

<<从容与淡定的人生智慧>>

图书基本信息

书名：<<从容与淡定的人生智慧>>

13位ISBN编号：9787506492263

10位ISBN编号：7506492261

出版时间：2013-1

出版时间：赵司琪 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：赵司琪

页数：227

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>

## <<从容与淡定的人生智慧>>

### 前言

编著从容淡定是一种境界。

从容，宏大、久远、深邃，使这种境界深藏于宇宙和历史的不尽时空中；淡定，兰秀深林，不以无人而不芳，君子立德，不为窘困而改节；淡定从容才能安享人生。

生活当中经常会看到这样的场景：一场大风把屋前树上的鹊巢吹落到地上，那些用鸟喙一棵棵衔来的草梗，瞬间散落满地。

当你以为这些鸟鹊会迁徙，会搬家，或者自暴自弃的时候，没过几天，你会发现屋前的树上又挂起了一个新的鸟巢。

一群蚂蚁在大雨即将来临的时候，敏感地嗅到了危险，它们成群结队，开始了有条不紊地搬家，没有忙乱、没有不安、没有躁动，只有紧张而忙碌的工作，把家搬到另外一个安全的地方。

一位母亲在院子里种下了几棵桃树，当桃花谢了，青桃就像拇指般大小的时候，几个调皮的孩子趁母亲忙碌的空当，把青桃揪落一地，连叶子也没有放过。

当你以为母亲会发火，去找这些孩子家长的时候，你会发现，这个母亲只是淡淡地笑了，说了句：“这些顽皮的孩子。”

这样的场景，人生之中会遇到很多，这些从容淡定的处世方式，充满了人生的智慧。

从容淡定是一味良药，它能够熄灭内心熊熊的火焰。

淡定的“淡”字，左边是水，右边是火，水浇在火上，能够灭火。

“淡定”这个词，看似消极、退让，其实是一味降压灭火的药，让大事化小，小事化了。

从容是人生主体的自我解放，是由必然王国向自由王国的不断迈进。

说到从容，我们自然而然就会说到“从容不迫”。

由此可见，从容是在“迫”（急迫、紧迫、压迫、强迫等）的情形下的一种不屈不就、不昏不乱、不慌不急的精神状态，遇到任何情况都能镇定自若、安之若素、稳如泰山的心理素质。

淡定是一种态度。

遇事沉稳中又积极果断，老练里却又不失谨慎，胜不骄，败不馁。

淡定是一种勇气。

行事放松自如，遇事从容冷静，闲看庭前花落，轻摇羽扇城头。

淡定是一种原则。

展示出对人对事不急不躁、不温不火，亲而有度、顺而有持。

多一点从容，就会多一分洒脱。

从容就是一种豁达宽广的心胸，能够让我们坦然面对祸福；从容是一种运筹帷幄的谋略，让我们能够循序渐进稳操胜券；从容是一种卓而不凡的胆识，让我们能够无畏无惧大气行事；从容是一种通达权变的智慧，让我们能够洞明时势进退自如；从容是一种低调谦逊的态度，让我们能够虚怀若谷韬光养晦；从容是一种以柔克刚的智慧，让我们能够人情练达无为而治。

多一丝淡定，少一分负累。

淡定是一种饱经世事的心态，让我们能够宠辱不惊笑看人生；淡定是一种愉悦人心的芬芳，让我们能够摒弃烦恼拥抱幸福；淡定是一种知退能忍的张力，让我们能够达观之心怡然自得；淡定是一种心无旁骛的专注，让我们能够心凝形释自然超脱；淡定是一种随遇而安的境界；让我们能够淡泊名利修身养性。

编著者2012年6月

## <<从容与淡定的人生智慧>>

### 内容概要

纷繁复杂的现代社会，每个人都肩负着生活的重担，内心承受着无尽的压力，许多人会因此而烦躁、生气、焦虑……这些负面的情绪会使自己陷入疲累的怪圈，无法自拔。

似乎从容生活已经是现代人可望而不及的奢望。

《从容与淡定的人生智慧》正是抓住人们内心的症结，传授给你从容与淡定的智慧，从生活的细节入手，告诉你人生幸福愉悦的真谛，让你的人生多一丝淡定，少一分负累；多一点从容，多一点洒脱。

