

拒绝浮躁，呼唤“踏实精神” 耐住寂寞，培养“务实作风”

# 你为什么会 浮躁

## 培养踏实务实的工作作风

· 张保文◎编著 ·

**浮躁是幸福成功的大敌，是务实发展的大忌**  
我们的工作需要“踏实精神”，我们的企业需要“踏实文化”  
我们的社会需要“踏实风气”

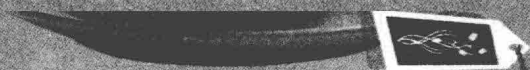


石油工业出版社

# 你为什么会 浮躁

培养踏实务实的工作作风

张保文◎编著



石油工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你为什么会上浮躁：培养踏踏实实的工作作风 / 张保文 编著.  
——北京：石油工业出版社，2011.3  
ISBN 978-7-5021-8208-3

I . 你…  
II . 张…  
III . 成功心理学 — 通俗读物  
IV . B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254315 号

**你为什么会上浮躁：培养踏踏实实的工作作风**  
**张保文 编著**

---

出版发行：石油工业出版社  
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)  
网 址：www.petropub.com.cn  
编辑部：(010) 64523616 64257021  
营销部：(010) 64523603 64252978

经 销：全国新华书店  
印 刷：北京晨旭印刷厂

---

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷  
710×1000 毫米 开本：1/16 印张：14  
字数：239 千字

---

定价：28.00 元  
(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)  
版权所有，翻印必究



## Preface 前言

中共中央宣传部理论局 2010 年 6 月出版的时政类读物《七个怎么看》一书中，有这样一段文字：

“浙江省杭州湾跨海大桥，长 36 公里，总投资约 118 亿元，是目前世界上最长的跨海大桥，这是在中国。云南省泸水县六库镇，当地村民只能通过滑索掠过怒江江面去对岸，在江上架一座桥，仅需四五十万元，但对于贫困地区来讲十分不易，这也是在中国。重庆市解放碑商业区，高楼林立，商贸云集，夜幕下斑斓闪烁的霓虹灯和川流不息的人群折射出这里的繁华和活力，这是在中国。而就在不到 200 公里外的重庆市武隆县大山深处一个贫困村，对这里大多数村民来说，每月几元钱的电费已是一笔不小的支出，这仍然是在中国……”

这段文字用生动的语言描述了我们国家发展的现状。改革开放以来，我国经济在快速发展并取得举世瞩目成就的同时，发展不平衡的问题也日渐突出，由此衍生出贫富差距扩大、股市过热、房价过高、教育功利化、暴利行业趋之若鹜，而冷门行业无人问津、GDP 发展与居民幸福指数难以相称等一系列经济问题和社会问题。在这些问题的作用下，整个社会的浮躁心态也越来越明显。

我们的周围，处处可以发现浮躁的人、浮躁的事、浮躁的风气，我们的社区、学校、企业、媒体、文化……一切都浮躁起来了。头脑清醒的人



## 你为什么浮躁

[培养踏踏实实的工作作风]

都知道浮躁的危害，它使施工单位不能认真施工，学生不能安心读书，科技工作者不能躬身科研，公务人员不能真诚为民服务，工人无法敬业爱岗，投机行为和功利心态愈演愈烈……浮躁就像流感和瘟疫，越隐蔽越可怕。大到国家民族，小到团队和个人，一旦浮躁起来，就很难有好的发展。

浮躁为什么会出现？是浮躁的人组成了浮躁的社会，还是浮躁的社会造就了浮躁的人？不可否认，我们周围的社会环境、经济环境等因素都能促成浮躁的产生，然而这都是外因，归根到底还是个人修养出了问题。没有浮躁的个人，就不会有浮躁的社会，如果人人都能够反躬己身，踏实务实，社会就难以形成浮躁的风气。从人的因素看，浮躁的产生主要有以下三个内在原因：

第一，缺乏正确的价值观。这是产生浮躁的根本原因。从表面看浮躁是心态和情绪的问题，但由深层观之，则是价值观的问题。有什么样的价值观，就有什么样的心态和行为。价值观正确的人踏踏实实，价值观不正确的人浮躁盲动。正确的价值观就好像是锚，引导人们沿正确的航线坚定前行，而没有锚的船只会随波逐流，漂浮不定。

第二，内在修养的贫乏。一个人如果不注重从优秀传统文化和世界文化中汲取成长力量，不断提升自己的内涵修养，就容易丧失重心——没有重心，人就会浮起来。修养和内涵就好比一个人的重心。一个人容易随外部环境而动，求之于外，盲目跟风，追名逐利，其原因就是缺乏内涵。

第三，内心信仰的缺失。内心没有信仰的人，往往缺乏追求、缺乏理想、缺乏目标。信仰具有强大的动力，它可以内化为一个人的理想和目标，可以让一个人数十年如一日地坚守自己的方向。一个人如果失去了信仰，就会陷入混乱和茫然，失去前进的动力。

