

<<世界太浮躁，我们怎么办？>>

图书基本信息

书名：<<世界太浮躁，我们怎么办？>>

13位ISBN编号：9787122151889

10位ISBN编号：7122151883

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：张兵

页数：197

字数：153000

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>

## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

### 前言

浮躁的不是世界，而是我们的内心 你是否觉得世界上到处都是喧嚣？

你是否疲于奔命在寻找一片净土？

你是否每个夜晚辗转反侧，总是难以入眠？

你是否在工作中无法集中精力，总是不知不觉神游太虚？

你是否在复杂的人际关系中焦头烂额，几乎窒息？

你是否在理想和现实中找不准自己的位置？

你或许会说，这样的生活不是我想要的。

我想逃离——你在内心里喊出声音。

但是，你还是逃离不了，有太多的日常琐事牵绊着你。

我们每个人都逃离不了。

既然来到这个世界上，就注定了开弓没有回头箭，只有一路走下去。

世界太浮躁，我们应该怎么办？

这困惑是你的，也是我们大家的。

每个人都没有资格做生活的逃兵，只有迎难而上，与这个世界面对面。

浮躁的声音侵蚀你的耳朵，让你的内心躁动不安。

到处都是，比如建筑工地上的铿锵声，车水马龙的轰鸣声，由远而近的嘈杂人语……这些声音如尘土，挥之不去。

同时，身边的人群都在追逐着成功的身影。

他们总能及时跟上，紧紧地拽住，而自己却是退伍者，仿佛被世界抛弃的只有自己。

看着别人的成就，想想自己，你还能保持平静吗？

你开始浮躁了！

什么工作都干不下去。

再美好的事物也熟视无睹。

我们就这样麻木地生活在世界上，漫无目的。

我们跟随别人的身影前进。

我们的大脑越来越空，因为不需要思考。

有人代替我们思考。

我们只需要机械地摆动四肢。

我们忘记了最初的理想。

那个时候，我们还是小孩子。

那么多的奇思妙想，那么多可爱的思绪、生动的话语，以及雷打不动的专心致志！

回忆一下自己看小人书的情景吧！

你忘记了吃饭，你忘记了时间的流逝。

你只专注于手头的事务。

你的目光没有盯着多余的东西。

那个时候的世界和现在的世界，难道区别真的很大吗？

事实上，世界还是那个世界，只是你已经不再是最初的自己。

越是最初，越是有力量！

越是简单，越能创造奇迹！

浮躁源于杞人忧天。

只要做好每天的自己，就能成就自身的美丽。

不要总想世界如何待你，而要想想你每天在世界上做了哪些举止？

你每天的点点滴滴，构成了你的记忆，以及人生的意义。

没有这些，人生就是一团空虚。

生命只有一次，我们没有太多的时光可供浪费了！

<<世界太浮躁，我们怎么办？>>

请停止浮躁，专心致志！

## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

### 内容概要

如何才能不迷失自我？  
如何才能真正地享受人生的乐趣？  
如何才能能在顺境和逆境中怡然自乐？  
如何才能面对身外和身内的一切纷争和烦恼？  
这样的人生课题是每个人都无法逃避的，必须勇敢地面对和解决。  
我们必须向自己提出这样一个问题：世界太浮躁，我们怎么办？  
《世界太浮躁，我们怎么办？  
》或许就是最好的答案，它可以为你破解人生困惑，提供内心的食粮，让你在世界观和人生观以及人情世故的种种方面获得现实的指导。

#### 作者简介

张兵，笔名章岩，中国知名草根心理学家，致力于心灵修养、传统文化、家庭教育的研究。出版《人脉圈》《我就是教你混社会》《我不是教你玩阴的》《顿悟》《阴阳五行教子法》等经典图书，畅销全国各大书城，风靡美国、日本、韩国及东南亚和中国台湾地区。

## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

### 书籍目录

#### 第一章 红尘滚滚，何处安“心”

两军交战，甲方军队占领了乙方的土地，遭到乙方军队的顽强抵抗，战事一度陷入僵局。甲方军队的军师出了一个主意，让乙方土地上的人们写家书，用弓箭射到乙方军队阵营，收到家书的乙方士兵，心理防线一下子被击溃了，这场战争的输赢可想而知。乙方士兵收到家书，想到生活在战乱中的亲人，心里无法安定，所以打仗亦不能专心。甲方这招用的是“攻心计”，心无所安，终将一事无成。

