

<<从容>>

图书基本信息

书名：<<从容>>

13位ISBN编号：9787801759498

10位ISBN编号：7801759494

出版时间：2009-1

出版时间：中国长安出版社

作者：杨丽丽

页数：303

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>>

### 前言

2008，中国人永远无法忘记的一年！

这一年里，有太多的事情冲击着我们的内心，狂暴肆虐的大雪，令人愤怒的藏独，痛彻心扉的地震，振奋人心的奥运，惊恐、愤怒、悲痛、兴奋……短短不到一年的时间，我们的灵魂、我们的情绪、我们的神经经受了空前的挑战，面对这跌宕起伏的境遇，我们当以何种姿态面对？

是惊呼号啕、是意气用事、是一蹶不振、是得意忘形？

显然，这都不会给我们带来任何好处。

那么，我们该以何种姿态面对生活中突如其来的各种情况呢？

此时，媒体给了我们最好的答案，这就是一从容。

关注各种新闻报道的人一定会发现，无论是灾难突降的时候，还是创造佳绩的时候，“从容”都成了各大媒体、报纸杂志强调最多、呼吁最多，也是期盼最多的一个词语。

是的，在大灾大难面前，唯有从容地应对才能战胜困难；在大是大非面前，唯有从容地应对才能减少麻烦；在荣誉利益面前，唯有从容地面对才能走得更远…… 2008，国人经历了大悲，也经历了大喜。

这就像人生的浓缩，人的一生也是如此，困境和收获交替，欢笑和泪水掺半，唯一能使我们身心安顺的恐怕就是从容的心态了。

唯有从容，才能使我们不惊、不躁，喜迎阴晴圆缺，笑傲风霜雨雪。

明代养生学家吕坤在《呻吟语》中曾这样告诫人们：“天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。

”并说“事从容则有余味，人从容则有余年”。

从容之重，令人明镜在心。

那么，“从容”到底是怎样的一种状态呢？

从容，是为人做事不急不慢、不躁不乱、不慌不忙、井然有序。

面对外界环境的各种变化不愠不怒、不惊不惧、不暴不弃。

## <<从容>>

### 内容概要

《从容：成就一生的心态》由杨丽丽编写。

从容，是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范。

只有从容，才能临危不乱；只有从容，才能举止若定；只有从容，才能化险为夷；只有从容，才能宠辱不惊；只有从容，才能风云在握……在当下竞争日趋激烈的大千世界，从容将是人生最珍贵的礼物。

然而，从容的生活并不是轻易就能达到的，它是一种智慧的沉淀，是一种成熟的体现。

从容一时固然是美，从容一生才是英雄本色。

《从容：成就一生的心态》就是一部指导人们修炼从容气度的智慧典籍。

相信读过此书，你定会在烦乱的世间找到属于自己的一份澄明清澈，享受属于自己的幸福生活。

## &lt;&lt;从容&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 路有升沉进退，人有旦夕祸福——从容，是一种“想得开”的心怀世上之事总是福祸参半——认清福祸的转化，从容自在地生活荣辱毁誉不上心——将荣辱看轻些、看淡些，将成败看开些、看远些以平常之心面对拂逆之事——从容生活需要有随遇而安的心态不要对失去的东西念念不忘——忘掉该忘掉的，珍惜还拥有的豁达是从容生活不可缺少的智慧——摆脱郁郁寡欢，需要一颗豁达之心不要让所谓的“不合”破坏生活——“个性不合”，其实是一件非常合逻辑的事面对人生要有能屈能伸的弹性——上台当然自在，下台也要从容不要太把自己当回事——没有人会太在意你，不要有无谓的担心和疑虑讨好每个人是愚蠢的——为别人活只有苦累，为自己活才能从容学会从容地面对失去——不能理性地面对失去，其结果可能是更大的失去笑对人生百态——人生不可能一帆风顺，好不好过关键在自己的态度放弃是人生又一个新的开始——只有空着手的时候，你的选择余地才最大

