

丛书编委会 编著

★★★
超值典藏书系

23.80

有一种力量 叫淡定

人生需要淡定
这不只是说说而已
需要我们身体力行地去实践
我们还应该留一份坦然
这样
我们的人生旅途才会有意义

【大全集】



YZLI0890169117

有一种力量 叫淡定

丛书编委会 编著



YZLI0890169117

 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

有一种力量叫淡定/《超值典藏书系》丛书编委会
编著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.7

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9880-8

I. ①有… II. ①超… III. ①人生哲学—通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126966 号

超值典藏书系 有一种力量叫淡定

编 著 丛书编委会

责任编辑 师晓晖

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 300 千字

印 张 20

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)

发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司

(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)

电 话 总编办:0431-85600386

市场部:025-66989810

北京市场部:010-85804668

网 址 www.keyigroup.com

印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

ISBN 978-7-5463-9880-8 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前言

Preface

淡定是人生的一种境界，更是改变我们生活的一种力量。拥有淡定，可帮助你在面对挫折时以最好的心态去接受它，进而以正确的方式来鼓舞自己。学会了淡定，在面对别人的成功时，不会怨天尤人，更不会自怨自艾，而是在心里默默地鼓舞自己，以蓄势以待的力量寻找胜出的机会。淡定的人是生活中的强者，他们不会因为小事而斤斤计较，不会因为窘境而沮丧，不会因为压力而丧失志气……他们身上所具备的这种精神，在无形中也赢得了成功的青睐。

人生需要淡定。这不只是说说而已，需要我们身体力行地去实践。要知道，淡定的人生有助于我们坦荡的面对生活。同时，我们还应该留一份坦然；这样，我们的人生旅途才会有意义。

人生贵在淡定。在人生的道路上，会有很多令我们无法预料的事情发生。遇到如意的事时，我们应秉承宠辱不惊、怡然自得的心态；而遇到不如意的事时，应持有不悲不戚的心态。其实，人生就是一次旅行，一切都是过眼云烟。因此，在对待名利上，不妨用淡定的心去看待它。至于金钱，更要少一份贪恋，因此能让自己活得轻松。只有淡定地看待生活，才能得之坦然、失之淡然、历尽世间沧桑而顺其自然。

要想拥有淡定，还要有一种海纳百川的宽大胸怀，更要有沉着冷静的应变能力。同时，还要有遇事不惊的心境。倘若能历练到这种境界，那么你就真正的懂得了淡定的智慧，感悟到了人生的真谛。

除此之外，淡定还是一种轻松自如的处事方法，一种超越当下的非凡与洒脱。它是一个人的心态修炼到一定程度后呈现出来的一种修为。所以，我们不妨在淡泊中明志，在宁静中炼就真性情，这样一来，你就能获得真正的快乐和幸福。

本书的语言通俗易懂，相关的介绍详略得当。阅读本书，能帮助读者朋友在迷途中找到真实的自己。有利于读者朋友在生活和工作找到属于自己的一份淡定。

上篇 心态要淡定

第一章 学会掌控自己的情绪 3

第一节 时常净化自己的心灵 4

第二节 要懂得驱逐负面能量 5

第三节 将自身的正面能量聚集起来 6

第四节 莫要为过去徒悲伤 7

第五节 学会抑制无止境的欲望 9

第六节 其实事情没那么复杂 11

第七节 戒骄戒躁更容易成功 13

第二章 退让是一种从容与豁达 15

第一节 低调退让更容易成功 16

第二节 以退为进是一种睿智 17

第三节 一名记者的传奇故事 18

第四节 渐行渐远也无需回头 20

第五节 不妨做一个不争之人 21

第三章 宽广的胸怀助你成功 23

第一节 培养自己旷达的情怀 24

第二节 让心胸变得更加开阔 25

第三节 放弃是一种另类的美丽 27

第四节 正确面对自己的不足之处 28

第五节 别再把“年龄”当回事 29

目录 CONTENTS

第六节	看破生死才能人生无虑	32
第七节	微笑面对人生的风霜雨雪	33
第八节	感谢那些伤害过你的人	35

第四章 摆脱那些不必要的压力

37

第一节	别让那些“琐碎”折磨你	38
第二节	你可以把爱心作为人生的航标	40
第三节	拒绝做一个“胆小鬼”	41
第四节	不要让你的心灵负担太重	43
第五节	用心去享受你的生活	45
第六节	忙碌也是一门学问	47