## &lt;&lt;从容与淡定的人生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇多一点从容，多一分洒脱 第1章从容是豁达宽广的心胸——坦然面对福祸自便 欣然接受生活所赐予你的一切 心胸狭隘的人难以获得成功 放下得失心，赢得广阔心境 福祸自便，强大内心福运则致昨日东逝水，不必强挽留 吃亏是福，计较只会失去更多 善待生活，压力自会化解 第2章从容是卓越不凡的胆识——无畏无惧大气为事 心态从容，做事才更大气 学会放手，畏首畏尾必然失败 怀坚强之心，艰难困苦只是一时 有胆有识方能从容做事 遇事镇定，万事化险为夷 不受他人影响，做真实的自己更从容 沉住气方能成大器 第3章从容是运筹帷幄的谋略——循序渐进稳操胜券 做事有序才能从容不迫 拿捏好分寸方能把握更从容 分清轻重缓急，轻松打理事务 运筹帷幄，不被眼前事所累 善于思考，稳健地走好每一步 留出进退之路，让心自如伸展 善于计划，做事才从容 第4章从容是通权达变的智慧——洞明时势进退自如 准备不同方案，从容应对各种变化 看清形势，不固执己见 打开新思路，别在一个路口堵死 取大舍小，适时放弃获得更多 保持理性，改掉不切实际的想法 巧妙的妥协为的是长远的发展 话不说满，事不做绝 第5章从容是低调谦逊的态度——虚怀若谷韬光养晦 给他人机会，就是在拓展自身空间 不卑不亢更易赢得他人信任 你敬他人三分，他人敬你七分 多多请教他人让自己羽翼更丰满 欣然地去接受批评和建议 树大招风，低调让你更能保护自己 多看多听少说话，别轻易暴露自己 第6章从容是以柔克刚的道行——人情练达无为而治 四两拨千斤，蛮干不如巧做 难得糊涂，凡事不要太精明 圆润通融做事胜过针锋相对 灵巧示弱，互惠互利成全双方 婉言拒绝，不令他人难堪 用你的宽宏化解他人的误会 下篇多一丝淡定，少一分负累 第7章淡定是饱经世事的心态——宠辱不惊笑看人生 世事无常，唯有心定方能成大事 把心放平，低调为人处事 不失生活的热情 心无邪念，正直坦荡地做人 水到渠成，不可急于求成 不以物喜，不以己悲 爬起来路依然在脚下 第8章淡定是乐享寂寞的心境——静心善思温润心灵 沉静下来思考会收获更多 心灵永不孤独，寂寞不是毒药 难得寂寞，珍惜和自己相处的时间 不值得留恋的感情让它随风而逝 试着在冥想中释放内心 倾听心声，探究另一个自己 开阔心境，空谷幽兰独自香 第9章淡定是愉悦人心的芬芳——摒弃烦忧拥抱幸福 知足常乐 烦恼皆自找，保持快乐享受幸福 不完美的美丽才更真实 不要放大你的疼痛 别把时间浪费在无尽的抱怨中 忘却眼前不快，快乐只是一个转身 抓住缝隙中的美丽幸福 第10章淡定是知退能忍的张力——达观之心怡然自得 忍耐不是软弱，而是一种淡定 以退为进是智者的选择 退一步海阔天空 夫唯不争，故天下莫能与之争 鹬蚌相争两败俱伤 用达观之心去包容现实的残酷 争强好胜不如怡然自得 第11章淡定是心无旁骛的专注——心凝形释自然超脱 消除浮躁，全神贯注陶冶性情 不受杂念所扰，用平常心做事 专注的人一步一个台阶 一心一意，直至成功 坚定你的信念，藐视那些小困难 关注细节，细腻但不矫情 第12章淡定是随遇而安的境界——淡泊名利修身养德 欲望的沟壑永远填不满 别被浮华世界蒙蔽了你的双眼 求名心切之人往往误入迷途 让人窒息的欲念会灼伤自己 弃掉名利，去过云淡风轻的日子 急于求利者永远在疲惫劳碌 参考文献

## &lt;&lt;从容与淡定的人生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：欣然接受生活所赐予你的一切 人生既有坦途，也有泥泞，甚至还有很多看似难以逾越的鸿沟天堑。

每一个人，都行走在人生这条路上，既要应对脚下或崎岖或坎坷的路，也要面对无法预知的未来。

对于大多数人来说，生活中最难以面对和接受的就是失败和失去。

生活中，几乎每个人都有各种各样的欲望，希望得到一些梦寐以求的东西。

因此，我们为了成功而不懈地奋斗着，从来不愿意停下自己的脚步，即使已经非常疲劳了，而一旦没有像预期的那样取得成功，我们往往很难面对失败；生活中，既有得到，也有失去，有些失去我们能够坦然面对，有些失去却让我们难以释怀，诸如失去名利，失去亲友，失去最在乎的一段感情等等。

很多时候，人们之所以痛苦纠结，就是因为无法平心静气地面对一切。

面对人生的风风雨雨，我们应该欣然接受。

只有这样，才能使自己的人生之路走得更加从容淡定。

其实，成功和失败并不像人们所想象的那样水火不容，而是一个事情的两面，它们既对立又共存，是一个有机的整体。

在某一段时间内，你会觉得自己的人生是一帆风顺的，不管做什么事情都很顺利，因此你很容易就成功了。

这个时候，如果你骄傲自满、疏忽大意，失败会突然给你沉重的一击；反之，也许你有的时候觉得自己万事不顺，不管做什么事情，都一波三折，然而只要坚持下去，终有一天你会获得成功。

