

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787564043698

10位ISBN编号：7564043695

出版时间：2011-5

出版时间：北京理工大学

作者：郭志刚

页数：196

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>>

内容概要

一个人活着很容易，不容易的是还要弄明白为什么活着、怎样活着更有意义，也就是探索正确的活法。

每个人都有自己的活法，我们并不好去判断哪种更适合他们自己，而唯一可以确定的是，淡定的心态有助于人们达成人生目标。

在郭志刚的《淡定(不浮躁的活法)》这本书中，我们以丰富的人物故事、真实事件作为载体，用通俗易懂的语言讲述了民众中存在的种种浮躁的心态、行为，并且为大家介绍一种更为健康、更长寿的活法——淡定。

相信《淡定(不浮躁的活法)》中很多真实的故事和精辟的分析都会扣动你的心弦。

<<淡定>>

作者简介

郭志刚，资深媒体人，毕业于中国传媒大学，曾在多家电视媒体从事商业类、健康类节目策划编辑工作。

关注心灵修养，曾出版多部心理励志著作。

<<淡定>>

书籍目录

第一章 你为什么淡定不下来

一、“求快”变为“求祸”的背后

1.特快专递，时时都需要吗

2.“求快”招致的惨祸

3.管理者求快，为企业惹祸

二、对规则不“淡定”的国人

1.漠视规则的人们

2.“死板”的日本人

3.规则，公平生活的保障

三、不满意就跳槽，求职者的选择

1.“不跳槽我还等什么”

2.十不存三的毕业生员工

3.乔·吉拉德的启示：人生莫为浮躁买单

四、“偷菜”，让人的生活更糟糕

1.“偷菜”带来的虚幻快感

2.小游戏引来大官司

3.无公害农场生活才“开心”

五、房奴的悲剧：有房 有爱

1.“没有房子，就不跟你结婚”

2.有房就一定幸福吗

3.不做房奴，做自己的主人

六、一夜暴富：浮躁的致富追求

1.股市暴富几率有多大

2.盲目投资，被“高回报”欺骗

3.希望越多失望越大的“暴富梦”

七、中介顾问的名声为何狼藉

1.林凤辉急切扩张惹麻烦

2.被判入狱的董事长

3.劳务中介遭冷落

第二章 淡定，从心态修炼开始

一、工作忙，只是浮躁之人的一个借口

1.“工作忙”只是借口

2.书籍，治浮躁的“良药”

3.劝学，戒除浮躁的“利器”

二、怨天尤人不如改变自己

1.英雄不擅长怨天尤人

2.不怨天尤人，不轻言放弃

3.输，不是怨天尤人的理由

三、只有浮躁的人才会追求“速成”的神话

1.脚踏实地的柏拉图

2.“速成神话”终破灭

3.成功者不相信“速成”

四、“差不多”背后的浮躁心态

1.“差不多先生”当不得

2.精益求精的“面点王”厨师

<<淡定>>

3.一根头发丝也不放过

五、抛弃幻想，想成功就要多付出

1.勤奋读书在“七录”

2.李宁的勤奋令人感动

3.“一勤天下无难事”

六、“偏执”也是一种淡定

1.靠“偏执”成功的安迪·格鲁夫

2.亨利·福特：精益求精是唯一的原则

3.矿区爆炸与贝聿铭的败笔

七、淡定，履行职责的保证

1.尽职尽责的“日本第一脚夫”佐川清

2.无良奸商酿成“大头娃娃”悲剧

3.将“信誉第一”作为职责的郑周永

八、淡定中，才能做到“再坚持一下”

1.持之以恒的“推销员”吉列

2.锲而不舍让托马斯·约翰·沃森成功

3.坚持：南极探险事业成败的关键

第三章 做人，淡定中的处世智慧

一、老实人真的吃亏吗

1.两袖清风“老实王”

2.不老实才能得实惠吗

二、宽容，让你的肚里也能“撑船”

1.待人宽一分是福

2.放下不快，让心轻松

三、有耐心，才能知心

1.花点耐心才能交挚友

2.朋友需要你的耐心倾听

四、要淡定，还是“死要面子活受罪”

1.“好面子”也会成为情感杀手

2.历经千“颓”百“炼”而不惊

3.冷静一下，事事皆可一笑而过

五、坦然面对“短板”也是一种智慧

1.残疾人的主持人梦想

2.淡定使“丑女”无敌

3.驼背哲学家的求婚

六、淡定，让你的取舍更从容

1.命运决定于取舍

2.小乞丐的“笨”选择

3.种蕉农民的失与得

七、成功的标准不只有名和利

1.成功不是为了追求名利

2.要成功，就要顶住名利诱惑

3.放弃名利也能“名利双收”

第四章 淡定生活，人生中的“慢活法”

一、简约主义，让消费回归理性

1.新节俭主义：简约不吝啬

2.静心之人“终得正果”

<<淡定>>

3.静心是一份“减压剂”

二、“慢生活”，潮人赶走浮躁的妙法

1.拒绝“快餐”的“慢生活”

2.“慢生活”运动催生都市“隐居族”

三、“慢健身”，时尚达人的淡定选择

1.“快健身”让人身心俱损

2.“慢运动”，让身心远离浮躁侵袭

四、拂去浮躁，寻到人生的真情

1.现代人的“一夜情”迷思

2.危难时刻，还能否见真情？

第五章 淡定与专注，精英群体的成功决策法则

一、“专情”，李彦宏与百度的成功之路

1.只对搜索引擎“情有独钟”的李彦宏

2.“用情不专”的中国雅虎搜索

3.“花心”马化腾导致搜搜遭冷落

二、专注，让劳斯莱斯和保时捷成为“汽车艺术品”

