

<<不浮躁的活法>>

图书基本信息

书名：<<不浮躁的活法>>

13位ISBN编号：9787515700922

10位ISBN编号：7515700920

出版时间：2012-12

出版时间：朱亚萍 海潮出版社 (2013-01出版)

作者：朱亚萍

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;不浮躁的活法&gt;&gt;

## 前言

金钱似乎成了体现现代人在社会上的价值的唯一标尺。

对于老百姓而言，在这个社会没有钱，就无法生存。

生活、就业、看病、购房、子女教育等诸多事情都会给人们带来难言的困惑与无形的压力。

改革开放30多年来，随着经济的迅速发展，贫富两极分化也在以惊人的速度迅猛地增长，贫困人群为了生存在拼搏，先富起来的新贵们正在进行着新一轮的财富积累，人们生活的空间无处不渗透着紧张喧嚣与浮躁不安的情绪。

这种绝大多数人群共有的心态与现象，可以称作当前社会的心态文化，它是一种不正常的、缺乏理智、令人担忧的社会现象。

其实，这种心态远远不只表现在我们日常的社会生活里，更重要的是它像一种蔓延的毒素，早已深深地渗透到企业、医疗、教育以及一些决策者的血液与细胞之中，譬如企业不注重产品质量、只顾眼前的利益 是什么使得商家如此急功近利？

是什么使得商家敢冒天下之大不韪，一次又一次使出欺骗消费者的伎俩？

是浮躁。

是什么让我们可以置生产工艺流程于不顾？

又是什么让我们连最基本的生产记录都抛诸脑后？

是什么让我们把消费者的生命财产当作儿戏？

还是浮躁！

这一切都是因为浮躁。

浮躁心态文化的背后，映射着的是我们固有文化的缺陷，好大喜功、贪大求全、爱面子这些东西或多或少地会在我们的思想与言行中表现出来。

欲念之为害，小则可导致一个人道德缺失，大则会损害他人或国民的利益，所以我们提出“构建和谐社会”的目标无疑是实现世界和平的唯一正确选择。

然而要实现社会的和谐，首先要致力于一个单位、一个家庭，乃至一个人自身的身心和谐。

倘若没有个体自身内部心理与生理的和谐，社会的和谐就是一句空话。

为了实现和谐社会，首先需要我们每一个人从自身做起，这样我们浮躁的心态文化才会从根本上得以改变，才会不断地向一个和谐安定的心态文化过渡。

社会浮躁心态给个人与国家已造成诸多损失与失误。

不容忽视，以上略举数端，但克服浮躁的心态远非一件简单之事，它牵扯到教育的改革、个人素质的提升、社会保障制度与公益福利事业的完善提高等众多方面。

对于我们这个有着数千年封建传统、拥有13亿人口、正在实践摸索“中国特色社会主义”路子的国家来说，要解决这些问题还有很长的路要走，我们虽不乏愿望与激情。

但冷静地想一想，谈何容易？

因此我们一定要抱以更大的耐心与期待。

同时不要停止自己个人的努力，为促成与早日实现社会的“和谐安定”而持之以恒的奋斗。

## <<不浮躁的活法>>

### 内容概要

《不浮躁的活法》内容简介：我们常常坐卧不宁；我们常常心不在焉；我们常常没有耐心做完一件事；我们常常计较自己做得太多，得到的太少；我们常常感到身心疲惫……无论是为人。还是做事，如果沾染了浮躁，不但解决不了问题，还会陷入盲区，导致新问题的发生。所以。

我们要学会满足，学会踏实做事，学会不浮躁，让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态——真正静下来感受自己的心跳。

静静地聆听来自遥远世界的天籁之音，去触摸我们灵魂深处的宁静……《不浮躁的活法》从做事、淡定、幸福等情感体验入手以诸多名家之经典文章分类诠释，内容清新、智慧、感人。

