

从浮躁走向不浮躁的人生指南

不 浮 躁

大公司的成功法则，
大人物的成功秘诀。



NOT BLUNDERING

不浮躁

王兴权 吴桂英/编著

静心，

才不浮躁

尽力，才不后悔。

——李嘉诚



龍門書局

不 浮 躁

大公司的成功法则，
大人物的成功秘诀。



NOT BLUNDERING

不浮躁

王兴权 吴桂英 / 编著

龍 門 書 局
北 京

内 容 简 介

当今社会,浮躁蔓延。浮躁的社会,浮躁的人,浮躁的生活!浮躁就像一张网,网住了你我他,俘虏了这个社会!如何在“众人皆浮”中保持“我独醒”,如何在浮躁的世界中做到沉稳自如,如何将“不浮躁”作为日常的生活方式,如何将“不浮躁”作为事业发展的生存哲学,如何将“不浮躁”作为成功的人生态度,如何将“不浮躁”作为心灵的修炼之道?本书将带领你一起探寻“不浮躁”的秘密。

本书着眼于内心的宁静,在阅读与理解中将浮躁驱离你的身心,从而能够更好地工作与生活。因此,非常适合工作压力很大,觉得已经找不到生活乐趣的读者。

图书在版编目(CIP)数据

不浮躁/王兴权,吴桂英编著. —北京:龙门书局, 2011

ISBN 978-7-5088-3281-4

I. ①不… II. ①王… ②吴… 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(2011)第181082号

策划编辑:石胜利

责任编辑:陈骁黎/责任校对:马英菊

责任印制:吕春珉/封面设计:书情文化

版式设计:书情文化

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

www.longmenbooks.com

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年11月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2011年11月第一次印刷 印张:12 1/2

印数:1—6 000 字数:135 000

定价:25.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<双青>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135517-8307

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

引言

追求“不浮躁”的生活方式

如果用一个词来描述当下的社会，是浮躁！

如果用一个词来描述社会中的人，还是浮躁！

不知是浮躁的社会造就了浮躁的人，还是浮躁的人成就了浮躁的社会。

这是一个可恶的悖论。

总之，现在的社会笼罩在一片浮躁的氛围中……

回忆一下，现在的你是不是总是难以静下心来做一件事？

比如读书。时尚杂志、浅显小说等倒是偶尔翻翻，但不知计划了多少次要去看一些厚重的书，拿在手里就是百无聊赖，总也不能沉下心来去读，再也找不回那种浓重的油墨香的感觉了。

是不是总是觉得自己处于一种忙乱无序的状态？比如，早就计划利用假期出去潇洒，但是，时间永远没有。同时，工作也没有做好，自身也没能好好享受闲暇的愉快。

是不是内心总有一种恐慌，恐慌自己不能成功，恐慌别人超过自己，恐慌自己的未来……恐慌无处不在，犹如有一个魔鬼住



在自己的身体里！

其实，你有时也在想，曾几何时，我可以利用每个周末在图书馆里吸取精神食粮至华灯初上；曾几何时，我做事情是那么的有计划，按照计划表每完成一件事情，就感觉特别的充实；曾几何时，我总是那么的自信，觉得自己只要想做的事情就一定会做成；曾几何时，我是那么的努力，那么的有梦想，为自己的梦想积极奔波不知疲倦……

不知从什么时候开始，你变得慵懒无度，变得心神不宁、焦躁不安、无所适从。它们让你被生活的非正常状态裹挟，让你越来越力不从心。这种一无所获，连自己都讨厌的状态更加深了你的不安。

我们经常会遇到这样的情况。早上等公交车上班，眼瞅着一辆接一辆的公交车停下又呼啸而过，自己要坐的那辆车左等不来，右等不来，于是，心急如焚，焦虑难耐，脖子越伸越长，脚也不停歇，嘴里还在生气地嘟囔：这个破车，什么时候来啊？

一日，似乎顿悟，对自己说，为什么总要如此急躁？公交车迟迟不来，也不必让自己等得那么狼狈，大清早带着糟糕的心情去上班。包里经常备一本消遣时光的书，何不边看书边等？公交车它要来便来，着急也没用。

说到底，我们无时无刻不在焦虑，工资似乎总是比别人低，房价永远让人不可“高”攀，成功总离我那么遥远，什么时候能过上悠闲的生活，为什么别人总是过得比自己潇洒……于是，有的人拼命地赶，患得患失；有时为了达到目的，甚至不择手段；有的人口打哈欠，我这辈子算完了，没有翻身之日，得过且过……

