

淡定

不浮躁的活法

你是否经常感到紧张烦躁？

你是否感到自己的内心充满浮躁、无法平和？

你是否对快速的生活节奏感到力不从心？

你是否曾在别人的敌意中手足无措？

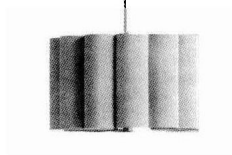
郭志刚◎著



不与天较劲，不与人较劲，不与事较劲。

接受淡定的感情，

学会淡定的思考，享受淡定的生活。



淡定

不浮躁的活法

—— 郭志刚◎著 ——

前言

前不久，媒体上公布了一组关于社会浮躁现象的问卷调查数据。分析显示，在接受调查的某市8所高校的1000名在校大学生中，基本浮躁的占52.3%，完全浮躁的占18.4%。两项相加，浮躁的大学生比例竟高达70%。另外一项对全国两万多名员工的调查显示，有近20%的人在过去一年里有过跳槽经历，80%的人正在酝酿跳槽，这其中当然包括一部分已有过跳槽经历却还想继续跳槽的人。

如此刺眼的调查数据，引起了人们对浮躁社会风气的大讨论。

如今，几年时间过去了，我国社会的浮躁之风却依然盛行，且不仅仅在大学生、青年工作者群体之中。在这个快时代里，浮躁之风弥漫整个社会，急功近利、好高骛远、夸夸其谈等现象不一而足，社会各界、各类人群都在求快、求新、求名、求利，浮躁的心态使人与人之间的关系更加复杂，甚至更冷漠。令人遗憾的是，我们一直提倡的“淡定”“平和”等健康的处世观，在逐渐被人们遗忘。人们似乎越来越“活不明白”，并且找不到适合自己的活法。

在普通民众中，我们常常都能见到一些冲动行事的浮躁之人。有人为贪图一时的利益而不守规矩，最终被众人唾弃，甚至使自己陷入险境；有人对工作、对自己不负责任，因自己心态浮躁而频频跳槽，最后不仅使自己在职场中苦苦挣扎，还给企业带来不少损失；有人急功近利，不顾一切追求快速，重视保健却因“快健身”而伤害了自己……于是，浮躁成为了现代人的一种通病，无论青年人、中年人还是老年人，人们在学习、工作、生活中都表现得焦躁不安、摇摆不定，“浮躁”正在侵袭着我们每一个人。

除了普通民众，在快速发展的经济社会中，我国的很多企业家也正陷入

浮躁的大漩涡中。当国人引以为豪的“汉芯”传出造假消息，当美味的地方名吃变成异地的“地方难吃”，当异国的劳斯莱斯成为人人欣赏的艺术品而中国的汽车让人开得忧心时，当某位企业家因回收废纸成为首富而有些人一生碌碌无为时，我们能否认识到“浮躁”对一个企业和企业家的侵害呢？

然而，这个社会的浮躁之风绝不仅仅表现在普通民众和企业身上，我们的一些政府人员也逐渐受到“浮躁”之风的迅猛袭击。当然，我们写此书的目的并不在于批判现实社会里的种种浮躁乱象，而是想通过揭露社会各界中的浮躁作风，引起人们对“科学发展”“实干精神”以及“生活意义”等问题的思考，从而激励人们脚踏实地、科学严谨、细致专注地做事，并懂得去寻找一种更为健康的生活方式，追求属于自己的美好生活。

这几年，淡定这个词很流行。可是笔者发现，人们只是将淡定作为一种调侃的口头语，却没有真正领悟它更深一层的含义。什么是真正的淡定？淡定其实是一种泰山崩于前而面不改色的勇气，一种对世事的彻悟，更是一种处事不惊的心态。此书名为《淡定：不浮躁的活法》，就是告诉人们，在奋斗的路途中，要时刻提醒自己保持平和的心态，寻找到自己的人生路，从而实现人生的目标。

