

不浮躁的活法

世上最强大的心灵感悟

万夏山 朱亚萍◎编著

一部洗刷都市浮躁，还原幸福人生的心灵修行宝典

我们要时常提醒自己：不要浮躁，做事的时候不要一味贪多，太急功近利反而欲速则不达！

凡真正成大事者，要戒除浮躁。只有淡定生活，才能有所成就！



海潮出版社
Hai Chao Press

不 的浮躁 的活法

万夏山 朱亚萍◎编著

世上最强的心灵感悟



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

不浮躁的活法 / 万夏山, 朱亚萍编著. --北京:
海潮出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5157-0092-2

I. ①不… II. ①万… ②朱… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 227267 号

书 名: **不浮躁的活法**

编 著: 万夏山 朱亚萍

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 青华视觉

责任印务: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.25

字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0092-2

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

PREFACE

金钱似乎成了体现现代人在社会上的价值的唯一标尺。对于老百姓而言，在这个社会没有钱，就无法生存。生活、就业、看病、购房、子女教育等诸多事情都会给人们带来难言的困惑与无形的压力。改革开放30多年来，随着经济的迅速发展，贫富两极分化也在以惊人的速度迅猛增长，贫困人群为了生存在拼搏，先富起来的新贵们正在进行着新一轮的财富积累，人们生活的空间无处不渗透着紧张喧嚣与浮躁不安的情绪。这种绝大多数人群共有的心态与现象，可以称作当前社会的心态文化，它是一种不正常的、缺乏理智、令人担忧的社会现象。

其实，这种心态远远不只表现在我们日常的社会生活里，更重要的是它像一种蔓延的毒素，早已深深地渗透到企业、医疗、教育以及一些决策者的血液与细胞之中，譬如企业不注重产品质量、只顾眼前的利益……

是什么使得商家如此急功近利？是什么使得商家敢冒天下之大不韪，一次又一次使出欺骗消费者的伎俩？是浮躁。是什么让我们可以置生产工艺流程于不顾？又是什么让我们连最基本的生产记录都抛诸脑后？是什么让我们把消费者的生命财产当作儿戏？还是浮躁！

这一切都是因为浮躁。

浮躁心态文化的背后，映射着的是我们固有文化的缺陷，好大喜功、贪大求全、爱面子这些东西或多或少地会在我们的思想与言行中表现出来。

Huo Fa
De
Fu Fu Zao

欲念之为害，小则可导致一个人道德缺失，大则会损害他人或国民的利益，所以我们提出“构建和谐社会”的目标无疑是实现世界和平的唯一正确选择。然而要实现社会的和谐，首先要致力于一个单位、一个家庭，乃至一个人自身的身心和谐。倘若没有个体自身内部心理与生理的和谐，社会的和谐就是一句空话。

为了实现和谐社会，首先需要我们每一个人从自身做起，这样我们浮躁的心态文化才会从根本上得以改变，才会不断地向一个和谐安定的心态文化过渡。

社会浮躁心态给个人与国家已造成诸多损失与失误，不容忽视，以上略举数端，但克服浮躁的心态远非一件简单之事，它牵扯到教育的改革、个人素质的提升、社会保障制度与公益福利事业的完善提高等众多方面。对于我们这个有着数千年封建传统、拥有 13 亿人口、正在实践摸索“中国特色社会主义”路子的国家来说，要解决这些问题还有很长的路要走，我们虽不乏愿望与激情，但冷静地想一想，谈何容易？因此我们一定要抱以更大的耐心与期待，同时不要停止自己个人的努力，为促成与早日实现社会的“和谐安定”而持之以恒的奋斗。



目 录

CONTENTS

第一章 不要让压力成为失败和浮躁的理由

现代人生活节奏过快，尤其是都市里的人，每日有着各种各样的压力，压迫的他们都要喘不过气来了。在如此重压之下，根本无暇思考什么是幸福，更不要说去寻觅幸福了，这个时候，便需要在压力之下的人们，将压力封印，将无法呼吸的生活“格式化”，将那些压力通通格式掉，让生活焕然一新，重新开始。

