

<<淡定力>>

图书基本信息

书名：<<淡定力>>

13位ISBN编号：9789866141393

10位ISBN编号：986614139X

出版时间：2011-12-19

出版时间：好的文化

作者：王琳

页数：280

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;淡定力&gt;&gt;

## 前言

序 一本可以作為座右銘的書 有位炒股的朋友說：「我想把床單換成素面的，躺在印花床單上容易讓我想起印花稅。」

這大概是浮躁的極端表現之一。

我當下送了他兩個字：淡定！

在這本書沒有出版之前，我給他看了部分內容，他看到後不禁大驚：為什麼沒讓我早點看？否則我也不會輸得這麼慘了！

他是一位有悟性的股民，但在股市的大風大浪中，還是迷失了自己，當看了這本書之後，他開始恍然大悟，除了不可控制的因素外，一切皆因自己太浮躁。

當然，浮躁的不只是他一個人，輸的也就不只他一個，真正的贏家，是那些一直心平氣靜，連崩盤都不怕的淡定之人！

他的妻子是書法協會的會員，並精通木刻，所以，後來我看到他們家客廳掛了木刻版的「要淡定」時，並不奇怪。

「淡定」兩個字是適合人人拿來作座右銘的，時刻提醒自己：要淡定，不要激動。

無論是樓市、股市，還是婚姻感情破裂，甚至遭小人陷害，都不會大喜或大悲。

我寫這本書的目的，就是想讓更多的人在這個喧囂的塵世中平靜下來，沉穩下來，因為心浮氣躁的人是做不成什麼大事的。

他們在工作上拈輕怕重，眼高手低，做事急功近利，做人玩世不恭，聽不得批評，禁不起挫折，工作稍有不順就跳槽，婚姻稍有摩擦便分道揚鑣。

淡定是對浮躁的徹底否定，是人類修養的最高境界，它對做人處事很有幫助，可以幫助弱者成功，使強者更強，尤其是擔當大任的領導者，更需要通過學習與實踐，通過磨礪與修養，不斷克服心浮氣躁的毛病，讓自己變得更成熟、更老練、更沉穩。

