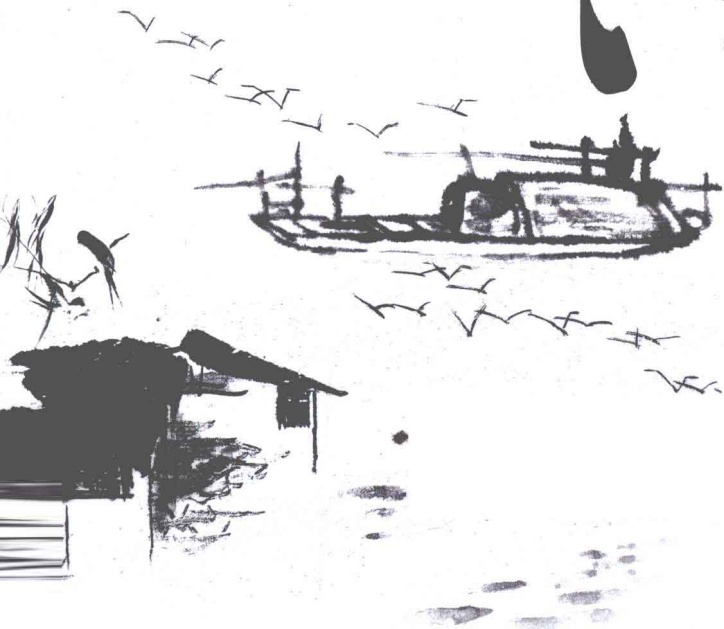


郑一群
编著

你
可
以

不 浮躁

浮躁就是心浮气躁，是各种心理疾病的根源，是人生成功、幸福和快乐的绊脚石。浮躁会使你失去清醒的头脑，结果在你奋斗过程中，使你不能正确地制订方针、策略以稳步前进。所以，请远离浮躁，心平气和，脚踏实地的朝着你的目标前行。



清华大学出版社

你可以不浮躁

郑一群 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书挑选了近百则生动而有趣的小故事，从十个方面阐述浮躁的缘由，以及对于浮躁个人可以运用的方法和策略，全面阐释个人如何正视浮躁、调整心态、控制情绪并战胜自己。本书穿插的故事融可读性、启发性、智慧性和实用性于一身，力图帮助读者走出浮躁，静心凝神淡定从容，挖掘生命的潜能，拥有快乐生活。

本书可读性强，启发性强，适合社会大众读者阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

你可以不浮躁/郑一群编著. --北京：清华大学出版社，2012.1
ISBN 978-7-302-27756-9

I. ①你… II. ①郑… 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 271718 号

责任编辑：郑期彤 秦 甲

装帧设计：杨玉兰

责任校对：李玉萍

责任印制：王秀菊

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市溧源装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：169×230 印 张：13.5 字 数：214 千字

版 次：2012 年 1 月第 1 版 印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1~4000

定 价：28.00 元

产品编号：044793-01



在我们每个人的心灵深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫做“浮躁”。“浮躁”在字典里解释为“急躁，不沉稳”。然而，这种心态，现在越发流行。很多人认为这是个浮躁的年代，大家都浮躁地活着，忙着各种自以为重要的事，忙到忘记忙的目的。说世界浮躁的人自己也浮躁着，说自己浮躁的人好像也不打算改变浮躁，因为让浮躁存在的理由遍地都是，而沉稳却找不到生息的土壤。

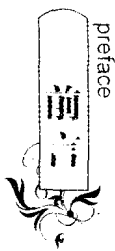
究竟什么是浮躁？浮躁就是一种冲动性、情绪性、盲目性相交织的病态社会心理，是一种不良的处事态度。其特点有以下三点。

(1) 心神不宁。面对急剧变化的社会，不知所措，心中无底，恐慌得很，对前途毫无信心。

(2) 焦躁不安。在情绪上表现出一种急躁心态，急功近利。在与他人的攀比之中，更显出一种焦虑不安的心情。

(3) 盲目冒险。由于急躁不安，情绪取代理智，使得行动具有盲目性。

浮躁的人通常轻浮急躁，盲目冲动，对待生活和事业缺乏“执著”的精神和持久的耐力。浮躁容易使优秀的人变得平庸、聪明的人变得愚蠢、胜利者跌入失败的深渊。浮躁是一种传染病，在人群中广泛传播，并且这种传播速度会成几何级数增加。

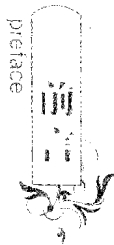


如果我们不加以制止，任由浮躁蔓延，那么我们的一生将一事无成，工作上会被领导看不起，生活上会被家庭否定，你会失去前进的动力，人生也会变得毫无色彩，甚至最后发展到人格的严重扭曲。所以，我们一定要认识到“浮躁”的危害，反省自己，战胜“浮躁”！