第二章 世界如此美妙，我却如此暴躁——从容，是一种理智和冷静的表现嫉妒是毁灭从容淡定的毒药——常常嫉妒别人的人很难把精力集中到自己的生活中不要让自己轻易发怒——怒气胜似火焰，会焚烧掉人的理性静不下心来做事将一事无成——气躁心浮，办事不稳，差错自然会多没有静气就会有悔恨——越是重大的决策，越是要心平气和轻忽浮躁乃为人之大忌——别乱了分寸和章法，才能生活得安详自在忍让的痛苦能换来甜蜜的结果——忍一时风平浪静，退一步海阔天空忍是理智成熟的表现——一忍可以制百辱，一静可以制百动人气我不气，我气中他计——让讥嘲和辱骂湮没在自己的沉默中真正的强者会迫使自己控制情绪——忧伤来了又去，唯我内心的平静常在沉得住气方为人杰——让冷静代替慌乱，让理智对抗鲁莽人在屋檐下，一定要低头——保存能量，以便走更长远的路沉稳的人才受人欢迎——遇事手足无措的人难以担负重任理性的人总会与机遇牵手——没有理智的思考，就难有成功的可能一些伟大的人物都是“镇定”的高手——提高“镇定”的能力，遇干扰才能心不动铲除自我的小毛病——纵容自己的缺点，你会失去从容平静的生活

第三章 淡泊以明志。宁静以致远——从容，是一种寡欲知足的心态贪多的结果只会带来无尽的烦恼——不要做欲望的奴隶求名心太盛，会让人邪念膨胀——求名并无过错，关键是不要死死盯住不放迷恋名利便失掉了从容生活的根基——名利的反面效应是十分危险的名利是障人眼目的一片树叶——只有不被名利所蒙蔽，心境才能开阔谁能善待平淡，谁就能把握住生活的真谛——唯有平淡的才是长久的受宠莫得意，失宠莫惊恐——得意或惊恐都会破坏你的生活平和的心态是一种高深的修养——拥有平和心态的人，会永葆恬静健康的身心祸莫大于不知足——人心不足蛇吞象，知足者才能常乐要学会合理地放弃一些东西——拼命用“加法”的结果，就是把一个人逼到生活失能使一个人满足的东西可多可少——生命的美好，只因多了一分淡泊与从容抱持“糊涂主义”，不能得就不争——绝大多数人都是在平凡的工作中默默付出的人

第四章 海纳百川，有容乃大——从容，是一种博大包容的胸怀太在意只会让你更失意——学会不在意，人生就是另一种境界宽宏大度是智者的处世方式——一个心存报复的人，自己会比对方受更大的伤害容人才能融入社会——容人是群体生活的需要不要纠缠于非原则的小事——太较真是活得累的根本原因与人结怨只会招惹麻烦——邀千百人之欢，不如释一人之怨做人要充满仁爱之心——对别人仁爱，自己的生活也会顺风顺水承受是一种力度和气度——放大承受的胸怀，人生的步伐则会更加沉稳容他人所不能容——襟怀宽广，人生的舞台也就宽大做大事的人要有包容万物的气魄——心胸博大之人任何情况下都会保持冷静心态一定要放平——人生总有不公，不妨坦然承受实事求是地对待自己的缺点——能够自我接受，才能有正确的选择和追求

第五章 乐哉无一事，何处不清凉——从容，是一种好心情的积累从容对待生活中的纷扰——别为了现实中的种种问题，影响安然自在的心境简单的生活是快乐的源头——把“世味”看淡一些，快乐就会多一些焦虑是破坏从容生活的杀手——不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑以青春的勇锐和热忱迎接人生挑战——永远保持青春的心态，就会拥有最佳的生活状态敢于无情地解剖自己是一种睿智——忏悔能减轻心灵上的痛苦，使人生进入更高的境界快乐不快乐，在己不在物——财富并不见得能带给人更多的快乐别让不良情绪左右了你——低落的情绪会使人失去远见不要让自己的琴弦绷得太紧——从容不迫的生活，先从解除内心的疲惫开始无法控制就无需烦恼——我们不能改变事实，却可以改变态度人生最好的选择就是活在快乐的当下——若当下不能好好生活，那么终其一生都不能好好活着善于发现生活中的美——不管际遇如何，都不要忘记美的存在养身与养心相辅相成——遇事平心静气，则能体健神旺四处钻营的人

