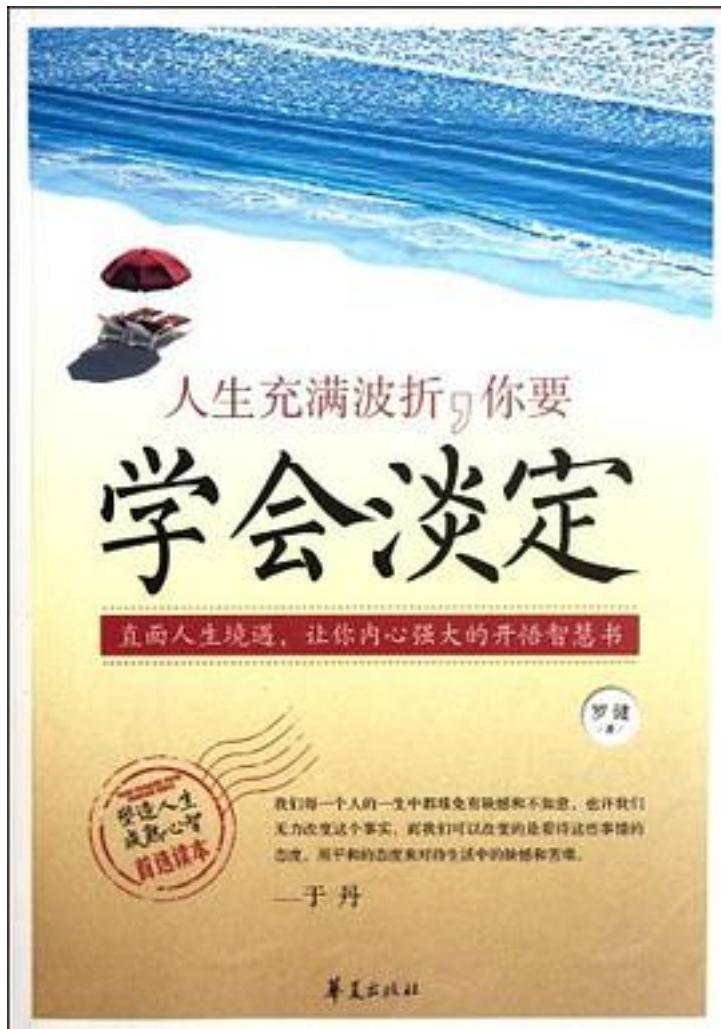


# 人生充满波折，你要学会淡定



[人生充满波折，你要学会淡定 下载链接1](#)

著者:罗健

出版者:华夏出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787508056333

《人生充满波折，你要学会淡定》是塑造人生、成熟心智的首选读本。它告诉我们：

要用淡定的心态观世事无常，用淡定的心态看云起云落；

面对人生的不同境遇，怀有淡定之心的人，必将是最坦然、平和、幸福的人！

《人生充满波折，你要学会淡定》由罗健编写。

作者介绍：

罗健，湖南省卫生厅《健康必读》杂志社副社长，中医副主任医师。其爱好广泛，涉及摄影、集邮、写作、书法、运动，“生活不求奢华求清淡，养生不求长寿求健康”是其人生信条。现已出版《修身养性学做人》《心灵的神医》《不生气的智慧》《想到做到》等书。

目录：第一章 面对阻碍，你要淡定

- ◆逆境是前行的动力
- ◆在困境中修炼淡定心态
- ◆磨难只是新生的开始
- ◆抓住逆境中的希望
- ◆在逆境中化茧成蝶
- ◆有竞争才有生存
- ◆失败只是暂时没有成功
- ◆困苦中别有洞天
- ◆对挫折要心怀感恩
- ◆挫折不是缺点是起点

第二章 面对失败，淡定沉着

- ◆只有经历才有成功
- ◆失败是成功的奠基石
- ◆失败是人生最好的学校
- ◆失败是强者的起点
- ◆挫折用坚韧做铺路石
- ◆失败未必不英雄
- ◆失败让人生更精彩
- ◆拼搏改变失败的形式

第三章 跌倒了，站起来继续走

- ◆平庸源于没有阻碍
- ◆苦难是对人生的磨炼
- ◆淡定地看待挫折是人生的必修课
- ◆意志在困苦中锤炼
- ◆悬崖底下未必是绝路
- ◆不言放弃地坚守自我
- ◆“枯井”效应的启发
- ◆敢于挑起苦难的担子
- ◆坚守理想，成功自会到来
- ◆大海上没有不带伤的船

第四章 成功从挫折中走出来

- ◆厄运是奇迹的沃土
- ◆淡定面对成功的曲折
- ◆成功源于勤奋而非运气
- ◆机会眷顾有准备的人
- ◆勇于接受命运的挑战
- ◆坚持到底，抓住时机
- ◆苦难是新生的开始

- ◆成功只是向前多迈一步
  - ◆失意可以，但不放弃
  - ◆面对挫折，保持淡定
- 第五章 看清自我，掌握命运
- ◆成功的箭握在自己手里
  - ◆正确认识自己的不足
  - ◆学会欣赏自己
  - ◆勇于向自己挑战
  - ◆于挫折中超越自我
  - ◆做吃螃蟹的第一人
  - ◆不在同一个地方跌倒
  - ◆从自卑走向美丽
  - ◆阴影也是一种力量
  - ◆接纳不完美的自己
- 第六章 淡定做人，笑对人生
- ◆生活是一场考试
  - ◆没有伞的孩子自己奔跑
  - ◆人生不可能被注定
  - ◆“伤害”是成长的机会
  - ◆断翼天使也能高飞
  - ◆坚持就能打败挫折
  - ◆面对磨难，淡定处之
  - ◆苦难是历练后的翱翔
  - ◆总有一扇门是打开的
- · · · · (收起)

[人生充满波折，你要学会淡定](#) [下载链接1](#)

## 标签

## 评论

书本封面有于丹字样于是买了，但是里面的内容说实话挺失望的，里面都是一些故事拼凑而成，并且也并没有从小故事中分析出什么很好的观点。

[人生充满波折，你要学会淡定](#) [下载链接1](#)

## 书评

人生充满波折，你要学会淡定 [下载链接1](#)