第一图书网, tushu007.com

<<不浮躁>>

图书基本信息

书名：<<不浮躁>>

13位ISBN编号：9787506484121

10位ISBN编号：7506484129

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：235

字数：164000

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

前言

在我们的心灵深处，总有那么一种情愫使我们茫然不安，无法宁静，这种情愫叫浮躁。
浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相互交织的病态社会心理，浮躁的人一般容易见异思迁，他们做什么事情都没有恒心，急功近利，总想投机取巧。
浮躁通常有以下几种具体表现：其一，心神不宁，面对急剧变化的社会形势，心中没底，对前途没有信心，内心充满困惑和忧虑；其二，焦躁不安，在情绪上表现得很急躁，急功近利，在竞争时往往感觉力不从心，焦虑不安；其三，盲动盲从，由于心中不安，情绪取代理智，行动具有盲目性，行动之前缺乏思考，只是盲目地工作和学习，或者是随时模仿和跟从别人，而不去想自己到底需要什么。
人一旦处于浮躁中，其工作和生活的效率都非常低，浮躁会给人造成严重的心理疲惫。
浮躁是人生的大敌，人一旦浮躁，就会终日心神不宁，焦躁不安，长此以往，就会丧失收放自如的生命弹性。
培根曾在《凡事不可急于求成》一文中这样写道：“二位智者说过：慢些，我们就会更快。
没错，有人为了显示效率，凡事草草了事，结果得不偿失，使得一件本可一次完成的事情，要回头重复多次。
所以，做事情不要急于求成。
”工作不能浮躁，创业不能浮躁，管理不能浮躁，人际交往不能浮躁，日常生活也不能浮躁。
浮躁不仅是成功最大的障碍，还会影响人的心理，让人不得片刻安宁，被各种负面情绪困扰，疲惫不堪。
我们应该让自己淡定一点，静下心来，远离浮躁。
那么，我们到底应该怎样做才能远离浮躁呢？
对此，很多人都很困惑。
现在，完全不必困惑了。
当感觉浮躁的时候，不妨打开本书，它会带你走出浮躁的深渊，助你找回淡定，保持内心的宁静，从此悠然地生活。
本书共分为三篇，第一篇带你认识浮躁；第二篇详细地论述了告别浮躁的方法；第三篇，告诉你如何获得内心的淡定和宁静，过上悠然的生活。
人只有在认识浮躁的前提下，才能找到走出浮躁的良方，进而获得悠然的生活。
三篇层层递进，相信在阅读的过程中，你一定会有所收获。
本书拒绝深奥难懂，将浮躁产生的根源、浮躁的特征、远离浮躁的方法以生活实例的形式呈现在你面前，让你一目了然，在轻松的阅读中获得悠然生活、平定内心烦扰的人生智慧。
如果你还在为浮躁困扰，还在抱怨生活的疲惫，请打开本书！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

现实生活中往往会碰到很多的不公正，遭遇很多的挫折，我们很容易变得浮躁。
但是，我们不应该让人生从此蒙上浮躁的阴影，我们的翅膀不应该因此而折断，这个时候我们所应当做的就是让我们的内心世界变得强大，解决那些让我们变得浮躁的困惑，从而找回淡泊与宁静。

作者简介

文成蹊，资深图书策划人，畅销书作者，擅长社科励志类图书的选题策划和撰稿工作。著有畅销书《听心理学家讲故事》、《你一定要知道的心理常识全集》等等

第一图书网, tushu007.com

<<不浮躁>>

书籍目录

第一篇 了解浮躁,走近悠生活
不是这个世界太让人累，是心太喧嚣
沉淀，生活便能由浊变清
浮躁与疲惫是选择，宁静与悠然也是选择
目标让人在黑暗中也能保持淡定
用希望抵御浮躁，收获淡定
复杂带来浮躁，简单才会悠然
不浮躁，淡定前行
从容淡定是一种福气
是什么让我们的生活难得悠然
避开负面的心理暗示
否定什么也别否定自我
谁在自我苛求中浮躁难安
第二篇 修炼好心灵，告别浮躁
不要让不理智的欲望来诱惑你
抵御不理智的欲望
拒绝贪欲要防微杜渐
知足便能常乐、常轻松
淡泊名利才能宁静悠然
欲望高贵一点，生活悠然一点
不要让压力来拖垮你
过度的压力让人变得浮躁
及时释放压力
适度压力_人生的“镇纸”
别把社会不公当压力，公平要靠自己争取
压力来自于生存，还是欲望
不要让自卑来伤害你
自卑让人在矛盾中变得极度浮躁
告诉自己“我可以”，不再轻易放弃
把自卑扔到天外
不要让嫉妒来摧毁你
嫉妒让人在浮躁中走向痛苦
第三篇　了悟与宁静，开始悠然地生活

