

<<你可以不浮躁>>

图书基本信息

书名：<<你可以不浮躁>>

13位ISBN编号：9787302277569

10位ISBN编号：7302277567

出版时间：2012-1

出版时间：清华大学出版社

作者：郑一群

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;你可以不浮躁&gt;&gt;

## 前言

在我们每个人的心灵深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫做“浮躁”。

“浮躁”在字典里解释为“急躁，不沉稳”。

然而，这种心态，现在越发流行。

很多人认为这是个浮躁的年代，大家都浮躁地活着，忙着各种自以为重要的事，忙到忘记忙的目的。说世界浮躁的人自己也浮躁着，说自己浮躁的人好像也不打算改变浮躁，因为让浮躁存在的理由遍地都是，而沉稳却找不到生息的土壤。

究竟什么是浮躁？浮躁就是一种冲动性、情绪性、盲目性相交织的病态社会心理，是一种不良的处事态度。

其特点有以下三点。

(1)心神不宁。

面对急剧变化的社会，不知所措，心中无底，恐慌得很，对前途毫无信心。

(2)焦躁不安。

在情绪上表现出一种急躁心态，急功近利。

在与他人的攀比之中，更显出一种焦虑不安的心情。

(3)盲目冒险。

由于急躁不安，情绪取代理智，使得行动具有盲目性。

浮躁的人通常轻浮急躁，盲目冲动，对待生活和事业缺乏“执著”的精神和持久的耐力。

浮躁容易使优秀的人变得平庸、聪明的人变得愚蠢、胜利者跌入失败的深渊。

浮躁是一种传染病，在人群中广泛传播，并且这种传播速度会成几何级数增加。

如果我们不加以制止，任由浮躁蔓延，那么我们的一生将一事无成，工作上会被领导看不起，生活上会被家庭否定，你会失去前进的动力，人生也会变得毫无色彩，甚至最后发展到人格的严重扭曲。

所以，我们一定要认识到“浮躁”的危害，反省自己，战胜“浮躁”！社会的发展不是凭着浮躁来推动的，成功不是浮躁的结果，它需要扎扎实实地学习、体会和总结。

用马克思的一句话来说，就是：“在科学上没有平坦的大道可走，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望到达光辉的顶点。”

也可以说，只有那些向着自己的方向奋勇前行，不畏艰险敢于挑战自我，目标清晰又能准确执行，方法得当又能坚持到底，不为人知而无怨无悔，肩负责任而抛却一己私利，历经九死一生而矢志不渝，扎扎实实一步一个脚印的人，才能最终到达光辉的顶点！本书可读性和启发性强，让你静心凝神，击退浮躁与彷徨，获得心灵的笃定和超然，为你带来力量，使生命更加饱满。

你会发现原来我们的人生也可以行至水穷处，坐看云起时，宠辱不惊看庭前花开花落，去留无意望天上云卷云舒。

每一个浮躁的日子，都是对生命的一次辜负。

愿我们的心灵在安宁中获得力量，远离浮躁，获得新生。

## <<你可以不浮躁>>

### 内容概要

《你可以不浮躁》挑选了近百则生动而有趣的小故事，从十个方面阐述浮躁的缘由，以及对于浮躁个人可以运用的方法和策略，全面阐释个人如何正视浮躁、调整心态、控制情绪并战胜自己。本书穿插的故事融可读性、启发性、智慧性和实用性于一身，力图帮助读者走出浮躁，静心凝神淡定从容，挖掘生命的潜能，拥有快乐生活。

《你可以不浮躁》可读性强，启发性强，适合社会大众读者阅读。

<<你可以不浮躁>>

作者简介

郑一群

曾在事业单位和企业担任中高层管理职务，长期从事人力资源管理工作，有着丰富的人力资源管理和企业管理经验，善于将心理学与管理工作结合在一起，对企业管理和员工培训有独到见解。

先后出版《管人的学问》《留住老员工吸引新员工》《中层革命》《学会和领导相处》《重在执行》《做称职的80后管理者》《“甩手掌柜”的用人哲学》《尽职尽责——如何成为企业不可或缺的金牌员工》等多部图书，获得读者的广泛认可。

其中《尽职尽责——如何成为企业不可或缺的金牌员工》一书被评为“2010年十大团购(员工培训)图书”。

## <<你可以不浮躁>>

### 书籍目录

#### 第一章 我们为什么浮躁

浮躁是人生的大敌  
自寻烦恼，不得安宁  
喜怒无常，躁动不安  
于事无补的生气  
过于贪婪的欲望  
做人太固执己见  
苛求人生的完美  
无处不在的生活压力  
在得失之中无法平衡自己

#### 第二章 浮躁心态害了谁

浮躁让人变得挑剔  
爱与抱怨为伍  
不敢尝试，怯于冒险  
总爱轻言放弃  
频繁跳槽，迷失方向  
活得无聊而茫然  
乐于自寻烦恼  
患得患失的精神枷锁

#### 第三章 面对困难和挫折不浮躁

挫折是人生的必修课  
抛弃怨天尤人的坏毛病  
跌倒了再爬起来  
在挫折面前不妥协  
当机立断，解决困难  
爱拼才会赢  
我不相信自己会失败  
坚持就是胜利  
磨难造就伟人

#### 第四章 调整心态，切断浮躁的根源

抱怨生活不如改变自己  
别在羡慕和嫉妒中迷失自己  
控制浮躁，稳健迈进  
不要盲目地坚持到底  
心态冷静，以退为进  
保持一份好心情  
凡事要往好处想  
乐观地面对人生  
保持一颗平常心  
改变心态，改变命运