## &lt;&lt;从容&gt;&gt;

比任何人不幸——顺其自然是一种最为美好的生存方式勤于拂拭，让心灵不要蒙尘——恢复心灵原本简单快乐的样子第六章 大雪压青松，青松挺且直——从容，是一种韧性的彰显能屈能伸是一种做人的韧性——人生在世，都是在反复伸屈的状态中走过来的目标不可轻易更改——成功是一种备受打击也绝不放弃的精神小不忍则乱大谋——忍受挫折是为了准备东山再起不要轻言放弃——经得起考验的人才是最后的胜利者坚韧是一种合乎情理的奋斗精神——只要奋斗不息，就会有属于你的成功学会在跌倒处爬起来——站起来比倒下去多一次就是勇者提高自己的意志力——坚韧不是来自于身体，而是来自于意志一条道儿走到底不是正确的坚持——当发现自己走进死胡同，就要毫不犹豫地回头转身世上没有一举成功的事情——干任何事情都要有坚韧不拔的精神第七章 我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑——从容，是一种非凡的勇气和胆识没有勇气，难成大器——勇气使你尽管害怕，但还是继续向前走险难之中从容脱困——有胆识、有勇气的人才能做到处乱不惊大敌当前彰显从容气概——过人的胆略是成大事之人不可或缺的素质无理之人的气势吓不倒勇者——沉着大胆是我们获得胜利的慧剑先发制人，赢得全局——大胆决断的人总能够化险为夷人生苦短，要好好活着——如果死都不怕，就没有什么可惧怕的了不入虎穴，焉得虎子——光明的前途有时是靠冒险得到的机智的能力是无价的——机智与胆识是结伴的兄弟，它能令你从容解决难题困难和风险也是欺软怕硬的——敢于迎战风险，你才有战胜风险的希望第八章 胸有百万雄兵，方有战略之举——从容，是一种有效规划的结果好的策划是成功的一半——没有预先的策划，难以得到想要的结果做任何事情都要审时度势——正确把握住态势，才会有获胜的把握有了目标的人生才是有意义的人生——没有目标，我们的行动就失去了方向学习是终生的职业——不充实自己的结果，只能是被淘汰每一个大目标都是由小目标组合而成——梦想可以远大，但目标一定要合理别让生活的罗盘失灵——清楚追寻的目标，决定优先的顺序让工作、生活与娱乐合而为一——挖掘自己的优点，找到属于自己的位置人无远虑，必有近忧——做任何事情，没有通盘性的考虑是不行的鼠目寸光，前途有限——高瞻远瞩的人，才能成就千秋的事业机会只留给有准备的人——心不在焉的人永难有出头之日及时改变方向是最基本的生活常识——方向错了，再怎么努力也只能是徒劳把重要的事情摆在第一位——工作安排的顺序不同，结果也千差万别谁都不可能一步登天——脚踏实地前行，才能渐入人生佳境要努力提高办事的效率——高效做事，才能省出时间从容享受生活第九章 弓过盈则弯，刀至刚则断——从容，是一种对尺度的准确把握不可过于耿直地指责和批评他人——有时候，拐个弯可能比直行更快到达目的地话不可说得太满——说话不留余地等于不留退路花要半开，酒要半醉——风头出尽的人容易遭人妒做人要懂得收敛——以出色的成绩和谦逊的作风赢得声誉不应过分耗费生命去追求外物——知道适可而止，才可以平安长久小糊涂大精明是从容处世之道——水至清则无鱼，人至察则无徒把握好不前不后的分寸——太靠前的与太靠后的都难有成就行走职场，要谨记“莫过分”三字——一个人的成败往往取决于为人处世的方法上千万别让失度害了你——为人处世，行动取舍都不可失度有度的竞争才是良性竞争——竞争讲究规则，不可逾矩行事强求是一种极端的表现——从容于世要有所为有所不为无论在哪方面都不要过分出格——聪明过了头，不会有好结果运用智慧要注意不走极端——大智若愚才是真正的明智之举第十章 变者生之机，不变者死之余——从容，是一种对事物的灵活对待此路不通就要另寻他路——“明知不可为而为之”的人难有大作为适应水平直接影响人的生存——社会不会偏爱某一个人，必须学会适应环境在一定情况下环境是可以改变的——我们必须创造机遇，变劣势为优势让人与环境和諧统一——当客观环境难以改变时，就改变自己不发展就意味着落后——不前进不发展，只有“死路一条”“惹不起”的人就要“躲得起”——改变讲“理”的路数，尽量避而远之没有变通性的计划很可能付诸东流——将计划做得灵活些，在麻烦出现时就能镇定自若机智灵活是成功者必备的素质——懂得随机应变，才能在险境中从容抽身敢于打破常规，摆脱框架束缚一固守经验，很可能失去生存和发展的机会物竞天择，“变”者生存——变通是为商家赢得市场先机的有效手段好马照吃回头草，好汉能吃眼前亏——改变俗成之见，求得最佳生存