Huo Fa
De
Bu Fu Zao

变压力为动力	003
不为无法控制的事情烦恼	004
名利不过是生命的尘土	006
不需要预知明天的烦恼	008
不要为名声的长久而苦闷	010
别让心灵承载太多的负担	011
变自卑为自信	013
跌倒了也要抓一把沙子	015
以最小的代价弱化失败	017
没有失败只有暂时的止步	019
不要忘了低头看路	020
失去可能是一种福音	022

第二章 理性与修养让浮躁走开

诚然，生活中确实有太多可气之事，工作中也确实有太多可气之人。但是，“气”生得再大，也于事无补，于人无益。并且，“气”生得越多，就越伤自己的身体，倒霉的只是自己。既然如此，那又何必因生气而浮躁呢？

要想不浮躁，理性是预防针，修养是免疫力。有了这两条，生气的就是别人，快乐的就是自己。

错了就要坦率承认	027
避免在职场上树敌	029
坦然面对同事的无端怀疑	031
有效应对搬弄是非的同事	033
正确应对同事的恶言恶语	035
不可在小事上得罪人	037
职场中与同事言归于好的艺术	039
从容面对上司的指责	040
学会协调与上司的关系	041
巧妙消除与上司的隔阂	043
遭遇“不合作”上司时要理智	044
曲身应对上司的打压	047
理性应对职场上的不公平	049

第三章 别让情绪和失败带给你浮躁

有人曾说，征服自己的不良情绪，就能征服一切。这正说明了人应该完全掌握自己的情绪，而不是成为情绪的奴隶。然而，有很多人都曾陷于愤怒、忧郁、恐惧等消极情绪的陷阱里不能自拔。他们被这些情绪折磨的同时，也丧失了当下的美好。

发脾气无助于安宁	053
不记恨，少发火	054
抵制心灵“流感”——抑郁	055
愤怒是自我摧残	058
学会给当下松绑	060
学会释放自己	062
悲伤会浸没你的理智	064
别被恐惧缠身	065
越怕失去的就越容易失去	067
学会品味生活的甘甜	069
失去可能是一种幸事	071
遇到困难再坚持一下	072

第四章 会制怒不浮躁是一种人生境界

人为什么会生气？中医学认为是肝火过盛所致，心理学认为是心理失衡的情绪表现，社会学认为是人类不理智的劣根习性，伦理学认为是用别人的错误惩罚自己。尽管各家看法不同，但都认为，心平方能气和，乐观才会气顺。不生气于现代人而言，是健康养生的必修课，也是修炼人生的高境界。

不要因嫉妒别人而生气	077
不断地改变和提高自己	079
努力让自己得到升华	080
应当为别人超越自己而高兴	082
化嫉妒为上进的动力	083
用竞争意识替代嫉妒之心	085
生气是人类健康的一大杀手	086
生气是用别人的错误惩罚自己	088

愤怒的情绪会毁掉一切	089
愤怒是身体致病的第一因素	090
爱生气的人不可能长寿	092
不生气是一种境界和气度	094
平静安宁的心境很重要	095
生气会损害你的身体健康	097
在小事上别计较	099

第五章 懂得放下才能远离浮躁

你的心灵是一块特别的磁石，能把类似的事物吸引过来。乐观的心灵能将好东西带给你：充满活力的健康身体、愉快积极的感情和幸福美满的生活。悲观的心灵是一块更强的磁石，它把消极事物一股脑地吸往你那里。以平常心来悦纳生活的精彩，生活就会更加精彩。因此，要想在当下活得快乐，就要拥有乐观的心灵。

遵从欢愉的本性	103
将不计得失的快乐融进生命	104
用积极的心理暗示战胜困境	105
越磨难的生活越要充满自信	107
先试着改变你的心情	109
别让诱惑偏离了你的人生	111
随时都能享受幸福	113
名利不过是生命中的尘土	115
名与利都是短暂的	117
无欲无求得心安	119
用知足赶走无尽贪念	121
凡事都要量力而行	123

