

过心灵富足的日子，每一天都喜气安稳

心灵氧气 生命活力

不浮躁 不纠结 不焦虑

强麟 © 编著

优雅的人生，是用一颗平静的心
滋养出来的从容和恬淡

你可以跑在时间的前面，但不要跑在宁谧的心前面。

笃定、淡泊、清静、超脱、正能量！

真实、辛辣、深刻、专业！让你走向心灵的全胜和人生的至境！



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

过心灵富足的日子，每一天都喜气安稳

心灵氧气 生命活力

不浮躁 不纠结 不焦虑

强麟◎编著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不浮躁 不纠结 不焦虑 / 强麟编著. -- 南昌 :

江西教育出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5392-7188-0

I. ①不… II. ①强… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252148号

不浮躁 不纠结 不焦虑

作者: 强麟

出品人: 傅伟中

策划编辑: 周建森

责任编辑: 万哲

特约编辑: 寒江

装帧设计: 李娜

出版: 江西教育出版社

发行: 江西教育出版社

社址: 南昌市抚河北路291号

邮政编码: 330008

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 16

字数: 195千字

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次印刷

印刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5392-7188-0

定价: 29.80元

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换

电话: 0791-86710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字-02-2013-316

版权所有, 侵权必究



Contents

目录

【第一篇】

身如菩提树，心如明镜台——不浮躁才能走得更远

心理测试：你是一个浮躁的人吗？

3

第一章 抖动的水面只会漂一些枯枝乱叶

世界之大，是谁偷走了你的快乐？

7

别人拥有的不一定是对你有用的

9

消沉是单调的画笔，只能画出灰色调

12

什么都没有时，急躁是一剂毒药

14

遇事不可慌手慌脚，更不能慌心

17

怕受排挤，更要怕自己没实力

20

第二章 你正在用什么方式看世界？

世界上没有绝对的好人，也没有绝对的坏人

25

保持乐观的人生态度，便会处处是希望

27

人生低潮时不是最糟的，高潮时也不是最好的

30

真正的大千世界是你的内心世界

32

谦虚的眼睛更能看到人间真情

34

伸开手掌，你会拥有全世界

37

第三章 如果圆规的两只脚都动，永远也画不出一个圆

不是这个世道让人太累，是人心太浮躁	41
复杂带来浮躁，简单才会自得	43
不要让不理智的欲望毁了自己	45
这个世上没有“如果”	48
成功，从“一”开始	50
每一处伤疤都代表成长	52

第四章 努力吧，不管成功与否，至少曾经美丽过

奋斗者的幸福是从痛苦起步的	56
躺在被窝里的人，感受不到太阳的光辉	58
别无选择时，可以选择态度	61
死神也怕咬紧牙关的人	63
只要坚持，任何地方都可以圆梦	65
美丽的浪花只为扬帆者歌唱	68
树根向深处延伸一寸，被推倒的危险就减少一分	70

第五章 踏着过去的足迹，不会增加新的脚印

长满荒草的路也是路	74
不要被同一块石头绊倒两次	76
鞋底磨穿了，不等于路走到了头	79
以豁达之心走人生之路	81
让自己在优雅中变老	83

【第二篇】

去留无意，漫随天外云卷云舒——不纠结才能活得自在

心理测试：你纠结的东西是什么？

89

第一章 做泉水——奋斗之路越曲折，内心越澄澈

那山总比这山高，但可能到了那山没柴烧

91

在岔路口最重要的是懂得辨别方向

93

有的时候放弃是一种前进

95

每个人都是被上帝咬了一口苹果

98

多一物多一“纠”，少一物少一“结”

100

世事艰难，学会遗忘是一种本领

102

第二章 繁星满天，也许独属于你的星星还没升起来

天地间的宝贝无数，两只手的你能拿多少？

107

挫折是家常便饭，习惯了就好

109

嫉妒来了，纠结也就来了

111

不要在一棵树上吊死

114

痛恨是这世上最没用的东西

116

不能左右事情的时候就改变自己的心态

119

第三章 望远镜可以望见远处的目标，却不能代替你前进半步

- 看的风景越多，越会看花眼 123
- 不要过往，不要来世，我们活在当下 125
- 聪明人的梦再美，也不如笨拙者实干的脚印 128
- 果断是一种人格魅力 130
- 永远有一缕阳光不让心灵打结 132
- 只羡慕不行动，就只能一辈子当穷人 135

第四章 闲适和宁静，对于浪花，意味着死亡

- 活得太舒服未必是一件好事 139
- 与其艳羡别人的生活，不如珍惜自己的拥有 141
- 世事无常，“高枕”并不“无忧” 144
- 别人的舒适其实和你没有关系 146
- 生活百味杂陈，酸甜苦辣都得细细品尝 148