但我们要怎样戒除浮躁，怎样让成功路上少一些荆棘和坎坷呢？不用担心，本书会通过列举丰富的事例，让人们更加清楚地认识到拒绝浮躁、踏实办事对人生、对企业、对国家发展之益处，并在一定程度上指导人们的实践活动。

一个人活着很容易，不容易的是还要弄明白为什么活着、怎样活着更有意义，也就是探索正确的活法。每个人都有自己的活法，我们并不好去判断哪种更适合他们自己，而唯一可以确定的是，淡定的心态有助于人们达成人生目标。在这本书中，我们以丰富的人物故事、真实事件作为载体，用通俗简洁的语言讲述了民众中存在的种种浮躁的心态、行为，并且为大家介绍一种更为健康、更长寿的活法——淡定。相信书中很多真实的故事和精辟的分析都会扣动你的心弦。

作者



第一章 你为什么淡定不下来

一、“求快”变为“求祸”的背后	2
1. 特快专递，时时都需要吗	2
2. “求快”招致的惨祸	3
3. 管理者求快，为企业惹祸	4
二、对规则不“淡定”的国人	6
1. 漠视规则的人们	6
2. “死板”的日本人	7
3. 规则，公平生活的保障	9
三、不满意就跳槽，求职者的选择	10
1. “不跳槽我还等什么”	10
2. 十不存三的毕业生员工	11
3. 乔·吉拉德的启示：人生莫为浮躁买单	12
四、“偷菜”，让人的生活更糟糕	14
1. “偷菜”带来的虚幻快感	14
2. 小游戏引来大官司	15
3. 无公害农场生活才“开心”	16
五、房奴的悲剧：有房≠有爱	18
1. “没有房子，就不跟你结婚”	18

2. 有房就一定幸福吗	20
3. 不做房奴，做自己的主人	21
六、一夜暴富：浮躁的致富追求	23
1. 股市暴富几率有多大	23
2. 盲目投资，被“高回报”欺骗	24
3. 希望越多失望越大的“暴富梦”	26
七、中介顾问的名声为何狼藉	28
1. 林凤辉急切扩张惹麻烦	28
2. 被判入狱的董事长	29
3. 劳务中介遭冷落	30

第二章 淡定，从心态修炼开始

一、工作忙，只是浮躁之人的一个借口	34
1. “工作忙”只是借口	34
2. 书籍，治浮躁的“良药”	35
3. 劝学，戒除浮躁的“利器”	36
二、怨天尤人不如改变自己	38
1. 英雄不擅长怨天尤人	38
2. 不怨天尤人，不轻言放弃	39
3. 输，不是怨天尤人的理由	40
三、只有浮躁的人才会追求“速成”的神话	42
1. 脚踏实地的柏拉图	42
2. “速成神话”终破灭	43
3. 成功者不相信“速成”	44
四、“差不多”背后的浮躁心态	46
1. “差不多先生”当不得	46
2. 精益求精的“面点王”厨师	47

3. 一根头发丝也不放过	48
五、抛弃幻想，想成功就要多付出	50
1. 勤奋读书在“七录”	50
2. 李宁的勤奋令人感动	51
3. “一勤天下无难事”	52
六、“偏执”也是一种淡定	54
1. 靠“偏执”成功的安迪·格鲁夫	54
2. 亨利·福特：精益求精是唯一的原则	56
3. 矿区爆炸与贝聿铭的败笔	57
七、淡定，履行职责的保证	59
1. 尽职尽责的“日本第一脚夫”佐川清	59
2. 无良奸商酿成“大头娃娃”悲剧	60
3. 将“信誉第一”作为职责的郑周永	62
八、淡定中，才能做到“再坚持一下”	64
1. 持之以恒的“推销员”吉列	64
2. 锲而不舍让托马斯·约翰·沃森成功	65
3. 坚持：南极探险事业成败的关键	67

