

不做情绪的奴隶，走出失控的怪圈，掌控自己，掌控生活

做人不能太任性 做事不要太随意

[珍藏版]

做人任性 处处碰壁
做事随意 事事吃亏

牧原◎著

为人处世的反思镜 圆满行事的真本领

不要抢做出头鸟，不要处处当主角
别把任性当个性，别把随意当潇洒
话不可说绝，事不能做尽。留余地，才能从容转身

不做情绪的奴隶，走出失控的怪圈

做人不能太任性 做事不要太随意

[珍藏版]

做人任性 处处碰壁
做事随意 事事吃亏

牧原◎著

为人处世的反思镜 圆满行事的真本领

不要抢做出头鸟，不要处处当主角
别把任性当个性，别把随意当潇洒
话不可说绝，事不能做尽。留余地，才能从容转身



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做人不能太任性 做事不要太随意 / 牧原著. -- 北京 : 九州出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5108-3971-9

I. ①做… II. ①牧… 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 (2015) 第 238943 号

做人不能太任性 做事不要太随意

作 者 牧 原 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印 张 16

字 数 200 千字

版 次 2015 年 11 月第 1 版

印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-3971-9

定 价 35.00 元

★版权所有 侵权必究★

前言

PREFACE

人活在世，谁都想做个真实而率性的人，想哭就哭，想怎么哭就怎么哭；想笑就笑，想怎样笑就怎样笑；想生气就生气，爱怎样发脾气就怎样发脾气。但是，在现实世界里，这些任性、随意的想法，都是不切实际的幻想，不可能如你所想的发生。如果真的发生了，那么只有两种可能：要么你疯了，要么世界上只剩下你一个人。

一个人如果养成了任性的习惯，那么，他的每一句话，都可能被自己的情绪所左右，那些气话、狠话、粗俗之话，就可能随口而出，得罪人于无形之中；一个人如果养成了随意的习惯，那么，他的每一个举动，都可能被自己“想当然”的心理所影响，那些疯狂、冲动、野蛮之行为，就可能肆意而为，伤害别人于无意之时。

做人任性，做事随意，并不单单表现为情绪失控、行为失控，还表现在工作上、生活中，以及人际交往与为人处事等方方面面。一个听任主观感受、情绪、感情发泄、冲撞，不会用理智控制自己、约束自己的人，就像一辆只有发动机，却没有刹车阀的汽车，最后的下场一定是撞得头破血流、支离破碎。

生活中，好朋友之间为了争论一点非原则性的小事，血气上冲，互相吵骂，然后翻脸不认人，互揭老底；小伙子因女朋友见异思迁，怒发冲冠为红颜，挥刀相向；炒股赔钱，失去生活的勇气，一气之下，跳楼身亡等

事件，在我们身边屡见不鲜。这些都是做人太任性、做事太随意的结局。

有一位名人曾经说过：“能支配自己精神的人，比攻取一个城市的人还要伟大。”可见，自制力、自我管理能力，对一个人来说多么可贵。自制力的可贵之处在于，它能够使人冷静下来，理智地分析问题、思考问题、做出决策和行动。它不仅是每个人都应具备的良好习惯，还是一个人想获取成功的必备素质。

自制，就是要控制自己的各种欲望，这种欲望包括生理上的，比如，对吃的欲望、对喝的、对肉体的欲望，还包括了物质上的，例如，对金钱、房子、车子的欲望，更包罗了精神上的欲望，如对亲情、友情、爱情的向往。

一个理智的人，其自制表现为：知道什么话该说，什么话不该说，什么话该什么时候说；知道什么事情该做，什么事情不该做，什么事情该什么时候做；知道应该朝着什么目标前进，保持什么样的速度前进。

当今社会，一切都在快速地发展，很多人都在忙碌地奔走，人心是那么浮躁，如果你能在“众人皆醉”的时候“独醒”，在他人迷茫、盲从的时候清醒，那么你将拥有不一样的人生。千言万语化作一句忠告：“做人不能太任性，做事不能太随意。”凡事冷静三思，你才能收获快乐、收获幸福、收获成功。

第一章

别太任性，锋芒太露容易没饭吃

生活就像踩高跷一样，当你站得越高，反而越是危险，而当你站得越低时，却能够更加稳定安心。正因为这样，我们需要放下自己的姿态，需要隐藏自己的锋芒，只有低调的人才能够更加安全地面对生活，才能够谋求更多的生活机会。只有低调的人才能够在无形中去创造最大的价值，才能在无为中有所得。

