

图书基本信息

书名：<<有一种力量叫淡定大全集/超值典藏书系>>

13位ISBN编号：9787546398808

10位ISBN编号：7546398800

出版时间：2012-7

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：丛书编委会

页数：303

字数：300000

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

淡定是人生的一种境界，更是改变我们生活的一种力量。

拥有淡定，可帮助你在面对挫折时以最好的心态去接受它，进而以正确的方式来鼓舞自己。

学会了淡定，在面对别人的成功时，不会怨天尤人，更不会自怨自艾，而是在心里默默地鼓舞自己，以蓄势以待的力量寻找胜出的机会。

淡定的人是生活中的强者，他们不会因为小事而斤斤计较，不会因为窘境而沮丧，不会因为压力而丧失志气……他们身上所具备的这种精神，在无形中也赢得了成功的青睐。

人生需要淡定。

这不只是说说而已，需要我们身体力行地去实践。

要知道，淡定的人生有助于我们坦荡的面对生活。

同时，我们还应该留一份坦然；这样，我们的人生旅途才会有意义。

人生贵在淡定。

在人生的道路上，会有很多令我们无法预料的事情发生。

遇到如意的事时，我们应秉承宠辱不惊、怡然自得的心态；而遇到不如意的事时，应持有不悲不戚的心态。

其实，人生就是一次旅行，一切都是过眼云烟。

因此，在对待名利上，不妨用淡定的心去看待它。

至于金钱，更要少一份贪恋，因此能让自己活得轻松。

只有淡定地看待生活，才能得之坦然、失之淡然、历尽世间沧桑而顺其自然。

要想拥有淡定，还要有一种海纳百川的宽广胸怀，更要有沉着冷静的应变能力。

同时，还要有遇事不惊的心境。

倘若能历练到这种境界，那么你就真正的懂得了淡定的智慧，感悟到了人生的真谛。

除此之外，淡定还是一种轻松自如的处事方法，一种超越当下的非凡与洒脱。

它是一个人的心态修炼到一定程度后呈现出来的一种修为。

所以，我们不妨在淡泊中明志，在宁静中炼就真性情，这样一来，你就能获得真正的快乐和幸福。

本书的语言通俗易懂，相关的介绍详略得当。

阅读本书，能帮助读名朋友在迷途中找到真实的自己。

有利于读者朋友在生活和工作找到属于自己的一份淡定。

内容概要

《有一种力量叫淡定(超值典藏版大全集)》告诉大家,有一种力量叫淡定。淡定是人生的一种境界,更是改变我们生活的一种力量。拥有淡定,可帮助你在面对挫折时以最好的心态去接受它,进而以正确的方式来鼓舞自己。学会了淡定,在面对别人的成功时,不会怨天尤人,更不会自怨自艾,而是在心里默默地鼓舞自己,以蓄势以待的力量寻找胜出的机会。

书籍目录

上篇心态要淡定

- 第一章学会掌控自己的情绪
 - 第一节时常净化自己的心灵
 - 第二节要懂得驱逐负面能量
 - 第三节将自身的正面能量聚集起来
 - 第四节莫要为过去徒悲伤
 - 第五节学会抑制无止境的欲望
 - 第六节其实事情没那么复杂
 - 第七节戒骄戒躁更容易成功
- 第二章退让是一种从容与豁达
 - 第一节低调退让更容易成功
 - 第二节以退为进是一种睿智
 - 第三节一名记者的传奇故事
 - 第四节渐行渐远也无需回头
 - 第五节不妨做一个不争之人
- 第三章宽广的胸怀助你成功
 - 第一节培养自己旷达的情怀
 - 第二节让心胸变得更加开阔
 - 第三节放弃是一种另类的美丽
 - 第四节正确面对自己的不足之处
 - 第五节别再把“年龄”当回事
 - 第六节看破生死才能人生无虑
 - 第七节微笑面对人生的风霜雨雪
 - 第八节感谢那些伤害过你的人
- 第四章摆脱那些不必要的压力
 - 第一节别让那些“琐碎”折磨你
 - 第二节你可以把爱心作为人生的航标
 - 第三节拒绝做一个“胆小鬼”
 - 第四节不要让你的心灵负担太重
 - 第五节用心去享受你的生活
 - 第六节忙碌也是一门学问
- 第五章失意是人生对你的考验
 - 第一节有播种不一定有收获
 - 第二节经历低谷是为了攀爬高峰
 - 第三节用坦然的心来面对失意
 - 第四节锲而不舍才能走向成功
 - 第五节屡败屡战终会成功
- 第六章不卑不亢地迎接挑战
 - 第一节无论如何都应当微笑
 - 第二节吃苦也是一种幸福
 - 第三节感悟生命的真谛
 - 第四节心灵需要一种韧度
 - 第五节在绝境中寻找生机
 - 第六节生命在于欣赏
 - 第七节在心中留一盏明灯

