第一图书网, tushu007.com

<<淡定力>>

图书基本信息

书名：<<淡定力>>

13位ISBN编号：9787511313812

10位ISBN编号：7511313817

出版时间：2011-6

出版时间：林伟宸 中国华侨出版社 (2011-06出版)

作者：林伟宸

页数：249

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

前言

世界每天都在变化，也许你会觉得暗藏杀机，面对生活中、工作中、婚姻中的种种不如意，我们有太多的抱怨、不满足与不服气。
而那些理想中的幸福与快乐犹如海市蜃楼。
希望有时就像是手里的沙子，握得越紧反而越容易流失，犹如隔岸之花，清晰可见，却难以触及。
面对人生诸多的不顺遂，我们需要的是化复杂为简单，化富饶为简朴，化澎湃为平静，化孤独为释然……失意时需要淡定，成功时更需要淡定。
淡定，是一种心态，是一种境界，更是一种对生活的态度。
淡定之人犹如一杯茶，恬适地生活，没有爱慕虚荣的飞扬跋扈与名利场的尔虞我诈；淡定之人是一个颇具仁慈之心的人，他眼里的人生与社会，添了几分美好、几分感恩；淡定之人犹如一本深厚的经书，深知得与失、取与舍之间利弊的权衡；淡定之人犹如一片绿叶，会在终日的忙碌中，抽出片刻的闲暇滋养一下自己的心田。
当拼搏的白天到尽头而你需要休整的时候，坐在房间里，用一颗淡定的心阅读本书，修复白天遗失的恬静；当酒吧里吵闹的音乐声开始退去的时候，坐在房间里，用一颗淡定的心阅读本书，修复酒吧里失去的安静；当生活中美好的感觉开始失去的时候，用一颗淡定的心阅读本书，修复生活中遗失的美好。

内容概要

世界每天都在变化，也许你会觉得暗藏杀机，面对生活中、工作中、婚姻中的种种不如意，我们有太多的抱怨、不满足与不服气。
而那些理想中的幸福与快乐犹如海市蜃楼。
希望有时就像是手里的沙子，握得越紧反而越容易流失，犹如隔岸之花，清晰可见，却难以触及。
面对人生诸多的不顺遂，我们需要的是化复杂为简单，化富饶为简朴，化澎湃为平静，化孤独为释然……　　失意时需要淡定，成功时更需要淡定。
淡定，是一种心态，是一种境界，更是一种对生活的态度。
淡定之人犹如一杯茶，恬适地生活，没有爱慕虚荣的飞扬跋扈与名利场的尔虞我诈；淡定之人是一个颇具仁慈之心的人，他眼里的人生与社会，添了几分美好、几分感恩；淡定之人犹如一本深厚的经书，深知得与失、取与舍之间利弊的权衡；淡定之人犹如一片绿叶，会在终日的忙碌中，抽出片刻的闲暇滋养一下自己的心田。