1. 处处高姿态，只会招致别人的嫉妒 / 003
2. 心里清楚自己到底要的是什么 / 005
3. 不要太多幻想，但一定要有梦想 / 008
4. 可以败给别人，但不能输给自己 / 011
5. 一个人炫耀什么，说明内心缺少什么 / 014
6. 亮出底牌遭暗算，深藏不露免遭灾 / 016
7. 低姿态是收服人心的妙方 / 019

第二章

别太任性，强出头会让你处处树敌

人都想出头，这是天经地义的事情，但不要强出头。因为“强出头”意味着实力不够，勉强自己去出头，或因机会没到，天时地利人和等环境不利，如果这个时候不认清形势，不认清自己，勉强出头，刻意表现自己，很容易引起别人的反感，严重的话还会遭受别人的打压，让你深受其害。所以，要想出头还需等待时机，当你默默蓄力之后，当时机成熟时，你自然会脱颖而出。

1. 别做那只被枪瞄准的“出头鸟” / 025
2. 你没那么多观众，干嘛活得那么累 / 027
3. 把风头留给别人，把“风采”留给自己 / 030
4. 见解再高明，也不能把别人踩在脚底下 / 033
5. 无所争未必就无所为 / 036

6. 智慧是留给自己的，不是给别人看的 / 038
7. 放不下身段，怎么能抬高“身价” / 041

第三章

别太任性，口无遮拦就会祸从口出

古人云：“病从口入，祸从口出。”一句话能把人说笑，一句话也能把人说跳。同样一句话，说法不一样，收效也不一样。因此，说话之前一定要三思而行，切忌太任性。三国时期，诸葛亮凭借自己的三寸不烂之舌挡住了百万曹军。真正的强者，从来不需要巧舌如簧，关键要说得够狠、够有力、够聪明，不但把话说进人的心里，还要征服人心，获取人心。

1. 管好自己的舌头，别说不该说的话 / 047
2. 做不到的事情，别轻易许诺 / 049
3. 即便是手握真理，也别咄咄逼人 / 052
4. 话不说满，给自己留后路 / 055
5. “心直”固然可嘉，但“口快”却未必值得称道 / 058
6. 逢人只说三分话，未可全抛一片心 / 061
7. 说话看对象——见什么人说什么话 / 064

第四章

别太任性，小不忍则乱大谋

每个人都有自己的情绪，遇到不公平的事情，遇到看不顺眼的人，或受到他人的言语攻击时，有些人往往放不下自尊，抹不开面子，受不了委屈，不管三七二十一发泄一通，结果搞得场面十分难堪。在得罪别人的同时，也给自己树立了敌人。而真正聪明的人懂得忍耐，他们深知“小不忍则乱大谋”的道理，所以不会轻易动怒。这才是真正的大智慧。

1. 欲成大事者，都要学会隐忍 / 069
2. 雄心的一半是忍耐，成功的一半是等待 / 071
3. 凡事让一步为高，退三分为妙 / 073
4. 别把自己太当回事，你没想象中的那么重要 / 076
5. 有些无奈并不能影响人生的精彩 / 079
6. 大局为重，大气量才能有大作为 / 082

7. 勇于正视自己的不足，是一个人内心成熟的开始 / 085

第五章

放纵就是毁灭自己

人生最大的敌人不是竞争对手，不是客观的环境和困难，而是自己。如果你能够战胜自己，克制自己的弱点和缺陷，那么其他对手都将会变得微不足道。然而，战胜自己并不是一件容易的事，更多的人是在纵容自己的缺点，任缺点和弱点阻碍自己前进的脚步，这样最终的结果将是毁了自己。所以，做人千万不能放纵自己，而要懂得自我克制，学会自我管理。

1. 步入社会，没人再把你当孩子 / 091
2. 别拿无知当个性 / 094
3. 放纵就是毁灭自己 / 096
4. 试图把自己强加于人很愚蠢 / 100
5. 及时反省，抑制住一步登天的冲动 / 102
6. 不贪不恋，诱惑越大越要沉得住气 / 105
7. 使你痛苦的，必将令你强大 / 108

第六章

别让浮躁的内心改变了你生活的节奏

成功的人最忌心浮气躁，因为浮躁的人往往缺乏耐心和长远的目光，而耐心和长远的目光正是成功者必备的要素之一。但是在生活中，由于各种问题的困扰，由于各种环境的干扰，我们常常会变得心浮气躁，会失去对事物的理性判断，这样一来，我们就容易丧失把握生活的主动权，容易失去生活的控制权，当我们越是热切地盼望成功的到来时，往往越是容易与之擦肩而过。

