第一图书网, tushu007.com

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787508068763

10位ISBN编号：7508068769

出版时间：2012-6

出版时间：华夏出版社

作者：于海英

页数：232

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在《鲁豫有约》中，有一期节目的嘉宾是于丹，她说了这样一段话：“ 人的成长就是，回顾所来径，苍苍横翠微。
有时候你突然看见你自己的童年，你看见那么一个不自信的生涩的莽撞的自己，就是傻傻地站在时间的那一端，然后你就会觉得，流光能改变人多少心里的痕迹啊。
” “ 夫天地者，万物之逆旅也：光阴者，百代之过客也。
而浮生若梦，为欢几何。
” 作为心思透彻的大诗人，李白的天马行空、浪漫不羁中也有对人生无奈的感叹。
确实，人生数载光阴，如流水般匆匆而过，浮生若梦，为欢几何。
一路风霜一路雨地穿过时间的隧道，回首处，流光改变的何止是容颜，还有曾经的纯真年少，曾经的梦想与追求，曾经以为永远不会变的心底的痕迹。
曾经，我们枕着涛声入睡，在鸟鸣中悠悠醒来。
心底是透亮的，清澈的，没有杂念。
如今，我们枕着车水马龙声入睡，梦中都在为钱财奔走，在锅碗瓢盆交响曲中郁闷地醒来。
我们喊累，却不能摆脱这份生活赐予我们的累。
我们想逃，而红尘万丈，我们无处可逃。
只有在一天复一天的单调生活中梦想着，梦想着将来有一天，我要…… 殊不知，时光就在这朦胧的“ 我要…… ” 中渐渐溜走了。
这个社会很现实，不是你要什么，就能得到什么。
你不能把握万物，唯一能把握的只有自己的心灵。
关于如何把握心灵，禅宗智慧最具启示性：慧能禅师见弟子整日打坐，便问道：“ 你为什么终日打坐呢？
” “ 我参禅啊！
” “ 参禅与打坐完全不是一回事。
” “ 可你不是常教导我们要安住容易迷失的心，清静地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？
” 禅师说：“ 终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。
” 弟子迷茫了。
慧能禅师紧接着说道：“ 禅定，不是整个人像木头、石头一样死坐着，而是一种身心极度宁静、清明的状态。
离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。
如果执著人间的物相，内心即散乱：如果离开一切物相的诱惑及困扰，心灵就不会散乱了。
我们的心灵本来很清净安定，只因为被外界物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，就活得愚昧迷失 弟子躬身问：“ 那么，怎样去除妄念，不被世间迷惑呢？
” 慧能说道：“ 思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，就化为地狱。
心生毒害，人就沦为畜生；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心里愚痴，处处都是苦海了。
在普通人看来，清明和痴迷是完全对立的，但真正的人却知道它们都是人的意识，没有太大的差别。
人世间万物皆是虚幻的，都是一样的。
生命的本源也就是生命的终点，结束就是开始。
财富、成就、名位和功勋对于生命来说只不过是生命的灰尘与飞烟。
心乱只是因为身在尘世，心静只是因为身在禅中，没有中断就没有连续，没有来也就没有去。
” 弟子终于醒悟，禅师的话像暮鼓与晨钟唤醒了碎裂在生活碾磨里的人。
确实，思量人间善事，心就是天堂，思想人间邪恶，心就成了地狱。
一切不关外物，一切因心而起。
因此，要想在时光的逆旅中快乐行走，重要的是安住身心。
心安处，即使处处无家，也会处处是家。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人生一世，并非草木一秋。
如何活得淡定与从容，是很多人所追求和向往的。
然而在现实生活中，有很多人整天说自己不快乐、不幸福。
其实，人之所以不快乐，缺少幸福感，并不是因为不具备快乐的条件，而是因为活得还不够简单、不够洒脱，不够淡定。
《MBOOK随身读系列：淡定》将教会你如何应对复杂多变的生活，控制起伏不定的情绪，让你在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个淡定的强者，让你的人生走向平坦。
常葆一颗淡定的心，看云起云落。
生活从容的人，一定是最成功、最友善、最幸福的人。

