

# 《不浮躁》

## 图书基本信息

书名：《不浮躁》

13位ISBN编号：9787229053765

10位ISBN编号：7229053765

出版时间：2012-9

出版社：重庆出版社

作者：张超

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不浮躁》

## 前言

前言 科技高速发展的今天，人们的生活水平极大地提高，但是物质的丰富换来的是越来越多的人的内心的空虚。快节奏的生活让人们总是处在匆忙的赶路中，没有闲暇欣赏四季的变化，没有闲暇倾听心灵的召唤，疲惫的灵魂跟不上匆忙的脚步。于是，浮躁代替了平静，烦躁不安代替了淡定从容。2011年3月11日，日本遭遇9.0级超级强震，并引发了核电站爆炸、核辐射扩散等科技危机。在日本人民从容地应对灾难的时候，中国却出现了不小的骚动。由于部分人缺乏科学知识以及对于流言的盲从，一时间把“食盐”当成了防辐射的“救世主”，短时间内各大超市、商场、市场出现了前所未有的疯狂抢盐情形。甚至由此导致了很多悲剧事件。这样一场近乎疯狂地闹剧，反映了人们内心的浮躁，失去了淡定和从容的人们很容易出现风声鹤唳，草木皆兵的慌乱情绪。浮躁的人失去了思考能力、判断能力，只是随波逐流，人云亦云，这是何等的悲哀。人生何其短，事事亦无偿。人生的道路，一边是幸福和快乐，另一边必然是艰难和困苦。良好的心态能够使我们始终正确的行走在路的中央，既不沉浸在幸福中止步不前，也不深陷痛苦之中无法自拔。拒绝浮躁，修炼一颗淡定的心，在惊喜面前不失态，在痛苦面前不失常，这样才能活出自己的精彩和优雅。

不浮躁的人，往往拥有坚强的意志，在面对失业、失恋、失败的时候能够很好地调节内心的平衡，是自己尽快的走出各种阴霾之中。不浮躁的人，往往也是淡泊名利的，面对五光十色的种种诱惑往往能够视而不见，充耳不闻，始终保持真的自我。不浮躁的人耐得住寂寞，禁得住诱惑，扛得住压力，提得起勇气。浮躁的社会需要淡定，平凡的人生需要淡定。只有淡定才能宠辱不惊；只有淡定才能临危不惧；只有淡定才能使人拥有无形的巨大力量。浮躁是人性的天敌，急功近利只会把人推向痛苦的深渊，很多事情往往欲速则不达。由于浮躁，多少人经不住诱惑，沉沦于声色犬马之中；多少人奈不住寂寞，走向堕落的悬崖；多少人贪慕虚荣，失去进步的根基。如果要想保持内心的清澈，精神的丰富，那么修炼一颗淡定的心就显得尤为重要。保持内心的从容和淡定，远离浮躁，拒绝浮躁，让心灵回归如泉水般的清纯，宁静才能致远，淡泊方能明志，给心灵一片滋润的净土。远离浮躁，即便艰难的旅途也能奋起前进。生命中夹杂了太多的恐慌与平庸，但是困顿绝不是自我放弃，自甘堕落的借口。人生没有绝境，即使走投无路，也要另辟蹊径，坚持到底。如果生活是一片海，生命是一叶扁舟，即使狂风大作，也要保持内心的平静，掌好生命之舟的船舵，不管风浪的大小，都能从容面对，发出“沧海一笑”的豪迈，活出“也无风雨也无晴”的潇洒。生命中的坎坷、波澜何止千万，斤斤计较，患得患失只能让生命脆弱疲惫。只有豁达、淡定、不浮躁，才能驱散心中的阴霾，才能让心灵深处充满明媚的阳光。人们往往不甘于平淡，追求上进，这是无可厚非的。但是在追求的过程中，千万不要迷失了自我，不要为了所谓的成功不择手段，否则即使取得了成功，也会失去人生的快乐。轰轰烈烈的生活终究要归于平淡，因此对于大多数平凡的人来说，平平淡淡才是真。不要羡慕烟花的璀璨，难道你没有看见他生命的短暂吗？不要羡慕昙花的美艳，难道你没有听见它稍纵即逝的感叹吗？不要羡慕流星的耀眼，难道你没有看见那一闪而过的悲哀吗？人生百味终要归于平淡，学会知足，因为知足者长乐；学会感恩，因为感恩者心安；学会感悟，因为感悟者更懂得幸福的含义，把微笑写在脸上，把从容记在心上，把浮躁驱除心房，把淡定渗到灵魂深处。本书从不同的角度阐述了浮躁的危害，如何做到“不浮躁”等一些列的问题，具有启发性和可读性。相信阅读此书能让你静心凝神，能让你认清浮躁的本质及危害，进而帮助你远离浮躁，重新找回内心的平静。希望广大读者都能拥有不浮躁的心态，享受悠然自得的人生。