1.让每辆劳斯莱斯都成为艺术品

2.被浮躁摧毁的顶级民族品牌“红旗”

3.专注打造顶级跑车的保时捷

三、瑞士表百年不衰的秘密：淡定才能做到更好

1.引领世界腕表技术先锋的劳力士

2.只为完美而打造的百达翡丽表

3.从制表转为卖表：浮躁让飞亚达付出沉重的代价

四、要深度不要广度，微软与思博淡定的经营理念

1.淡定于软件开发的微软

2.思博：无视诱惑，专注于酒店软件开发

3.管理层盲目并购导致金蝶竞争失利

五、只为“游戏人生”的网游企业家

1.专注，让暴雪的“游戏人生”风光无限

2.视网络游戏为事业的盛大高管

3.空中网“转型”失败的幕后故事

六、劲霸的辉煌与金利来的没落

1.浮躁让“金利来”风光不再

2.执著名于男士夹克的“劲霸”高层

七、只为一类人群服务：红孩子和麦考林成功的定律

1.专注于母婴产品邮购的红孩子管理者

2.专为年轻女性提供邮购服务的麦考林人

第六章 淡定面对平凡工作，小人物成就大事业的秘密

一、为兴趣而歌唱，平民歌手也能名扬天下

1.“凤凰传奇”组合成名的传奇之路

2.“魔喉”阿宝是如何炼成的

二、不急不躁，从跑龙套到当红影星的成功之路

1.黄渤：人的成名都是有过程的

2.王宝强：永远保持“从零开始”的状态

三、踏实勤奋，没有上过大学的人也会成为好作家

1.郑渊洁：童话大王的奋斗史

<<淡定>>

2.海岩：最不可能成为作家的作家

四、淡泊名利，反受追捧的“宅男”画家与“梵高奶奶”

1.几米的世界：平和又美好

2.梵高奶奶：我只是普通的老太太

五、坚守选择，煎饼和生菜也能做成大生意

1.张兴东：煎饼大王的财富故事

2.张铁民：生菜王子的成名史

六、宠辱不惊，从打工者到集团老总的创业启示

1.熊铭霞：打工女的泥画人生

2.刘玉栋：修车铺里走出来的知名代理商

七、淡定自信，成就了阿里巴巴和“喜羊羊”奇迹

1.马云：不把自己当英雄的创业英雄

2.卢永强：钟情原创的“喜羊羊”之父

八、勇敢与镇定，让他们成为中华飞天梦的实现者

1.杨利伟：“坦然”让我当上航天员

2.聂海胜：中国航天员的黄金一代

章节摘录

版权页：无论是在排队买东西的小事上，还是在维持社会秩序、治理国家的大事上，尊重规则、遵守规矩都是必不可少的。

然而在我们的日常生活中，似乎存在着这样一种错误的认识：人是活的，“墨守成规”成了限制个人发展、阻碍个人取得成功的“毒瘤”，只有像跨过马路横栏一样，大胆越过规矩，个人才能获得比其他入更多的利益。

于是，国人因不守“规矩”而付出惨重代价的情形比比皆是。

近十年来，我国交通事故死亡人数持续位居世界第一。

“十连冠”，这是多么令人沮丧、羞愧的事，而导致“十连冠”的一个重要原因就是人们不遵守交通规则，闯红灯、靠左行、不系安全带、酒后驾车等几乎是人们的家常便饭。

如此不守规矩之人，难免要发生意外，使自己和周围的人付出惨重代价。

不守规矩，反映的是我们国人普遍存在的一种心态——做事浮躁，不淡定。

所谓淡定，指的是一个人在泰山崩于前而面不改色的镇定，而这两个字放在生活中，多指一个人遇事沉稳又积极果断的一种心态。

中国人原本是愿意守纪律、讲规矩的。

中国自古为“礼仪之邦”，自汉唐起，周边藩国便时常派人到我们的老祖宗那儿学习文明的制度、高尚的礼仪。

从公元7世纪初到9世纪末的两个多世纪里，日本先后向唐朝派出十几次遣唐使团学习中国文化、礼仪。

而如今的日本人，却远比中国人重视礼仪、遵守规矩。

在过马路时，日本人遇到红灯，即使当时周围没有一辆车，他们也绝不前进，总是耐心等到绿灯时再过马路。

日本人有进屋必须脱鞋的规矩，而在一个警察追小偷的真实故事中，小偷进了一所民宅，警察为了不破坏规矩，竟也脱了鞋再进屋追小偷。

在中国人看来，日本警察的行为是愚蠢的、死板的，因为这会耽误时间，让小偷逃跑。

但日本人不这样认为，在他们的行为准则里，人们不能为了维护一种规矩而破坏另一种规矩，如此循环下去，整个社会就会失控。

<<淡定>>

编辑推荐

《淡定:不浮躁的活法》：你是否经常感到紧张烦躁？
你是否感到自己的内心充满浮躁、无法平和？
你是否对快速的生活节奏感到力不从心？
你是否曾在别人的敌意中手足无措？
为什么你无法保持自信？
为什么你无法拥有强大的气场？
因为，你不知道如何让自己淡定！
只有淡定，才能让你拥有不浮躁的人生！
与天较劲，不与人较劲，不与事较劲。
接受淡定的感情，学会淡定的思考，享受淡定的生活。

<<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>