

做人不要 太在乎

指引你走向完美生活的舍得艺术

周甄武 桑业明 / 编著

DON'T MIND
VERY MUCH

一处让你轻松上阵的减压驿站

我并非要你逃避现实，也并非要你放弃对权益的争取，我只是想告诉你，过分的执着是羁绊，过多的在乎只能让你偏离人生的主航线。



中国出版社

B821

Z810

做人不要 太在乎

指引你走向完美生活的舍得艺术

周甄武 桑业明 / 编著

DON'T MIND
VERY MUCH



B821
Z810

中国社会出版社

652557

图书在版编目(CIP)数据

做人不要太在乎/周甄武, 桑业明编著. —北京: 中国社会出版社,
2004. 3

ISBN 7 - 5087 - 0034 - 1

I. 做... II. ①周... ②桑... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 010697 号

书 名: 做人不要太在乎

编 者: 周甄武 桑业明

责任编辑: 范 琪

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国文联印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 9. 625

字 数: 172 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7 - 5087 - 0034 - 1/B · 44

定 价: 19. 80 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



序言

做人不要太在乎

人人都说“活得好累”，其实这是因为“太在乎”的缘故。

人人都想使自己像老虎和猫一样强大，不愿像羊和老鼠一样弱小。因为弱小者会被强大者吃掉。所以，一个人在乎自己或周围的人和事，这没有什么不好，这也是做人所必备的优良品质之一。从心理上分析，这是一个人想要成功、变得强大的一种心理愿望。然而，由于过度地不在乎，即做人“太在乎”，反而将“在乎”变成了一种心理负担，从而不再快乐，活得太累也就是自然的事了。

做人，太在乎，是拿得起放不下。因为拿得起，把什么都放在心上，所以成功的愿望非常强烈；因为放不下，害怕失败，怕输不起，所以做人就做得很累。

其实，人生就如同一张麻将桌上的“白板”牌，看你怎样去看待，怎样去做。不同的牌桌，不同的规则，使它处于

QA 11/08

不同的境遇当中，充当着不同的角色。有时举足轻重，有时又微不足道；有时主人把它打出去，而别人却把它“对”过来。或誉或毁，或沉或浮，或荣或辱，或成或败，它好像对一切都不太在意，牌局终了，依旧保持自己的本色——白板一块，心纯质白。做人形同此理，不受不同的牌局、不同的规则所左右，保持做人的本色，活得轻松、自在、快乐。

本书虽取名做人不要太在乎，并不是游戏人生，作一切都毫不在乎状，而是意在强调不要太在乎。太在乎了，一个人往往就会被所在乎的对象所累，活得极不轻松，当然也就谈不上拥有自己生命的质量。基于此，笔者在审视传统做人智慧的基础上，结合个人生活体验，对处世之道、做人之则作出新的诠释，以期对读者在做人处世等方面有所启迪，有所增益。愿所有读到本书的人从此走出“太在乎”的心理误区，在节奏越来越快、压力越来越大、竞争越来越激烈的社会生活中活得轻松自在一些。



目 录

C·O·N·T·E·N·T·S

序言——做人不要太在乎

第一章

在乎不在乎(上)

你在乎完美吗/3

你在乎嫉妒吗/6

你在乎较真吗/11

你在乎妥协吗/14

你在乎诚实吗/17

你在乎忍耐吗/20

你在乎毛遂自荐吗/23

你在乎另类吗/27

大行不拘小节吗/31

你不在乎幼稚吗/34

你在乎傻气吗/38

你在乎闲话吗/41



第二章

在乎不在乎(下)

- 你在乎成熟吗/47
- 你相信命运吗/51
- 你在乎屈辱吗/54
- 你在乎冒险吗/57
- 你在乎客套吗/60
- 浅薄等于无知吗/62
- 你在乎重复吗/65
- 你在乎容貌吗/67
- 你在乎年龄吗/71
- 你在乎俗境吗/75
- 你在乎平庸吗/78
- 金钱的魔力有多大/82
- 你甘于平凡吗/85

