

<<淡定是女人的一种福气>>

图书基本信息

书名：<<淡定是女人的一种福气>>

13位ISBN编号：9787504477972

10位ISBN编号：7504477974

出版时间：2012-9

出版时间：中国商业出版社

作者：张永生

页数：266

字数：240000

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>

<<淡定是女人的一种福气>>

前言

《幽窗小记》中有这样一副对联：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。

”这副对联说的就是淡定！

女人是需要淡定的，但女人却又难得淡定。

这是一笔糊涂账，女人算清了，自然一切看得开；如果女人没算清，而且还纠缠，八成不会太幸福。

淡定是女人的幸福禅。

著名学者于丹说：“每个女人的一生中都难免有缺憾和不如如意，虽然女人无力改变这个事实，但女人可以改变看待这些事情的态度。

这是个物欲横流、自由宽容的时代，女人要想生活得快乐幸福，眼睛里就必须能容得了不喜欢的东西，心里面能放得下不喜欢的事儿。

”其实，于丹讲的是一种生活态度——淡定。

淡定是人生大境界，心无外物，一片清明，而不再是糊涂和慌乱中的一时梦幻。

淡定是一种境界，需要时间的磨砺。

淡定可以沉淀出生活中许多纷杂的浮躁，可以避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。

淡定是一种修养。

女人如果在生活中表现得安之若素、从容淡然，往往要比气急败坏、声嘶力竭更聪明更理智。

在淡定的女人眼里，一切都被看得很平常，她们宠辱不惊，看庭前花开花落，去留无意，望天空云卷云舒。

淡定是一颗平常心。

女人想要活得快乐，活得自在，活得幸福，就要用一颗平常心看待名利和荣耀，既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。

如果一个女人能保持淡定，就拥有了一种豁达，一种超然。

生活如同弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，保持淡定才是幸福之道。

淡定是女人的一种福气。

一个幸福的女人不见得要赚很多的钱，也不见得要有很了不起的成就，在一份简朴平淡的生活中，活得快乐而自在即可。

淡定的女人所求不多，更不会为功名利禄所累，她们不过分苛求自己，自然也不会为难别人。

“不以物喜，不以己悲”是她们最大的优点。

女人可以分为很多种，有的是高贵优雅的牡丹，有的是温柔随水的水仙，有的是清新可人的百合。

在姹紫嫣红的繁花中，有一种花清雅淡定，它就是兰花，淡定的女人就是兰花，她们没有一般世俗女子的虚荣，渴望金钱、房子、车子，她们所渴望的是一颗淡泊、平和的心。

淡定的女人知道什么是该忘记的，什么是不该忘记的，所以，她们总能轻松自如的生活；淡定的女人知道什么时候该清醒，什么时候该糊涂，因此，她们可以愉快幸福地享受人生。

淡定女人的幸福很简单，母亲倒来的一杯水，父亲的一句提醒，远方朋友的一个问候，都可以让她倍感幸福。

愿天下所有的女人都能找到自己的幸福。

<<淡定是女人的一种福气>>

内容概要

女人可以分为很多种，有的是高贵优雅的牡丹，有的是温柔随水的水仙，有的是清新可人的百合。在姹紫嫣红的繁花中，有一种花清雅淡定，它就是兰花，淡定的女人就是兰花，她们没有一般世俗女子的虚荣，渴望金钱、房子、车子，她们所渴望的是一颗淡泊、平和的心。

淡定的女人知道什么是该忘记的，什么是不该忘记的，所以，她们总能轻松自如的生活；淡定的女人知道什么时候该清醒，什么时候该糊涂，因此，她们可以愉快幸福地享受人生。

淡定女人的幸福很简单，母亲倒来的一杯水，父亲的一句提醒，远方朋友的一个问候，都可以让她倍感幸福。

愿天下所有的女人都能找到自己的幸福。

<<淡定是女人的一种福气>>

书籍目录

第一章：保持淡定就是守护幸福——做淡定的女人，笑看红尘

1. 静心的女人最幸福
2. 在喧嚣的生活中保持淡定
3. 懂得欣赏风景的女人是美丽的
4. 守住那颗宝贵的平常心
5. 淡泊是一种别样的幸福
6. 看淡得失，心平气和地对待生活
7. 面朝大海，春暖花开
8. 在如水的平淡中活出精彩
9. 摆脱功名利禄的纠缠