第五章 失意是人生对你的考验

49

第一节	有播种不一定有收获	50
第二节	经历低谷是为了攀登高峰	51
第三节	用坦然的心来面对失意	52
第四节	锲而不舍才能走向成功	53
第五节	屡败屡战终会成功	55

第六章 不卑不亢地迎接挑战

57

第一节	无论如何都应当微笑	58
第二节	吃苦也是一种幸福	59
第三节	感悟生命的真谛	61
第四节	心灵需要一种韧度	62
第五节	在绝境中寻找生机	64
第六节	生命在于欣赏	66

第七节 在心中留一盏明灯	67
第七章 于平凡中寻找别样的人生	69
第一节 平凡的人生不等于平庸	70
第二节 奋斗才是生命的真正意义	71
第三节 用坚持去创造奇迹	73
第四节 与诚信来个约会	75
第五节 给未来一个目标	76
第六节 最美好的就在今天	78
第八章 从容不迫地面对人生	81
第一节 做最真实的自己	82
第二节 做一个淡定的人	83
第三节 不要抱怨那些所谓的缺憾	84
第四节 诚心接受人生的缺憾	85
第五节 不要欺骗自己的真心	86
第九章 让怒气消散于无形	89
第一节 做个糊涂人也不容易	90
第二节 宽恕他人就是宽恕自己	90
第三节 莫把时间浪费在讨厌的人身上	92
第四节 沉默是应对诽谤的良方	93
第五节 慈悲的心为你赢得一切	94
第六节 用善心来代替怒气更有用	95

目录 CONTENTS

第十章 给你的心灵留下一片宁静 97

- 第一节 看似淡然却是享受 98
- 第二节 守住你心灵的那片宁静 99
- 第三节 做人要懂得知足常乐 101
- 第四节 走自己的路让别人去说吧 102
- 第五节 将欲望与诱惑拒之门外 104
- 第六节 不要太在意他人的看法 106
- 第七节 患得患失只能让你痛苦 107

第十一章 把你的骨气放在智慧里 109

- 第一节 不擦香水有德乃香 110
- 第二节 怕你欺你到底是为了什么 111
- 第三节 什么人最经不住考验 113
- 第四节 别让钞票蒙蔽了你的心灵 114
- 第五节 发财不是真正的目的 116
- 第六节 唯有众人的恭敬才是永远的尊贵 ... 117

第十二章 淡定就是自强不息 119

- 第一节 想成诸佛龙象，需要一点付出 120
- 第二节 不要给自己的心灵套壳 121
- 第三节 希望渺茫也要坚定信念 122
- 第四节 以乐观的精神面对一切 124
- 第五节 做最好的自己 125
- 第六节 善于利用身边的资源 126
- 第七节 可以无所谓但要有作为 128

第十三章 不报怨也是淡定的表现 131

- 第一节 不计较眼前的得失 132
- 第二节 抱怨不能解决任何问题 135
- 第三节 命运不是一味的埋怨 137
- 第四节 用感恩的心态去面对 138
- 第五节 一笑可以解烦恼 139
- 第六节 以感恩的心对待懒人 141
- 第七节 爱不会生出埋怨 142
- 第八节 有关桃树的故事 143

下篇 处事要淡定

第十四章 等待是一种另类的坚持 147

- 第一节 等待也是一种坚持 148
- 第二节 你本身就是一个奇迹 149
- 第三节 成功是可以“熬”出的 150
- 第四节 水是不可战胜的 151
- 第五节 苦难的背后就是成功 152
- 第六节 请给理想一点时间 154
- 第七节 如黄昏一般缓缓降临 155

第十五章 多一份宽容，多一份淡定 157

- 第一节 对欺骗的宽容是有限度的 158
- 第二节 大度是一种高尚的美德 159

目录 CONTENTS

第三节	关于宽容的故事	160
第四节	宽容是拯救灵魂的法宝	162
第五节	用幽默来拯救错误	163
第六节	别将仇恨传给下一代	164
第七节	宽容是一种善待他人的行为	166
第八节	宽容是一缕幸福的阳光	167
第十六章	一炷心香尽，出世修佛心	169
第一节	让友善之心绽放人性的光芒	170
第二节	真诚是一杯幽香的茶	171
第三节	付出其实是另类的获得	173
第四节	忠告是他人送给你的礼物	175
第五节	从优秀的人身上汲取力量	177
第六节	洗涤自己的心灵	179
第十七章	在淡定中寻找人生宝藏	181
第一节	不做“强出头”的鸟	182
第二节	给自己舔舐伤口	184
第三节	收敛是为了更好地得到	186
第四节	要是累了不妨停一停	187
第五节	低头不代表认输	188
第六节	靠近幸福的秘密武器	190
第七节	没有谁会喜欢抱怨的人	191
第十八章	与淡泊和寂寞为伴	193
第一节	冬天的寂寞因为没有雪	194

