

<<不浮躁>>

图书基本信息

书名：<<不浮躁>>

13位ISBN编号：9787508832814

10位ISBN编号：7508832817

出版时间：2011-11

出版时间：龙门书局

作者：王兴权 吴桂英

页数：188

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>

<<不浮躁>>

前言

追求“不浮躁”的生活方式如果用一个词来描述当下的社会，是浮躁！

如果用一个词来描述社会中的人，还是浮躁！

不知是浮躁的社会造就了浮躁的人，还是浮躁的人成就了浮躁的社会。

这是一个可恶的悖论。

总之，现在的社会笼罩在一片浮躁的氛围中……回忆一下，现在的你是不是总是难以静下心来做一件事？

比如读书。

时尚杂志、浅显小说等倒是偶尔翻翻，但不知计划了多少次要去看一些厚重的书，拿在手里就是百无聊赖，总也不能沉下心去读，再也找不回那种浓重的油墨香的感觉了。

是不是总是觉得自己处于一种忙乱无序的状态？

比如，早就计划利用假期出去潇洒，但是，时间永远没有。

同时，工作也没有做好，自身也没能好好享受闲暇的愉快。

是不是内心总有一种恐慌，恐慌自己不能成功，恐慌别人超过自己，恐慌自己的未来……恐慌无处不在，犹如有一个魔鬼住在自己的身体里！

其实，你有时也在想，曾几何时，我可以利用每个周末在图书馆里吸取精神食粮至华灯初上；曾几何时，我做事情是那么的有计划，按照计划表每完成一件事情，就感觉特别的充实；曾几何时，我总是那么的自信，觉得自己只要想做的事情就一定会做成；曾几何时，我是那么的努力，那么的有梦想，为自己的梦想积极奔波不知疲倦……不知从什么时候开始，你变得慵懒无度，变得心神不宁、焦躁不安、无所适从。

它们让你被生活的非正常状态裹挟，让你越来越力不从心。

这种一无所获，连自己都讨厌的状态更加深了你的不安。

我们经常会遇到这样的情况。

早上等公交车上班，眼瞅着一辆接一辆的公交车停下又呼啸而过，自己要坐的那辆车左等不来，右等不来，于是，心急如焚，焦虑难耐，脖子越伸越长，脚也不停歇，嘴里还在生气地嘟囔：这个破车，什么时候来啊？

一日，似乎顿悟，对自己说，为什么总要如此急躁？

公交车迟迟不来，也不必让自己等得那么狼狈，大清早带着糟糕的心情去上班。

包里经常备一本消遣时光的书，何不边看书边等？

公交车它要来便来，着急也没用。

说到底，我们无时无刻不在焦虑，工资似乎总是比别人低，房价永远让人不可“高”攀，成功总离我那么遥远，什么时候能过上悠闲的生活，为什么别人总是过得比自己潇洒……于是，有的人拼命地赶，患得患失；有时为了达到目的，甚至不择手段；有的人口打哈欠，我这辈子算完了，没有翻身之日，得过且过……浮躁的社会，浮躁的人，浮躁的生活，都是浮躁惹的祸！

浮躁就像·张网，网住了你，网住了我，网住了他，网住了我们大家的心，俘虏了这个社会！

做官的浮躁，不为民，为名忙，于是多了不平和庸官；做学问的浮躁，于是多了垃圾研究，少了学术大师；经商的浮躁，极尽手段为利忙，于是多了投机取巧和假冒伪劣；做教育的浮躁，老师不认真上课了，于是多了误人子弟……浅薄的人多了，夸夸其谈的人多了；不会爬就想走，不会走就想跑；吃着碗里看锅里；这山望着那山高……有一句话叫“娱乐致死”，不如换之为“浮躁致死”。

心，永远是浮的！

这个世界，多了轻狂浮躁，少了一份安详宁静！

是的，在社会发展过程中，总会有诸多的不和谐，浮躁是其中之一。

但我们不能简单地认为浮躁是社会发展的必然，从而去适应浮躁、顺从浮躁，甚而制造浮躁。

套用《武林外传》中郭芙蓉的话：生活如此美好，我却如此浮躁，这样不好，不好！

如果没有现在的浮躁心态，许多事情或许会朝着更好的方向发展。

我们应该坚决摒弃浮躁的生活态度，积极追求不浮躁的生活方式。

<<不浮躁>>

做一个稳健的人，不浮躁的人，不断地要求自己、完善自己，适应时代与社会发展的变化。

一个国家不浮躁，才能更加稳定；一个企业不浮躁，才会赢得持续发展；一个人不浮躁，才能静下心来走好每一步。

突然想到一种渺小的可以忽略不计的虫子。

它们生活在苍茫沙漠，那里没有水，但是，它们却在那里生存繁衍。

清晨，沙漠中的小虫们早早起床，一只接一只地从沙丘底部它们的家爬上来，在沙丘顶上列队，一大排地立起身子，把它们光滑的背甲对着同一个方向，在太阳还没有升起的时候，会有一阵清风从这个方向吹来，抚过沙丘的表面，爬上小虫的身体。