第二章：人生非走不可的弯路——转过弯就能遇见幸福

1. 女人有勇气才有福气
2. 有一种挫折叫一帆风顺
3. 并非所有的故事都有美丽的结局
4. 人生非走不可的弯路
5. 适时地让理想转个弯
6. 别在人生的低谷里迷路
7. 进一步是悬崖，退一步是幸福
8. 学会认输是一种生存智慧
9. 执著过头就是固执，学会和生活和解

第三章：不以物喜，不以己悲——坐着尘世风起云涌，笑对人生得失去留

1. 豁达的女人一定是幸福的
2. 一切都是最好的安排
3. 宠辱不惊，看庭前花开花落
4. 换个角度看，其实生活也很美
5. 在淡定中将生活提纯
6. 没主见的女人只能在幸福门外徘徊
7. 得意不忘形，失意不失志
8. 保持“闲闲看过”的心境
9. 女人因为劳碌所以憔悴

第四章：好女人心宽似海——幸福只需要把心放宽

1. 女人，放过自己才幸福
2. 忧伤一分钟就少快乐六十秒
3. 假装快乐就会真的快乐起来
4. 在大自然里放飞自己
5. 生气是对女人独有的一种惩罚
6. 笑对生活，把苦日子过甜
7. 幸福就在于你转念一想
8. 音乐是女人寂寞的解药
9. 把心放宽，看到平淡之中的幸福

第五章：有一种毒药叫抱怨——放下抱怨，女人就是天使

1. 幸福的女人不抱怨
2. 女人因为包容而美丽
3. 与其抱怨生活，不如自己活出精彩
4. 坦然接受生命中的无常

<<淡定是女人的一种福气>>

5. 世界有点酷，女人当自强
6. “有所爱”不如“爱所有”
7. 世上没有完美的生活
8. 怨妇一生多哀怨，要幸福就闭嘴
9. 别为了讨好他人而改变自己
10. 享受心里的那一份平静

第六章：当下的人生最美——认真活在当下，幸福就会来临

1. 平淡的日子别有一番味道
2. 怀着忧虑上床就是背着包袱睡觉
3. 活在当下，爱在眼前
4. 最可靠的是当下的幸福
5. 最好的就是你当下拥有的
6. 别让生活消磨了你的美丽
7. 幸福是一种积累，由无数个“今天”组成
8. 努力只是方法，享受生活才是目的
9. 用减法生活，给幸福松绑

第七章：幸福在于不计较——必要时，学会睁一只眼闭一只眼

1. 计较太多人易老
2. 装傻是一种聪明
3. 给幸福一个生长的空间
4. 有时候，幸福只需要一个转身
5. 婚姻，留一半清醒，留一半糊涂
6. 不知是福，婚姻需要难得糊涂
7. 猜疑是婚姻的毒药
8. 学会睁一只眼闭一只眼
9. 聪明不易糊涂更难

第八章：看淡就能放下——得不到就放手，抓不住就转身

1. 放下仇恨才能脱离苦海
2. 清零重来，图个自在
3. 女人要拿得起更要放得下
4. 在落泪之前转身离去
5. 与其苦苦折磨自己不如潇洒放弃
6. 放手也是一种成全
7. 人生本来就是不完美的
8. 抛开过去才可以重来
9. 做一个无怨无悔的女人
10. 舍不得会让女人疲惫不堪