淡定不僅是一種心境，更能引導你找到幸福。

當我們不試圖改變不能改變的，活在當下的世界裡時，幸福就已經在你掌心了。

所以，世界上如果還存在什麼幸福秘訣的話，那恐怕就是「淡定」二字了！

檢驗自己是否浮躁的一個方法就是，隨便拿起一本書，看看有沒有興趣讀下去。

如果能，則說明不浮躁，如果一點也看不進去或根本不想看，那就是浮躁了！

倒一杯清茶，打開這本書，讓心慢慢平靜下來。

也許不能做到真正的淡定，但我們應該走在追求這種境界的路上。

記住：內心的淡定才是世界上最強大的力量！

毫無疑問，這是一本可以作為座右銘的書。

一本可以經常置於案頭、枕邊，時刻警醒自己的書！

大人物的智慧 天下著小雨，兩個人在雨中行走，突然間雨下大了，一個人說：「快點跑吧！」

另一個人卻不急不徐地仍在雨中走著。

那人問他：「為什麼不跑？」

這人淡定地說：「跑什麼，前面不也在下嗎？」

這個世界的步伐越來越快。

升職要快，不然就老了；成名要快，不然就晚了；發財要快，不然就變窮光蛋了；開車要快，不然就堵在路上了；電腦跑的速度要快，不然就該報廢了。

人們踏上了一個快車道，沒有可以慢下來的事情。

心境上更是浮躁。

面對別人的一句責難，我們就恨不得衝上去把他打個稀巴爛；面對挫折常常會一蹶不振，甚至被想像中的困難攔阻。

這樣的人，縱然有再高的天賦，再強的能力，也是很難成功的，因為他沒有良好的魄力和淡定的心態。

大人物鎮定自若，泰山崩於前而面不改色。

## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

內心修練到了一定境界，看盡人間百態，經歷太多的坎坷與顛簸，所以鎮靜，不慌亂。

大人物的淡定是發自內心的，不是裝出來的！

不管是採菊東籬下、悠然見南山的那位隱士，還是酒醒只在花前坐、酒醉還在花下眠的風流才子，或是把諾貝爾獎牌給女兒當玩具的居里夫人，這樣平靜與淡泊，才是真正的智慧。

當我們還在為別人一句話生氣時，是自己的修為不夠。

當我們還在為一件小事過於據理力爭時，是自己不夠淡定。

當我們還在看不慣誰誰誰的行為時，是自己的內心還不夠強大。

為什麼不從容一點呢？

你以為天要塌下來的事，但如果將這些事放在歷史中，放在一輩子漫長的遭遇中，就會發現根本沒有什麼大不了的。

就算被解雇，被所愛的人拋棄，如果心理上有準備，財富上有積蓄，又何嘗不能將這當成人生的又一次轉機？

真正的大人物不慌不忙、沉穩老練，在這個世俗的世界裡，他們有能力去爭取自己想要的一切，但他卻看淡這一切！

世界上從來就不缺少淡定的理由；野心、忌妒、欲望，都是毀滅淡定的毒藥，都是把人驅入浮躁深淵的惡敵。

別人大可以機關算盡，你卻大可用平常心對待，不為所動，不落圈套，讓那些小人們去搗鬼吧，只有無招才能勝有招！

淡定意味著直接面對現實。

公平永遠是相對的，沒有完美的現實，只有庸碌世俗的凡人以及隨時可能黻變的人性！

有了這種冷靜，遇到誤解與委屈，就不會自怨自艾，而是咬緊牙關苦練內功，尋找勝出的機會。

當你煩躁不安、急火攻心的時候，淡定不失為一味排毒養顏、益氣安神的良藥。

當所有人都在雨中瘋狂奔走時，你完全可以悠哉游哉地告訴別人：我在賞雨景呢！

每天給孤獨留出十分鐘 一天，我在網上閒逛，看了一些貼文、圖片，頭腦亂哄哄一團，讓我感覺空虛無比。

因為空虛，我來到網路，但網路卻讓我更加空虛。

這，真是矛盾！

現在的世界就像一個大迷宮，太多的誘惑，輕易就讓人陷了進去。

老子在《道德經》中就曾說：「五音令人耳聾，五色令人目盲。」

真是一點不假。

有時候，我們需要一個人靜一靜，躲在一個人的房間裡，老婆孩子統統關在外面，連父母也不見。

只一個人，看著空曠，看著牆壁，看著落地窗漸漸變濃的夜色。

什麼都不想。

淡淡地讓自己融入一刻的寂靜中。

沒有人打擾，這是屬於你一個人的時間。

你可以模仿古代僧人的樣子打坐，雙手合十，閉上眼睛。

這個時候，你只有閉上眼睛才能看見自己。

中醫有一種養生妙招，叫「內視養生法」，就是說你可以閉上眼睛，透過意念想像來觀看自己的五臟六腑，並且根據五行的對應想像它們的顏色。

你可以感受自己的呼吸，可以想像一場地震和火山爆發正在體內發生，可以想像一年四季的風景在體內猶如電影中的慢鏡頭一樣慢慢推進。

我的體內就是這樣一個小宇宙，它每天都上演著花開花落。

於是你不知不覺進入一個人的禪境，從而感受到一種遠離網路及塵世喧囂的寂靜，一種與自己靈魂通電的感覺瞬間傳來，你更加認識了自己。

我知道，只有在這時刻，我的存在才更加清晰起來，人生的目標更加明確，我頭腦中的魔障都消失不見了。