第六章 淡定忘忧让你不浮躁

在心间种一棵“忘忧草”，每天快乐以对，生活才会更加祥和、美满。

用行动告别悲观	127
擦拭你自己的心窗	128
做一棵快乐的“忘忧草”	129
别让忧虑毁了你的人生	131
踢开绊住前进脚步的小事	132
告别心中的痛苦	134
生活可以多点开心	135
人生应该选择从容	136
别走在失衡的钢丝上	137
人生不是用来生气的	139
放下不愉快的情绪	140
别为小事发愁	141
别让怨恨包围你	143
对人要宽宏大量	144
做一个慷慨大度的人	147

第七章 用自信驱除恐惧与浮躁

古人语：“塞翁失马焉知非福。”有时候，失去未必是坏事，因为有失才有得。人生的很多烦恼都是因为自己舍不得、放不下，要知道放下就会快乐。生活如旅行，懂得遗忘的人才会活得自由、轻松。

恐惧让你错失机会	151
不要有自卑倾向	153
恐惧多数源于心中的幻象	157

勇敢面对内心的敏感和脆弱	159
不要为未来烦恼	161
焦虑是常见的一种病态	163
长期焦虑的危害性后果	167
警惕“成功焦虑”	170
苦难并不如想象中可怕	174
用心理武器打败焦虑	177
透视年关焦虑症	179
不要为自己的悲观找借口	183
客观地认识自卑心理	186

第八章 活在当下把握幸福

在这个世界上，有阳光，就必定有乌云；有晴天，就必定有风雨。从乌云中解脱出来的阳光比以前更加灿烂，经历过风雨洗礼的天空比平日更加湛蓝。人们都希望自己的生活如丝顺滑，如水平静，可是命运却给予人们那么多波折坎坷。此时，我们要知道，困难和坎坷只不过是命运的馈赠，我们只要学会接受，它们终将会成为我们的福音。

学会接受不可更改的事实	193
接受太阳底下所有痛苦	194
从容地接受人生中的变故	195
我用眼睛来寻找光明	197
把握住现在，就把握住幸福	198
给自己一片没有退路的悬崖	199
学会珍爱自己	201
聚焦你的全部力量	202
没有行动的愿望只能是空想	204
成功不会光顾静坐的人	206

坦然地走自己的路	208
拥有自我评判的标准	209
及时努力，及时幸福	210

第九章 感恩与宽容让你心胸博大

如果你对当下存有偏见，就会把过去或者未来想象得很美好，以此来逃避当下。其实，无论是过去还是未来，都不过是人们思维的一种幻象。真正能够融入和把握的，就只有当下。因此，与其带着偏见去折磨自己的当下，莫不如心怀感恩去享受当下的美好时光。

学会惜福感恩	215
你的生命是上苍的美意	216
责骂是人生赞美诗	218
敞开你博大的心量	219
没有人会刻意折磨你的当下	221
包容是一种优秀品质	223
宽容他人就是善待自己	225
把眼光停留在事物美好的一面	227
过去只存在于你的印象里	228
你能把握的就是当下	230
幸福不曾走远	232
忍耐是成熟的开始	234

第十章 学会放下明智取舍开

人只有两只手，不可能什么都抓得住，只有把握好方向，放下一些无关紧要的以及有悖我们人生目标的东西，才能抓住一些更新、更有价值的东西。成大事者往往懂得：把握好方向和理想，懂得放弃与妥协，抓住大事不放，不为小事困扰，为了实现大目标而不为眼前利益所动。

放下是一种豁达的心态	239
放他人一马，绝处能逢生	240
放下面子，成就自己	242
吃点眼前亏，留下更多福祉	244
有了理想就要立即行动	246
选择正确的坚持下去	248
适时而退是一种大智慧	249
忍一时之气，方能成就大事	251
善于放下，懂得隐忍	253
确定自己的目标	254
理想是成功的阶梯	256
放下的另一面是坚持	258
不为薪水而活	260