第九章：一路走来一路淡定——耐得住寂寞，经得住诱惑

1. 耐得住成功之前的寂寞
2. 婚外情是一个危险的游戏
3. 莫被孤单和寂寞所俘虏
4. 别让诱惑搅乱你平静的心湖
5. 别爱上不该爱的人
6. 不要因为寂寞随便找一个男人
7. 勇敢地对诱惑说“NO”
8. 萝卜白菜各有所爱，别苛求他人的认可
9. 一个人时，试着和寂寞跳支舞

<<淡定是女人的一种福气>>

第十章：给幸福一颗淡定的心——在平淡中品味幸福的味道

1. 平淡的幸福才能天长地久
2. 给婚姻一丝喘息的机会
3. 放飞婚姻的风筝，把爱的线拽在手里
4. 越美丽的誓言越经不起考验
5. 最浪漫的事就是和你一起慢慢变老
6. 把婚姻当成事业来经营
7. 在婚姻中示弱是女人的最大智慧
8. 不要活在别人的阴影里
9. 虚荣的女人打不开幸福的大门

<<淡定是女人的一种福气>>

章节摘录

版权页： 黄河经历九曲才能一泻入海，这正如我们漫长的人生旅程一样，不可能是一条平滑的直线，弯路无疑将会是它别无选择的主旋律。

波尔赫德是一名话剧演员，曾经风靡四大洲戏剧舞台50多年。

这样一个赫赫有名的女人，在晚年却遭遇了人生中最大的变故。

在她71岁时，她突然破产了，与此同时还有更糟糕的事，她乘船横渡大西洋时，因为不小心摔了一跤，腿部严重受伤，并引起了静脉炎，必须将腿部切除。

医生担心她无法承受这个打击，迟迟不敢将这件事如实地告诉她。

最后，当波尔赫德得知这个消息后，她的反应出乎所有人意料，她表现得非常平静，双眼注视着医生，淡淡地说道：“既然已经没有别的办法了，那就这样办吧！”

”手术当天，波尔赫德在轮椅上高声朗诵戏里的一段台词。

有人问她：“您这样做，是不是在安慰自己？”

”她回答说：“不，我是在安慰医生和护士，他们实在太辛苦了！”

”就在波尔赫德做完腿部截肢手术之后，她仍然没有放弃在世界各地演出的机会，而且她在舞台上又工作了7年。

人生自有沉浮起落，世事不会全都顺心如意，如果你由此怨叹、悲泣、痛苦，甚至伤害他人，是不明智的做法。

不论是在波浪的巅峰还是波浪的低谷，浪起别张狂，浪落勿气馁，保持理智最好。

在南极大陆上，有这样一群可爱的“绅士”，那就是企鹅。

可就是这些“绅士”们也会互相争吵、打闹。

有时，只要是两只企鹅遇上了就要杀个你死我活。

原来，它们是为了一块鹅卵石而开战。

因为企鹅要在极恶劣的气候条件下进行繁殖。

它们营造巢穴使用的材料是唯一搬得动的鹅卵石，只有足够的鹅卵石才能抵御风寒。

所以，为了争得宝贵的鹅卵石，它们经常站在雪白的海滩上呐喊厮杀，接着，更多的企鹅也加入进来，整个海滩便成了喊杀声震天响的大战场。

但是，尽管它们乱成一锅粥，如果一旦看到了一只低头走路的企鹅，它们也会自动地为它让开一条路。

因为这只企鹅不愿意参加厮杀，它只顾急急忙忙地回家照顾孩子，所以，只是一味地低着头看自己脚下的路。

令人感到奇怪的是：从来没有一只企鹅向它挑战，哪怕是不可一世的英雄。

在企鹅的世界里，这似乎是它们共同遵守的规则。

同样的道理，在生活中，磕磕绊绊很难避免，谁都会有不愉快的时候。

只要低一下头，不去为鸡毛蒜皮的小事理论，不与他人争一时的高低，人生之路也会突然变得豁然开朗。

<<淡定是女人的一种福气>>

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>