

<<淡定的人生不浮躁>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不浮躁>>

13位ISBN编号：9787510423284

10位ISBN编号：7510423287

出版时间：2012-2

出版时间：新世界出版社

作者：麦英

页数：244

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>

## <<淡定的人生不浮躁>>

### 前言

古人赞君子，曰：“谦谦君子，温润如玉。”

那温润如玉的男子必然是从容淡定、宠辱不惊的。

任外边锣鼓喧天，尘世纷扰，他静观不语，安之若素，就如玉一般恒温，不露锋芒，不事张扬，得意忘形，不气急败坏。

纵然有毁谤、蜚语，即便遭遇灾难、困境，他依旧气定神闲，终究候得一片净瓦空蓝，阴霾散去。

诸葛孔明面对直逼西城的司马懿大军，无兵迎敌的他大开城门，于城楼上悠然操琴，一起空城计千古流传。

苏东坡历经宦海沉浮，不因生活颠簸而怨天尤人，依旧将日子过得潇洒自在，他说：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？

一蓑烟雨任平生。

他们都是谦谦君子，而淡定则是最佳注脚。

什么是淡定？

淡定是一种态度，遇事稳重有加却又积极果断，胜不忘形，败不丧志；淡定是一种修养，行事镇静从容、放松自如，对人不急不躁、不温不火；淡定是一种智慧，名利场里的灯红酒绿、繁华盛景，皆视为过眼云烟；淡定是一种谋略，因洞悉而练达，深思熟虑后方能扬长避短，当出手时再出手，该低头时亦低头，知有进有退；淡定是一种力量，气定神闲，看似柔软，却如同滴水之水，坚持不懈便可化坚石。

遗憾的是，现在社会上拥有淡定的人太少，心浮气躁、愤懑不平的人却太多。

因一言不合，便大打出手的有人在；因周围环境嘈杂，而无法安心工作、学习的人时常有之。

做工作，听不得批评，拈轻怕重，稍有不顺就跳槽；于名利，却人人争先恐后，趋之若鹜，生怕自己落于人后；对待婚姻与恋爱，受不了委屈，一有摩擦隔阂就轻易分手……这个社会几乎是浮躁成风，可更多的人往往是埋怨社会、怨恨他人，却忘了是否这些不快乐、不幸福都是自寻烦恼呢？

本书的目的，即是教人如何淡定，教人幸福之术。

那些精心择取的案例，那些多年积攒下的经验，希望能博得你颌首认可。

我想，等你修炼成淡定后，你就会明白，其实，人需要的并不多，幸福需要的也不多。

真正的幸福不在位高权重，不在名声，不在华服贵饰、美味珍馐，而在平凡而琐碎的生活中，在当下的快乐里：在父母健康的身体，在妻子准备的每一顿晚餐，在孩子灿烂的笑容，在一份安稳的工作……淡才是人生中最深的滋味。

若让名缰利锁将人拘系，只是空白荒芜了年华。

等到耄耋之年，回首往昔，只剩下烟水浩淼的行程，带了一身疲惫无止境。

还不如，索性做一个智者，以隔岸观火的姿态，看他人忙碌，看他人追逐，我且珍惜。

淡定不是看破了红尘的悲观厌世，而是经岁月打磨而成的沉稳；淡定不是抛却一切物质，只是少计较得失，少了份热烈，多了份冷静；淡定不是不为，而是以不争之态，方莫能与之争。

淡定是一种幸福，在看似波澜不惊中，攒集了人生的点滴、值得珍惜的美好。

拥有了淡定，心宽了、净了，自然就能容下万物和万事，也自然能容下理想和幸福。

如此，我们能过得少些怨怼，更多些潇洒充实，更多些幸福。

## <<淡定的人生不浮躁>>

### 内容概要

淡定，意味着冷静的现实主义，不会对生活抱无谓的幻想，不会怨天尤人，而是咬紧牙关，苦练内功，面壁十年，终有一朝破壁而出，技惊四座。

淡定，意味着有所争有所不争，有所为有所不为。  
淡定的人总是知道自己的目标，该干什么，不该干什么。  
世界总是充满了诱惑，学会选择，懂得放弃，才能收获最终的幸福。

淡定，意味着不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲。  
不较劲，并不是软弱可欺，不是妥协，更不是逃避，而是运用智慧选择最有策略的方法，达到最好的效果。

淡定，意味着时常保持着好心情，宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。  
一简书，一杯清茶，品读属于自己的幸福。

淡定的人，做事有主见而不沉溺于主观；重视问题而不就缚于困难；奋发努力而不发蛮力；刚毅果敢而不刚愎自用；随大众而不流世俗；常知足而又不满足。

## <<淡定的人生不浮躁>>

### 书籍目录

第一辑 此心平静如流水，放眼高空看过云  
泰山崩于前而面不改色  
有一种境界叫淡定  
世上本无事，庸人自扰之  
笑看人生的输赢得失  
即使天塌下来，也要有一颗淡定的心  
把大人物看小，把小人物看大  
大事化小，小事化无  
输不起是人生最大的失败  
觉人之诈不形于言，受人之悔不动于色  
最大的幸福莫过于守住一颗淡定的心  
幸福的最高境界是要经得起平淡的流年

