

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787504479426

10位ISBN编号：750447942X

出版时间：2013-1

出版时间：马银春 中国商业出版社 (2013-02出版)

作者：马银春

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&gt;&gt;

## 前言

唐代诗人王维用“行到水穷处，坐看云起时”，诠释出一种随性随心的从容淡定。

宋代诗人苏轼用“一蓑烟雨任平生”，诠释出了一种苍莽于世、豪放洒脱的无为淡定。

元代诗人蒋捷用“悲欢离合总无情，一任阶前，点滴到天明”，诠释出了一种对世间万物、悲欢离合总难全的悟性淡定。

明代诗人唐寅用“半醒半醉日复日，花落花开年复年”，诠释出了一种回归田野、不问世事的洒脱淡定。

清代诗人郑燮用“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，诠释出了一种临危不惧、心稳不偏的成熟淡定。

“淡定”，从古至今似乎都带着它一贯的从容和优雅穿梭于各个朝代。

当诗人用一种恬淡的胸襟来描绘它的外貌后，世人才发现这一首首经典诗词的字里行间，无一不浸透着仙风道骨般的洒脱，而这种洒脱便是一种坦然于世的彻悟。

或许朝代的更替带来了时代的改变，但是惟一不曾改变的依然是那种人淡如菊的精神。

但凡拥有这样一种品格的人，他的心绝对不会被世间一切凡俗之事所侵扰，因为他已经拥有了一份澄明清澈，一份淡定从容，他的人生也定会幸福。

然而，我们越来越忙，但也越来越盲。

我们看不清人生路，不知幸福在何方，在纠结地随波逐流中或不亦乐乎地争名逐利中身心俱疲，慢慢地对生活失去了激情，与幸福渐行渐远。

金钱的诱惑、权力的纷争、宦海的沉浮让人殚心竭虑。

是非、成败、得失让人或喜、或悲、或惊、或诧、或忧、或惧，一旦所欲难以实现，一旦所想难以成功，一旦希望落空成了幻影，就会失落、失意乃至矢志。

我辈俱是凡夫俗子，红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能做到心如水呢？

很多人常用“淡定”来聊以自慰或劝解旁人。

然而，在重重生存的压力之下，在层层欲望的包裹之下，想要轻轻松松地做到“淡定”二字实属不易，但也并非无法实现。

只要能够保持一份善良、率真、坦荡的心境，放下所有的沧桑、功利和爱恨情仇，不张扬、不虚荣、不苛求、不盲从，就能尽情地享受生活，享受随遇而安的美丽。

那么，是不是学会了对凡事漠然处之、丝毫不在乎，甘愿平庸、碌碌无为地生活，就算是淡定了呢？

有人说，我没有追求，命运给予什么，我就接受什么，顺其自然地发展，得到就得到，失去就失去，我很淡定。

但事实上，淡定绝不是如此简单的生活态度。

淡定应该是高一层的生活态度和人生境界。

什么都不做，什么都不去争取的人，只能算是平庸。

真正淡定的人，是完全有能力追求自己想要的，但又看淡那些虚妄的浮华，心甘情愿地固守着自己的小幸福，与世无争地活着，简单而快乐。

《淡定——幸福人生的修心课》围绕人们该以何种心态面对生活中的无奈为主题，用通俗、充满哲理的语言剖析在社会环境、人际关系等影响下的种种心态，将人们的心理脉络抽丝剥茧，清晰地展现于眼前，也使人清醒地意识到——只有淡定成熟的心态才是解决问题的钥匙。

请翻开这本书，它会教你真正读懂自己，看清世界的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直，让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵，做一个淡定的人。

## <<淡定>>

### 内容概要

《淡定:幸福人生的修心课(经典珍藏版)》由马银春编著,主要内容:人活在世上都要经历世事无常,谁也无法预料自己的人生。

在饱经苦乐的人生中,如果一个人心中拥有淡定的信念,闲看庭前花落,轻摇刑扇城头,心怀坦荡、从容冷静、无忧无虑、看淡一切,练达而知内省、稳而重时机,那么就能活出真我,不被命运和外界左右和控制,收获丰硕的人生果实。

