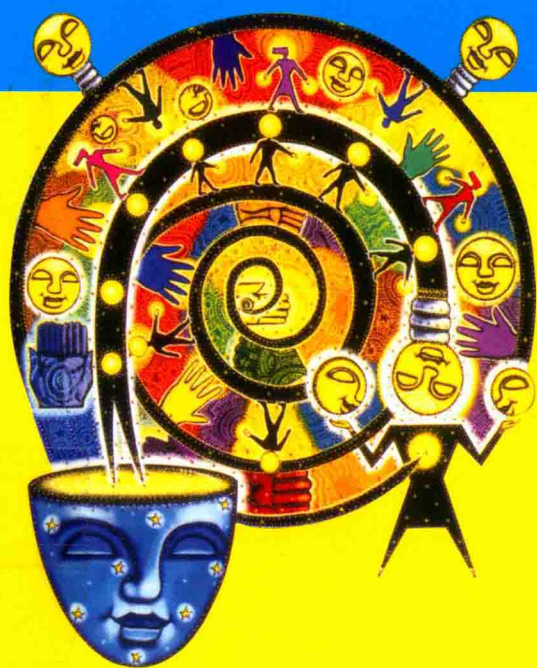


不焦躁

不急躁

BU JIAOZAO BU JIZAO BU FUZAO

不浮躁



享受快乐、获得安宁、
沉稳淡定才是正面情绪。

笑看得失，怀着积极向上、乐观
的心态来面对生活中的诸多烦恼。

杨建峰 / 主编

南海出版公司



不焦躁 不急躁 不浮躁

BU JIAOZAO BU JIZAO BU FUZAO

杨建峰 / 主编

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

不焦躁不急躁不浮躁 / 杨建峰主编. —海口: 南海出版公司, 2014. 11 (2015. 4 重印)
ISBN 978-7-5442-7377-0

I. ①不… II. ①杨… 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 (2014) 第 208528 号

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028, 松雪。

BU JIAOZAO BU JIZAO BU FUZAO

不焦躁不急躁不浮躁

主 编 杨建峰

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 雷珊珊

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 704 千

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2015 年 4 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-7377-0

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

有这样一个故事,想先讲给大家听:一个人将自行车送去修理,埋怨修得太慢,修理工却对他说:“如果干得太快,很多事都无法做到完美。”当今社会下,人们抱怨压力越来越大,社会进程越来越快,自己再也跟不上步伐了。于是,焦躁症,暴躁心理逐步出现。人们直呼自己越来越不受自己控制了。

其实不然,生活中遇到的麻烦、困难、挫折都是可以解决的。

一些人之所以感到处事艰难并不是因为外在的原因,而是自己的思维观念和情绪控制出了问题,焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦、冲动等,好像整个世界都在跟自己过不去。但其实世界是公平的,每个人都会有不健康的负面情绪,有一部分人可以通过自我调节舒缓自己的负面情绪,而还有很大部分人却做不到。

其实,大部分人都忽略了一点:我们每个人身上都有成功、快乐、幸福的元素,而《不焦躁不急躁不浮躁》就是要教给读者们挖掘这些元素的方法:不把自己和别人做比较、不在乎外界虚无的压力而给自己带来痛苦。

不焦躁,遇到困难镇定面对;不焦躁,正视得与失的平衡;不焦躁,可以笑看人生起落。

现在的很多人每当遇到问题,就会显得很急躁。而人的一生怎么可能会一帆风顺,谁都无法安稳度过。发现问题并解决它,这也是我们的使命之一。关于如何控制自己,让自己不急躁,本书也有以下建议:

第一,停止抱怨,让我们学会感恩。

第二,树立自己的信心,只要自己有进步就是在不断地成功,而不是非要把别人都比下去才算成功。

第三,稳定自己的心态,从而有效的保护你的自尊、明确自己的努力目标以及产生稳定的生活方式,避免急躁不安、急功近利心理的自我干扰。

城市生活中的压力,来自日常小事,我们很可能因为遇见一个粗鲁的售货员或一个愤怒的出租车司机而感到不快,从而产生压力。然而,你的身体反应却跟你遭遇生命危险时如出一辙。你的身体内部发生了一系列戏剧化的生理反应,以准备应对突发事件。面对这样的情况,我们需要做的是放松自己的神经,努力使自己不紧张,这样就能缓解面对问题时的急躁心理。

