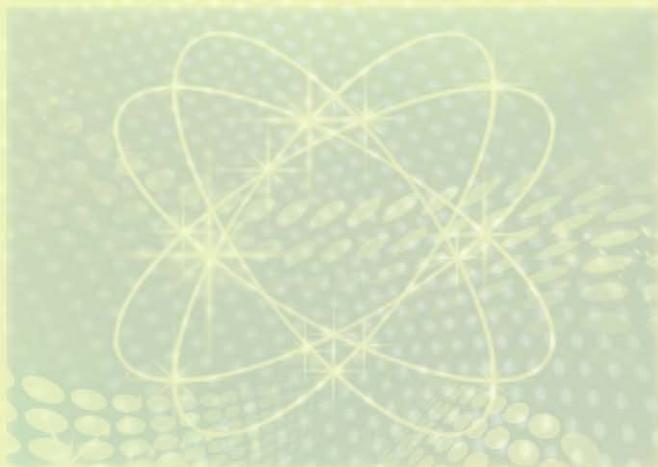


人生成长奠基石丛书

低调做人高标做事

刘文清 编著



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生成长奠基石丛书 / 刘文清 编著. —延吉: 延边人民出版社

2004. 12(2010. 6 重印)

ISBN 978-7-80698-345-4

I. 人… II. ①刘… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119226 号

人生成长奠基石丛书

低调做人高标做事

责任编辑: 崔承范

责任校对: 李宏 出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷: 河北三河市华东印刷厂

发行: 延边人民出版社

开本: 850×11681 / 32 印张: 180 字数: 3600 千字

标准书号: ISBN 978-7-80698-345-4

版次: 2010 年 6 月第 2 版 2010 年 6 月第 2 次印刷

定价: 594. 00 元(全三十册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

第一章 人生最高境界是张弛有度	1
不要把工作情绪带回家.....	1
努力工作，尽情享受.....	2
闲暇是人生最优厚的福利.....	4
少一点欲望，多一点快乐.....	6
把手张开就可拥有一切.....	7
为善最乐，读书最佳.....	9
喝杯清茶，去除烦恼.....	11
时常运动，放松身心.....	12
第二章 人生贵在低调做人	14
低调做人，流芳百世.....	14
主动示弱，谦逊为人.....	19
低下头来，道路更宽.....	20
居功不骄，进退有度.....	22
把个性发挥到才能中.....	24
把名利看淡一些.....	27
给别人一个面子.....	30
不要随便显露锋芒.....	32
心胸宽广，乐于助人.....	33
灵活圆滑，切勿愚直.....	36
平等交往，重视他人.....	38
事到得意处，见好就收.....	39
言语谦逊，平易近人.....	42
忌除奢华，潜心暗行.....	45
第三章 低调做人者成就大事	48
低调的人不会任欲望膨胀.....	48
名利追求躲避它的人.....	50
顺应自然才能不败.....	52
不急于做大事，重在做小事.....	55
不争名利，成人之美.....	57
愈不争的人，愈可成大事.....	61
放理亏之人一条生路.....	62
做情绪的主人.....	65
拒绝别人要讲艺术.....	68
多为别人着想.....	71

进忠言不必逆耳	74
第四章 隐忍、修养助你成为低调之人.....	77
能屈能伸，逢凶化吉.....	77
不要伤害别人的尊严.....	79
头脑保持清醒，防患于未然	81
穷不失义，达不离道.....	82
尽量避免与人争吵	84
不能因小失大.....	85
要有向对方学习的精神.....	90
居安思危，未雨绸缪.....	91
把行为停止在安全的区域中	93
第五章 低调做人要懂得自爱.....	96
成名不要趁早	96
即使有本事，也不能夸耀.....	98
每个人都值得学习	100
要修炼“客气、谦虚、内敛”真功.....	102
向同事“拜师学招”	104
不要显露“怀才不遇”的感觉	107
得势时夹起尾巴做人.....	108
正确对待自己过错	112
在平时营造人缘	114

第一章 人生最高境界是张弛有度

不要把工作情绪带回家

很多女性要求离婚的一个主要原因是丈夫因为工作而忽视了她们，忽视了家庭生活，这让她们感到痛苦。丈夫的心思全都在工作上，回到家脾气暴躁，对家人冷漠无情。有这样的丈夫，妻子再怎么努力，也无法创造幸福的家庭生活。我们周围有很多这样的人。他们在公共场所兴致勃勃、富有魅力，一踏进家门就变得脾气古怪、面目可憎，令人难以忍受。他们似乎觉得自己有权利把家庭当成出气筒，因为他们是一家之主。在工作中，有人伤害了他们，他们就迁怒于自己的家人，以此消气。

