第一图书网, tushu007.com

<<淡定的女人不寂寞>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人不寂寞>>

13位ISBN编号：9787511318169

10位ISBN编号：7511318169

出版时间：2011-12

出版时间：中国华侨

作者：黄琳

页数：252

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

<<淡定的女人不寂寞>>

前言

我们身处怎样的一个时代？
喧嚣、浮躁、纷乱、物欲横流，不知所措的人群迷茫地行走在自己认为正确的道路上，被生活和命运带来的喜怒哀乐扯动着每一根敏感的神经。
时而笑，时而哭，时而轻舞飞扬，时而愤世嫉俗。
后来，渐渐厌倦被折磨，想要求得解脱，却不知该如何去做。
整日发誓要努力变得强大起来，想要波澜不惊，看淡一切是非恩怨，到头来还是越陷越深。
女人的心思从来都是细腻而敏感的。
于是，更容易被现实所伤，更容易在颠沛流离或珠光宝气的生活里迷失自我。
经历了太多，承受了太多，有时会忽然觉得找不到出口。
羡慕别人的生活，得不到，心有不甘，怨天尤人，终究还是苦了自己。
“智者乐山山如画，仁者乐水水无涯。
”如何面对生活、面对命运所带来的纷扰与坎坷，其实是取决于人的心境的。
常言道：“世间本无事，庸人自扰之。
”如果能将所有复杂的心结、欲望、悲喜都抛开，还内心一片清净之地，便可以潇洒自在，淡然生活。
曾几何时，一句“淡定”的口头禅广为流传很多人用它来聊以自慰或劝解旁人。
然而，在重重生存的压力之下，在层层欲望的包裹之下，想要轻轻松松地做到“淡定”二字实属不易，但也并非无法实现。
只要能够保持一份善良、率真、坦荡的心境，放下所有的沧桑、功利和爱恨情仇，不张扬、不虚荣、不苛求、不盲从，就能尽情地享受生活，享受随遇而安的美丽。
那么，是不是学会了对凡事漠然处之、丝毫不在乎，甘愿平庸、碌碌无为地生活，就算是淡定了呢？
有人说，我没有追求，命运给予什么，我就接受什么，顺其自然地发展，得到就得到，失去就失去，我很淡定。
而事实上，淡定绝不是如此简单的生活态度。
淡定应该是高一层级的生活态度和人生境界。
什么都不做，什么都不去争取的人，只能算是平庸。
真正淡定的人，是完全有能力追求自己想要的所有，但又看淡那些虚妄的浮华，心甘情愿地固守着自己的小幸福，与世无争地活着，简单而快乐。
淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕。
花朵会因淡雅而更显得娇艳，而女人也会因淡定、从容的内心显得更加美丽。
淡定的女人或许不会成为众人瞩目的焦点，但却从来不会被人遗忘；淡定的女人或许不会轰轰烈烈，但却可以享受细水长流的悠远绵长；淡定的女人或许不会妩媚妖娆，但却可以智慧儒雅；淡定的女人或许不会光彩夺目，但却可以清新淡雅；淡定的女人或许不会得到人们心目中黝定的幸福，但却可以远离悲剧。
幸福就像手中紧握的沙子，握得越紧，流失得越快。
放慢追逐的脚步，做从容淡定的女人，从此不寂寞。

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的女人不寂寞>>

内容概要

这本《淡定的女人不寂寞》由黄琳著，告诉广大读者：淡定不是平庸，它是一种生活态度，是智慧不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求，是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。

淡定的女人是智慧的，是聪明的，是优雅的，是快乐的。

任光阴荏苒，任青丝染成白发，淡定的女人总能追寻到生活的乐趣，总能发现美丽的风景。哪怕受过伤、受过挫折，依然会拥有静气淡然而又积极的生活态度。

这本《淡定的女人不寂寞》适合女性读者阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<淡定的女人不寂寞>>

书籍目录

第1章 淡定是人生最深切的感悟
“淡”是心境
“淡”是从容
“淡”是舍得
“淡”是智慧
“淡”是优雅
第2章“淡”在年龄之外：似水流年，沉淀的是生命的质感
年龄是女人心中的暗伤
20岁，不要让青春在挥霍中度过
30岁，让自己绽放成最美的花朵
40岁，拥有属于自己的精彩世界
不被年龄所困的女人，才能淡定面对生活
第3章“淡”在名利之外：物质的争取不如心灵的升华
行走在追名逐利的路途上，冷暖自知
女人的名利场，上演着没有硝烟的战争
被名利之欲驱使着的女人们
看穿名利的真相，摒弃虚假的浮华
淡泊名利的女人是幸福的
第4章“淡”在诱惑之外：人生是一场最寂寞的坚守
最甜美的诱惑，最温柔的陷阱
不要试图给自己的沦落找借口
学会窥探光鲜背后的另一面
用诱惑做砝码，终会伤了自己
在无止境的诱惑面前保持淡定
第5章“淡”在虚荣之外：与浮华说再见，才能找到自己的本性
虚荣是被扭曲的自尊心
别为了面子苦了自己，不值得
光鲜的外表无法掩饰空虚的内在
哗众可以取宠，但终将失宠
用媚俗换回的虚荣就像泡沫，一触即破
逃出虚荣心的束缚，做洒脱的女人
第6章“淡”在自负之外：别把自己不当回事，也别把自己太当回事
自以为是是女人的大忌.
漂亮与聪明都不是自负的资本
轻视别人的代价，你付不起
傲慢不是吸引别人目光的手段
退一步，将自负变成自信
第7章“淡”在得失之外：越想得到越雄得到，越怕失去越易失去
在患得患失中迷失方向
太过计较得失便得不偿失
失去的，就让它随风而去
少一分忧患，多一分悠闲
放下得失心的女人，才能获得更多回报
第8章“淡”在固执之外：跳出偏执藩篱才能做通达的女人
别走入故步自封的死胡同