#### 第五章 克服你的浮躁情绪

生气等于自我惩罚  
消除嫉妒的肿瘤  
不要搞情绪污染  
情绪失控乱自己

## <<你可以不浮躁>>

调节好自己的情绪  
过分焦虑会危害健康  
每天都要笑一笑  
把快乐种在心里  
自律助你早日成功

### 第六章 淡泊名利，不做浮躁人

丢掉可怕的虚荣心  
挣脱心灵的枷锁  
放下就是快乐  
抛开无止境的欲望  
不为名利所累  
淡泊心智是人生的超脱  
知足是快乐的根本  
平淡从容才是真  
给心灵一条自由的通道  
其实我们很幸福

### 第七章 懂得变通，遇事不浮躁

不要做头盲目的驴  
常规有时是一种陷阱  
突破惯性的思维模式  
逆向思维，破除常规  
适时糊涂，回避锋芒  
打破思维的死角  
学会换位思考  
他山之石可以攻玉

### 第八章 多些谦逊，少些浮躁

得饶人处且饶人  
我行我素讨人厌  
闲谈莫论人非  
无常人生平常心  
谦逊做人，避免招摇  
斤斤计较，称孤道寡  
学会善言  
待人处事，留有余地  
勿以善小而不为  
感恩地活着

### 第九章 摒弃浮躁，平和待人

温和、友好使你更强大  
化敌为友，共谋发展  
宽容是一种美德  
唯善忍者成大业  
抛开让人讨厌的习惯  
好人缘是一笔财富  
幽默是人际关系的润滑剂  
做一个豁达大度的人

### 第十章 活在当下，远离浮躁

天生我材必有用

## <<你可以不浮躁>>

找准自己的职业定位

规划好自己的人生蓝图

充分有效地选择环境

良禽择木而栖

要成大事，先做小事

“我要做”而不是“要我做”

把握今朝，掌控命运

做独一无二的自己

参考文献

## &lt;&lt;你可以不浮躁&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：如果凡事都能够退一步想，也许你的眼前就会出现一片蔚蓝的天空，忧虑就会减轻不少。以上面的例子来说，虽然起床晚了，也可以安慰自己：说不定上班的人今天都起床早了，一路过去都畅通无阻，那就不会迟到了……对于未发生的事情，最坏的情况和最好的情况出现的几率都是微乎其微的，同时它们的几率也大致相同。

所以，你不必担心。

更何况，如果最坏的结果真被你料到了，你又能怎么办？

能够改变它吗？

所以说，与其一颗心七上八下的，倒不如及早规划一下该如何亡羊补牢，另谋解决之道。

每个人都有喜怒哀乐，烦恼也是人之常情，是每个人都避免不了的。

但是，由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼对于人的影响也不同，通常人们所说的乐天派与多愁善感型就是显然的区别。

乐天派的人一般很少自找烦恼，而且善于淡化烦恼，所以活得轻松，活得潇洒。

而多愁善感的人喜欢自找烦恼，一旦有了烦恼就会忧愁万千，离不开，扔不掉，这样会活得很不开心。

其实，人生的大多数烦恼都是自找的，本来就没有烦恼，或者说原本就不是烦恼。

例如，当了几年处长之后就想当局长，结果一个资历比自己差很多的人被提拔上去了，你肯定不高兴，其实你所处的位置不知有多少人羡慕，再说局长有局长的烦恼，而且局长的烦恼也未必少。

还有的人为钱而烦恼，有了一万想两万，有了两万想三万……，可惜你除了想过钱多的好处，有没有想过钱多的烦恼？

钱少的人或许没有那么神气，但也没有那么多担忧，平民小户没有大富人家对盗贼绑架的担心，也少有为争夺家产使兄弟反目，甚至彼此相残的悲哀。

现代社会是一个竞争越来越激烈的社会，面对挑战，不管你能不能克服，总有过去的时候。

现在对你造成威胁的事情，以后未必还会存在。

唯有内心里那个自我永远不会消失。

因此，假如缺乏自信心，你这一生就无法摆脱它的控制。

每个人都是独一无二的。

因为你所做的事，别人不一定做得来，而且你必定有一些自己的特质，而这些特质又是别人无法模仿的。

既然别人无法完全模仿你，也就不一定做得了你能做的事。

试想，他们怎么可能给你更好的意见，他们又怎么能取代你的位置，来替你做些什么呢。

所以，这时你不相信自己，又有谁可以相信。



## <<你可以不浮躁>>

### 编辑推荐

《你可以不浮躁》编辑推荐：浮躁就是心浮气躁，是各种心理疾病的根源，是人生成功、幸福和快乐的绊脚石。

浮躁会使你失去清醒的头脑，结果在你奋斗过程中，使你不能正确地制订方针、策略以稳步前进。

所以，请远离浮躁，心平气和，脚踏实地的朝着你的目标前行。

浮躁的心态让人心情压抑，情绪低落，意志消沉，放弃理想，陷入为自己设置的牢笼而不能自救。

只有调整好自己的心态，才可以产生超常的思维，挖掘生命的潜能，培养思想的创造，造就性格的革命。

浮躁是成功、幸福和快乐最大的敌人，要驱除在社会的影响下产生的浮躁心理，必须以淡定和坚韧的信念恪尽职守，一步一个脚印地去前进和突破。

活在当下其实是一种态度，一个人只有远离了浮躁，树立了正确的态度才会真正拥有快乐。

承担你过去的一切，学会珍惜你此刻所拥有的，把握好现在才会成就你的未来。

<<你可以不浮躁>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>