

《淡定的人生不纠结》

图书基本信息

书名：《淡定的人生不纠结》

13位ISBN编号：9787504481337

10位ISBN编号：7504481335

出版时间：2013-8-1

出版社：中国商业出版社

作者：朔木

页数：256

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

《淡定的人生不纠结》

内容概要

抚平躁动的心灵，安心生活，需要修炼并保持一颗淡定的心。它可以让我们更从容，不再纠结于那些毫无意义的人和事。

保持淡定的个性，在生命的艰涩旅途中，时常让自己的心放空一下，尽情地享受人生，不为外物所烦恼和纠结。

感恩生活、知足拥有、宽容别人、珍惜幸福、挣脱烦恼、放下包袱、淡定从容地活在今天，活在当下。这其实就是人生的全部意义所在。

生命中的很多快乐是只有我们自己才能创造的，只要能用淡定的心来营造生活，那快乐会天天伴随左右。

每个人都有属于自己的梦想，不过在实现梦想的征途上难免会遭遇太多意外、打击，以至于原本强大的内心会变得焦虑、自卑、烦躁。还原平常心、寻回进取心、重建感恩心、维系快乐心、追求和解心.....会让你历经风雨见彩虹，聚集更多情绪正能量，创造更多可能，迎来更大胜利。

书籍目录

一、自信心：做内心强大的自己

1. 缺乏自信就只有永远的平凡 / 3
2. 正确地理解“自信” / 5
3. 强大的内心是一切力量之源 / 9
4. 学会主宰自己的意志 / 11
5. 相信自己不是无用之人 / 13
7. 在信念引领下大胆行动 / 16
8. 努力做好真正的自己 / 19

二、平常心：不为虚妄的名利所迷惑

1. 培养成熟稳重的心态 / 25
2. 坦然接受眼前的一切 / 28
3. 看淡名利让生活更从容 / 31
4. 放弃不属于自己的东西 / 34
5. 不为虚名所奴役 / 36
6. 享受现实生活的那份恬淡 / 39
7. 身心疲惫的时候学会放松 / 41
8. 别为了虚荣心背上枷锁 / 45
9. 平平淡淡才是生活的佳境 / 48

三、感恩心：淡定的人生不抱怨

1. 心存感激是一种人性光辉 / 53
2. 境遇再悲惨也不抱怨生活 / 56
3. 忧虑是长寿的克星 / 58
4. 放弃小事，才能留住快乐 / 61
5. 心怀不满的人最可悲 / 64
6. 以德报怨，路越走越宽 / 67
7. 尝试一下换位思考 / 69
8. 不忘父母养育之恩 / 72
9. 为你的仇人祈祷 / 75

四、进取心：不气馁就能获取更多正能量

1. 人生没有走不过去的路 / 79
2. 每一天都是一个新的生命 / 81
3. 不要因小事垂头丧气 / 83
4. 把磨难当梯子，你就是英雄 / 86
5. 任何挫折打击都不放在心上 / 88
6. 没有失败你就不能长大 / 91
7. 厄运是幸运的奠基石 / 93
8. 努力活出强者的气势 / 96

五、快乐心：别纠结于让你愤怒的人和事

1. 心境决定一个人的心情 / 101
2. 轻松地过，快乐地活 / 103
3. 尽早排除心中的烦恼 / 105
4. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 108
5. 要适应无法避免的事实 / 110
6. 防止产生烦闷的情绪 / 113
7. 许多事情不是想象的那样 / 116
8. 快乐总是与洒脱相伴 / 118
9. 别再为了失眠而忧虑 / 120

六、和解心：优质关系来自成功有效的沟通

- 1.不要永远背着仇恨袋 / 125
- 2.把心底里的话说出来 / 127
- 3.充分展示自己的口才魅力 / 129
- 4.重视交谈时的表达方式 / 131
- 5.使他人获得愉悦的体验 / 134
- 6.在沟通中产生共鸣 / 136
- 7.恰当运用措词打动人心 / 139
- 8.千万不要让别人产生误解 / 141
- 9.以聪明方法赢得赞赏 / 144
- 10.掌握说“好”或“不”的分寸 / 146

七、包容心：从容面对生活中的不如意

- 1.别在意生活中的不幸 / 151
- 2.宽容别人对你的伤害 / 153
- 3.原谅生活才能更好地生活 / 156
- 4.避免争论才能不被孤立 / 158
- 5.把他人的嘲笑当作前进的动力 / 161
- 6.允许不同的声音存在 / 163
- 7.尝试着宽恕你的敌人 / 166
- 8.患得患失的人不得安宁 / 168
- 9.受挫的时候说声“不要紧” / 170

八、克制心：避免与他人发生无谓的冲突

- 1.不因放纵失去理智 / 175
- 2.以理解的眼光看别人 / 178
- 3.多反省自己，少怪罪别人 / 180
- 4.冲动的时候要踩急刹车 / 183
- 5.尝试用努力战胜怒气 / 185
- 6.深思熟虑后再做出反应 / 188
- 7.学会抛弃固有的偏见 / 190
- 8.不必为受到批评而纠结不忘 / 193

九、责任心：勇于负责才能融入社会

- 1.强者承担责任，弱者逃避责任 / 199
- 2.心无旁骛地去做自己的事 / 202
- 3.让自己内在的潜能动起来 / 204
- 4.有责任，才会有能力 / 207
- 5.比别人更卖力地工作 / 210
- 6.出了问题不要找借口 / 213
- 7.勇于负责会得到更多机会 / 216
- 8.尽职尽责是成功的开始 / 219

