

别让任性 害了你

方与圆的智慧

别把任性当个性，
别把随意当潇洒。

话不可说尽，事不能做绝。
凡事留有余地，才能从容转身。

张天源

著



延边大学出版社

方——做人的原则，为人之本。

圆——处世的智慧，成功之道。

张天源

著

别让任性 害了你

方与圆的智慧



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让任性害了你 / 张天源著. —延吉: 延边大学
出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5688-1390-7

I. ①别… II. ①张… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238384 号

别让任性害了你

作者: 张天源

责任编辑: 于衍来

装帧设计: 仙 境

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2732435

传真: 0433-2732434

发行部电话: 0433-2732442

传真: 0433-2733056

印刷: 北京嘉业印刷厂

开本: 170 × 240 毫米 1/16

印张: 16

字数: 245 千字

印数: 2000 册

版次: 2017 年 1 月第 1 版

印次: 2017 年 1 月第 1 次

ISBN 978-7-5688-1390-7

定价: 39.80 元

给他人一点宽容 /	002
“舍得”是一种变通 /	005
小事无须斤斤计较 /	008
放下功利思想，领略人生自由 /	011
分享自己拥有的 /	014
放弃无谓的固执，发现“苦恼”中的“机会” /	017

目 录 C O N T E N T S

只有伟大的人格，才有伟大的风格 /	022
将小事从头至尾做成功，便是一件大事 /	025
坚持道义与良知 /	028
感恩是一种美好的品质 /	031
表里如一的人绝不吃亏 /	034
失去责任心，任何使命都无从谈起 /	037

第三章

圆以处世

固执会伤害他人，也会伤害自己

- 042 / 推己及人，将心比心
- 045 / 和者，致祥之道
- 048 / 争论中获胜的最好方式，就是避免争论
- 051 / 收起锋芒，在人群中隐藏自己
- 054 / 忍得一时之辱，免得百日之忧
- 057 / 争论只能带来口头上的胜利
- 059 / 忍耐人性的缺点，豁达对待他人

目 录 C O N T E N T S

- 066 / 保持本色，坚守原则
- 069 / 品行映照的是我们的灵魂
- 072 / 稳住方寸，冷静对待批评
- 075 / 以德服人是心服
- 078 / 养成节俭的习惯，不做“挥霍的蝗虫”
- 081 / 居安思危，避免一味追求享受
- 084 / 批评常常有，认清自己更重要

第四章

方以修身

放纵自己的欲望是最大的祸害

用最小的代价换取最大的收益 /	090
将柔性运用于为人处世之中 /	093
有时候也要“糊涂”一点 /	097
厚脸皮的人机会多 /	101
决定命运的不是机会，是选择 /	104
你所拥有的只是现在 /	107

目 录 C O N T E N T S

恃强凌弱，必将带来毁灭 /	112
“狐狸的尾巴”总会露出来 /	115
身做人世事，心在尘缘外 /	118
平静面对危机和困境 /	121
抛却妄念，保持清明境界 /	124
不要被眼前利益所迷惑 /	127
世上没有多余的准备 /	131

第七章

圆以取利
退一步，
也许会收获更多

- 136 / 利益共享，发挥互补优势
- 139 / 建立互惠互利的双赢关系
- 142 / 掌握主动，做出最合适的选择
- 145 / 调整自己，便能以弱胜强
- 148 / 无为而作，成就大能

目 录 C O N T E N T S

- 152 / 自信是一种天赋
- 156 / 缺点，同时也可能是你的优点
- 159 / 直面失败，做个输得起的人
- 163 / 挺直腰杆，保持自信
- 166 / 成功，从实现梦想开始
- 169 / 接受生活中的不完美
- 171 / 成功也需要耐心等待

第八章

方以自励
想任性？
那就先学会承受

绕开从众误区，走自己的路 /	176
不要被优柔的性格左右 /	180
打破经验的束缚 /	183
摆脱“路径依赖”，开辟新的道路 /	187
掌握概率理论，降低失败风险 /	190
不要被人看穿底牌 /	194
挣脱“规则”的枷锁 /	197
安于现状，不如主动变通 /	200

目 录 C O N T E N T S

掌握尺度，避免碰钉子 /	204
适时转换思维方式 /	207
既要坚持原则，又需适可而止 /	211
顺应变化，驾驭变化 /	215
懂得适时放弃，才能彻悟人生 /	219
该刚则刚，当柔则柔 /	221

