

# 《淡定的人生不寂寞》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550264717

## 内容简介

邢思存编\*的《淡定的人生不寂寞(超值全彩白金版)(精)》为励志类通俗读物，讲述了：在人生的走廊中，寂寞如同一道时空的门槛，前进一步是光明，后退一步就是黑暗。然而，生活中的很多人，却常常经受不住寂寞的考验，在寂寞中倍感空虚，在寂寞中变得越来越浮躁，并进而对人生失去信心，对未来失去希望……其实，有时候不是生活黯然失色，而是我们的襟怀不够开阔；不是人生孤独寂寞。而是我们不知道如何面对、如何取舍。倘若在世间的变化里不能处变不惊，以静制动，那么我们终将会被寂寞吞噬而一事无成。而能将人从寂寞的泥潭里拉出来的，唯有淡定。淡定不完全是一种性格，它\*多的是一种心态、一种修养、一种智慧。淡定不是处世消极，刻意放纵，而是阅尽沧桑的醒悟、了然于胸的坦然：它也不是自我封闭、孤芳自赏，而是不以物喜、\_不以己悲，超脱地面对外界环境的纷繁和喧嚣。它是对名利荣辱的淡然，是对爱恨情仇的超脱，是对世态人情的看破。正所谓“千磨万击还坚韧，任尔东南西北风”。走出人生迷局的人会发现，只有淡定才可以让人生不寂寞。

## 目录

### 第一章 甘于淡泊，乐于寂寞

当下的内容是唯一的真实  
静下心来，成功就在不远处  
安贫乐道，静享人生  
止水澄波，悟道须静  
享受生命的大自在  
何必寻愁觅恨怨东风  
气度要宏，意趣要乐  
顺应本性，自然活着  
宁静沉淀出心中纷杂的浮躁  
云飘水流，放下才能宁静  
做人最忌浮躁  
换个角度，莫让烦恼绊住快乐的双脚

### 第二章 非淡泊无以明志，非宁静无以致远

第一章 甘于淡泊，乐于寂寞  
当下的内容是唯一的真实 静下心来，成功就在不远处 安贫乐道，静享人生  
止水澄波，悟道须静 享受生命的大自在 何必寻愁觅恨怨东风  
气度要宏，意趣要乐 顺应本性，自然活着 宁静沉淀出心中纷杂的浮躁  
云飘水流，放下才能宁静 做人最忌浮躁 换个角度，莫让烦恼绊住快乐的双脚  
第二章 非淡泊无以明志，非宁静无以致远 欲望是一条看不见的灵魂锁链

名利不过是生命的尘土 尘世浮华如过眼云烟 最长久的名声也是短暂的  
可以有欲望，但不可有贪欲 放弃生活中的“第四个面包”  
过多的欲望会蒙蔽你的幸福 过重的名誉会压断你起飞的翅膀 给自己的欲望打折  
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 莫为名利诱，量力缓缓行  
放弃复杂欲求，恢复简单生活 艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园  
学会控制不合理的欲望第三章 荣辱皆不惊，寂寞自豁达 怎样的人生才算成功  
人生的挫折不能省略 惨败的局面是大捷的前奏 信心面前，什么困难都会溃退  
不要灰心，除非你达到目的 风雨中的玫瑰依然芬芳 坚持不懈，才能取得最大的奖赏  
磨难让我们变得更加坚韧 脚踏实地是最好的选择 人生的冷遇也是一种幸运  
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去 从失败的阴影里走出来 从失败中学得生活的智慧  
第四章 取舍皆淡定，得失俱从容 必要的舍弃是为了更好地得到  
不以物喜、不以己悲是人生的大智慧 从得中失去，才能从失中获得  
聪明人不计较得失 懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福 患得患失，烦恼无穷  
患得患失者终生徘徊在烦恼中 宽心的人懂得取舍的标准 每一次舍去都是一次升华  
明智的放弃胜过盲目的执着 难舍难得，天下事得失同生 舍得，有舍才有得  
舍要理智，得靠智慧 暂时的失去会获得新的拥有 左手给予，右手收获 第五章  
顺境舒展身心，逆境安顿自己 一场挫折，还是一场游戏 严冬之后是暖春  
人在低处也飞扬 人生没有过不去的坎儿 机遇与风险同行  
因为泥土的滋养，才有鲜花的芬芳 失败也是一次机会 幸运的疼痛  
放大承受的胸怀 换个角度看待折磨你的事儿 留住心中“希望的种子”  
每一次跌倒，都是为了再次爬起 每一次“丢脸”都是一种成长  
甩掉你的消极，乐观面对 走出逆境和困惑 最糟也不过是从头再来  
想要不再吃苦，就要战胜苦难第六章 世界并不完美，人生当有不足 不完美才是人生  
苛求完美，生活会和你过不去 绝对的光明如同完全的黑暗  
思想成熟者不会强迫自己做“完人”  
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵  
战胜缺点的过程就是完善自我的过程 被批评不是什么坏事  
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候 玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵  
过度挑剔不如充实自己 别为打翻的牛奶哭泣 包容不完美，才有完美的心境 第七章  
有退德乃大，有忍事乃济 “忍”是家庭和睦的秘诀 百川入海，宽心制怒成大器  
避免冲突，平和地面对世界 察觉自己的不足 冲动是魔鬼，三思而后行  
冲动做事就是走火入魔 诫己 控制情绪，心中藏一片清凉 控制自己的情绪  
怒发冲冠，不如云淡风轻 平衡情绪，走出物欲的迷宫 忍耐并非软弱  
忍是一门学问，是一种处世的艺术 忍让是一种通权达变的智慧 第八章  
人生得于淡定时，成功须过寂寞关 人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆  
只专注于脚下的路 不做自己的“降兵” 大收获必须付出长久努力  
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标 执着于成功，才能创造成功  
永抱必胜之心 不懈追求才能羽化成蝶 人生总是从寂寞开始 坚守寂寞，坚持梦想  
一生只能认真做好一件事 坚忍的乌龟快过三心二意的兔子  
用坚忍创造闪光的快乐 不怕失败才会成功 坚忍的骆驼在沙漠中行走自如  
不抱怨的人才能在寂寞中爆发第九章 出世心做人，入世心做事  
看轻自己也是积极的人生观 做人应该保持一颗谦卑的心

隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度  
不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站 做人要低调一些  
花要半开，酒要半醉 低下高贵的头，收起虚荣的心 看高自己的人必会重重地摔下来  
用平常心去代替高姿态 低姿态才能为自己保留一席之地  
放下身份，路会越走越宽 弓越弯才能射得越远 谷穗越成熟，头垂得越低  
低头不是倒下和毁灭 骄矜的人无知，自知的人智慧 清高会让你孤立无援  
夜郎自大，付出沉重代价 把自己的位置放低一点 第十章 淡定坚守，寂寞求索  
苦难让生命散发芳香 生命的雕琢，我们要学会接受  
战胜心灵寂寞，人生从此不再难过 成功的人生，始于准确地判断并抓住机会  
机遇可以等待，但也可以创造 机遇只青睐那些有准备的头脑  
风险的背后，就是机会和成功 机遇是靠自己争取的 有“心机”才能发现转机  
第十一章 淡看世间风光，枯荣皆有惊喜 在大起大落间保持平常，心  
淡泊胸怀，独善其身 看庭前花开花落，宠辱不惊 人生苦旅，等闲视之  
荣耀和痛苦只属于过去 时刻保持一份淡然的心境 事业重如山，名利淡如水  
是非成败转头空 随高就低，顺其自然 天塌下来也要淡定  
望天上云卷云舒，去留无意 以淡泊的心境看待人生 自嘲也是解脱 第十二章  
是非不必争人我，彼时何须论短长 “不辩”是一种大胸襟  
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法 避免无谓的争论 不斗气，不生气  
放下名利之争是明智之举 圣人之道，为而不争 无所争未必无所得  
争一步不如让一步 争一世而不争一时 只有无争，才能无忧  
主动让人是一种可敬的智慧 操纵你的是隐蔽在内部的信念 暴躁是发生不幸的导火索

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地的落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天是你唯一拥有的现金，所以应该聪明把握。很多人都有这样的习惯，他一边后悔着昨天的虚度，一边下定决心，从明天开始做出改变，而今天就在这后悔和决心之余被他轻轻放过。其实，很多人都不知道，你所能拥有的只有实实在在的今天。只有好好把握今天，明天才会更美好、更光明。

王子猷弃官后住在山阴，一天夜晚下大雪，他一觉醒来，打开房门，命仆人酌酒，四周望去，白茫茫一片。就起身徘徊，吟咏左思的《招隐诗》，忽然想起戴安道(戴逵字安道)。当时戴安道在剡县，王子猷就在夜晚乘小船到戴安道那里去。走了一夜才走到，到戴安道门前却不上前敲门就又返回了。有人问他这样做的缘故，王子猷回答说：“我本来是乘兴而来，现在兴尽就返回家，为什么一定要见到戴安道？”对于当下奔波于尘世之中那些忙忙碌碌的人来说，谁还会不计成本不计时间去做这些事情？纵然是心向往之，也

难以真的落到实处去。其实，这种有趣味的态度才是对生命的认真，因为生命本身就是快乐的，能从中体味到这一点的人才是真正懂得享受生活、懂得幸福真谛的人。

幸福是太多和太少之间的一站。

幸福有时就在我们的手中，但是拥有幸福的我们却不知道，也不懂得珍惜。人世间的痛苦莫过于去追求自己手中已有的事物，而我们却为“得不到”常常忧思。珍惜现在所拥有的吧，不要等到失去了才觉得原来幸福曾经来过。

活在当下就要满足当前的现状，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展示；你如果抱怨现状不好，只是因为你不知道还有更坏的，如果你不活在当下，就会失去当下。

