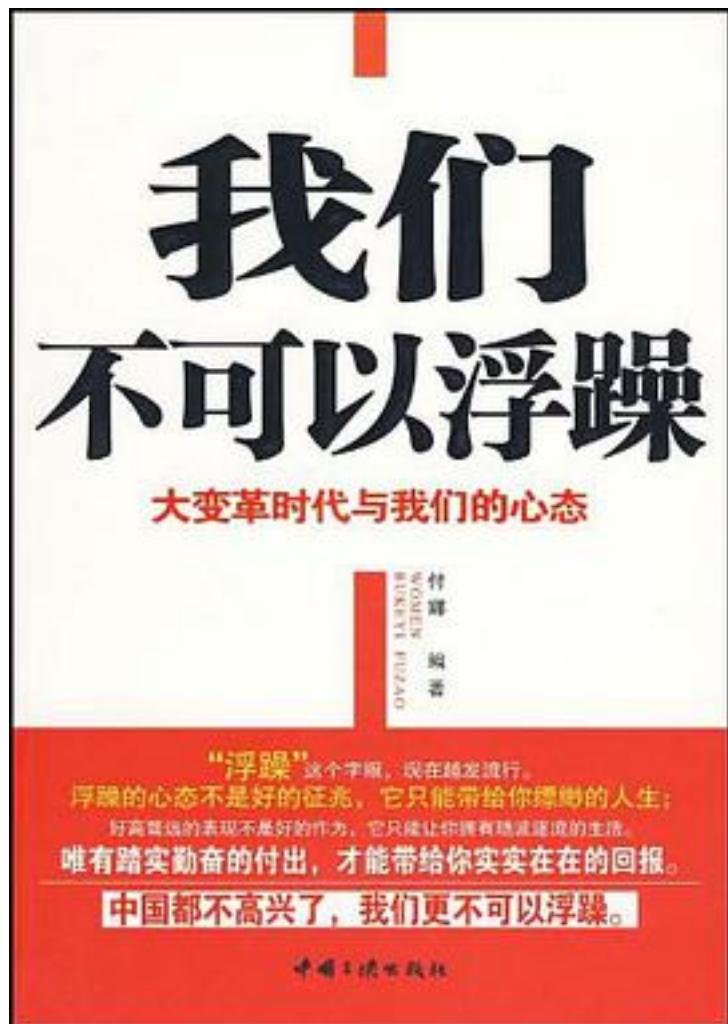


# 我们不可以浮躁



[我们不可以浮躁 下载链接1](#)

著者:付娜

出版者:中国三峡出版社

出版时间:2010-2

装帧:平装

isbn:9787802236059

《我们不可以浮躁:大变革时代与我们的心态》包括三篇内容。分别是为什么浮躁

、我们的路在何方，多谈些问题、少谈些主义。浮躁是一种情绪，一种并不可取的生活态度。人浮躁了，会终日处在又忙又烦的应急状态中，脾气会暴躁，神经会紧绷，长久下来，会被生活的急流所挟裹。

而中国正处于一个经济发展的社会转型期，所以在社会发展的客观因素和个人的主观因素的影响下，很容易产生浮躁的心理和气象。文章对国人各个方面所表现出的浮躁进行了严谨的分析，并对此提出了一些意见和建议，实为一本心灵指导书。

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……

浮躁带给我们的是什么？

是没有耐心，是朝三暮四，是浅尝辄止，是患得患失，是焦虑不安，是急于求成……

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……

作者介绍：

目录: 第一篇 我们为什么浮躁

第一章 国人的“通病”。无处不在的浮躁

这是一个浮躁的时代

蔓延在整个社会的“恶性病毒”

浮躁是国人的“致命伤”

浮躁心态文化背后的缺陷

第二章 急功近利，禁不住浮躁

天上掉的不一定是馅饼

选美、选秀带来的是什么？

互联网时代的产物——“一夜成名”

“征婚”——没有一千万我不嫁

第三章 流行性物欲症，引来浮躁

过度消费就像流行性感冒

贪婪的物欲，带来浮躁

失衡的心态在作祟

浮躁是因为我们缺少幸福感

第四章 飞速发展，“快”字带来浮躁

第二篇 我们的路在何方

第五章 脚踏实地，让职场“浮躁症”远离我们

第六章 “爱情一族”，对病态的“浮躁”来一次围剿

第七章 调整心态，试去心灵深处的浮躁

第八章 学会发泄，轻松减压赶走浮躁

第三篇 多谈些问题，少谈些主义

第九章 浮躁到底害了谁

第十章 第三只眼看中国

第十一章 中国民众的心灵拷问

后记

· · · · · (收起)

[我们不可以浮躁](#) [下载链接1](#)

## 标签

浮躁

我们不可以浮躁

社会学

## 评论

高中时觉得自己蛮浮躁的，就买了这本书，其实整个社会都是浮躁的。

---

没想到会有人专门写浮躁了

---

为什么会浮躁呢？其实就是想急于求成，想一步登天。但是要知道，罗马非一日建成。所有的成功都需要日积月累的努力，况且，有可能努力了，也不会成功。但是电视上小说中充斥着一夜暴富的传说或是雍容华贵的生活描写，这些很多都不是真实的，毕竟大多数只是普通人。成功者光鲜亮丽，但他们也付出牺牲了很多很多，有的我们难以想象。所以让我们抱着平常心去努力吧，无论结果怎么样，只要对得起自己，就是成功的人生。

---

[我们不可以浮躁](#) [下载链接1](#)

## 书评

很多人都在说：这是个浮躁的年代，大家都浮躁地活着，忙着各种自以为重要的事，忙

到忘掉忙的目的。说世界浮躁的人自己也浮躁着，说自己浮躁的人好像也不打算改变浮躁，因为让浮躁存在的理由遍地都是。浮躁的你，浮躁的我，干着不同的浮躁的事情。曾几何时，我们还在为能买...

---

这是个浮躁的年代，大家都浮躁地活着，忙着各种自以为重要的事，忙到忘掉忙的目的。说世界浮躁的人自己也浮躁着，说自己浮躁的人好象也不打算改变浮躁，因为让浮躁存在的理由遍地都是，而宁静，却找不到滋生的土壤。浮躁的你，浮躁的我，做着不同的浮躁的事情。全书从当今社会...

---

[我们不可以浮躁](#) [下载链接1](#)