

年轻人， 你急什么？

写给年轻人的心灵哲学课


什么事都想一步到位，恨不得立竿见影
刚与人相交，就「畅所欲言」掏心掏肺
这是急性子在作祟



张笑恒
◎ 编者

人生慢慢走，人生急不来
慢下来，
才能更精彩！



 煤炭工业出版社

年轻人，你急什么？

写给年轻人的心灵哲学课



张笑恒◎编著

煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人,你急什么 / 张笑恒编著. -- 北京:煤炭
工业出版社,2016

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5616 - 2

I. ①年… II. ①张… III. ①情绪—自我控制—青
年读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 310784 号

年轻人,你急什么

编 著 张笑恒
责任编辑 马明仁
特约编辑 郭浩亮 邢玉格
出 品 人 朱文平
特约监制 徐均成
封面设计 木子一设计

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 16 字数 200 千字

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 8479 定价 32.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

前 言

当下社会，“急”似乎成了主流，有的人天生就是急性子，有的人则是被忙碌的生活“绑架”，不得不急。但不管是哪种情况，太过着急总是不应该的。要知道，急性子是把双刃剑。一方面，它能让人做事不拖延，将事情高效而快速地做好；另一方面，人们也常常因为着急而差错频出。在这里，我主要讲的是在思想上的急性子，也就是做事急躁、急于求成，常常耐不住性子。

急性子的人在生活中往往事业心强、处事果断，并小有成就。但是他们有时过于急躁，对于小事不认真，处理大事常出错，使得他们自己的心理压力加重，从而引起心理失衡，在一定程度上更是危害了身心健康。

众所周知，“急性子”不好，大家也都时刻在心里提醒自己，可真正遇到大事的时候，绝大多数人就又开始急不可耐了。

急性子的负面影响有很多，但有时候我们总意识不到那是性子急造成的。例如，一些人在职场中做事风风火火，看上去比任何人都努力，但是未必会讨人喜欢，因为这种工作方式很容易抢了别人的风头。再如，一些人在工作中总想着早日升职加薪，对待工作就不如心平气和的人认真，业绩也就自然无法保证了，升职加薪可不就无望了？这便会导致他们心态失衡，于工作、于自己都是大大的不利。

说话性子急，时常口无遮拦，这种所谓的“心直口快”不要也罢，因为这类人说出来的话总是会让身边的人尴尬甚至生气，从而影响他们的人际关

年轻人，你急什么？

系。还有一些急性子的人喜欢与人争辩，因为急性子的人大多头脑敏捷、口才出众，所以很少有人能够辩过他们，但是辩论胜利又能怎样呢？它总是让我们以失去友情为代价。

总担心时间不够用，也是急性子的一种。其具体表现是，在做事的时候，一些人总想着还有很多事没做，若不加快速度就会来不及，因此，他们总会同时去做好几件事。这反而会加重他们的焦虑，让他们越来越感觉时间不够用，结果更是适得其反。其实时间是足够的，只是他们焦虑的心态在作祟，这种心态若不加以调控，将会严重影响其工作和生活。

面对生活的低谷，面对诸多的不如意，你是否也曾心浮气躁地想要改变一切？

面对工作中的“冷板凳”，面对漫长无期的等待，你是否也曾被磨掉耐心想一走了之？

但你要明白，凡事都不是一蹴而就的，所以千万别奢望一口气吃个大胖子，要学会耐心地将“冷板凳”坐热，熬制出属于自己的成功。

从现在开始，坦然面对一时的不顺，耐心地等待机会。不要总觉得自己到了某个年龄，以后就没有机会了。机会永远都在，之所以没有降临是因为你还没有准备好。一时的不如意也不要气馁急躁，好好利用机会让自己沉淀下来，不断提高自己的能力，用“韬光养晦”四个字来激励自己。

从现在开始，当你面对职场“冷暴力”时，更要用耐心在职场上站稳脚跟，别让急躁影响你的判断和心态。你要相信：其实生活完全没有必要那么着急，该来的自然会来，放慢节奏，才能快速奔跑，哪怕我们只有蜗牛的速度，只要一步一步地向上爬，终究会爬到金字塔顶。

本书从心理学的角度解析急性子的负面因素的影响，把在工作和生活中可能遇到的问题分门别类，告诉你如何合理控制自己的急性子，使急性子的劣势转化成优势。急性子并不可怕，关键是你要正确地认识它，并合理控制，巧妙利用，发挥其积极方面的作用，这将有效地帮助我们去享受工作和生活，从而取得更大的发展和成功。

目录

上篇

前言 / 1

1 章

耐不住性子，心急吃不了热豆腐

- 心急，简单的事情也容易出错 / 4
- 凡事老想一步到位，总难如愿 / 6
- 急于当职场“喜羊羊”，易碰壁 / 9
- 朝三暮四，频繁跳槽迷失方向 / 11
- 急于邀功领赏，有才华也难受青睐 / 14
- 今天买了明天就想赚的投资心态最害人 / 17
- 一毕业就创业，多半会失败 / 19