有个男人，一回到家就对无怨无悔地爱着他的妻子咆哮，却不知道体谅妻子在家既要照顾孩子，又要承担家务劳动的辛苦和烦恼。为了丈夫和孩子，妻子把自己的家装点成世界上最洁净、最温馨的地方，盼望着丈夫回来。但丈夫回来了，却因为自己工作中的不如意和满身的疲惫，甩给妻子一张充满怨气的脸。他抱怨着走进门，孩子们都吓得躲到一边。后来，他感到奇怪：为什么他的孩子不再像以前那样欢闹着扑到他的怀里？为什么他的家庭不再像以前那样温暖？为什么他的妻子不再毫无怨言地为他着想？

不管你的工作是否顺利，都不要把工作的烦恼带回家。否则只会浪费你的时间和精力，让你的家人陷于担忧和愤怒之中，而不会对你解决工作中的问题有任何帮助。

如果你把工作中的困扰、烦恼和忧虑都留在办公室，那么，你会发现你的家庭生活将有多么的幸福！对你来说，家会成为最幸福、最

温馨、最甜蜜的地方。你会发现，这是你最正确、最划算的投资，这项投资甚至要胜过你在工作中的任何投资。

如果你和孩子们尽情嬉戏，或者与家人一起过一个快乐的晚上，不去理会明天发生什么，那么第二天，你会发现自己更加充满活力，头脑更灵活，手头的工作也似乎变得更容易了。家是世界上最神圣的地方，你应该把它看做一个可以让你彻底从工作的劳累、紧张和痛苦中得到解脱的地方；看做一个你永远渴望的地方，一个你从不曾想离开的地方；看做一个可以让你远离压力的地方，一个可以逃离混乱、回归宁静与和谐的地方，而不是你制造混乱和不幸的地方。

努力工作，尽情享受

一位心理学家花了 5 年时间思考，终于决定改变工作状态，减少赶场演讲，留些时间给自己种花、看星星，重新安顿身与心。这位心理学家有个生命平衡法则，用来平衡工作与生活。他将生命切成健康、时间、自由与快乐四块，视个人状况分配比重以及排序。如果每个元素都不缺，工作和生活就能保持平衡。

如何平衡工作和生活之间的关系，是我们常常不得不面对的问题。随着社会的发展，生活节奏的加快，身在职场的人们越来越感到工作和生活的压力，相当一部分人感到工作不快乐，身心疲惫。所以，“努力工作，尽情享受”（work hard, play hard）的文化理念也越来越受到企业的认同和倡导。

工作是生活的一部分，工作是为了更好地生活。一些人活着是为了工作，结果把生命全部奉献给了工作，这是不应该提倡的。努力工作和良好的业绩并不是人生的全部，而保持工作与个人生活之间的平衡，精神饱满地工作与积极地生活则是人类共同向往的目标。

每天，你是不是任由疲倦、沮丧、烦闷包围着自己？你是否对你的生活与工作感到无比地厌烦，简直有快活不下去的感觉？当你觉得疲倦、容易发脾气、动不动就对上司或同事发怒的时候，这就是你要休息的信号。

这时候，你就要去寻找一些工作之外的东西，享受 8 小时之外的快乐。你可以通过参加一些丰富多彩的健身、娱乐活动，来调解工作压力，拥有更加健康、平衡的生活，促进个人成长和能力发展，从而提高自己的生活品质和工作绩效。这样做更重要的是培养了你的积极的人生态度，把工作当做快乐的生活过程。

你可以把你的爱好和业余活动当做本职工作一样认真对待，拿出足够的时间用在它们上面，并同样引以为豪。实际上，如果你只把来自办公室的工作成绩看做是成功的唯一标准，那么唯有事业上春风得意时，你才会感到快乐，而一旦工作遇到麻烦，就会感到烦恼不堪。如果你把快乐也维系于你的职业努力之外，那么在工作受挫时，就很容易保持一种积极、轻松的心态。

过度的压力和劳累常常使人身心受损。你一定要谨记，事业上的成功不是一朝一夕的事，一定要合理安排好自己的生活，确保工作和生活张弛有度。工作越是忙碌，越是应该学会见缝插针地“偷懒”，以便有足够的体能和极佳的精神状态从容地应付摆在面前的大小事务。