# 《不浮躁》

## 内容概要

《不浮躁》内容简介：现代社会，浮躁蔓延。浮躁就向一张无形的大网，网住了我们的心灵，困住了我们的生活。在浮躁的生活、浮躁的工作、浮躁的交往之下，我们只能日渐感受到生活的沉重。《不浮躁》以“不浮躁”为核心，从社会大环境分析、生活节奏把握、欲望与幸福、宽容与淡定等十二个方面入手，通过富有哲理的故事和发生在身边案例，向读者传递如何才能在繁华尘世间掌握“不浮躁的活法”，修炼“淡定的人生境界”。

# 《不浮躁》

## 书籍目录

第一章 在浮躁的尘世中，淡定沉吟只有远离浮躁，淡定的前行才能享受花香浮躁一生，则只剩匹夫之勇大起大落间，我心依然淡定如初守住宁静的心灵家园不浮躁是一种生活大智慧学会沉淀，让生活由浊变清第二章 拒绝浮躁中的欲望，就会得到淡定中的幸福欲望，心灵深处的痒与痛富贵如浮云，贪字变成贫走出名利场，它只是生命的过客而已他有他的花园，你有你的沃土多一物多一心，少一物少一念知足让欲望止息人生不过百年，且行且珍惜第三章 给别人宽容，让心灵慢慢由浮躁趋于淡定宽容是一种参透人生的淡定大度容人乃君子之道多一分宽容就少一分怨恨宽容别人的同时，别忘了宽容自己放大承受的胸怀，则处处是净土懂得宽容别人的人，才会得到别人的尊敬和喜爱第四章 舍得中把握不浮躁的真谛不舍一株菊香，哪得一村菊香一舍一得间，只为不浮躁有舍才有得，无舍便无得有得未必真得，有失也未必真失得失随缘，心无杂念洒脱地看待舍与得，调整自己的生命点淡看舍得，烦恼皆无第五章 寂寞之心易浮躁，扛住浮躁才能走得更远忍受寂寞其实是在守候成功耐得住寂寞，未来一定很美好不被别人的成功晃花眼，沉住气走自己的路越挫越勇，在寂寞中突破成大事者，耐得住寂寞是关键第六章 学会放下，收获不浮躁的人生背负太重，是因为你不曾放下放下包袱，且歌且行别把小事放在心上，保持淡定就好（重写的）选择放下才能拥有快乐的心境放弃是一种新的开始放下，才能走得更远第七章 心静，浮躁如浮云洗涤内心，心静浮躁自除心不动，人不妄动静坐无所为，春来草自青内心清净，即便粗茶淡饭也别有一番滋味任凭风浪起，心静风可止随时静下心，整理一下自己的心情亲近图书，多“闭关”修炼用心灵这方净土，滋养淡定之花第八章：坚定内心的信仰，抵制浮躁的侵扰信念，活下去的动力有信仰就有希望，有希望就有力量树立目标，放倒浮躁疲惫来自内心的脆弱，而非未知的征程第九章 活在自己心里，你就不浮躁了演绎自己的本色人生别让他人的评论击倒你为自己而活做自己喜欢的事，你就会快乐无比第十章 善待他人，不为浮躁沉沦乐善好施，悲天悯人每一种善行都有回声善待他人也是善待自己用美德驱赶心灵的纷扰百善孝为先以感恩之心做事，以报恩之心待人第十一章 远离浮躁，悠闲地活在当下远离浮躁，体悟当下的生活淡定地活在当下的每一天珍惜眼前的风景，不让美丽稍纵即逝把心收回在当下的这一刻把握当下，幸福触手可及