<<淡定力>>

书籍目录

第1章 声名显赫时，淡定者会守之以敛藏声名鹊起，好坏两面低调华丽，明者之选收敛之道，并非无脑恃才傲物，自设埋伏深藏不露，大智所向第2章 利养丰饶时，淡定者会守之以俭朴俭朴为政，务实高效物欲无止，能节者智富可润屋，德可润身第3章 人在高处时，淡定者会守之以谦下高处畏寒，智者明谦明者自谦，愚者自傲谦谦君子，用涉大川目中无人，必酿大祸谦逊为礼，智者守之不可傲气，莫缺傲骨第4章 朋侪嫉妒时，淡定者会守之以和忍小不忍者，则乱大谋与朋友交，以和为贵忍非无能，大智可贵宽以待人，容人之过常人妒心，一笑置之怒令智昏，学会忍让第5章 事不遂心时，淡定者会守之以宽慰忧愁易来，宽心难得事与愿违，平常心贵逆事诸多，智者淡然以水制火，以和制怒塞翁失马，焉知非福宠辱不惊，得失平常心宽体健，乐对人生第6章 纷繁复杂时，淡定者会守之以简单外圆内方，做人根本世事繁杂，简单唯真繁非高明，简非愚钝放下疑心，信己信人快乐之花，简单开放平平淡淡，人生良伴生活简单，平淡乃真第7章 心为形役时，淡定者会守之以放下舍得舍得，有舍有得抓得太紧，终无所获舍得给予，拥有富足终止一端，格局为重两害取轻，两利取重放下是福，并非失去第8章 欣逢顺境时，淡定者会守之以泰然物极必衰，乐极生悲谨慎行事，居安思危顺境可喜，切忌懈怠戒骄戒躁，虚怀若谷高兴过头，喜极而泣得意忘形，势必跌倒第9章 挫败失意时，淡定者会守之以淡然。
失意时多，得意时少胜败反复，兵家常事暴雨摧松，松色越苍得意泰然，失意淡然淡然者强，暴躁者弱不惧困难，不畏坎坷第10章 寂寞孤独时，淡定者会守之以安然凝神静心，享受孤独品味寂寞，安然处之寂寞如花，花开芬芳独处静思，悟得真谛享受独处，心灵修行忍受寂寞，守候成功耐得寂寞，守住快乐今天孤独，明天美好第11章 诱惑心动时，淡定者会守之以定力天上馅”，孰能入食诱惑诱惑，诱人迷惑耐住诱惑，恪守清醒思量为先，仔细辨别心动之前，过滤陷阱不争不抢，守以定力急功近利，南柯一梦凡事三思，方能后行第12章 逆境不顺时，淡定者会守之以知足知足常乐，转逆为顺怨天尤人，每况愈下学会知足，乐由心生不知足者，定招灾祸心态平和，从容不迫知足之人，常感知足果断出击，知足慰心第13章 矛盾重重时，淡定者会守之以理解遭遇矛盾，泰然处之加以理解，减去激化绕个弯子，避开钉子打开心结，剔除仇恨宽容为大，狭隘为小多面思考，摒除偏激分析矛盾，巧妙化解第14章 恰遇孤寡时，淡定者会守之以爱心乐施好善，助人为乐为孤寡叹，为离人动上善若水，利物不争德能服人，爱能感天救人一命，七级浮屠情系苍生，大爱无疆第15章 遇难获险时，淡定者会守之以从容不惧险阻，从容面对辩证看待，收获顿多困难重重，逐一击破险境虽险，智者尤智心神安定，化险为夷第16章 横遭无理时，淡定者会守之以包容留人余地，留己后路你先容人，人才容你宽容交友，方得知己凡事包容，切忌莽撞宽容为上，修身养性海纳百川，有容乃大

章节摘录

版权页：声名鹊起，好坏两面美国哲学家桑塔亚娜说过：“ 虚荣的最高形式是爱名望。
”不错，凡事都有两面性，也正如意大利作家莫拉维亚所说的：“ 名望就意味着孤独。
名望仿佛商店橱窗里陈列的水晶，你被安置在那里展览，供人世间欣赏，马路上所有的过客都瞅着你，可是任何人都不能接触你，你同样也无法接触任何人。
”科举制从隋朝开始建立到1905年废除，历经1300多年，成就了不少人的梦想，也断送了不少人的前途。
人们都渴望自己能够声名鹊起、衣锦还乡，在众人艳羡的目光中踏入仕途。
声名鹊起真的有想象的那般好吗？
一味地追逐荣华富贵难道不会累吗？
范进中举的故事或许能够告诉我们答案。
凡事都有两面，功名利禄也不例外。
假若在声名显赫时不知收敛而不可一世的话，你所拥有的成功也不会长久，正如常言道：“ 物极必反。
”所以，你要明白，声名鹊起也是有两面性的。
名望可以带来财富、地位等一些让人们有优越感的东西，能够极大地满足人们的虚荣心。
在拥有了名望之后，一些人便趾高气扬起来，甚至与以前判若两人，变得目中无人、自以为是，这样做的结果只能是树敌不断，不思进取，最终断送了自己亲手缔造的成功。
名望最大的弊端就在于会加大骄傲的砝码，最终使天平失衡，让人们陷入困境。
在拥有了名望之后，只有辩证地去看待它，才能使你不至于在它的光环中走入另一个极端，正如范进的下场一般，所有的委屈、隐忍都在“ 疯 ”中爆发出来，最终引火烧身。
一个人有朝一日声名鹊起之后，他的私事便不是他一个人的了。
芝麻大点的小事都会被人宣传得沸沸扬扬，自己不能够在公众场合犯错，一旦犯了一个什么错误就会有许许多多的人站出来纠错，让你感到十分的尴尬。
一个成了名的人就失去了普通人的自由，一个没什么名气的人，想去哪里就去哪里，根本不用顾忌别人会说什么会遇到什么人。
但是成了名的人，在去一个地方之前往往会掩饰一下自己的身份，以防有人认出来。
成名后的烦恼有很多，不一而足。
追逐名利是人们与生俱来的心理。
人一生下来就面对一个灯红酒绿、五彩缤纷的世界。
如果把名利看得太重，人们会在“ 人比人气死人 ”的心理下产生嫉妒：在蝇头微利面前言不由衷；在逢迎拍马中殚精竭虑；为一得而忘乎所以，为一失而灰心丧气……有了这种名利物欲之心，你富了，还会“ 得一千，想一万 ”；你名利双收了，还会“ 昨怜薄袄寒，今嫌紫蟒长 ”；仕途无缘，你会诅咒命途多舛，宏图受阻，你会哀叹力不从心……从而使你陷入心力交瘁的泥潭而郁郁寡欢。
有一个富翁背着许多金银财宝，到处去寻找快乐，可是找了很久都未能找到他想要的，于是他沮丧地坐在山道旁。
一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁拦住农夫问：“ 我家财万贯，衣食无忧，请问，为何我没有快乐呢？
”农夫放下沉甸甸的柴草说：“ 你想要快乐？
很简单，放下！
”富翁茅塞顿开：自己背负那么多的珠宝，老怕自己被人暗害，珠宝被别人抢。
整日忧心忡忡，快乐从何而来？
于是富翁将珠宝、钱财救济穷人，在他看到那些穷人欣喜若狂时，他从中尝到了快乐的味道。
名利熏心，如果你能够把名利看淡，你就能“ 不以物喜，不以己悲 ”，并拥有“ 宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒 ”的豁达，从而成为自己心灵的主宰，去自由自在地塑造你的心境。

