

我们 不可以浮躁

大变革时代与我们的态度

付娜
WOMEN
BUKEYI FUZAO
编著

“浮躁”这个字眼，现在越发流行。

浮躁的心态不是好的征兆，它只能带给你缥缈的人生；

好高骛远的表现不是好的作为，它只能让你拥有随波逐流的生活。

唯有踏实勤奋的付出，才能带给你实实在在的回报。

中国都不高兴了，我们更不可以浮躁。

中国三峡出版社



我们 不可以浮躁

大变革时代与我们的态度

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们不可以浮躁/付娜编著. —北京: 中国三峡出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-80223-605-9

I. ①我… II. ①付… 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(2009)第 229280 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010)66112758 66118308

[http: //www. zgsxcbs. cn](http://www.zgsxcbs.cn)

E-mail: sanxiaz@sina.com

三河市祥达印装厂印刷 新华书店经销

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

开本: 710×1000 毫米 1/16 印张: 17

字数: 220 千 印数: 1—12000 册

ISBN 978-7-80223-605-9 定价: 35.00 元

前 言

在我们每个人的心灵深处，总有一种情绪使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种情绪叫“浮躁”。

“浮躁”在字典里解释为：“急躁，不沉稳”。然而，这个字眼，现在越发流行。

很多人都在说：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，忙到忘掉忙的目的。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，而宁静，却找不到滋生的土壤。浮躁的你，浮躁的我，做着不同的浮躁的事情。

中国正处在一个经济发展的社会转型期，人们产生浮躁心理是难免的。但是，目前国人普遍存在着浮躁心态，这就不得不引起重视，让人不由得想查一查到底引起浮躁的原因是什么？

20年前，著名作家贾平凹通过他的小说《浮躁》指出现代人浮躁的原因是主体意识的高昂和自身素质的低下。由于这二者之间的矛盾，人们的思想、行为便表现出极度的浮躁来。

而 20 年后的今天，“浮躁”是社会快速变化的一种反映。换句话说，这是由我们国家的快速转型所带来的主观反映。如今，中国经济正在高速发展，物质水平不断提高，人们的心态和处世态度本应该继承古人所倡导的沉稳，然而，不少人似乎少了耐心，多了急躁；少了冷静，多了盲目；少了脚踏实地，多了急于求成。莫非现代社会的快节奏和高压，必然会助长浮躁之风？

心理学家认为：浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相交织的病态社会心理，它与艰苦创业、脚踏实地、励精图治、公平竞争是相对立的。浮躁会使人失去对自我的准确定位，使人随波逐流、盲目行动，它是与我们的意识形态混乱以及体制上的不完善分不开的。

人产生浮躁心理的原因主要有以下两个方面：

1. 从社会方面讲，主要是因为社会变革对原有结构、制度的冲击太大。

伴随着社会转型期社会利益与结构的大调整，每个人都面临着一个在社会结构中重新定位的问题，人们在社会中的原有地位、生活方式都要做相当的调整，这同时又逼迫着人们要不能停歇地工作、劳动，因为谁这时放弃了主动应对，谁就会在调整时被社会安排在另一个层面去生活。于是，心神不宁，焦躁不安，迫不及待，就不可避免地成为一种社会心态。

当今中国还处于这样一个多变的时代，许多明星昨天还是“一文不值”，今天已是“榜上有名”；许多“投资客”昨天还是“穷困潦倒”，今天已是“腰缠万贯”；许多网络红人昨天还是“无名小卒”，今天已是“众人皆知”；许多买彩票的“撞大运者”，昨天还是普通打工族，今天已是“身家上亿”的富人……一夜之间发生的事情太多太多。生活在这样的时代和氛围里，人们哪能不“浮躁”呢？

2. 从个人主观方面来看，个人间的攀比是产生浮躁心理的直接原因。

“人比人，气死人。”攀比会使人对自己生存状态感到不满意，于是过火的欲望油然而生，使人们显得异常脆弱、敏感、冲动，稍有诱惑就会盲从。

金钱、权力、名利、享乐、挥霍、住房、轿车……不会凭幻想就能一一呈现于你眼前。如果你有所作为，有所奉献，有所付出，也许它们会成为你人生财富的一部分，但是，如果你想不劳而获，那么这些你一定不会拥有。即使你偶然得到，也不可能完全属于你自己。吃着别人施舍的面包，只要稍稍有一点自尊的人总是会感觉难以下咽。以上这些让这个世界物欲横流，也让这个世界人心越来越浮躁……

于是，政客不仅要实现自己的治国策略，还要权高无上，征服一切；艺术家不仅要创作优秀的作品，还要名利双收；农民不仅要种庄稼，还要拼命挣钱供子女上学，以求后代飞黄腾达；工人不仅要加工零件，还要努力争取得到领导赏识，指望有天远离机器，提职加薪，坐在办公室；流氓强盗不再满足于掠夺，而是成立了恐怖组织，他们想成为这个世界不可忽视的力量；泼皮小偷不再满足于蝇头小利，他们也有策略有组织，小则打家劫舍，大则搅乱一座城市，他们还会宣称，他们是正义之师！

