

生活要从容
人生要淡定

张超◎编著

不急躁

不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。

弘一法师



看淡一切，方能心存喜乐

忽睹天际彩云，常疑好事皆虚事；
再观山中闲木，方信闲人是福人。

——《幽窗小记》

不急躁

不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。

弘一法师

张超◎编著



看淡一切，方能心存喜乐

忽睹天际彩云，常疑好事皆虚事；

再观山中闲木，方信闲人是福人。

——《幽窗小记》

图书在版编目 (CIP) 数据

不急躁 / 张超编著. — 重庆: 重庆出版社,
2013. 2

ISBN 978 - 7 - 229 - 05724 - 4

I. ①不… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 209840 号

不急躁

BU JI ZAO

张超 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 赵 帅

责任编辑: 王 梅 刘 喆

责任校对: 廖应碧

装帧设计: 崔玲玲



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 [http: //www. cqph. com](http://www.cqph.com)

北京中印联印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E - MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023 - 68809452



重庆出版社天猫旗舰店

cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 710 × 1000mm 1/16 印张: 15 字数: 198 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 229 - 05724 - 4

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023 - 68706683

版权所有 侵权必究

前言

社会的大发展，带来了物质的极大丰富，这也让越来越多的人忙于物质的追逐，而忽略了内心世界的宁静。当你为了更富足的生活而背井离乡，来到举目无亲的大都市时，为了证明你的存在，你不得不硬着头皮顶住所有的压力。但是你有没有发现，即使是你一个人的时候你的内心也总是急躁不安的，不是担心今天的工作做得不好，就是担心明天会不会又加班，就算是睡着了也常常会在睡梦中惊醒，这是为什么，原因就是你的心过于急躁，缺少一份宁静。

急躁的人遇事常常心急如焚，恨不得立即把事办成，只要有可能，连几分钟也不能等待。如果由于某种原因而不得不等待的话，等待期间就会心神不宁、惴惴不安，如热锅上的蚂蚁，仿佛度日如年。只有把事情办成，或者即使办不成，因有不可逾越的障碍而只能如此时，心情才会彻底放松，把紧绷的神经松弛下来。

古人云：“欲速则不达。”在日常工作中，做任何一个判断或决策之前，一定要综合考虑各方面的因素，而不能被一时的利益蒙蔽了眼睛。轻率、冲动的做法，往往导致意想不到的错误，常常会吃大亏。有这样一位瓜农，他载着一辆装有满满一车西瓜的拖拉机，快速地行驶在崎岖的山路上，想尽快赶到城里把这一车西瓜卖个好价钱，路上有村民提醒说，别开太快了，小心翻车。瓜农一心只想着能尽快赶路，并没把村民的提醒当回事，结果没走多久，由于路面坑洼不平，车轮碰到了大石头上，车翻瓜落，不但没有挣到钱，还损失了不少。假如这个瓜农不被急躁遮蔽双眼，慢慢赶路，看起来是放慢了脚步，占用了更多的时间，实际上却是少走弯路、错路的最佳办法。也就不会落得瓜被摔坏的下场。

在人生路途中，我们有时候又何尝不像农夫一样，希望早点达到

目的地，只顾快速赶路，结果却事与愿违。越是急躁，越是容易事与愿违；相反若是能够平心静气，忍一时的急切，就能在不久的将来驶上人生的大道。

急躁是一种有害的性格，不信你可以想一想：

急躁，是否让你怒火不断，让你鲁莽慌乱，以至于你根本看不到生命的意义所在；急躁，是否让你斤斤计较，让你小肚鸡肠，以至于你根本就体会不到宽容的快乐；急躁，是否让你物欲横生，让你欲望缠身，以至于你根本就感受不到知足者常乐；急躁，是否让你自私自利，让你损人利己，以至于你完全忘了感恩、无私的含义……

急功近利、急于求成、急不可待……在我们当今的生活工作中，急躁情绪时时出现，我们生存在急急忙忙之中。“一天等于二十年”“二年任务一年完成”“不怕做不到，只怕想不到”“抢速度，比、赶、超”这些生动的口号，有时会拨动我们本应脚踏实地、循序渐进的心，使我们企图一举功成名就。急躁病留下危害无穷的后遗症，所以我们需要戒急戒躁。

《不急躁》这本书，从多种角度阐述了急躁的由来、急躁的危害、不急躁的方法以及不急躁的人生意义。相信书中那些充满智慧的小故事，一定能够让你在辛苦的工作后，暂时地放松下来；相信书中一些启发性的语言，一定能让你有所感悟。

