

<<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>

<<不浮躁>>

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！

<<不浮躁>>

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。

<<不浮躁>>

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

<<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

<<不浮躁>>

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。

<<不浮躁>>

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>