



# 给大忙人读的 哲理书

孙郡锴 / 编著

一部让你忙里偷闲的思想启迪书

中國華僑出版社



# 给大忙人读的<sup>的</sup> 哲理书

孙郡锴 / 编著

一部让你忙里偷闲的思想启迪书

中國華僑出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

给大忙人读的哲理书/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2009. 10 (2013. 5 重印)

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0084 - 3

I. 给… II. 孙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 163237 号

**● 给大忙人读的哲理书**

---

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 蕾

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 15 字数 200 千字

印 数/5001—8000

印 刷/北京龙跃印务有限公司

版 次/2013 年 5 月第 2 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0084 - 3

定 价/29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



## 前言

现代社会是一个高速发展的社会，随着竞争的进一步加剧，各行各业的很多人都处于紧张忙碌的生活节奏中，白领阶层更是如此。忙无异是勤奋的表现，是获得成果的前提。但任何事都具有两方面的特性，唯乎适度，方为恰到好处，才能发挥出更好的效应。现实中不少人认为忙才是唯一，忙的生活才是有价值的生活；忙才能获得价值感和认同感；以至于忙成为很多人引以为荣耀的生活态度，这其实是走入了认识误区。

每个人想要获得成功，都需要付出一定的努力，需要运用好自己的时间，不虚度时光，但这不代表每天都应该忙得天昏地暗，成为工作机器，忙得忽略了家庭、亲情、爱，忙得没有娱乐、丢掉了生活乐趣。处于如此状态，使自己没有了思考的空间，就只会让自己的人生沦为工具化。而且一味地只知道忙却不注意方向、方法的大忙人反而会离成功越来越远。在为梦想奋斗之时，注意关注良好的品性培养，树立适宜的志



向，拥有坚定的信念，做到处世灵活、机智等等都可能帮助你更快走向成功。

心理学家研究证明，短短几分钟的散步、冥想、听音乐，足以让人心情舒畅，甚至达到超越自我的精神境界。高速行驶，随时都有生命危险；必要的时候，放慢脚步却可使人生更加冷静。忙虽说是成功的必要条件，但若超出身心的重负，必将会累垮自己，那么，再美妙的蓝图也难以企及，再美丽的憧憬也难构建。生活匆匆的大忙人们，当你感到身心疲惫，压力重重，似乎有点儿透不过气时，不妨停下来，缓一缓匆匆的脚步，松一松紧绷的心弦，去聆听一下自然，去沐浴一下阳光，看看路上的风景，品一杯香茗，感受人生的美妙。



# 目录

## 第一章 劳逸结合,有张有弛

想要取得一定的成就,必然要付出汗水,但努力绝不等于忙碌。努力是在工作的时间把想做的事情做好,而忙碌则是无论何时何地都不放松。努力是走向成功的正常状态,忙碌则走入歧途,忘记了一张一弛、文武之道。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 工作要进得去出得来 .....   | /2/ |
| 会休息才能高效工作 .....   | /3/ |
| 忙与闲要有机结合 .....    | /4/ |
| 适时休息,降低疲劳 .....   | /5/ |
| 别让疲劳吞噬了自己 .....   | /6/ |
| 让灵魂追得上人生的脚步 ..... | /8/ |
| 压力也要拿得起放得下 .....  | /9/ |
| 弄清楚你到底在忙什么 .....  | /9/ |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 不该忙的就不要忙 .....         | /11/ |
| 放弃不必要的负担 .....         | /12/ |
| 一定要在欲望与现实之间找到平衡点 ..... | /12/ |

## 第二章 慢步的人生更有风味

早上为了赶上公车行色匆匆,中午饭时间短暂吃得狼吞虎咽,下午工作没完成继续加班、废寝忘食,每个人都在忙忙碌碌,忙前途,忙事业,忙钱忙权忙生存。忙得不闻松涛鸟语;忙得不见月明星稀;忙得没时间关爱家庭;忙得忘了倾听自己内心的声音,最终忙得迷失了自己。殊不知,人生是一趟单程列车,无论长远,终有一个终点,走过了,就不能再回头。当你跑得太快时,风景都错过,美丽都错过,到达终点时,你心中还会留下什么?慢一点吧!这样的人生才更有味!

