

<<不浮躁>>

图书基本信息

书名：<<不浮躁>>

13位ISBN编号：9787508832814

10位ISBN编号：7508832817

出版时间：2011-11

出版时间：龙门书局

作者：王兴权 吴桂英

页数：188

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&gt;&gt;

## 前言

追求“不浮躁”的生活方式如果用一个词来描述当下的社会，是浮躁！

如果用一个词来描述社会中的人，还是浮躁！

不知是浮躁的社会造就了浮躁的人，还是浮躁的人成就了浮躁的社会。

这是一个可恶的悖论。

总之，现在的社会笼罩在一片浮躁的氛围中……回忆一下，现在的你是不是总是难以静下心来做一件事？

比如读书。

时尚杂志、浅显小说等倒是偶尔翻翻，但不知计划了多少次要去看一些厚重的书，拿在手里就是百无聊赖，总也不能沉下心去读，再也找不回那种浓重的油墨香的感觉了。

是不是总是觉得自己处于一种忙乱无序的状态？

比如，早就计划利用假期出去潇洒，但是，时间永远没有。

同时，工作也没有做好，自身也没能好好享受闲暇的愉快。

是不是内心总有一种恐慌，恐慌自己不能成功，恐慌别人超过自己，恐慌自己的未来……恐慌无处不在，犹如有一个魔鬼住在自己的身体里！

其实，你有时也在想，曾几何时，我可以利用每个周末在图书馆里吸取精神食粮至华灯初上；曾几何时，我做事情是那么的有计划，按照计划表每完成一件事情，就感觉特别的充实；曾几何时，我总是那么的自信，觉得自己只要想做的事情就一定会做成；曾几何时，我是那么的努力，那么的有梦想，为自己的梦想积极奔波不知疲倦……不知从什么时候开始，你变得慵懒无度，变得心神不宁、焦躁不安、无所适从。

它们让你被生活的非正常状态裹挟，让你越来越力不从心。

这种一无所获，连自己都讨厌的状态更加深了你的不安。

我们经常会遇到这样的情况。

早上等公交车上班，眼瞅着一辆接一辆的公交车停下又呼啸而过，自己要坐的那辆车左等不来，右等不来，于是，心急如焚，焦虑难耐，脖子越伸越长，脚也不停歇，嘴里还在生气地嘟囔：这个破车，什么时候来啊？

一日，似乎顿悟，对自己说，为什么总要如此急躁？

公交车迟迟不来，也不必让自己等得那么狼狈，大清早带着糟糕的心情去上班。

包里经常备一本消遣时光的书，何不边看书边等？

公交车它要来便来，着急也没用。

说到底，我们无时无刻不在焦虑，工资似乎总是比别人低，房价永远让人不可“高”攀，成功总离我那么遥远，什么时候能过上悠闲的生活，为什么别人总是过得比自己潇洒……于是，有的人拼命地赶，患得患失；有时为了达到目的，甚至不择手段；有的人口打哈欠，我这辈子算完了，没有翻身之日，得过且过……浮躁的社会，浮躁的人，浮躁的生活，都是浮躁惹的祸！

浮躁就像·张网，网住了你，网住了我，网住了他，网住了我们大家的心，俘虏了这个社会！

做官的浮躁，不为民，为名忙，于是多了不平和庸官；做学问的浮躁，于是多了垃圾研究，少了学术大师；经商的浮躁，极尽手段为利忙，于是多了投机取巧和假冒伪劣；做教育的浮躁，老师不认真上课了，于是多了误人子弟……浅薄的人多了，夸夸其谈的人多了；不会爬就想走，不会走就想跑；吃着碗里看锅里；这山望着那山高……有一句话叫“娱乐致死”，不如换之为“浮躁致死”。

心，永远是浮的！

这个世界，多了轻狂浮躁，少了一份安详宁静！

是的，在社会发展过程中，总会有诸多的不和谐，浮躁是其中之一。

但我们不能简单地认为浮躁是社会发展的必然，从而去适应浮躁、顺从浮躁，甚而制造浮躁。

套用《武林外传》中郭芙蓉的话：生活如此美好，我却如此浮躁，这样不好，不好！

如果没有现在的浮躁心态，许多事情或许会朝着更好的方向发展。

我们应该坚决摒弃浮躁的生活态度，积极追求不浮躁的生活方式。

## <<不浮躁>>

做一个稳健的人，不浮躁的人，不断地要求自己、完善自己，适应时代与社会发展的变化。

一个国家不浮躁，才能更加稳定；一个企业不浮躁，才会赢得持续发展；一个人不浮躁，才能静下心来走好每一步。

突然想到一种渺小的可以忽略不计的虫子。

它们生活在苍茫沙漠，那里没有水，但是，它们却在那里生存繁衍。

清晨，沙漠中的小虫们早早起床，一只接一只地从沙丘底部它们的家爬上来，在沙丘顶上列队，一大排地立起身子，把它们光滑的背甲对着同一个方向，在太阳还没有升起的时候，会有一阵清风从这个方向吹来，抚过沙丘的表面，爬上小虫的身体。

