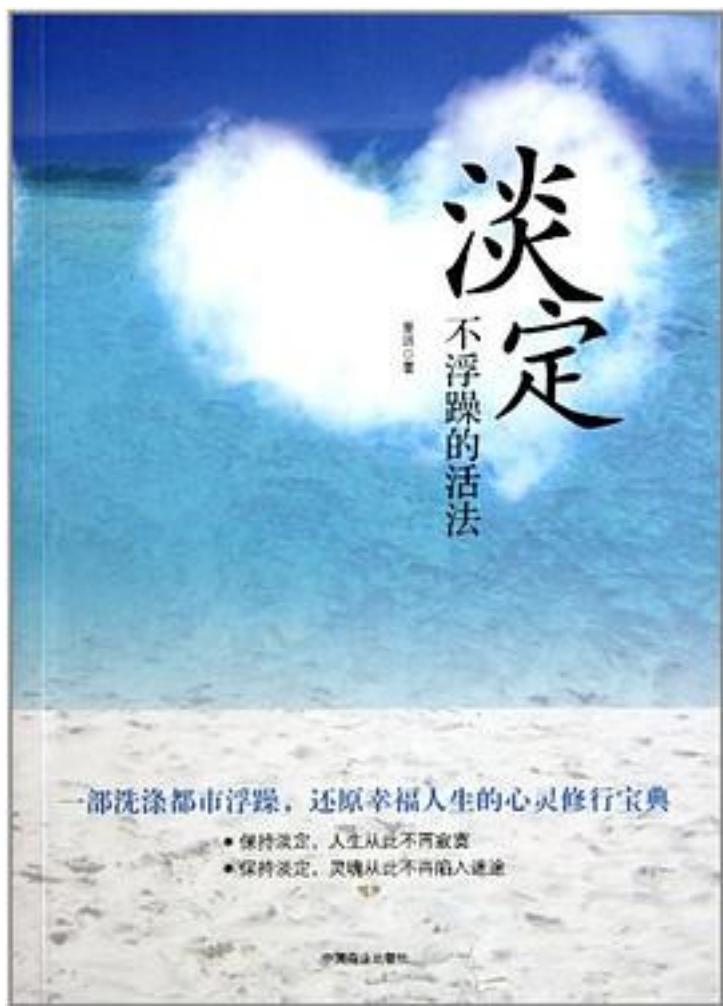


# 淡定不浮躁的活法



[淡定不浮躁的活法\\_下载链接1](#)

著者:普洱

出版者:

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787504472243

《淡定不浮躁的活法》是一本谈如何成为淡定的人的书，也是一本关

于人生的书，更是一本洗涤心灵的书。文中的起承转合无不围绕着现今人们浮躁的心态来写，作者普洱用意味深长的笔调，似带领着读者走过人生的山山水水、起起落落，到达终点之际仿佛重获新生，仔细回味，便会发现，人生其实还有另一种活法。

《淡定不浮躁的活法》共分为十五章，分别从十五个角度来叙述我们所身处的境

遇以及面对生活中的问题应以怎样的心态来应对。其中，以佛家基本思想“放下”、“舍得”、“淡定”为中心，贯穿文章脉络。同时，也是最为可贵的地方就是文中毫不粉饰地道出了人性所有的黯淡与明亮之处，一针见血地指出所有人心中的贪念与私心，可以说，作者的洞察力足以穿透人性最坚固的围墙。作者站在灵魂的高度审视自己与外界，将多年来对尘世间的观察凝聚笔端，并把其中最深刻的情感酿成了人生的醇酒，将当下人们心中普遍存在的浮躁化为壶底沉渣，再经过思想的炉火熬制之后，终于漫溢出浓浓的茶香。

作者介绍:

目录:

[淡定不浮躁的活法\\_下载链接1](#)

标签

烦躁的时候看看

淡定

淡定需要修炼

好书

道理很实在

通俗易懂

想读

心理/社交

## 评论

蠻好!