1. 沉不住气，就会成为情绪的奴隶 / 113
2. 心浮气躁只会让你处处栽跟头 / 115
3. 不要物质富了，心却穷了 / 118
4. 福来了莫张狂，祸来了莫乱套 / 121
5. 上帝欲让其灭亡，必先使其疯狂 / 124
6. 沉住气，把简单的小事做好就是不简单 / 127
7. 够得着的美好，才是稳稳的幸福 / 129

第七章 朋友间不可太随意

很多人认为，朋友之间就应该随随便便，你不跟我客气，我不跟你装正经。要不分你我，这样才叫朋友。否则，就是见外了。确实，朋友之间应该保持一种融洽的氛围，特别是心理上要有亲近感，但这并不代表应该不分你我。人与人之间，最起码的尊重、理解和换位思考还是应该遵循的。在说话做事时，对朋友切不可以太随意，置朋友的感受于不顾，否则，你就触犯人际交往的大忌了。

1. 人脉决定命脉，你认识谁比你是谁更重要 / 135
2. 圈子对了，事就成了 / 137
3. 多结交一些优势互补的朋友 / 139
4. 一定要记住，人际交往的最高境界是“互利” / 142
5. 雪中送炭比锦上添花更得人心 / 145
6. 朋友间救急不救穷 / 147
7. 不要随意打听朋友的隐私 / 149
8. 再伟大的交情，也要拿捏好尺度 / 152

第八章 感情上不能太随意

事业、情感、家庭是每个人一生最重要的三件事，事业方面，丢了一次工作还可以再找，创业失败了还可以再来。然而，情感方面，却不能这样随意，因为它与家庭密切相关。如果一个人对待感情太随意，对待婚姻不在意，最后受害者不只有自己一个，还有另一半甚至自己的孩子和父母。所以，对待感情一定要慎重，不要轻易说爱，既然爱了就不要轻易分开，爱情不易，婚姻不易，且爱且珍惜。

1. 不要因为寂寞去随便爱一个人 / 157
2. 脚踏两条船，最终会翻掉 / 159
3. 可以N次恋爱，但不可一次滥爱 / 162
4. 爱人是用来爱的，而不是用来比较的 / 165
5. 遭遇出轨，冷静最重要 / 167
6. 爱情的“半糖主义”，男女双方都需要自由呼吸 / 169

第九章 生活中别太随意

人活在世，离不开与人相处，在与人相处中，切不可过于随意。有些人不修边幅，不注意形象，说话不考虑他人感受，拒绝他人的时候不留情面等等，如此随意而为，无形之中给人留下了不好的感受，势必会给自己的人际关系制造麻烦。生活是一门学问，要与人打交道，与自己打交道，要注意言行，要学会接受，也要学会拒绝。

1. 别把不修边幅当个性 / 177
2. 你不再是小孩，别指望每个人都喜欢你 / 179
3. 给别人留面子，就是给自己留后路 / 181
4. 即使你不喜欢对方，也要笑脸相迎 / 184
5. 识破不点破，让对方面子上好过 / 187
6. 拒绝要有技巧，不要伤了对方的面子 / 189
7. 学会接受你看不惯的一切 / 192

第十章 工作上别太随意，会做事更要会来事儿

身在职场，要想成为一名出色的员工，赢得上司的器重和提拔，不仅要做好本职工作，还应该搞好人际关系，不但要会做事更要会来事儿。在同事面前不要太过随意，说不该说的话；在上司面前不能太过随意，做不该做的事。既要和大家打成一片，又要和大家保持安全距离，还应在纷繁复杂的办公室政治中站好队，做一个聪明的人。

1. 职场新人要懂得“卑躬屈膝” / 197
2. 在办公室千万不要树敌 / 200
3. 学会与不喜欢的同事相处 / 202
4. 人人好为人师，请教他人留下好印象 / 206
5. 别得罪看上去平庸的同事 / 209
6. 站队是门很深的学问 / 212
7. 做好人生规划，谨慎选择跳槽 / 215

第十一章

职场竞争，人性之恶不得不防

在纷繁复杂的人性丛林中，在变幻莫测的职场竞争中，人性之恶你不得不防。不要天真地以为，每个人都像你那样善良，要知道，你没有害人之心并不代表别人没有害人之心。正所谓：“害人之心不可有，防人之心不可无。”在人际交往中，千万不要太随意了，更不要太大意了，多留一个心眼，多给自己留余地总是有好处的。