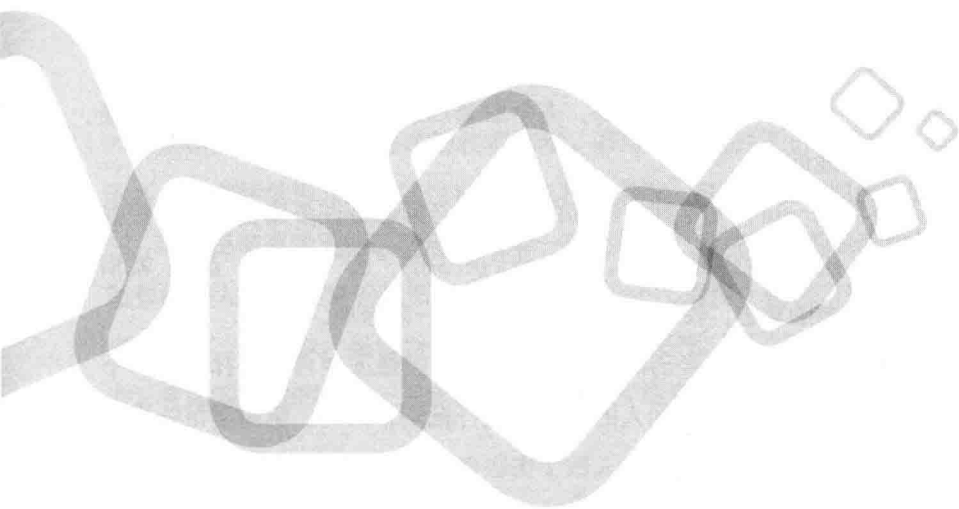
第十一章

外圆内方

中庸的根本在于率性，而不任性

- 226 / 做人要懂得外圆内方
- 230 / 行方圆之道要掌握“火候”
- 233 / 中庸——为人处世的智慧
- 236 / 学会变通，讲究做事方法
- 239 / 提出建议比强加于人更好
- 242 / 懂得放弃才有快乐
- 246 / 统观全局，不纠缠于小事

圆以待人 | 第一章
人应该执着，但决不可偏执



给他人一点宽容

人生也像大海，处处有风浪，时时有阻力。做人是与所有阻力进行较量，拼个你死我活，还是进行适当的妥协，去争取最后的胜利？有些人面对人生疑问时，总是消极地逃避。

做人就要实际一点，为了拥有绚丽的人生，必须忍受许多痛苦，向一些强大的势力妥协。必要而合理的妥协，便是我们所说的“圆”。不会“圆”，就相当于没有驾驭感情的意志，往往会四处碰壁，甚至一败涂地。

人的觉悟程度是由人生经历决定的。改变他人就像改变自己一样，是一个艰难的过程。人们固然需要对他人的劣根性进行批判，然而，更需要做的是对他人施以诚挚的厚爱和包容。在他人做了伤害自己的事情时，多给予一些体谅和理解，也许事情就会有不一样的结局。

在二战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，发生激战。最后两名来自同一个小镇的战士与部队失去了联系。两人在森林中艰难跋涉，互相鼓励、安慰。半个月过去了，他们仍未与部队联系上，幸运的是，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又可以维持几日了。然而，这以后他们再也没看到任何动物。仅剩下的一些鹿肉，背在年轻战士的身上。

这一天他们在森林中遇到了敌人，经过又一次激战，两人巧妙地避开了敌人。就在他们以为已安全时，只听到一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪，幸亏打在了肩膀上。后面的战友惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱起战友的身体泪流不止，赶忙把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

到了晚上，未受伤的战士一直念叨着母亲，两眼直勾勾的。两人都以为他们的生命即将结束，身边的鹿肉谁也没动。天亮后，部队救出了他们。

30年过去了，那位受伤的战士说：“我知道谁开的那一枪，就是我的战友。他去年去世了。在他抱住我时，我碰到了他发热的枪管，但当晚我就宽恕了他。我知道他想独吞我身上背的鹿肉活下来，但我也知道他活下来是为了他的母亲。30年了，我装着根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那时他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了二十几年的朋友，我没有理由不宽恕他。”

宽容他人，给他人更多的包容和爱，其实也是放过了自己。因为心怀愤恨的人，其内耗是极大的。这也是一种自我的丧失，丧失在自己偏激的怒海之中。

仇恨是带有毁灭性的情感，如果一直背负着，造成的痛苦是巨大的。可是，还有很多人将上一辈的仇恨留给后人，希望代代相传，将对方置于万劫不复之中。其实，这样做，虽然自己的情感上得到了寄托，但是将仇恨的种子延续下去，会加重后辈的负担，甚至剥夺了原本属于他们的快乐。

