

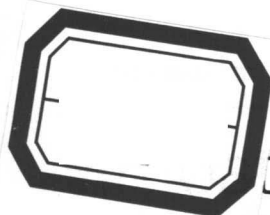
消除工作与生活中的通病 Floating

宋天天 / 著

我们常常计较自己的得失。
我们常常感到身心疲惫。
我们常常没有耐心做完一件事。
我们常常急功近利……
我们到底是怎么了？
原因很简单，
我们太浮躁了。

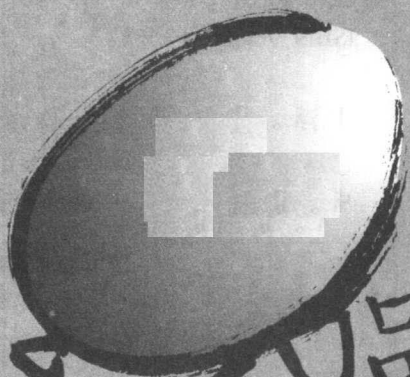
浮躁
学品
子





作与生活中的通病 ting

宋天天 / 著



品
字
子

图书在版编目(CIP)数据

浮躁:消除生活和工作中的通病 / 宋天天 著. — 北京:
金城出版社, 2004.1

ISBN 7-80084-558-3

I. 浮... II. 宋... III. 个人-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121237 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

九州财鑫印刷有限公司

787×1092 毫米 1/32 5.875 印张 110 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-558-3/B·76

定价:19.80 元

一生中一定要做的两件事

几年前，曾有一段最悲惨的岁月降临在我的身上，我被突如其来的一连串不幸打击得茫然不知所措。

先是丢掉了薪水不菲的工作，接着炒股几乎赔掉了我全部的积蓄。这些对我来说也许还尚可承受，可要命的是，与我相恋五年的女友竟然提出分手，而后扬长而去。直到此时，我还依然保持着我应有的自信：有跌倒的时候，总有爬起来的时候。经过一番精心的筹备，与几个志同道合的朋友合资开办的公司开张了，谁料人算不如天算，仅仅才三个月的时间，公司亏损一空。那时，我几乎身无分文。接着，我相继找过两份工作，但都因薪水低和兴趣不符而先后辞职。

那段时间，我失去了往日的欢笑，觉得自己是最不幸的人，我开始抱怨上天对我的不公。更糟糕的是，我的信心已被摧垮，像一只毫无斗志的狮子。我突然感觉到

好累。我开始自暴自弃，整天以酒来打发日子，或许只有在酒中我才能找回一点自信。总之，那段时间让我真正体会到了什么叫“醉生梦死”。

当我囊中还剩下只够吃一碗刀削面的钱的时候，我又不得不重新找工作来免受饥饿之苦。

之后，我进入了一家心理诊所，在那里做助手。现在想来，那是上天对我最大的恩惠。

心理诊所里有一位较年长的心理医生，当他听完我的种种遭遇后对我说：“年轻人，你太浮躁了，建议你去做两件事：一是到医院去看看病人，二是出去散散心。你应该现在就去。”

他的话虽然舒缓，但却有一种不容置疑的语气。

于是我去做了这两件事。

我走进了一家规模不大不小的医院。我看见病人家属在手术室外焦急地等待手术结果的情形，我看见医生走出手术室，对病人家属说：“很抱歉，我们已经尽力了。”病人家属立即悲痛欲绝，其场面我不忍目睹。我看见一位拄着双拐的中年男子正在仰望空中的飞鸟，他的神态在告诉我，他是多么的希望自己能够行走自如。我看见一个双眼缠着白纱布的小女孩，她正在轻轻地歌唱，我想她一定相信自己有一天会重见光明。我看见.....

