

<<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

图书基本信息

书名：<<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

13位ISBN编号：9787121185724

10位ISBN编号：7121185725

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：崔熙哲

页数：224

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>

## <<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

### 前言

现代社会的生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，人们所承受的压力越来越大，烦恼越来越多。你常常感到无奈与焦虑，心中憋满了不满和牢骚。

其实，很多时候，不是世界太喧闹，而是你的心太浮躁。

看到别人比你好，你心里不平衡；一心争强好胜，你总是患得患失：急于求成，你心急火燎；什么都想要，你疲于奔命，自乱阵脚……你整天关注外面的世界，为了名与利、荣与辱、得与失，你的心灵何曾有过片刻的宁静？

得陇望蜀、明争暗斗，你的心灵何曾有过片刻的休憩？

其实，正是无止境的欲望带来了无休止的烦恼，当你大彻大悟，用淡定的心面对喧嚣的世界时，那些纷纷扰扰将离你而去，曾经的不平、抱怨，犹如过眼烟云，根本不值得为它烦恼。

脱去浮躁的外衣，静静地舒展一下疲惫的神经，轻轻聆听心底的呼唤，你会渐渐明白，与其抱怨世界，不如改变自己。

对于人生的诸多磨难，生活的种种不如意，你懂得了那只是上天对你的考验。

逆境并不是绝境，磨难是最好的“磨刀石”，没有爬不过的高山，没有闯不过的险滩，请相信只要不放弃自己，终会迎来明媚的春光，绽放灿烂的笑容。

激烈的竞争中，你不再抱怨大材小用，不再不屑于做繁琐小事，只是静下心来，进一步明确了目标，增加了对工作的热爱，不再偷奸耍滑，不再挑肥拣瘦，按部就班，勤勤恳恳，你开始坚信自己可以稳步走向成功。

现实不能改，但是思路可以变。

与其在晕头转向的“盲碌”中抓狂，不如做好规划和安排，从而使自己条理、有序、高效地处理事务；与其哀叹自己的劣势，不如顺势调整自己，发挥自己的特长；与其在追求完美的路上失望叹息，不如坦然接受生活的瑕疵。

你明白了，学会变通，人生之路就会一直畅通。

阳光无处不在，灰暗也无时不有。

重要的不是处境如何，而是我们的心态是否自由而明朗。

你认识到只要内心一片澄澈，即使处境不如意，明丽的阳光照样可以盈满心田，让你感知到生活的美好。

告别浮躁，你终于可以静下心来，客观审视自己，确定人生的罗盘；告别浮躁，你终于可以回归平静而真实的内心，释放凌乱的情绪，重新理顺心灵的空间，辩明是非，树立起正确的生活态度；告别浮躁，你终于可以放松紧绷的心弦，让自己的心灵得以栖息。

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

静下心来，你发现你可以把平淡的日子过得不平凡；静下心来，你发现你可以把以前乱如麻的生活过得从容快乐。

静下心来，你仿佛看见，成功已距你不远！

感谢在本书编写过程中为我提供素材和帮助的朋友：任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、自秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤、肖冉。

## <<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

### 内容概要

脱去浮躁的外衣，静静地舒展一下疲惫的神经，轻轻聆听心底的呼唤，你渐渐明白，与其抱怨世界，不如改变自己。

告别浮躁，你终于可以静下心来，客观审视自己，确定人生的罗盘；告别浮躁，你终于可以回归平静而真实的内心，释放凌乱的碎片，重新理顺心灵的空间，辨明是非，树立起正确的生活态度；告别浮躁，你终于可以放松紧绷的心弦，让自己的心灵得以栖息。

<<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

作者简介

崔熙哲，30多岁的过来人，畅销书《每天学点肯定心理学》、《你要的幸福，藏在你不愿做出的选择里》的作者，曾任职于广告公司、咨询公司、电视台。

# <<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

## 书籍目录

### 目录

#### 1 卷一

不是世界太喧闹，而是你的心太吵  
世界总是不平等的，要学会淡然视之  
生活是用来尊敬的，而是不用来抱怨的  
在抱怨中衰老，自己就是受害者  
做情绪的奴隶，你永远都会感到压抑  
生活的质量提高了，快乐却遗失了  
无止境的欲望只会换来无休止的烦恼  
接受，是活在当下的必修学分  
接受别人的缺点，你就会少许多怨言  
只要活着，就有无限精彩的可能  
像孩子一样思考，单纯一点不吃亏  
该低头时就低头，越占上风越孤独  
报复别人的同时，等于葬送自己  
什么都想要的结果，就是自乱阵脚  
越是心急去成事，越是做不成事  
把生活简单化，才会变得轻松

#### 45 卷二

即使世界抛弃你，你也不能放弃自己  
人生的舞台剧，要学会自己演绎  
勇敢地活着，才能快乐地活着  
寿命看长度，生命看宽度  
丢掉面具，露出真实的自己  
挫折的左边是弱者，右边是强者  
你很重要，要学会为自己喝彩  
逆境时不气馁，顺境时不骄傲  
不放弃！

