己。”

”这的确是至理名言。

人生的主流是百折不挠的执著和追求，执著总是与孤独和寂寞为伴，追求总是与失败和痛苦为伍。

世界上没有救世主，能够拯救自己的，只有自己。

生命在不同的环境下就会有不同的意义。

只要看重自己，自珍自爱，生命就有意义，有价值。

大多数人的命运史表明，无论你从事何种职业，无论你是在较高层次的平台上演绎人生，还是在一般层次上努力求索，尽管所遇到的困境、逆境及诸种矛盾的状况不一，但有一点是共同的，即必须依靠自己去点燃与命运搏斗的激情之火，依靠自我去抓住可行的机遇，挖掘自身的潜能，开拓创造新的命运之路。

在NBA夏洛特黄蜂队打球的小个子博格斯，身高只有1.6米，在东方人里也算是矮子，更不用说在即使身高2米都嫌矮的NBA里了。

但这个矮子可不简单，他是NBA表现最杰出、失误最少的后卫之一，不仅控球技术一流，远投精准，甚至在高个子云集的赛场上带球上篮也毫无畏惧。

每次看到博格斯像一只小黄蜂一样，满场飞奔，球迷们的内心里总是忍不住赞叹。

这个小个子不只安慰了天下身材矮小而酷爱篮球者的心灵，也鼓舞了平凡人内在的意志。

要知道，博格斯并不是天生的好手，他的成就纯粹是他个人意志与苦练的结果。

博格斯从小就长得特别矮小，但是他非常热爱篮球，几乎天天都和同伴们在篮球场上玩耍。

当时他就梦想有一天可以去打NBA，因为成为NBA的球员是所有爱打篮球的美国少年最向往的梦。

每次，博格斯告诉他的同伴“我长大后要去打NBA”时，所有听到他的话的人都忍不住哈哈大笑，甚至有人笑倒在地上，因为他们“认定”一个1.6米的矮子是绝不可能打NBA的。

同伴的嘲笑并没有阻断博格斯努力的方向，他用比一般高个人多几倍的时间去练球，终于成为全能的

<<淡定的人生不抱怨>>

篮球运动员，也成为最佳的控球后卫。

他懂得充分利用自己个子矮小的优势：行动灵活迅速，像一颗子弹一样；运球的重心最低，不会失误；个子小不引人注目，抢球常常得手。

功夫不负有心人，通过不懈地努力，博格斯的终于成为NBA球场上的一颗闪亮的明星。

事实上，所谓靠自己拯救自己，在很大程度上首先所突破的就是自己对自己的不信任。

正是无端的自我疑虑，自我打击，将一个又一个前景非常看好、具有远大前途的成功者扼杀在摇篮中。

实际上，任何一个成功的人都是十分自信的，而那些碌碌无为的人，只要偶尔遇到一点挫折，他们就会心灰意冷，一蹶不振。

成功属于愿意成功的人。

不愿意成功，谁拿你也没有办法；自己不自救，“上帝”也帮不了你。

人生变幻莫测，又有多少人能够预测厄运的突袭呢？

一位哲人说过这样一句话：“自救是摆脱厄运唯一的武器。

”是的，当你身遭痛苦与不幸之时，你可以诅咒命运的不公，但绝不可以放弃心中的勇气和希望。

不要总是依赖别人，把一切希望都寄托在别人身上，而要依靠自己来解决问题，最能依靠的人只能是你自己。

P6-8

<<淡定的人生不抱怨>>

编辑推荐

抱怨是人生的毒药，它在慢慢地侵蚀着我们的心灵，整日的抱怨让人意志消沉，变得更加浮躁和烦闷。

。 淡定不是平庸，平庸的人缺乏对世界清醒的认识和必要的能力，活得卑微而琐碎。

淡定是一种高层次的生活态度。

淡定的人有能力去争取自己想要的一切，成为生活的主宰。

银浦编著的《淡定的人生不抱怨》教你“改变爱抱怨的自己，成就不抱怨的人生”。

<<淡定的人生不抱怨>>

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>