#### 心无所安，干什么都是三心二意

很多人一生只做三件事：自欺、欺人、被人欺

顺境与逆境-世界上的事情，永远无常

天下人的聪明其实都差不多，谁也骗不了谁

征服天下易，征服自己难

#### 第二章 心不动，身心的天下就太平

世界上的东西那么多，难道非得到不可吗？

想让内心真正的平静，不得不提的是，要训练内心的强大。

因为内心强大，外界的是非影响不了我；因为内心强大，别人的言行影响不了我，不管外面怎么风吹草动，我自岿然不动。

#### 真正的“静”不是闭眼打坐

“心”的力量

学问深时意气平

慎独-独处时，你会想什么

毁誉不惊

#### 第三章 不做欲望的奴隶

关于欲望，曾经有一个人问哲学家苏格拉底：“难道你没有欲望吗？”

苏格拉底回答说：“有，可我是欲望的主宰，而你却是欲望的奴隶。”

一个人在一生中会遇到各种欲望的诱惑，比如权力、美色、金钱、名利，五花八门，不胜枚举。要想不被这些欲望所左右，就要让自己做到：理智与节制。

#### 指挥欲望，把欲望变成你的奴隶

如何克除妄念

放下你的攫取心

人的一生都是空着来空着去

至死不休的欲望

#### 第四章 收回放肆在外的“心”

回归质朴的本性，去掉外表的浮华，去掉内心的灰尘，把心沉静下来。

面对外界，面对别人，不需要掩饰，始终带着淡然的心态，回归本真的自己。

#### 世间万物皆在你心中

为什么很多事情我们想得到，却做不到

为什么很多事情我们看得破，但忍不过

受恩必报，受辱不怨

回归质朴本性-过分雕凿是一种扭曲

#### 第五章 世事洞明皆学问，人情练达即文章

## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

社会本来就是这个样子，所以我们需要以良好的心态接受。

当你正好处于富有的阶段时，要分清哪些人是真心，哪些人是假意，不要因为别人的奉承和吹捧而失去了自我的方向。

而如果你正好处在无权无势的阶段，也不要气馁、绝望，人生的起起伏伏谁能预测呢？

世路艰辛，直者受祸

贫居闹市无人问，富在深山有远亲

送礼的学问和分寸

喜事可以礼到人不到，丧事礼到人也到

即使对仇人，私下整人的事绝不干

不要在人家看见时才做好事

越是才高的人，越容易犯不能饶恕别人的毛病

推己及人-你想吃好的、穿好的，也让别人吃好的、穿好的

不要只跟自己喜欢的人做朋友

不在其位，不谋其政

第六章 乐天知命，无忧无惧

欲望无边，人心有度，一切适可而止就好。

人想要幸福，就必须对各种欲望都加以理性控制。

不但考虑自己的需求，还要考虑别人的欲望。

唯有调和，才能获得真正的幸福。

小富由勤，大富由命

不择手段的富贵，并不光彩

安贫乐道和富贵不淫都是不容易的事

可以穷，但不可以愁

对权势、名利知时知量、自保自持

六字箴言-功成、名遂、身退

从我所好，走自己的路

第七章 无欲则刚的真意

有求皆苦，无欲则刚。

一个人的内心如果没有过度的欲望，就会生活在平静、安详的生活之中，品尝着人生大彻大悟之后平淡的幸福，事业也会水到渠成！

有求皆苦，无欲则刚

无私-痛苦都是因为“我”

做人做事应慢一拍，但太懒散的人不可以慢

得不到的，不是最美的

一个绝顶聪明的人，看起来是笨笨的

人生最好的境界是“不欲满”

