

# 《淡定的人生才幸福》

## 图书基本信息

书名：《淡定的人生才幸福》

13位ISBN编号：9787548407409

10位ISBN编号：7548407408

出版时间：2011-12

出版社：哈尔滨出版社

作者：李睿

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《淡定的人生才幸福》

## 前言

社会原本就是一个大熔炉，不论你是身居高位还是平民百姓，不论你是年岁已长还是懵懂少年，不论你是谦谦绅士还是窈窕淑女，不论你从事哪种职业，都在其中摩擦着、熔炼着。在这个熔炉里面，给了我们太多的诱惑，又给了我们太多的挑战，于是在这样的熔炉里面，有的人开始迷失了最初的自己。有人说得好：“在现代都市竞争的人性丛林，能够修炼成从容淡定应该是一种福气。”许多人都在困惑为什么自己拥有的比从前更多，但却找不到从前的快乐呢？答案在你的心上。如今人们的生活的确是越过越好，但人们的生活节奏似乎变得越来越快。每个人都是脚步匆匆，还带着满脸的疲倦。我们时常抱怨这样的生活让我们过得太累，其实，生活并没有改变，改变的是你的心，你面对生活的种种态度。可能你已经丢了最初那份淡定的心，所以你找不到从前的快乐。一个人在生命的艰涩旅途中，何不偷空让自己开心一下，尽情地去享受人生，说真的，要那么长的命来做什么，来受苦？生命中，很多快乐都只有我们自己才能营造，只要我们用淡定的心来营造，快乐便天天都会有。淡定二字看似简单，但它是一种境界。凡事能淡定从容，绝非易事。在现今复杂的社会，要做到淡定，你需要舍弃对金钱和权力的诱惑，淡然面对得到和失去的，拥有对挫折和困难的坚持。淡定是一种高修养的生活态度，是修身养性的必经之路。泰戈尔曾说：“外在世界的运动无穷无尽，证明了其中没有我们可以达到的目标，目标只能在别处，即在精神的内在世界里。”淡定的人有能力去争取自己想要的一切，但他们却不完全看重这一切。淡定不代表无为，不意味无所作为。淡定归根结底讲求的是“知足知不足，有为有弗为”。知足，即坚定理想主义追求，不为世俗名利所扰。淡定就是放弃无休止的追求，也许，你辛辛苦苦得到的东西，永远不是你梦里寻它千百度的东西，也许追求的东西永远是水中月，镜中花，淡然地面对这些虚幻的生活吧。珍惜实实在在的今天，珍惜今天在你身边的人。学会淡泊才能如鱼得水，自由自在地欣赏不可多得的美妙世界；学会淡泊才能得意时而不张扬，失意时而不消沉。学会淡泊才能得到实实在在心安理得的享受。淡定，是人生的一种态度，是从内心找回简单的自我。拥有一颗平静心，会泰然看那变幻莫测的人生百态，找回充满乐观的信念，快乐喜悦的精神力量。拥有淡定的生活态度，不失为人生的另一种幸福。它让我们保持一种幽远平和的人生姿态，尽人力，安天命，享受生命中美好的时光！淡定为心灵开了窗，迎接阳光。赶走心里积压的阴霾，既能拥抱生活的精彩，又能享受到生活的恬适。淡定的心灵应该是一片祥云，一阵清风都会令它共鸣，快乐歌唱，淡定的心灵永远是幸福和快乐的土壤。有了它，我们会为山野间一株灿烂的桃花或天边的一片燃烧的落霞而怦然心动，会在平平常常的日子里，体味到平凡生活的幸福，愿所有美好的事物都能让我们心动，丰富我们的心灵，享受生活的乐趣！当夕阳映照在忙碌的你的脸上时，请停下忙碌的脚步，欣赏一下美丽的夕阳，夕阳的美不炫目，不招摇，它只安静地存在着，美得宁静，随手翻开书，享受人生的淡定情怀。

# 《淡定的人生才幸福》

## 内容概要

《淡定的人生才幸福》内容简介：淡定是一种智慧，是我们行走于这个世界最好的朋友。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉，这就是淡定的气质。《淡定的人生才幸福》从人生、态度、工作、心灵等方面入手，探究淡定的奥秘，寻找让自己的心灵变得淡定的方法。唯淡定处世，方能幸福一生。