## &lt;&lt;从容&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 路有升沉进退，人有旦夕祸福——从容，是一种“想得开”的心怀 世上之事总是福祸参半——认清福祸的转化，从容自在地生活 天有不测之风云，人有旦夕之祸福。福与祸的转换就像这风云之变化无常，所以，无论是福至，还是祸降，只要你保持心境的平和，凡事淡然处之，那么福也好祸也罢，又怎能破坏你内心的从容呢？

路有升沉进退，人有悲欢离合。

世上之事总是福祸参半，而福祸之事也总是相互转化，如果能及早认清这一点，那么烦忧之事就可能不再侵扰身心，这样，我们就更可能从容自若地去面对生活了。

老子说：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”

在灾祸的里面，未必不隐藏着幸福，而在幸福之中，未必不隐含着祸患的根源。著名的“塞翁失马，焉知非福”的成语故事，将福与祸的关系展示的一清二楚。

古时候，有一老翁上街去赶集，不小心丢失了一匹马，邻居们都替他惋惜。老翁却说：“这也许是件好事。”

众人听了笑之。

过了几天，丢失的马跑了回来，而且还带回了一匹骡子。

众人看了无不羡慕。

老翁不高兴地说：“你们怎么知道这不是件坏事呢？”

大伙听了都以为老翁让好事给乐疯了，连好事坏事都分不清。

几天后，老翁的儿子骑骡子在场院里玩，一不小心把腿摔断了。

众人都劝老翁不要伤心难过。

老翁笑着说：“你们怎么知道这不是件好事呢？”

邻居们听了难以置信。

事隔不久，爆发了战争，凡是身体好的青年人都被拉去当了兵，战后很少有人回来，而老翁的儿子因腿拐却留在家中。

人常说，天有不测之风云，人有旦夕之祸福。

福与祸的转换就像这风云之变化无常，所以，无论是福至，还是祸降，只要你保持心境的平和，凡事淡然处之，那么福也好祸也罢，又怎能破坏你内心的从容呢？

《阿毗达摩俱舍论》中有个福祸双至的故事。

故事说，很早很早以前，有一年轻人，愿上天能赐予他最大的幸福。

他日复一日，虔诚地向神佛祈祷。

他的诚心终于感动了帝释天。

一天夜里，他听到有敲门声，当他把门打开时，赫然发现门外站着一位美丽异常的姑娘。

这时，这位美丽的姑娘开口了，她的声音非常美妙，犹如黄莺出谷一般：“我是负责管理幸福的女神，是吉祥天。”