因此，成功和失败只是现实的两个概念罢了，并没有具体的定义和标准。

在做一件事情的时候，人们往往会根据自己的感受给自己作出成功或者失败的评价。

其实若能够换一个角度来看，失败也是一种宝贵的经验和财富。

在失败的过程中，人们更加深刻地感悟到了人生的真谛，并且还能收获宝贵的经验。

有时，失去恰恰意味着一种得到。

我们失去了无忧无虑的童年，却得到了意气风发的青年时代；我们失去了一段感情，却得到了很多对于感情的感悟和体验；我们失去了年迈的长辈，却迎接来新的生命，一代又一代人正是如此传承的。世界级小提琴家帕格尼尼用苦难的琴弦把音乐演奏到极致；德国的伟大音乐家贝多芬在听力完全丧失以后创作了最杰出的乐章；俄国的伟大诗人普希金，在受到沙皇压迫远离家园的条件下完成了最杰出的诗作。

在苦难接踵而至的时候，他们为什么会有这样辉煌的成就呢？

答案其实很简单，就是因为他们有一颗平常心，不计较利害得失。

一位名人曾经说过：“人们最杰出的成就往往是身处逆境时做出的。

思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都有可能成为人们精神上的兴奋剂。

”只要勇敢地面对，“残缺”就是可以战胜的。

当然，人生中需要面对的事情远远不止这些，而不管面对什么，只要我们能够摆正心态，欣然接受这一切，就能够从容地走好人生之路。

既然无法逃避，那么就选择坦然面对。

海伦·凯勒一岁半的时候，突发急性脑充血病，连日高烧，昏迷不醒。

当她苏醒过来，眼睛烧瞎了，耳朵烧聋了，灵巧的小嘴也不会说话了。

从此，她坠入了一个无声的黑暗世界，陷入了深深的痛苦之中。

虽然一个人在无声、无光的世界里，几乎不可能与他人进行有声的交流，但是，海伦并没有放弃希望，而是依靠自己的顽强努力创造了一个奇迹。

为此，她付出了常人难以想象的艰辛。

1894年夏天，海伦出席了美国聋哑人语言教学促进会，并且到纽约赫马森聋哑人学校学习数学、自然、法语、德语。

还在很小的时候，海伦就自信地说：“终有一天，我要去大学读书！

我要去哈佛大学学习！



## <<从容与淡定的人生智慧>>

”这一天终于到来了。

为了安排海伦入学，哈佛大学拉德克利夫女子学院以特殊的方式为她安排了考试。历时9个小时，海伦顺利地通过了各科考试，其中，英文和德文取得了优异成绩。海伦终于如愿以偿地开始了大学生活。

1904年6月，海伦以优异的成绩从拉德克里夫学院毕业。

又过了两年，她被任命为麻萨诸塞州盲人委员会主席，开始为盲人服务。

在繁忙的工作中，海伦勤于写作，先后完成了14部著作。

她的很多著作都在世界范围内产生了影响，诸如《我生活的故事》《石墙之歌》《走出黑暗》《乐观》等。

海伦的最后一部作品是《老师》，在创作这本书的过程中，她曾经搜集了20年的信件和笔记，但是，这所有东西和四分之三的文稿却都在一场火灾中付之一炬，布莱叶文图书室、各国赠送的精巧工艺礼品也和它们一同被烧毁了。

假如换一个人，很有可能会心灰意冷，但是海伦却没有。

她非常坚强，痛定思痛，默默地坐到了打字机前，再次开始了艰难的跋涉。

10年之后，海伦完成了书稿。

她非常欣慰，把这本书作为一份厚礼献给安妮老师。

1956年11月15日，海伦用颤抖的手揭开了竖立在美国波金斯盲童学校入口处的一块匾额上的幕布，上面赫然写着：“纪念海伦·凯勒和安妮·苏莉文·麦西。

”对于海伦，著名作家马克·吐温评价道：“19世纪出现了两个伟大的人物，一个是拿破仑，一个就是海伦·凯勒。

”毫无疑问，海伦·凯勒之所以能够成就自己的人生，就是因为她坦然面对了命运所赐予她的一切，不管是幸运的还是不幸的。

作为常人，很难想象一个人怎样生活在无边的黑暗之中，而且还是一个无声的世界。

然而，就是在这样不可能的情况下，海伦不仅完成了自己的学业，而且还创作了很多具有影响力的著作。

比起海伦来，我们显然幸运得多。

但是，我们之中的很多人却无法做到像海伦那样坦然地面对生活。

因此，我们应该好好向海伦学习，欣然接受命运所赐予我们的一切。

虽然我们无法改变命运，但是我们可以改变自己，怀着一颗平常心，从容地做人做事。

既然无法改变命运的安排，就要学会接受，坦然地面对生活。

## <<从容与淡定的人生智慧>>

### 编辑推荐

《从容与淡定的人生智慧》就是一部指导人们修炼超然气度的智慧典籍。

事从容则有余味，人从容则有余年。

从容是得与失之间的淡然；从容是随大众却不流于世俗；使女人优雅，使男人稳重。

有才而性缓，定属大才；有智而气和，斯为大智。

淡定是看透世事后宠辱不惊；淡定是书香与清茶中品读人生的平静；淡定是心灵的修炼，是人生的升华。

<<从容与淡定的人生智慧>>

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>