第七章于平凡中寻找别样的人生

第一节平凡的人生不等于平庸

第二节奋斗才是生命的真正意义

第三节用坚持去创造奇迹

第四节与诚信来个约会

第五节给未来一个目标

第六节最美好的就在今天

第八章从容不迫地面对人生

第一节做最真实的自己

第二节做一个淡定的人

第三节不要抱怨那些所谓的缺憾

第四节诚心接受人生的缺憾

第五节不要欺骗自己的真心

第九章让怒气消散于无形

第一节做个糊涂人也不容易

第二节宽恕他人就是宽恕自己

第三节莫把时间浪费在讨厌的人身上

第四节沉默是应对诽谤的良方

第五节慈悲的心为你赢得一切

第六节用善心来代替怒气更有用

第十章给你的心灵留下一片宁静

第一节看似淡然却是享受

第二节守住你心灵的那片宁静

第三节做人要懂得知足常乐

第四节走自己的路让别人去说吧

第五节将欲望与诱惑拒之门外

第六节不要太在意他人的看法

第七节患得患失只能让你痛苦

第十一章把你的骨气放在智慧里

第一节不擦香水有德乃香

第二节怕你欺你到底是为了什么

第三节什么人最经不住考验

第四节别让钞票蒙蔽了你的心灵

第五节发财不是真正的目的

第六节唯有众人的恭敬才是永远的尊贵

第十二章淡定就是自强不息

第一节想成诸佛龙象, 需要一点付出

第二节不要给自己的心灵套壳

第三节希望渺茫也要坚定信念

第四节以乐观的精神面对一切

第五节做最好的自己

第六节善于利用身边的资源

第七节可以无所谓但要有所为

……

下篇处事要淡定

章节摘录

第二节 要懂得驱逐负面能量 当你开始清洁房间的时候，一定记得要用正面的振动波把一切滞留在空间内的负面气息驱逐出去。

当你在打扫地面、擦拭墙壁、桌椅和进行室内吸尘时，那些作用在墙壁和地面上的力量，自然就会产生一定的振动波。

这种振动波的力量足够清除那些不好的气息，这些气息被清除的时候，记得要给它们一个释放的空间，最好的办法就是打开门窗，这样流动的空气能量就会把它们驱逐出房间，让它淹没在外面广阔的自然空间中。

可是有人会有疑问，究竟要怎样运用振动与芳香法驱逐那些附着的负面能量呢？

其实方法很简单，当你在打扫地板时，你的脚重重地踏在地板上的力量，就会震动到地板与其四周的气场，形成连绵不断的振动波，所以，只要有震动，就会有振动波产生。

最后，把那些无法用脚部力量产生振动波的窗帘、床垫、靠垫等器物，好好拍打一番就可以了。

如果是长期办公的办公室或者会议室，那里会滞留很多人的气息与振动波，如那些被使用过的桌椅、茶具等一些器物，无法使用拍打震动的方法产生新的振动波，这时要想达到清洁振动波的效果，就需要打开房间内所有的门窗，利用空气流动的力量清除那些陈旧的气息。

