

<<淡定的人生不纠结>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不纠结>>

13位ISBN编号：9787504481337

10位ISBN编号：7504481335

出版时间：2013-8-1

出版时间：中国商业出版社

作者：朔木

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>

## <<淡定的人生不纠结>>

### 内容概要

抚平躁动的心灵，安心生活，需要修炼并保持一颗淡定的心。它可以让我们更从容，不再纠结于那些毫无意义的人和事。

保持淡定的个性，在生命的艰涩旅途中，时常让自己的心放空一下，尽情地享受人生，不为外物所烦恼和纠结。

感恩生活、知足拥有、宽容别人、珍惜幸福、挣脱烦恼、放下包袱、淡定从容地活在今天，活在当下。这其实就是人生的全部意义所在。

生命中的很多快乐是只有我们自己才能创造的，只要能用淡定的心来营造生活，那快乐会天天伴随左右。

每个人都有属于自己的梦想，不过在实现梦想的征途上难免会遭遇太多意外、打击，以至于原本强大的内心会变得焦虑、自卑、烦躁。还原平常心、寻回进取心、重建感恩心、维系快乐心、追求和解心……会让你历经风雨见彩虹，聚集更多情绪正能量，创造更多可能，迎来更大胜利。

## &lt;&lt;淡定的人生不纠结&gt;&gt;

## 书籍目录

一、自信心：做内心强大的自己1.缺乏自信就只有永远的平凡 /32.正确地理解“自信” /53.强大的内心是一切力量之源 /94.学会主宰自己的意志 /115.相信自己不是无用之人 /137.在信念引领下大胆行动 /168.努力做好真正的自己 /19二、平常心：不为虚妄的名利所迷惑1.培养成熟稳重的心态 /252.坦然接受眼前的一切 /283.看淡名利让生活更从容 /314.放弃不属于自己的东西 /345.不为虚名所奴役 /366.享受现实生活的那份恬淡 /397.身心疲惫的时候学会放松 /418.别为了虚荣心背上枷锁 /459.平平淡淡才是生活的佳境 /48三、感恩心：淡定的人生不抱怨1.心存感激是一种人性光辉 /532.境遇再悲惨也不抱怨生活 /563.忧虑是长寿的克星 /584.放弃小事，才能留住快乐 /615.心怀不满的人最可悲 /646.以德报怨，路越走越宽 /677.尝试一下换位思考 /698.不忘父母养育之恩 /729.为你的仇人祈祷 /75四、进取心：不气馁就能获取更多正能量1.人生没有走不过去的路 /792.每一天都是一个新的生命 /813.不要因小事垂头丧气 /834.把磨难当梯子，你就是英雄 /865.任何挫折打击都不放在心上 /886.没有失败你就不能长大 /917.厄运是幸运的奠基石 /938.努力活出强者的气势 /96五、快乐心：别纠结于让你愤怒的人和事1.心境决定一个人的心情 /1012.轻松地过，快乐地活 /1033.尽早排除心中的烦恼 /1054.不要为打翻的牛奶哭泣 /1085.要适应无法避免的事实 /1106.防止产生烦闷的情绪 /1137.许多事情不是想象的那样 /1168.快乐总是与洒脱相伴 /1189.别再为了失眠而忧虑 /120六、和解心：优质关系来自成功有效的沟通1.不要永远背着仇恨袋 /1252.把心底里的话说出来 /1273.充分展示自己的口才魅力 /1294.重视交谈时的表达方式 /1315.使他人获得愉悦的体验 /1346.在沟通中产生共鸣 /1367.恰当运用措词打动人心 /1398.千万不要让别人产生误解 /1419.以聪明方法赢得赞赏 /14410.掌握说“好”或“不”的分寸 /146七、包容心：从容面对生活中的不如意1.别在意生活中的不幸 /1512.宽容别人对你的伤害 /1533.原谅生活才能更好地生活 /1564.避免争论才能不被孤立 /1585.把他人的嘲笑当作前进的动力 /1616.允许不同的声音存在 /1637.尝试着宽恕你的敌人 /1668.患得患失的人不得安宁 /1689.受挫的时候说声“不要紧” /170八、克制心：避免与他人发生无谓的冲突1.不因放纵失去理智 /1752.以理解的眼光看别人 /1783.多反省自己，少怪罪别人 /1804.冲动的时候要踩急刹车 /1835.尝试用努力战胜怒气 /1856.深思熟虑后再做出反应 /1887.学会抛弃固有的偏见 /1908.不必为受到批评而纠结不忘 /193九、责任心：勇于负责才能融入社会1.强者承担责任，弱者逃避责任 /1992.心无旁骛地去做自己的事 /2023.让自己内在的潜能动起来 /2044.有责任，才会有能力 /2075.比别人更卖力地工作 /2106.出了问题不要找借口 /2137.勇于负责会得到更多机会 /2168.尽职尽责是成功的开始 /219十、奉献心：付出与分享是最大的幸福1.放低身价，努力奉献 /2252.把握真正的志趣所在 /2283.对生活的期望永远不要太高 /2304.过剩的资财毫无意义 /2335.减少财富不会降低幸福指数 /2366.懂得享受生活的乐趣 /2387.别忽视金钱之外的东西 /2418.不苛求朋友的回报 /244

## <<淡定的人生不纠结>>

### 编辑推荐

推荐1：淡定首先是豁达。

豁达首先是思想通达，想通了，才豁达。

推荐2：淡定，是一种理性、一种坚忍、一种气度、一种风范，一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。

我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊。

推荐3：淡定是一种境界，是一种超然世外的意识。

只有修养达到一定阶段，才能产生并拥有。

推荐4：淡定要有海纳百川有容乃大的胸怀，也要有壁立千仞无欲则刚的度量，更要有沉着冷静泰然自若的应变能力。

推荐5：淡定是一种真，更是一种善；淡定是一种美，更是一种崇高；淡定是一种成熟，更是一种升华；淡定是一种形象显现，更是一种身心和谐。

推荐6：人生的确需要承受，但是我们需要承受的是那份不再纠结的淡定。

推荐7：拥有了淡定，就拥有了风度。

于是淡定便成了一种气质，让我辈无论如何努力和奋斗，始终难望其项背。

<<淡定的人生不纠结>>

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>