

<<不急躁>>

图书基本信息

书名：<<不急躁>>

13位ISBN编号：9787229057244

10位ISBN编号：7229057248

出版时间：2013-2

出版时间：重庆出版社

作者：弘一法师

页数：227

字数：198000

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;不急躁&gt;&gt;

## 前言

社会的大发展，带来了物质的极大丰富，这也让越来越多的人忙于物质的追逐，而忽略了内心世界的宁静。

当你为了更富足的生活而背井离乡，来到举目无亲的大都市时，为了证明你的存在，你不得不硬着头皮顶住所有的压力。

但是你有没有发现，即使是你一个人的时候你的内心也总是急躁不安的，不是担心今天的工作做得不好，就是担心明天会不会又加班，就算是睡着了也常常会在睡梦中惊醒，这是为什么，原因就是你的心过于急躁，缺少一份宁静。

急躁的人遇事常常心急如焚，恨不得立即把事办成，只要有可能，连几分钟也不能等待。如果由于某种原因而不得不等待的话，等待期间就会心神不宁、惴惴不安，如热锅上的蚂蚁，仿佛度日如年。

只有把事情办成，或者即使办不成，因有不可逾越的障碍而只能如此时，心情才会彻底放松，把紧绷的神经松弛下来。

古人云：“欲速则不达。

”在日常工作中，做任何一个判断或决策之前，一定要综合考虑各方面的因素，而不能被一时的利益蒙蔽了眼睛。

轻率、冲动的做法，往往导致意想不到的错误，常常会吃大亏。

有这样一位瓜农，他载着一辆装有满满一车西瓜的拖拉机，快速地在崎岖的山路上，想尽快赶到城里把这一车西瓜卖个好价钱，路上有村民提醒说，别开太快了，小心翻车。

瓜农一心只想着能尽快赶路，并没把村民的提醒当回事，结果没走多久，由于路面坑洼不平，车轮撞到了大石头上，车翻瓜落，不但没有挣到钱，还损失了不少。

假如这个瓜农不被急躁遮蔽双眼，慢慢赶路，看起来是放慢了脚步，占用了更多的时间，实际上却是少走弯路、错路的最佳办法。

也就不会落得瓜被摔坏的下场。

在人生路途中，我们有时候又何尝不像农夫一样，希望早点达到目的地，只顾快速赶路，结果却事与愿违。

越是急躁，越是容易事与愿违；相反若是能够平心静气，忍一时的急切，就能在不久的将来驶上人生的大道。

急躁是一种有害的性格，不信你可以想一想：急躁，是否让你怒火不断，让你鲁莽慌乱，以至于你根本看不到生命的意义所在；急躁，是否让你斤斤计较，让你小肚鸡肠，以至于你根本就体会不到宽容的快乐；急躁，是否让你物欲横生，让你欲望缠身，以至于你根本就感受不到知足者常乐；急躁，是否让你自私自利，让你损人利己，以至于你完全忘了感恩、无私的含义……急功近利、急于求成、急不可待……在我们当今的生活工作中，急躁情绪时时出现，我们生存在急急忙忙之中。

“一天等于二十年”“二年任务一年完成”“不怕做不到，只怕想不到”“抢速度，比、赶、超”这些生动的口号，有时会拨动我们本应脚踏实地、循序渐进的心，使我们企图一举功成名就。

急躁病留下危害无穷的后遗症，所以我们需要戒急戒躁。

《不急躁》这本书，从多种角度阐述了急躁的由来、急躁的危害、不急躁的方法以及不急躁的人生意义。

相信书中那些充满智慧的小故事，一定能够让你在辛苦的工作后，暂时地放松下来；相信书中一些启发性的语言，一定能让你有所感悟。

你还在为了鸡毛蒜皮的小事焦躁不安吗？

你还在为了一时的得失急躁不已吗？

你还在因为放不下而让自己身心俱疲吗？

不妨读一读《不急躁》，相信在本书中你一定能够找到一个不一样的世界，一个属于你的桃花源。

本书将帮助你认清急躁的本质及危害，帮助你远离急躁，希望广大读者阅读之后能够有所启发，能够收获智慧的人生！

<<不急躁>>

## <<不急躁>>

### 内容概要

快节奏的生活，让我们越来越管不住自己的脾气，收不住自己的性子，变得越来越急躁。

我们每天忙忙碌碌，没有停歇的时间。

生活在我们的眼中，不再是美好与阳光，而是充满着阴霾。

弘一法师编著的《不急躁》以弘一法师、海涛法师、星云大师等大师的醒世禅语为利器，目标直指“不急躁”这一靶心。

《不急躁》从淡看得失、克制欲望、感恩谦逊等人生态度出发，结合富有哲理的故事和熟悉的生活小事，在字里行间向读者传递如何在生活、工作、交往、婚姻中做到真正的不急不躁，泰然处之。

