

<<淡定的智慧>>

图书基本信息

书名：<<淡定的智慧>>

13位ISBN编号：9787515700908

10位ISBN编号：7515700904

出版时间：2012-12

出版时间：方丽萍 海潮出版社 (2012-12出版)

作者：方丽萍

页数：270

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>

## &lt;&lt;淡定的智慧&gt;&gt;

## 前言

中国经济的快速发展，物质财富的极大涌流，让许多人通过炒股一夜暴富；让许多俊男靓女通过海选一夜成名；让原本一片荒凉，几乎无人的郊区，房价也在飞速上涨。

“唉，早知道我也在那里买房子了，怎么就这么没眼光呢？”

到处听到这样的叹息，一切的一切，带来了失衡的心态，带来了人心的浮躁……我们常常坐卧不宁；我们常常心不在焉；我们常常没有耐心做完一件事；我们常常计较自己做得太多，得到的太少；我们常常感到身心疲惫……为什么我们的心境会反复振荡于得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间？

我们为什么会如此浮躁？

有人说：浮躁是因为我们缺乏幸福感，缺乏快乐，太过于计较得失。

其实说白了，浮躁就是失衡的心态在作祟。

当压力太大、急于成功、太闲太忙、缺乏信仰、过分追求完美等问题出现却不能得到圆满解决时便会滋生浮躁。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。

面对生活的不如意，与其花时间去抱怨，还不如抓紧时间去改进生活。

别让抱怨成为习惯。

有一位哲人曾经说过：“心灵是它自己的殿堂，它可以是天堂中的地狱，也可以是地狱中的天堂。”

如果我们心中充满了抱怨，不但会伤到别人。

更会毁掉你的一切。

这就是心理失衡带来的，这就是浮躁的心理带来的。

因此，无论是为人，还是做事，如果沾染了浮躁，不但解决不了问题，还会陷入盲目性，导致新问题的发生。

所以，我们要学会满足，学会踏实做事，学会淡定，让自己的身心都处于一种宁静、祥和的状态——真正静下来感受你自己的心跳，静静地聆听来自遥远世界的天籁，去感受婴儿脸上纯真的笑容，去触摸我们灵魂深处的宁静……一个人要挣脱这个纷杂喧嚣的社会，的确很难。

但是，每个人都别无选择，如果你要幸福，你的心灵就必须拥有一份淡定。

唯有淡定，才能让你的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

淡定是对浮躁的彻底否定，是人之修养的最高境界，它对为人处世很有帮助，可助弱者成功，使强者更强，尤其是担当大任的领导者，更需要通过学习与实践，通过磨砺与修养，不断克服心浮气躁的毛病，让自己变得更成熟、更老练、更沉稳。

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。

幸福是每一个微小的生活愿望达成。

当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。

幸福其实就在你的身边，你的家人身体健康，你的孩子成绩优良，你们今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。

幸福就是活在当下，用淡定平和的心态看待周围的一切。

## <<淡定的智慧>>

### 内容概要

淡定是一种态度，淡定的人遇事沉稳而又积极果断，老练却又稳重有加，胜不骄，败不馁。

淡定是一种勇气，淡定的人行事轻松自如，从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头。

淡定是一种能力，淡定的人深思熟虑，能扬K避短，内省自知而又有进有退，该出于时再出手。

淡定是一种智慧，守住属于自己的一份平淡的生活，你就是一个幸福的人。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，曼随天外云卷云舒。