以上三个原因，是个人产生浮躁的内在原因，其中，缺乏正确的价值观是最核心的因素。去除浮躁，最核心的就是要帮助人们树立正确的人生观和价值观。

## Preface 前言

纵观浮躁的表现，主要可归为以下几个方面：

1. 理想和价值感（人生意义）丧失，易急功近利，消极悲观。
2. 做事缺乏方向和重心，易茫然和丧失方向。
3. 思维缺乏理性和判断，不善于思考，头脑冲动，易盲从。
4. 人格缺乏独立性，过于依赖别人的评价，易受环境左右。
5. 思维出发点错误，遇事不能反求诸己，而是责之于人；做人不能先人后己，而是自私自利。
6. 做不好“克己”功夫，缺乏自制力，对自己缺乏约束和教育。
7. 做事无恒心，无定性，易见异思迁。
8. 贪图享受，不能艰苦奋斗，耐不住寂寞。

观察周围，我们会发现很多人或多或少都有上面的一些特点。浮躁是我们个人事业成功、生活幸福的大敌，对于国家和企业而言，浮躁更是务实发展的大忌。可以说，我们民族的复兴、企业的振兴、个人事业的成功，都是一个去除浮躁的过程。

工作是一个人的天职。一个人的工作质量不仅决定自己的生活质量，同时也是衡量国民经济发展好坏的有效尺度。一国经济的发展就是由无数踏实工作、诚实劳动的人推动起来的。只要每个人都能够在自己的岗位上踏实工作，国家振兴就不是一句空话。基于此，本书着眼于全民职业素养的提升，结合工作中和社会上出现的种种浮躁现象，从价值观、使命感、职业理想、情绪管理、身心修炼等几方面入手，从传统文化、社会学、企业管理学、心理学等诸多学科中汲取精华，从一个人的内在观念到外在行动，从心灵深层和具体操作中寻求消除浮躁、提升职业精神的方案。

浮躁之心并不可怕，可怕的是意识不到自己浮躁。曾子有句话，叫做“吾日三省吾身”。我们也可以每天自己反省一下，如果意识到自己浮躁，当下就把浮躁之心转化为进取之心、务实之心、奉献之心、平常之心；如果觉得自己不浮躁，就应当再接再厉，时常提醒自己不要輕易犯了浮躁的毛病。

禅宗有一句话，叫“烦恼即菩提”，同样，浮躁的另一面就是静慧。



## 你为什么浮躁

[培养踏踏实实的工作作风]

一个好的问题，往往已经包含了答案。如果在工作和生活中，我们能够静下心来，问问自己，是不是开始浮躁了？为什么会浮躁？我们的心就可以踏实下来，浮躁之心也就能随之转化为踏踏实实之心。





# Contents 目录

## 第一章 大变革时代，我们为什么会浮躁

|                      |    |
|----------------------|----|
| 诺贝尔奖无缘中国，问题出在哪里..... | 3  |
| 经济发展了，我们是否更富裕了.....  | 6  |
| 为什么我们鲜有“百年企业”.....   | 8  |
| 忙碌中，你失去做事的乐趣了吗.....  | 11 |
| 多项选择中，你能否把握生活重心..... | 15 |
| 浮躁来临，守住自己的核心价值观..... | 17 |

## 第二章 “心地”浮躁，就是为问题播种

|                        |    |
|------------------------|----|
| 无法安心工作——浮躁让你失去敬业心..... | 23 |
| 工作缺乏动力——浮躁让你失去使命感..... | 25 |
| 质量问题频现——浮躁让你失去责任感..... | 29 |
| 不能脚踏实地——浮躁让你失去进取心..... | 32 |
| 不能拿出结果——浮躁让你失去执行力..... | 34 |
| 不能精益求精——浮躁让你失去完美心..... | 37 |
| 心态被动消极——浮躁让你失去积极心..... | 39 |





# 你为什么会上浮躁

[培养踏实务实的工作作风]

## 第三章 褪去浮躁之心，价值触手可及

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 不为浮躁遮望眼——不要因浮躁失去方向感.....  | 43 |
| 踏实才能走得远——不要被自己的浮躁打败.....  | 46 |
| 务实进取不虚华——不让浮躁成为成功的包袱..... | 49 |
| 清醒才能更稳健——不因安逸失去生存资格.....  | 53 |
| 专注于工作核心——不因浮躁降低工作价值.....  | 56 |
| 坚持到底不放弃——不因浮躁偏离成功目标.....  | 59 |