2 章

耐不住性子，乱发脾气是修养不够

- 怒火是猛虎，伤害别人也毁了自身 / 24
- 发的是“脾气”，丢的是“风度” / 26
- 为不足挂齿的小事发怒不值得 / 29
- 为什么对越亲的人越没耐心 / 32
- 忍耐是暴脾气的天敌 / 35

福来了莫张狂，祸来了莫乱套 / 37

坏脾气该如何避免伤害他人 / 40

3 章

耐不住性子，直言快语伤人伤己

与人争辩，赢了也是输 / 44

急于抱怨只会让事情更糟 / 47

听别人把话说完，再下结论 / 49

三思而后说 / 52

不假思索地拒绝，伤害交情 / 54

轻易否定别人，即便有理也不易被接受 / 57

不分青红皂白地批评和指责，很可能错怪对方 / 59

一看穿就说破，面子不好过 / 62

4 章

耐不住性子，急功近利注定要失败

“出名要趁早”害了多少人 / 66

急于求成，只会加速失败的步伐 / 68

凡事都不能一蹴而就 / 70

用心做好小事，才有机会做大事 / 72

耐心才能将“冷板凳”坐热 / 75

“润泽而渔”不可取 / 77

盲目冒险：求胜心切容易迷失 / 80

不浮不躁，不争不抢 / 82

5 章

耐不住性子，焦虑就会如影随形

时间焦虑：总觉得时间不够用 / 86

竞争焦虑：担心被对手超越 / 88

未知焦虑：总觉得未来危险 / 91

“我很忙”背后的焦虑 / 94

害怕落后，害怕跟不上时代的步伐 / 96

工作节奏快，每天都紧张兮兮 / 99

杞人忧天，明天会不会下雨 / 101

你患有“慢能力缺乏症”吗 / 104

6 章

耐不住性子，冲动鲁莽要付代价

一怒之下踢石头，只会痛着脚趾头 / 108

吕布和张飞的悲剧，冲动的惩罚最大 / 111

一代球王的最后一战，被激怒就意味着被消灭 / 114

冲动之下做出办不到的承诺是枷锁 / 117

危机面前自乱阵脚才是最大的危机 / 120

心里窝再大的火，也不能和领导拍桌子 / 122

你也想辞职去看世界？别冲动 / 125

做生意，意气用事最危险 / 128

7
章

耐住性子，忍得了寂寞才守得住繁华

在逆境中坚守，守得云开见月明 / 134

坦然面对一时不顺，耐心等待机会 / 136

韬光养晦，在沉淀中突破自我 / 138

要禁得起职场“冷暴力” / 142

薪水微薄别气馁，未来更重要 / 145

在人生的最低谷，也不放弃努力 / 147

火候不到沉下心，不急不躁去前进 / 150

8
章

耐住性子，人际关系需要“精耕细作”

不急不急，“增值”自己就是积累人脉 / 154

像经营百年老店一样慢炼“人品” / 156

沉下一颗心，善待身边的每一个人 / 159

一回生，二回半生不熟：与人交往要慢热 / 161

不要急功近利，平时多去“冷庙烧香” / 164

细水长流，不要随意透支人情 / 168

经常联系，友谊之树才能长青 / 170

9章

耐住性子，静下心来智慧才能生长

静下来，才能找到那块遗失的手表 / 176

沉着冷静能够转危为安 / 178

静下来思考，方法总比问题多 / 181

静下心来才能心无旁骛，专心致志 / 184

放慢节奏，才能快速奔跑 / 187

静下来享受寂寞，灵感才会造访 / 189

10章

耐住性子，让灵魂跟上你的脚步

学会和孤独相处，是人生的必修课 / 194

给心灵放假，牵着蜗牛看风景 / 196

品味生活中的“禅境” / 198

慢慢来，一切都来得及 / 201

你可以像心脏一样工作 / 203

人生不是短跑比赛，何必那么急 / 205

给自己一点时间去品味生命的乐趣 / 208

11章

耐住性子，谁不是跋山涉水去相爱

有耐心，青涩的爱情才会有成熟的一天 / 212

你不要找，你要等 / 214

不要因为一时的寂寞而去爱 / 216

谁的情路不是历经波折 / 219

要坚信，一定有一个人在命运的拐角处等着你 / 222

和在一起的人慢慢相爱 / 224

12 章

耐住性子，你要的岁月都会给你

万物都以微小的步伐生长 / 228

循着兴趣，一步步成为你想成为的样子 / 230

成功没有捷径，乔丹也是从菜鸟开始的 / 233

成功是一辈子的事，请给自己足够的时间 / 236

神奇的一万小时定律 / 239

不断充实自己，终会在等待中遇见更好的自己 / 242

跑龙套也不急，你要的岁月都会给你 / 244

上篇

新出易学山阴曹氏印单函

章 1

耐不住性子，

心急吃不了热豆腐

耐不住性子，心急吃不了热豆腐。这话说得有理。人做事，不可性急。性急了，做出来的事，多半是错的。就像那热豆腐，你心急去咬，烫了舌头，还咬不动。只有慢慢来，才能吃得到。这道理，古人早就说出来了。《中庸》里有句话：‘人一能之，百不能之，天将降大任于是人也。’意思是说，一个人能做到的，一百个人不能做到的，天要把大的责任交给他。这责任，不是轻易能承担的，必须要有耐心，有恒心，有毅力。才能承担得起。所以，人做事，不可性急。要耐得住性子，才能做成大事。这道理，不仅适用于做事，也适用于做人。做人也要有耐心，有恒心，有毅力。才能成为一个有修养的人。这道理，真是让人受益匪浅。耐不住性子，心急吃不了热豆腐。这道理，真是让人受益匪浅。

