



# 做对三件事。 人生不忙

郑众 / 编著

看得透想得开，拿得起放得下，立得正行得稳

 中华工商联合出版社



# 做对三件事， 人生不瞎忙

郑众 / 编著

看得透想得开，拿得起放得下，立得正行得稳

 中华工商联合出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做对三件事, 人生不瞎忙 / 郑众编著. -- 北京 :  
中华工商联合出版社, 2017. 11  
ISBN 978-7-5158-2130-6

I. ①做… II. ①郑… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第259732号

### 做对三件事, 人生不瞎忙

---

作者: 郑众  
责任编辑: 付德华 关山美  
封面设计: 北京聚佰艺文化传播有限公司  
责任审读: 于建廷  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印制: 北京毅峰迅捷印刷有限公司  
版次: 2018年4月第1版  
印次: 2018年4月第1次印刷  
开本: 710mm×1020mm 1/16  
字数: 240千字  
印张: 15.25  
书号: ISBN 978-7-5158-2130-6  
定价: 42.00元

---

服务热线: 010—58301130  
销售热线: 010—58301130  
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19—20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn  
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)  
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量  
问题, 请与印务部联系  
联系电话: 010-58302915

# 目 录

## 上篇 看得透想得开

### 第一章 看得透人生真谛 / 003

你对生活微笑，生活也对你微笑 / 004

生命就是一场旅行 / 006

呼唤你内心的力量 / 008

活着，痛着，成长着 / 011

### 第二章 看得透生活真理 / 015

简单生活不简单 / 016

让开心主导你的生活 / 018



不要一直低头赶路，还要抬头看风景 / 019

改变不了环境，就改变自己 / 021

不完美，才美 / 024

莫让欲望绑架，别让自己太累 / 026

### 第三章 看得透爱情婚姻 / 029

在爱的同时保持自我 / 030

感情不能强求，坦然面对失恋 / 032

幸福的婚姻互相成全 / 035

用心维护家庭和谐 / 037

### 第四章 想得开才能不抱怨 / 041

经得起生活的磨难 / 042

抱怨不能改变现状，只会磨掉你的光彩 / 045

坦然面对得失 / 048

在寒冷的日子看太阳 / 052

### 第五章 想得开才能不生气 / 055

美好无处不在 / 056

不拿别人的错误惩罚自己 / 059

好心态，幸福一生 / 060

让阳光照进生命，做一个幸福知足的人 / 063

## 第六章 想得开才能不纠结 / 067

何必活得那么累 / 068

心不乱，你的世界就不会乱 / 070

做事情别太苛求完美 / 072

随遇而安，给心灵“松绑” / 076

别让妒忌在你心里生根 / 079

## 中篇 拿得起放得下

### 第七章 拿起该得到的，把握幸福，珍视当下 / 083

活在当下，美好不一定在远方 / 084

成功不是等待，现在就付诸行动 / 087

珍惜“此刻”，才能把握未来 / 089

想到就去做，别让梦想在等待中搁浅 / 092

随心而动，别为难自己 / 094

## 第八章 拿起该得到的，肯定自己，拥抱阳光 / 097

你的能量超乎你的想象 / 098

自信让你的内心更强大 / 100

成为自己的美丽偶像 / 103

不用解释，用胜利证明一切 / 107

## 第九章 拿起该得到的，豁达潇洒，笑对风雨 / 109

任何时候，都要保持豁达的心态 / 110

就算不完美，也要笑着接受 / 113

相信“一切都会过去” / 115

不怕有人阻挡，只怕自己投降 / 117

心态平和，淡定沉静 / 119