浮躁的社会，浮躁的人，浮躁的生活，都是浮躁惹的祸！

浮躁就像一张网，网住了你，网住了我，网住了他，网住了我们大家的心，俘虏了这个社会！

做官的浮躁，不为民，为名忙，于是多了不平和庸官；做学问的浮躁，于是多了垃圾研究，少了学术大师；经商的浮躁，极尽手段为利忙，于是多了投机取巧和假冒伪劣；做教育的浮躁，老师不认真上课了，于是多了误人子弟……浅薄的人多了，夸夸其谈的人多了；不会爬就想走，不会走就想跑；吃着碗里看锅里；这山望着那山高……有一句话叫“娱乐致死”，不如换之为“浮躁致死”。心，永远是浮的！这个世界，多了轻狂浮躁，少了一份安详宁静！

是的，在社会发展过程中，总会有诸多的不和谐，浮躁是其中之一。但我们不能简单地认为浮躁是社会发展的必然，从而去适应浮躁、顺从浮躁，甚而制造浮躁。套用《武林外传》中郭芙蓉的话：生活如此美好，我却如此浮躁，这样不好，不好！如果没有现在的浮躁心态，许多事情或许会朝着更好的方向发展。

我们应该坚决摒弃浮躁的生活态度，积极追求不浮躁的生活方式。做一个稳健的人，不浮躁的人，不断地要求自己、完善自己，适应时代与社会发展的变化。一个国家不浮躁，才能更加稳定；一个企业不浮躁，才会赢得持续发展；一个人不浮躁，才能静下心来走好每一步。

突然想到一种渺小的可以忽略不计的虫子。它们生活在苍茫沙漠，那里没有水，但是，它们却在那里生存繁衍。清晨，沙漠中的小虫们早早起床，一只接一只地从沙丘底部它们的家爬上



来，在沙丘顶上列队，一大排地立起身子，把它们光滑的背甲对着同一个方向，在太阳还没有升起的时候，会有一阵清风从这个方向吹来，抚过沙丘的表面，爬上小虫的身体。风缓缓地，软软地，悄悄地来，小虫长时间一动不动，在它们的背甲上也悄悄地凝起了水珠，这是晨风带来的仅有的一点湿润，水珠越聚越大，它们相互融合，终于，成了一滴水滴。水滴从小虫的背上留下来，流过它的脑袋、鼻子，最后流到它的嘴边，成了这只小小的甲壳虫一天赖以维系生命的甘露。

我们可以说小虫坚韧，可以说它顽强，然而，如果在等候那珍贵的一滴水的过程中，它们耐不住长时间的静止，那么，它们能等到那生命之水滴吗？它们能一代代繁衍吗？答案是否定的。所以，小虫是不浮躁的。因为不浮躁，它们才能换取生命的存在。

当不浮躁成为一种生活常态，你会发现，糟糕的环境其实并没有那么糟糕；你会发现，原来每年读书的目标可以轻而易举实现；你会发现，工作有自己的规律，原来自己经常在瞎忙，其实还是有许多休闲时间的；你会发现，工作效率提高了很多；你会发现，以往曾有的脑袋空虚的状态没了，多了更多的充实……

希望大家都能积极追求不浮躁的生活方式，享受悠然人生！如果这本书能够让您安静下来，哪怕在看书的一霎那不浮躁，我幸甚！

作者 王兴权 吴桂英

2011年9月8日

目 录

第一章 浮躁的年代，浮躁的人

上网以后，我们把信息当做了知识，把收藏当做了学习，把阅读当做了思考，把储存当做了掌握。像个花栗鼠在秋天收藏坚果一样，把自己的阅读器和硬盘塞满，却依旧觉得饥渴难耐。

——和菜头

浮躁官风扰清明 / 3

商海浮躁易沉沦 / 8

科学浮躁创新降 / 14

教育浮躁无大师 / 19

文化浮躁显浅薄 / 24

浮躁是你的魔障 / 29

不浮躁箴言 / 34



第二章 你为什么会浮躁

浮躁和急功近利或许会使我们取得昙花一现的成就，但绝不能让我们跻身人类中的不朽者之列。

——罗曼·罗兰

浮躁，因为媒体浮夸 / 37

浮躁，因为身心不契 / 41

浮躁，因为彷徨迷惘 / 44

浮躁，因为心态失衡 / 47

浮躁，因为急功近利 / 52

浮躁，因为不甘寂寞 / 56

浮躁，因为急于求成 / 59

浮躁，因为轻易放弃 / 63

不浮躁箴言 / 68

第三章 有一种成功叫“不浮躁”

对于渴望成功而又屡遭挫折的人，要牢记：你可以着急，但却不可以浮躁。成功之路，艰辛漫长而又曲折，只有稳步前进才能坚持到终点，赢得成功，若一开始就浮躁，那么，你最多只能走到一半的路程，然后就会累倒在地。