一位画家在集市上卖画，不远处，前呼后拥地走来一位大臣的孩子。这位大臣在年轻时曾经欺诈过画家的父亲，并导致画家的父亲含恨而死。所以画家一直铭记着父亲的仇恨。大臣的孩子在画家的作品前流连忘返，并且选中了一幅，画家却匆匆地用一块布把它遮盖住，并声称这幅画不卖。

从那以后，大臣的孩子因为心病而变得憔悴，最后，他父亲出面了，表示愿意出一笔高价。可是，画家宁愿把这幅画挂在自己画室的墙上，也不愿意出售。他阴沉着脸坐在画前，自言自语地说：“这就是我的报复。”

每天早晨，画家都要画一幅他信奉的神像的画，这是他表达信仰的唯一方式。可是现在，他觉得这些神像与他以前画的神像日渐相异。这使他苦恼不已，他不停地找原因。然而有一天，他惊恐地丢下手中的画，跳了起来，他刚画好的神像的眼睛，竟然是那大臣的眼睛，而嘴唇也是那么相似。他把画撕碎，并且高喊：“我被这没有边缘的仇恨给毁了！”

这是印度大文豪泰戈尔的一篇名为《画家的报复》的作品。这种仇恨的种子一旦被“遗传”“继承”，就会演变为更加可怕的破坏力。在心中怀恨、心存报复的同时，我们的身心也同样被这恶毒所折磨。

一个心中常想报复的人，其实他自己活得也并不快乐。因为他的精力几乎全用在想怎样报复这种不愉快的事上了，而且就算成功他也会有种失落与悔恨交织的情感。《呼啸山庄》中的男主人公希斯克利夫先生，由于小时候受到其他人的嘲弄，发誓报复。当他回归山庄时便展开了一系列报复行动，最后许多人因此而痛苦地死去，但他那颗苍老的心却突然感到一种可怕的孤独，这就是对报复的报复。

光想着报复别人的人，会不惜一切代价，即使是为此牺牲了太多自己的欢乐时光，他也不会注意。可是当有一天，他想报复的人已经不在，或者以后没有力气再去跟别人计较的时候，他就会突然发现，原来自己已经付出得太太多了。我们仇恨的人也许对我们的伤害还不足百分之一，可是我们却在用自我惩罚的方式加上了那百分之九十九。

所以，对待曾经伤害自己的人，不要一直怨恨了，而应圆融以对，给予一点宽容，我们就能透过乌云看到阳光。

“舍得”是一种变通

南怀瑾先生讲到太极拳与道功的时候，讲述了自己的一段经历。他年轻时曾经去杭州城隍山，想跟一位老道学剑术。结果这个老道以南怀瑾先生底子不厚为由拒绝了，让先生颇为难堪。先生当时立志学文兼学武，想经世济时，后来先生考虑再三，放弃了学武的念头，避免了心不专一的麻烦，一心学文，终成一代大家，正所谓“鱼与熊掌，不可得兼”。事实上生活一直在考验我们如何善用理智平衡冲动的感情，又如何能在理性与感性的制衡中有所取舍。南怀瑾先生一生贯通佛、道、儒三学，又有所偏重，可见他在舍与得之间、坚持与放弃之间找到了一个完美的契合点。人们常说“舍得”一词，却未必知道这舍得二字的禅意。舍得舍得，一舍一得，有所舍弃，才有所得到。取舍之间，恰恰包含了人生方圆的大道理。

这样的道理说起来容易，做起来就很难。在面对诱惑的时候，尽管理智会告诉自己放弃，可是很多人还是经不住诱惑，从而做出了错误的决定。

非洲土人抓狒狒有一绝招：故意让躲在远处的狒狒看见，将其爱吃的食物放进一个口小腹大的洞中。等人走远，狒狒就欢蹦乱跳地来了，它将爪子伸进洞里，紧紧抓住食物，但由于洞口很小，它的爪子握成拳后就无法从洞中抽出

来了，这时，猎人只管不慌不忙地来收获猎物，根本不用担心它会跑掉。因为狒狒舍不得那些可口的食物，越是惊慌和急躁，就将食物抓得越紧，爪子就无法从洞中抽出。

听说过这个故事的朋友都大呼“妙”！此招妙就妙在人将自己的心理推及到了类人的动物身上。其实，狒狒们只要稍一撒手就可以溜之大吉，可它们偏偏不！在这一点上，说狒狒类人，亦可说人类狒狒。狒狒的举止大都是无意识的本能，而人如果像狒狒一般只见利而不见害地死不撒手，那只能怪他利令智昏或执迷不悟了。

