

<<淡定一生的活法>>

图书基本信息

书名：<<淡定一生的活法>>

13位ISBN编号：9787509007488

10位ISBN编号：7509007488

出版时间：2011-7

出版时间：当代世界出版社

作者：张春霞

页数：329

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>

<<淡定一生的活法>>

内容概要

《淡定一生的活法》告诉我们：淡定是一种态度，淡定的人遇事沉稳中又积极果断，老练里却又稳重有加，胜不骄，败不馁。

淡定是一种勇气，淡定的人行事放松自如，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，能扬长避短，内省自知可有进有退，该出手时再出手。

《淡定一生的活法》所说的淡定是一种力量，淡定的人气定神宁，如巨岩阻浪，坚持不懈，如水滴石穿。

<<淡定一生的活法>>

书籍目录

第一章 看淡得失，从容应对人生的取与舍

1. 用淡定之心看待人生的得与失
2. 淡定——不以物喜，不以己悲
3. 学会付出，因为付出本身就是一种收获
4. 苦心计较不如练就一颗淡定的心
5. 失去的已不再拥有，再计较又有何用
6. 对待得失要淡定，计较太多人易老
7. 得也好，失也好，都应淡定面对
8. 宠辱面前要有一颗淡定的心
9. 世事难料，苦心算计的人最傻
10. 欲望与烦恼总是成正比例存在的

第二章 淡定就在那一颗平常心里

1. 别把人生定格在虚无的梦幻里
2. 保持淡定，把苦日子过甜
3. 用平常心代替那颗浮躁心
4. 与其怨天尤人不如随遇而安
5. 完美主义是心灵的“鸦片”
6. 别让诱惑搅乱平静的心湖
7. 以一颗平常心去处世待人
8. 难得糊涂是大彻大悟之后的淡定
9. 人生一世，何不洒脱走一回
10. 过一过心静如水的简单生活
11. 奢华是上瘾的毒药，一旦拥有就害怕失去

第三章 淡定源于心静，别让纷扰搅乱了心湖

1. 静坐无所为，春来草自青
2. 人生太短，你还为小事烦心吗
3. 洗涤内心，心一静烦恼自会除
4. 内心清净，即使粗茶淡饭也别有滋味
5. 把你的心放在可以安定的位置
6. 及时地清扫你的“心房”
7. 让心灵回归到最初时的清澈
8. 让生命沉淀出一片清凉的底色
9. 保守住你内心的那一份纯净

第四章 淡定是历经世事之后的宽宏大度

1. 越能宽容，越能净化自己的心
2. 学会淡定“主动认输”是一种气度
3. 永远不要试图报复你的仇人
4. 比天空更宽阔的是人的胸怀
5. 遇事多一份淡定，多一份宽容
6. 在恩恩怨怨面前要学会淡定
7. 淡定一点，不必再苦苦相逼了
8. 给失败对手留一点面子和尊严
9. 宽容别人的同时，别忘了宽容自己
10. 拿得起，放得下，丢得开
11. 保持淡定，要有容人的气度

<<淡定一生的活法>>

第五章 越是低调的人往往越淡定

1. 不怕百个忍，只怕一不忍
2. 低调是一种超然的淡定
3. 充实自己的内心，人生不可太虚浮
4. 懂得弯腰是一种淡定
5. 人生得意时，更需要将心淡定下来
6. 与人方便就是与己方便
7. 饶舌的人走到哪里都不会受欢迎
8. 和气是为人处世的准则
9. 有时后退一步就能海阔天空
10. 拥有“忍一时退一步”的淡定

第六章 学会放下便能从容淡定

1. 看不开的就放下，保持淡定就好
2. 学会放手，落泪之前转身离去
3. 减法人生——卸下心中的包袱
4. 撞到南墙要转弯，人生需要“回头”
5. 用淡定的心态面对输赢
6. 唯有放下才能拥有淡定的心境
7. 当爱已逝，别丢了最初的那份淡定
8. 活着就是幸福，你还有什么可担忧的
9. 舍去“无用”方能淡定一生
10. 放手是另一种拥有，把心放活一点
11. 不必装出一副饱经沧桑的模样

第七章 看开一点，让你的心境淡定如初

1. 调整自我，让心始终处于淡定之中
2. 嫉妒是心境淡定的“天敌”
3. 佯装快乐，你就会真的快乐起来
4. 看开一点，想开一点，淡定一点
5. 换个角度看生活，自会柳暗花明又一村
6. 淡定地看待身边的“不公平”
7. 学会给自己减压不要活得太累
8. 别让虚荣的幻影迷失了双眼
9. 不生三气——闲气、闷气、怨气
10. 活出好心情，才是最要紧的事
11. 简单生活，为自己保留一份轻松