风缓缓地，软软地，悄悄道来，小虫长时间一动不动，在它们的背甲上也悄悄地凝起了水珠，这是晨风带来的仅有的一点湿润，水珠越聚越大，它们相互融合，终于，成了一滴水滴。

水滴从小虫的背上留下来，流过它的脑袋、鼻子，最后流到它的嘴边，成了这只小小的甲壳虫一天赖以维系生命的甘露。

我们可以说小虫坚韧，可以说它顽强，然而，如果在等候那珍贵的一滴水的过程中，它们耐不住长时间的静止，那么，它们能等到那生命之水滴吗？

它们能一代代繁衍吗？

答案是否定的。

所以，小虫是不浮躁的。

因为不浮躁，它们才能换取生命的存在。

当不浮躁成为一种生活常态，你会发现，糟糕的环境其实并没有那么糟糕；你会发现，原来每年读书的目标可以轻而易举实现；你会发现，工作有自己的规律，原来自己经常在瞎忙，其实还是有许多休闲时间的；你会发现，工作效率提高了很多；你会发现，以往曾有的脑袋空虚的状态没了，多了更多的充实……希望大家都能积极追求不浮躁的生活方式，享受悠然人生！

如果这本书能够让您安静下来，哪怕在看书的一霎那不浮躁，我幸甚！

作者王兴权吴桂英2011年9月8日

<<不浮躁>>

内容概要

当今社会，浮躁蔓延。
浮躁的社会，浮躁的人，浮躁的生活!浮躁就像一张网，网住了你我他，俘虏了这个社会!如何在“众人皆浮”中保持“我独醒”，如何在浮躁的世界中做到沉稳自如，如何将“不浮躁”作为日常的生活方式，如何将“不浮躁”作为事业发展的生存哲学，如何将“不浮躁”作为成功的人生态度，如何将“不浮躁”作为心灵的修炼之道?《不浮躁》将带领你一起探寻“不浮躁”的秘密。

《不浮躁》着眼于内心的宁静，在阅读与理解中将浮躁驱离你的身心，从而能够更好地工作与生活。
因此，非常适合工作压力很大，觉得已经找不到生活乐趣的读者。

作者简介

王兴权，生涯教育学者、职业生涯管理专家，时代光华特聘高级职业规划讲师.中华英才网特聘职业指导师，数十所高校特聘就业指导老师。

著有《生涯教育》、《如何管理你的大学》、《从求职到谋职》、《30天找到好工作》、《做最出色的新员工——职场新人必修十堂课》、《职业定位决定你的人生》等多部图书。

主编出版过30本高校就业指导与职业生涯规划教材，在黑龙江大学、北京大学、清华大学、中国人民大学等学校进行了300场各种形式的职业生涯辅导活动。

吴桂英，在媒体行业耕耘多年，百度文化工作室创始人，致力于职场、社科、大学生就业类教材的开发与出版已为10所高校编写出版过就业教材。

<<不浮躁>>

书籍目录

《不浮躁》

第一章 浮躁的年代，浮躁的人

浮躁官风扰清明

商海浮躁易沉沦

科学浮躁创新降

教育浮躁无大师

文化浮躁显浅薄

浮躁是你的魔障

不浮躁箴言

第二章 你为什么会浮躁

浮躁，因为媒体浮夸

浮躁，因为身心不契

浮躁，因为彷徨迷惘

浮躁，因为心态失衡

浮躁，因为急功近利

浮躁，因为不甘寂寞

浮躁，因为急于求成

浮躁，因为轻易放弃

不浮躁箴言

第三章 有一种成功叫“不浮躁”

不浮躁，基业会常青

不浮躁，离成功更近

不浮躁，工作才快乐

不浮躁，心境更平和

不浮躁，家庭常和谐

不浮躁箴言

第四章 “不浮躁”可以这样练就

明确目标心自定

锐意进取不浮躁

善于思考出路多

做一个务实的人

再努力坚持一下

感受寂寞的学问

自信让浮躁逃遁

修炼“钝感力”

唯静心者会长远

持有一颗平常心

事能知足心常惬

不浮躁箴言

第五章 不浮躁计划——坚持十四天不浮躁

独处一天

独立思考一天

与小孩相处一天

去医院看一天

在大街上观察一天

<<不浮躁>>

一天不用电
一天不说话
围绕一个目标
培养一个习惯
坚持一个爱好
研究一个话题
写一篇文章
朗读一本书
抄写一本书
参考文献

<<不浮躁>>

章节摘录

版权页：浮躁官风扰清明狠抓就是开会，管理就是收费，重视就是标语，落实就是动嘴，验收就是喝醉，检查就是宴会，研究就是扯皮，政绩就是神吹，汇报就是掺水，涨价就是接轨。