活在当下，应该放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，顺其自然。把全部的精神用来承担眼前的这一刻，因为失去此刻便没有下一刻，不能珍惜今生也就无法向往未来。

静下心来，成功就在不远处 罗马非一日建成，冰冻三尺非一日之寒，追求效率原本没错，然而，一旦陷入浮躁的旋涡之中，失败便已注定了。

子夏一度在莒父做地方首长，他来向孔子问政，孔子告诉他为政的原则：“无欲速，未见小利；欲速则不达，见小利则大事不成。”就是要有长远的眼光，百年大计，不要急功近利，不要想很快就能拿成果来表现，也不要为一些小利益花费太多心力，要顾全大局。“欲速则不达”便是其中的核心与关键，这是人所共知的道理。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地的落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天是你唯一拥有的现金，所以应该聪明把握。很多人都有这样的习惯，他一边后悔着昨天的虚度，一边下定决心，从明天开始做出改变，而今天就在这后悔和决心之余被他轻轻放过。其实，很多人都不知道，你所能拥有的只有实实在在的今天。只有好好把握今天，明天才会更美好、更光明。

王子猷弃官后住在山阴，一天夜晚下大雪，他一觉醒来，打开房门，命仆人酌酒，四周望去，白茫茫一片。就起身徘徊，吟咏左思的《招隐诗》，忽然想起戴安道(戴逵字安道)。当时戴安道在剡县，王子猷就在夜晚乘小船到戴安道那里去。走了一夜才走到，到戴安道门前却不上前敲门就又返回了。有人问他这样做的缘故，王子猷回答说：“我本来是乘兴而来，现在兴尽就返回家，为什么一定要见到戴安道？”对于当下奔波于尘世之中那些忙忙碌碌的人来说，谁还会不计成本不计时间去做这些事情？纵然是心向往之，也难以真的落到实处去。其实，这种有趣味的态度才是对生命的认真，因为生命本身就是快乐的，能从中体味到这一点的人才是真正懂得享受生活、懂得幸福真谛的人。

幸福是太多和太少之间的一站。幸福有时就在我们的手中，但是拥有幸福的我们却不知道，也不懂得珍惜。人世间的痛苦莫过于去追求自己手中已有的事物，而我们却为“得不到”常常忧思。珍惜现在所拥有的吧，不要等到失去了才觉得原来幸福曾经来过。

活在当下就要满足当前的现状，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展示；你如果抱怨现状不好，只是因为你不知道还有更坏的，如果你不活在当下，就会失去当下。活在当下，应该放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，顺其自然。把全部的精神用来承担眼前的这一刻，因为失去此刻便没有下一刻，不能珍惜今生也就无法向往未来。

静下心来，成功就在不远处 罗马非一日建成，冰冻三尺非一日之寒，追求效率原本没错，然而，一旦陷入浮躁的旋涡之中，失败便已注定了。

子夏一度在莒父做地方首长，他来向孔子问政，孔子告诉他为政的原则：“无欲速，

“欲速则不达，见小利则大事不成。”就是要有长远的眼光，百年大计，不要急功近利，不要想很快就能拿成果来表现，也不要为一些小利益花费太多心力，要顾全大局。“欲速则不达”便是其中的核心与关键，这是人所共知的道理。确实，一味地求急图快，结果只能是越急事情越办不好，这和人们常说的“心急吃不了热豆腐”是同一个道理。万事万物都有一定的发展规律，越是着急，就越是会把事情弄得一团糟。破茧成蝶的过程原本就非常痛苦与艰辛，但只有付出这种辛劳才能换来日后的翩翩起舞。外力的帮助，反而让爱变成了害，违背了自然的过程，最终让蝴蝶悲惨地死去。自然界中这一微小的现象放大至人生，意义深远。现代社会中，许多人拥有的都是一颗浮躁的心，于是，人们在不断跳槽中度过了人生中适合进步与发展的最佳时机，人们在金钱至上的追逐中失去了欢笑与幸福的能力，人们在“速度就是一切”的观念中迷失了自我。曾有一位朋友这样诉说自己的苦闷：“我这一两年一直心神不定，老想出去闯荡一番，总觉得在我们那个破单位待着憋闷得慌。看着别人房子、车子、票子都有了，心里慌啊！以前也做过几笔买卖，都是赔多赚少；我去摸奖，一心想成个暴发户，可结果花了几千元连个声响都没听着，就没有影了；后来又跳了几家单位，不是这个单位离家太远，就是那个单位专业不对口，再就是待遇不好，总之找个合适的工作太难啊！天天跟无头的苍蝇一般，反正，我心里就是不踏实，闷得慌。”这便是现代人典型的“浮躁”心理，面对急剧变化的社会，不知所以，对前途毫无信心，心神不宁，焦躁不安，于是，行动之前缺乏思考，变得盲目，只要能满足自己想要的，甚至可以不择手段。 P3-4

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)