

<<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>

<<你可以不浮躁>>

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

<<你可以不浮躁>>

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>