淡定是一种大智慧,只有那些理性从容、不骄不躁的人才能做到;淡定是一种好心境,只有那些心态平和、成熟沉稳的人才能做到。

淡定是我们获得幸福、快乐、成功的关键。

《淡定:幸福人生的修心课(经典珍藏版)》适合大众阅读。

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter1因为自信，所以淡定 每个生命从不卑微 战胜心灵深处的恐惧 勇敢地做自己的上帝 守住希望，永不放弃 抛弃自卑，找回自信 用你的气势压倒别人 你是独一无二的 自信会给你带来好运 不模仿，活出最好的自己 Chapter2淡定的人生要拿得起放得下 放弃计较才能解放自己 舍弃执著，灵活变通 得到未必幸福，失去未必痛苦 失望有限，希望无限 明智的舍弃是进取的前提 看淡得失，减少痛苦 放弃是一种自由和觉悟 拿得起还要放得下 Chapter3有一种淡定叫低调 糊涂一下也无妨 戒骄戒躁，不要逞英雄 保持谦恭态度，才能守住辉煌 低调是一种超然的淡定 懂得弯腰是一种淡定 后退一步就能前进两步 人生得意时，更需要将心淡定下来 低调做人，高调做事 Chapter4淡定的人生要禁得起诱惑 幸福的人不必是亿万富翁 与虚荣心告别 没必要和别人比 人要有追求，但要常知足 放下名利枷锁 身外物，不奢恋 欲望越多，痛苦越多 适可而止，避免两手空空 淡泊名利才幸福 身处浮华世，却让灵魂与你渐行渐远 Chapter5天宽地宽不如心宽 宽容能净化心灵 多一份淡定，多一份宽容 宽容，打开爱的大门 走出心胸狭窄的漩涡 保持淡定，要有容人的气度 嫉妒是心灵的陷阱 仇视别人就是伤害自己 原谅别人就是善待自己 宽恕是文明的责罚 Chapter6淡定的力量——坚韧勇敢 目标专一，内心才不会迷茫 学会忍让，大丈夫能屈能伸 不和别人争面子 受点委屈，没什么大不了 眼前亏该吃就吃 表面吃亏，暗中受益 有容德乃大，有忍事乃济 Chapter7淡定的人生不抱怨 淡，是生活的真味 让牢骚出门 抱怨是一种恶习 以感恩之心看天蓝云淡 坦然面对一切 抱怨生活，不如经营生活 在挫折中迎接曙光 抱怨不如改变 Chapter8做自己情绪的主人 请放下你的愤怒 不焦不躁，随遇而安 内心淡然，风吹身摇而心不乱 控制情绪，远离空虚 面对刁难，泰然自若 把烦恼写在沙滩上 先调节心情，再处理事情 Chapter9乐观淡定，繁华落尽也笑对 给生活一个笑脸 心情再坏，也要保持微笑 不幸是一种财富 给心灵洗个澡 苦中也有欢乐 只有善待失败，才能善待人生 没有不快乐的生活，只有不快乐的心 人生没有过不去的坎 宠辱不惊是一道精神防线 得意时淡然，失意时坦然 Chapter10只有淡定，才能享受寂寞的乐趣 耐得住寂寞，苦尽甘来 生命不止，寂寞不歇 伟大是“熬”出来的 爱，要经得起平淡 婚姻中要耐得住寂寞 成功属于耐得住寂寞的人 不要期待无所事事的日子 清心中孕育着快乐 主要参考文献

## &lt;&lt;淡定&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：每个生命从不卑微 常听到别人说：“我很不自信，我常觉得自卑。

”此话一出，就已显得底气不足，如果再面临强大的对手，只有落荒而逃的份。

相反，一个自信的人，他是不会承认对手的强大的，他更不会说：“我不自信！”

相反，他常会说：“我是最好的！”

我是最棒的！

我是最优秀的！

”久而久之，他就真的成了最好、最棒、最优秀的了！

因为他以此为目标，不断地朝着这个目标前进，所以不会回头，不会犹豫和退缩！

尽管你职务不高，薪水不多，可是，离开了工作岗位，你和别人一样，都是平等的，没有什么不同。

对任何人，都用一样的态度，而不必谄媚，不必刻意讨好。

对任何人都不卑不亢，你就是你，你不比任何人矮一截，大家在人格上都是平等的。

决不能自以卑微。

一个人贫穷点没关系，地位低些也没关系，这些都是外在的，是可以凭自己的努力改变的。

或者说得极端些，不改变又怎么样呢？

各人有各人的生活，只要不妨碍别人，对不起别人，穷些苦些又怎么样呢？

但如果一个人自轻自贱，那就麻烦了，那就没有救了。

一个自轻自贱的人，就算他的地位再高，财富再多，人家仍会觉得他有缺陷，仍会觉得他需要改变。

当我们说一个人没有出息的时候，主要的不是说他没有做出成就、没有成家立业什么的，而是指那个人自轻自贱，看不起自己，自己打自己耳光，不给自己脸面。

而自轻自贱的孪生兄弟，就是自卑。

奥地利心理学家奥威尔在《自卑与人生》中说：“自轻自贱的人，必定是自卑的人。

或者说，自卑的人，必定是自轻自贱的人。

”自卑就是拿别人的优点和自己的缺点作比较时得到的那种感觉，是一种自己感觉低人一等的惭愧、羞怯、畏缩，甚至灰心丧气的情绪。

有自卑感的人，常常轻视自己，总认为自己无法赶上别人，并因此而苦恼。

其实，在现实生活中，我们也常看到这样的人，他们常因自己角色的卑微而否定自己的智慧，因自己地位的低下而放弃儿时的梦想，有时甚至为被人歧视而意志消沉，为不被人赏识而苦恼。

其实，生命从不卑微，每一个生命都有其存在的独特价值。

一位高考失利的青年，感到十分失意，就骑着自行车在大堤上乱逛，一不留神，车子歪了下去，险些撞着一个坐在堤下的老人。

在向老人表示了歉意后，他坐在了老人身边。

那是一个春天的上午，阳光明媚，清风徐来。

草绿了，花开了，那些花儿，在远远近近的绿草间像星星一样闪烁。

无数老人、孩子在草里徜徉，在花里漫步，他们也像春天的阳光一样灿烂。

只有这位青年是个例外。

那时候，失意就像春天的草一样在他的思想里蓬蓬勃勃。

很久以来，他看见一片落叶便伤感，觉得自己也是一片落叶；他看见一片落花也伤感，觉得自己是一片落花；看见流水还是伤感，觉得自己的生命就在这平平淡淡中像水一样流逝了。

## <<淡定>>

### 编辑推荐

《淡定:幸福人生的修心课(经典珍藏版)》围绕人们该以何种心态面对生活中的无奈为主题,用通俗、充满哲理的语言剖析在社会环境、人际关系等影响下的种种心态,将人们的心理脉络抽丝剥茧,清晰地展现于眼前,也使人清醒地意识到——只有淡定成熟的心态才是解决问题的钥匙。请翻开这本书会教你真正读懂自己,看清世界的守则,掌握心底的指南针,将人生的弯路走直,让淡定的力量帮助你建立起强大的心灵,做一个淡定的人。

<<淡定>>

#### 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>