|                        |      |
|------------------------|------|
| 慢下脚步会有更丰富的人生 .....     | /16/ |
| 匆匆的抉择常会让你与目标背道而驰 ..... | /17/ |
| 急于求成只会揠苗助长 .....       | /18/ |
| 从容的步伐才是正确的速度 .....     | /19/ |
| 别等到失去了才想到珍惜 .....      | /20/ |
| 不要错过沿途的风景 .....        | /21/ |
| 放松心情,品尝人生滋味 .....      | /23/ |
| 主动松绑,做个悠客享受生活 .....    | /25/ |

### 第三章 再忙也要留点时间给爱

友情、亲情、爱情是情感世界永恒不变的三大主题。然而随着如今日趋激烈的竞争,人们却越来越忽视感情。人生最重要的事莫过于事业与感情,如果你想幸福,就不要忽略了感情。大忙人们在忙工作、忙事业、忙交际之时,千万留出点时间,陪陪父母、孩子、爱人。只有家庭幸福,努力事业才有乐趣,否则赢了财富,丢了幸福,只剩繁忙的人生多苦。

|                      |      |
|----------------------|------|
| 工作不是生活的全部 .....      | /28/ |
| 输了自己,赢了世界又如何 .....   | /28/ |
| 金钱永远代替不了亲情 .....     | /29/ |
| 不要用金钱来衡量真爱 .....     | /31/ |
| 只有时间才能真正认识爱 .....    | /32/ |
| 为爱心感恩 .....          | /33/ |
| 感恩父母 .....           | /34/ |
| 经营好自己的婚姻 .....       | /35/ |
| 学会低头,生活就会和谐 .....    | /37/ |
| 爱情不一定轰轰烈烈 .....      | /38/ |
| 拥有的就是最珍贵的 .....      | /40/ |
| 把痛苦关在门外 .....        | /42/ |
| 家的感觉来自于家人所给予的爱 ..... | /44/ |
| 执子之手,不离不弃 .....      | /45/ |
| 爱也需要独立空间 .....       | /45/ |
| 爱的力量不可估量 .....       | /47/ |

## 第四章 梦想指引方向,忙也要看清目标

梦想是人生的方向,是一个人前进道路上的指明灯。不少大忙人只知忙碌却不注意方向,结果做了不少无用功。只有拥有梦想,具备强烈的进取心,找到明确的奋斗方向,合理分解完成目标,才更容易抓住机会,成就才会更大,也才能做到逐渐掌控自我命运。

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 抽出空来看看路,让忙碌更有效 .....       | /50/ |
| 一生具有明确的奋斗目标才能取得卓越的成就 ..... | /50/ |
| 一个没有进取心的人永远不会得到成功的机会 ..... | /52/ |
| 寻找前进的动力 .....              | /53/ |
| 梦想引导人生 .....               | /55/ |
| 目标要有可行性 .....              | /56/ |
| 不能制定过分细致、周密的计划 .....       | /57/ |
| 分解目标,轻便走向成功路 .....         | /59/ |
| 了解自己到底想要干什么 .....          | /60/ |
| 坚持梦想就会成功 .....             | /61/ |
| 穷,也要站在富人堆里 .....           | /62/ |
| 理想远大你就不再卑微 .....           | /64/ |
| 别让现实磨平了理想 .....            | /67/ |
| 雄鹰就要展翅飞翔 .....             | /69/ |
| 自己命运自己做主 .....             | /70/ |
| 全力以赴地挑战命运 .....            | /72/ |
| 别让生活将你击倒 .....             | /75/ |

## 第五章 打好品行基础,忙人更易成功

品德是心灵之根本,是良知之基础,使你明白事理,判断是非,为善去恶;也是别人对你的一个衡量标准,好的人品不仅让你可以得到周围人善意的对待,还能让你在做事的时候事半功倍。自尊自爱、公正、慷慨、宽容等品德,在我们面临人生重要抉择之时便成为决定成功与否的首要因素,打好品行基础,忙人更易成功。

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 在任何情况下都要维护人格的尊严 .....   | /78/ |
| 帮助别人解脱 .....            | /79/ |
| 责怪他人之前先弄清真相 .....       | /80/ |
| 最好的消息 .....             | /81/ |
| 应有的品质和高尚的品质 .....       | /82/ |
| 超越成败得失是一种更大意义上的成功 ..... | /84/ |
| 帮助他人,你也受益 .....         | /85/ |
| 与人方便,与己方便 .....         | /86/ |
| 帮助队友,你的成就更伟大 .....      | /87/ |
| 感谢你的对手 .....            | /88/ |
| 宽容别人对自己的恶意伤害 .....      | /89/ |
| 不要忘了自己的身份 .....         | /90/ |
| 善于从自己身上找原因 .....        | /92/ |