## <<不浮躁的活法>>

### 书籍目录

第一章不要让压力成为失败和浮躁的理由 变压力为动力 不为无法控制的事情烦恼 名利不过是生命的尘土 不需要预知明天的烦恼 不要为名声的长久而苦闷 别让心灵承载太多的负担 变自卑为自信 跌倒了也要抓一把沙子 以最小的代价弱化失败 没有失败只有暂时的止步 不要忘了低头看路 失去可能是一种福音 第二章理性与修养让浮躁走开 错了就要坦率承认 避免在职场上树敌 坦然面对同事的无端怀疑 有效应对搬弄是非的同事 正确应对同事的恶言恶语 不可在小事上得罪人 职场中与同事言归于好的艺术 从容面对上司的指责 学会协调与上司的关系 巧妙消除与上司的隔阂 遭遇“不合作”上司时要理智 曲身应对上司的打压 理性应对职场上的不公平 第三章别让情绪和失败带给你浮躁 发脾气无助于安宁 不记恨,少发火 抵制心灵“流感”——抑郁 愤怒是自我摧残 学会给当下松绑 学会释放自己 悲伤会浸没你的理智 别被恐惧缠身 越怕失去的就越容易失去 学会品味生活的甘甜 失去可能是一种幸事 遇到困难再坚持一下 第四章会制怒不浮躁是一种人生境界 不要因嫉妒别人而生气 不断地改变和提高自己的努力 让自己得到升华 应当为别人超越自己而高兴 化嫉妒为上进的动力 用竞争意识替代嫉妒之心 生气是人类健康的一大杀手 生气是用别人的错误惩罚自己 ..... 第五章懂得放下才能远离浮躁 第六章淡定忘忧让你不浮躁 第七章用自信驱除恐惧与浮躁 第八章活在当下把握幸福 第九章感恩与宽容让你心胸博大 第十章学会放下明智取舍开

## &lt;&lt;不浮躁的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 忍耐是一种宽容。

法国19世纪的文学大师维克多·雨果曾说过这样的一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋还宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

”生活中，对父母的批评、朋友的误会，做过多的争辩和“反击”实不足取，唯有冷静、宽容、谅解才能让自己成熟起来。

忍耐更是一种潇洒。

《增广贤文》有古训：“处处绿杨堪系马，家家有路到长安。

”说的就是要宽厚待人，容纳非议。

如果一个人事事斤斤计较、患得患失，那么他（她）一定很累。

我们难得在人世走一遭，潇洒的宽容最重要。

有位先哲曾说：“人如果没有忍耐之心，生命就会被无休止的报复和仇恨所支配。

”有一天，古希腊的大哲学家苏格拉底和一位老朋友在雅典城里散步，他们一边走，一边聊天。

忽然有一个莫名其妙的人冲了出来，对苏格拉底打了一棍子，就逃走了。

他的朋友立刻回头要去找那个家伙算账，但是苏格拉底拉住了他，不准他去。

朋友说：“你怕那个人吗？”

”“不，我绝不是怕他。

”“人家打了你，你都不还手吗？”

”苏格拉底笑笑说：“老朋友，你别生气。

难道一头驴子踢你一脚，你也要还它一脚吗？”

”有人说忍耐是软弱的象征，其实不然，有软弱之嫌的忍耐根本称不上真正的忍耐。

忍耐是人生难得的佳境——一种需要操练、需要修行才能达到的境界。

忍耐是一种高尚的美德，它能让你的内心时时充满安详与快乐，也能让你轻松地赢得他人的尊重。

托尔斯泰虽然很有名，又出身贵族，却喜欢和平民百姓在一起，与他们交朋友，从不摆大作家的架子。

一次，他长途旅行时，路过一个小火车站。

他想到车站上走走，便来到月台上。

这时，一列客车正要开动，汽笛已经拉响了。

托尔斯泰正在月台上慢慢走着，忽然，一位女士在列车上冲他直喊：“老头儿！

老头儿！

快替我到候车室把我的手提包取来，我忘记提过来了。

”原来，这位女士见托尔斯泰衣着简朴，还沾了不少尘土，把他当成车站的搬运工了。

托尔斯泰赶忙跑进候车室拿来提包。

递给了这位女士。

女士感激地说：“谢谢啦！”

”随手递给托尔斯泰一枚硬币：“这是赏给你的。

”托尔斯泰接过硬币，瞧了瞧，装进了口袋。

正巧，女士身边有个旅客认出了这个风尘仆仆的“搬运工”。

就大声对女士叫道：“太太，您知道您赏钱给谁了吗？”

他就是列夫·托尔斯泰呀！”

”“啊！”

老天爷呀！”

”女士惊呼起来，“我这是在干什么呀！”

”她对托尔斯泰急切地解释说：“托尔斯泰先生！”

托尔斯泰先生！”

看在上帝的面儿上，请别计较！”

<<不浮躁的活法>>

请把硬币还给我吧，我怎么会给您小费，多不好意思！  
”

## <<不浮躁的活法>>

### 编辑推荐

《不浮躁的活法》中很多真实的故事会扣动你的心弦。  
从中领悟幸福的力量。  
以好心态去生活，幸福一生。  
这是一部关于人生智慧、心态温情的故事书。

<<不浮躁的活法>>

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>