在医院里，我看见了許多震撼我心灵的事，这使我突然发觉，原来自己的不幸并不能称之为不幸，我应该是幸运的。大多数病人都能如此珍爱生命，乐观地面对未来，而我这个幸运的人又有何理由不珍惜现在的拥有呢？

在做完第一件事后，我又立即去做了第二件事。

我发觉到处已春意盎然，那满眼的绿色，让我感到有一种生命力在我体内流淌。我站在高山上眺望远方，仰望蓝天白云，心胸顿时开朗起来。我走进集市，看见小商贩在吆喝着招揽生意，看见顾客和商贩在讨价还价，我知道，这就是生活。我同朋友去溜冰，当我们俩人相撞而摔倒时，我们忘却了疼痛，笑得眼泪都快流出来了

.....

原来生活中的一一点一滴都蕴藏着快乐，当我们决定去改变心情时，它就能轻易地被我们找到，它就在我们身边。

直到此时我才知道，我是快乐的，我是幸福的，但我却因浮躁而蒙蔽了双眼。那么什么是浮躁？浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。

以后，每当遇到有人向我倾诉他的种种不幸和不快时，我就会告诉他：“这一切都是因为你太浮躁了，你现在急需去做两件事：一是到医院去看看病人，二是出去

散散心。现在就去做。”

宋天天

2004 年 1 月



目 录

PART 1 浮躁是人生最大的敌人

在我们的心灵深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，而且还是各种心理疾病的根源，它的表现形式呈现多样性，已渗透到我们的日常生活和工作中。可以这样说，我们的一生是同浮躁斗争的一生。

浮 躁

1

浮躁就是心浮气躁/3

烦恼都是自找的/7

生气是在惩罚自己/12

患得患失是附在人身上的阴影/17

羡慕和嫉妒别人会失去自己/22

喜怒无常是一种躁症/28

过分焦虑会危害身心健康/32

频繁跳槽是在浪费生命/35

骄傲自满要不得/39

抱怨生活不如改变生活/42

婚外情是爱情观的浮躁/46

自杀是浮躁的极至/51



PART

2

我们为什么会如此浮躁

2

浮躁是人类所面临的普遍状态。为什么我们的心境会反复振荡于得意、狂喜、傲慢、迷茫、不安、沮丧、焦虑、恐惧甚至绝望之间？我们为什么会如此浮躁？浮躁是因为我们缺乏幸福感，缺乏快乐，太过于计较得失。其实说白了，浮躁就是失衡的心态在作祟。当压力太大、急于成功、太闲太忙、缺乏信仰、过分追求完美等问题出现并不能得到满意的解决时便会滋生浮躁。

急于成功/57

盲目地坚持到底/61
不付诸行动就想获得成功/64
茫然地活着/67
坦然地面对得失/71
寂寞会滋生浮躁/74
繁忙会导致浮躁/78
不能善待自己的过失/82
一味地追求绝对的公平/86
压力太大/90
过分追求完美/95
无法忘记过去/99
婚姻不幸福/103

PART

3 拭去心灵深处的浮躁

只有拭去心灵深处的浮躁，才能找到幸福和快乐，那么，幸福和快乐在哪里？幸福和快乐其实就在我们每个人的心里。只要你愿意，你随时都可以支取。在很多时候，我们都急需在心中添把火，以燃起某些希望。在很多

时候,我们都急需在心中洒点水,以浇灭某些欲望。你会
感觉到,其实我们很幸福,其实我们很快乐。

感恩地活着/111

对自己好一点儿/115

该放下的就要放下/118

快乐就在我们身边/124

其实我们很幸福/128

自信是最伟大的力量/132

把自卑从心里赶走/136

学会宽容和忍让/142

乐观地面对人生/146

把工作当成一种乐趣/150

保持一份好心情/154

每天都要笑一笑/160

想哭就哭一会儿/165

交好朋友走好路/171



在我们的灵魂深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。从某种意义上讲，浮躁不仅是人生最大的敌人，而且还是各种心理疾病的根源，它的表现形式呈现多样性，已渗透到我们的日常生活和工作中。可以这样说，我们的一生是同浮躁斗争的一生。

