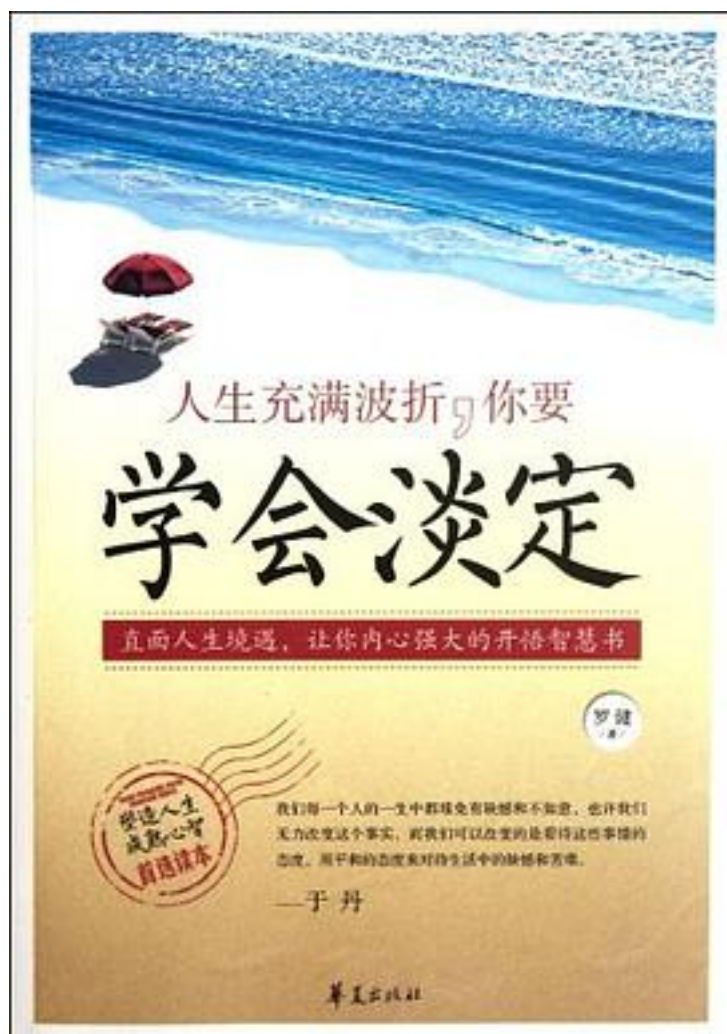


# 人生充满波折，你要学会淡定



[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](#)