第一章 在浮躁的尘世中，淡定沉吟 寂寞是物欲横流的都市里的人们想要逃却逃不出去的围城，浮躁是这围城中忙忙碌碌的人们的通病。只有远离浮躁的人，才能够浸润在晨风夕雨之中，面对流水落花，听得到自然的呼吸，感受得到内心的平静。以淡定化解心中的浮躁，这时，陋室便是无极，内心顿成宇宙；这时，精神就会超然，心胸就会博大；这时，便拥有了一份清澈澄明，一份淡定从容。内心就此不浮躁，就此淡定自若。 只有远离浮躁，淡定的前行才能享受花香 自处超然，处人蔼然。无事澄然，有事斩然。得意淡然，失意泰然。 &mdash;&mdash;弘一法师 当今的时代，是快速发展的时代，也是人们心灵浮躁的时代。浮躁就是心浮气躁，是多钟心理疾病的根源，是人生成功、幸福和快乐的绊脚石，是人生的大敌。浮躁的时代造就了这样一些人：追名逐利者，却最终一无所有；贪权恋势者，怎奈银铛入狱；游戏人生者，终究被人生所戏。这些人因为浮躁，不够淡定，也错过了前行路上的花香。要知道，沁人心脾的花香只眷顾那些淡定前行的人。 淡定前行，是一种宠辱不惊行走姿态，更是一剂豁达待人的良方。它让生命中所有的痛苦都云淡风轻。 淡定前行，是心怀爱的种子行走，有爱就有阳光，有阳光就有希望。播撒希望，收获幸福，一路播撒，一路收获。 淡定前行，是一种不理尘世喧嚣的理性与冷静。平平淡淡、从从容容才是真。何必强求，又何必庸人自扰。 在一个阳光明媚的下午，广场上，有很多人在狂欢。可惜天公不作美，突然下起了暴雨，刚刚欢乐的人群一下子慌乱了起来。人们匆忙地寻找避雨的地方。只有三个人悠闲地走着。有人问他们：“雨这么大，还不快跑？” 第一个人回答：“前面也在下雨啊，为什么要跑呢？”大家听了他的话，觉得有道理，便停下了奔跑的脚步。 第二个人回答：“前面也在下雨啊，为什么要跑呢，还不如欣赏一下雨中的风景。”众人觉得更有道理了，便一起欣赏雨中的美景。一把把的花雨伞，被细雨衬得格外朦胧，的确成了一道美丽的风景。 这时，第三个人也回答了：“下雨了吗？我只是在欣赏我心中那美妙绝伦的风景呢。” 面对突如其来的暴雨，三个人的态度各有不同；第一个人淡然了之；第二个人不仅能够淡然了之，还能兴致勃勃地欣赏雨中的风景；第三个人已经不在乎外界的得失，表现出内心的超然淡定，显然，他的“风景”要比身边的美景绚丽得多。那是闲云野鹤的清幽，那是放浪无羁的自在，那也是与世无争的自在逍遥。 “春有花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这就应该是对世事淡定、远离浮躁的最好诠释了吧。 三伏天里，禅院的草地上枯黄了大片。 “赶快撒些种子吧，这样多难看。”小和尚说。 “等天凉些，”老和尚挥挥手，“随时。” 中秋，老和尚买了一包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草籽掉落在地上，随风飘洒。 “不好了，种子都被风吹走了。”小和尚喊。 “没关系，吹走的多半是空的，撒下去也不能发芽。”老和尚说，“随性。” 撒完种子，跟着就飞来几只鸟来啄食。 “要命啊，种子都快被鸟吃没了。”小和尚急得直跺脚。 “没事，种子多，吃不完。”老和尚说：“随遇。” 半夜一阵狂风骤雨，小和尚一早就冲进禅房嚷嚷道：“师傅，这下完了，好多草籽被雨水冲走了。” “冲到哪儿，哪就会发芽。”老和尚说，“随缘。” 一些日子过去了，原本光秃秃的土地上，居然长出许多翠绿的青苗，一些原来没播种的地方，也泛出了点点绿意。 小和尚又惊又喜，老和尚说：“随喜。” 随不是跟随，是顺其自然，不怨怼、不躁进、不过度、不强求。随不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。如此随性、顺其自然的思想，无疑使浮躁远离了我们的生活，让我们在得失之间淡然处之，在碾转起落中收放自如，使我们在前行的路上享受花香的迷人的味道。 浮躁一生，则只剩匹夫之勇 人当变故之来，只宜静守，不宜躁动。即使万无解救，而志正守确，虽事不可为，而心终可白。否则必致身败，而名亦不保，非所以处变之道。 &mdash;&mdash;弘一法师 浮躁似乎已经成为现代人的一种流行病，兴许是人们觉得人生短促，世事纷繁，自己作为匆匆过客，必须活得明白而又充实，才有意义。然而，这种明白只能是自以为是的“明白”，实际上却是实实在在的糊涂；这种充实只是不停的忙碌，其实越是忙碌内心却越觉得空虚。浮者，根基不牢；躁者，耐性不足。浮躁之人，没有明晰的人生信念，也不了解生命的真谛，尽管整日忙碌奔波，实际上确实过得迷茫空虚。 人们在红尘滚滚、唯物至上的现实社会中，越来越难以审视本心，守住自己内心的宁静。取而代之的是鲁莽做事、浮躁行事。有人用“浮躁”一词来概括现代人的心态，这样的形容真是一针见血。这世间有太多的“真、善、美”被浮躁之人轻视；有太多的价