总之，欲望、攀比背后隐藏的就是这样一种“浮躁”的社会风气。

从社会学理论上讲，这种社会风气会影响社会中的每一个个体。要打破这种社会风气，同样需要社会个体的点滴努力。

刚步入工作岗位的青年人应该驱除在物欲的影响下产生的浮躁心理，以淡定和坚韧的信念恪尽职守，一步一个坚实脚印地前进，才能让那平凡中的力量绽放出绚丽的花朵。

青年强则国家强，青年稳则社会稳。反之，青年浮躁则社会浮躁，青年空虚则国家空虚。浮躁的心态不是好的征兆，它只能带给你缥缈的人生；好高骛远的表现不是好的作为，它只能让你拥有随波逐流的生活。唯有踏实勤奋地付出，才能带给你实实在在的回报。少一些抱怨，

我们不可以浮躁

多一些行动，个人的付出才能获得社会的认可，得到社会有价的回报；少一些叹息，多一些激情，叹息哈出的只是一股废气，只会让你坠入消极，而激情却能给你无尽的动力，去创造可触可及的价值。

浮躁是一种情绪，一种并不可取的生活态度。人浮躁了，会终日处在又忙又烦的应急状态中，脾气会暴躁，神经会紧绷，长久下来，会被生活的急流所挟裹。所以，凡成事者，要心存高远，更要脚踏实地，相信这个道理并不难懂。

浮躁是成功、幸福和快乐的最大敌人，因此，我们不可以浮躁！

付 娜

2009 年 12 月

Contents 目录

第一篇 我们为什么浮躁

第一章 国人的“通病”，无处不在的浮躁 3

曾几何时，我们还在为能买到心爱的玩具而高兴，还在为考试得到高分而欢喜，还在为家里新添置的彩色电视而雀跃……而如今，我们开始浮躁了，嫌做的事情太多工资太少，嫌车子太旧房子太小，嫌社会不公人情太冷……这些已经不是一小部分人的个别现象，而成了我们中国人的“通病”。

这是一个浮躁的时代 /5

蔓延在整个社会的“恶性病毒” /8

浮躁是国人的“致命伤” /11

浮躁心态文化背后的缺陷 /13

第二章 急功近利，禁不住浮躁 17

不愿孤独地埋头做事，怀有侥幸心理；盼着买张彩票，就能撞上天

上掉馅饼的美事；盼着参加选美、选秀，一夜之间“成为名人”；盼着上了互联网，一夜之间“红遍大江南北”；盼着嫁个有钱人，少走些弯路，得到个“现货”……这一切的背后是什么？是什么使得我们不能正确定位自己？是浮躁！

天上掉的不一定是馅饼 /19

选美、选秀带来的是什么？ /21

互联网时代的产物——“一夜成名” /24

“征婚”——没有一千万我不嫁 /28

第三章 流行性物欲症，引来浮躁 33

在这个物质主义社会，人们都患上了“物欲症”，将“美好生活”等同于“物质生活”。过度消费就像流行性感冒，是一种具有高度传染性的病毒。孤独、工作时间长、房贷、车贷各种债务等，这都是流行性物欲症惹的祸。人们拼命的消费，再拼命的赚钱，这一系列连锁反应引发了更多的浮躁……

过度消费就像流行性感冒 /35

贪婪的物欲，带来浮躁 /37

失衡的心态在作祟 /39

浮躁是因为我们缺少幸福感 /42

第四章 飞速发展，“快”字带来浮躁 47

世界在进步，中国在飞速的发展。人们不能再像过去一样，一壶酒，几碟菜，海阔天空地聊天，神游。人们追求速度，效率和解决方法

的捷径。在追求这些的同时，人们往往忽略了耐心和等待，甚至不惜代价地“投机”。最后，人与人之间的交流变少，变得越来越自我和孤立，造成了一定程度上人与人之间的不和谐因素，“快”字从某种意义上带来了人们浮躁的心态。

高科技和信息产业发展下的投机取巧导致浮躁 /49

盲目快速扩张，行业、人才纷纷浮躁 /52

畸形的快餐文化带来浮躁 /54

激烈的竞争与工作压力引起浮躁 /58

第二篇 我们的路在何方

第五章 脚踏实地，让职场“浮躁症”远离我们 63

从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，而且还是各种心理疾病的根源，它的表现形式呈现多样性，已渗透到我们每日的工作中……

频繁跳槽之困惑迷茫 /65

眼高手低之盲目自大 /70

不思进取之安于现状 /75

浅尝辄止之应付了事 /79

工作，首先是一种态度 /85

目标正确，你才有取得成功的可能 /89

改变自我要从行动开始 /92

第六章 “爱情一族”，对病态的“浮躁”来一次围剿 97

“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”；“谁还相信真爱，相信有人会爱你一辈子”，这些似乎已经成为很多年轻朋友的口头语。他们认为这么物质、现实的年代，哪儿还有爱情可言，没车、没房、没钱、更没能力谈爱情。因此，越来越多的人相信“真实的一夜情”、“虚幻的网络爱情”、“刺激的婚外恋”……爱情变得缺少了纯洁，相爱的人也变得病态的浮躁起来。