如果嫌这样不够的话，还可以把那些用过的椅子搬到空气更为流通的外部空间中去，一面进行空气的振动，一面还要摇晃与拍打一番。

在你自己的空间内，你也可以利用音乐的力量进行这项工作。

选择一些你喜欢的乐曲进行播放，要确保这样的音乐有足够的震撼效果，让它释放振动波振动房间内的凝滞能量，当这两股力量相碰撞时，就会产生极大的力量，刷新你室内的能量。

不过那些温软的乐曲或者童谣是没有这样大的作用的，一定要选择鼓或者风笛这样有冲击力的乐器演奏的曲子才能达到完美的效果。

除了声音，香味也拥有净化空气的能量。

科学家们经过研究发现，香味也如同声音一样会产生出强大的振动波帮助你净化室内的气息。

在众多的香味中最具效果的是那些令人感觉十分强烈的气味，如薄荷、薰衣草或者松木等，它们也是很受大众欢迎的净化室内环境的气味。

研究人员发现，在一些家庭中，人们特别喜欢使用檀香木进行室内空气的净化，而这种气味也真的会在室内留下宁静安详的感觉。

而在西方的一些市场中，一种名叫“烟熏杖”的香料更是广受欢迎。

这些气味都能够依靠自身的强大运动活力与剧烈的振动波，来驱除室内凝滞的气息。

在使用香味进行室内清洁时，你只需燃烧精油或者点燃熏香，然后静静地等待香味慢慢地溢满整个房间，就可以了。

当然，你也可以在这个时候打开音乐释放声音能量。

随后打开窗户，让负面能量渐渐消失。

第三节 将自身的正面能量聚集起来 净化过生存的空间之后，更重要的是要净化一下我们自身，通过净化产生新的能量，使我们摒弃那死气沉沉的感觉而充满活力。

你不妨舒展一下那久不运动的腰肢，或者干脆来一段欢快的舞蹈，通过这些运动产生的能量振动波，清除掉你体内那些沉积过久的黏稠而腐朽的能量。

通过运动把那些属于你体内的负面能量逼出体外的原理，同进行心理清洁与空间清洁是一样的。为了可以重新充满活力就请尽情地运动起来吧，把那些不应该属于我们自身的负面能量统统赶走。

也许你在生活中经常会遇到让你不开心的人或者事情。

这些人或者事情所产生的强大的负面力量会冲击到你的身体内部去，于是不久之后你就会有一些不好的感觉，头痛、全身疲倦或者心灰意冷，所有的身体与精神的负面影响就已经开始了。

这是因为自己在当时没有筑起一道气场的围墙来阻隔别人给予的负面影响，以至于自身受到了负面振动波的伤害。

或者你只是简单地认为自己只是在情绪上遭受到了伤害而已，其实不然。

事实上，此时你很可能已经被身体内的焦虑振动波影响了。

它们抓住这个空隙，迅速地黏附在你的身体上，影响着你。

此时你最需要做的是摆脱它们，而最有效的办法就是使身体完全运动起来。

你可以选择的运动方式很多，不停摇晃身体，完全舒展四肢，凌空跳跃起来，或者你也可以不停地走来走去，用这种运动的方式去清除那些已经产生的负面影响。

一个人如果要想保持身体的完全健康，那么心灵的净化也是达成该目标的一个重要方面。

选择运动身体，不单单只是健康了身体，同样也会产生健康的能量，健康自己的心灵。

如果你此刻正经历着痛苦，那么不妨做一些大幅度的全身运动。

如果你刚好参加完一个令自己头痛的会议，不妨找个空旷的地方，放松全身，做个身体与心灵的双重SPA。

你要认真地将四肢、头部和躯干运动起来，想象它们产生的巨大振动能量正在慢慢地清除那些侵袭你的焦躁、郁闷感。

只要你肯认真地摇摆晃动一阵，那么片刻之后，因运动而带来的轻松和平静感肯定会让你大吃一惊的。

还有一些特别的方法可以帮助你释放体内那些因压力产生的危险的因素，你可以选择呻吟、尖叫或者大声喘息，这些都是早就被人们证明是可以转移压力的有效方法。

曾经有位老师就在自己的课堂上向学生们推荐了尖叫解压法。

刚开始只是因为是在课堂上讲课会令她感到紧张，于是她自己开始通过尖叫释放压力，试用后发现这个方法真的是很有效，于是她便在课堂上倡导大家通过尖叫去找回自己，学习压力极为沉重的学生们欣然接受，一场极为“恐怖”的尖叫过后，学生们的压力也都释放完毕，再次回到课堂上的每个人看上去都已经趋于平静。

在宗教记载中，也有一些很有效的方法用来清洁心灵。

比如宗教会提倡使用声音来达到净化和治愈信众心灵的目的。

比如印度教中的印度语“AUM”，只要花一分钟的时间去练习感受“AUM”，稍后就会或多或少地感觉到自身被拥堵的心灵能量正得以释放，然后慢慢运动起全身，你会发现清洁心灵的效果更加明显了。

水也有着类似的作用。

水通过流淌释放了大量蕴涵着的能量，这种能量可以清洁物质，并且也可以产生振动波驱除心灵内的污秽能量。

医生们在给病人治疗的间隙一定会洗手。

也许你会简单地认为洗手只是为了卫生，阻断疾病的传播而已，其实通过洗手时接触的流水能量，还冲走了那些附着的属于病人的负面能量。

如果你从事的是一份需要与人打交道的工作，那么你学会任何一种之前提到的清洁心灵的方法对你都是大有益处的。

如果你是需要在固定场所内工作的人，那么你应该意识到自己每隔一段时间就要站起来运动一下，这既是让你的身体达到舒畅感，也是让你聚集一定的正面能量，让自身的气场保护墙更加坚固。

这是一种行之有效的爱护自己的方式。

不过有的人也许没有条件做这样的运动，那么你也可以选择看看窗外的天空和云来舒缓体内那些能量。

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>