## 第四章 拒绝浮躁，呼唤“踏实精神”

|                      |    |
|----------------------|----|
| 浮躁，让“梦想”成为“空想” ..... | 65 |
| 拒绝浮躁，呼唤“踏实精神” .....  | 67 |
| 文化要务实，行动更要务实.....    | 70 |
| 工作上就怕“认真”二字.....     | 72 |
| 勿以恶小而为之，勿以善小而不为..... | 75 |
| 快而不浮，在效率上求落实.....    | 78 |

## 第五章 停止浮躁，全身心投入工作

|                        |    |
|------------------------|----|
| 不做表面工作，只抓实际效果.....     | 83 |
| 工作不仅要“身入”，更要“心入” ..... | 86 |
| 让宁静成为自己的职业修养.....      | 88 |
| 坐得冷板凳，耐住寂寞才能成功.....    | 92 |
| 善始善终，踏实做好每一天.....      | 95 |
| 坚守信仰，找回失落的“工作情怀” ..... | 98 |

## 第六章 修炼浮躁，用心品味服务的真谛

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 心怀客户——客户需求是无声命令..... | 103 |
| 客户为上——服务要有一颗谦卑心..... | 105 |
| 用心去做——关照客户是服务真谛..... | 109 |
| 细节见情——无微不至，全心全意..... | 111 |
| 一颗诚心——浮躁心是产品的瑕疵..... | 115 |
| 赢在品牌——每天都是品牌塑造日..... | 117 |

## 第七章 收起浮躁，追求有成长的成功

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 浮躁者追逐成功，睿智者追求成长..... | 123 |
| 内在有修为，才能外在有成就.....   | 125 |
| 化浮躁为力量，追求健康的进取心..... | 128 |
| 靠自己成功，做自己的“贵人”.....  | 131 |
| 为自己种一颗“理想”的种子.....   | 134 |
| 静水流深，修炼一颗平常心.....    | 137 |

## 第八章 升华浮躁，做好“欲望管理”

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 非淡泊无以明志，非宁静无以致远..... | 143 |
| 提升情商，合理控制自我情绪.....   | 145 |
| 学会“克己”和“舍己”.....     | 148 |
| 生活上低标准，工作上高标准.....   | 152 |
| 利益面前守住自我.....        | 155 |



# 你为什么会浮躁

[培养踏踏实实的工作作风]

## 第九章 重弹敬业之音，回归传统道德

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 诚信——捍卫社会道德基石.....  | 159 |
| 仁爱——工作发扬济世情怀.....  | 162 |
| 气节——胸中善养浩然正气.....  | 165 |
| 责任——行动诠释神圣承诺.....  | 169 |
| 忠诚——千金难买一腔忠贞.....  | 173 |
| 勤奋——勤能补拙，苦能生才..... | 175 |
| 和合——和气才能发挥合力.....  | 179 |
| 守纪——制度保障共同利益.....  | 183 |

## 第十章 成功，我们需要不浮躁

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 有明确定位的人不浮躁..... | 189 |
| 能淡泊名利的人不浮躁..... | 192 |
| 能克制自我的人不浮躁..... | 195 |
| 能内心平和的人不浮躁..... | 197 |
| 能看清得失的人不浮躁..... | 200 |
| 能低调谦卑的人不浮躁..... | 204 |
| 能不断积累的人不浮躁..... | 207 |
| 能忍耐通达的人不浮躁..... | 210 |



## 第一章

# 大变革时代，我们为什么会浮躁





## 你为什么会上浮躁

[培养踏踏实实的工作作风]

新中国成立以来，尤其是改革开放 30 多年以来，我们的经济建设取得了巨大的成就，人们的生活水平也得到了极大的提升。然而繁荣的背后仍有隐忧——城乡差距和贫富差距的扩大，区域发展差异明显，功利主义和投机心态的盛行，产品质量问题和服务意识的缺失……伴随经济高速发展而出现的一系列社会问题为我们带来了浮躁的心态。

浮躁从表面来看是一个心态和情绪的问题，但从深层来看，则是一个价值观缺失的问题。以社会主义核心价值观为基础，每个人都坚守自己的核心价值观，可以让我们抵御周围浮躁风气的侵扰，共建一个理性务实的社会环境。



浮躁从表面来看是一个心态和情绪的问题，但从深层来看，则是一个价值观缺失的问题。



## 诺贝尔奖无缘中国，问题出在哪里

科研人员必须创新，如果只是简单地储存知识，其价值可能只值5元钱一张的光盘！

——中国科学院院士 叶大年

诺贝尔奖（以下简称“诺奖”）一直是国人心头的遗憾。“诺奖”是以瑞典著名化学家、硝酸甘油炸药发明人阿尔弗雷德·贝恩哈德·诺贝尔的部分遗产作为基金创立的，“诺奖”的设立主要是为了奖励在物理、化学、生理或医学、文学及和平（后添加了经济）等领域对人类做出重大贡献的学者。