社会的发展不是凭着浮躁来推动的，成功不是浮躁的结果，它需要扎扎实实地学习、体会和总结。用马克思的一句话来说，就是：“在科学上没有平坦的大道可走，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望到达光辉的顶点。”也可以说，只有那些向着自己的方向奋勇前行，不畏艰险敢于挑战自我，目标清晰又能准确执行，方法得当又能坚持到底，不为人知而无怨无悔，肩负责任而抛却一己私利，历经九死一生而矢志不渝，扎扎实实一步一个脚印的人，才能最终到达光辉的顶点！

本书可读性和启发性强，让你静心凝神，击退浮躁与彷徨，获得心灵的笃定和超然，为你带来力量，使生命更加饱满。你会发现原来我们的人生也可以行至水穷处，坐看云起时，宠辱不惊看庭前花开花落，去留无意望天上云卷云舒。每一个浮躁的日子，都是对生命的一次辜负。愿我们的心灵在安宁中获得力量，远离浮躁，获得新生。

本书适合大众读者阅读，是一本启人心扉的心



灵读物。

在编写过程中，本书参考和借鉴了大量的资料，在此表示感谢。由于时间仓促，书中难免有不足之处，欢迎广大读者批评指正。

编者

第一章 我们为什么浮躁

浮躁是什么？浮躁就是指心浮气躁，做事无恒心，见异思迁，不安分守己，总想投机取巧，成天无所事事，脾气暴戾。它是一种病态的心理表现，也是传染性极强的社会病。

| | |
|------------------|----|
| 浮躁是人生的大敌 | 2 |
| 自寻烦恼，不得安宁..... | 4 |
| 喜怒无常，躁动不安..... | 5 |
| 于事无补的生气 | 7 |
| 过于贪婪的欲望 | 9 |
| 做人太固执己见 | 11 |
| 苛求人生的完美 | 12 |
| 无处不在的生活压力..... | 14 |
| 在得失之中无法平衡自己..... | 16 |



第二章 浮躁心态害了谁

一旦你的机体被浮躁这种病毒入侵，想要再回到原来的状态就很难了，也许你会被浮躁统治一辈子。一旦你被浮躁所统治，你这一生将一事无成，并与快乐、幸福绝缘。

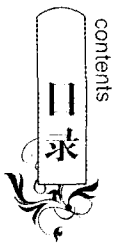


| | |
|-----------------|----|
| 浮躁让人变得挑剔 | 20 |
| 爱与抱怨为伍 | 21 |
| 不敢尝试，怯于冒险 | 22 |
| 总爱轻言放弃 | 25 |
| 频繁跳槽，迷失方向 | 27 |
| 活得无聊而茫然 | 29 |
| 乐于自寻烦恼 | 31 |
| 患得患失的精神枷锁 | 33 |

第三章 面对困难和挫折不浮躁

在不顺利的境遇中，抱怨和消沉都是无济于事的。境遇越是艰难，越要让自己不浮躁。打不垮、折不弯，百折不挠。历经磨难而不屈服，意志坚强而不颓废消沉，做事专一，不达目的誓不罢休，才能战胜困难与挫折。

| | |
|-----------------|----|
| 挫折是人生的必修课..... | 36 |
| 抛弃怨天尤人的坏毛病..... | 38 |
| 跌倒了再爬起来 | 40 |
| 在挫折面前不妥协 | 41 |
| 当机立断，解决困难..... | 43 |
| 爱拼才会赢 | 46 |
| 我不相信自己会失败..... | 48 |
| 坚持就是胜利 | 50 |
| 磨难造就伟人 | 52 |



第四章 调整心态，切断浮躁的根源

浮躁的心态让人心情压抑，情绪低落，意志消沉，放弃理想，陷入为自己设置的牢笼而不能自救。只有调整好自己的心态，才可以产生超常的思维，挖掘生命的潜能，培养思想的创造力，造就性格的革命。

VIII

| | |
|--------------------|----|
| 抱怨生活不如改变自己 | 58 |
| 别在羡慕和嫉妒中迷失自己 | 59 |
| 控制浮躁，稳健迈进 | 61 |
| 不要盲目地坚持到底 | 63 |
| 心态冷静，以退为进 | 64 |
| 保持一份好心情 | 66 |
| 凡事要往好处想 | 67 |
| 乐观地面对人生 | 70 |
| 保持一颗平常心 | 72 |
| 改变心态，改变命运 | 74 |

第五章 克服你的浮躁情绪

浮躁是成功、幸福和快乐最大的敌人，要驱除在社会的影响下产生的浮躁心理，必须以淡定和坚韧的信念恪尽职守，一步一个脚印地去前进和突破。

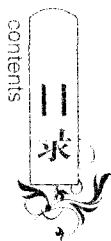
| | |
|----------------|----|
| 生气等于自我惩罚 | 78 |
| 消除嫉妒的肿瘤 | 79 |
| 不要搞情绪污染 | 82 |
| 情绪失控乱自己 | 85 |
| 调节好自己的情绪 | 86 |
| 过分焦虑会危害健康..... | 89 |
| 每天都要笑一笑 | 90 |
| 把快乐种在心里 | 93 |
| 自律助你早日成功 | 95 |



