《淡定的人生最幸福》

图书基本信息

书名：《淡定的人生最幸福》

13位ISBN编号：9787508080831

出版时间：2014-7

作者：于海英

页数：224

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.tushu111.com

《淡定的人生最幸福》

内容概要

欢迎关注新华文轩小站：http://site.douban.com/110086/
我们身处一个浮躁的社会，要想获得幸福，就要有强大的内心来作支撑，而淡定正是我们内心力量的源泉。淡定是心灵的修炼，是一种能力，是一种达观的生活态度，更是一种超然的人生境界。成功和幸福拼的就是淡定，只有做淡定的自己，让淡定的力量去改变你周遭的气场，你才能发挥出自己的最佳状态，才能赢得幸福的人生。
本书将教会你如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，让你在繁杂的社会环境中练就一股强大的内心力量，做一个淡定的强者，让你的人生走向平坦。淡定的人，一定是最成功、最快乐、最幸福的人。读懂淡定，才能读懂人生。

《淡定的人生最幸福》

作者简介

本书作者毕业于吉林大学文学院，主修中国现当代文学，曾从事心理学图书的编辑工作，最近致力于社科文史类图书的研究和编撰。所编著的图书有《听南怀瑾讲孟子》、《儒家经典智慧故事》、《和名家一起回望明朝烟尘》、《听心理学大师讲故事》等多部畅销书。

《淡定的人生最幸福》

书籍目录

第一章 因为沉静，所以淡定
所有的不幸，都源于我们无法安静
按自己的意愿生活，不为别人的看法而活
人生没有完美，只求完整
别让沮丧成为你人生的噩梦
我们真正恐惧的其实只是恐惧本身
过度紧张，只会扰乱你正常有序的步伐
积极的精神和情绪，将我们的生命指向光明
冷静处事中，自有一分成熟美
追求平静便能心胸开阔，不被诱惑
第二章 淡定的人生没烦恼
微笑面对生活
凡事需往好的方面想
让你的心里装满阳光
执著于别人的意见，只会迷失自己
凡事量力而行
背负太多的欲望，你会越来越疲惫
不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里
骄傲自满会将才华湮没
人贵有自知之明
第三章 淡定的人生不抱怨
抱怨生活之前，先认清你自己
想成为珍珠，先正视自己是沙子
优秀的人从不抱怨
抱怨失败，不如用忍耐和坚韧赢得成功
不必抱怨，付出的在未来一刻自有回报
带着怨气工作，工作就成了苦役
别在办公室里发牢骚
放下抱怨选择实干，自然会有所作为
与其抱怨天气，不如见缝插针
第四章 淡定的人生处处是禅
寻找一颗简单自在的平常心
人生当如淡月清风般来去不觉
放大心量，自然宠辱不惊
让心灵一丝不挂
云水随缘，自然收获意想不到的大充实
超然物外，才能清醒地认识人生
悟透吃饭，悟透人生
生活中处处都有禅的影子
适合自己的生活就是最好的
第五章 淡定是人生前行的力量
只有依靠爱和宽容才能征服人心
宽容可以救赎一个灵魂
对他人的谎言给予宽容
比起辱骂，原谅是更好的武器
紫罗兰将香气留在踩扁它的脚上
宽容是人生的甘泉

《淡定的人生最幸福》

宽容行走世界，一路潇洒一路歌
如果不宽恕敌人，就会失去朋友
每个人都有值得尊重和体谅的地方
第六章 淡定让你的人生不寂寞
感谢那些敦促我们前进的对手
感谢陌生人的一个小小善举
满足，原来藏在付出的怀抱里
最严重的惩罚莫过于有乐事却不能与人分享
施与受：加利利海与死海的区别
分享+互助，让你更成功
分享让你更快乐
给伤害自己的人反省的机会
给别人多一些理解，就是关照自己
第七章 淡定的人生最幸福
一路奔波中，也许你正与幸福擦肩而过
身在福中要常惜福
有追求的人是永远幸福的
幸福人生不是因为收获多，而是需求少
带给别人幸福，你会更幸福
健康是身体的幸福之本
幸福与不幸只在一念之间
你心中自有一块幸福天地
别让欲望吞噬你的幸福
第八章 人生要淡定，生活要从容
人生像琴弦，太松或太紧都弹不出优美乐曲
真正的快乐与金钱无关
最重要的是享受快乐的过程
在心中撒一把快乐的种子
快乐就是悉心体会平淡生活中的无尽乐趣
总能找到快乐的理由
在适应环境的过程中寻找快乐
快乐的秘诀就是主动选择快乐
快乐就藏在你的双手中
只有乐观者的山头才能长满生机盎然的树木
第九章 智慧在高处，淡定在内心
拥有好心态，打开窗就能看见星星
送人一轮宽容明月，心中也会洒满月光
要让嘲笑自然平息，最好的办法是一笑了之
爱心创造奇迹
只有爱和温情才会让人卸下心灵的盔甲
幸运之神总会把你的善良看在眼里
一分恻隐之心也许就是你的一个希望
爱到之处，必然散发着神圣的光辉
一切恶念恶言恶行，都是地狱
用宽容的心态对待别人
第十章 舍得是淡定的一种境界
适当地舍弃，才能有更好的机遇
放弃无谓的执著，才能做出正确的抉择
一次成功的放弃就是选择另一次成功

《淡定的人生最幸福》

只有选择一个目标，才能全力以赴
失去的留不住，错过的追不回
放弃眼前小利，才能获得长远大利益
放弃没有意义的坚持
真正的放下才会获得真正的快乐
舍弃不是失掉幸福，而是成就完美
放下包袱，让心灵自由飞翔

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.tushu111.com