1. 我不是教你“诈”，人性之恶不可不防 / 221
2. 认清自私是人的本性，才能免受自私的伤害 / 223
3. 免费的午餐如果不是陷阱，就是一种重负 / 225
4. 如果“交浅”，就不必“言深” / 228
5. 小心当面捧你背后踹你一脚的人 / 231
6. 别掺和是非，以防给人当枪使 / 234
7. 如何对待别人的“卸磨杀驴”之举 / 236
8. 学猫头鹰，睁一只眼闭一只眼 / 239



第一章

DI YI ZHANG

别太任性，锋芒太露容易没饭吃

生活就像踩高跷一样，当你站得越高，反而越是危险，而当你站得越低时，却能够更加稳定安心。正因为这样，我们需要放下自己的姿态，需要隐藏自己的锋芒，只有低调的人才能够更加安全地面对生活，才能够谋求更多的生活机会。只有低调的人才能够在无形中去创造最大的价值，才能在无为中有所得。

1

处处高姿态，只会招致别人的嫉妒

这个世界往往有两种强势的人，一种是站在高处，等着别人来仰视自己的人；一种是时刻处在低位，隐藏实力、明哲保身的。站在高处的人总有一天会被人拉下来，身处低位的人却总是游刃有余，能够长久地生存下去。同样都是强者，但是不同的姿态往往决定了不同的命运，所以会出现这样的情况，就在于每个人都具有嫉妒心。

俗语说：“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”一棵树如果高于其他树木，那么就容易被风吹折；泥土堆高于河岸，就必定被水冲刷；一个人如果表现过于出众，那么必定会被人打压和排挤。做人如果自命不凡、行事高调，那么往往很容易遭到别人的攻击，而且越是高姿态的人越是容易成为别人攻击的目标和对象。

薛道衡是隋唐时期著名的才子，他13岁时便能很流利地背出《左传》，被人称为天才，所以很早就官拜国史侍郎。隋炀帝登基后，听闻薛道衡的天才名声，非常迫切地想一睹其文采之风，于是下诏召他进宫面圣，更故意考验一下对方，于是命他现场作文一篇。薛道衡平时自视甚高，满心以为皇帝对自己的才学非常赞赏，于是挥笔就写下《高祖颂》，结果隋炀帝看完之后却表现了一些不满，对众人说：“这只是文辞漂亮而已。”

其实薛道衡犯了两个错误，第一个就是不应该在新皇帝面前，过分赞扬隋高祖的功绩和能力，第二，不应该在喜欢表现自己的炀帝面前锋芒毕露。薛道衡不知人情世故，一味高调表现自我，这给隋炀帝造成了很不好的印象。

有一次，炀帝和大臣聊天，无意间夸口说自己才高八斗，学富五车，至于天下的那什么文人志士，都不过是一些无病呻吟的小人物而已，



做人不能太任性 做事不要太随意

大臣们听了连连点头，不过之后他们便利用皇帝的自大心理大做文章。几个人在皇帝面前进谗言，说薛道衡仗着有几分才气，常常不听训示，更是藐视所有的读书人，认为没人比得上他，甚至不把皇上放在眼里。炀帝听到这番言语后非常生气，联想起上回的《高祖颂》，他怒火中烧，于是草草下令将薛道衡处以绞刑。

其实薛道衡并没有犯下什么滔天大罪，他最大的错误就是平日太过自负，太喜欢表现自己，这种高姿态刺激和威胁到了别人，以至于得罪了炀帝和大臣们，最终招来了杀身之祸。所以做人还是应该保持低调，无论自己是否真有真才实学，都要懂得隐藏自己的锋芒，都要懂得降低姿态，要用低姿态来同别人打交道，把自己放在高位之上，那么只会招来嫉妒，被人狠狠排挤。

很多人认为这是一个需要依靠良好的自我表现来吸引他人眼球的年代，这是一个需要搏命上位谋求发展机会的年代，所以每个人都希望高调地展示自我，都希望用一种高姿态来证明自己的价值，但事实上一个人的价值和能力并不是依靠外在的锋芒来展示的，山不显露自己的高度，不影响它的高耸云端；海不炫耀自己的深度，不影响它的容纳百川；大地不解释自己的厚度，但是谁都不能取代它作为万物之主的地位。

欧洲的科学曾经做过一个小实验，他们将两只猴子关在一起，然后每次给其中一只猴子吃黄瓜，然后喂另一只猴子吃香蕉，吃香蕉的猴子每次都吃得津津有味。结果导致吃黄瓜的猴子产生了很强的嫉妒心理，每次都攻击那只吃香蕉的猴子。而当两只猴子都吃黄瓜时，彼此也就相安无事了，这就是动物之间的嫉妒心理。而人作为灵长类动物，作为万物中最智慧的物种，嫉妒心实际上往往要重得多。人类在名利权势的争斗中，实际上更见不得别人比自己好，更忍受不了他人的高姿态。