第二辑 非淡泊无以明志，非宁静无以致远  
壁立千仞，无欲则刚  
弱水三千，只取一瓢饮  
平淡对待得失，冷眼看尽繁华  
独守一份清净，甘受一份寂寞  
与其相濡以沫，不如相忘于江湖  
可以追名求利，但不能急功近利  
隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度

第三辑 平生修得随缘性，粗茶淡饭也知足  
生命如茶，慢慢地等，细细地品  
幸福不是因为拥有的多，而是计较的少  
和你的过去和解，它就不会捣乱你的现在  
人生并没有被系上蝴蝶结，但它仍然是一份礼物  
何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的  
不舍一株菊花，哪得一村菊香  
只摘够得着的苹果，不要羡慕高处的苹果

第四辑 加法是一种成长，减法是一种成熟  
人生只是一只空杯，妙处都在一舍一得中  
树舍灿烂夏花，得华实秋果  
此心拖泥带水，是人生最苦处  
记住别人的好处，忘记别人的坏处  
恩要自淡而浓，威需从严至宽  
当提起时提起，当放下时放下  
面对它，接受它，处理它，放下它  
得之我幸，失之我命，如此而已  
不是拥有太少，而是欲望太多  
生活做减法，幸福做加法  
色即是空，空即是色  
人有绝交，才有至交

第五辑 话到嘴边留三分，得饶人处且饶人  
于小事得道，于小人成佛  
兔子急了会咬人，千万别把对手逼到绝路上  
不给别人留余地，可能自己没有立锥之地

## <<淡定的人生不浮躁>>

你没那么多观众，别那么累  
过去的事情可以不忘记，但一定要放下  
永远不要给背叛过自己的人第二次背叛的机会  
别人说的记在脑袋里，而自己说的则放在心里  
不要太依赖朋友，人性基本都有恶的一面  
水至清则无鱼，人至察则无徒  
第六辑 人生何必太计较，心胸豁达天地宽  
人生如棋，落子不悔  
大起大落之间看清朋友  
大喜大悲之时认清自己  
幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快  
行到水穷处，坐看云起时  
任凭风浪起，稳坐钓鱼台  
不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲  
即使输掉了一切，也不要输掉微笑  
事态变化无极，万事必须达观  
第七辑 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量  
不要让自己活得太累，偶尔放松一下  
嫉妒不会为自己带来好处，也不会减少别人的成就  
看开，想开，烦恼就会走开  
换个角度，你能看到更美的风景  
宽容待人，是一种境界  
第八辑 人生看透不看破，以出世之心入世  
宠辱不惊，闲看庭前花开花落  
去留无意，漫随天外云卷云舒  
上与君王同坐，下与乞丐同行  
人活得虚伪容易，活得真实难  
凡事做到看清看透即可，莫求看破  
处世不宜与俗同，亦不宜与俗异  
做事不宜令人厌，亦不宜令人喜  
当你放开双手，世界就在你手中  
第九辑 心地清净方为道，退步原来是向前  
世无净土是因为你的心不净  
傻与不傻，要看你会不会装傻  
老鼠嘲笑猫的时候，身旁必有一个洞  
肯吃亏者有福报，善吃亏者是高人  
学会妥协的同时，也要坚持自己的底线  
老鹰站着装睡，老虎走路装病  
人与人之间的关系就像放风筝，要时拉时放  
失败不可怕，怕的是不敢从头再来  
有些话烂在肚子里比说出来要好

## &lt;&lt;淡定的人生不浮躁&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：泰山崩于前而面不改色有一年夏天，皇宫里新进了不少折扇。

按照当时的习俗，一些风雅之士会在扇面上题些字画。

于是，乾隆挑选了一把自己最为喜欢的扇子，让纪晓岚题上王之涣的《凉州词》。

说来也是蹊跷，向来做事谨慎的纪晓岚在题字时居然漏题了一个“间”字。

乾隆一看，大为不快，一下就把扇子扔给纪晓岚，说他有欺君之罪。

纪晓岚仔细一瞧，才知道自己闯了大祸。

虽然纪晓岚是皇上颇为器重的臣子，但是伴君如伴虎，若是一言惹得皇帝不快，指不定就有什么杀身之祸。

周围的人看了不敢做声，战战兢兢地站立一旁，有为纪晓岚担忧者，有幸灾乐祸准备看好戏者。

然而，纪晓岚没有惊慌失措。

稍加思索，他便不动声色地对皇帝说：“启禀皇上，臣题的不是诗，而是一首词。

”乾隆这时怒气未消，他生气地问道：“大胆！”