风缓缓地，软软地，悄悄道来，小虫长时间一动不动，在它们的背甲上也悄悄地凝起了水珠，这是晨风带来的仅有的一点湿润，水珠越聚越大，它们相互融合，终于，成了一滴水滴。

水滴从小虫的背上留下来，流过它的脑袋、鼻子，最后流到它的嘴边，成了这只小小的甲壳虫一天赖以维系生命的甘露。

我们可以说小虫坚韧，可以说它顽强，然而，如果在等候那珍贵的一滴水的过程中，它们耐不住长时间的静止，那么，它们能等到那生命之水滴吗？

它们能一代代繁衍吗？

答案是否定的。

所以，小虫是不浮躁的。

因为不浮躁，它们才能换取生命的存在。

当不浮躁成为一种生活常态，你会发现，糟糕的环境其实并没有那么糟糕；你会发现，原来每年读书的目标可以轻而易举实现；你会发现，工作有自己的规律，原来自己经常在瞎忙，其实还是有许多休闲时间的；你会发现，工作效率提高了很多；你会发现，以往曾有的脑袋空虚的状态没了，多了更多的充实……希望大家都能积极追求不浮躁的生活方式，享受悠然人生！

如果这本书能够让您安静下来，哪怕在看书的一霎那不浮躁，我幸甚！

作者王兴权吴桂英2011年9月8日

## <<不浮躁>>

### 内容概要

当今社会，浮躁蔓延。  
浮躁的社会，浮躁的人，浮躁的生活!浮躁就像一张网，网住了你我他，俘虏了这个社会!如何在“众人皆浮”中保持“我独醒”，如何在浮躁的世界中做到沉稳自如，如何将“不浮躁”作为日常的生活方式，如何将“不浮躁”作为事业发展的生存哲学，如何将“不浮躁”作为成功的人生态度，如何将“不浮躁”作为心灵的修炼之道?《不浮躁》将带领你一起探寻“不浮躁”的秘密。

《不浮躁》着眼于内心的宁静，在阅读与理解中将浮躁驱离你的身心，从而能够更好地工作与生活。  
因此，非常适合工作压力很大，觉得已经找不到生活乐趣的读者。

## 作者简介

王兴权，生涯教育学者、职业生涯管理专家，时代光华特聘高级职业规划讲师.中华英才网特聘职业指导师，数十所高校特聘就业指导老师。

著有《生涯教育》、《如何管理你的大学》、《从求职到谋职》、《30天找到好工作》、《做最出色的新员工——职场新人必修十堂课》、《职业定位决定你的人生》等多部图书。

主编出版过30本高校就业指导与职业生涯规划教材，在黑龙江大学、北京大学、清华大学、中国人民大学等学校进行了300场各种形式的职业生涯辅导活动。

吴桂英，在媒体行业耕耘多年，百度文化工作室创始人，致力于职场、社科、大学生就业类教材的开发与出版已为10所高校编写出版过就业教材。

## <<不浮躁>>

### 书籍目录

#### 《不浮躁》

#### 第一章 浮躁的年代，浮躁的人

浮躁官风扰清明

商海浮躁易沉沦

科学浮躁创新降

教育浮躁无大师

文化浮躁显浅薄

浮躁是你的魔障

不浮躁箴言

#### 第二章 你为什么会浮躁

浮躁，因为媒体浮夸

浮躁，因为身心不契

浮躁，因为彷徨迷惘

浮躁，因为心态失衡

浮躁，因为急功近利

浮躁，因为不甘寂寞

浮躁，因为急于求成

浮躁，因为轻易放弃

不浮躁箴言

#### 第三章 有一种成功叫“不浮躁”

不浮躁，基业会常青

不浮躁，离成功更近

不浮躁，工作才快乐

不浮躁，心境更平和

不浮躁，家庭常和谐

不浮躁箴言

#### 第四章 “不浮躁”可以这样练就

明确目标心自定

锐意进取不浮躁

善于思考出路多

做一个务实的人

再努力坚持一下

感受寂寞的学问

自信让浮躁逃遁

修炼“钝感力”

唯静心者会长远

持有一颗平常心

事能知足心常惬

不浮躁箴言

#### 第五章 不浮躁计划——坚持十四天不浮躁

独处一天

独立思考一天

与小孩相处一天

去医院看一天

在大街上观察一天

<<不浮躁>>

一天不用电  
一天不说话  
围绕一个目标  
培养一个习惯  
坚持一个爱好  
研究一个话题  
写一篇文章  
朗读一本书  
抄写一本书  
参考文献

## 章节摘录

版权页：浮躁官风扰清明狠抓就是开会，管理就是收费，重视就是标语，落实就是动嘴，验收就是喝醉，检查就是宴会，研究就是扯皮，政绩就是神吹，汇报就是掺水，涨价就是接轨。