你还在为了鸡毛蒜皮的小事焦躁不安吗？你还在为了一时的得失急躁不已吗？你还在因为放不下而让自己身心俱疲吗？不妨读一读《不急躁》，相信在本书中你一定能够找到一个不一样的世界，一个属于你的桃花源。本书将帮助你认清急躁的本质及危害，帮助你远离急躁，希望广大读者阅读之后能够有所启发，能够收获智慧的人生！

编者

2012年7月



目 录

第一章 | 放下急躁，品味生活之美

- 急躁是人生的大敌 / 003
- 急躁害人更害己 / 006
- 克服急躁，收获美好 / 008
- 不急躁是一种人生智慧 / 011
- 急躁远了，幸福近了 / 014
- 越是急于求成，越容易一事无成 / 017

第二章 | 少一些急躁，就能多一些快乐

- 保持一颗平常心，不急也不躁 / 023
- 急躁少一点，快乐多一点 / 027
- 简约生活，无躁也无忧 / 030
- 急躁无处不在，快乐从何而来 / 033
- 不急不躁，任他荣枯 / 035

第三章 | 让欲望止息，修得身心大自在

- 欲望太多，急躁就来了 / 041
- 欲望无边，有度才能不急躁 / 045
- 走出名利场，你就可以不急躁 / 048
- 你还在为了“钱”躁动不安吗 / 051
- 知足，让急躁变淡定 / 054
- 珍惜，帮你走出急躁不安 / 057



第四章 | 怀宽恕之心，享涅槃之乐

- 怀宽恕和悲悯之心，才能不急躁 / 063
- 做人要大气，别事事都放心上 / 066
- 以慈悲化解仇恨，内心不被急躁所扰 / 068
- 心存报复，就是自我折磨 / 071
- 别拿他人的错误让自己变得急躁 / 074
- 急躁时，不妨“睁只眼闭只眼” / 077
- 宽恕自己就能不急躁 / 079

第五章 | 忍一时之气，成长久之功

- 忍则平心安身，不忍则怨气满身 / 085
- 大丈夫能屈能伸，何必急于一时 / 088
- 动心忍性，不急躁方成事 / 091
- 退一步，人生之路才广阔 / 094
- 面对批评不急躁，才能真正进步 / 097
- 不急不躁，低调做人，厚积薄发 / 100

第六章 | 以舍为得，尽享安宁生活

- 看淡舍得，让急躁的心趋于平静 / 107
- 分享，让生命更精彩 / 110
- 舍去身外物，得到一身轻 / 113
- 付出不会让你失去什么，反而让你得到更多 / 117
- 得失不计较，心就不急躁 / 121
- 以退为进，品味舍得 / 124
- 手中有的未必是你的，手中无的未必得不到 / 127

第七章 | 以感恩之心，祛急躁之气

- 心怀感恩，让你远离急躁和怨恨 / 133
- 以感恩之心做人，用报恩之心做事 / 136
- 人人怀有感恩之心，社会自然和谐 / 139
- 感恩带来富裕的人生 / 142
- 淡看世事去如烟，铭记恩情存如血 / 145
- 学会感恩吧，“施”比“受”更有福 / 148

第八章 | 懂得放下的人，才是生活中的智者

- 放下身段，谦卑之心不急躁 / 155
- 拿得起，更要放得下 / 158
- 放下源于内心，而非嘴上说说 / 161
- 放下才能自救 / 164
- 放下执著，走出急躁 / 168
- 放下抱怨，以宽广的心化解急躁 / 171
- 理智的放弃，也是一种智慧 / 174

第九章 | 戒急躁，“糊涂”的人最快活

- 何必太较真，人生难得糊涂 / 179
- 吃“糊涂”亏也是福 / 182
- 成功藏在糊涂里 / 185
- 会装糊涂才是真聪明 / 189
- 小处让人，才能大处得人 / 191

第十章 | 人生不计较，急躁不扰之

- 计较少了，你就不急躁了 / 197
- 放开自己，不纠结于已失去的事物 / 200

世上本无事，庸人自扰之 / 202
不急躁、不计较，问心无愧就好 / 204
一直在计较，哪有时间快乐 / 207

第十一章 | 别急别躁，悠闲地活在当下

戒急躁，体悟当下的生活 / 213
活在当下，把握生命中的每一天 / 216
把握当下的幸福 / 219
最美的就在眼前 / 222
人不在别处，不在那时，只在当下 / 225



