

《生活如此无奈 你要足够淡定》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807337669

编辑推荐

深刻揭示内心强大的淡定法则，送给每一个渴望安宁的人！工作、爱情、友情、亲情...不顺心、不如意。怨老天？怨社会？不，怨自己少了一味淡定，少了一分强大的心理。淡定就是你的看透、看破、看开！拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，是人生的一种幸福。淡定的人生不寂寞，淡定的人生才幸福。我们并不缺乏生活的勇气，我们也拥有足够的力量，可是我们仍要不时停下赶路脚步，给心灵一个休憩的顿点。相信自己，从容地走下去，转角处便是另一方天地。

内容简介

这是一本修炼身心的哲理书，一本根除无可奈何的治愈系读本，让你欣然接受人生中那些即使尽心竭力地改变，却仍旧留下的无奈！

《生活如此无奈，你要足够淡定》围绕人该以何种心态面对生活中的无奈为主题，用通俗、充满哲理的语言剖析在社会环境、人际关系影响下的种种心态、性格，将人们的心理脉络抽丝剥茧，清晰地展现眼前，也使人清醒地意识到——只有淡定成熟的心态才是解决问题的最后一把钥匙。

它教你真正读懂自己，看清世界的守则，掌握心底的指南针，将人生的弯路走直。人生难免被无奈所扰，让我们淡定地调侃，乐观地自嘲，给生活一个大大的露齿笑。

作者简介

穆臣刚，男，青年学者，身心灵专家，对哲学、历史学、心理学研究均有所建树。他用文字唤醒心灵，用惬意把握人生，用淡然面对生活。怀揣一份大爱，立志为世人用文字剥离出一个浮华褪尽、喧嚣归寂的真实世界。

目录

前言 人生种种不如意，当以“淡”化之

第一章 世间有太多无奈，做人要学会看淡

01?人生百年匆匆过，从容淡定才幸福

02?接受不幸往往是寻找幸福的第一步

03?淡看人生起起伏伏

04?失去是人生的一次精炼

05?别为打翻的牛奶哭泣

06?希望永远比失望多一次

07?给生命留一点弧度，让爱有呼吸的空间

08?随遇而安，无欲则刚

第二章 直面生活的不公，内心更加强大

01?宽容地对待自己的缺点

02?那些看不开的，不如放下

03?痛苦有时是珍珠

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

人生种种不如意，当以“淡”化之

“我爱你时，你正一贫如洗寒窗苦读；离开你时，你正金榜题名洞房花烛。能不能为你再跳一支舞？我是你千百年前放生的白狐……只为你临别时的那一次回顾……天长地久都化做虚无。”这是相爱却不能相守的无奈。爱是恒久忍耐，但爱也是成全。

“我已厌倦漂泊，我已是满怀疲惫，眼里是酸楚的泪……我曾经豪情万丈，归来却空空的行囊。”这是闯荡者风雨兼程的无奈，但怨天尤人是无益的。因为，每一个血染过的伤口，每一个心灰意冷的瞬间，每一段曾认真走过的弯路，都是有回报的。也许并不在此刻，却总会到来。

“走吧，走吧，人总要学着自已长大；走吧，走吧，人生难免经历苦痛挣扎；走吧，走吧，为自己的心找一个家……”每一次如花落去的无可奈何，每一次难以言喻的苦痛纠结，都能让你的内心变得更强大。

“举眼风光长寂寞，满朝官职独蹉跎。亦知合被才名折，二十三年折太多。”这是满腹经纶不得志的无奈。但未到水尽处，岂可轻言成败？大器晚成也是有的。

“蛟龙未遇，潜身于鱼虾之间；君子失时，拱手于小人之下。”这是时运不济者的无奈。但“三十年河东，三十年河西”，坦荡者不计一时之得失，淡定者才晓命运之真意。人生不如意事，十之八九，可与人言者，十之一二。人生之路难免遇到坎坷和荆棘，有几多风雨侵袭，有几多寒冷潮湿，又有几多无奈和寂寞。生活中许多事情我们无法预料，更无法强求，所以难免产生种种失意、彷徨、迷茫和无奈的情绪。然而，那不过是生活给我们的一场试炼——通往更幸福的路上的试炼。

有时候，我们不妨跳出来，换个角度看问题，就不会因为一时的失意而颓唐，也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。

天地不仁，以万物为刍狗。要相信：造物主不会让一个人把所有的好事都占全，鱼和熊掌有九成九的机会是不可兼得的，有所得就必有所失，获得是以放弃为前提的。面对生活的无奈，我们要足够淡定。

有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”其实，解脱正是来源于我们对内心的自我引导。

面对人生的困境，面对生活的艰难，面对内心的焦虑，我们的确要保持一份淡定。当我们坦然地接受了人生无奈的一面，反而更能发现和珍惜人生中美好的一面。

人生要学会看淡：对名，有则珍惜，无不强求；对利，金钱身外物，适度才是福；对誉，浮生终似梦，公道自在人心；对辱，宠辱相伴，塞翁失马焉知非福？人生当得而不狂喜，失而不悲怆，保有一颗从容淡定的心。只有淡定，内心才能强大；只有内心强大，才能改变命运。

.....

[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)