# 《淡定的人生才幸福》

## 书籍目录

第1章 淡定是一种人生态度淡定是一种习惯你被浮躁困住了吗做一个淡定的“凡人”性格决定淡定与浮躁从小事做起修炼淡定的心提醒自己“淡定”拥有一颗平常心淡定地面对未知生活第2章 心静似水，淡定生活淡定是一种生活态度让你的心灵得到宁静懂得释放压力不要患得患失扫除心灵上的灰尘穷开心也是一种境界停下来，享受生活珍惜平淡的生活第3章 淡定的人最幸福少年夫妻老来伴爱情更多的是平淡无奇不要纠缠于往事幸福是经营出来的学会换位思考爱情需要表达出来珍惜眼前人平平淡淡才是真第4章 安于职场，淡定地工作淡定的人，目标更明确淡定，源于相信自己淡定，是领袖的魄力淡定，更能克服恐惧淡定，才能更好地把控命运学会淡定，找到成功的方法拥有淡定，才能从容不迫第5章 用淡定的心正视挫折不为打翻的牛奶哭泣接受生活赐予的考验苦难是一份难得的礼物远离抱怨的情绪再试一次，就能成功看淡世间的不公平失败了，对自己说没关系第6章 得与失之间吃亏是福得之我幸，失之我命祸福相依接受现实，改变未来有失有得才是人生学会放弃，回到当下换一种方式成功第7章 淡定地处世，才是大智慧帮助他人就是帮助自己严于律己，宽以待人退一步海阔天空原谅别人也是解放自己空杯的心态懂得给人留有余地朋友多了路好走心底无私天地宽第8章 打造淡定的心灵不要让嫉妒扰乱内心愤怒会让心失去判断憎恨让心路越来越窄贪婪会迷失灵魂虚荣是淡定的最大敌人打破固执，虚心接受意见习惯微笑，让心平静善于妥协的人，很宝贵第9章 修炼淡定的静心之法感谢伤害过你的人每天做点善事用知识充实心灵今天我很快乐少些忧虑，感受美好随遇而安的心境换一个角度，另一种人生

# 《淡定的人生才幸福》

## 章节摘录

做一个淡定的“凡人” 凡人这两个字对我们来说实在太熟悉了。我们在电视中也会经常看到，比如说《贫嘴张大民的幸福生活》，这部电视剧展现的就是凡人生活，从容、淡定、平凡，但是幸福。平凡人的故事或许最扣人心弦，它也许会令你潸然泪下，也许会使你喜笑颜开。读平凡人的故事，品人生百味，听平凡人的故事，闻世间千音！这部电视剧之所以收视率那么高，就是因为张大民的凡人生活正是许多人所向往的。 食人间烟火，有七情六欲，求偶育子，谋职养家，交朋结友，可以说这都是凡人的表现。人生来就是凡人，但我们生活的节奏越来越快，为了跟上这个快节奏的步伐，人们渐渐地失去了凡人的心态，因而做一个淡定的凡人成了现代人所向往的。生活简朴，吃着粗茶淡饭，穿着过时服装却情也欣然、意也欣然。面对上升的股票、下海的朋友的暴富，依然从容地上班下班，也不失为枯燥生活中的一道风景线，忙碌人生的一个驿站。 有这样一对儿平凡的夫妇，他们都是生活在这个社会底层的小职员，微薄的薪水使他们的生活经常有些拮据。可上苍偏偏赐予了他们一对儿温柔可爱、聪颖漂亮的姊妹花，女儿的到来，给他们平淡的生活增添了无限的喜悦和乐趣。聪明伶俐的两个女儿在很小的时候就展现了她们的艺术天赋，凭夫妻俩那点微薄的薪水，供养两个孩子分别读完音、美艺术院校，真是令人难以置信也不可思议。近二十年的时间里，夫妻俩几十年如一日地默默付出，简陋的生活环境，简单的生活秩序，淡定平凡，但却充实幸福。平凡的他们，走在大街上、走近你身边，根本不会引起你的注意，也没有一点回头率。 .....

# 《淡定的人生才幸福》

## 编辑推荐

淡定是一种心态、一种修养、一种境界。淡定的人将赢得幸福！社会浮躁，只有淡定的人才能气定神闲；人心复杂，只有淡定的人才能收获真诚。用淡定的心态观世事变迁，用淡定的心态看云起云落。幸福就在这淡定的心态中，酝酿升腾。    淡定为心灵开窗，迎接阳光，赶走内心积压的阴霾。拥有淡定的心态，既能拥抱生活的精彩，又能享受生活的恬适。淡定的心灵永远是幸福和快乐的土壤。有了它，我们会为山野间一株绚烂的桃花或一片燃烧的落霞而怦然心动，会在平常的日子里，体味到平凡生活的幸福。    当夕阳映照在你的脸上时，请停下忙碌的脚步，欣赏一下美丽的夕阳。夕阳的美不炫目，不招摇，安静地存在着，美得宁静。随手翻开《淡定的人生才幸福》，享受人生的淡定情怀。

# 《淡定的人生才幸福》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)