“诺奖”是一个具有国际影响力的奖项，其价值自然毋庸置疑。然而，就是这样一个有影响力的国际奖项，却屡屡与国人失之交臂。有评论说，每到“诺奖”颁奖之日，便是中国舆论伤心反思之时，土生土长的中国人得不到“诺奖”成了国人心头永远的痛。

其实，“诺奖”无缘中国并不可怕，可怕的是这种现象背后国民浮躁的心态。长年来，国人对于“诺奖”望眼欲穿，折射出好高骛远、重功名、轻价值的浮躁心态。这种心态对我们国家的长远发展极为不利。

21世纪是创新的世纪，创新决定一个国家和企业的竞争力。中国人民



## 你为什么浮躁

[培养踏踏实实的工作作风]

大学教授俞国良表示，浮躁心理会使一个人的创造力下降，“研究一个新课题需要花很大气力，有些人为了追求短期效益，势必去模仿或剽窃”。

在科技领域，我们的科研人员数量世界领先，专利数量堪称世界第一。教育部副部长郝平称：“中国高校按科技论文数排序，自2004年以来，科研能力一直排在世界第五位。然而，我们的专利有许多是无价值的专利，论文也存在着大量的东拼西凑或剽窃行为。”专心科研的人备受冷遇，这种不利于科研发展的社会大环境，让有潜质的科研人员难以专心进行研究。多年来，中国的科学技术最高奖空白，就说明了我们的差距。在这种浮躁心态下，“诺奖”角逐无果也是很自然的事了。

科教兴国，人才兴国，科学技术是第一生产力，而决定科学技术水平高低的就教育。反观国内的教育现状，情况不容乐观。在我们国家，从小学到高中，甚至是大学，各类考试接连不断。杨振宁曾率一批“诺奖”获得者来华讲学，当有人问到他们当中有没有“高考状元”时，杨振宁笑说：“按照中国的高考标准，我们都是差生，在中学里，都排在十名以后。”“诺奖”获得者朱棣文认为，考试并不重要，学生也不要只满足于一个解决方案。重要的是培养一种科学直觉的习惯，学会用不同方式看待问题。当前教育环境下，即使有一些不错的“科学苗子”，也在这种应试教育的指导下，慢慢变成一个个角逐分数的考生。

以追逐分数的浮躁心态去学习，很难成为真正对国家和社会有益的人才。学习和研究，其生命力就在于创新。“诺奖”的缺席说明我们在科技创新方面的薄弱，也反映了当下社会浮躁的心态。浮躁使我们的创新失去了精神动力和支撑。有人认为，国人浮躁心态的出现，主要是源于内心民族精神的失落，这句话可谓是点出了问题的本质。我们知道，自主创新和引进技术相比，投入大、时间长、见效慢。没有国家和民族长远利益的考虑，人们很容易急功近利，不愿投身科技创新。很多学生到国外留学，毕业后宁愿给外国公司打工，挣现成的高工资，也不愿意从零开始，回国创业；一些企业不思进取，小富即安，甘于给别人做代工，过于依赖技术引进而忽略自主创新。这些都是缺乏民族精神的体现。



改革开放以来，我们的经济建设取得了举世瞩目的成就，其动力支撑就是我们的民族精神。对于蓬勃发展的中国经济和中国企业来说，创新不仅是生存法则，同时，也意味着一种民族责任。21 世纪，中国正逐渐成为世界第二大经济体，在国际经济中发挥着越来越重要的作用，中国的发展系于每个中国人，在这种经济形势下，我们更应当目光长远，认清使命，承担责任，踏实务实，在创新中出成绩，在创新中求发展。



## 经济发展了，我们是否更富裕了

要实现联合国千年发展目标，重要的不在于世界各国的 GDP 增长了多少，而更应关注不同国家居民的“幸福指数”是否上升。

——联合国国际信息发展组织总干事长 丹尼尔·巴瑞奥

经济发展，我们是否更富裕了？

为什么 GDP（国内生产总值）上去了，我们的“幸福指数”却下来了？

相信我们周围很多人都会有这样的困惑。尤其是在社会发展不平衡，贫富差距明显的社会现实下，这些问题则更加尖锐，浮躁情绪也随之而来。

作为社会中的一员，如果因为社会问题而产生浮躁情绪是不可取的。应该以理性长远的眼光，正确认识这些社会发展过程中的问题，脚踏实地做好自己的事，不受浮躁情绪的左右。

实际上，浮躁是人类社会发展过程中不可避免的现象。在利益和欲望的驱使下，人们很容易变得浮躁，失去正确的方向。只会把自己推向不归之路，这是一种浮躁短视的发展观。全球一体化时代的来临，越来越多的人意识到浮躁发展观的危害。

2010 年 9 月 8 日，是联合国千年发展目标实施 10 周年纪念日。在当