第三章

不能不在乎

- 哀莫大于心死/89
- 懂得放弃/92
- 成功是成功之母/95
- 学会宽容/98
- 有点傲气未尝不可/101
- 偶尔发发牢骚/104
- 好酒也怕巷子深/107
- 做人不要“太精”/110



做人要讲点档次/113
守旧是最大的敌人/116
所有的鸡蛋一篮装/119
花无百日红/122

第四章 不要太在乎

八面玲珑也无妨/129
走自己的路,任人评说/132
不要在乎经验/135
只有懒汉才迷信机遇/137
谋略是别人的圈套,也是自己的圈套/139
实力不能决定一切/142
贪欲为众恶之本/145
名枷利锁/148
人人都是胜利者/151
死要面子活受罪/154
为难自己一下/157

第五章 中庸之道——方圆无碍

圆通而不圆滑/163
刚柔相济 方圆无碍/166
看开而不看破/169
协调而不讨好/173
入乎其内出乎其外/176

满意而不得意/179
和而不同/182
半荣半辱 半佛半仙/185
中庸之道/188

第六章

无为之道——无为而无不为

大道归一/193
上善若水/196
逍遥自在/199
无为方可有为/202
大智若愚/205
知足常乐/208
聪明反被聪明误/212
锋芒不要太露/216
能屈能伸/219
是非成败转头空/222

第七章

认识你自己

认识你自己/227
卸掉心灵的铠甲/230
放松生命的弦/234
用自己的头脑去思考/237
原谅自己是个凡人/240
学会接纳自己/244





自己是生命的重心/248

信任自己的感觉/251

珍惜你所有/255

换个角度看/258

第八章

活出你自己

保持做人的本色/265

守住做人的底线/268

命运由自己做主/271

天生我材必有用/274

让生活紧张起来/277

释放生命的潜能/280

做一条任意穿梭的鱼/283

创造自信的我/286

幸福就在你心中/290

带着梦想去飞/293



第一章 在乎不在乎(上)



你在乎完美吗

童年时，我们都玩过积木。在不同的孩子手中，可以拼出不同的造型，可以说是千姿百态，千变万化。但不管怎样去拼积木，总是有缺陷，设计好一种造型后，觉得不完善，于是又重新去拼，结果，还是有不满意之处，于是有可能继续下去……做人就像拼积木一样，到达一个目标，实现一个想法之后，总觉得还有这样或那样的缺憾，于是又去找想象中的那种圆满。一生总是不停地在寻找，但总是未能如愿，最后，许多人都是带着一丝遗憾离开了世界。

其实，十全十美在现实生活中是很难找到的，这种完美之事只存在于人的想象当中。而且人的美好并不完全取决于完美无缺，而恰恰是因为有缺憾之处才会有追求和拼搏，才会使自己的生命分外多彩起来。大多数人都知道断臂的维纳斯塑像，她的断臂当然不是雕塑家的初衷，而是从地下挖掘出来时无意中给碰掉的，可是人们却惊讶地发现她是如此之美。也许这种美恰恰就在于她的残缺——失去双臂，这就是残缺美。失去也是得到，有缺憾的地方正好给人们留下了广阔的想象空间。没有最好，只有更好，有志者总是在这样的信念下追求着。要做到这一

点,就要打开两扇心灵窗户,只开一扇窗户,就会视野狭隘,使自己变得孤陋寡闻,只能看到比自己逊色的人;多打开一扇窗,眼前就会变得豁然开朗,不仅会欣赏到自然美景,而且还会接触到智慧和才能比自己更优秀的人。

从前,一只圆圈缺了一块楔子。它想保持完整,便四处寻找那块楔子。由于不完整,所以它只能慢慢地滚动。一路上它对花儿露出羡慕之色。它与虫子谈天说地,还享受到阳光之美。圆圈找到了不同的楔子,但没有一件与它相匹配。所以它将它们统统置于路旁,继续寻找。终于有一天,它找到了一个完美的配件。圆圈非常高兴,认为自己真的是完美无缺了。它装好配件,并开始滚动起来。现在它已成为一个完美无缺的圆圈,所以滚动得非常快,路边的野花难以欣赏,也无暇和小虫子说话。当它意识到因自己的快速奔跑而要失去原有的世界时,不禁停了下来,将找到的配件弃之路旁,又开始慢慢地滚动。