——佚名

不浮躁，基业会常青 / 73

不浮躁，离成功更近 / 76

不浮躁，工作才快乐 / 83

不浮躁，心境更平和 / 86

不浮躁，家庭常和谐 / 90

不浮躁箴言 / 95

第四章 “不浮躁”可以这样练就

每个人都是在为自己的未来和梦想而工作，为了自己的将来是成功的和幸福的，那么你现在就应该是努力的，付出的，不浮躁的。

——李嘉诚

明确目标心自定 / 99

锐意进取不浮躁 / 107

善于思考出路多 / 111

做一个务实的人 / 116

再努力坚持一下 / 120

感受寂寞的学问 / 124

自信让浮躁逃遁 / 130

修炼“钝感力” / 135

唯静心者会长远 / 141

持有一颗平常心 / 147

事能知足心常惬 / 152

不浮躁箴言 / 157

第五章 不浮躁计划——坚持十四天不浮躁

不积跬步，无以至千里；

不积小流，无以成江海。

骐骥一跃，不能十步；

弩马十驾，功在不舍。

——荀子

独处一天 / 161

独立思考一天 / 163

与小孩相处一天 / 165

去医院看一天 / 167

在大街上观察一天 / 169

一天不用电 / 171

一天不说话 / 173

围绕一个目标 / 175

培养一个习惯 / 177

坚持一个爱好 / 179

研究一个话题 / 181

写一篇文章 / 183

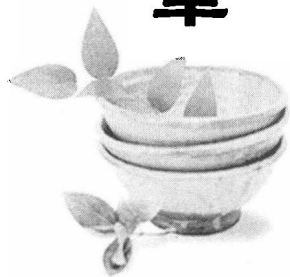
朗读一本书 / 185

抄写一本书 / 187

参考文献 / 189

第一章

浮躁的年代， 浮躁的人



上网以后，我们把信息当做了知识，把收藏当做了学习，把阅读当做了思考，把储存当做了掌握。像个花栗鼠在秋天收藏坚果一样，把自己的阅读器和硬盘塞满，却依旧觉得饥渴难耐。

——和菜头



我们生活在一个浮躁的年代！我们的社会被浮躁的氛围笼罩，浮躁的氛围包裹着一群浮躁的人。

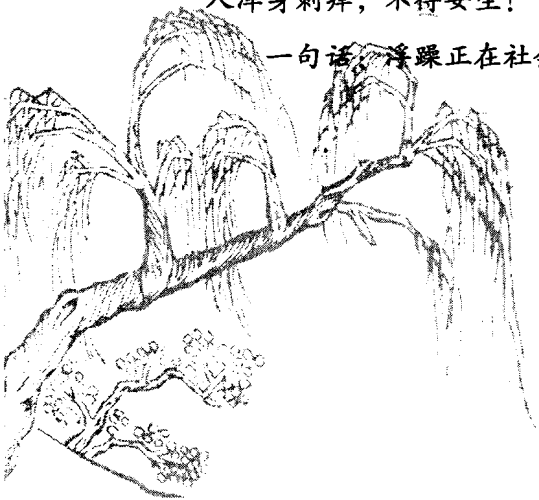
何谓“浮躁”？翻阅诸多字典，只有四字注释：轻率，急躁。

从心理学上讲，浮躁是一种性情或人格特质，表现为一种缺乏理智的冲动、盲目；从社会学上说，浮躁是一种心态，表现为不稳定的情绪，不平衡的偏激心理，不冷静的头脑。

当今中国的浮躁之风，不仅存在于个人、家庭，也存在于学术、官场、商场等。

浮躁，滋生权力寻租；浮躁，滋生违法违纪；浮躁，滋生攀比附会！浮躁是一种危害，可使为官者好大喜功、盲目冒进；可使为文者急功近利、丧失人格；可使年轻人骄傲自大、浅薄无知、随波逐流；使社会失去发展的方向，使道德失去存活的基础，使人失去生活的目标……浮躁就像人身上长的一个毒瘤，让人浑身刺痒，不得安生！

一句话：浮躁正在社会中蔓延！



浮躁官风扰清明

狠抓就是开会，管理就是收费，重视就是标语，落实就是动嘴，验收就是喝醉，检查就是宴会，研究就是扯皮，政绩就是神吹，汇报就是掺水，涨价就是接轨。

——某网友总结的官场现象

泰安原市委书记胡建学，自称从不学习，结果是越变越狂妄，认为自己将来要做副总理，居然听信风水先生的一派胡言，却不顾众多有识之士的劝诫，投巨资建了一座令人费解的大桥，给国家造成了难以估量的损失。