第八章 淡定是一种遇波澜而不惊的智慧

1. 不要沧桑，只要一份云水悠悠的淡定
2. 淡定——遇波澜而不惊的处世智慧
3. 平平淡淡的滋味最让人回味
4. 宁愿要一份淡泊平静的生活
5. 相信一切是最好的安排，让自己淡定如初
6. 遇事要冷静，处世要淡定
7. 拒绝伤害给爱情一颗淡定的心
8. 人生就是一个心境修炼的过程
9. 不必做到优秀，但你可以做到良好
10. 让心灵在平静的家园里入梦
11. 莫让虚荣毁掉了平静的生活

<<淡定一生的活法>>

12. 用淡定的心态去求职

第九章 保持淡定经得起诱惑而不随波逐流

1. 尊重本性而不能随波逐流
2. 束缚太多会让人身心疲惫
3. 人生自有沉浮，淡定地面对人生低谷
4. 接受眼下“平庸”的自己
5. 学会拒绝是一种豁达与明智
6. 活在自己的心里，而不是男0人的口舌中
7. 面对金钱的诱惑，你要保持淡定
8. 修炼淡定力——人生要经得起诱惑
9. 不必为讨好别人而委屈自己
10. 拥有“欣赏自我”的淡定心
11. 绝不随波逐流，活出自我的个性

第十章 任世间沉沉浮浮我心依然淡定如初

1. 在大起大落之间，让心依然淡定
2. 淡定地面对悲欢离合，因为它是人生的一部分
3. 处变不惊，笑对人生中的逆境
4. 伏久者飞必高，开先者谢独早
5. 看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生
6. 口水自干——淡定地面对别人的嘲笑
7. 淡定的别样情怀——嚼得菜根
8. 痛苦只是眼里的一粒尘埃
9. 天无绝人之路，更无绝人之境
10. 给自己一颗坚强而淡定的心
11. 淡定是远离抱怨的“良药”
12. 从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶

第十一章 悠闲地活在当下，一路走来一路淡定

1. 淡定地活在当下的每一天
2. 淡淡地忘记是一种解脱
3. 抓住当下的爱，别因年轻就挥霍爱情
4. 把心放淡定，用心体悟当下的生活
5. 淡定的境界——饿了就吃饭，困了就睡觉
6. 眼前的风景才是最美的
7. 除去贪妄之心淡定地活在当下
8. 把心收回在当下的这一刻
9. 心不淡定，就做不到全然投入
10. 事业没有终点，享受却可以随时开始

<<淡定一生的活法>>

章节摘录

Educational Psychology Developing Learners 一位经营超市的青年。

一直希望成为一位服装设计师。

他不顾家人反对,只身到大城市学习服装设计。

在此期间爱上了一位模特儿。

十年过去了,他学无所成,模特儿也没追到。

在家人的催促下,他不得不回家接管超市,并娶了一位幼儿园老师。

他生活得很不快乐,常与顾客争吵。

时与妻子冷战。

这位青年不知足的做法,既圆不了自己的梦,也无法过上好日子。

人不能成为梦幻的玩偶,被梦幻把弄。

有的人生活得本来很好,可是他的眼光总带着羡慕投向远方,看不见别人投过来的羡慕眼光,不满足于所拥有的。

不要以为世上美好的事物都该归你所有,幸福的生活都该降临在你身上。

这样你就容易感到满足,感到幸福。

在生活上要向低标准的人看齐。

应该满足自己所拥有的,并且把自己的生活和那些更不幸的人去比一比,学会惜福与感恩。

毫无疑问,有了一颗知足而淡定的心,人才会有真正的喜悦、真正的宁静、真正的幸福。

贫困地区的青少年想上学、想读书。

却因家庭困难交不起学杂费,不得不辍学务农。

而城市青少年的生活、学习条件,虽然远远优越于绝大多数农村青少年,但他们当中有些人却不懂珍惜,上进心不强,时常逃学,赶时髦,忙追星,迷失了自我。

进不了大学的青年渴望大学生活,而考入大学的不少青年却又产生了厌学的情绪,人在学校,心早已飞向了社会,看到自己中学的同学,有的赚了钱,就眼红了,后悔自己不该上大学。

有人大学毕业了。

分到一个单位工作,本来工作环境已经很好,但他却怨声载道,认为很不理想,不安心工作,千方百计想跳槽换单位。

……

<<淡定一生的活法>>

编辑推荐

当纷扰的世界让你处于迷茫的十字路口，你内心的那份淡定到哪里去了？

当你面对人生得失的时候，你计较过吗？

当你面对外界的诱惑时，你浮躁过吗？

当你面对人生的大起大落时，你迷茫过吗？

当你面对别人的挑衅时，你计较过吗？

张春霞编著的《淡定一生的活法》教你如何拥有一颗淡定的心，让你远离烦恼而从容一生！

淡定是最惊人的心灵力量，它能让我们战胜一切困境、超越一切压力。

只有淡定，才能临危不乱；只有淡定，才能举棋若定；只有淡定，才能化险为夷；只有淡定，才能宠辱不惊；只有淡定，才能风云在握……淡定的人静若处子，视名利场中灯红酒绿如过眼云烟。

淡定的人仁而无忧，仁而无惧，实事求是，心怀坦荡，兰心傲骨。

<<淡定一生的活法>>

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>