

<<要学会淡定-当下的修行>>

图书基本信息

书名：<<要学会淡定-当下的修行>>

13位ISBN编号：9787506491709

10位ISBN编号：7506491702

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：马银文

页数：273

字数：204000

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>

## <<要学会淡定-当下的修行>>

### 前言

如果说，社会像一个大舞台，人生就像一幕多姿多彩的戏剧，那么，我们每一个人都要参与排演。其中最为吸引人的，当然就是那些站在前台的演员，他们的一颦一笑都能牵动众人的目光，几乎所有的人都渴望得到这个角色，认为这才是值得追求的。

但是，却很少有人会认真思考一下，站在前台，在很多情况下意味着什么？

这个时代需要“淡定”。

我们每个人都需要这种心态，这样，才会生活中处之泰然，不会过于浮躁而迷失自我，过于兴奋而忘乎所以，过于悲伤而痛不欲生。

淡定不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

淡定是一种示现于外的状态，是一种一心不乱的心境，一个人看事比较淡，不慌不忙，这种人大都有定见，有主心骨。

正是心的定，才有行的淡。

因此要想淡定，要从定下心来开始修炼，正所谓“禅心已定粘泥絮，不逐春风上下狂”。

淡与定相表里，定是因，淡是果。

大才子苏东坡原来是一个翰林大学士，但因为政治原因，朋友都避而远之。

当他历经人生万般劫难后，终于领悟到生活的真正味觉是“淡”。

他说：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？

一蓑烟雨任平生。

”所有的味道都品过了，你才知道淡的精彩，你才知道一碗白稀饭、一块豆腐才是生命中最美的味道。

人生不如意事，十之八九；可与人言者，十之一二。

昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”

拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”