第二节	给心灵一个暖春	196
第三节	那个惜别的海岸	197
第四节	伟大的人都能耐得住寂寞	199
第五节	用一颗坦然的心面对自己	200
第六节	甘于淡泊，乐于寂寞	201
第七节	镜中花水中月的寂寞	202
第十九章	让焦虑与不安远离我们	205
第一节	你是否正面临“气场危机”	206
第二节	教你感知淡定的力量	207
第三节	莫让“精神污染”害了你	208
第四节	学会将恐惧拒之门外	209
第五节	让理智为你保驾护航	210
第六节	平静地对待挫折	212
第七节	抛开那些无谓的担心和疑虑	213
第八节	沉得住气是做事的前提	215
第二十章	心定方有成功的可能	217
第一节	目标是人生的导航灯	218
第二节	敢于追寻成功的梦想	220
第三节	我的命运我作主	222
第四节	信念是一笔珍贵的财富	224
第五节	行动是实现理想的关键	225
第六节	切忌虚度宝贵的光阴	226
第七节	别让过多的欲望霸占你的心	227

第二十一章 世上没有绝对的绝境 229

- 第一节 倒霉不可能永远跟着你 230
- 第二节 再撑一百步又如何 231
- 第三节 只要不死心就有可能成功 231
- 第四节 什么都比不上一个好状态 233
- 第五节 追求是实现梦想的基础 234
- 第六节 莫要被他人的话吓倒 235

第二十二章 关键时刻还是需要淡定 237

- 第一节 既然注定要发生，那就坦然接受 ... 238
- 第二节 抽丝剥茧才能见到其本质 239
- 第三节 不仅要想到更要做到 241
- 第四节 即使失败也不能乱了阵脚 242
- 第五节 心里有数才可能一鸣惊人 244
- 第六节 未雨绸缪是成功的一种策略 245

第二十三章 从容地面对人生的

阴晴圆缺 247

- 第一节 适可而止是生活的原则 248
- 第二节 最重要的是把握住现在 248
- 第三节 切忌总望着远处的东西 249
- 第四节 甩掉束缚自己的牢笼 250
- 第五节 看看自己已经拥有的 251
- 第六节 别人的生活没什么好羡慕 252
- 第七节 处理好那颗膨胀的心 254

第八节 不在乎别人的眼光	255
第二十四章 成功源于一颗淡定的心	257
第一节 卧薪尝胆也是一种境界	258
第二节 专心走好脚下的路	260
第三节 不要轻易向自己投降	261
第四节 最好的选择是什么	263
第五节 无论何时都要保持冷静	264
第六节 沉得住气才能成就大事	265
第七节 长久的努力才能有大收获	267
第二十五章 没有观众也应淡然处之	269
第一节 信心是走向成功的动力	270
第二节 奇迹就是这样发生的	271
第三节 让你的生命屹立不倒	273
第四节 能人埃尔默的故事	274
第五节 没有逾越不了的寒冬	275
第六节 已知永远比不上未知	277
第二十六章 弱水三千只取一瓢饮	279
第一节 把温暖送给所爱的人	280
第二节 爱的真正内涵	281
第三节 找个温暖的人过一辈子	283
第四节 幸福只需要一个台阶	285
第五节 转身后的距离	286

第二十七章 淡定可助你形成强大的气场	289
第一节 学习能提高你的能力	290
第二节 热爱工作可以远离“痛苦”	291
第三节 生活是可以有情趣的	293
第四节 赞美能让他人如沐春风	294
第五节 不要害怕岁月的流失	297
第六节 将快乐变为一种习惯	299
第七节 把压力当做一种动力	300
第八节 学会为自己而活	302



上 篇



心态要淡定



第一章

学会掌控自己的情绪

