



崔熙哲 编著

不是世界太喧闹 而是你的心

告别浮躁的人生，才能做回真实的
无论世界多喧闹，保持内心的平衡
就能获得想要的幸福与快乐。

浮躁社会下，解救你“心病”的一本书。

72个身心灵净化叮咛，帮你告别无序、远离浮躁、
找回迷失的自己，重拾积极的人生。

感动亿万
亚洲读者的
心灵读本！



崔熙哲 编著

不是世界太喧闹
而是你的心浮躁

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

不是世界太喧闹，而是你的心浮躁 / 崔熙哲编著. — 北京：电子工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-121-18572-4

I. ①不… II. ①崔… III. ①成功心理—通俗读物IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第222269号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7 字数：132千字

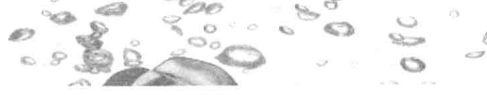
印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序



抱怨世界，还是改变自己？

现代社会的生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，人们所承受的压力越来越大，烦恼越来越多。你常常感到无奈与焦虑，心中憋满了不满和牢骚。其实，很多时候，不是世界太喧闹，而是你的心太浮躁。

看到别人比你好，你心里不平衡；一心争强好胜，你总是患得患失；急于求成，你心急火燎；什么都想要，你疲于奔命，自乱阵脚……你整天关注外面的世界，为了名与利、荣与辱、得与失，你的心灵何曾有过片刻的宁静？得陇望蜀、明争暗斗，你的心灵何曾有过片刻的休憩？

其实，正是无止境的欲望带来了无休止的烦恼，当你大彻大悟，用淡定的心面对喧嚣的世界时，那些纷纷扰扰将离你而去，曾经的不平、抱怨，犹如过眼烟云，根本不值得为它烦恼。

脱去浮躁的外衣，静静地舒展一下疲惫的神经，轻轻聆听心底的呼唤，你会渐渐明白，与其抱怨世界，不如改变自己。

对于人生的诸多磨难，生活的种种不如意，你懂得了那只是上天对你的考验。逆境并不是绝境，磨难是最好的“磨刀石”，没有爬不过的高山，没有闯不过的险滩，请相信只要不放弃自己，终会迎来明媚的春光，绽放灿烂的笑脸。



激烈的竞争中，你不再抱怨大材小用，不再不屑于做繁琐小事，只是静下心来，进一步明确了目标，增加了对工作的热爱，不再偷奸耍滑，不再挑肥拣瘦，按部就班，勤勤恳恳，你开始坚信自己可以稳步走向成功。

现实不能改，但是思路可以变。与其在晕头转向的“盲碌”中抓狂，不如做好规划和安排，从而使自己条理、有序、高效地处理事务；与其哀叹自己的劣势，不如顺势调整自己，发挥自己的特长；与其在追求完美的路上失望叹息，不如坦然接受生活的瑕疵。你明白了，学会变通，人生之路就会一直畅通。

阳光无处不在，灰暗也无时不有。重要的不是处境如何，而是我们的心态是否自由而明朗。你认识到只要内心一片澄澈，即使处境不如意，明丽的阳光照样可以盈满心田，让你感知到生活的美好。

告别浮躁，你终于可以静下心来，客观审视自己，确定人生的罗盘；告别浮躁，你终于可以回归平静而真实的内心，释放凌乱的情绪，重新理顺心灵的空间，辨明是非，树立起正确的生活态度；告别浮躁，你终于可以放松紧绷的心弦，让自己的心灵得以栖息。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。静下心来，你发现你可以把平淡的日子过得不平凡；静下心来，你发现你可以把以前乱如麻的生活过得从容快乐。

静下心来，你仿佛看见，成功已距你不远！

感谢在本书编写过程中为我提供素材和帮助的朋友：任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤、肖冉。