——某网友总结的官场现象泰安原市委书记胡建学，自称从不学习，结果是越变越狂妄，认为自己将来要做副总理，居然听信风水先生的一派胡言，却不顾众多有识之士的劝诫，投巨资建了一座令人费解的大桥，给国家造成了难以估量的损失。

一个5万多人口的小城镇，在市区建有17个各类综合广场、40多组雕塑的情况下，继续投资300万元，到城郊再建一个“八仙广场”和“八仙过海”大型群雕。

一个只有4万余人的小镇，却要建一个占地近60亩的农贸市场。

而此前在那条不足千米长的镇中心街道上，规模不小的农贸市场已经有了3家，而且一直闲置。

湖北某县县委书记，为了绿化荒山甩掉落后县的帽子，用三百多万元将全县的荒山秃岭灌了一遍绿色的水泥浆，航拍下去郁郁葱葱，煞是风光。

四川泸定县是大渡河畔一个人口仅8万的山区县，2005年的地方财政预算收入还不到2000万元。

但时任县委书记的黄文却做出了一个惊人的决策：争取国家支持，在大渡河上建装机容量92万千瓦的大型水电站，预计投资达100亿元。

某市官员在江边散步时被一只猛犬咬了一口，而另一名高官在街上又与一名遛狗妇女发生争执，两名官员大为愤怒，最后市政府颁文下令，市区及周边农村将禁止家养宠物犬只，并严禁市民携带宠物进入江堤、公园、广场、体育场馆、车站等所有场所，如有发现，见一只杀一只。

河南开封市消防支队与河南漯河市消防支队的宣传稿件如出一辙。

不同的是，“漯河市政法委书记”换成了“开封市副市长”，在“开封市副市长”的讲话中竟出现“构建和谐平安漯河”字眼，被网民戏称为“开封指导漯河工作”。

而在随后不久，河北邯郸丛台区发布的区委宣传部副部长的署名文章，竟然与山东省青岛市市南区的政府文件除了地区名和人名之外，几乎一字不差。

社会在浮躁，政府和官员也不排除在外。

上文事例所反映的就是官场浮躁生态的一些侧面。

为官者一旦染上浮躁恶习，就会浅薄，不学习，不求进，随遇而安，浅尝辄止。

轻率，工作蜻蜓点水，不深入基层，不调查研究，办事看自己情绪变化。

对出风头的东西，亲自指挥，大搞“政绩工程”、“面子工程”，虚假政绩频出。

在浮躁的冲动下，为了个人升迁，创造政绩争功近利，使得政绩成本大于政绩收益，不仅影响了个人的声望与仕途，更为政府埋下了危机与隐患。

霸道，言语轻浮，所以就有官员雷语频出，“没有强拆就没有新中国”、“你知道我是谁吗？”

我是局长！

”……求官心切。

浮躁之风刮进了某些政府官员的脑袋，他们心中想的都是怎么向上爬，阿谀奉承、贪污腐败、权钱交易、跑官卖官等。

专谋个人进退，不问事业兴衰、百姓冷暖，一心想“动一动”，“挪一挪”位子。

作风上飘浮圆滑。

习惯于坐在办公室发号施令，即使下乡，也是警车开道，层层陪同，前呼后拥。

检查则走马观花，调研则浮光掠影；平时穿梭于首发式、表彰会、庆典、剪彩活动之间，要求广播里有音，报刊上有名，电视里有影；报喜藏忧，欺上瞒下；不谋事，专谋人，精于官场权术，上拍下哄，处世圆滑。

贪图享受，忘乎所以。

每遇吃请，捷足先登，酒席桌上呼风唤雨，纵横捭阖……浮躁是一种感染力极强的社会病、官场病。

官场浮躁症是个老话题，是一个积久难治的“痼疾”。

说起官场的浮躁，一首打油诗说得好：生态恶化官场浮躁，好大喜功热衷此道。



<<不浮躁>>

## <<不浮躁>>

### 媒体关注与评论

放下浮躁，把事情做好。

- 王石（万科董事局主席）事业常成于坚忍，毁于急躁。
- 萨迪（波斯诗人）一个人即使已登上顶峰，也要自强不息。
- 罗素·贝克（美国普利策奖获得者、著名记者）所有坚韧不拔的努力迟早会取得报酬的。
- 安格尔（法国著名画家）无论是谁，假如丧失忍耐，也就丧失灵魂。
- 弗兰西斯·培根（英国著名哲学家）

## <<不浮躁>>

### 编辑推荐

《不浮躁》放下浮躁，把事情做好。  
事业常成于坚忍，毁于急躁。  
一个人即使已登上顶峰，也要自强不息。  
所有坚韧不拔的努力迟早会取得报酬的。  
无论是谁，假如丧失忍耐，也就丧失灵魂。

<<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>