高姿态实际上是一种虚荣心或者心理膨胀效应下的产物，我们渴望得到被人的尊重，渴望得到他人的认可，渴望自己的价值被展示出来，所以会选择用高姿态的方法来压倒别人，选择用居高临下的方法来证明

自己的能力，可是每个人都会有虚荣心，每个人都会有自我保护意识，你的高姿态实际上容易引起别人的反感，你的高调容易让人觉得卑微，正因为如此，大家会想办法打击你的气势，以获得新的人际平衡。

正因为如此，每个人都应该沉住气，应该努力让自己变得更低调一些，高调的表现往往只是图一时之快，只是为了满足一时的虚荣心，但是对于自己的生存和发展是没有任何帮助和好处的。一个人只有表现得越低调，能力才越经得起考验，比如丰实的稻穗往往低垂，它在低俯间具有充实的美；低俯的草，则往往更能经受风霜的考验，这就是一种生存的智慧。

俗话说：“佛争一炉香，人争一口气。”这个社会竞争日益激烈，每个人都想着如何能够出人头地，都想着技压一筹，成为人上之人，所以不免要高调行事，不免要高调做人。可是越是高调反而越是容易成为他人攻击的对象，越是强势越容易被人排挤。东晋道教学者葛洪说：“劳谦虚己，则附之者众；骄慢倨傲，则去之者多。”那些总是摆出一副高姿态的人往往会被大家嫉妒和排斥。

一个人拥有过人的能力，拥有高于常人的智慧、地位、财富和名声，这些都是很好的竞争优势，但是如果不能善用这些优势，那么优势最终很可能会成为劣势。所以做人还是应该低调一些，要懂得隐藏自己的锋芒，要懂得保持低姿态，哪怕你站得比别人要高，也要尽量站在和别人一样的位置上来看待问题，只有这样才会让其他人放下防备之心，才能够为自己赢得更多的生存空间。

2

心里清楚自己到底要的是什么

阿里巴巴的创立者马云曾经说过这样一句话：“这个世界不是因为你做什么，而是你该做什么。”每个人都要了解自己最需要什么，要了



做人不能太任性 做事不要太随意

解自己的真实需求，也就是说你最终的理想和目标是什么。说起目标和需求，很多人其实都不清楚，很多人都不知道自己心里所想的究竟是什么，不清楚自己最应该做些什么。也许有人要说，不就是为了钱、为了名，为了博得一份好工作吗？还能有什么？那么这些东西是否真的是你自己最想要的东西，你是否真的一直都在追求这样的目标呢？其实这种人生的迷惑性是普遍存在的。

美国的哈佛大学曾经花费 25 年时间对即将毕业的哈佛学生做了一项调查，结果发现 27% 的毕业生没有任何人生目标；60% 的人目标模糊，不很确定；10% 的人只有短期目标；只有 3% 的毕业生拥有清晰长远的目标和人生规划。这 3% 的人能够清晰地了解自己最想要的是什么，所以能够坚持不懈地为自己的理想而奋斗，但是绝大多数人却陷入迷茫和不知所措的状态，很容易走一步算一步，或者说直接偏离自己的人生方向。

事实上，有很多毕业生大学一毕业就想着努力上班挣钱，可是过了一段时间就突然发现自己似乎选错了道路，似乎选择了自己不擅长或者不喜欢的职业，于是就陷入跳槽还是留任的两难抉择之中。其实这就是当初择业不清不楚带来的后果，很多人上班时没有什么明确的职业规划和目标，认为什么挣钱就去做什么，自己心里喜欢什么工作，自己希望创造什么价值，却一无所知，在这种盲目姿态下，他们最终做出了不合理的选择。

这种情况在生活中往往很常见，我们容易一时冲动，或者考虑不清楚就做出选择，又或者常常在各种优越条件下左右为难，但是却忘记了静下心来听从心里最真实的声音。其实生活中的利诱很多，可供的选择也很多，好的爱情，好的工作，好的机会无处不在，但是总有一个是你最想要的，是你最应该把握住的，总有一个会迎合你的目标和理想，既然有这样一个选择，那么无论带来的最终利益是多是少，无论最终的结果是好是坏，都要坚持把握这个选择，尽量沉住气去追求这个目标。