中和的境界

第八章 世上真正伟大的事业是什么

一个真正伟大的人，他们活着的目的并不是把更多的东西据为己有，而是在不断地向别人付出，这就是人生中最为伟大的事业！

把倒霉当甘蔗吃

当皇帝和做乞丐都不是事业，而是职业

真正伟大的事业是付出，而不是据为己有

## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

谋道不谋食，忧道不忧贫

第九章 出世与入世

“有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。

”一句话道出了人们对于功名利禄的不同看法。

“辞官归故里”说明他看破红尘，出离尘世，返回自然。

“漏夜赶科场”说明一个人对功名利禄的渴望，入世追求。

有人辞官归故里，有人漏夜赶科场

藏器于身，待时而动

如何做到才华不被埋没

绚烂之后才平淡，荣耀之后才平凡

上台和下台之间

第十章 人人都有弱点，所以要有一个害怕的东西在心里

到底哪些事情是让我们这些成年人真正感觉到害怕的？

名利、地位、金钱、身体、健康、工作、家庭、子女、父母……看到这些，我们每个人都会感叹。

人的一生有太多的责任需要去承担，有太多的职责需要去履行。

如果有一天这些东西离你而去，你会害怕吗？

不迁怒，不贰过

脾气和实力的关系

人性的弱点-爱之欲其生，恶之欲其死

人情重死而轻生，重远而轻近，重古而轻今

有的人可以说知心话，却不可合伙；有的人可合伙，

却不可说知心话

不要对别人要求太高，否则你会很痛苦

成名与不成名，是很扯淡的事

好为人师是一个大毛病

人要有个可怕的东西在心里

第十一章 人生最难是忘情

人生最痛苦、最难做到的就是忘情。

爱不重不生娑婆，念不一不生极乐！

人世的来来往往，分离聚合，皆是无情不来，所以说，忘情最难！

世界上有你我就会有感情，有感情就会有痛苦

得其时，得其位，人生才富贵

烦恼是对心理的污染-你一天24小时里有多少时间

是在跟着烦恼转？

你是否有“什么东西都看不顺眼”的闲愁

最高的智慧-清醒地认识自己

后记什么样的心态，看见什么样的世界

……



## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

### 章节摘录

心无所安，干什么都是三心二意。心无所安是可怕的，甚至是可怜的。

其实，给自己的心找一个能够被安放角落并不困难，关键在于你愿不愿意。

在都市的纷纷扰扰中，我们需要一个小窝，这里也许不算宽敞，也许不够豪华，但是能够让我们安心，让我们温暖，这才是最重要的。

我一直感动于一句话：“生命短暂，愿人们都心有所安。

”心有所安，是我们共同的愿望，从古至今都一样。

古代男人们要外出服徭役或征战，生活非常动荡，这就是“不安”，并且心里放不下的是妻儿。

如果妻儿跟着队伍走，既不方便又增加危险，这会让男人们心里更加“不安”。

如果家属能够有和平的环境和平静的生活，男人们就能够“心安”。

心无所安；做事情必定不能够专心，因为还有所挂念，心无所安，干什么都会是三心二意，自然也不能成就事业。

心无所安的人就像旅途中的浪子，过着飘飘荡荡的生活，你若问他的目的地在何方，他必定会茫然不知所措。

心无所安的人找不到心灵的归属，丧失安全感，看到别人回到温暖的家乡，自己却毫无寄托，徒增几分落寞和悲伤。

一个出门远行的游子不会感到孤独，因为他知道家里有为他等候的母亲。

一个在外拼搏事业的男子不会感到彷徨，因为他知道城市里有一盏灯为他留着。

有所寄托才会心安，没有念想是很可怕的。

有这样一个故事，两军交战，甲方军队占领了乙方的土地，遭到乙方军队的顽强抵抗，战事一度陷入僵局。

甲方军队的军师出了一个主意，让乙方土地上的人们写家书，用弓箭射到乙方军队阵营，收到家书的乙方士兵，心理防线一下子被击溃了，这场战争的输赢可想而知。

乙方士兵收到家书，想到生活在战乱中的亲人，心里无法安定，所以打仗亦不能专心。

甲方这招用的是“攻心计”，心无所安，终将一事无成。

对于现代社会的人来说，要想心有所安，必须心有所寄。

有些人寄情于工作，有些人寄情于某项体育活动，有些人寄情于自然风光。

不管怎样，总要有寄托。

热爱生活，拥有积极乐观的生活态度，这是最基本的。

拥有和谐、稳定的朋友圈子，在朋友之中也能得到心灵的慰藉。

总结起来，心理的平衡和情感的稳定才能保证心有所安。