——某网友总结的官场现象泰安原市委书记胡建学，自称从不学习，结果是越变越狂妄，认为自己将来要做副总理，居然听信风水先生的一派胡言，却不顾众多有识之士的劝诫，投巨资建了一座令人费解的大桥，给国家造成了难以估量的损失。

一个5万多人口的小城镇，在市区建有17个各类综合广场、40多组雕塑的情况下，继续投资300万元，到城郊再建一个“八仙广场”和“八仙过海”大型群雕。

一个只有4万余人的小镇，却要建一个占地近60亩的农贸市场。

而此前在那条不足千米长的镇中心街道上，规模不小的农贸市场已经有了3家，而且一直闲置。

湖北某县县委书记，为了绿化荒山甩掉落后县的帽子，用三百多万元将全县的荒山秃岭灌了一遍绿色的水泥浆，航拍下去郁郁葱葱，煞是风光。

四川泸定县是大渡河畔一个人口仅8万的山区县，2005年的地方财政预算收入还不到2000万元。

但时任县委书记的黄文却做出了一个惊人的决策：争取国家支持，在大渡河上建装机容量92万千瓦的大型水电站，预计投资达100亿元。

某市官员在江边散步时被一只猛犬咬了一口，而另一名高官在街上又与一名遛狗妇女发生争执，两名官员大为愤怒，最后市政府颁文下令，市区及周边农村将禁止家养宠物犬只，并严禁市民携带宠物进入江堤、公园、广场、体育场馆、车站等所有场所，如有发现，见一只杀一只。

河南开封市消防支队与河南漯河市消防支队的宣传稿件如出一辙。

不同的是，“漯河市政法委书记”换成了“开封市副市长”，在“开封市副市长”的讲话中竟出现“构建和谐平安漯河”字眼，被网民戏称为“开封指导漯河工作”。

而在随后不久，河北邯郸丛台区发布的区委宣传部副部长的署名文章，竟然与山东省青岛市市南区的政府文件除了地区名和人名之外，几乎一字不差。

社会在浮躁，政府和官员也不排除在外。

上文事例所反映的就是官场浮躁生态的一些侧面。

为官者一旦染上浮躁恶习，就会浅薄，不学习，不求进，随遇而安，浅尝辄止。

轻率，工作蜻蜓点水，不深入基层，不调查研究，办事看自己情绪变化。

对出风头的东西，亲自指挥，大搞“政绩工程”、“面子工程”，虚假政绩频出。

在浮躁的冲动下，为了个人升迁，创造政绩争功近利，使得政绩成本大于政绩收益，不仅影响了个人的声望与仕途，更为政府埋下了危机与隐患。

霸道，言语轻浮，所以就有官员雷语频出，“没有强拆就没有新中国”、“你知道我是谁吗？”

我是局长！

”……求官心切。

浮躁之风刮进了某些政府官员的脑袋，他们心中想的都是怎么向上爬，阿谀奉承、贪污腐败、权钱交易、跑官卖官等。

专谋个人进退，不问事业兴衰、百姓冷暖，一心想“动一动”，“挪一挪”位子。

作风上飘浮圆滑。

习惯于坐在办公室发号施令，即使下乡，也是警车开道，层层陪同，前呼后拥。

检查则走马观花，调研则浮光掠影；平时穿梭于首发式、表彰会、庆典、剪彩活动之间，要求广播里有音，报刊上有名，电视里有影；报喜藏忧，欺上瞒下；不谋事，专谋人，精于官场权术，上拍下哄，处世圆滑。

贪图享受，忘乎所以。

每遇吃请，捷足先登，酒席桌上呼风唤雨，纵横捭阖……浮躁是一种感染力极强的社会病、官场病。

官场浮躁症是个老话题，是一个积久难治的“痼疾”。

说起官场的浮躁，一首打油诗说得好：生态恶化官场浮躁，好大喜功热衷此道。

<<不浮躁>>

<<不浮躁>>

媒体关注与评论

放下浮躁，把事情做好。

- 王石（万科董事局主席）事业常成于坚忍，毁于急躁。
- 萨迪（波斯诗人）一个人即使已登上顶峰，也要自强不息。
- 罗素·贝克（美国普利策奖获得者、著名记者）所有坚韧不拔的努力迟早会取得报酬的。
- 安格尔（法国著名画家）无论是谁，假如丧失忍耐，也就丧失灵魂。
- 弗兰西斯·培根（英国著名哲学家）

<<不浮躁>>

编辑推荐

《不浮躁》放下浮躁，把事情做好。
事业常成于坚忍，毁于急躁。
一个人即使已登上顶峰，也要自强不息。
所有坚韧不拔的努力迟早会取得报酬的。
无论是谁，假如丧失忍耐，也就丧失灵魂。

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>