第五章 行路人，用足音代替叹息吧！

- 过去的就过去吧，别和自己过不去 152
- 不计较的人生是满足的人生 154
- 心宽一寸，快乐三分 156
- 得之我幸，失之我命 159
- 爱的真意不是执著而是放手 161
- 人一辈子最大的本领是为自己而活 164

【第三篇】

意随无事适，风逐自然清——不焦虑才是人生至境

心理测试：生活在这个世界你焦虑了吗？

169

第一章 焦虑像一块布，遮盖了生活的美好

- 吃不好，睡不着，生活为何这么糟？ 173
- 什么都是身外物，只有身体是自己的 175
- 焦虑是人际关系的“拦路虎” 178
- 急功近利也许不损人但一定害己 180
- 事业从来都不是一蹴而就的 182
- 对你而言幸福是只晚熟的苹果 185

第二章 没有风浪，便没有勇敢的弄潮儿

- 苦难、孤独和绝望，没有过不去的坎 189
- 塞翁失马，把马再找回来 191
- 勇敢而美好的人，会教你更多东西 193
- 残缺也是一种摄人心魄的美 195
- 那些你认为会再发生的事情一定会发生 197

第三章 若不给自己设限，就没有限制你发挥的藩篱

- 快乐的阀门掌握在自己手里 202
- 你不是救世主，太多的事情你改变不了 204
- 留一条后路，未来更有保障 207



【第三章】

追求完美是心理魔障	209
生活不是演出	212
绅士就是一只耐心的狼	214

第四章 一帆风顺，并不等于这是一条无风险的航线

强者恒强	219
很多时候我们不是跌倒在缺陷上，而是跌倒在优势上	221
忘不掉的伤，不必刻意抹去	223
少一点肤浅的喜悦，多一些冷静的思考	226
金钱可以是很多东西的外壳，却不是核心	228

第五章 学会弯腰，这会给你意外的收获

呼吸空气是一件多么幸福的事	232
聪明的人有长的耳朵和短的舌头	234
值得你为他哭的那个人，是不会让你哭的	236
往往一念之间就能决定做得到或做不到	238
一朵鲜花打扮不出美丽的春天	241
跌倒了，爬起来，这就是成功！	244

心理测试 你是一个浮躁的人吗?

请读如下情景在你的生活中是否发生过,然后根据你个人情况从A或B

1. 面对的挑战, 迎难而上, 还是寻找什么更轻松的路。
2. 出乎意料的工作部署时, 想不是要你在业务上更上一层楼吗。
3. 总有一天自己会成为业务精英, 成为精英。

【第一篇】

身如菩提树,心如明镜合——不浮躁才能走得更远

1. 很看下钱, 钱越多越觉得自己喜欢的事情。
2. 也不知道自己想做什么, 每天忙碌, 无所事事。
3. 总觉得自己认真想一下, 这年年年的业务时间到底有多少。
4. 突然发现自己遇到的问题, 事情其实并不多, 然而却觉得很难。
5. 总觉得自己做事的效率并不高。
6. 不管是受了什么刺激, 被骂了一顿, 还是想从什么角度不努力。
7. 似乎这几件事自己并没有什么特别的感受。
8. 总好像觉得因为一些小事感到很烦人, 竟觉得已经心平气和。
9. 你会很耐心地听别人说些什么。



心理测试：你是一个浮躁的人吗？

假设如下情景在你的生活中是真实发生的，请根据你的个人情况选A或B。

1. 假日的清晨，你躺在床上，你脑海中经常浮现的是：

A. 虽然目前的工作很普通，但还是要想方设法把本职工作做好。

B. 总有一天自己会成为业界精英，成为闪光灯聚焦的焦点。

2. 既然是难得的假日，起床后你会选择做什么？

A. 很有干劲儿地去做些自己喜欢的事情。

B. 也不知道自己想做什么，百无聊赖，无所事事。

3. 强迫自己认真想一想，这些年来你的业余时间到底喜欢做什么？

A. 突然发现自己感兴趣的事情其实并不多，虽然比较单调，但大都能够善始善终，始终保持着对某件事的浓厚兴趣。

B. 不管是看了两章就被放在一旁的小说，还是锻炼过两次就不再用的健身房年卡，似乎这几年自己并没有什么事是能够坚持下来的。

4. 这时候表妹因为一些闲事想找你聊天，突然响起的电话铃声扰乱了你的沉思：

A. 你会很耐心地听听表妹到底想和你说什么。



B. 从心中涌出一股莫名的火气,对表妹牢骚满腹。

5. 原来表妹刚刚考过雅思,成绩很不错,如今能够很顺利地到一家外企工作,待遇比你从事的工作的要优厚得多,你的内心会是:

- A. 真诚地替表妹高兴。
- B. 莫名地烦躁不安,心神不宁。

6. 挂了电话,接下来你会:

- A. 继续考虑适合自己做的事。
- B. 赶紧到书店买两本雅思的书,自己也要学。

7. 假如你最后决定到商场逛逛,可因为假日出行的人较多,等待车位的队伍已经排了很长,这时你会:

