

<<不浮躁的职场>>

图书基本信息

书名：<<不浮躁的职场>>

13位ISBN编号：9787508740881

10位ISBN编号：7508740882

出版时间：2012-9

出版时间：中国社会出版社

作者：史荣新

页数：213

字数：180000

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>

## &lt;&lt;不浮躁的职场&gt;&gt;

## 前言

有人说：“浮躁是国人的致命伤。

”不要以为这是杞人忧天，危言耸听，只要我们静下心来好好想一想，就会惊讶地发现，像瘟疫一样在我们身边蔓延开来的浮躁，确实已经真正成为阻碍我们进步、阻碍我们走向成功、阻碍社会进步的最大障碍。

在心理学上，浮躁主要指由内在冲突所引起的情绪状态或人格特质。

我们一般把它理解为与“扎实...‘沉稳’相对立的一种心理状态和行为方式。

浮躁是一种冲动性、情绪性、盲目性相交织的社会心理。

在这个瞬息万变的物质世界中，可能人人都有着或有过浮躁心理。

当对自我失去准确定位的时候，人就会随波逐流、盲目行动，对自己的未来产生迷惘，从而辨不清前进的方向。

浮躁的产生有着深刻的时代根源，社会整体节奏加快、人际关系日益淡漠和功利化、生活和工作不稳定、人生发展没有稳定的预期、竞争激烈和天灾人祸等等，都是产生浮躁的诱因。

一项以北京市8所高校另外一项对全国22766名员工的调查显示，17%的人在过去一年有过跳槽经历，80%的人正在酝酿跳槽，只有16%的人安于目前的工作状态，明确表示不想跳槽。

一时间，浮躁似乎成了现代人的一种通病，在职场中，有些年轻人为了尽快取得成功，能够在短时间内买到房子和代步的座驾，往往在本领域内还没彻底钻研明白，就这山望着那山高。

他们嫌自己的工作成功太慢，有太多的人力无法解决的因素阻碍自己成功，于是四处张望、寻找“跳槽”的机会。

等他们到了新的工作中，板凳还没坐热，又在丰富的想象力和外界的诱惑下，想去尝试更“适合”自己的机会，不仅浪费了自己的时间和精力，还把浮躁心态传递给其他的同事。

职场老人的浮躁也有自己的特色。

不少人发现，人到中年理想还没有实现，另外再眼睁睁地看着部分与自己年龄相仿的有钱人，纷纷买名车购豪宅，不免急躁外加懊恼。

工作与生活初步稳定，但忙于应酬，身心俱疲，又只能坚守。

所以只要有机会，他们总会不自觉地表现出对变化的渴望，显出“不合时宜”的浮躁。

为什么华盛顿、林肯这样的伟人永远只是少数，因为世界上有着成千上万个和他们一样富有理想的人，却在浮躁的社会风气的耳濡目染下变得眼高手低，就这样自己把机会给扼杀了还浑然不知。

减少浮躁情绪可能是个长期过程，首先需要我们放平心态，正本清源，无论身居何位，都不要与别人盲目攀比，更不要唯利是图。

其次，要有良好的心理调节能力，提高自己的心理弹性或心理复原能力，通常可以通过阅读一些饱含智慧的书籍、经常感恩和反省自己的行为来获得对浮躁的免疫力。

有这样一个小故事：三伏天，禅院的草地枯黄了一大片，“快撒些草籽吧，”徒弟说，“别等天凉了。

”师父挥挥手说：“随时。

”中秋，师父买了一大包草籽，叫徒弟去播种，秋风疾起，草籽飘舞。

“草籽被吹散了。

”小和尚喊。

“没关系，吹去者多半中空，落下来也不会发芽，”师父说，“随性。

”撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急了。

师父翻着经书说：“没关系，随遇。

”半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。

”师父正在打坐，眼皮都没抬说：“随缘。

”半个多月过去了，光秃秃的禅院地上长出青苗，一些未播种的院角也泛出绿意，徒弟高兴得直拍手。

师父站在禅房前，点点头：“随喜。

## <<不浮躁的职场>>

” 故事至此，也许你一定能看得出，徒弟的心态是浮躁的，而师父的平常心却是成熟而理性的。师父的理性与平常心，尤其值得患得患失、在狂喜与颓废之间震荡的职场中人思量。从预备撒草籽到长出绿苗，徒弟的情绪大起大落，而师父却平和地面对。这种心态差别，源于两种人的阅历与素质。