生活就像一条大河,有急流也有缓滩,有汛期也有旱季。人们常常因为一时的“山穷水尽”而放弃“柳暗花明”的希望,这是十分错误的。只有怀着一颗平常心,我们才能拥有成功,才能收获一路的欢笑。

不急躁,平和地面对社会更迭;不急躁,保持自己的健康身体;不急躁,完美地解决棘手的



不焦躁
不急躁
不浮躁

问题。

面对急剧变化的社会,不知道应该做什么、怎么做;心里没有底,怕不管做什么都会失败,于是恐慌得很,对前途毫无信心。这是每个人面对社会的通病,没有信心,却又急进。

面对浮躁,保持内心的平静就能克服它。不要怀疑自己,也就是不要“丢失”自己。在人生道路上“丢失”自己的方式有许多种:有的是缺乏自信,有的是没有扬长避短,有的是贪婪,有的是自私,有的是失信……尽管每个人的职业各不相同,人品有好有坏,但有一点是共同的:因为自己的失误,都没能抵达自己向往的生命的彼岸。

急进心理也是浮躁的一个表现,这是人们在面对工作时很容易遇到的问题。但是人们却很容易忽视它的作用,进而往往导致计划失败。而有的人则说急进也不是没有好处,有时会促进人们提早完成工作。但其实不然,急进状态下人们完成工作总会忽视很多细节问题,从而导致漏洞。对于这样的工作成果显然是让人失望的,所以我们一定要杜绝自己在工作中出现急进心理。而本书则会一一为你讲解。

不浮躁,用心和眼睛一起看世界;不浮躁,给自己营造诗意的生活;不浮躁,成为人生的赢家。

目 录

上篇 不焦躁

第一章 遇事就焦躁解决不了问题

任凭风浪起,稳坐钓鱼船	2
摒除杂念,彰显智慧	4
放下焦虑,让心灵呼吸新鲜空气	5
忍一时之气,以图大业	8
沉默也是一种力量	9
找准自己的位置	11

第二章 遇到困境镇静面对

要保持冷静	14
别绝望,坏事总有好的一面	15
顺境不浮躁,逆境不消沉	16
果断采取行动	18
保持积极的心态	19
面对挫折不气馁	20

第三章 寻回纯洁心,走出焦躁境

放下贪婪,快乐相伴	21
做人要真诚,做事要精明	23
风雨的日子里需要镇静	24



小怒数到十,大怒数到千	25
对朋友要宽容和理解	26
放弃也是一种智慧	27
保持一颗平常心生活,不为面子所累	29
给予是一种快乐	30

第四章 人要懂得退让才能不焦躁

用一颗平常心来看待生活中的得与失	33
实力不够时,一定要低头	34
要想“高人一筹”,先学“低人一等”	36
太较真就等于堵死自己的路	37
适当收敛,做人不要太张扬	38
权衡利弊,舍小失为大谋	40
想发怒时,要用理智来抑制感情	42
错时,要把指责变为商量	43
以退让开始,以胜利告终	44

第五章 看透得失才能不焦躁

敢于舍弃,善于抉择	47
过分执着,会让你越陷越深	48
放下面子,学会说“不”	50
放下是一种处世之道	52
得与失	54
患得患失,得不偿失	56
能拿得起,更能放得下	57
欲望太多造成心理贫穷	59
放下心理负担	61

第六章 正视逆境就能远离焦虑

笑着接受既成事实	63
面对不利,学会用忍	65
己所不欲,勿施于人	66
遇事不钻牛角尖	68
惹不起,躲得起	69
宽容待友,不记小恶	71



任何时候都不要乱发脾气	72
调整心态,忽略琐事	74
坦然面对挫败情绪	75
笑一笑,解千愁	77

第七章 消消气,做人可以不焦躁

一忍可以制百辱,一静可以制百动	79
不生气的选择	80
不要因为小事窝火	82
遇事冲动是“发狂的野马”	83
做人不可过于较真	85
做人要大气,别事事都放在心上	86
心有仁爱,得人爱戴	87
怒气胜似火焰,会焚烧掉人的理性	88