1 卷一

不是世界太喧闹，而是你的心太吵

世界总是不平等的，要学会淡然视之 2

生活是用来尊敬的，而不是用来抱怨的 5

在抱怨中衰老，自己就是受害者 8

做情绪的奴隶，你永远都会感到压抑 11

生活的质量提高了，快乐却遗失了 13

无止境的欲望只会换来无休止的烦恼 16

接受，是活在当下的必修学分 19

接受别人的缺点，你就会少许多怨言 23

只要活着，就有无限精彩的可能 26

像孩子一样思考，单纯一点不吃亏 28

该低头时就低头，越占上风越孤独 31

报复别人的同时，等于葬送自己 34

什么都想要的结果，就是自乱阵脚 37

越是心急去成事，越是做不成事 39

把生活简单化，才会变得轻松 42



45 卷二

即使世界抛弃你，你也不能放弃自己

人生的舞台剧，要学会自己演绎 46

勇敢地活着，才能快乐地活着 48

寿命看长度，生命看宽度 52

丢掉面具，露出真实的自己 54

挫折的左边是弱者，右边是强者 58

你很重要，要学会为自己喝彩 61

逆境时不气馁，顺境时不骄傲 63

不放弃！第2500封求职信的成功 66

逆境不是绝境，重要的是你的心境 68

跳过困境那道坎儿，你能做到 70

遇到困难时，向他人求助并不丢脸 73

走过昨天的苦难，未来才会渐入佳境 76

在挫折中想象成功，它会如期而至 79

83 卷三

静下心来去做事，浮躁一去不复返

如果你有明确的目标，浮躁就不会来骚扰 84

没有工作的人生，多半是不完整的 87

先找对位置，才能更快乐地做事 90

即使你再不乐意，工作也需要努力 93

多做一点分外事，多长一点真本事 96

- 每天都是新开始，每天都有新意义 99
- 静心去做事，小职员也有出头日 101
- 在工作中耍小聪明的，往往是笨人 105
- 先把小事做好，才可能成为主角 107
- 行远必自迩，登高必自卑 110
- 既然不能让工作快乐，那么就去快乐工作 113
- 按部就班，“一口一口吃饭”的哲学 116
- 得意不要张狂，失意不能消沉 119
- 多一点创新精神，就多三分成功机会 123

127 卷四

改变思路找出路，不再为小事而抓狂

- 不思考就去做，只会越做越错 128
- 反思是前进的伴侣，是自我升级的阶梯 130
- 懂得忽视小事，你就可以不抓狂 134
- 无须听到的声音，又何必听得太仔细 136
- 准备足够充分，效能就会翻倍 139
- 利用时间的实质：用较少的时间做更多的事 142
- 有序整合，效率倍增的思维法则 145
- 有条理，有序展开的做事秘诀 148
- 舍弃，轻松前行的行走之道 151
- 忙要忙在点儿上，但很多人是忙在面儿上 155
- 追求完美本身就是一种瑕疵 157
- 善于自我激励，给你的油箱加满油 160

- 每一次都超越自己，很快你就超越所有人 163
生活的悲剧在于，不去使用你的天赋 166
学会变通，人生路才会一直畅通 169

173 卷五

换个眼界看世界，用乐观替代旧观

- 相同的人生，可以有不同的活法 174
心情愉快的程度，取决于我们看世界的角度 176
活在“过去”和“将来”里，“现在”就没有价值 179
明天的成功虚无飘渺，今天的幸福触手可及 182
如果你有一只柠檬，那就做柠檬汁 184
很多时候，你最需要的镜子是块放大镜 187
敞开心扉交朋友，才能交到终生挚友 190
与其试图改变对方，不如去适应对方 193
打开信任的窗，才能洒进阳光 196
其实上帝也知道，分享是一种乐趣 199
关照别人的同时，就是在关照自己 202
即使生活很平淡，也能过得不平凡 205
释放内心压力，为快乐腾出一点空间 207
如果你总是担心太多，今天怎么能够过好 210
与自己的心做朋友，付出爱，得到爱 213

卷一

不是世界太喧闹，而是你的心太吵

工作压力，生活琐事的喧嚣声，让生活在现代社会的人们，感到无奈与焦虑。你经常心浮气躁，疲于奔命。其实，很多时候，不是世界太喧闹，而是你的心太吵，当你用淡定的心面对喧嚣的世界时，那些纷纷扰扰将离你而去，曾经的不平、抱怨，犹如过眼烟云，根本不值得为它烦恼。心静，你自然能体会到生活的快乐。

世界总是不平等的，要学会淡然视之

人生来就是不平等的，有些孩子降生在高级的产房里，有些孩子则降生在自家黑糊糊的炕头上。到了上学的年龄，有的孩子接受着一流的教育，有的孩子却连义务教育都没什么保障。然而，许多不公平的经历，我们是无法回避，也无从选择的。我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，也容易使自己的精神崩溃。因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，应放平心态，坦然接受。

在这方面，比尔·盖茨是我们的榜样。他曾说：“生活是不公平的，你要去适应它。”遭受不公的待遇时，他的淡然让我们看到了一个年轻人的豁达心胸。

比尔·盖茨读中学的时候，他接到全国最大的国防用品合同商打来的电话，要他参加考试。为了实现自己的梦想，比尔·盖茨征得了学校的同意，参加了三个月的“临时工作”。

三个月后，比尔·盖茨回到学校。他补上了三个月中落下的功课，并参加期末考试。对当时已钟爱电脑的他来说，电脑当然不在话下，他毫不担心。其他功课他也很快赶上了，可是结果，他的电脑课老师只给了他一个“B”，原因当然不在于他考试成绩