职场中人，无论从事何种工作，无论身处什么位置，遇到的问题可能不同，但所面临的压力其实是一样的。

漫长的工作生涯中，不分昼夜地加班、工作碰到困难、获得褒奖、遭遇委屈，甚至是挫折连连，这都是我们要经历的事情，它涉及所有的人，并不是单单指向某一个人。

而职场中人不同的反应体现的则是个体的素质。

所以，我们应当努力学会，而且是必须学会去适应环境，而不是怨天尤人、郁郁寡欢抑或是垂头丧气。

本书针对职场人浮躁的心态而编写，目的就是告诉职场人士，要想成功，重要的是坚持把手头的工作做好，而不是伴随着情绪上的大起大落。

那么，我们就在一步步地远离青涩，摆脱浮躁，走向成熟与平和。

本书在编写过程中，得到了尹跃华、杨福仁、赵艳丽、李任增、陈广周、尹香利、孟岩、吴代君、王维仁、陈龙、李政远、刘亚娟等人的帮助，在此一并表示感谢。

## <<不浮躁的职场>>

### 内容概要

面对浮躁的职场，我们要有一份淡定的心态。  
战胜浮躁的关键是明白自己真正的需要，保持一颗淡定心，不盲目攀比，不羡慕别人，更不唯利是图。  
倾听自己内心的声音，让自己的心简单起来，内心的浮躁自然烟消云散。

<<不浮躁的职场>>

作者简介

史荣新，知名策划人，职业作家，主要作品有《别拿工作不当回事》《上班那点事儿》《做对减法，幸福快乐过一生》《淡定：人生幸福的智慧》等。

## <<不浮躁的职场>>

### 书籍目录

#### 第一章 放眼职场看浮躁

- 精力分散：有多少才华也不够挥霍
- 脱离实际：有多少行动也无成效
- 眼高手低：有多少企图都“见光死”
- 急功近利：有多少梦想都成空想
- 自我陶醉：有多少优秀都已“生锈”
- 虎头蛇尾：有多少雷声都没有雨点
- 职场心态小测试：你的浮躁指数是多少？

#### 第二章 浮躁，职场人的致命伤

- 浮躁，让失败最喜欢你
- 浮躁，改变不了“不公平”
- 浮躁，唯一的收获是平庸
- 浮躁时，良机已从指缝里溜走
- 你一浮躁，对手的机会就来了
- 今天，你浮躁了没有？

职场心态小测试：你的意志力强吗？

#### 第三章 检视自我：别患上浮躁综合征

- 攀比：威力十足的浮躁强化
- 焦虑：浮躁的助推器
- 抱怨：浮躁的传声筒
- 倦怠：浮躁的副产品
- 穷忙：滋生浮躁的土壤
- 职场心态小测试：你对现在的工作厌倦吗？

#### 第四章 用努力工作死磕浮躁

- 用大脑去工作，多思考才能不浮躁
- 多练“主动”功，浮躁去无踪
- 当好配角也是一种本事
- 升业绩：这比浮躁要实惠
- 守规则：不让浮躁钻空子
- 保严谨：不给浮躁留空间
- 职场心态小测试：你的工作效能如何？

#### 第五章 淡定，有多少浮躁都不再重来

- 谁笑到最后，谁笑得最好
- 要想不凡，心先平凡
- 不要急着亮出自己的底牌
- 越淡定越清醒
- 不怕先天不足，就怕不肯付出
- 职场心态小测试：你的职业称职度如何？

#### 第六章 方法多一点儿，浮躁少一点儿

## <<不浮躁的职场>>

保持饥饿，保持愚蠢  
远离那些“烂苹果”  
多点权衡，少点草率  
重拾旧心情，走出失业浮躁  
年底，当心浮躁变焦虑  
正确定位，走出浮躁误区  
职场心态小测试：你是“职场恐龙”吗？

第七章 调节，不让压力为浮躁护航/  
定期给自己“复位归零”  
告别紧张，赶走心中那只蝶  
宣泄适度，浮躁却步  
在舒缓的旋律中淡化浮躁  
用森田疗法化解浮躁  
职场心态小测试：你的工作压力有多大？

第八章 不浮躁，每一处伤疤都代表成长  
长满荒草的路也是路  
不要被同一块石头绊倒两次  
别怕遭排挤，就怕没能力  
遭遇减薪更要冷静  
降职了也要有平常心  
别无选择时，可以选择态度  
职场心态小测试：你对公司的忠诚度如何？

第九章 不浮躁，沉住气才能成大器  
死神也怕咬紧牙关  
有远见的人，从不浮躁  
练就自己的“看家本领”  
改变不了职场，就改变自己  
任何地方都可以圆梦  
踢好自己的“临门一脚”  
职场心态小测试：你的敬业程度如何？

<<不浮躁的职场>>

章节摘录

## <<不浮躁的职场>>

### 媒体关注与评论

暴躁在某种程度上讲是因为有不安全感，或者是自己没有开放的心态。

——马云 说了，不等于做了；做了，不等于做到位了。

——张瑞敏

## <<不浮躁的职场>>

### 编辑推荐

《不浮躁的职场》针对职场人浮躁的心态而编写，目的就是告诉职场人士，要想成功，重要的是坚持把手头的工作做好，而不是伴随着情绪上的大起大落。那么，我们就在一步步地远离青涩，摆脱浮躁，走向成熟与平和。

<<不浮躁的职场>>

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>