书籍目录

Part1 因为沉静，所以淡定 所有的不幸， 都源于我们无法安静 按自己的意愿生活，不为别人的看法而活 人生没有完美，只求完整 别让沮丧成为你人生的噩梦 我们真正恐惧的其实只是恐惧本身 过度紧张，只会扰乱你正常有序的步伐 积极的精神和情绪，将我们的生命指向光明 冷静处事中，自有一份成熟美 追求平静便能心胸开阔，不被诱惑 倾听内心的声音，引爆强大的自我潜能 Part2 淡定的人生没烦恼 乐观是一种力量 微笑面对生活 凡事须往好的方面想 让你的心里装满阳光 执著于别人的意见，只会迷失自己 凡事量力而行 背负太多的欲望，你会越来越疲惫 不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里 骄傲自满会将才华湮没 人贵有自知之明 Part3 淡定的人生不抱怨 抱怨生活之前，先认清你自己 想成为珍珠，先正视自己是沙子 优秀的人从不抱怨 抱怨失败，不如用忍耐和坚韧赢得成功 不必抱怨，付出的在未来一刻自有回报 别顺着怨气燃烧自己 带着怨气工作，工作就成了苦役 别在办公室里发牢骚 放下抱怨选择实干，自然会有所作为 与其抱怨天气，不如见缝插针 Part4 淡定的人生处处是禅 寻找一颗简单自在的平常心 人生当如淡月清风般来去不觉 放大心量，自然宠辱不惊 让心灵一丝不挂 寻回失落已久的灵性 云水随缘，自然收获意想不到的大充实 超然物外，才能清醒地认识人生 悟透吃饭，悟透人生 生活中处处都有禅的影子 适合自己的生活就是最好的 Part5 淡定是人生前行的力量 只有依靠爱和宽容才能征服人心 宽容可以救赎一个灵魂 对他人的谎言给予宽容 比起辱骂，原谅是更好的武器 紫罗兰将香气留在踩扁它的脚上 宽容是人生的甘泉 宽容行走世界，一路潇洒一路歌 如果不宽恕敌人，就会失去朋友 尊重是一条通往彼此心田的美好的路 每个人都有值得尊重和体谅的地方 Part6 淡定让你的人生不寂寞 感谢那些敦促我们前进的对手 感谢陌生人的一个小小善举 与别人分享快乐，快乐会成倍增长 满足，原来藏在付出的怀抱里 最严重的惩罚莫过于有乐事却不能与人分享 施与受：加利利海与死海的区别 分享+互助，让你更成功 分享让你更快乐 给伤害自己的人反省的机会 给别人多一些理解，就是关照自己 Part7 淡定的人生最幸福 幸福是由普通而又细小的宝石串成的珠链 一路奔波中，也许你正与幸福擦肩而过 身在福中要常惜福 有追求的人是永远幸福的 幸福人生不是因为收获多，而是需求少 带给别人幸福，你会更幸福 健康是身体的幸福之本 幸福与不幸只在一念之间 你心中自有一块幸福天地 别让欲望吞噬你的幸福 Part8 人生要淡定，生活要从容 人生像琴弦，太松或太紧都弹不出优美乐曲 真正的快乐与金钱无关 最重要的是享受快乐的过程 当快乐成为一种习惯 把工作当作一种乐趣 在心中撒一把快乐的种子 快乐就是悉心体会平淡生活中的无尽乐趣 总能找到快乐的理由 在适应环境的过程中寻找快乐 快乐的秘诀就是主动选择快乐 快乐就藏在你的双手中 只有乐观者的山头才能长满生机盎然的树木 Part9 智慧在高处，淡定在内心 慢慢享受人生，不必为了第一名拼命奔跑 拥有好心态，打开窗就能看见星星 送人一轮宽容明月，心中也会洒满月光 要让嘲笑自然平息，最好的办法是一笑了之 爱心创造奇迹 只有爱和温情才会让人卸下心灵的盔甲 幸运之神总会把你的善良看在眼里 一份恻隐之心也许就是你的一个希望 别让爱仅仅成为心灵的呼唤 爱到之处，必然散发着神圣的光辉 一切恶念恶言恶行，都是地狱 用宽容的心态对待别人 Part10 舍得是淡定的一种境界 适当地舍弃，才能有更好的机遇 放弃无谓的执著，才能做出正确的抉择 一次成功的放弃就是选择另一次成功 只有选择一个目标，才能全力以赴 放弃也是一种成本，需要我们谨慎对待 失去的留不住，错过的追不回 放弃眼前小利，才能获得长远大利益 放弃没有意义的坚持 真正的放下才会获得真正的快乐 不要为打翻的牛奶而哭泣 舍弃不是失掉幸福，而是成就完美 放下包袱，让心灵自由飞翔