第一章

放下急躁，品味生活之美

急躁是人生的大敌，是一种病态的心理，它的存在让人遇事不冷静、易冲动；它的存在让人做事没耐性、急于求成。现实生活中我们总是过于急躁，太急功近利，以至于急而出错，事与愿违。只有放下急躁，才能让自己更加成熟；只有放下急躁才能够不被情绪左右；只有放下急躁，才能修炼深沉的耐力；只有放下急躁，才能更好地品味生活之美。

急躁是人生的大敌



急躁是人性的一大弱点，人们往往因为急躁而误事，甚至铸成终生的遗憾。心急气躁之人，总是一味地追求效率、速度，但是忽略了计划制订和事前准备，只凭着一时的脑子发热就不管不顾地去做。性情急躁之人恨不得一日千里、一蹴而就，却往往事倍功半，或者无功而返，由此可见急躁是人生的大敌，是一个人走向成熟、成功的障碍。

一个人如果想在事业上取得长久的成功，或者在学业上有所进步，就必须静下心来，摆脱急躁的牵制，战胜急躁这个敌人。只有踏踏实实、一步一个脚印才能更接近目标，才能到达成功的彼岸。

有一个年轻人一天下午突发了心脏病，邻居赶紧通知年轻人的父

淡定 平和 幸福

人生贵在活得真实，虚浮之事只能给你带来人生困扰，它是人生的障碍。

——弘一法师



不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。
——弘一法师

亲，并帮他叫了附近诊所的医生前来急救。

可是他父亲的车子刚好送到修理厂了，得知儿子生命垂危的父亲焦躁万分，情急之下，拿了一把手枪，走到十字路口，对着红灯前面一辆汽车，大声吆喝：“你马上给我下车！”车上的人刚要说话，他愤怒地说：“你闭嘴！再啰唆就打死你！”

这位父亲顺利地抢了那辆车，加速开回家里，见到了在地上翻滚的、生命危在旦夕的儿子。心急如焚的父亲不断地安慰儿子：“你再忍一下，医生马上就来了！”可是，半个小时过去了，儿子已经奄奄一息，急救的医生还是没有赶到。

最后，这父亲眼睁睁地看着儿子在痛苦、挣扎、无助中死去。当父亲抱着儿子身体失声痛哭时，医生才带着急救箱匆匆赶到。

父亲对着医生破口大骂：“你这个烂医生，竟然拖到现在才赶来，你看，因为你的延误，我儿子已经死了！”

然而医生却大声吼叫回骂——“你刚才在十字路口为什么拿着枪抢我的车？还威胁我、不准我开口讲话！”

是谁害了心爱儿子的性命？是父亲自己呀，是他的急躁害死了自己的儿子。

从这个故事就可以知道，做事情一定不能急躁，人一急躁就会冲动，一冲动就容易出差错。只有踏实处世才是做人的成功之道。很多人办事过于急躁，然而欲速则不达，最后总把事情弄得一团糟。所以说，凡事都要有耐心，用一颗平常的心去面对纷繁的世界，切忌心浮气躁，要知道“心急吃不了热豆腐”。

在古代宋国有一个人，他看着自己家贴着地面迎风微微摆动的青翠禾苗，心中很是急躁：“这都几天了，才长这么点，要等多久才能长好呢？”他苦苦思索，终于想到了一个办法。他挽起袖子，兴高采烈地把禾苗一个个地往上拔起一点。看着长高了一截的禾苗，这个宋国人非常有成就感，拖着非常疲倦的身体回家夸口说：“今天累坏我了，我帮助禾苗长高了！”他儿子听说后，到地里一看，禾苗都干死了。

这个宋国人在拔苗助长之后，扬扬自得，以为自己好心做对了一件事，殊不知，却因为自己心太急而把一亩好庄稼地给“害死”了。而今人又做过多少“拔苗助长”的事呢？因此，我们要警惕做一件事时，切不可着急，更不要由着自己的性子来，要知道欲速则不达。

性情急躁的人很容易冲动、愤怒，甚至有时候会“暴跳如雷”，这些负面情绪对我们而言极具杀伤力和破坏性！冲动是魔鬼，冲动可能酿成无法弥补的伤害；愤怒是恶魔，愤怒可能造成终生无法挽回的遗憾。

电影《蒙面侠佐罗》中有一段剧情——年老的佐罗严格训练徒弟武功，稍有偏差，就甩皮鞭纠正。年轻气盛的徒弟没有多久就被激怒了，火冒三丈地冲向佐罗，出手打他；可是，老佐罗轻轻挡住徒弟，淡淡地说了一句：“记得，生气时千万不要出手！”