从某种意义上讲,当我们失去一些东西的时候,反而更加完整,一个拥有一切的人,其实在某些方面是一个穷人,他永远体会不到什么是渴望、期待以及如何用美好的梦想来滋养自己的灵魂,他永远也不会有这样的体验:一个爱他的人给他送来某种梦寐以求的或者未曾有过的东西意味着什么。

做人的完整性,在于知道如何面对缺陷,如何勇敢地摒弃不现实的幻想而又不以此为缺憾。做人的完整性还在于学会勇敢地面对悲剧而继续生存,能够在失去亲人



后依然表现出完整的个人风范。做人不是上帝为谴责我们而给我们布下的陷阱。做人也不是一场拼字游戏比赛，不会因为出现一个错误，就使你前功尽弃。做人更像球赛，即使最好的球队，也有输掉的时候，最差的球队也有春风得意的时候。因此我们的目标就是多赢球，少输球。当我们接受不完整是人类本性的一部分时，当我们不断地进行人生创造并能欣赏其价值时，我们就能获得其他人渴望的完整人生。这就是对我们的要求：不求完美，也不求不犯错误，而是求得做人的完整。

心灵便笺

不求完美，也不求不犯错误，而是求得做人的完整。

你在乎嫉妒吗

何谓嫉妒？嫉妒就是害“红眼病”，就是当一个人发现其他人在某些方面（如金钱、才能、地位、名誉甚至爱情等）比自己强时，就会产生一种说不出的情绪感受，如难受、不舒服、烦恼、痛苦、怨恨，从而竭力想超过他人，甚至破坏他人的心理状态。

嫉妒是人类最为常见的一种心理现象，它是一种微妙的情感，强烈而又隐蔽，即使你不愿意承认，它也会时不时地表现出来，但这并不见得是件坏事。心存适当的嫉妒，是不甘示弱的表现，可以转化为自己前进的动力，超越别人的推力。

比如看见别人的在某一个领域获了大奖，或在技术上比自己高出一筹，或在学习上出类拔萃，就会既羡慕又不服气，心里暗下决心，一定要赶上或超过他。有这样的嫉妒心，对于自己和社会未尝不是一件好事。所以不要太在乎别人的嫉妒。但这只是嫉妒的一方面，另一方面如由嫉妒而使坏，去诋毁和阻拦别人，自己达不到别人也休想，这样的嫉妒就有点可怕了。这种情况下，嫉妒就成了灾难的根源。

三国时的周瑜，就是一个例子。他嫉妒诸葛亮的智



谋，三番五次难为诸葛亮，诸葛亮每逃离一次嫉妒的迫害，就使周瑜的嫉妒增加一分，周瑜最终因为嫉妒送掉了自己的性命。

成语“一桃三士”，讲的是皇帝赐予三个大臣一个桃子，三个人都想把桃子据为己有，互不相让，于是决定以决斗定胜负，最后，三人都死于对方的剑下。

人们通常以为，嫉妒是女人的专利，其实不然，男人同样是嫉妒的受害者。女人容易嫉妒，但女人也容易消除嫉妒，并且当女人嫉妒的对象遭到厄运时，女人会转而同情他；男人的嫉妒则像不断蔓延的毒藤，甚至会使他们失去理智，以报复来平衡自己被扭曲的心。

那么，我们会嫉妒什么样的人呢？亚里士多德有这样一段非常直白的说明——我们嫉妒那些在时间、空间、年龄或声望方面接近我们的人，也嫉妒与我们竞争的对手。我们不会嫉妒那些生活在一百年以前的人，那些未出生的人，那些死人，那些在我们或他人看来，远低于或高于我们的人。我们恰恰嫉妒那些和我们有相同奋斗目标的人。

人人都有嫉妒之心，但并非任何人都会被嫉妒所伤，只有那些虚荣心极强、心胸狭窄和贪婪的人，有一定位子又唯恐下级超过自己的人，思想偏执、“夜郎自大”的人，好胜心过盛却存有不良动机的人……，只有这些过于嫉妒的人，才会为嫉妒所伤。

我们嫉妒别人，也会被别人嫉妒。别人的嫉妒，是从