第八章 丢弃“情绪包袱”

坦然接受工作中的一切	91
理智的人让人感到踏实	92
沉着能让你化险为夷	93
控制好自己的情绪	94
做人生减法	95
放下过去,给彼此自由	97
放下输赢,你才会赢	100
放下架子,用心接纳	102
凡事放下才会有所得	104

第九章 拥有好心态,做幸福的自己

欲望越少,生活越幸福	106
忧虑是破坏健康的大敌	108
积极的性格能改变命运	109
乐观的性格收获乐观的人生	110
别让偏执性格“魔”住你	111
将“怒火”扼杀在摇篮里	112
潇洒心态看人生的输赢得失	113
让生活变得轻松起来	115



第十章 走出社交焦虑的困局

想得寸先要尺,更容易达成心愿	117
婉转地拒绝别人,不会影响彼此之间的关系	118
学会吃亏,是对他人心理上的隐性投资	120
勇于嘲笑自己的短处,往往被人视为可信的人	121
没有解不开的结	123
解除不必要的戒备	124
有过失时立刻道歉	125

第十一章 庸人自扰不如顺其自然

学会放弃	127
心存感恩	128
何妨当一条鱼	129
难得糊涂	130
以德报怨	130
原谅那些得罪你的人	131
进退之道:后退一步路更宽	132
以屈求伸,知耻而后勇	133

中篇 不急躁

第一章 避免冲突,平和地面对世界

不必非得赢得争论	136
不要把架子看得太过重要	137
不要轻视任何小人物	139
千万不要强人所难	140
事没办成,也别忘记感谢对方	142

第二章 放下急躁,慢生活也很美好

活在当下,放下坏心情	144
------------	-----



珍惜眼前	145
不必苛求完美	147
量力而行,不逞匹夫之勇	149
天不言自高,海不言自深	149
强争不如善让	151
你容得下生活,生活自然回馈你舒畅	152

第三章 风云变幻,胜负不惊平常心

看淡金钱名利	155
聪明人要懂得转弯	156
张扬过后才知谦虚	158
过度敏感,永远难以超脱	162
昨天的事,今天就忘掉它	163
世事无绝对,有得必有失	164
物竞天择,适者生存	165
适可而止,不要过分贪婪	167
贪与失是成正比的	169
学会宠辱不惊	171

第四章 冷静思考,如此急躁不太好

换位思考,难题就能迎刃而解	173
凡事顺其自然	175
让人三分不为输	177
找准目标,可以避免浪费精力	179

第五章 工作压力大,谨防出现急进心理

坚持不懈,不畏逆境	181
让快乐成为一种习惯	182
勇敢果断地承认自己的错误	183
学会从他人的角度考虑问题	186
忙碌而又积极地生活	188
积沙成塔,一分耕耘一分收获	189
挺立人生,愈苦愈勇创造卓越	190



第六章 工作太急躁,易忽略自己的健康

提升效率,才能省出时间安享生活	192
健康法则	193
疲劳之前就休息	195
找到忧虑清除剂	197
善待自己,不要和别人比较	202
放下压力,自然气顺	204
活在当下,感恩生活	205
经常清扫心灵的垃圾	207
人生要耐得住平淡	209
永远保持青春的心态,就会拥有最佳的状态	210

第七章 修养身心,才能打败急躁心

别迷恋名利,它只是生命的过客	212
使人满足的东西可以很多,也可以很少	213
淡对福祸,才能从容自若地生活	216
若能随遇而安,还有什么能将你打倒	217
能控制情绪的人,才能成为强者	219
乐在当下,莫悔过去,莫愁未来	220
镇静让人机智,机智助人摆脱困境	222

第八章 戒掉急躁,才可笑看风云

襟怀宽广,人生的舞台也就宽大	224
淡对不公,做好自己该做的	226
越是重大的决策,越是要心平气和	227
没有勇气,难成大器	228
风云变幻生意场,胜负不惊平常心	231
脚踏实地,不折腾最容易成功	232