-----  
很不错的一本书，文字很优美，故事很经典！

-----  
保持淡定，人生从此不再寂寞；保持淡定，灵魂从此不再陷入迷途。

-----  
每个人都应该有一颗淡定的心，拥有淡定心的人一定是幸福的。

-----  
挺喜欢的。。。

-----  
很有实用价值！

-----  
任何年龄阶段的人都可以看

-----  
不是一朝就能成功的

-----  
心情不好可以多看的书

-----  
文字看着还挺有力度的。。。

-----  
还可以吧

-----  
看得懂的

-----  
内容丰富

-----  
该有的都有

-----  
挺好

-----  
生活中淡定的心态很重要。

-----  
[淡定不浮躁的活法\\_下载链接1](#)

书评

心情不好的时候多看一些书，做些有耐心的事，让自己静下心来就好。  
淡定心态的培养，但这也不是一天两天的事情，这需要一个长期磨合的过程。  
如何活得不浮躁？这取决于人的欲望，如果能做到知足常乐，那自然就会释然。  
这本书写得很全面，也很细致，值得每一个人去看，书中...

浮躁已经成为社会的主要精神状态之一。人们，为了金钱而忙忙碌碌，急功近利，很难把自己的心静下来。社会的主流价值观产生了一定程度的扭曲，很多人不知道如何保持自己高昂的精神面貌，人们很难找到精神上的乐土！  
在这个物欲横流的社会，最大的幸福莫过守住一颗淡定的...

繁华背后，浮躁的是人心，人心若是浮躁了，灵魂也就无处安身了。所以，我总是在试图找到一种笔调，带领茫然迷失的读者，领略人性的幽暗与光亮，穿越人生的无常与困顿，让走失的灵魂得以回家，让浮躁的人心回归淡定。

人生百年，在寻寻觅觅、跌跌撞撞之后，我们会不禁感慨，如何活得不浮躁呢？我看过这本书后得出的结论是回归生命本色，还心灵自由。人如果能达到这个境界，那么何愁淡定不下了呢？这本书写得很有深度，看着也很有体会，在这里支持一下！！！！

这本书很不错。刚开始翻阅就被吸引了。慢慢品尝的过程中，每读一小篇，都让人有深思的感触，让人觉得心里慢慢趋于平静，相当不错的一本书。适合心里迷茫的人群阅读，对生活有着深切感受的人会理解得更加透彻。平时在床头准备一本，有利于帮助情绪达到平衡。。。

书很好看，很受启发，很多故事，以故事说明道理，包装也很好，各方面的细节处理都很到位。内容丰富，人看后会淡定下来，作者的写作风格刚好是我喜欢的那一种类型，很细腻，很柔美，小的事情折射出一些人生道理。简单，却受益。  
很久没看到这样的书了，感动一下。。。

好久没有看到这么好的书了，不论是哪个方面，都处理得不错，故事很平实，却说出了生活的大道理。人们常说，大道至简，越的实用的、真正有用的道理，都是简单的，都是返璞归真的。这本书能让人心里平静下来，越品越有味道。总得来说一个字：很棒，两个字：非常喜欢。

我很喜欢这个封面，天空给人的感觉就是辽阔，做人也应该这样，包容一点。不然活得太累对自己和他人都不好，真不知道什么时候才能做到无欲，也许真的无欲了，才能得到大自在吧。这本书从很多个方面来告诉人们怎样淡定，怎样放下该放下的欲望，不论是上班一族还是年老退休一族，...

有点像心灵鸡汤方面的书，但是写得也很有深度，安抚情绪的同时也可以让人获益良多。  
淡定这本书写得很轻松，我看着也比较顺心。在夏日的午后，坐在办公室，喝上一杯清茶，看看这类的书，也是比较惬意的。  
这本书总得来说比较靠谱，细节方面处理得也很到位，如果有闲暇时间，不...

看着封面很喜欢，很清晰淡雅，于是就买了一本，翻开看了以后，才发现内容也很吸引人，这本书写得很有味道。在喧闹的都市中生活，压力特别大的人，以及情绪很难控制的人都应该买本看看，学习一下如何让自己淡定下来，如果变得不浮躁。

书很实用，如果静下心来来看的话，可以从中体会到一些新东西。按照书中的方法去尝试以后，发现真的很有效。看了两天，这本书居然真的让我淡定下来了，原本经常感到焦躁与绝望，现在竟然慢慢学会想开，看来这真是一本不错的心灵辅导书，值得年轻人去品读。

这是很有哲理的一本书，同时让人觉得也很温暖，可是有多少人能明白平平淡淡才是真的道理呢?现在的生活节奏太快了,人们压力太大，大家都忙于追名逐利，关注内心的太少了，浮躁的情绪也变多了，读完这本书，让曾经迷茫的心找到了一个方向，知道自己想要的是什么，到底在追求什么...

[淡定不浮躁的活法\\_下载链接1](#)