偶尔任性，但不要一意孤行
择“善”而固执，亦需要变通
开放的姿态接纳众家之见
跳出固执的怪圈，做大气的女人
第9章“淡”在过往之外：忘不了是凄然，放得下才释然
过往是一座时间的牢
放下该放下的，让回忆随风而逝
成了过客的那个人，偶尔纪念一下就好
学会从过往中吸取经验教训
过往不复，释然才能求得解脱
第10章“淡”在贪婪之外：不被贪婪所诱惑的人最没有负担
贪婪的女人什么都想要，却什么也得不到
财富不是幸福的根本
想要得到很多，先要付出很多
聪明的女人懂得知足常乐
第11章“淡”在妒忌之外：一切妒忌的火焰，总是从燃烧自己开始
女人的妒忌心比较重
女人喜欢被人妒忌
女人之间的羡慕、忌妒、恨
因爱生恨，是妒忌，还是太在乎？

收敛妒忌心，感受属于自己的生活
第12章“淡”在残缺之外：承认不完美，心灵才自由
解读残缺中的美丽
淡然面对外表的缺点
身体的残缺，不代表人生的残缺
承认心灵的残缺，才能解开沉重的枷锁
残缺的爱情，该如何面对
有时，残缺也是一种幸运
第13章“淡”在抱怨之外：抱怨是女人一生最无益的损耗
抱怨是不能解决任何问题的
有些事，真的那么值得抱怨吗？

抱怨活得辛苦，不如学会放松心情
别轻易抱怨人心险恶
别给自己挂上怨妇的标牌
抱怨不是唯一的宣泄途径
脱离抱怨的泥潭，才能获得改变命运的契机
第14章“淡”在幻想之外：幻想是女人不成熟时都爱做的傻事
适当的幻想是娱乐，也是动力
生活不是童话，讲不出那么多美丽的故事
幻想爱情的女人得不到爱情
避免患上幻想症
逃避现实，不如面对现实

章节摘录

版权页： “ 淡 ” 是心境 不以物喜，不以己悲。
得意时，不必奔走相告，彻夜狂欢；失意时，也不必寻死觅活地悲伤痛苦。
曾经很喜欢“ 心如止水 ”这个词。
每当经历内心的痛苦与悲伤，就会反复提醒自己不要纠缠，不要太在乎。
但还是免不了在触景生隋的时候心怀不甘，觉得命运亏欠自己太多。
而这份心情，总要随着时间的流逝才能渐渐变得模糊不清，只剩下那些伤痕，一道道地刻在记忆里。
才明白，这普普通通的4个字，并不是那么容易做到的。
很羡慕有些人，可以镇定地面对命运带来的诸多曲折坎坷，不在意周围的人有怎样的幸运和财富，只是执著于自己脚下的路，做好自己应该做的每一件小事，不在乎结果是否符合自己的预期。
虽然看似平淡，但一路上却是风光无限。
工作、感情、生活，每个方面都可以经营得有声有色。
即使在旁人看来并不够富足，却可以保持平和。
不以物喜，不以己悲。
得意时，不必奔走相告，彻夜狂欢；失意时，也不必寻死觅活地悲伤痛苦。
这样的道理，我们都懂。
然而，我们仍然疲惫。
整日抱怨活着真累，失去了太多本应珍惜的，又得不到自己想要的，面对重重压力，在黑暗中彷徨失措，寻不到适当的出口。
带着如此心境，想要获得救赎和解脱，近乎痴人说梦。
友人的心思向来是比较敏感和脆弱的，遇到不顺心的事情就容易胡思乱想，而且往往是越想越坏，越想越离谱。
原本并没有怎样严重的事情，也会在内心的恐惧中变得越来越可怕。
比如，在工作中，因为自己的方案或者报告不符合领导的喜好，而领导刚好又心情不好，于是被狠狠地教训了一顿。
这本是很多人都会遇到的事情，耐心找出自己的问题，重新修改，总会得到认可，并不是什么过不去的坎儿。
就算当时的确是因为领导的心情，将问题扩大化，也不必太过在意。
做好自己的工作，才是根本。
然而，对有的人，特别是自尊心比较强的女人来说，这却是噩梦般的遭遇。
自己辛苦努力的结果被轻易否定，是不是能力不够？
是不是领导故意和自己过不去，还是彼此之间注定没办法配合默契？
有了这样一个情绪化的领导，以后的日子怎么办？
很多问题徘徊在脑海里，挥散不去。
精力已经无法集中在当前的这份工作任务上，而会随着纷乱的思绪不断地扩大。
如此以来，解决问题就变成了一项很浩大、很复杂的工程，甚至会考虑到是否要继续从事这份工作。
当内心的恐瞑感和迷茫感加重的时候，往往容易作出错误的决定。
比如，在感情中，两个人之间的感情越深，越容易发生各种各样的误会。
对于很多女人来说，没有办法看着自己心爱的男人与其他的漂亮女孩做朋友，动不动就吃醋、无端地猜忌，或者强迫爱人不能与其他女孩来往。
如果说偶尔吃吃醋，还算是一种可爱、在乎的表现，那么太过在乎，就会给双方造成心理上的压力和负担。
长此以往，裂痕不断加深，就会成为无法弥补的错误。
很多人都曾因误会而错过一段感情，再记起，只有满心的悔恨和伤痛。
可如果不能使自己在面对这类事情的时候变得释然，就还会发生相似的事情。
再比如，在生活中，有些本可以扼杀在摇篮里的小事，会被某些人演变成大事。