## 第十章 放下该舍弃的，心怀感恩，快乐人生 / 123

感恩让你心中的花盛开 / 124

学会感恩才能懂得爱 / 126

你存在于你的内心 / 129

每天心情阳光 / 131

最曼妙的风景是内心淡定 / 132

第十一章 放下该舍弃的，学会忘记，保持前行 / 135

放下过去，才拥有未来 / 136

过去不是衡量将来的标准 / 137

随时丢掉无用的包袱 / 140

不害怕、不后悔，走好人生路 / 142

锲而不舍，坚定信念 / 144

第十二章 放下该舍弃的，懂得变通，坦然面对 / 147

换种思路想问题 / 148

善变不是乱变，灵活不是没有底线 / 149

做事要学会灵活变通 / 152

你无法事事顺利，但可以尽力而为 / 155

## 下篇 立得正行得稳

第十三章 立得正才能心安 / 159

有担当就会有力量 / 160

只有不停地奋斗才是最可靠的选择 / 162



人无信则不立 / 165

严于律己，宽以待人 / 166

用微笑来面对一切 / 169

#### 第十四章 立得正才能平安 / 173

看重自己，你就幸福 / 174

谦和的品质，散发人性之美 / 176

不要太在意别人的看法 / 177

学会沉默，不战而胜 / 180

#### 第十五章 立得正才有好人缘 / 183

使你成为受欢迎的人 / 184

欣赏别人是种难得的修养 / 186

学会拒绝让你受益无穷 / 189

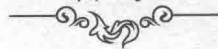
他人的“逆鳞”不要碰 / 192

尊重别人，为自己创造机会 / 193

#### 第十六章 行得稳，不慌不乱，宠辱不惊 / 197

机遇在不知不觉中降临 / 198

只有放松，才有能量 / 200



不以物喜，不以己悲 / 203

不随波逐流，树立自己的个性标签 / 205

做该做的事 / 208

### 第十七章 行得稳，懂得容忍，能屈能伸 / 211

给予是最深沉的智慧 / 212

量小非君子，无“度”不丈夫 / 214

大度的胸怀，微笑着原谅 / 217

有容乃大 / 219

### 第十八章 行得稳，胸怀宽广，积极向上 / 223

人生不设限 / 224

找到自我，保持前行 / 226

再长的路，也能一步步走完 / 227

积极行动会有超乎预期的惊喜 / 230

不断提升自身技能，不断超越自己 / 233



上 篇

看得透想得开





# 第一章



看得透人生真谛



## 你对生活微笑，生活也对你微笑

很多人都会探讨这样一个问题：什么样的人生才是快乐的？要想成为一个快乐的人究竟应该怎样做？对此，一位著名的哲学家说：“满足不在于多加燃料，而在于减小火苗；不在于积累财富，而在于减少欲念。”人若想让自己的生命得以升华，就必须放下过分的欲念，找到人生的真正乐趣。

人生要有一种宁静致远的追求，清闲自在，随心所欲。在这种状态下，人虽然穿的是粗布衣服，吃的是粗茶淡饭，但仍然会过得有滋有味，心情平静，不会为一些日常琐事而牵挂、烦恼。相反，那些患得患失的人，终日奔忙于一些烦忧之事，他们虽然穿的是华丽的衣服，吃的是山珍海味，也会觉得心中痛苦万分。人应该活得清闲自在，不动情绪，不执拗，恬淡自得，顺应自己的“本真”去待人处世。

在万籁俱寂的环境中得到的宁静，并非真正的宁静；只有在喧闹环境中还能保持平静，才算是真正的宁静。在安逸闲适的环境中得到的快乐，并非真正的快乐，只有在艰苦困难的环境中仍能保持乐观的精神，才算是真正的快乐。人只有在宁静中，才能发现人性的真正本源；人只有在从容、闲暇中，才能发现人性的真正本质；人只有在淡泊明志中，才能获得人生的真正乐趣。

“快乐”看起来简单，实际上却很有深意，不太容易真正做到。

不要以为只有有钱的人才能获得快乐，人即使身无分文，只要他能

学会调整自己的心态，也一样可以得到那些属于自己的快乐。

快乐在每个人的心里，只要你想拥有快乐，它便会成为现实。

不快乐的原因各种各样，因人而异，因心情而异，但心胸狭隘所导致的事事较劲，则是让我们不快乐的重要原因。

在工作中的大多数情况下，我们都希望别人用宽容的态度来对待自己，而不是自身就能宽容地接纳他人。久而久之，这会在人与人之间建立起一种藩篱，让双方感觉更孤立。如果要想克服这种孤立与寂寞的感觉，就要从改变自己的态度开始，改变狭隘的心胸，以谦和之心与人相处，心中那扇紧紧关闭的门，就会打开，与他人之间的沟通，就会容易得多，周围人对自己的态度也会不同，在开朗的心境之中，人际关系就会变好，内心也会变得快乐起来。