第三章 做人，淡定中的处世智慧

一、老实人真的吃亏吗	70
1. 两袖清风“老实王”	70
2. 不老实才能得实惠吗	71
二、宽容，让你的肚里也能“撑船”	73
1. 待人宽一分是福	73
2. 放下不快，让心轻松	75
三、有耐心，才能知心	78
1. 花点耐心才能交挚友	78

2. 朋友需要你的耐心倾听	80
四、要淡定，还是“死要面子活受罪”	82
1. “好面子”也会成为情感杀手	82
2. 历经千“颧”百“炼”而不惊	84
3. 冷静一下，事事皆可一笑而过	86
五、坦然面对“短板”也是一种智慧	89
1. 残疾人的主持人梦想	89
2. 淡定使“丑女”无敌	90
3. 驼背哲学家的求婚	91
六、淡定，让你的取舍更从容	93
1. 命运决定于取舍	93
2. 小乞丐的“笨”选择	95
3. 种蕉农民的失与得	96
七、成功的标准不只有名和利	98
1. 成功不是为了追求名利	98
2. 要成功，就要顶住名利诱惑	99
3. 放弃名利也能“名利双收”	100

第四章 淡定生活，人生中的“慢活法”

一、简约主义，让消费回归理性	104
1. 新节俭主义：简约不吝啬	104
2. 静心之人“终得正果”	106
3. 静心是一份“减压剂”	108
二、“慢生活”，潮人赶走浮躁的妙法	111
1. 拒绝“快餐”的“慢生活”	111
2. “慢生活”运动催生都市“隐居族”	113
三、“慢健身”，时尚达人的淡定选择	116

1. “快健身”让人身心俱损	116
2. “慢运动”，让身心远离浮躁侵袭	118
四、拂去浮躁，寻到人生的真情	121
1. 现代人的“一夜情”迷思	121
2. 危难时刻，还能否见真情？	123

第五章 淡定与专注，精英群体的成功决策法则

一、“专情”，李彦宏与百度的成功之路	128
1. 只对搜索引擎“情有独钟”的李彦宏	128
2. “用情不专”的中国雅虎搜索	129
3. “花心”马化腾导致搜搜遭冷落	131
二、专注，让劳斯莱斯和保时捷成为“汽车艺术品”	133
1. 让每辆劳斯莱斯都成为艺术品	133
2. 被浮躁摧毁的顶级民族品牌“红旗”	134
3. 专注打造顶级跑车的保时捷	136
三、瑞士表百年不衰的秘密：淡定才能做到更好	138
1. 引领世界腕表技术先锋的劳力士	138
2. 只为完美而打造的百达翡丽表	139
3. 从制表转为卖表：浮躁让飞亚达付出沉重的代价	141
四、要深度不要广度，微软与思博淡定的经营理念	143
1. 淡定于软件开发的微软	143
2. 思博：无视诱惑，专注于酒店软件开发	144
3. 管理层盲目并购导致金蝶竞争失利	146
五、只为“游戏人生”的网游企业家	148
1. 专注，让暴雪的“游戏人生”风光无限	148
2. 视网络游戏为事业的盛大高管	150

3. 空中网“转型”失败的幕后故事	151
六、劲霸的辉煌与金利来的没落	153
1. 浮躁让“金利来”风光不再	153
2. 执著名于男士夹克的“劲霸”高层	154
七、只为一类人群服务：红孩子和麦考林成功的定律	157
1. 专注于母婴产品邮购的红孩子管理者	157
2. 专为年轻女性提供邮购服务的麦考林人	159