一夜情的“刺激”——天亮以后说分手 /99

网恋——浮躁的爱情，“见光死”的背后 /103

不想当不孝子——“租”男女朋友，只为了春节带回家 /110

契约式爱情——给爱情加上了“协议” /114

跟着感觉走——“闪婚族”，闪出了社会浮躁 /118

婚外情——爱情观的“浮躁”产物 /123

第七章 调整心态，拭去心灵深处的浮躁 129

我们所处的世界——车水马龙、霓虹闪烁、香车美女、别墅洋楼、鱼翅燕窝、鲍鱼熊掌……在这样一个充满诱惑的时代，面对这一切，人们便不能自己地浮躁起来。似乎我们什么都想得到，似乎这些在我们心中都是最美的。那我们的灵魂呢？我们应该让它安静下来，还它美丽。只有拭去心灵深处的浮躁，才能找到幸福和快乐。

让抱怨远离——它是迷失自我的毒药 /131

克服浮躁不安心理，化解内心的嫉妒 /137

用积极的心态对待得失，坦然面对人生 /143

- 拔掉心中“杂草”，拥有美丽心灵 /148
- 抖出坏情绪这粒硌脚的“沙” /153
- 心静似水，淡泊人生才高远 /157
- 给心灵排排毒——少了浮躁，多了成功 /161

第八章 学会发泄，轻松减压赶走浮躁 165

现代社会的快节奏生活，让我们越来越感到压仰、烦恼、紧张、疲惫，种种原因让我们越来越透不过气来。我们是否能在每日疲于奔波的道路上，静下心来，好好想想：“我们是否活得很疲惫？”其实，只要学会发泄，卸去心中沉重的包袱，泄去心中久积的垃圾，越过目前这道坎，你就会发现每一天其实都是阳光灿烂。

- 别让“郁闷”成为口头禅 /167
- 学会宣泄焦虑，重新打造健康心理 /171
- 给浮躁的心一点清凉 /176
- 心情浮躁就“大声喊爱”，在尖叫中喊出轻松 /179
- 用“森田疗法”化解烦躁不安 /183
- 积极减压，给压力一个自然的出口 /186
- 人生是一个大舞台——你是舞者而不是看客 /191

第三篇 多谈些问题，少谈些主义

第九章 浮躁到底害了谁 195

常听一些老人说，国家越来越富有了，日子一天比一天好了，住上

了大房子，开上了小汽车，看上了大电视，拿上了大哥大。这是以前想都没有想过的。然而，这只是经受过吃不饱穿不暖的父辈们的想法。一些生活在新社会，生长在国旗下的年轻人们，却越来越不满足了，不能踏踏实实学习，不能安心工作，不能珍惜“天长地久的爱情”等等。也许，浮躁害的应该是这群人……

大学扩招后，有些学生只为一纸“证书” /197

忽视综合素质培养，学生在浮躁 /201

毕业生就业困难折射高校浮躁 /205

钱学森之问——现行教育制度必须深刻反思 /208

少了“真、善、美”，艺术在浮躁 /214

情绪多于理性，有些人只剩下浮躁 /217

第十章 第三只看中国 221

也许有人会引用美国人当年的“浮躁”来证明：“浮躁”之风是传统社会向现代社会过渡进程中的“必然结果”。是的，美国人在其发展历史上是曾经有过这种普遍的“浮躁”心理现象。但这并不能说明我们也必然要经历这种“浮躁”时期。但事实上，中国的“浮躁”之风已经刮起来了。

海外学者评中国大学浮躁风 /223

大学生就业别走美式浮躁 /229

中国，别走美国式浮躁的老路 /232

第十一章 中国民众的心灵拷问 235

浮躁的时代我们应何去何从？每位中国人都该拷问下自己了，是该

静下心来想想的时候了。不要再去追求一些莫须有的东西了。俗话说：“知足者常乐”，这句话一点不假。

你到底想要什么？ /237

中国人的焦虑 /239

浮躁背后的思考 /242

浮躁时，从国学中读点“宁静” /244

减少浮躁，多“闭关”修炼 /247

抑止浮躁需整个社会共同努力 /249

今天，请大家一起和浮躁说再见！ /251

后记 /255

我们不可

第一篇

我们为什么浮躁

中国正处在一个经济发展的社会转型期，人们产生浮躁心理是难免的，但是，目前国人普遍存在着浮躁心态，这不得不引起重视，让我们由不得想查一查到底引起浮躁的原因是什么？

浮躁

第一章

国人的“通病”，无处不在的浮躁

曾几何时，我们还在为能买到心爱的玩具而高兴，还在为考试得到高分而欢喜，还在为家里新添置的彩色电视而雀跃……而如今，我们开始浮躁了，嫌做的事情太多工资太少，嫌车子太旧房子太小，嫌社会不公人情太冷……这些已经不是一小部分人的个别现象，而成了我们中国人的“通病”。