年轻人不禁喜出望外，立刻邀请她进屋里坐，吉祥天含笑地说：“请等一等，我还有一个妹妹，她跟我是形影不离的！”随即将站在其身后暗处的妹妹介绍给年轻人。

当年轻人看清她的面孔后，不禁大惊失色，心想，世界上怎么会有如此丑陋的人？

他疑惑地问吉祥天：“这位姑娘真的是你的妹妹吗？”

吉祥天严肃地回答：“她就是我妹妹，叫黑暗天，是掌管不幸的女神。”

年轻人听了连忙恳求：“只要你进来就行了，叫黑暗天留在门外好吗？”

她回答道：“你的要求恕我无法接受，因为我和我的妹妹从小到大都是形影不离的。”

年轻人听了深感苦恼，而迟迟不能决定。

这时，吉祥天说话了：“如果你还是难以决定，那我俩就告辞了。”

当年轻人还在犹豫不决，进退两难时，她们很快就消失了。

福与祸是一体的两面，是分不开的，福也好，祸也罢，有时发生在瞬间，仅仅就是一念之差。人生在世如果不懂得这其中的道理，就会受到福祸的捉弄，即使幸福来临，也会失去。

## &lt;&lt;从容&gt;&gt;

美国大发明家爱迪生的漫长一生都在发明创造。

从1869—1910年，他得到了1328种专利，平均每11天就有一种发明贡献于世。

每当他完成一件发明，并确定这项发明能给他带来大量金钱时，他会兴奋地跳起来。

他一边跳舞，一边口中咒骂自己的新发明。

跳舞之后，并告诉大家这项新发明并没有什么了不起，只是一个开头。

爱迪生用跳舞加咒骂来庆贺发明成功，其中就有“得福避祸”的睿智成分。

小说《白鹿原》中有一段富有哲理的话：“世事就是俩字：福祸。

俩字半边一样，半边不一样，就是说，俩字相互牵连着，就好比箩面的箩筐，咣当摇过去是福，咣当摇过来就是祸。

所以说你们得明白，凡遇好事的时光甭张狂，张狂过头了，后边就有祸事；凡遇到祸事的光也甭乱套，忍着受着，哪怕咬着牙也得忍着受着，忍过了，受过了，好事跟着就来了。

” 从容生活的道理其实就在这福祸二字中，正确地看待福与祸，冷静地面对福与祸，那么世上还有什么事能扰乱你的身心，让你惶惑不安呢？

记住：福与祸是一体两面，认清了，生活就会如山间溪水一般，无论经过怎样的蜿蜒曲折，都会从容自在地奔流。

荣辱毁誉不上心——将荣辱看轻些、看淡些，将成败看开些、看远些 人要有经受成功、战胜失败的精神防线。

成功了要时时记住，世上的任何一样成功或荣誉，都依赖周围的其他因素，决非你一个人的功劳。

失败了不要一蹶不振，只要奋斗了，拼搏了，就可以无愧地对自己说：“天空不留下我的痕迹，但我已飞过。

” 从容是一种气度和修养，不管是谁，如果能以平和的心态面对世间荣辱，闲看天边云卷云舒，笑看庭前花开花落，那么，一切是非纷扰也只是心间的一滴水，激不起多少涟漪。

日本有个自隐禅师，他的故事在世界各地广为流传。

其中台湾著名作家林新居撰写的《就是这样吗》颇为感人。

故事讲的是有一对夫妇，住在禅寺附近，家里有一个漂亮的女儿。

无意间，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大起来。

这种见不得人的事，使得她的父母震怒异常！在父母的一再逼问下，她终于吞吞吐吐地说出“白隐”两字。

她的父母怒不可遏地去找白隐理论，但这位大师不置可否，只若无其事地问道：“就是这样吗？”

孩子生下来后，就被送给白隐。

此时，他的名誉虽已扫地，但他并不以为然，只是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼，或是冷嘲热讽，他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一般。