第九章 释放神经,问题棘手时要有耐心

任何情况下都要保持头脑清醒	235
命运往往对有忍耐力的人给予双倍的奖赏	236
急功近利之人,难逃长久的痛苦	237



做事要脚踏实地,别幻想一步登天	238
踏实努力,不攀比	240
不放弃就不算输	242
借口是对懒惰的纵容	243
知难而退还是知难而进	246

第十章 用慈悲之心,祛急躁之气

得之坦然,失之淡然	247
宽厚待人,胸怀大度得人心	249
不争之德,做人能伸亦能屈	250
纷扰是生活的必然,不必太过执着	252
勤于拂拭,让心灵不要蒙尘	253
放下个人恩怨和成见	254
以德报怨,不做得不偿失的事情	256
成大事者,给他人留余地	257

下篇 不浮躁

第一章 内心不安,才是最大的敌人

放下浮躁,坚持自己的信念	260
坐怀不乱,无视诱惑需要坚定的意志	262
远离诱惑,增强自制力	263
抛掉自卑,信心是命运的主宰	265
放下恐惧,去除内心的不安	267
失意了要懂得宽心	268
宽广胸襟,抛弃烦恼	270
舍弃自卑,自信让人生更有色彩	273
嫉妒给人带来烦恼	275
让心有呼吸的空间	277

第二章 耐心等待,成功有章可循

坚持却不盲目	279
--------	-----



不焦躁
不急躁
不浮躁

时间造就成败	280
大树起之于小苗	282
忍让为先,吃亏是福	284
机会法则	285
避实击虚,抓住有利时机	290
适当时候,领导可大“耍威风”	292
坚持做认为对的事情	294
始终满怀希望	295
不轻言放弃	296
成功之路始于脚下	297

第三章 浮躁让人蒙蔽双眼

不可锋芒太露	299
谦与傲	300
金钱的诱惑	304
放下怨恨	305
好好耕耘自己的心田	306
如何抵御广告诱惑	307
多说谦虚话,少说骄狂话	309
对于小事,不要过分计较	310

第四章 淡定是浮躁的天敌

要有义气,更要有理智	312
装糊涂人,做聪明事	314
让他三分又何妨	315
能忍则无忧,不忍祸临头	317
不做无谓的争论	319
面对困境,换一个角度思考	321
要成熟而不要世故	322
得理且饶人,给自己留条退路	323
知忍善退,才会有好结局	325

第五章 诗意生活,给浮躁之心降温

失意时,把烦恼沉入心底	327
以德立身,泽己及人	328



用友善的方式开始交际	330
用快乐写人生	331
生活需要幽默来点缀	333
不去追求 100 分的圆满	334
在运动中寻找快乐	336
让音乐为自己疗伤	337
人的贪求越少,离幸福之路越近	339

第六章 别让功利、虚荣毁了自己

一诺千金,信誉比金钱更重要	341
降低欲望,得到幸福	342
该放手时就放手	343
取巧不投机,圆融走捷径	344
优越感会毁掉你	345
打造“好形象”,让人对你刮目相看	346
心要专注于做事,而不能专注于名利	348
以仁经商,买卖不成仁义在	349
见利思义,达到崇高的精神境界	351

第七章 忌浮躁,应脚踏实地做事

做好授权后的控制	353
脚踏实地,拒绝浮躁	353
有规矩才成方圆	355
故作高调,朋友必寡	356
剖析自己,常做反省	357
争辩会让你输得一塌糊涂	358
成功离不开坚持	359
办事要从大局出发	360
远离派系,明哲保身	361
处理事务要公私分明	362