是的，“生气时，千万不要出手！”不作决定，不下判断。有一句话说得很好——“掌握情绪，掌握全世界。”只有战胜了急躁这个强大的敌人，才能真正成为自己情绪的主人、把握整个人生。



不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。
——弘一法师



急躁害人更害己

急躁，是一种心理状态，更确切地说是一种不健康的心理状态。《世说新语》中记载了这样一个事例：“王蓝田性急。尝食鸡子，以筋刺之不得，便大怒，举以掷地，鸡子于地圆转未止，乃下地以屐齿碾之。又不得，嗔甚，复于地取内口中，啮破即吐之。”这个故事里的王先生是多么急躁啊，读罢这个故事我们不妨想想自己，看自己是否也经常处在急躁的状态中。

现代的都市人，可以说是患上了不同程度的急躁症。同事被提拔了，自己便着急起来，加班加点，想要干出成绩，结果身体不配合，先垮了下来；大学毕业没有几年的老同学已经买房了，自己却还飘飘游游，居无定所，不由得自惭形秽，为了安居而烦躁；邻居的孩子已经出国读本硕了，自己的小孩还在一所普通高中里蜗牛爬，于是急着四处打听门路，一意孤行要送出去……殊不知，这种急躁的心理一旦形成习惯很有可能害人害己。

有这样一个真实的案例：2011年春节期间的一天，胡某家里来了几位亲戚朋友。为了招待更周全，当天上午9时许，作为家庭主妇的

胡某准备到市场去买菜。因正当春节期间车辆紧张，不管是士还是公交车，都人满为患，胡某在街头停靠点左等右等未搭上车。胡某等得十分不耐烦，心里火气直往上冒，恰巧又来了一辆公交车，谁知她拼命地挥手，公交车还是不停。胡某平时脾气就较暴躁，这时更是

怒气冲天，一怒之下在路边捡了一块石头向公交车掷去，谁曾想石头砸烂了公交车的玻璃，致使车上一乘客李某受伤，后经法医鉴定为轻伤。

案发后公安局民警迅速立案侦查，很快查明了案情。胡某听到风声后赶紧逃跑了。半年后的某天，民警获悉胡某秘密潜回家的信息后，火速赶到其住处，将其抓获归案。随后胡某受到了法律的制裁。

在看守所里的胡某一定非常后悔，仅仅是等车这件小事却给自己带来了牢狱之灾，可是后悔又有什么用呢？所以不管遇到什么事，切不可急躁，急躁只会害人害己的。

遇到事情，不妨退后一步，换一个角度来想一想，“塞翁失马，焉知非福？”他人辉煌绚丽的背后，自有不为人知的辛苦与汗水。冰心老人曾说过：“一朵漂亮小花的盛开，也是经历了风风雨雨。”鲁迅先生也说：“大江自有大江的壮观，小溪也有小溪的清浅。清浅也是一种味道，一种别样的美丽。因此，即使成不了大江，是一条小溪又有什么不好？”想想这些，我们就会释然许多，心平气和，从容不迫地做自己的事情，有序地生活。

淡定 平和 幸福

人当变故之来，只宜静守，不宜躁动。即使万无解救，而志正守确，虽事不可为，而心终可白。否则必致身败，而名亦不保，非所以处变之道。

——弘一法师



不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。
——弘一法师



克服急躁，收获美好

现代医学研究表明，一个人如果长期处于急躁的心理状态下，身体的免疫力就会不断下降，所以，患有急躁症的现代都市人就要善于调整自己的心理状态，克服急躁，不要让急躁影响了自己的身体健康。

有一点我们必须清楚：世界是复杂的，社会同样是复杂的，这个由千千万万人组成的社会中每天都在发生着许多意想不到的事情。无论我们愿意与否，都无法改变或者阻止一些事情的发生，而当很多不如意的事情发生时，“急”是不能解决问题的，反而可能适得其反。因此遇事应该克服急躁，如此便能冷静地思考，慎重地抉择，耐心地处理。

无论是学习上、工作中还是生活中，只有克服自己内心的急躁，保持一颗平常心，才能少走弯路，收获人生中的美好。

小和尚病了，平时活泼好动的他，现在也只能有气无力地躺在床上，看着房外的树叶发呆。老和尚看着无精打采的小和尚，叹了一口气，便熬了一服药给他。小和尚喝完之后，立刻觉得自己精神大好。