## 第六章 信念是忙人克服困难的助力

人生的道路有时宽有时窄,有时平坦有时坎坷,有时风景迷人有时景色全无。但是我们能否坚持这样一个信念:道路好时按照自己的信念向前走,道路不好时也依旧信念坚定!成功最重要的因素是信念,唯有信念才能指引人在困境中前行;唯有信念才可以使人不停地坚持自己的原则,始终不渝地坚持自己的目标;唯有信念才能使人在失败后一次又一次地从头再来。

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 信念是生命的动力 .....         | /94/  |
| 信念是理想的翅膀 .....         | /95/  |
| 再试一次 .....             | /96/  |
| 多坚持一秒钟 .....           | /98/  |
| 走向成功的捷径 .....          | /99/  |
| 挫折是你成功前的演习 .....       | /101/ |
| 黑暗中更易看到光明 .....        | /102/ |
| 等待事物自身的转变 .....        | /103/ |
| 这不是我所遇到的最棘手的问题 .....   | /104/ |
| 在时运不济时也永不绝望 .....      | /108/ |
| 歌声指引生命之路 .....         | /109/ |
| 不管路途多么崎岖都要努力向前迈进 ..... | /110/ |
| 从咖啡馆跑堂到奥运会冠军 .....     | /111/ |
| 残疾人也能做出一个健康人的成就 .....  | /114/ |
| 笨孩子也能走向成功 .....        | /115/ |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 意志力是一个人格特征中的核心力量 ..... | /117/ |
|------------------------|-------|

## 第七章 勇于挑战,胆气让忙人敢于展翅

很多人渴望成功,却又惧怕挑战,在机遇面前犹犹豫豫,结果错失良机,后悔莫及。志向远大的人不妨胆子大一些,因为只有敢想敢做才能成功。多尝试,多争第一,有胆量、野心和欲望,成功蕴于其中。不要害怕,也不要顾虑,即使我们输得再惨,我们也还可以重新站起来。失败的人不可耻,反而是那些不敢于尝试的人,才是生活的懦者。

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 机遇属于有勇气的人 .....      | /120/ |
| 勇敢地把“不”说出来 .....     | /122/ |
| 不迷信权威 .....          | /123/ |
| 生活需要勇气 .....         | /123/ |
| 表面的“勇气”不等于真的勇气 ..... | /125/ |
| 为美丽而战的勇气更美丽 .....    | /126/ |
| 丢掉你的顾虑 .....         | /128/ |
| 告诉自己我可以 .....        | /129/ |
| 敢异想则天开 .....         | /131/ |
| 别丢掉进取心 .....         | /132/ |
| 永远都要坐第一排 .....       | /134/ |
| 真正的荣耀只能依靠自己 .....    | /135/ |
| 大不了回到从前 .....        | /137/ |



## 第八章 不要一心只忙工作,人情练达方成功

曹雪芹有言:“世事洞明皆学问,人情练达即文章。”著书立说离不开世事人情,想要在人生路上取得成就更要有一颗聪明处世的琉璃心。人与人之间利益不同、观念不同、处世方式不同,难免会有争执存在,如果一心只忙工作却不注意人情世故,难免会让自己的人生路走得坎坷颠簸,一旦对手道德低下,更是难免受其“含沙射影”。而如果能够洞悉世事、练达人情,不仅方便躲避成功道路上的致命陷阱,更易于找到攀登胜利之峰的捷径。

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 只埋头工作不行,还要经营好你的人际关系 ..... | /140/ |
| 将生意让给对手 .....             | /141/ |
| 学会分享而不是“吃独食” .....        | /142/ |
| 最伟大推销员的销售秘密 .....         | /143/ |
| 微笑能改变你的生活 .....           | /144/ |
| 长途车上也能发展友谊 .....          | /145/ |
| 率先行动,赢得和谐的人际关系 .....      | /146/ |
| 想在交往时受人欢迎就要学会倾听 .....     | /148/ |
| 给对方一个痛哭的机会 .....          | /149/ |
| 摒弃自私狭隘的恶习 .....           | /150/ |
| 在了解真相之前莫冲动 .....          | /151/ |
| 不带着怒气做任何事 .....           | /152/ |
| 把逆境转化为自己能够忍受的东西 .....     | /153/ |
| 从失败中学到教训 .....            | /154/ |