不是世界太喧闹，而是你的心浮躁

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

不佳，而是他从不听这门课，在“学习态度”这条标准中被扣了分。

但比尔·盖茨并没有抱怨什么，而是接受了这个看起来并不公平的现实，并把这种得失置之度外，集中精力做数据的编码工作，最后成为名副其实的电脑程序员，具备编程的坚实基础和丰富经验，最终成就了自己享誉全球的事业。

不可否认，在生活、学习的各个方面每个人都会有一些不如意。但只要适应它，并积极地去努力，总会收到意想不到的成效。

但是，很多人还做不到这样。

比尔·盖茨说：在遭遇不公的时候，更多的人想的是改造环境，改变不公，其实，这多半是行不通的。试想，如果你大学毕业被分在基层工作，一边愤愤不平，一边敷衍工作，那么你有什么机会被升职呢？老板会认为这么简单的事情你都做不好，根本不会有责任和能力去做更高级的工作。因此，不要把不公平看得太重，与其将生命中的大好时光用在徒劳无益的发泄上，还不如漠然视之，用这些精力去做有意义的事情。

我们承认生活是不平等的这个客观事实，但并不意味着这就是一切消极的开始。正因为我们接受了这个事实，才能放平心态，找到属于自己的人生定位。阿济·泰勒·摩尔顿的成长经历向我们诠释了忍受不公平的待遇，坦然面对生活，用微笑来迎接



一切困难的意义。

多年前，时任美国财政部长的阿济·泰勒·摩尔顿到南卡罗来纳州一个学院对全体学生发表演说，她走到麦克风前，先是将眼光对着听众，由左向右扫视了一遍全场，然后开口说道：“我的生母是聋子，因此她没有办法说话，我不知道自己的父亲是谁，也不知道他是否还在人间。到棉花田去做事是我这辈子的第一份工作。”

听众都为她的经历感到惊叹，她继续说道：“一个人的未来怎么样不是因为运气，不是因为环境，也不是因为生下来的状况，如果情况不如人意，我们总可以想办法加以改变。一个人若想改变眼前充满不幸或无法尽如人意的情况，只要回答这个简单的问题：我希望情况变成什么样？然后全身心投入，采取行动，朝理想目标前进即可。”接着她的脸上绽现出美丽的笑容。假如当初阿济·泰勒·摩尔顿一味慨叹命运的“不公平”，一味抱怨“生不逢时”，那就肯定无法摆脱“到棉花田去做事”的境遇，更不用说成为美国的财政部长了。

受上天恩宠的人就那么几个，既然不是你，那就学会接受吧，就像比尔·盖茨所说的一样：去适应。当你觉得愤怒时，当你怨天尤人时，不要忧郁，不要愤慨，因为生活是用来尊敬，而不是用来抱怨的。面对现实，接受挑战，把一切不公平的事情都抛到脑后，用行动来证实你的优秀，假以时日，必然会有回报。



不是世界太喧闹，而是你的心浮躁

生活是用来尊敬的，而不是用来抱怨的

在生活中有很多人很多事情令我们长时间地烦恼，或者悲伤。因此开始抱怨，抱怨生活中的种种不如意。这一切的不满都来源于苛求，对生活的苛求。

其实生活容不得太多的苛求。因为别人的样子是你所不能改变一丝一毫的，比如你的老板脾气就是不好，你的同事说话就是有点让人难以接受，你的朋友吃饭的口味就是无法和你保持一致，等等。对这些，一些人选择了抱怨，但那能怎样呢？那只会给自己增添烦恼，使你忘了对生活要懂得尊敬。

汉克斯在耶鲁大学拿了学士学位后，又在佛莱堡大学拿到了硕士学位，于是去了西部的大矿主赫斯特那儿应聘。但是矿主赫斯特是个脾气古怪又很固执的人，他自己没有文凭，也不相信那些文质彬彬又专爱讲理论的工程师。汉克斯递上自己引以为傲的文凭，满以为老板会对他另眼相看，没想到赫斯特很不礼貌地对汉克斯说：“对不起，我可不需要什么文绉绉的工程师。硕士算什么，都是一些没有实用价值的东西。”