不管你从事的是什么工作，一定要保证每周都拿出一定的时间让自己从繁忙的工作中脱离出来，去享受生活的美好。在这段时间里，你可以去郊游、登山，也可以去参加体育锻炼或者去参加社区活动。

尽管有些人留出了休闲的时间，但他们的休闲时间大部分只是花在看电视上。这种休闲方式并不是很好，看电视是最消耗时间的消遣——看电视是取代社交活动，而不是参加社交活动。除了看电视外，

也有一些人以花钱购物、吃零食、到处闲逛等方式来度过他们的休闲时间。实际上，这些也是消极的休闲。

那么，哪些才是积极的休闲活动呢？比如写作、阅读、散步、参加社区活动等可以拓展个人思维和才能的活动，才是积极的休闲活动，它们能让人在生活中获得满足感。留下休闲的时间还不够，你还要知道如何去休闲。运用休闲的方法，决定了你快乐的程度。

总之，你除了要执著于工作之外，还必须拥有个人的生活空间——花时间去休闲。如果你能在工作之外也过着充实而满足的生活，你就能把这种好心情带到工作中去。

闲暇是人生最优厚的福利

有这样一个故事：在非洲草原上，太阳即将升起，一头狮子对自己说：“我必须奔跑，这样才能追上跑得最慢的羚羊，不至于被饿死。”一只羚羊对自己说：“我必须奔跑，要超过跑得最快的狮子，才不会被狮子咬死。”

生活中我们不也和那狮子与羚羊一样，整天为了不同的追求而“奔跑”，有的人是为成功而奋斗，而有的人却像《阿甘正传》里跟在阿甘后面的那群人一样，因为别人跑，所以我也跑。然而，成功无止境，奋斗无休止，所以奔跑无穷期。

当然，不能完全否认“奔跑”的正面作用，因为没有奋斗，社会便没有进步。但是，眼下我们却是在无休止地跑，时刻都不停地跑。在这种氛围下，许多人一边“奔跑”，一边被疲惫、挫折感、危机感、失落感缠身。难道我们的人生就是狮子与羚羊你死我活的对局吗？难道我们的理想就是在气喘吁吁的奔波劳苦中攫取和逃生吗？如果我们

奋斗终生就是像狮子一样，就是为了吃得更好些，住得更舒服一些，那人生是不是太乏味了？生命中难道仅有奋斗和痛苦吗？

上帝问三个凡人：“你们来到人间是为什么呢？”第一个回答：“我来这个世界是为了享受生活。”第二个回答：“我来到这个世界是为了承受痛苦。”第三个回答：“我既要承受生活给我的磨难，又要享受生活赐给我的幸福。”上帝给前两个人打 50 分，给第三个人打 100 分。

人生在世，不仅是奔波，也不仅是享受，人生应是既有奋斗也有享受，应该是忙里不忘休闲，工作之余不忘品味人生的快乐与幸福，不忘领取上帝的恩赐。

据国外心理学家的调查，几乎有 2 / 3 以工作为中心的人，下班后不懂得放松，也有许多人以为在饭店饮酒取乐、醉生梦死便是放松。可在酒场上的君子们哪一个不是“有备”而来的呢？要么是为了打通关系，要么是为了饭后的红章或签字。这不仅不能缓解心头的压力，反而把身体也累垮了。

如果仅是身闲而心不闲，不能让心彻底舒缓，就是周游世界也没有用。只有让身心得到彻底放松，才能真正地休闲，才能真正体味到人生的幸福。生活中我们总是在说压力如何大，倘若肯把自己的目标定低一点，不要一味去追求“羚羊”，即使追到“野鸡”也知足的话，生活就会很从容。毕竟闲暇才是人生最优厚的福利。

人生不是你死我活的战场，也不必怀着不成功则成仁的决绝，如果你想奔跑，希望能像阿甘那样——“有一天，我忽然想跑步，于是我就跑了起来。”无论道路多长，都跑得兴高采烈；无论多少人追随，都跑得心无旁骛。有一天不跑了，就转身而去，也不需管身后多少人唧唧喳喳。

少一点欲望，多一点快乐

这是一个充满诱惑的社会，这是一个欲望膨胀的年代，人们的心里塞满了欲望和奢求，穿要高档名牌，吃要山珍海味，住要乡间别墅，行要宝马香车。一切都被欲望支配着。

法国杰出的启蒙思想家卢梭曾对物欲太盛的人作过极为恰当的评价，他说：“10岁时被点心、20岁被恋人、30岁被快乐、40岁被野心、50岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢？”的确，人心不能清静，是因为欲望太多，欲望的沟壑永远填不满，人心永不知足，精神上永无宁静，永无快乐。