- A. 打开车载音响听听音乐,耐心地排队。
- B. 不耐烦,想想有没有别的办法,比如商场车库管理员你是否认识,以便通融一下。

8. 车总算停好了,你突然想到要给自己换一部手机,于是来到了手机柜台:

- A. 因为你很清楚自己想要哪种型号的手机,所以其他的你不会考虑。
- B. 刚选了一款中意的,可你忽然发现售货员介绍的另一款手机也不错,这让你举棋不定,难以选择。

9. 你最终选择了一款手机,这是因为:

- A. 它就是你喜欢的那款手机。

B. 谈不上喜欢,但它是当下最时髦的手机,拿着它会很有面子。

10. 正在你高兴时,两个同学竟然同时约你去吃饭,一个已经是私企的老板,另一个还是工厂的蓝领工人,你会:

A. 和谁去吃饭,主要是看彼此的时间允不允许,是否方便。

B. 当然和已经是老板的同学去吃饭。

测试结果:

每一道问题的A选项计0分,B选项计1分。如果10道题的累计得分为6分以上,那么很遗憾地告诉你,你确实是一个浮躁的人。



【第一章】 抖动的水面只会漂一些枯枝乱叶

世界之大,谁偷走了你的快乐?

几年以前,由于房地产市场异常火爆,房屋销售工作成了社会上颇为走俏的职业,很多入行较早的年轻人由于业绩突出,其收入相当可观。那时的小宇刚刚大学毕业,正赶上这样难得的机遇,顺利地成为了某房地产公司的一名售楼员。

可是天不遂人愿,随着国家对房地产市场的调控,房地产市场的行情和之前相比出现了疲软的迹象。无论小宇怎么努力,起早贪黑或是牺牲休闲时间,去拜访客户寻找房源,他的销售业绩始终无法有显著的提高。这让一直梦想着能够尽快过上体面生活并成为有车有房一族的小宇,感到郁闷之极。

渐渐地,小宇的工作热情不见了,到后来他甚至不愿意去上班。只要一走进售楼大厅,他就感到莫名的压抑和苦闷。每天他回到家除了吃饭睡觉,就是把自己关在房间里,和家人几天都不讲一句话,就连最喜欢的电子游戏也不再玩了。好朋友约他一起出去打篮球或是去KTV,他也都是婉言谢绝。

电话响了,“小宇,今天天气多好,阳光暖暖的,我们出去走走吧。”电话那头传来了女朋友甜美的声音。

“算了吧,我今天身体不舒服,只想在家睡觉。”小宇拒绝了女朋友的提议。

“小宇,你怎么……”话还没有说完,小宇便将电话挂掉了。

小宇就这样独处一室,呆呆地望着电脑屏幕。看着QQ空间里到处都是朋

友们分享的快乐的生活照，他流下了泪水。他知道自己不快乐，可他不知道那个曾经阳光快乐的自己哪里去了。

“世界这么大，我的快乐被谁偷走了？”小宇声泪俱下地感叹着。

无意间，他在网上看到一个背包客的博客，博客里全是博主在世界各地旅行的照片和游记，其中很多都是小宇曾经梦寐以求要去的地方。而让小宇惊讶和心动的，是博主那次穿越阿尔金山无人区的经历。

当时博主的身体出现了明显的高原反应，恶心、头痛、胸闷、虚弱，加上寒冷的天气和恶劣的自然环境，如果不及时走出去，他的生命就会受到威胁。在他感到最痛苦的时候，也想到过放弃，可一想到自己未实现的梦想并惦念自己的家人，他就无论如何也不甘心在此长眠不起。最终，他凭着自己的毅力和同伴的帮助，成功地走出了无人区。在这篇博文的最后，博主这样写道：

“我还活着，因为我选择活着！”

看完故事和大家的留言，小宇知道自己应该怎么做。

其实人生的真谛，大致也就是如此吧。我们在做每一件事时，无论成与败，还是悲与喜，大都源于我们自己的选择。在困难、危险、灾难面前，如果我们主动地选择放弃和消沉，那结局就注定是失败或毁灭；但如果我们选择的是坚持和抗争，那么即使面临再大的灾难也永远能够看到希望的曙光。

针对抑郁症的治疗，心理学上有这样一个著名的论断：“不是抑郁选择了我们，而是我们选择了抑郁。”人的一生注定要经历太多的坎坷，无论面对生活的艰辛还是事业的挫折，如果我们和小宇一样，在挫折和打击面前，选择了消沉，选择了放弃，用与世隔绝取代积极进取，那么，我们眼前的世界会更加黯然无光、充满阴霾。试问，当生活中再也没有了乐观向上的元素，当我们的世界里再也没有阳光雨露的滋润，我们的快乐又从何而来呢？

相反，如果小宇选择了积极面对事业上的挫折，和朋友们一起适当地出去