一个5万多人口的小城镇，在市区建有17个各类综合广场、40多组雕塑的情况下，继续投资300万元，到城郊再建一个“八仙广场”和“八仙过海”大型群雕。

一个只有4万余人的小镇，却要建一个占地近60亩的农贸市场。而此前在那条不足千米长的镇中心街道上，规模不小的农贸市场已经有了3家，而且一直闲置。

湖北某县县委书记，为了绿化荒山甩掉落后县的帽子，用三百多万元将全县的荒山秃岭灌了一遍绿色的水泥浆，航拍下去郁郁葱葱，煞是风光。

四川泸定县是大渡河畔一个人口仅8万的山区县，2005年的地方财政预算收入还不到2000万元。但时任县委书记的黄文却做出了一个惊人的决策：争取国家支持，在大渡河上建装机容量92万千瓦的大型水电站，预计投资达100亿元。

某市官员在江边散步时被一只猛犬咬了一口，而另一名高官在街上又与一名遛狗妇女发生争执，两名官员大为愤怒，最后市政府颁文下令，市区及周边农村将禁止家养宠物犬只，并严禁市民携带宠物进入江堤、公园、广场、体育场馆、车站等所有场所，如有发现，见一只杀一只。

河南开封市消防支队与河南漯河市消防支队的宣传稿件如出一辙。不同的是，“漯河市政法委书记”换成了“开封市副市长”，在“开封市副市长”的讲话中竟出现“构建和谐平安漯河”字眼，被网民戏称为“开封指导漯河工作”。而在随后不久，河北邯郸丛台区发布的区委宣传部副部长的署名文章，竟然与山东省青岛市市南区的政府文件除了地区名和人名之外，几乎一字不差。

.....

社会在浮躁，政府和官员也不排除在外。上文事例所反映的就是官场浮躁生态的一些侧面。为官者一旦染上浮躁恶习，就会浅薄，不学习，不求进，随遇而安，浅尝辄止。轻率，工作蜻蜓点水，不深入基层，不调查研究，办事看自己情绪变化。

对出风头的事情，亲自指挥，大搞“政绩工程”、“面子工程”，虚假政绩频出。在浮躁的冲动下，为了个人升迁，创造政绩争功近利，使得政绩成本大于政绩收益，不仅影响了个人的声望与仕途，更为政府埋下了危机与隐患。

霸道，言语轻浮，所以就有官员雷语频出，“没有强拆就没有新中国”、“你知道我是谁吗？我是局长！”……

求官心切。浮躁之风刮进了某些政府官员的脑袋，他们心中想的都是怎么向上爬，阿谀奉承、贪污腐败、权钱交易、跑官卖官等。专谋个人进退，不问事业兴衰、百姓冷暖，一心想“动一动”，“挪一挪”位子。

作风上飘浮圆滑。习惯于坐在办公室发号施令，即使下乡，也是警车开道，层层陪同，前呼后拥。检查则走马观花，调研则浮光掠影；平时穿梭于首发式、表彰会、庆典、剪彩活动之间，要求广播里有音，报刊上有名，电视里有影；报喜藏忧，欺上瞒下；不谋事，专谋人，精于官场权术，上拍下哄，处世圆滑。

贪图享受，忘乎所以。每遇吃请，捷足先登，酒席桌上呼风唤雨，纵横捭阖……

浮躁是一种传染力极强的社会病、官场病。官场浮躁症是个老话题，是一个积久难治的“痼疾”。说起官场的浮躁，一首打油诗说得好：

生态恶化官场浮躁，
好大喜功热衷此道。
表面文章浮夸虚假，



真话销声空喊口号。

实事求是束之高阁，

优良作风停留材料。

撒谎扒瞎岂用打稿，

愧对苍天不觉羞臊。

浮躁，是滋生形式主义、官僚主义的温床。这种官场浮躁危害更甚，对整个国家、社会都会产生极其恶劣的影响。官场浮躁病不仅制约一个地区经济的持续发展，还有损领导干部的形象，影响干群关系，必须引起警惕。

胡锦涛总书记曾指出党员干部队伍中存在亟待解决的十种突出问题，其中多指浮躁问题。比如，第二种突出问题：作风飘浮、工作不实，以会议落实会议，以文件落实文件，满足于一般号召，抓工作浮光掠影，搞调研蜻蜓点水，身子沉不下去，对实际情况不甚了了；第五种问题：心态浮躁、追名逐利，一事当前，总是算计个人得失，习惯于做表面文章，热衷于搞“形象工程”、“政绩工程”，脱离实际，劳民伤财。真是一针见血。

重庆市委书记薄熙来说，当官的只要记住五个字：为人民服务，并切切实实地去实践。而浮躁的官员早已把这五个字忘到了九霄云外。

有学者曾分析人们为官的三种心态：一是往上做，谋求官职的不断升迁；二是往下做，一心一意为老百姓做好事；三是往专做，做专家型官员。这三种心态有的是钟情偏好一种，有的是兼而有之。