<<不急躁>>

作者简介

张超：武汉大学心理学硕士，对心理学、禅学有着深入研究和理解。  
曾做过电台主持人，文笔优美、思想敏锐，为多家杂志撰稿，已出版图书《不浮躁》。

## <<不急躁>>

### 书籍目录

- 第一章 放下急躁，品味生活之美急躁是人生的大敌  
急躁害人更害己  
克服急躁，收获美好  
不急躁是一种人生智慧  
急躁远了，幸福近了  
越是急于求成，越容易一事无成
- 第二章 少一些急躁，就能多一些快乐保持一颗平常心，不急也不躁  
急躁少一点，快乐多一点  
简约生活，无躁也无忧  
急躁无处不在，快乐从何而来  
不急不躁，任他荣枯
- 第三章 让欲望止息，修得身心大自在欲望太多，急躁就来了  
欲望无边，有度才能不急躁  
走出名利场，你就可以不急躁  
你还在为了“钱”躁动不安吗  
知足，让急躁变淡定  
珍惜，帮你走出急躁不安
- 第四章 怀宽恕之心，享涅槃之乐怀宽恕和悲悯之心，才能不急躁  
做人要大气，别事事都放心上  
以慈悲化解仇恨，内心不被急躁所扰  
心存报复，就是自我折磨  
别拿他人的错误让自己变得急躁  
急躁时，不妨“睁只眼闭只眼”  
宽恕自己就能不急躁
- 第五章 忍一时之气，成长久之功忍则平心安身，不忍则怨气满身  
大丈夫能屈能伸，何必急于一时  
动心忍性，不急躁方成事  
退一步，人生之路才广阔  
面对批评不急躁，才能真正进步  
不急不躁，低调做人，厚积薄发
- 第六章 以舍为得，尽享安宁生活看淡舍得，让急躁的心趋于平静  
分享，让生命更精彩  
舍去身外物，得到一身轻  
付出不会让你失去什么，反而让你得到更多  
得失不计较，心就不急躁  
以退为进，品味舍得  
手中有的未必是你的，手中无的未必得不到
- 第七章 以感恩之心，祛急躁之气心怀感恩，让你远离急躁和怨恨  
以感恩之心做人，用报恩之心做事  
人人怀有感恩之心，社会自然和谐  
感恩带来富裕的人生  
淡看世事去如烟，铭记恩情存如血  
学会感恩吧，“施”比“受”更有福
- 第八章 懂得放下的人，才是生活中的智者放下身段，谦卑之心不急躁  
拿得起，更要放得下

<<不急躁>>

放下源于内心，而非嘴上说说

放下才能自救

放下执著，走出急躁

放下抱怨，以宽广的心化解急躁

理智的放弃，也是一种智慧

第九章 戒急躁，“糊涂”的人最快活何必太较真，人生难得糊涂

吃“糊涂”亏也是福

成功藏在糊涂里

会装糊涂才是真聪明

小处让人，才能大处得人

第十章 人生不计较，急躁不扰之计较少了，你就不急躁了

放开自己，不纠结于已失去的事物

世上本无事，庸人自扰之

不急躁、不计较，问心无愧就好

一直在计较，哪有时间快乐

第十一章 别急别躁，悠闲地活在当下戒急躁，体悟当下的生活

活在当下，把握生命中的每一天

把握当下的幸福

最美的就在眼前

人不在别处，不在那时，只在当下

## &lt;&lt;不急躁&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：当你被层层失意包围，请暂且忘记忧愁，打开窗户，迎接窗外沁人心脾的新鲜空气和明媚的阳光。

在芬芳甘甜的泥土气息中寻找一丝平静。

自然的气息不仅能给你嗅觉的享受，更能舒缓你紧张、急躁的神经，还你一份简单的快乐。

当重大的事情来临时，忘掉无谓的紧张吧，品一杯香茗，冲一杯醇香的咖啡，让紧张的情绪在袅袅的香气中飘走，还你一份淡定从容。

2004年的一天，一位记者在国足训练结束后，对当时的国足队长李玮锋进行了采访。

此次采访的背景是国家队将要迎战香港队。

李玮锋接受采访时表示：“同中国香港队的比赛，前30分钟对国足最为重要。”

他解释说，之所以提出这样的观点，是因为队员目前都太紧张，大家都意识到接下来的比赛对今后两年中国足球的发展将起到重大影响。

他也承认，球队目前的整体状况并不理想，球员普遍感觉比较疲劳，因此在两场热身赛中进球不多。

他希望通过近两日的调整后国足们能从疲劳中恢复。

当记者问到如何克服心理紧张时，李玮锋透露了自己的绝招：“少看报纸，多喝咖啡。”

他表示：“比赛开始后，我们一定要保持平常心，一定不能急躁。”

尽管球队没有处在最佳状况，但是当时的李玮锋依然对大胜香港队充满信心。

事情已经过去很多年了，我们不去追究那场比赛国家队有没有获胜，单单是李玮锋的这一句：“我们一定要保持平常心，一定不能急躁。”

就值得我们学习与借鉴。

保持一颗平常心，你会明白博大可以稀释忧愁，宁静能够驱散困惑。

是的，没有人知道以后的路是平坦还是坎坷，但是只要拥有一颗平常之心，即便是羊肠小道，也能走向光明的前途。

保持一颗平常心，你便可以不断超越，不断挑战，即使不知道未来有多么遥远，即使在通往未来的路上百般坎坷，平常之心仍能给你无穷的力量和勇气，仍将支撑着你一路向前、不惧艰险！

保持一颗平常心，你就能淡泊名利，不为金钱、名利、地位等外物所累；金钱不能收买你崇高的品德；名利不能诱惑你坚定的意志；地位不能改变你坚持的信仰。



<<不急躁>>

编辑推荐

《不急躁》是一部还原心灵原生态的精神读本，为千万都市白领追捧的静心指南。

<<不急躁>>

#### 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>