事隔一年后，这位没有结婚的妈妈，终于不忍心再欺瞒下去了。

她老老实实地向父母吐露真情：孩子的生父另有其人。

她的父母立即将她带到自隐那里，向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐仍然是淡然如水，他只是在交回孩子的时候，轻声说道：“就是这样吗？”

” 仿佛不曾发生过什么事；即使有，也只像微风吹过耳畔，霎时即逝！自隐为了给邻居的女儿以生存的机会和空间，代人受过，牺牲了为自己洗刷清白的机会，受到人们的冷嘲热讽。

但是他始终从容处之，“就是这样吗？”

” 这平平淡淡的一句话，将他的修养和美德展露无疑。

是的，从容的人生需要有深厚的修养做基础，而若能做到荣辱毁誉不上心，那么其修养之厚则可见一斑了。

人生无坦途，在漫长的道路上，谁都难免被人误解、遭人质疑。

在面对不公、不顺、不敬时，你以怎样的心态自处，是你能否从容生活的关键。

人类科学史上的巨人爱因斯坦，在报考瑞士联邦工艺学校时，竟因三科不及格落榜，被人耻笑为“低能儿”。

## <<从容>>

小泽征尔这位被誉为“东方卡拉扬”的日本著名指挥家，在初出茅庐的一次指挥演出中，曾被中途“轰”下场来，紧接着又被解聘。

为什么厄运没有摧垮他呢？

因为在他们眼里始终把荣辱看作是人生的轨迹，是人生的一种磨炼。

应该说，正是这种面对厄运和无奈时表现出的平常心，才造就了他们日后绚丽多彩的人生。

19世纪中叶美国有个叫菲尔德的实业家，率领工程人员，要用海底电缆把“欧美两个大陆连接起来”。

为此，他成为美国当时最受尊敬的人，被誉为“两个世界的统一者”。

在举行盛大的接通过典礼上，刚被接通的电缆传送信号突然中断，人们的欢呼声变为愤怒的狂涛，都骂他是“骗子”、“白痴”。

可是菲尔德对于这些毁誉只是淡淡地一笑。

他不作解释，只管埋头苦干，经过六年的努力，最终通过海底电缆架起了欧美大陆之桥。

在庆典会上，他没上贵宾台，只远远地站在人群中观看。

菲尔德不仅是“两个世界的统一者”，而且是一个理性的战胜者。

当他遇到难以忍受的厄运时，通过自我心理调节，然后作出正确的选择，从而在实际行为上显示出强烈的意志力和自持力，让自己从容地度过了难关，走向了成功。

这就是一种理性的自我完善。



## <<从容>>

### 编辑推荐

《从容：成就一生的心态》就是一部指导人们修炼从容气度的智慧典籍。

事从容则有余味，人从容则有余年。

——明·吕坤《呻吟语》 从容，意味着冷静的现实主义，对世界、社会和他人不抱过高的期望。

从容，意味着有所搞争有所不争，有所为有所不为。

从容，意味着在大多数时候应该保持好心情，“谦虚谨真、戒骄戒躁”。

从容，是一种“不以物喜，不以己悲”的心境。

从容，是一种智慧的沉淀，是一种经历的累积，是为人的最高境界。

从容，是一种理性，一种坚忍，一种气度，一种风范。

只有从容，才能临危不乱；只有从容，才能举止若定；只有从容，才能化险为夷；只有从容，才能宠辱不惊；只有从容，才能风云在握……在当下竞争日趋激烈的大千世界，从容将是人生最珍贵的礼物。

我们的人生常常忙乱不堪，“忙、茫、盲”成了太多人的生存状态，但无论目标是什么。

安然的生活还是每个人内心的追求，为此，我们必须保持一份从容的心态。

从容不仅能给我们带来平静和安定，也是通向健康的坦途，而且对赢得友谊、保持家庭和睦以及事业成功都是必不可少的。

<<从容>>

#### 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>