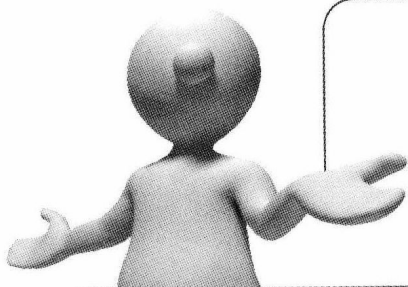
第六章 淡定面对平凡工作，小人物成就大事业的秘密

一、为兴趣而歌唱，平民歌手也能名扬天下	164
1. “凤凰传奇”组合成名的传奇之路	164
2. “魔喉”阿宝是如何炼成的	165
二、不急不躁，从跑龙套到当红影星的成功之路	168
1. 黄渤：人的成名都是有过程的	168
2. 王宝强：永远保持“从零开始”的状态	169
三、踏实勤奋，没有上过大学的人也会成为好作家	172
1. 郑渊洁：童话大王的奋斗史	172
2. 海岩：最不可能成为作家的作家	174
四、淡泊名利，反受追捧的“宅男”画家与“梵高奶奶”	177
1. 几米的世界：平和又美好	177
2. 梵高奶奶：我只是普通的老太太	178
五、坚守选择，煎饼和生菜也能做成大生意	181
1. 张兴东：煎饼大王的财富故事	181
2. 张铁民：生菜王子的成名史	182
六、宠辱不惊，从打工者到集团老总的创业启示	185
1. 熊铭霞：打工女的泥画人生	185

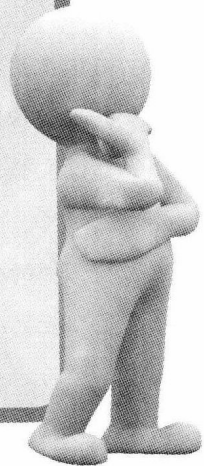
2. 刘玉栋：修车铺里走出来的知名代理商	186
七、淡定自信，成就了阿里巴巴和“喜羊羊”奇迹	189
1. 马云：不把自己当英雄的创业英雄	189
2. 卢永强：钟情原创的“喜羊羊”之父	191
八、勇敢与镇定，让他们成为中华飞天梦的实现者	193
1. 杨利伟：“坦然”让我当上航天员	193
2. 聂海胜：中国航天员的黄金一代	195

第一章

你为什么 淡定不下来



你为什么会上浮躁？不知各位有没有想过这个问题。当今社会，导致我们浮躁心态的原因有很多。盲目求快、漠视规则、盲目投资的浮躁之人有很多。在本章中你会看到，由于做事浮躁，这些人都付出了一定程度的代价。无数的事例告诉我们：快的不一定就是好的！



一、“求快”变为“求祸”的背后

盲目追求速度从来都不是一种正确的做事方法。时代的步伐越来越快，人们追求快节奏、高效率，本无可厚非，但盲目求快，把“快”当成做事的唯一准则，当成评判事物的主要标准，这就会违背事物发展的正常规律，反而会欲速则不达。

1. 特快专递，时时都需要吗

陆枫是北京一家科技公司管理人员，每天工作都很忙，很少有时间出去逛街、购物。于是，不久前的一个上午，陆枫从网上订购了一些生活用品，包括床上用品、衣物等。本来陆枫并不急着用这些东西，他只是想事先多准备点。但陆枫是个急性子，做什么事都风风火火，偶尔去公园散步，他都像在公司一样快步疾走。因此，陆枫从网上订购物品也选择快递公司为他送货，希望尽早拿到货物。

陆枫选择的快递公司承诺在次日中午12点将货物送至陆枫家。第二天正好是星期天，上午陆枫的一位欧洲朋友来看陆枫，两人边聊天边等着接收快递。然而，午饭过后，快递还没有送到。陆枫打电话给快递公司，催快递公司快点将货物送过来，还说他很忙，没时间一直等下去。其实，陆枫除了在家陪朋友，也没其他事做，只是他容忍不了别人做事的速度达不到他的要求。