章节摘录

版权页： 一口井，经历了暴雨的洗礼，井水依然清澈，原因在于它懂得沉淀。
沉淀是一种人生智慧，沉淀能让浮躁的心变得宁静，而宁静又能让生活变得更悠然。
因此我们要学会沉淀自己的生活，让清者上扬，浊者沉淀。
一个书生，做事急功近利，时常为了一件事情，心力交瘁，结果总是距成功差一步。
为此，他感到很痛苦，于是找到镇上的智者诉说自己的痛苦。
智者听了书生的诉述，把他带到了一间破旧的小屋里，屋子里的桌子上放着一杯水。
智者微笑着对书生说：“ 你看看这杯水，在这里放了这么久了，每天几乎都有灰尘落进水里，但是水依然澄明，你知道是什么原因吗？
”书生仔细观察了一会儿，说：“ 因为灰尘都沉下去了。
”智者满意地点点头，说：“ 年轻人，人生就如同这杯水，懂得沉淀，才能让水变得澄澈。
内心不够平静，就如杯子不停地晃动，水自然会变得浑浊，人生自然会变得痛苦。
当你因为一件事情忙碌却没有结果的时候，记住让自己沉淀下来，反省自己，找找自己失败的原因。
切记不要因此而变得浮躁，要知道，人在浮躁的时候，思考能力只有平静时的一半。
人生，如同这杯水，要平静地接纳一些事情，不浮躁，才能保持澄明。
”生活中，有的人内心浮躁，有的人内心宁静。
那些内心浮躁的人，总是很难获得自己想要的生活，无法成就自己的人生。
而那些内心宁静的人，无论在怎样的境遇中，都能冷静地看待周围的事物，淡然地面对人生的起伏。
他们的人生虽然未必一帆风顺，却总是悠然自得，其实不是世界本身宁静，而是他们的内心始终没有浮躁。
他们总能在浮华的生活中沉淀自己，无论落入多少灰尘，都把它们沉入杯底，让生活之水保持清澈。
众所周知，世界著名的英国生物学家达尔文是进化论的奠基人。
年轻时的达尔文，是个游手好闲的纨绔子弟。
1831年，他从英国剑桥大学毕业后，他的父亲觉得对于一个游手好闲的人而言，牧师是最适合的职业，既有丰厚的待遇，也有很高的地位，最重要的是有许多可以自己支配的时间。
父亲安排的牧师职业确实有着很大的吸引力，但是，在大学期间，达尔文对博物学非常感兴趣，因而希望继续从事博物研究。
经过一番思考之后，达尔文放弃了牧师职业，自费进行了艰苦漫长的环球考察。
无论面对怎样的困境，他始终坚持着自己的理想，不放弃，不浮躁，保持宁静。
在漫长的科考过程中，他不受外界的影响，把一切困难、烦恼都沉淀下来，始终专注于自己的事业。
每到一处，他不辞劳苦，采集动植物的标本，记载新物种。
经过五年的环球考察，他积累了丰富的资料。
此后又经过多年的潜心研究，终于在1859年出版了科学巨著《物种起源》，在当时的生物界引起了极大的轰动。
达尔文最终为生物学做出了巨大贡献，这一切都源于他的不浮躁。
他懂得沉淀自己，始终保持内心的宁静，坚持自己的事业，无论是别人的劝说还是外界的诱惑，都无法搅乱他的内心，无法让他变得浮躁，因此他最终成为了世界著名的生物学家。
生活中，成功总是属于那些懂得沉淀的人。
我们的一生要面临无数的诱惑和挫折，如若能够沉淀内心的浮躁，始终坚持自己的人生路，那么成功必然会如期而至，生活也将因此变得轻松。

编辑推荐

《不浮躁:淡定宁静的悠然生活智慧》是一本让读者保有淡泊与宁静的心灵书，帮助读者处理日常各种让人浮躁的事务或情绪。

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