心急，简单的事情也容易出错

李毓秀曾在《弟子规》中提到：“事勿忙，忙多错”。愈忙愈错，愈错愈忙，如此恶性循环，简直会毁掉整件事情。

陈女士除了正常的工作以外，闲暇的时候还经营着一个“微店”。昨晚有个客户买了不少东西，嘱咐她第二天一早就发货，公司九点上班，陈女士决定早上送孩子上学后把货发出去再去公司。可没成想，一大早起来就接到公司的电话让她提前到公司去见几个客户。

陈女士觉得时间紧迫，就急忙催促孩子起床洗漱。陈女士一手拿着早餐面包，顺手拿了鞋柜上的车钥匙就出门了。到了楼下，孩子说红领巾忘记戴了，不戴红领巾会被学校扣分，只好又返回取红领巾。

终于到了楼下，陈女士一边唠叨孩子丢三落四，一边按遥控器，却没反应，原来她拿的是老公那辆车的钥匙。没办法，只好再返回去换钥匙。等不及电梯，陈女士慌慌张张地跑下楼，将孩子送到学校后，忙赶着去公司。由于着急，超车的时候她和别人发生了剐蹭，幸好没什么大事。最后，忙活了一大早，去公司还是晚了，微店客户的货也没能按时发出。一整天，陈女士都沮丧极了。

我们也许会常常发生这样的事情：出门时，手中拿着钥匙，却急着找钥匙；急着给人写纸条，笔就拿在手上，却睁大眼睛到处找笔；急着去赴约，却到处找不到心爱的领带；翻箱倒柜都没找到的东西，过了几天却在最显眼的地方发现了。上述种种，无一不是因为急切慌乱而造成的。人如果一着急，就会手忙脚乱，眼花缭乱，对明明在眼皮底下的东西视而不见。

有人说，做事快的人办事快，但性子急，简单的事情也容易出错。要想快，得先慢下来。慢下来，才能静下心，心静了也就认真了，出错的几率自然就减小了。

刚上班那会儿，丹丹希望银行里每天都有大量的客户，并希望自己敲键盘的声音可以连成一串优雅的音符，但在敲回车提交的那一瞬间，丹丹所办理业务的正确与否就定格了。在某银行担任柜员一职的丹丹，每输入的一串数字都是金钱的转换，只有数字正确，钱数才会相符，这就要求丹丹不仅要快，更要准确。在看验钞机显示屏时，也须非常仔细，数字不能错位。由此可见，柜员的压力和风险有多大。

那么，怎样才能规避风险呢？丹丹采取的措施就是宁可慢一秒，也不能出错。

个人业务错了，虽能找到人协商，但这会影响银行的形象，还会给客户带来麻烦。对公业务的错账，解决起来，手续却更加麻烦，且对柜员个人以及支行的考核都有影响。有了好耐心，丹丹就习惯了慢一点来仔细核对，以保证不因一时心急而导致错账。

时下的社会，越是大城市，“快”越有一种所向披靡的趋势，这已经形成了一种躲避不开的潮流。有许多人在紧张的工作背景下，饮食“快餐化”了，娱乐“快餐化”了，阅读“快餐化”了，甚至连感情也在“8分钟约会”“闪婚”等概念下被“快餐化”了。

年轻人，你急什么？

本杰明·富兰克林认为：“一切都需要花时间，欲速则不达。”因此，最佳的方法不是快速地完成一件事，而是正确地完成它。慢下来，你才懂得生活，懂得开始，也懂得进步。哲人说，选择大于努力。成功不是你有多努力，而是在每个选择点上你都能作出最佳的选择。而最佳的选择则是建立在充沛的精力、良好的体力、愉悦的心态上的。这就要求你：慢下来，给工作做减法而不是加法。

凡事老想一步到位，总难如愿

俗话说：“欲速则不达。”现在有很多人总表现出一种“着急”的心态，举个例子来说，一些人刚开始找工作就要找最好的，否则就反复面试，一定要找到又高薪又舒心的工作才行。这么说吧，用这种心态找工作，基本上是永远都找不到的。因为当你想一步到位的时候，你就已经把自己局限在了一个困境中，只要不达目标你就会一直觉得自己没能如愿。

陈德明的女儿大学毕业两年了，还待在家里，每天上上网，做做瑜伽。有人问陈德明：“你女儿毕业这么久了，怎么还不出去工作呢？”陈德明说道：“这可是我的宝贝女儿，我能让她去一些小公司做小白领吗？我得给她找找关系，等进了国企你就羡慕吧！”

陈德明这两年来没少给人送礼、拉关系。他的女儿专业学的是会计，陈