第六章 淡泊名利，不做浮躁人

淡泊是一种态度，一种修养，一种品质，一种德行，是一种为人者所能达到的极高的思想境界。大千世界，万种诱惑，什么都想要，会让人感到无尽疲惫。以淡泊的心态去看世上的一切，不计得失，不惊荣辱，我们就会活得轻松，活得精彩！

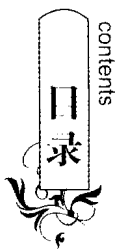
| | |
|------------------|-----|
| 丢掉可怕的虚荣心 | 100 |
| 挣脱心灵的枷锁 | 102 |
| 放下就是快乐 | 103 |
| 抛开无止境的欲望 | 105 |
| 不为名利所累 | 108 |
| 淡泊心智是人生的超脱 | 110 |
| 知足是快乐的根本 | 112 |
| 平淡从容才是真 | 114 |
| 给心灵一条自由的通道 | 116 |
| 其实我们很幸福 | 118 |



第七章 懂得变通，遇事不浮躁

人生在世，不如意十有八九，通往成功的道路本就荆棘丛生。在浮躁面前，我们要解放思想，打破常规，善于创新，另辟蹊径，以突破性的思维来改变命运，改善自身的处境。只有这样，才能避免浮躁的打扰。

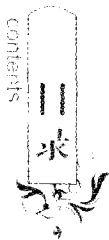
| | |
|-----------------|-----|
| 不要做头盲目的驴 | 122 |
| 常规有时是一种陷阱 | 124 |
| 突破惯性的思维模式 | 126 |
| 逆向思维，破除常规 | 127 |
| 适时糊涂，回避锋芒 | 129 |
| 打破思维的死角 | 130 |
| 学会换位思考 | 132 |
| 他山之石可以攻玉 | 135 |



第八章 多些谦逊，少些浮躁

“谦受益，满招损，时乃天道。”这是流传千年的古训。古人还说：“大巧若拙，大辩若讷，大勇若怯，大智若愚”，并视之为美德。做人做事谦逊低调，不刻意显示自己，这既是一种人生态度，更是一种处世智慧，谦逊往往能够彰显个人的人格魅力。

| | |
|-----------------|-----|
| 得饶人处且饶人 | 140 |
| 我行我素讨人厌 | 141 |
| 闲谈莫论人非 | 143 |
| 无常人生平常心 | 145 |
| 谦逊做人，避免招摇 | 146 |
| 斤斤计较，称孤道寡 | 148 |
| 学会善言 | 150 |
| 待人处事，留有余地 | 152 |
| 勿以善小而不为 | 155 |
| 感恩地活着 | 156 |



第九章 摒弃浮躁，平和待人

平和是待人处世的一种态度，也是个人修养的一种美德。宽容是平和的外观。平和的人，厚德载物，雅量容人，能屈能伸。“原谅失败者之心，注意成功者之路。”处世方圆得体，待人宽严适度，身心自在，就会活得充实！

| | |
|------------------|-----|
| 温和、友好使你更强大..... | 160 |
| 化敌为友，共谋发展..... | 163 |
| 宽容是一种美德 | 165 |
| 唯善忍者成大业 | 167 |
| 抛开让人讨厌的习惯..... | 169 |
| 好人缘是一笔财富 | 170 |
| 幽默是人际关系的润滑剂..... | 172 |
| 做一个豁达大度的人..... | 175 |



第十章 活在当下，远离浮躁

一个人的快乐、成功会被诸多因素所左右，所以佛家常劝世人要活在当下。活在当下其实是一种态度，一个人只有远离了浮躁，树立了正确的态度才会真正拥有快乐。承担你过去的一切，学会珍惜你此刻所拥有的，把握好现在才能成就你的未来。

xi

| | |
|---------------------|------------|
| 天生我材必有用 | 180 |
| 找准自己的职业定位 | 181 |
| 规划好自己的人生蓝图 | 183 |
| 充分有效地选择环境 | 186 |
| 良禽择木而栖 | 188 |
| 要成大事，先做小事 | 190 |
| “我要做”而不是“要我做” | 192 |
| 把握今朝，掌控命运 | 193 |
| 做独一无二的自己 | 194 |
| 参考文献 | 196 |

第一章

我们为什么浮躁

浮躁是什么？浮躁就是指心浮气躁，做事无恒心，见异思迁，不安分守己，总想投机取巧，成天无所事事，脾气暴戾。它是一种病态的心理表现，也是传染性极强的社会病。