章节摘录

版权页： 插图： 所有的不幸，都源于我们无法安静 当孤独来临时，去品味它，享受它。
在欣赏完夏花的绚烂之后，不妨沉下心来，品读秋叶的静美。
几年前，大山与几个朋友路过一个小水塘，几位朋友提议要下水去摸鱼。
大山说，你看这水清澈见底，根本就没有鱼。
可是他们不听劝阻，纷纷卷起衣袖、挽起裤腿下了水，唯有大山默默地坐在岸上看着他们。
不一会儿，鱼没有摸到一条，衣服上倒沾了不少水，可是他们在水里摸来摸去，欢声笑语不断，大山越来越感到孤寂。
两三个小时过去了，他们才两手空空地上来，嘴里不停地咒骂着，而大山却觉得很快活，因为唯独他守着自己孤独的心。
此后，尽管在生活中大山又经历了不少类似的事，固执的他仍是一如既往地独守这份寂寞，因为他深知，最优秀的往往是最孤独的。
一个人要想成功，必须能够忍受孤独。
感悟人生 布雷斯巴斯达曾经说过:“ 所有人类的不幸，都始于无法一个人安静地坐在房间里。
”洗尽尘俗，褪去铅华，在这喧嚣的尘世之中，要保持心灵的清静，必须学会享受孤独。
其实孤独才是人生中的一种大境界，它是一首诗，一道风景，是那种你在桥上看风景，看风景的人在楼上看你的美丽。
按自己的意愿生活，不为别人的看法而活 没有自我的生活是苦不堪言的，没有自我的人生是索然无味的，丧失自我是悲哀的。
从前，在夏威夷有一对双胞胎王子。
有一天，国王想为大儿子娶媳妇了，便问他喜欢怎样的女孩。
大王子回答：“ 我喜欢瘦的女孩子。
”知道了这消息的岛上年轻女性想:“ 如果顺利的话，或许能攀上枝头作凤凰。
”于是，大家争先恐后地开始减肥。
不知不觉，岛上几乎没有胖的女性了。
不仅如此，因为营养不良而得重病的女孩子比比皆是。
但后来却出现了意外的情况，大王子因为生病一下子就过世了，于是，国王决定由其弟弟来继承王位。
于是，国王又想为小王子娶媳妇，便问他同样的问题。
“ 现在女孩都太瘦弱了，我比较喜欢丰满的女性。
”小王子说。
于是，岛上几乎没有瘦的女性了，岛上的食物也被吃得匮乏，甚至连为预防饥荒的粮食也几乎被吃光了。
最后，王子所选的新娘却是一位不胖不瘦的女性。
王子的理由是：“ 不胖也不瘦的女性，更显青春和健康。
”感悟人生 别人公正的看法，应当作为我们的参考，以利修身养性;别人不公正的看法，不要把它放在心上，以免影响我们的心情。
我们不应该为别人的看法而活，而应该按照自己的意愿去生活。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倚、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闰瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。
阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。
在享受之余，我们心中也充满了感恩。
因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。
相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

媒体关注与评论

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，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。
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

编辑推荐

《淡定》是一本幸福人生的心灵减压书，教你塑造淡定再淡定的强大内心淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。
读懂淡定，才能懂得人生。
宠辱不惊，阅看庭前花开花落；去留无意，漫随天际云卷云舒。

第一图书网, tushu007.com

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