平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉。

淡定，是今天没有钱，还微笑生活，好好生活！

淡定，是除了赚钱，还能找到人生的目标和信仰。

淡定，人生从此不寂寞；淡定，你将摆脱烦恼，享受自存人生：淡定，你将幸福生活，心灵刹那花开。

## &lt;&lt;淡定的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章淡定，才能赶走心灵深处的浮躁 不要让你的心情浮躁 如何化解烦躁不安 给压力一个自然的出口 人生是一个大舞台 用积极的心态对待得失 除掉你心中的“杂草” 不要让坏情绪影响你 淡泊的人生才高远 少了浮躁才多了成功 打造你的健康心理 给浮躁的心一点清凉 第2章淡定是一份纯净的智慧 淡泊以明志，宁静以致远 保持一份内心的纯净 不舍一株菊花，哪得一村菊香 淡定的人生境界 人活着不是活给别人看的 修剪欲望，远离诱惑 不必太在意别人的想法 不用别人的错误来惩罚自己 给陌生人一点关爱 缺陷也是一种美 像接受美一样接受缺憾 何不退而求其次 第3章淡定才能宽容而优雅地生活 宽容是最优雅的一种风度 宽恕就是爱 宽恕别人就会使自己快乐 以德报怨是宽容的最高境界 从欣赏的角度看待对方 化敌为友是双赢 让对方赚足面子 主动拥抱美好 度过生命中的不如意 你我都是幸运儿 欣赏人生的每一段风景 不要为无法改变的事情伤悲 第4章淡定才能驱除心中的“毒”与“魔” 切不可急功近利 有钱不一定就幸福 功名再大，逃不脱生死 不贪心才能躲避圈套 做人不能有贪念 ..... 第5章淡定是一份从容，一种坦荡 第6章淡定是如菊香的美丽 第7章淡定人生无烦恼 第8章淡定心态帮你掌控情绪 第9章淡定就是变换思维，放下才能幸福 第10章得意要看淡失意要看开

## &lt;&lt;淡定的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第二天早上，他们8点准时来到公司，煮咖啡、泡茶，把公司搞得干干净净。

他们对所有上门客户的态度都非常热情，并以最有爱心的方法去款待他们。

然后，他们对所有来办公室的同事们都说：“嗨！

您好！

早上好！

”让所有人都感受到他们真诚的态度。

他们工作了一天，到了快下班时，小刘对朋友说：“我们是不是应该递辞呈了？

”但此时小李却笑着说：“难道你今天没有发现所有人对你都很热情吗？

难道今天你没有体现自己的价值吗？

”小刘听了朋友的话，陷入深思中……如果你无法改变环境，唯一的方法就是改变你自己！

在日常生活和工作中，很多人都会被身边的一些事情和环境所困扰，认为别人对自己不好，自己所处的环境太坏等，于是心里就会产生不平衡，脾气也变得暴躁，生活质量下降，工作的激情也会受到影响。

长期下去，不但环境没改变，别人也没有丝毫的改变，反倒是自己为此吃了不少亏。

与其一味地抱怨。

不如学着去改变自己。

你虽然改变不了事实，但你可以改变态度：你不能控制别人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天。

其实，有很多事情不是我们本身能够改变的，但是我们可以学着改变自己，慢慢地去适应。

不断地改变心态，可以将恶劣的环境，变成对自己有利的环境。

埋怨环境，我们可以找一百个理由，但环境不会因为我们找了这些理由而发生任何的变化。

可是改变自己，只要今天去做，明天就会发现自己身上已经发生了翻天覆地的变化。

所以埋怨环境，不如改变自己。

改变自己虽然是痛苦的，就像被移植的大树，要被砍去树枝，承受长时间的苦痛，但苦痛之后，却会有再度的葱茏。

改变自己不是要你放弃自己的原则，而是让自己有更多的平台、更多的机会来实现自己的理想。

改变自己不是妥协，是一种以退为进的明智选择。

就好比要达到一个目标，多数情况下，直接走是行不通的，得绕个弯子迂回一下。

改变自己，才会有一个全新的自我。

成功的契机，在于打破常规，善于利用思维的悖逆。

北宋政治学家司马光小时候机智过人。

有一天他和几位小朋友在花园里玩，一个小朋友不小心掉进了一个大水缸，小朋友们一时便都慌乱了起来。

有的大喊“来人啊，救命啊”；有的拼命地想把落水的小伙伴拉出来；司马光急中生智，拿起一块石头，将水缸砸破，水流走了，那位小朋友也得救了。

我们不难看出，孩子掉下水缸后，大多数孩子是按常规思维救人的，即使人离开水；而司马光取的是超常思维，即使水离开了人。

事情的结果砸破水缸是否遭来大人的打骂，并不是我们所要讨论的。

## <<淡定的智慧>>

### 编辑推荐

《淡定的智慧》编辑推荐：淡定，是今天没有钱，还微笑生活，好好生活！

淡定，是除了赚钱，还能找到人生的目标和信仰。

淡定，人生从此不寂寞；淡定，你将摆脱烦恼，享受自在人生。

淡定，你将幸福生活，心灵刹那花开。

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>