## 《不浮躁》

价值观被浮躁之人搞混错乱；有太多的清澈纯净的心灵被浮躁泯灭。浮躁，使人生失去根基，使情绪不受控制。人一旦浮躁，心就会大乱，眼光也变得迷茫，手脚僵滞，头脑发热……最终做下憾事，而后后悔不已，追悔莫及。凡成大事者，一定不是浮躁之人，而是从内而外散发着淡定之气。那么如何才能让自己拥有一颗淡定之心呢？首要的便是抑制急躁的脾气、暴躁的性格。做事最忌浮躁，人一浮躁就无法认清事物的本质，更不能深入到事物的内部去仔细研究和探索事情发展的规律。气躁心浮，办事不稳，差错自然会多。古时候，有一个人性情十分暴躁。他练习射箭的时候，如果射不到靶心，就会愤怒的把靶心捣碎；他下围棋的时候，如果输了，就会把棋子咬碎。有的人看他这样暴躁就好心的劝告他说“这并不是靶心和棋子的错啊，你为什么不照照自己的原因，却要破坏那些物件呢？”但是这个人根本就听不进去，做起事来还是急躁不堪，最终由于脾气急躁而得病身亡。什么事情都不是一挥而成，一蹴而就的。事事都有其自身发展的规律和步骤，正所谓“欲速则不达”。若一味的浮躁行事，人的行为就会变得粗暴、简单，毫无智慧可言，只剩下匹夫之勇，岂不是太过悲哀了？匹夫之勇是愚蠢的，为一时意气宁可玉碎，不留瓦全。因为浮躁之气正盛根本不能全身而退另谋出路。古人云：小不忍则乱大谋。戒躁不碍事，于人于事都会有益处。淡定之人常常能有好的发展。东汉时的刘宽就是很好的例子。刘宽，字文饶，汉桓帝时，他由一个小小的内史吏迁升为东海太守，后来又升为太尉。这样的仕途顺利与他性情柔和、宽容待人的秉性和淡定行事的心态是分不开的。因为他遇事不急不躁，总是多几分思量，因而几乎没有做过因一时冲动而得罪人的事。他有极好的耐性。有一次，他的夫人想试试他的忍耐性，在他正赶着上朝，时间很紧，而且衣服已经穿好时，夫人让端肉汤给他的丫鬟，故意把肉汤打翻，弄脏了他的衣服。丫鬟赶紧收拾盘子，而此时的刘宽一点愤怒和急躁的表情都没有，还慢慢地问：“你的手烫伤了吗？”若是换做性格急躁的人，一定会把“失手”的丫鬟骂一顿，甚至打一顿。但是刘宽并没有这样做。因为事情已经发生了，即使发怒时间也回不来了，倒不如从容面对。中国文化崇尚：以静制动、稍安勿躁。浮躁有时候会带来很多危害：想成就一番大的作为，但是却不能马上成功，会产生浮躁的情绪，人一躁处事便失去理智，容易逞匹夫之勇，成功就更加困难。本来想把事情做好，却没想到节外生枝，一时间不知道如何处理，也会产生急躁，一急一躁，适得其反；受人责难、批评或者不公平待遇，又不能解释清楚，心中也会产生急躁的情绪，难免行事鲁莽，徒具匹夫之勇，更加让自己难以摆脱不公正的评价和待遇。人若总是气浮心躁，静不下心来做事，将一事无成。《劝学》里有这样几句颇有道理：“蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也。蟹六跪而二螯，非蛇蟠止之穴无可寄托者，用心躁也。”只有不浮躁，才能始终如一，最终能够取得成功。如果对什么是都深入不下去，只知其一，不究其二，往往会给工作、事业带来损失，所以我们要“忍浮戒躁”。“忍浮”的意思是人要踏实、谦虚；“戒躁”是要求我们遇事沉着、冷静，多分析多思考，然后在行动，切忌逞一时之勇！

……

# 《不浮躁》

## 编辑推荐

一部洗涤都市浮躁，还原淡定人生的修行宝典。本书从不同的角度阐述了浮躁的危害，如何做到“不浮躁”等一些列的问题，具有启发性和可读性。相信阅读此书能让你静心凝神，能让你认清浮躁的本质及危害，进而帮助你远离浮躁，重新找回内心的平静。希望广大读者都能拥有不浮躁的心态，享受悠然自得的人生。

## 《不浮躁》

### 精彩短评

- 1、打着弘一法师之名号，尽洒无用鸡汤。
  - 2、如果这本书真是弘一法师写的，那弘一法师就是《读者》的忠实读者啊。满满的心灵鸡汤味道啊
- 。。



# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)