十、奉献心：付出与分享是最大的幸福

- 1.放低身价，努力奉献 / 225
- 2.把握真正的志趣所在 / 228
- 3.对生活的期望永远不要太高 / 230
- 4.过剩的资财毫无意义 / 233
- 5.减少财富不会降低幸福指数 / 236
- 6.懂得享受生活的乐趣 / 238
- 7.别忽视金钱之外的东西 / 241
- 8.不苛求朋友的回报 / 244

《淡定的人生不纠结》

《淡定的人生不纠结》

编辑推荐

推荐1：淡定首先是豁达。豁达首先是思想通达，想通了，才豁达。推荐2：淡定，是一种理性、一种坚忍、一种气度、一种风范，一种达观的生活态度、一种超然的人生境界。我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，宠辱不惊。推荐3：淡定是一种境界，是一种超然世外的意识。只有修养达到一定阶段，才能产生并拥有。推荐4：淡定要有海纳百川有容乃大的胸怀，也要有壁立千仞无欲则刚的度量，更要有沉着冷静泰然自若的应变能力。推荐5：淡定是一种真，更是一种善；淡定是一种美，更是一种崇高；淡定是一种成熟，更是一种升华；淡定是一种形象显现，更是一种身心和谐。推荐6：人生的确需要承受，但是我们需要承受的是那份不再纠结的淡定。推荐7：拥有了淡定，就拥有了风度。于是淡定便成了一种气质，让我辈无论如何努力和奋斗，始终难望其项背。

《淡定的人生不纠结》

精彩短评

- 1、每个人都有这样那样的故事，我们是看故事的人，也是故事的主人公。看别人的故事体味自己的人生，或者从中获得些什么……很好的一本书
- 2、书还可以，算是一种比较客观的总结，确实是淡定的人生不纠结。最喜欢书中的一句话是“将人击垮的往往不是面临的巨大挑战，而是琐碎事情造成的倦怠”。书中的错误真心不少啊，列举如下：P17 倒数第4行，“皮尔”改为“波尔”；P21 第9行，“那些”改为“哪些”；P25... 阅读更多
- 3、书被定位为“滋润心灵的暖心之作”，针对对象无疑是在都市中挣扎、浮躁、寂寞的人们。通过描述各种案例，激励人们淡定工作、淡定生活，我觉得在这点上本书起到了一定的作用（读书本身即为淡定生活的一个表现）。不过我觉得，淡定的目的是为了不再寂寞：有资本、有能力不再寂寞。乱七八糟说几句，不知思路何在，也许现在我就不淡定了。
- 4、《淡定的人生不纠结》告诉我们人生在世，谁都难免被寂寞所困，不在寂寞中消亡，就在寂寞中爆发。若能够学会走出寂寞，把生活调节得有滋有味，那你一定会是个幸福的人。《淡定的人生不纠结》告诉我们凡事不能太纠结，否则就成了多愁善感。偶尔的纠结会是一剂清醒剂，让你更好地面对喧嚣的尘世。《淡定的人生不纠结》当一个人把纠结当作人生预约的美丽，怀着淡定从容的心态去面对，也就没有了真正意义上的纠结了。淡定与从容是一种智慧。佛祖拈花的手指，打动了无数人的心，只有迦叶使者，绽开会心的一笑，笑得那么自然、那么恰到好处，《淡定的人生不纠结》让人领悟到什么是真正的大彻大悟、超凡脱俗。佛法所说的四大皆空，其实并不是真的不存在，它只是告诉人们一个道理，要学会放下，活在当下。《淡定的人生不纠结》让我们守住属于自己的一份平淡的生活，你就是一个幸福的人。“执子之手，与子偕老”并不是一件容易的事，跟相爱的人一同分享生活的幸福是一种恩赐，也是一件最快乐的事情。《淡定的人生不纠结》讲述我们渴望淡定的人生，却难以放下对金钱、地位、名誉、情感的欲望。世间没有“万事如意”，有欲望就有失望，所以我们总是难以平静，忍不住哀怜自己被生活遗弃的、一颗纠结·的心。其实，人应当诗意地栖居。当你面对挫折、面对不如意的时候，应该有淡定如水的心境。只有在波澜不惊、清净透明的水...面前，生活才会映照出本来的模样。《淡定的人生不纠结》生命的原生态，本应是静静的、淡淡的。对一切心生感激，才会活得从容优雅。优雅是唯一一种可以超越容貌、超越身份、超越年龄的气质。阅读更多
- 5、本适合现代人的身心灵修行书，在这个世道不济的世界，及时给了我莫大的安慰和鼓励。这本书的语言字字珠玑，渗透着一种现代人所缺少的深刻的生活价值观，如果能做到书中的一半，我想自己就能走出这现实的阴霾了！从不写书评，但因为感动，力荐给所有和我一样迷茫、浮躁的人！
- 6、我明白我以后要面对的是强大人生还有物欲的社会，得失争抢，控制占有，虚荣浮夸，有朝一日，这些都会渐渐如洪流般扑向过来，及早培养自己平静淡定的心态还是有必要的。前方路远，但必定有太阳。

《淡定的人生不纠结》

精彩书评

1、幸福生活需要的东西是很少的，善待和你相遇的人，放弃不能得到的，努力做好真实的自己，不抱怨，不懈怠，保持着一份冷静和坦然。在博大的宇宙面前，人就像是一片树叶，渺小无比，我们应该在这段时间里，平静地接受变化，追求真正有价值的人生。

《淡定的人生不纠结》

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