第八章 要做到宠辱不惊、心不浮躁

坦然接受赞美,并及时“回馈”	364
在失意者面前不谈你的得意	366
言多必失,少说多做	368



即便你手握真理,也不应咄咄逼人	370
口无遮拦讨人嫌	372
冲动是魔鬼,克制自己的浮躁	374

第九章 脚踏实地,不折腾最容易成功

别让功利、虚荣毁了亲情	377
尊重差异,不挑不弃	379
教育孩子要不遗余力	381
朋友相处要平等不要控制	382
干一行,爱一行	383
超越平庸,迈向卓越	384
定位不准,只能是“瞎折腾”	386
频繁跳槽,越跳越糟	388
保持公平和公正	390

第十章 学会自控,才能成为最大的赢家

多用暗示少出面	393
坚守责任,践行使命	395
直面压力和职责	396
莫在暗处论人非	397
守誉为方,积累资本	398
大事讲原则,小事讲风格	400
质量取胜,药好才能称王	401
做生意要遵守原则	402
方正守业,纪律需严明	403

第十一章 努力踏实,成就不浮躁的人生

坚持每天进步一点点	405
苦难和坎坷是成功的必经之路	406
人生需要集中力量攻克目标	406
人生要脚踏实地	407
失败的教训也是一种有益经验	409
完成计划需要坚定的决心	410
先“付出”,再“杰出”	411
行动可以给你带来好运气	412



学会与挫折言和	412
要明白天上不会掉馅饼	414
要确立恰当的人生目标	415
要学会超越自我	416
要学会往前看	417
要有成功的愿望	418
要有危机意识	419
要做到“今日事,今日毕”	421
越是他人不认可的事越能做成	421
正确面对考验	422
只有行动了,才会有结果	423
做事要懂得循序渐进	424

不焦躁

查理布里斯的幅员不品与从容为自己赢得宝贵的生命。

不能改变的环境，不能战胜的对手，既然明知道不能，那么又何必在万般无奈中苦苦挣扎？在这种时候，不如顺其自然，从容处之，在被动中寻求主动，在主动中寻找转机，这才是真正的智者表现。查理布里斯在面对对手时，所表现出来的就是一种做事的磊落、心胸的豁达、内心的坦荡，他人的真诚以及遇事不慌的气度和临危不乱的气质。这些都成为了他强有力的武器，最终他扭转了劣势，保护了自身。

第一章 不焦躁不浮躁

2. 遇事不慌，才能有所作为

古人曾讲“临事而处”，意思是说，只有在沉着和冷静的心态，才能不受外界干扰，明白自己最想要的是什么，并看清形势，然后制订计划以达成自己的最终目标。也只有保持这种心态，才能把困难视为平常事，排除恼人的干扰，集中注意力在问题的本身，使之顺利解决。



上篇 不焦躁

查理布里斯是一个沉着、冷静的人，他从不被外界所干扰，总是能保持一颗平常心，面对任何困难都能从容应对。他深知，只有保持内心的平静，才能在复杂的环境中看清事物的本质，做出明智的决策。他的这种心态，使他在面对强大的对手时，能够保持冷静，不被对方的气势所压倒。他善于观察，善于思考，能够在看似混乱的局面中找到突破口。他的这种不焦躁、不浮躁的品质，是他最终能够转败为胜的关键。

查理布里斯的这种品质，并不是天生的，而是通过后天的磨练和培养形成的。他深知，只有不断地挑战自我，不断地克服困难，才能培养出这种沉着冷静的品质。他善于从失败中吸取教训，从成功中总结经验。他始终保持着一颗谦逊的心，愿意向他人学习，愿意接受批评。他的这种品质，使他在面对任何挑战时都能游刃有余，都能保持一颗平常心，都能取得最终的胜利。

查理布里斯的这种品质，对于现代人来说，同样具有重要的意义。在现代社会，人们面临着越来越多的压力和竞争，很容易产生焦躁和浮躁的情绪。查理布里斯的这种品质，可以帮助我们学会如何面对压力，如何保持内心的平静，如何在竞争激烈的环境中脱颖而出。他的这种品质，是我们每个人都应该学习和借鉴的。

查理布里斯的这种品质，是他成功的关键。他的这种品质，使他在面对任何困难时都能保持冷静，都能看清事物的本质，都能做出明智的决策。他的这种品质，是他最终能够转败为胜的关键。他的这种品质，是我们每个人都应该学习和借鉴的。