古人就很讲究内心的平衡之道，“不以物喜，不以己悲”，学会自我调节。

拥有稳定的情感，人才能获得心理的健康。

再比如，一个女子若没有心仪的对象，就会对异性的追求采取试试看的态度，没有决断；别人也会认为她三心二意，不够专心。

其实这正是心无所安的表现。

而当一个女子的心接受一个男人以后，她就会对这个人全心全意，死心塌地，别人会认为她很专一。

这就是我们常说的心有所属，有所属心必安。

人是一种感情复杂的动物，内心的感觉很奇妙，每个人都会有他独特的想法。

不管你心里想的是什么，不管让你心安的是什么，必须有让你心有所安的理由。

认识一位年轻的朋友，他非常喜欢旅游，并且热爱自由，家人让他留在当地工作，他毅然决然远走他乡。

问他为什么要选择行走？

他说：“我不喜欢任何的束缚，包括最亲近的人。

”几年之后我再次遇到他，他却告诉我说准备在家里安定了，看到我一脸的不解，他解释道：“在外面虽然自由，但总觉得心里空荡荡的，没有什么寄托。”

## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

后来我明白了，家才是我心灵的居所，所以我决定回家。

” 其实家安在哪里并不重要，重要的是那里有值得牵挂的人。

城市里有很多蜗居的人，为什么他们呈现出不同的精神面貌呢，源头就在内心。

在电视上看到过一个感人的故事，一名矿工参加电视台的节目，在舞台上为妻子倾情演唱，歌声打动了所有人。

他的生活是艰辛的，甚至面临危险，但他的笑容是真诚的，幸福洋溢在脸上，因为他知道家里有等待他的妻子，妻子默默支持他，是他最大的“心安”。

有坚强的后盾，前方才有更灿烂的未来。

心无所安是可怕的，甚至是可怜的。

其实给自己的心找一个能够被安放角落并不困难，关键在于你愿不愿意。

在都市的纷纷扰扰中，我们需要一个小窝，这里也许不算宽敞，也许不够豪华，但是能够让我们安心，让我们温暖，这才是最重要的。

心有所安，可以让一个人内心充实，并充满期待，为了这种期待，你会积极工作，开心生活。

生命短暂，愿人们都心有所安。

P022-004

## 后记

后记 什么样的心态，看见什么样的世界 世界就像一个大迷宫，大多数情况下，我们觉得世界浮躁，正是因为自己浮躁。

任何时候，你是什么样的心态，就会看见什么样的世界。

纵观那些事业有成的人们，他们不管世界如何狂躁，始终保持清醒的头脑，时刻坚持自己的选择和方向。

他们有着自己的一套处世心法和看世界的哲学观。

他们不会随便被外界影响，而会专注于自己手头的事业，直至成功。

事实正是如此，当你在内心里真正做到了不浮躁，就会发现世界也变得清凉无限，处处是鸟语花香，你感受到了人生的惬意和美好。

本书正是从观世、静心的角度入手写出来的一本开悟之书！

这本书在观察世道人心的基础上，结合笔者自身的实践体验，道出世界的真相和人生的真谛。

我没有任何保留和隐瞒，像竹筒倒豆子般介绍给读者一些实用的心得和感悟。

如果您看了之后有所收获，这就是我最大的快乐。

书中写出你在现实生活中可能遇到的一些问题，并给出诸多解决方法和原则，同时附有生动的案例，相信您看了之后会心领神会，从而改善自己的心态，改变自己的命运！

另外，在本书创作过程中，我特别感谢南京师范大学心理学硕士李抗先生提供了大量心理学方面的指导和建议，而且访谈了高倩、郭卉、宋云、葛云涛、贾亦真、张森荣、海文琪、张新秀等人，聆听他们对世界的看法和心得，获取了大量的第一手资料，使本书的社会价值提升不少。

同时，我还深入调查草根阶层代表，如徐如强、崔秀花、吴江涛、魏国昌、崔中华、王秀兰、湛江、于静等人在生活、工作中的心理变化，这使本书更加客观、真实。

另外，我还特别感谢魏素娟、兰媚、孟国珍、贾相等人提供的文字写作方面的指导和建议。

没有他们的支持和协助，这本书是不可能完成的，正是众人的共同智慧，让本书拥有了生命和价值，对此我不胜感激！

## <<世界太浮躁，我们怎么办？>>

### 编辑推荐

当我们的世界走进钢铁森林，当我们的灵魂充满躁动不安，你知道自己是谁？

来自哪里？

要到何处去？

《世界太浮躁我们怎么办(私藏版)》由张兵编著教你如何与这个世界面对面，倾听内心的声音，遇见真实的自己。本书教你如何平衡理想和现实，读懂生命的意义，掌控自己的命运并实现人生的价值。

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>