一種從未有過的強大力量慢慢醞釀；它在不動聲色中生長著，彷彿要破殼而出。

## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

如果為這種力量命名的話，我們可以稱之為「淡定力」。  
確實如此，一個人只有排除各種雜念，才能讓自己純粹起來。

一個單純的人，將無往而不勝。

人生如處荊棘中，不妄動則不傷。

縱觀現實中的我們，有多少人都是在妄動？

而淡定之人不動則已，一動必將石破天驚。

這個道理就像厚重仁慈的大地，淡定自若，慢慢積聚內部的能量，當它搖動的時候，天崩地裂，地震了！

於是舉世皆驚！

電視報紙網路，各種媒體聚焦。

一個淡定的人也正是如此，他擁有巨大的能量。

一旦踏入社會，做人做事，必將不同凡響。

其表現的氣質和魅力必將吸引眾人目光，其思考的角度和方式必將震動眾人的神經，他將成為一個焦點，將征服周圍的人，從而在世俗的社會中獲取自己想要的東西。

但是，儘管他得到了一切，卻仍然看淡這一切。

他知道，一切都是過眼雲煙，擁有再多的功名權力，都逃不脫「生死」二字。

在死亡面前，他淡然一笑，因為他知道人生就是悲喜交集，就像一條回家的路。

其實，每個人都可以變得很淡定。

翻開本書，經由一些高人的開悟，讀透成功的真相以及人生的真義。

雖然你不是佛陀，但你完全可以像佛陀一樣生活。

尤其在這個混亂的網路時代，學會淡定可以讓你永遠不迷失自我。

導讀 學會淡定，可以讓人永遠不迷失自我！

現在的世界就像一個大迷宮，讓人輕易地就陷入太多的誘惑中，卻反而覺得很空虛。

這時，你只有閉上眼睛才能看見自己，透過意念想像來觀看自己的五臟六腑，感受自己的呼吸，可以想像一年四季的風景在體內慢慢推進。

於是你不知不覺進入一個人的禪境，只有在這個時刻，一種從未有過的強大力量慢慢醞釀、生長、壯大。

這股力量就叫做「淡定力」。

時時提醒自己： 隨時保持淡定 做事勿貪多求快 欲成大事戒驕戒躁 淡定生活才能有所成就 其實，每個人都可以變得很淡定！

有一次，趙州禪師和弟子文偃打賭，誰如果能夠把自己比喻成最下賤的東西誰就勝利。

趙州禪師說：「我是一頭驢子。」

文偃接著說：「我是驢子的屁股。」

趙州又說：「我是屁股中的糞。」

文偃不落後說：「我是糞裡的蛆。」

趙州禪師無法再比喻下去，反問說：「你在糞中做什麼？」

文偃禪師回答說：「我在避暑乘涼啊！」

事實上，我們認為最污穢的地方，而禪師們卻能逍遙自在。

因為他們的心潔淨無比，纖塵不染，所以任何地方都是清淨國土，住在任何地方都可以自在。

在紛亂的世界中，現代人還能到哪裡尋找人生淨土？

答案就在本書中！

## <<淡定力>>

### 内容概要

學會淡定，可以讓人永遠不迷失自我！  
現在的世界就像一個大迷宮，讓人輕易地就陷入太多的誘惑中，卻反而覺得很空虛。  
這時，你只有閉上眼睛才能看見自己，透過意念想像來觀看自己的五臟六腑，感受自己的呼吸，可以想像一年四季的風景在體內慢慢推進。  
於是你不知不覺進入一個人的禪境，只有在這個時刻，一種從未有過的強大力量慢慢醞釀、生長、壯大。  
這股力量就叫做「淡定力」。  
時時提醒自己：J隨時保持淡定 J做事勿貪多求快 J欲成大事戒驕戒躁 J淡定生活才能有所成就 其實，每個人都可以變得很淡定！  
有一次，趙州禪師和弟子文偃打賭，誰如果能夠把自己比喻成最下賤的東西誰就勝利。  
趙州禪師說：「我是一頭驢子。」  
文偃接著說：「我是驢子的屁股。」  
趙州又說：「我是屁股中的糞。」  
文偃不落後說：「我是糞裡的蛆。」  
趙州禪師無法再比喻下去，反問說：「你在糞中做什麼？」  
文偃禪師回答說：「我在避暑乘涼啊！」  
事實上，我們認為最污穢的地方，而禪師們卻能逍遙自在。  
因為他們的心潔淨無比，纖塵不染，所以任何地方都是清淨國土，住在任何地方都可以自在。  
在紛亂的世界中，現代人還能到哪裡尋找人生淨土？  
答案就在本書中！

## <<淡定力>>

### 作者简介

王琳 王琳長年從事人力資源和管理培訓工作。  
對禪學、歷史學、心理學有深入研究，極為推崇諸葛亮的觀點「非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠」，並且認為在這人心浮躁的現實社會中，只有不浮躁的人才能成功！  
資歷：國家一級企業培訓師、國家二級人力資源管理師、廣東省人力資源管理學會勞動關係協調員、國家註冊ISO9001、14001內審員。