虽然名望有弊端，但它给人们带来的好处也是不容忽视的。
名望可以提高人们的生活水平，在温饱的基础上，人们可以更好地培育自己的精神之花。
另外，名望可以让人对你投去崇拜的目光，被人崇拜是一件很惬意的事情，也是许多人梦寐以求的。
总之，你要记住千万不要被名望；中昏了头脑。
当名望来的那一天，你就要学会去辩证地看待它，这样你才能规避不必要的失败。
名望既可以把你捧得很高，又可以把你摔得很惨。
名望是一把双刃剑，你要时刻以历史上的前车之鉴去警戒自己，以便重蹈覆辙。
低调华丽，明者之选什么是低调的华丽？
它表示谦虚谨慎不张扬的一种态度。
所谓的低调就是在。
众人面前隐藏自己出众的能力。
低调的前提是你要有能力，要有足够的内涵。
如果你的人生阅历还不够多，你的内涵又从何而来呢？
人的成长是需要一个过程的，当你经历的事情多了，处理的事情多了，慢慢的你也就懂得了怎么做人，什么时候该沉默，什么时候该出手。
低调并不是你想想就能够做到的，其实不管是做什么，自然最好，无需太沉默，亦无需太张扬。
所谓的谦虚是指说话、办事时看到别人的长处和自己的不足，以求教的口吻说话，以学生和下级的心态办事。
谦虚是对自己高标准要求的体现。
低调是自己选取较低的标准、要求、观点和看法，去面对和处理他人或所发生的事件。
低调是对别人低标准要求的体现。
低调是不争强好胜，不引人注目，谦虚忍让，吃亏当是赚便宜，不强出头，机会面前不主动争取，淡泊名利。
低调究竟好不好呢？
这是一个见仁见智的问题，我们中国人的传统思维就是低调。
行事低调不容易树敌。
如果心情平静，是真的处事低调，处变不惊，这当然是好事，而且是大大的好事。
这说明一个人有修养，且懂得忍耐。
低调的人虽然短期看不出什么，但时间长了，一定会成就一番大事业的。

编辑推荐

《淡定力:改变心灵气场的力量》：淡定之人犹如一杯茶，恬适地生活，没有爱慕虚荣的飞扬跋扈与名利场的尔虞我诈；淡定之人是一个颇具仁慈之心的人，他眼里的人生与社会，添了几分美好、几分感恩；淡定之人犹如一本深厚的经书，深知得与失、取与舍之间利弊的权衡；淡定之人犹如一片绿叶，会在终日的忙碌中，抽出片刻的闲暇滋养一下自己的心田。
阅读林伟宸所著的《淡定力(改变心灵气场的力量)》，用一颗淡定的心，让你淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，却定在骨气里；让你放下纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简单。
有一种境界叫淡定。
这是一种由内心世界向外发散的信息，不依赖活语。
它是人生历练后的睿智，是智慧的不争，是对简单生活的一种追求。
它是一种对事物的平静、超然、不过分、不激烈的态度，是“ 春有百花秋有月、夏有凉风冬有雪。
若无闲事挂心头，便是人间好时节。
”的绝佳心境。
学会淡定，让你无论是欣逢顺境还是遭遇坎坷，都能够做到不狂不躁、处变不能静享一种“ 得意之时泰然、失意之时淡然 ”的洒脱。

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