第一章

不要让压力成为失败和浮躁的理由

现代人生活节奏过快，尤其是都市里的人，每日有着各种各样的压力，压迫的他们都要喘不过气来了。在如此重压之下，根本无暇思考什么是幸福，更不要说去寻觅幸福了，这个时候，便需要在压力之下的人们，将压力封印，将无法呼吸的生活“格式化”，将那些压力通通格式掉，让生活焕然一新，重新开始。





变压力为动力

Huo Fe
De
Bu Fu Zao

生活中，不少人畏惧压力、逃避压力。其实，压力也是一种动力。俗话说“人无压力轻飘飘”、“人无压力不成材”。正视压力，与压力共处，正是强者的选择。

强者能够在压力之下磨砺自己，就好像长在岩石间的树，总是特别苍劲；沙漠里的种子，遇到一点儿水分就能快速萌发；极地的苔藓，可以经历长期的干燥寒冷依然存活。不平凡的遭遇常能造就不平凡的人生。

顺利的境遇，优越的地位，充足的资财，舒适的生活，似乎应该是个人、家庭以至民族发展的有利条件。

但历史和现实的经验却一再告诉我们：从来纨绔少伟男。在中国五千年的文明史上，我们看到名门望族走马灯般地替换，家运五代不衰便成为治家有方的美谈。清朝的八旗子弟就是最好的例子，这个马背上的民族曾是骁勇剽悍的，但成了统治阶层后，不过几代，八旗子弟就沉醉于安乐享受之中，清朝的灭亡也随之来临。

相反，苦难、逆境，甚至生理缺陷反而产生和造就了一些伟大人物。恺撒、亚历山大、罗斯福都是如此。心理学家认为，压力是每个人生活中不可缺少的一部分，压力的刺激，能使人振作。

自然界曾有一种腔棘鱼，又称“空棘鱼”，它因脊柱中空而得名。生物学家在白垩纪之后的地层中找不到它的踪影，因此得出结论：这个登陆英雄已经告别了世间，全部灭绝了。1938年在南非，人们发现了一条腔棘鱼，这个史前鱼种还活着！

在距今4亿年前的泥盆纪时代，腔棘鱼的祖先凭借强壮的鳍，爬上了陆地。经过一段时间的挣扎，其中一支越来越适应陆地生活，成为

真正的四足动物；而另一支在陆地上屡受挫折，又重新返回大海，并在海洋中找到一个安静的角落，与陆地彻底告别了。

谁会想到，这个安静的角落就是 11000 米深的海底。要知道，人类入海比登天还要难。首先是巨大的压力：水深每增加 10 米，压力就要增加 1 个大气压。在 11000 米深的海底，压力将高达 1100 个大气压，别说人的血肉之躯，就是普通的钢铁构件也会被压得粉碎。

还有海底的恶劣环境：黑暗、寒冷！太阳光进入海中很快被吸收，10 米处的光能只及海洋表面的 18%，100 米深处则只有 1% 了。光线稀少，热量自然难留，水下的寒冷、黑暗可想而知。然而，腔棘鱼通常生活在非常深的海底，并把自己隐藏在海底礁石的洞穴里。

在恶劣的海底，它们学会与压力共处，在自己创造的历史里痛并快乐地生存着，超乎想象地存在了 4 亿年！

腔棘鱼的奇迹告诉了人们一个道理：压力，并非痛苦、沉重的代名词，直面压力，愈挫愈勇，人生将奇妙无比。压力如苦胆，但勾践卧薪尝胆，终率三千越甲吞吴，俘获了终日与西施畅游后宫的夫差；宫刑的压力如山，但司马迁并未逃避或自绝于世，贫病之中，他完成了辉煌巨著《史记》……

压力在前，怨天尤人，绕道而行，你的人生境界将似井底之蛙。负重之下，变压力为动力，逆流而上，幸福将不期而至。



不为无法控制的事情烦恼

没有人能告诉你生活中将会发生什么，是喜是悲只有天知道。人们期望天降喜事，但有时一些意外烦恼总是不期而来，为此，有些人悲观失望，结果让自己的生活变得更糟糕。其实，这样的做法很愚蠢。我们既然不能改变既成事实，为什么不改变面对事实、尤其是坏事的态度