汉克斯并没有生气，而是说要告诉他一个秘密，但是前提条件是不能告诉他父亲。赫斯特表示同意，于是汉克斯对赫斯特小声说：“其实我在德国的佛莱堡并没有学到什么，那三年就是混日子。我之所以在那待到毕业，完全是因为我的父亲，他身体不



太好，我不想惹他不高兴。”赫斯特看到这个小伙子也认同自己的观点，于是聘用了他。

也许很多人碰到这种情况都会抱怨赫斯特的顽固不化，可是抱怨又有什么用呢？仍然改变不了他的脾气。抱怨纵然能解一时怒气，但是并不能解决问题，更不能让我们成为最后的赢家。所以，应该向汉克斯那样，抱怨别人不如改变自己。

生活往往就是这样，一味抱怨的人常常只能在原地徘徊，自以为是地咒骂眼前的“阴暗”，却不知道那“阴暗”正是自己的影子。而努力去改变的人，才能将原本无奈的人生过得精彩而美好。

在美国西雅图一个普通的卖鱼市场，鱼贩子们曾经也抱怨在充斥着臭气的环境中工作。但是，后来，他们意识到再多的抱怨都无济于事，唯一能拯救他们的，只有他们自己。于是，他们开始转变心态，对自己的工作从厌恶转变为欣赏，用最灿烂的笑容迎接来自四面八方的客人。每个到那儿去的客人都被他们的快乐感染了，于是也快乐起来。

就是这样，你自己改变了，可能一切就会改观。生活中少一点抱怨，就多了一点快乐。我们常常守着风平浪静的日子，觉得生活缺乏激情，淡如白开水，其实，我们这是在与自己过不去，改变一下心态，苦日子也会变甜。

有一个女人30多岁就得了乳腺癌，丈夫也与她离了婚，她伤



不是世界太喧闹，而是你的心浮躁

心地带着只有5岁的儿子生活。很长一段时间，她都打不起精神。她说，那时感觉天空都是灰色的。有一天，她站在镜子前，看到了一张陌生的脸，面容憔悴，皮肤粗糙，眼圈发黑，眼神呆板而茫然。她被镜子里的自己吓了一跳，曾经的美貌都不再属于自己了，她忽然觉得不能这样过下去。

她开始学着改变自己，每天都把自己打扮得漂漂亮亮的。此外，她用业余时间搞文学创作，发表了许多文学作品，也收到大量的读者来信，她活得越来越充实。她随身戴了一面小镜子，无论走到哪里，有时间她就会拿出来照一照，不是检查自己的妆容，而是对着镜子练习微笑。在她看来微笑是对生活的最好回馈，生活中不可缺少微笑。从此她的生活中没有悲叹，没有牢骚，没有抱怨。

生活的每一天都是值得尊敬的，拥有它就是幸运的，我们应该感恩，而不是抱怨。即使命运之舟把你搁浅在某个弯曲的河滩，你也不要愤恨埋怨，如果你整日哀愁叹息牢骚满腹，只会让你的生命增添更重的灰色，甚至失去前行的方向。

法国作家拉伯雷说：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑。你对它哭，它就对你哭。”心中没有太阳，你就不会看到阳光；心中没有鲜花，你就不能闻到花香。快乐还是不快乐都是由你决定的，远离抱怨，对生活学会感恩吧，不然，你只能在抱怨中衰老，成为最大的受害者。



在抱怨中衰老，自己就是受害者

“老天怎么这么不公平啊，别人生来就是富家子弟，自己奋斗几十年都赶不上！”

“他运气怎么那么好，投资一下子就成功了，我怎么运气每次都这么差！”

“要是我还那么年轻我也可以成功，老了就是没办法啊！”……

生活中，这样的抱怨声总是不绝于耳，迟到了抱怨司机开车太慢，摔了一跤抱怨地面不平，甚至吃饭噎着了都要抱怨一番。

人生不如意事常八九，谁不是“艰难苦恨繁霜鬓”，谁没有“潦倒新停浊酒杯”的时候啊？其实，无休止地埋怨对自己本身就是一种伤害。当抱怨成为一种习惯，人会很容易发现生活中负面的东西，并加以放大，甚至身边人一个眼神、一句话都可以让他浮想联翩，进而感慨自己生存艰难。倾诉得越发声情并茂，也就越发使情绪“黑云压城城欲摧”，越来越焦虑，越来越容易衰老。

人的挫败感越强，也就越不容易对自己进行客观评价。长此以往，必定陷入情绪的恶性循环。以不必要的闲气来惩罚自己，就越感受到环境的恶劣，也许，他的生活就真的陷入绝望。

在一家汽车修理厂，有一名修理工叫奎尔，他喋喋不休地抱



不是世界太喧闹，而是你的心浮躁