失恋者只要肯对抛弃自己的恋人撒手，何至于把自己弄得失魂落魄、心灰意冷？失业者只要肯对头脑中僵化的择业观撒手，何至于整天萎靡不振、怨天尤人？赌徒只要肯对侥幸心理撒手，何至于血本无归、倾家荡产？贪赃枉法者只要肯对一个“钱”字撒手，又何至于锒铛入狱甚至搭上自己性命？

该放手时请放手，不可陷得太深。留得青山在，不怕没柴烧。事实上，放手可以减轻许多麻烦和折磨，可以轻松地去开始另一项更有意义的事业。做人应该灵活点，不能像狒狒那样一根筋。这就是所谓不舍就不得，舍弃才能得到的道理。

从前有两个年轻人，一个叫小山，一个叫小水，他们住在同一个村庄，是最要好的朋友。由于居住在偏远的乡村，谋生不易，他们就相约到外地去做生意，于是同时把田产变卖，带着所有的财产和驴子到外地去了。

他们首先抵达一个生产麻布的地方，小水对小山说：“在我们的故乡，麻布是很值钱的东西，我们用所有的钱换取麻布，带回故乡一定会有利润的。”小山同意了，两人买了麻布，细心地捆绑在驴子背上。

接着，他们到了一个盛产毛皮的地方，那里也正好缺少麻布，小水就对小山说：“毛皮在我们故乡是更值钱的东西，我们把麻布卖了，换成毛皮，这样不但我们的本钱回收了，返乡后还有很高的利润！”

小山说：“不了，我的麻布已经很安稳地捆在驴背上，要搬上搬下多么麻烦呀！”

小水把麻布全换成毛皮，还多了一笔钱。小山依然有一驴背的麻布。

他们继续前进到一个生产药材的地方，那里天气苦寒，正缺少毛皮和麻布，小水就对小山说：“药材在我们故乡是更值钱的东西，你把麻布卖了，我把毛皮卖了，换成药材带回故乡一定能赚大钱的。”

小山拍拍驴背上的麻布说：“不了，我的麻布已经很安稳地捆在驴背上，何况已经走了那么长的路，装上卸下太麻烦了！”小水把毛皮都换成药材，还赚了一笔钱。小山依然有一驴背的麻布。

后来，他们来到一个盛产黄金的城市，那充满金矿的城市是个不毛之地，非常欠缺药材，当然也缺少麻布。小水对小山说：“在这里药材和麻布的价钱很高，黄金很便宜，我们故乡的黄金却十分昂贵，我们把药材和麻布换成黄金，这一辈子就不愁吃穿了。”

小山再次拒绝了：“不！不！我的麻布在驴背上很稳妥，我不想变来变去呀！”小水卖了药材，换成黄金，又赚了一笔钱。小山依然守着一驴背的麻布。

最后，他们回到了故乡，小山卖了麻布，只得到蝇头小利，和他辛苦的远行不成比例。而小水不但带回一大笔财富，还把黄金卖了，成了当地最大的富豪。

人一定要懂得在适当的时候变通，无谓的坚持是没有意义、也没有价值的。想要天底下出现事事完美的好状况，概率实在是低得可怜，鱼与熊掌有九成九的机会不可兼得。在这种情况下，“舍得”亦是一种变通。

小事无须斤斤计较

两千多年前，雅典政治家伯利克里曾经给人类说过一句忠言：“请注意啊！先生们，我们太多地纠缠于一些小事了！”这句话，对今天的人们来说仍然值得品味和借鉴。

我们每天都可能遇到各种各样的小事：挤公共汽车时，有人不小心踩了你的脚；买菜时，有人无意间弄脏了你的裙子；走在路上，可能不巧道旁楼上落下一个纸团，正打在你头上……受了委屈，忍一忍就过去了，可是，如果我们揪住这些小事不放，口出污言秽语，大发雷霆之怒，就一定会凭空给自己惹出很多不必要的麻烦。

20世纪80年代末，在辽宁某地曾经发生过这样一件事：有一个年轻女子在看电影时，被后面的男观众无意间碰了一下脚，尽管男观众当面道歉，但那名女子仍然不依不饶。她硬说对方是要耍流氓，竟然回家叫来丈夫将那个人用刀砍伤解气。结果，因触犯刑律，夫妻俩双双入狱。

在小事上斤斤计较，常常成为损害人际关系的一大诱因。这种悲剧不仅在平常人中屡见不鲜，就是在一些卓有成就的名人中也时有发生。俗话说“祸从