”如此的态度就是淡定。

在人生的道路上，我们常常被丰富而光彩的语汇弄昏了头，以不屈不挠、百折不回的精神死不认输，这样只会输掉你自己！

因为一个人并不是所有的困难和挫折都可以逾越，所有的机遇与好运都可以把握。

在明知无力回天、败局已定时，就应该低头认输，及时调整人生航向，去争取赢的机遇和时间，去发挥优势和潜能，夺取成功。

有些欲望你可以控制，有些争执你可以让步，有些人你可以疏远，有些东西你可以放弃，有些批评和表扬你可以不屑……不信你试试看，最终你并不会失去什么。

幸福，有时就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。

幸福，有时就像彼岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。

没有什么是对与错，更没有太多的仇与恨，何不看淡这一切？

或许付出真心的人不一定能换来真心，但是你无须后悔，能够拥有一颗平静的心，未尝不是一件好事。

或许明天还是未知，但这又何妨呢？

相信明天不会是最坏的，相信上天对每一个人都是公平的。

冷眼看尽繁华，畅达时不张狂，挫折时不消沉。

在人生的道路上修炼淡定从容的定力，在潮起潮落的人生戏台上，举重若轻，击节而歌。

“采菊东篱下，悠然见南山”，以一种洒脱娴静的心态来面对喧嚣的红尘。

落花无语，留香阵阵，以一种淡定从容的态度面对人生，这种境界也许难以企及，但是我们应该走在追求这种境界的路上。

“手把青秧插稻田，抬头便见水中天。

## <<要学会淡定-当下的修行>>

心地清净方为道，退步原来是向前。

”这是为人的淡定；“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。

”这是对世事的淡定；“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁过而潭不留影。

故君子事来而心始现，事去而心随空。

”这是对生活的淡定。

一个人要挣脱纷杂喧嚣、物欲横流的社会，的确很难。

但是，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千滋百味。

淡定的人是一幅古画，一幅清新隽秀的山水田园画。

无论外界是风起云涌还是世事变迁，淡定之人总是保持一份处事不惊而安详宁静的意境，因为他有一颗淡定的心。

只有内心淡定，才能真正体会淡的韵味，定的境界。

因为淡定，在困顿的人生旅途上便能稳步前行。

淡定，是人生的大智慧，拥有淡定便能于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩！

## <<要学会淡定-当下的修行>>

### 内容概要

本书从八个方面详尽地论述了如何学会淡定。

淡定是一种示现于外的状态，淡定是一种一心不乱的心境。

淡定是泰然处之，正确抉择。

淡定是正视磨难、正视挫折。

淡定是随遇而安，正视得失。

淡定是谋定而动，正确地面对挑战。

淡定学会面对压力，轻松生活。

淡定是放下恩怨，正确地面对是非功过。

淡定是淡泊宁静，看淡名利。

这个时代需要“淡定”。

我们每个人都需要这种心态，才会在生活中处之泰然，不会过于浮躁而迷失自我、过于兴奋而忘乎所以、过于悲伤而痛不欲生。

淡定不是平庸，它是一种生活态度，是一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

## <<要学会淡定-当下的修行>>

### 作者简介

马银文，男，甘肃兰州人，中共党员。  
先后出版图书《待人处世的学问》《说话办事的技巧》《男人的社交与处世哲学》《女人的社交与处世智慧》《破译人性弱点密码》《羊皮卷活学活用》《应酬学活学活用》《塔木德—犹太人的处世智慧和赚钱哲学》《识人心巧处世》等诸多畅销书。

## <<要学会淡定-当下的修行>>

### 书籍目录

#### 第一章 修心养性，浮躁面前要淡定

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。

一口吃不成胖子，一步当然也跨不出宇宙。

任何事情，不是一下子就能成功的。

必须依靠自己的点滴努力，最终积累而成，这样的成功，才是最可靠的。

无论做什么事，最重要的是要有一个好心态。

切记：浮躁是人性的天敌，任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。

只有淡定，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的优雅和精彩。

快乐，由心而生

摆脱烦恼的枷锁

赶走悲观，享受快乐

不要被你的情绪左右

控制自己，冲动是魔鬼

冷静思考，理智行动

沉稳健行，绝不浮躁

循序渐进，万事莫急

耐心至上，欲速则不达

#### 第二章 泰然处之，抉择面前要淡定

人生，要学会主动去把握。

不要坐等着被别人选择，盲目地等待只会让你错失良机，勇敢地进取才能让你收获更多。

机会有时候就像悬在半空中的金苹果，你不主动伸出手，是永远不会得到的。

成功总属于那些决策果断、雷厉风行的人，把你的眼光放远，目标放大，面对机会要果敢淡定，相信自己。

然后在作出决定之后，勇敢地走下去。

如此的人生，才是充实的人生。

淡定抉择，敢于迈出第一步

心境高远，放远你的目光

机不可失，切勿犹豫

敢于决断，相信自己

当机立断，才能成就大事

认真选择，走好人生每一步

#### 第三章 正视磨难，挫折面前要淡定

生活是不公平的，不要奢望自己成为上帝的宠儿。

没有人能随随便便成功，不经历风雨，怎么见彩虹？

成功者之所以伟大，是因为他们比我们经历了更多的挫折，并且都坚持了下来。

每一个成功者都经历过挫折，并且越挫越勇。

他们永远不知道退缩，不懂得放弃，只明白：正视磨难，挫折便会消失，成功才会到来。

直面挫折，学会自救

相机而行，变中求活

坚定信念，笑对挫折

端正态度，屡败屡战

不怕困难，勇于拼搏

## <<要学会淡定-当下的修行>>

心怀希望，永不言弃  
水滴石穿，贵在坚持  
下一个成功者就是你

### 第四章 随遇而安，得失面前要淡定

世间的事物变化无常，我们不必执著于某一事物而难以割舍。毕竟，我们拥有一种事物的初衷，并不是为了失去它时要伤心。人生中的许多东西既然失去并无法挽回，再去惋惜悔恨不也于事无补吗？与其在痛苦中挣扎浪费时间，不如潇潇洒洒地放手，得之坦然，失之淡然，随遇而安，随性而活。

有得有失，随心随性  
失去，也是一种幸福  
得意淡定，失意坦然  
莫太执著，适时放弃  
释怀过去，展望明天  
平心静气，没有不公  
吐故纳新，常青不败

### 第五章 谋定后动，挑战面前要淡定

在竞争日益激烈的形势下，每个人都面临着挑战，但更多的是机遇。凡事向好的方面想，就是弱化挑战、放大机遇，以饱满的精神迎接挑战、把握机遇。只有好好享受挑战的过程，成功的概率才会增大。就如世界推销大师原一平说的：“我拼命工作不是为了了一日三餐，不是为了他人的评头论足，而是为了追求挑战的快乐。”人生就是一连串克服挑战的过程，克服了一个挑战，再面临下一个新的挑战，在这连续不断迎接挑战的过程中，你的人生也逐渐走向了成功！