#### 第2500封求职信的成功

逆境不是绝境，重要的是你的心境  
跳过困境那道坎儿，你能做到  
遇到困难时，向他人求助并不丢脸  
走过昨天的苦难，未来才会渐入佳境  
在挫折中想象成功，它会如期而至

#### 83 卷三

静下心来去做事，浮躁一去不复返  
如果你有明确的目标，浮躁就不会来骚扰  
没有工作的人生，多半是不完整的  
先找对位置，才能更快乐地做事  
即使你再不乐意，工作也需要努力  
多做一点分外事，多长一点真本事  
每天都是新开始，每天都有新意义  
静心去做事，小职员也有出头日  
在工作中耍小聪明的，往往是笨人  
先把小事做好，才可能成为主角

<<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

行远必自迩，登高必自卑

既然不能让工作快乐，那么就去快乐工作

按部就班，“一口一口吃饭”的哲学

得意不要张狂，失意不能消沉

多一点创新精神，就多三分成功机会

127 卷四

改变思路找出路，不再为小事而抓狂

不思考就去做，只会越做越错

反思是前进的伴侣，是自我升级的阶梯

懂得忽视小事，你就可以不抓狂

不需听到的声音，又何必听得太仔细

准备足够充分，效能就会翻倍

利用时间的实质：用较少的时间做更多的事

有序整合，效率倍增的思维法则

有条理，有序展开的做事秘诀

舍弃，轻松前行的行走之道

忙要忙在点儿上，但很多人是忙在面儿上

追求完美本身就是一种瑕疵

善于自我激励，给你的油箱加满油

每一次都超越自己，很快你就超越所有人

生活的悲剧在于，不去使用你的天赋

学会变通，人生路才会一直畅通

173 卷五

换个眼界看世界，用乐观替代旧观

相同的人生，可以有不同的活法

心情愉快的程度，取决于我们看世界的角度

活在“过去”和“将来”里，“现在”

就没有价值

明天的成功虚无飘渺，今天的幸福触手可及

如果你有一只柠檬，那就做柠檬汁

很多时候，你最需要的镜子是块放大镜

敞开心扉交朋友，才能交到终生挚友

与其试图改变对方，不如去适应对方

打开信任的窗，才能洒进阳光

其实上帝也知道，分享是一种乐趣

关照别人的同时，就是在关照自己

即使生活很平淡，也能过得不平凡

释放内心压力，为快乐腾出一点空间

如果你总是担心太多，今天怎么能够过好

与自己的心做朋友，付出爱，得到爱

## <<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

### 章节摘录

版权页：人生是一场盛大的舞台剧，我们从一出生，就开始登台演出。

有的扮演着父母的掌上明珠，尽情享受亲情的无限关爱；有的自出生起，就讨人嫌，受到冷落与摧残；有的从一开始就找不到生身父亲，过上了遭人白眼的艰辛痛苦的生活；有的人还没来得及登台，便拉上了剧幕，夭折于襁褓之中……我们的角色在不停地转换着，转眼便开始扮演比较单纯的学生时代，扮演着好学生、坏学生。

通过自己的努力取得成功者，观众会给予掌声，并投来羡慕、钦佩的目光；那些混混，不学无术者，则成了观众耻笑的对象。

按常理，学生时代过后，随之而来的应该是扮演步入社会的角色，因为这个角色的复杂多变，才演出了五彩缤纷的现实生活。

社会是个大染缸，人们在这个大染缸里，饰演着被着色的详尽过程，或红或青，或白或黑，或黄或绿，或许也有极少数“出污泥而不染”的人。

于是形成了形形色色的人们。

有的默默无闻，有的功成名就，有的投机取巧，有的罪恶滔天，有的拉帮结派勾心斗角，有的不学无术碌碌无为……舞台，正在铺开；演出，正在进行，你要演好自己的角色。

但是，你的角色是什么？

今天，未来，会有怎样的发展？

你该怎样演好自己的角色？

演好自己的角色，你要有梦想。

心存梦想，舞台就会变得更宽广。

“梦想”，便是理想，有了它，人生才更有意义。

前几年，央视有这样一句广告语：“心有多大，舞台就有多大。”

人活在世上，要有“野心”，要有“梦想”，要追求“梦想成真”，才不会让自己由平凡变为平庸，由平庸变得无能。

梦想能引领人们完成壮举，或在事业上大有建树。

周恩来从小便树立“为中华之崛起而读书”的信念，这一伟大理想引领着他不懈努力，终使他为我国的解放事业和建设事业作出巨大贡献，成了人人敬重的好总理。

心存梦想，你就会获得源源不断的动力和充足的发展空间。

演好自己的角色，你要对工作负责。

不论你从事的是哪一种职业类别，纵然你认为自己的工作毫无技术与前途可言，也没有成就感、归属感，你也应该先做好当下的工作。

<<不是世界太喧闹，而是你的心浮躁>>

编辑推荐

《不是世界太喧闹,而是你的心浮躁》是浮躁社会下，解救你“心病”的一本书。

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>