明明就是一首诗，怎么就成词了？

”纪晓岚不慌不忙地说：“皇上请息怒，且让微臣念给皇上听。

”接着，纪晓岚拿起扇子，大声念了起来：“黄河远上，白云一片，孤城万仞山。

羌笛何须怨，杨柳春风不度玉门关。

”经过悉心断句，《凉州词》果真由一首诗变成了词，而且意境未变。

纪晓岚的机敏过人赢得了乾隆的连连称赞，乾隆非但没有治他的欺君之罪，还赏赐了他。

在泰山将崩、大祸即将临头之时，纪晓岚依旧能保持镇定，保持头脑清醒，并积极寻求解决的良方，如此定力，不是常人所能具备。

莎士比亚曾说过这样一句话：“人的才华智慧如果无法运用在最需要的时候，便和庸碌平凡没有差别。

”纪晓岚临危不乱、从容面对，恰恰是他大智慧的体现，难怪他能成为清代才情冠绝一时的大才子。

在生活中，我们不可避免会遭遇一些突如其来的灾难或困境。

这时，你是否也能如纪晓岚一般，保持临危不乱的态度，并随机应变，让难题迎刃而解呢？

我想，大多数人都难以做到。

正因为我们无法做到，而他人做到了，所以他人才值得我们钦佩。

若能做到平心静气地思索，我们自然就会知道淡定自若的可贵之处。

芝麻大的困难，若是乱了阵脚，冒冒失失地处理，或许麻烦就会越来越大。

与其这样，还不如先将情绪稳定，寻求解决之法。

即便仍旧难逃一劫，那至少也保持了优雅和尊严。

一代哲学大师方东美博士平素喜欢游泳。

一次，他在一条大河里游得正欢快时，突然感觉身子往下沉。

出于人类求生的本能，他拼命挣扎，结果，越挣扎却越往下沉。

就在电光火石的一刹那，他想，自己是个哲学家，应看开生死，如此贪生怕死的样子太难看了，即便死，也要洒脱一些啊！

这样一想，他心情轻松了许多，四肢自然放松，很快，他浮出了水面，开始找回游泳的感觉，划着游到了岸边。

人处于危难时刻，往往容易紧张，因而忘记了自己固有的能力。

方东美明明是会游泳的，若是放松，水根本无法溺住他。

可他若一旦紧张，就会手忙脚乱，全身紧绷，遗忘了自己善于游泳的事实。

人生并不是静若止水，总有一些出乎意料的事情发生。

此时，淡定泰然的心智决定了你能否转危为安，能否将事情处理得圆满妥当。

所以，当风波骤起时，泰然处之就显得尤为重要，或许能将小麻烦消灭，将大麻烦减小，甚至能让灭顶之灾得以化解。

## <<淡定的人生不浮躁>>

漆黑的夜里，一个人和一头驴在赶夜路。

结果，路过一口废弃的枯井时，驴掉了进去。

顿时，驴哀号起来，它希望主人能救它出来。

主人在用尽一切办法后，颓然坐在地上，他想，既然不能搭救，那就把驴安葬了吧，这样可以结束它的痛苦。

晨曦微露，主人找来了几个附近村庄的村民用土填枯井。

当第一铲泥土落在驴头上的时候，驴知道自己将要面临死亡了。

或许是知道了自己的处境，它反而不再哀号了。

驴的主人和几个村民不断往井里填土。

过了十分钟，都没有听到驴发出声音，主人想，或许驴早已死去了。

他满怀悲戚地往井里探头看去，结果他惊呆了：他的驴完好无损，而且还越来越靠近井口。

原来，每当泥土落在驴身上时，它都抖落身上的泥土，然后把用来埋葬它的泥土踩在了脚底，越来越高。

最终，它在人们惊讶的目光中跳出了枯井。

这头驴原本要大难临头了，即将被主人活埋，但它能顺势化解灾难，挽救自己的生命，可谓机敏智慧。

这种智慧，值得我们每一个人学习。

## <<淡定的人生不浮躁>>

### 编辑推荐

《淡定的人生不浮躁》编辑推荐:于丹热心忠告:一个人的自信心来自内心的淡定与坦然。

“仁者不忧,智者不惑,勇者不惧”,内心的强大可以化解生命中很多很多遗憾。

在这个浮躁的年代里,唯有做一个内心淡定的人,懂得选择,学会放弃,经得住诱惑,耐得住寂寞,才能获得心灵的笃定和超然,智慧便会在淡定中悄然降临。

冷眼看尽繁华,平淡对待得失,畅达时不张狂,挫折时不消沉。

在人生的历练中涵养从容的定力,在潮起潮落的人生戏台上,举重若轻,击节而歌“采菊东篱下,悠然见南山”,以一份洒脱娴静的心态来面对喧嚣的红尘。

当你再蓦然回首的时候,才发现,幸福就在眼前,成功从未远离你身边。

内心的淡定是世界最强大的力量!

淡定的人生才是平和、美丽、幸福的人生。

淡定不是一种消极的生活态度,而是一种积极的处世哲学。

深思熟虑后能扬长避短,内省自知后能进退若谷。

人生需要淡定,用淡定抵制寂寞,用淡定击退浮躁。

华语世界千万读者挚爱的心灵读物,淡定的人,不在乎太多的身外之物,而是执着于自己脚下的路。

世界如此浮躁,完美需要内心淡定。



<<淡定的人生不浮躁>>

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>