有个最简单的例子：某人刚刚与别人吵过架，心情很糟，脸色和语言带着诸多不快。
而这时，另一个人刚好试图与他沟通。
见到如此情景，通常会有两种结局。
第一种，是就事论事。
不管之前发生了什么，只要后来的这个人带着友好和善意，事情就会圆满解决。
第二种，是两人之间再起冲突。
因为后来的人见到这位不愉快的先生或小姐时，误以为对方不友好或者认为对方因其他事情迁怒到自己身上。
于是，自己心里也产生了不快。
这种急躁的、不分青红皂白就妄下判断的情绪，实在是不够冷静的。
悲剧总是重复上演，命运的境遇总是如此相似，而相似的结果其实是取决于性格和处世方式的。
我们会羡慕身边的人有温婉的性格，有人见人爱的境遇，有豁达、开阔的心胸，就好像世间的事从来都不会对他造成伤害，这种对恶劣环境的免疫能力实在值得令人羡慕。
假如身边有一个淡然自若的女孩，清雅得就像风中的一朵茉莉，你也许会忽然觉得，生活远比你想象中的要美好。
人生最好的境界是丰富的安静，也就是所谓淡定。
保持一种淡然、安定的心态，看轻世间的纷纷扰扰，不轻浮、不烦躁、不急功近利，遇事要沉静、多思考、稳如泰山，才算是拥有了丰富的精神宝藏。
“淡”是心境。
不管外表显得多么镇定自若，唯有内心真正的平和，才能使人保持淡定。
每个人都有着不同的过往，经历不同，对周围事物的看法和处世方法也不尽相同，因而内心产生的情绪千姿百态。
想要做到惊喜过后的沉静、成功过后的思考、被称赞过后的自省，就需要拥有一份“淡”的心境。
也曾有人觉得，一个人养成了“淡”的心境，未必是件好事。
“淡”到了骨子里，凡事忍气吞声、碌碌无为，此生注定平庸。
然而，这不过是对淡定的一种误解。
或者说，这不过是一种消极的淡定，自然是不值得推崇的。
真正的淡定并不是消极、无为的，而是学会放过那些不切实际的目标和追求，抛弃虚妄的浮躁和幻想，明白什么样的事是切实可行，能够通过努力实现的，而后才会付出自己全部的精力。
不好高骛远，也不盲目攀比，有所为，有所不为，方能实现有为。
生活中，我们时常会遇到说话不着边际的人或者爱做梦的人，接触得久了，只能敬而远之。
如果多么宏大的理想和野心都只能是空谈，那么追求也就显得毫无意义了。
所以，保持淡定的心态，才能找到真正适合自己的路。
真正的淡定也不是平庸的、无能的，相反，还可以精彩纷呈，轰轰烈烈。
因为淡定的人有能力去争取自己想要的一切，他们可以按部就班地完成自己预期的目标，整个过程看似要比普通人顺利些。
就像对你来说是比较辛苦才能完成的工作，对另一个人来说只要稍微认真就可以做得很好，但他却并不以此为傲。
拥有如此心境的人，又怎么可能是碌碌无为的呢？
泰戈尔曾说：“在那里，我们最为深切地渴望的，乃是在成就之上的安宁。
”淡定的心境，将会让生命充满光彩。

编辑推荐

《淡定的女人不寂寞》编辑推荐：淡定的女人是智慧的，宽容、感恩，会呈现出历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。
淡定的女人是优雅的，恬淡，从容，有着云淡风轻的心态，过着从容淡定的生活。

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