一个心胸狭隘之人，不会主动去关心别人、体谅别人，从而在焦虑和恐惧之中失去快乐；不会多角度看问题，凡事总是想着负面，让自己变成一个悲观者，碰到不如意的事情，就爱钻牛角尖，很难与别人平等、快乐相处。

一个人内心的世界主宰着生活的快乐，我们只有改变狭隘的心态，做一个心胸开阔、容易满足之人，内心开朗，视野开阔，生性乐观，收获的自然会是快乐。我们只有放下自私的狭隘，将独乐乐变成众乐乐，这才是真正的快乐。也唯有如此，才能做一个开朗的、懂得宽容的人。把世界上的人和事物看成是一张巨大的网，每一个人都互相依存，而非



独立的。大家互相依存，彼此相连，将源于不快乐的自私赶得远远的，从而获得幸福。

## 生命就是一场旅行

名，是一种荣誉，一种地位。名常常与利相连，人有了名，就可能享有更大的权力；所以，很多人常以为有了名，便会万事亨通。在他们看来，名与利是最“诱人”的，他们立足于社会、搏击人生的动力亦来自于此。其实，人适当地追求名利，让生活变得更好，并没有什么不妥，但若把名利看得太重，则必将被名缰利锁所困扰、所束缚。

世界上没有不为名利的超人，只有善待名利的智者；智者之所以能够善待名利，是因为他们有一种常人不及的品质——淡定、淡泊。

有取必有舍，有进必有退，有一得必有一失，人的任何获取都需要付出代价，而付出代价要看值不值得。

世上的很多“名利”都是绑在人身上的“绳子”，很多人受这种“绳子”的束缚，明知难受，却不肯挣脱或自己松开，到头来被“绳子”越绑越紧。而智者则能看透名利背后的“危机”与“危险”，远离名利或能解开“绳子”，将功名利禄置之度外，追寻自己想要的简单生活，怡然自乐。



现实生活中有不少这样的人：当名利尚未得到时，他们会尽心竭力、努力经营，甚至把名利当作自己生命的支柱而孜孜以求；待名利得到后，他们还要“机关”算尽、战战兢兢、如履薄冰，唯恐一个闪失丢名失利。这些过分追求名利的人，常常将自己弄得身心憔悴，未老先衰，他们之所以宁愿承受如此这般的“折磨”，就是因为缺少淡泊名利、笑看人生的心态。

在生活中，很多人总是执迷不悟地追求或过分看中不必要或多余的东西，但结果却事与愿违，到头来白白辛苦了一场，一无所获，让自己筋疲力尽。实际上，摆脱名利的束缚，追求简单的生活，才是明智而快乐的选择。

一个人有荣誉感就有了进取的动力。有荣誉感的人同时也有羞耻感，不想玷污自己的名声。但是，什么事都不能过，比如，有人为了得到更多的财富，为了获得更高的名誉、地位，不择手段，结果名誉、地位没求来，自己反倒臭名远扬，这才是真正的得不偿失。

如果一个人心中的欲望是很有限的，那么对于他来说，外面获得的东西是多是少都不会助长他的欲望；而若一个人心中充满无尽的欲望，那么，他永远也不会有快乐幸福的时候。人倘若在名利的驱动下，一心想着“往上爬”“挣大钱”“出人头地”，那么，名利增长了以后，他的欲望会一步步膨胀，如此下去，他会永远追求着名利，直至生命的尽头仍然不满足。

所以，我们要从“自我”的小圈子里跳出来，从欲望的束缚中解放