浮躁就是心浮气躁

什么是浮躁？浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。浮躁深植在我们心灵的最深处，我们的人生因浮躁而虚浮乃至肤浅、平庸。

我们常常心不在焉，我们常常坐卧不宁，我们常常没有耐心做完一件事，我们常常计较自己的得失，我们常常感到身心疲惫，我们常常急于成功……我们到底是怎么了？原因很简单——我们太浮躁了。

什么是浮躁？浮躁就是心浮气躁，是成功、幸福和快乐最大的敌人。在短暂的生命之旅中，浮躁是人生最大的敌人。

浮躁常常表现为：心浮气躁，朝三暮四，浅尝辄止；自寻烦恼，喜怒无常；焦虑不安，患得患失；东一榔头西一棒槌，既要鱼也要熊掌；这山望着那山高，静不下心来，耐不得寂寞，稍不如意就轻易放弃，从来不肯为一件事倾尽全力，等等。比如看书，书在眼前像梦境一样凌乱

难懂,即使强迫自己看下去,意识也只是在字面上一掠而过,什么也没记住,心思根本不在书上。也就是说,只是具备了一个看书的姿态和形式,实际效果其实等于零。浮躁往往会使你烦躁难耐,任何事情都会让你大动干戈。好事来了,往往会兴奋得难以自制,甚至得意忘形。但如果有坏事光临,便会立刻坠入痛苦的万丈深渊,痛不欲生,仿佛世界末日来临一样。

是什么使我们的学习或工作计划一再搁置?是什么使我们的远大理想化为泡影?是什么使我们的生活杂乱无章?是意识和行为的不能自制。而导致意识和行为不能自制的正是浮躁。被浮躁控制的直接后果便是一事无成。从更深层次去看,浮躁已默默地、不知不觉而又实实在在地支配着我们的行动,渗透在交友、恋爱、婚姻、工作、事业……之中。

做学问也好,办企业也罢,都来不得半点浮躁。一个人浮躁,结果是个人受损,一个企业浮躁,结果是企业破产。只有静下心来踏踏实实做事,才不会被浮躁所左右。针对浮躁而言,“平平淡淡才是真”不失为一句金玉良言。其实,能够影响我们的不是事物本身,而是我们对待事物的态度。我们对待事物的正确态度应该是:平和沉静,脚踏实地;不以物喜,不以己悲。

我们所处的世界——车水马龙、霓虹闪烁、香车美

女、别墅洋楼、鱼翅燕窝、鲍鱼熊掌……在这样一个充满诱惑的时代,面对这一切,人们便不能自己地浮躁起来。似乎我们什么都想得到,似乎这些在我们心中是最美的。但我们的灵魂呢?我们应该让它安静下来,还它美丽。

我们不妨来看看下面的这个故事。

三伏天,禅院的草地枯黄了一大片。“快撒些草籽吧,好难看啊。”徒弟说。“等天凉了,”师傅挥挥手,“随时。”

中秋,师傅买了一大包草籽,叫徒弟去播种。秋风突起,草籽飘舞,“不好,许多草籽被吹飞了。”小和尚喊。“没关系,吹去者多半中空,落下来也不会发芽,”师傅说,“随性。”

撒完草籽,几只小鸟即来啄食,小和尚又急。“没关系,草籽本来就多准备了,吃不完,”师傅继续翻着经书,“随遇。”

半夜一场大雨,弟子冲进禅房:“这下完了,草籽被冲走了。”“冲到哪儿,就在哪儿发芽,”师傅正在打坐,眼皮抬都没抬,“随缘。”

半个多月过去了,光秃秃的禅院长出青苗,一些未播种之院角也泛出绿意,弟子高兴得直拍手。师傅站在禅房前,点点头:“随喜。”

在这个故事中，徒弟的心态是浮躁的，常常为事物的表象所左右，而师傅的平常心看似随意，其实却是洞察了世间玄机后的豁然开朗。

最后请记住：浮躁是人生最大的敌人，无论你要获取幸福快乐，还是要获取成功，你都必须拭去心灵深处的浮躁。