那天下午4点多，陆枫终于接到了快递。当快递员来到陆枫家门口，陆枫一打开门就指责快递员：“你们怎么送货的，说好12点之前到，现在

已经超过好几个小时，这还算什么快递？”快递员不停地向陆枫道歉，并解释说途中遇到车祸阻挡了去路，可陆枫仍然不依不饶，还向快递公司投诉。这时，陆枫的欧洲朋友劝他别生气，不是很重要的东西没必要刻意追求快速，保证货物完好无损才是关键，陆枫只好作罢。后来，在看电视新闻时，陆枫才发现那位快递员说的没错，的确是交通事故阻挡了快递车。陆枫这才意识到，自己盲目求快竟冤枉了别人，于是又打电话给快递公司道歉。

特快专递本是为了方便人们生活的，人们在必要的时候选择使用快递，不仅能尽快获得必需的物品，提高物品运输效率，还能促进人们各项活动的顺利进行。回想古代，人们只能通过骑马、赶驴等传送信件、货物，紧急军情、政务大事若能用特快专递来传递，那会为治国安邦带来多少便利？因此，人们没有理由拒绝快递，更没有理由弃快求慢。

现代社会中，心怀坦荡、张弛有度的人越来越少，而盲目求快、急功近利的人却越来越多。很多人追求快速甚至已到了偏执的状态，以致给很多无辜之人带来了不必要的损伤，比如超速驾驶、豆腐渣工程等。如果说陆枫冤枉、指责快递员的事小，那么很多人因追求快速而致人死伤，这是否能够引起人们的注意呢？

2. “求快”招致的惨祸

2009年，深圳地铁5号线施工过程中发生了隧道坍塌事故，一名正在隧道里工作的挖土机司机不幸被埋身亡。数日后，施工方才找到这名司机的遗体。在之后的调查中，有业内人士表示隧道坍塌不仅仅是施工技术和客观地质条件的问题，更深层次的原因是工程建造团队盲目“求快”。其实，在中国的建筑界，人们已经默认了一种潜规则，即为了赶重要节日献礼等而缩短工期、加快施工速度。

一项建筑工程本是利国利民之大计，但若为献礼或少付一点报酬给工人而缩短工期，置工程质量于不顾，并导致重大安全事故，这将给无辜百姓

乃至整个国家造成重大损害。除5号线上的这次塌方外，深圳地铁工地在不到10个月的时间里已发生了多起安全事故，造成13名建筑工人死亡。而众多安全事故的出现，都与业主盲目求快、赶进度的施工要求脱不了干系。

再拿5号线来说，这条轨道全长39.88千米，计划总工期42个月，这样的安排是十分紧迫的。知道这样的工程计划后，很多轨道交通研究方面的专家都表示十分吃惊。

“求快”是人们的正常心理，但盲目求快，违背事物发展变化的客观规律，人们不但无法获得自己理想中的效果，而且很可能酿成不良后果。快递再快也不可能瞬间到达目的地，它也需要经历一段艰辛的“旅程”。刻意追求快速，那就很难保证快件不在运送过程中受损，如快递车急速行驶在颠簸的道路上，车上物品就很容易被损坏，消费者利益也就无从保证。

同样的，建筑工程再快也不能平地起高楼，工程质量才是关系普通民众和建筑商共同利益的关键问题。2008年是令人惊心动魄的一年，这一年的汶川大地震不仅是对中国全体国民的一次考验，更是对中国工程建筑业的一次大考验。地震中倒塌的千万楼房中，不乏因求快、赶工而落成的豆腐渣工程。若盲目求快、忽略工程质量的行为继续主宰工程建筑界，那么普通百姓的人身、财产安全就无法得到保障，国家的整体经济发展也会受到重大阻碍。这就是浮躁给我们带来的后果。

3. 管理者求快，为企业惹祸

在中国，除建筑行业的“求快”发人深省外，其他很多行业的众多管理者也都存在着“开快公司，赚快钱”的经营心态。

ITAT集团是中国服装百货最大连锁机构，主要经营国际时尚品牌服装及百货。在短短几年时间里，ITAT的高层管理者由于在公司实行先进的会员制营销模式，使ITAT分店迅速覆盖全国30多个省级行政区，并在全球范围内建立了独特的“多方合作、风险共担、利润共赢”创新商业模式。