物竞天择，创新者生  
敢于挑战，就能成功  
不断尝试，勇于探索  
正视挑战，无所畏惧  
对手如镜，修缮自我  
转换角度，气势赢敌  
战前准备，万无一失  
争中有合，合中有争  
敢于冒险，机遇同在

### 第六章 快乐生活，压力面前要淡定

世上的万物都有自己的走向，月亮不会因为人们喜欢完满的东西而常圆，花儿也不会因为人们喜爱它的美丽而常开。但不论是月圆还是月缺，是花开还是花落，终会随着时间的流逝而变化。人应该学会顺其自然地活着，不要被那些刻意的追求而变得压力重重、疲惫不堪，更不值得在这些终归要趋向虚无的东西中迷失自己。在压力面前，我们应该学会放下，放下那些不必要的累赘，让身心多一份自在、轻松、愉悦。

适时减压，轻松上路  
劳逸结合，重视健康  
工作之外，闲适生活  
缓解压力，享受生活  
放过自己，完美太累

## <<要学会淡定-当下的修行>>

释放疲劳，发泄压抑

走出单调，走向色彩

第七章放下恩怨，是非面前要淡定

法国十九世纪的文学大师雨果曾说过这样一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

”人难得在滚滚红尘中走一遭，何必时时不忘那些恼人的恩怨是非而自寻烦恼呢？

人人都有不足，事事都有缺憾，但是瑕不掩瑜，只要我们能在各种恩怨是非面前保持淡定，拂去仇恨，我们就一定能拥有丰富而美好的洒脱生活。

与人为善，化解敌意

忘记仇恨，放空心灵

妥善言辞，化解矛盾

平和待人，切莫动气

宽容之心，以爱对恨

拂去仇恨，拥有阳光

天道人事，归于糊涂

大智若愚，巧藏锋芒

第八章淡泊宁静，欲望面前要淡定

庄子说：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。

”人活在世上，总想比别人有权，比别人有势，可欲望难以满足，祸患便与之相伴。

养生首养心，养心淡名利。

人生苦短，名利有如过眼烟云。

不如把心放开，繁闹喧哗过后，淡定地回首过去，平静地迎接将来，这就是难得的好日子。

看淡名利，保持自我

淡泊生活，远离喧嚣

欲望之门，通向地狱

莫贪名利，身外之物

追逐贪婪，丢失幸福

清空欲望，知足常乐



## <<要学会淡定-当下的修行>>

### 章节摘录

版权页：（4）热舞派对 热舞的盛行可能与欧美文化在中国的流行有关，也与年轻人喜好创新的个性和热辣的生活有关。

那些可以让人尽情狂跳的舞厅风格大多源于时髦的西方文化。

推门而入，大块大块鲜艳的色彩便映入眼帘，喧闹的音乐声震耳欲聋，一种跳动的生命力豁然而出。

（5）咖啡馆、茶楼也是放松身心的好地方 或三五好友谈天说地，或一人独饮，悠闲地品茶或遐想，分外舒适。

咖啡馆和茶楼，既高档又独特的装修，让人在品尝高品质的咖啡与茶的同时，又满足了人的视觉、听觉、嗅觉，让人在现代而又有些古典的浪漫气息中度过悠长的时光。

（6）击剑、拳击释放压力 好斗，是男人的本性流露，也是女人的野性体现。

既想威风一下，又不能逾越社会秩序，而都市中的击剑馆和拳击馆就给都市野蛮男女们提供了一个施展拳脚的大好空间。

通过训练，既拥有像动作明星那样的体魄和身手，圆大家一个儿时的梦想，又可以尽情发泄自己的不满，也许这就是拳击馆和击剑馆吸引野蛮男女的地方。

## <<要学会淡定-当下的修行>>

### 编辑推荐

《当下的修行:要学会淡定》编辑推荐：淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。它让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远；它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归平衡。

<<要学会淡定-当下的修行>>

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>