## 第九章 灵活处世不呆板,忙得有效率

世界上辛苦努力的人千千万,可是能够出人头地的却只有小小的一部分。只会盲目苦干,不懂得筹划谋算的人,只有重复没有前途。只有勤于运用自己的智慧,多思多想,做事不死脑筋,不把自己界定死了,懂得另辟蹊径,出奇制胜,才能使你忙得更有效率,更容易走向成功,创造奇迹。

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 人生管理的奥秘 .....           | /156/ |
| 别为自己界定束缚 .....          | /157/ |
| 不要在心里为自己能够跳跃的高度设限 ..... | /158/ |
| 永远不要奢求十全十美 .....        | /159/ |
| 避免“羚羊的思维” .....         | /161/ |
| 用小步稳妥地向成功靠近更容易 .....    | /162/ |
| 不要为了出风头而行动 .....        | /163/ |
| 先降低一下标准 .....           | /164/ |
| 不要让目标虚无飘渺无法实现 .....     | /165/ |
| 抱残守缺不如果断放弃 .....        | /166/ |
| 不因执念而烦恼 .....           | /169/ |
| 找出问题的关键所在 .....         | /170/ |
| 灵活的思维让努力事半功倍 .....      | /171/ |

## 第十章 热情投入工作,忙得有乐趣

---

工作不仅是为了满足生存的需要,同时也是实现个人人生价值的需要,人可以通过工作来学习,可以通过工作来获取经验、知识和信心。你对工作投入的热情越多,决心越大,工作效率就越高。当你抱有这样的热情时,上班就不再是一件苦差事,忙也忙得有乐趣。

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 尽量从工作中寻找乐趣 .....           | /174/ |
| 不要做一天和尚撞一天钟,工作需要积极主动 ..... | /175/ |
| 不要因为枯燥而失去乐趣 .....          | /176/ |
| 不要只是简单重复工作,要大胆革新 .....     | /177/ |
| 把卖鱼当成一种艺术 .....            | /178/ |
| 工作就是娱乐 .....               | /179/ |
| 热忱的态度是做任何事的必需条件 .....      | /181/ |
| 该选哪一把钥匙 .....              | /182/ |
| 迅速地做出决定 .....              | /184/ |
| 把行动和空想结合起来 .....           | /185/ |
| 对自己狠一点 .....               | /188/ |
| 老钟表匠的启示 .....              | /190/ |
| 百发百中的秘密 .....              | /191/ |

## 第十一章 心态决定人生未来,忙人都有好心态

心态决定人生未来,以积极的心态面对人生,使你充满自信;积极的心态可以使你赢得幸福;积极的心态助你吸引财富;积极心态让你知足常乐;积极的心态使你激励自己,理智消除心理障碍,勇敢面对人生的挫折,最终走出人生困境。微笑面对痛苦,坦然面对不幸,以积极的心态立即行动,你会获得充实向上的人生。

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 幸好还不是最糟糕 .....          | /194/ |
| 你怎样看待生活,生活就会怎样回报你 ..... | /195/ |
| 不同的态度造就不同的未来 .....      | /196/ |
| 充沛的活力取决于你的思想 .....      | /198/ |
| 失去现有的会得到更好的 .....       | /199/ |
| 平常心面对不幸 .....           | /200/ |
| 让心灵永葆青春 .....           | /201/ |
| 微笑着面对生活 .....           | /202/ |
| 不失去希望就有作为 .....         | /203/ |
| 心病比生理上的疾病危害更大 .....     | /204/ |
| 把缺点转化成发展自己的机会 .....     | /205/ |

## 第十二章 人生就是要活得快乐

为了衣食住行忙碌,为了赚钱忙碌,为了未来忙碌,为了孩子忙碌,一

生忙忙碌碌求的是一个怎样结果？归根结底，人生就要活得开心快乐。想要快乐就不要自寻烦恼，懂得适可而止，明白幸福由自己决定，从而简单生活，寻得快乐。

|                  |       |
|------------------|-------|
| 幸福并不复杂 .....     | /208/ |
| 找到自己满意的生活 .....  | /209/ |
| 寻找快乐的财富 .....    | /210/ |
| 没有时间生气 .....     | /212/ |
| 不要自寻烦恼 .....     | /213/ |
| 快乐是很容易获得的 .....  | /215/ |
| 适可而止莫贪图 .....    | /216/ |
| 知足是寻求快乐的法宝 ..... | /217/ |
| 快乐是内心的富足 .....   | /218/ |
| 幸福由自己决定 .....    | /219/ |
| 人生如吃饭 .....      | /221/ |
| 为自己而活 .....      | /222/ |