然而，在 ITAT 的零售渠道网络还没站稳脚跟时，其管理者便开始谋求资本运作，以期“开快公司，赚快钱”。但事实是，在企业领导者的错误引导下，ITAT 很快漏洞百出。ITAT 贴牌的 100 多个品牌根本没有文化和历史内涵，但 ITAT 却宣称那是历史悠久的国际品牌。更严重的问题是，由于管理者将 ITAT 运营的步伐调整得太快，企业只管催供货商铺货，大大放松了对产品质量的监控。再加上领导者盲目扩张导致店面选址错误，ITAT 陷入了全面危机。ITAT 的“求快”为整个企业带来了祸患，也给企业自身和所有员工造成了重大损失。

ITAT 管理者经营失败的例子告诉我们，在众多追求快速发展、扩张的企业中，只有好中求快、稳中求快、真诚服务客户的企业才有可能在竞争中取胜。四川申蓉一汽大众的创始人在开业之初便确立了“好中求快，稳中求快”“心服务·满意百分百”的经营理念，旨在为客户节约时间，为客户创造更大价值。申蓉的管理者始终以客户为中心的理念来经营企业，并不是让每个员工坐在店里“守株待兔”，等待客户上门，而是要求每个员工都认真记录之前每位客户的信息，并和客户保持一定的联系，随时为客户提供上门服务。公司管理者正是抓住了客户追求快速服务的心理，并以此为据，制订了有利于自身快速发展的经营策略，这种“好中求快”的方式是值得借鉴的。

如今，“狂飙”心态已不能适应社会发展的需求。在欧洲，曾多个国家发动过“慢生活”运动，主要针对大工业时代延续下来的“快文化”，以反思现代社会中的盲目求快现象。那么，因盲目求快而尝到不少恶果的我们，是否应该从这些“慢生活”运动中得到启示？

在中国，“大跃进”的时代已离我们远去，但“大跃进”中急躁、盲目求快的风气依然盛行。为提高效率，人们“求快”是可以理解的，毕竟这是一个追求效率的时代。但是，我们想一想，快就一定好吗？祸福相倚，仅仅为追求经济利益、为赚大钱而盲目求快者，即使一时赚到快钱，也不一定是真的“得福”，反而可能是“祸之将至”。

二、对规则不“淡定”的国人

“没有规矩不成方圆”，这是人尽皆知的一句俗语，就是告诉人们做人、做事要不急不躁，懂得按规矩办事，这也是淡定的一种表现。虽然这句话流传了千百年，至今还是人们时常挂在嘴边的“格言”。然而，当人们时常拿此话夸夸其辞并教育他人时，若回过头来想想自己的行为，就真不是这么回事了。

1. 漠视规则的人们

有这样一个真实的故事：一位居住在中国的老外到银行取款，他在业务台前的黄线外排队。本来，在他之前只排了三四个人，结果后来不断有人插队，半个小时后才轮到他。当老外站在业务台前时，后面排队的一个年轻人大步跨过黄线，着急地在老外身后晃。老外叫他站到黄线外等候，年轻人却说：“你放心，我不会偷看你输密码，我是有道德的人！”老外摇摇头，义正词严地说：“你们最不守规矩，太差劲！”此时，全场一片哑然。

在很多外国人眼里，中国人是最不讲规矩的。曾经有老外暗自观察中国大学生的生活习惯，发现一些大学生到食堂打饭不排队、人挤人，有些甚至为此发生口角，这些行为被许多外国人评价为“中国大学生没有素质，不懂规矩”。在国外的旅游景区，当地民众看到有“黄皮肤”在景区乱涂乱画、随地扔垃圾等，他们的第一反应是“这肯定又是个中国人”。