## &lt;&lt;淡定力&gt;&gt;

## 書籍目錄

序 一本可以作為座右銘的書第1章 世無淨土是因為你的心不淨世無淨土是因為你的心不淨 / 蜘蛛的啟示：到底是什麼在困擾你 / 吃飯就是吃飯，睡覺就是睡覺 / 榮的任他榮，枯的任他枯 / 每天給孤獨留出十分鐘第2章 為什麼你總是悶悶不樂你為什麼不快樂？  
/ 為什麼你的幸福指數越來越低？  
/ 現代人該信奉什麼 / 因為未知，所以幸福 / 捷徑是彎的：以退為進的處世法 / 不是幸福太少，而是你不懂把握 / 快樂生活平衡法則第3章 可以追名求利，但不能急功近利追名求利，但不急功近利 / 幸福離不開錢，但有錢不一定就幸福 / 別以為有權就能擺平一切 / 功名再大，逃不脫生死 / 不貪心是戳穿一切圈套的秘密武器 / 女人衣櫃裡永遠少一件衣服，男人永遠覺得別人的妻子好 / 那山總比這山高，到了這山沒柴燒 / 別人的幸福與你無關第4章 為什麼你要往自己心裡裝「毒藥」感謝折磨你的人 / 為什麼你要往自己心裡裝「毒藥」 / 換個角度看待折磨你的事 / 善待你的敵人，敵人就會消失 / 謠言止於智者：刻意辯解只會越描越黑 / 衝動做事就是走火入魔 / 欲望太多就有了生氣的欲望 / 做人的最高境界：忍、持、悟第5章 你正在用什麼方式看世界色即是空，空即是色 / 世界上沒有絕對的好人，也沒有絕對的壞蛋 / 樂觀的人看到希望，悲觀的人只能看到絕望 / 在低潮時進去，在高潮時退出 / 該謙虛的時候謙虛，不該謙虛的時候當仁不讓 / 大千世界其實就是你的內心世界 / 伸開手掌，你擁有全世界第6章 心中有繩，你就會自己把自己捆綁自己把自己捆綁 / 專注內心的安寧，煩惱便不復存在 / 見山是山見水是水，見山不是山見水不是水 / 你是否在刻意隱藏自己的心跡 / 世上沒有「天生」這回事 / 無招勝有招：世上最厲害的武器就是「無」 / 為什麼你非要淌那潭渾水 / 能開門的只有你自己第7章 出身低賤的人為何能成為「大人物」一日不作，一日不食 / 病從閒中來：無所事事才是真正的地獄 / 你是一個意志堅定的人嗎？  
/ 當一天和尚就用心撞好一天的鐘 / 背水一戰的含義：成功是被逼出來的 / 不要「三分鐘熱度」 / 為什麼出身低賤的人最終能成為「大人物」 / 去除妄念，用冥想減輕痛苦第8章 透過現象看本質：只有盲人才會用心「看」世界親眼所見未必就是真 / 為什麼說只有盲人才會用心「看」世界？  
/ 看不見的東西就不存在嗎？  
/ 每個人都是演員：對待不同的人，要用不同的方式 / 如果時光倒流，世界上一半以上的人將成為偉人 / 走自己的路，也聽別人的勸告第9章 為什麼有的人不喜歡你，為什麼有的人不理解你貪婪是人類的本來面目 / 計較太多的人失去最多 / 得饒人處且饒人：切忌趕盡殺絕 / 一個能「一日三省吾身」的人是「大人物」 / 沉默是最好的武器，愚蠢的人才用嘴去鬥爭 / 說話做事都要給自己留餘地 / 不要背後說人是非，要說就說好話第10章 不要在一棵樹上吊死：萬病皆可從心醫為什麼要在一棵樹上吊死？  
/ 人生最要緊的是心靈，而非五官肢體 / 忘掉不切實際的幻想，煩惱自會除 / 讓花朵保鮮的最好方法，莫過於每天換水 / 心寬之人，看世界滿是鳥語花香第11章 世界上最不能等待的事情是什麼世界上最不能等待的事情 / 為什麼現代人感覺人性越來越冷漠？  
/ 善惡皆在一念間 / 自覺自願的善舉，就像呼吸、吃飯、睡覺一樣自然 / 將慈悲心化為具體的行動第12章 生命的真意：人人都要死，但你完全可以看破它天塌下來也要淡定 / 世事無常，誰也不能預測下一刻會發生些什麼 / 生老病死是自然的過程 / 人生的意義究竟是什麼？  
/ 當你真正忙起來，就不會感覺自己在變老 / 錢財再多買不通死神，朋友再多無法代替你去死 / 超越生死是一種大境界

<<淡定力>>

媒体关注与评论

精神科醫師、作家 王浩威      佛光大學樂活生命文化學系 副教授 游祥洲



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>