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，地主就对他说：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但人已精疲力竭，摔个跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

人生的许多沮丧都是因为你得不到想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说得好：“许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。”这可以说是对得不偿失最好的诠释了。

其实，人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那我们就无形中成了欲望的奴隶。在欲望的支配下，我们不得不为了权力，为了地位，为了金钱而削尖了脑袋向里钻。我们常常感到自己非常累，但是仍觉得不满足，因为在我们看来，很多人比

自己的生活更富足，很多人比自己的权力大。所以我们别无出路，只能硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。

扪心自问，这样的生活，能不累吗？被欲望沉沉地压着，能不精疲力竭吗？静下心来想一想，有什么目标真的非让我们实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？朋友，让我们斩除过多的欲望吧，将欲望减少再减少，从而让真实的欲求浮现。这样，你才会发现真实的、平淡的生活才是最快乐的。拥有这种超然的心境，你就能做起事来不慌不忙、不躁不乱、井然有序，面对外界的各种变化不惊不惧、不愠不怒、不暴不躁。而对物质引诱心不动、手不痒。没有小肚鸡肠带来的烦恼，没有功名利禄的拖累，活得轻松，过得自在。白天知足常乐，夜里睡觉安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。

古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。”当年陶渊明荷锄自种，嵇康树下苦修，两位虽为贫寒之士，但他们能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。这样的生活，也不失为人生的一种极高境界！

人生好像一条河，有其源头，有其流程，有其终点。不管生命的河流有多长，最终都要到达终点，流入海洋，人生终有尽头。活着的时候，少一点欲望，多一点快乐，有什么不好？

把手张开就可拥有一切

在印度热带丛林里，人们用一种奇特的狩猎方式捕捉猴子：在一个固定的小木盒子里面装上猴子爱吃的坚果，盒上开个小口，刚好够猴子的前爪伸进去。猴子总是喜欢满满地抓住一把坚果，这样爪子就抽不出来了。人们常常用这种方式很容易就捉到猴子，因为猴子有一种习性：不肯放下已经到手的東西。

作为人类，我们一定会嘲笑猴子很蠢，松开爪子不就溜之大吉了吗？但回过头来想想我们自己，看看自己身边的一些人，也许你就会发现：其实，人类也会犯猴子的错误。

因为放不下到手的名利、地位，有的人整天东奔西跑，牺牲了真正的快乐也在所不惜；因为放不下诱人的钱财，有的人成天费尽心机，利用各种机会想捞一把，结果却是作茧自缚；因为放不下对权力的占有欲，有的人热衷于溜须拍马、行贿受贿，不怕丢掉人格的尊严，一旦事情败露，后悔莫及……

生命如舟，载不动太多的物欲和虚荣。要想使之在抵达理想的彼岸前不在中途搁浅或沉没，就只能轻载，只取需要的东西，把那些可放下的东西果断地扔掉。

假如你的脑袋像一个塞满食物的冰箱，你应当盘算什么东西应该丢出去，否则，永远不可能有新的东西放进来。有些东西不丢出去反而还会在里面慢慢变坏；有些东西，丢了可惜，但放一辈子，也吃不了。所谓的“人生观”，大概就是如何为自己的“冰箱”决定内容物的去留问题吧！

在生活中，每个人都应该学会盘算，学会放弃。盘算之际，肯定有挣扎有犹豫。没有人能够为你决定什么该舍，什么该留。所谓的豁达，也不过是明白自己能正确地处理去留和取舍的问题。

在工作与生活中，我们每个人时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面——放弃。

其实，懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。多一点中庸的思想，静观万物，拥有像宇宙一样博大的胸襟，

我们自然会懂得适时地有所放弃，这正是我们获得内心平衡，获得快乐的秘方。

在电影《卧虎藏龙》里李慕白对师妹说过这样一句话：“把手握紧，什么都没有，但把手张开就可以拥有一切。”这一取舍的道理谁都知道，可身体力行时却是相当困难的。

其实，会得到什么、失去什么，我们心里都很清楚，只是觉得每样东西都有它的好处，权衡利弊，哪样都舍不得放手。现实生活中并没有在同一情形下势均力敌的东西，它们总会有差别。因此，应该选择那个对长远利益更重要的东西。有些东西，你以为这次放弃了，就不会再出现，可当你真的放弃了，便会发现它在日后仍然不断出现，和当初它来到你身边时没有任何不同。所以那些你在不经意间失去的并不重要的东西，完全可以在需要时再重新争取回来。

佛家总是喜欢说“舍得”。是的，有“舍”才有“得”。一只壁虎遇上了危险，会毅然舍去尾巴以换取生命。既然连壁虎都懂得“舍得”，人又为什么那么执著，那么放不下、舍不得呢？

为善最乐，读书最佳

有位先贤说过：“人生善读书，享世间清福。”书是人类的良师益友，是人类心灵空间的展现，是人类进步的阶梯。

书籍是人类知识的记载。书最基本、最重要的作用自然是能让人增加智慧与才干，让人学会改造自然、改造自己的本领。

古人认为“万般皆下品，唯有读书高”，他们读书大多为了应仕，而现代人除了从书中获取知识外，还把读书当做一种消遣和休闲方式。因为书可以让人陶冶情操，又可以让人忘掉些烦恼与不快。古人说：

“古今世家无非积德，天下第一人品还是读书”，又说“为善最乐，读书最佳”，可见读书是人生乐趣的最高境界。

书籍是人类的精神食粮，是人类的航标灯，在我们困惑糊涂时指点迷津，在我们迷茫危急时解除烦恼，在我们空虚无聊时充实大脑。孟德斯鸠说：“爱好读书，就能把无聊的时刻变成喜悦的时刻。”

笛卡尔曾经说过：“读好书就像是和过去最优秀的人交谈一样。”工作中当我们遇到不顺心的事时，不妨找本自己喜欢的书，专心去读，去和书中的主人公对话，向他们诉说你的苦楚与无奈；生活中当我们寂寞难耐时，不妨伴着雨声，打开一本书。

喜好读书是好习惯，然而喜读书还要善读书，善读书还要善用书。读书要有所选择，漫无目标，无书不读的人，他们的知识很难精湛。读书无选择，便只能当一个书架，你放上什么书，它便容纳什么书，读书即使是抱着欣赏的态度，总也有喜欢和不喜欢的书吧！就像交友一样，有的人可以成为无所不谈的知己，而有的人则只能是泛泛之交，有的人则需敬而远之。

此外，读书贵有疑，不能完全相信书中所讲，正所谓“尽信书则不如无书”。古人有言：“读书贵能疑，疑乃可以启主。读书在有渐，渐乃克底有成。”读书既要有所获，又要有所思，有所疑，这才符合认知的过程。

善于读书的人，任何一本书对他而言就都如同一条帮他渡河的小船，既然渡过了河，就该舍弃小船，有谁会在登岸之后还拖着小船过日子呢？

世间最为渊博的书籍莫过于人生，读书的最高境界便是能参悟出人生的真谛。读有字书可以让人增长学问，而读懂人生这本无字书，则可以增长智慧，可以让人快乐一生。

喝杯清茶，去除烦恼

工作了大半天，大脑已经处于疲惫状态，如果有时间，不妨坐下来喝杯下午茶，让烦恼疲惫随那茉莉香飘入空中。

英国人特别喜欢喝下午茶，英国人喝下午茶的传统根深蒂固。即使体力劳动者，如装修工人等，到时也雷打不动地要停下手中的活计去悠闲地喝上一杯。

英国人喝下午茶的习惯，可追溯到 19 世纪维多利亚女王时代，那时的英国贝德芙公爵夫人安娜女士，每到下午时刻就百无聊赖，又感觉肚子有点饿。于是就请女仆准备几片烤面包、奶油和茶，既填饱了肚子，又消磨了时光。后来这种做法逐渐在当时贵族社交圈内成为时尚，英国上流社会的绅士名媛开始盛行喝下午茶。他们最初只是在家中用高级、优雅的茶具来享用茶，后来渐渐演变成招待友人欢聚的社交茶会，进而衍生出各种礼节，至今在一些高档酒店还保留着这种下午茶繁复的礼节。

有这样一个笑话：美国爆发脱离英国的独立战争的原因，竟然与下午茶有关，是英皇乔治三世强逼美国人喝下午茶所致。英皇听说美国人从来不喝下午茶，很是生气，于是便强令美国人参加“波士顿茶话会”，但美国人“嫉茶如仇”，不但不喝茶，反而将茶叶倒进海港，美国人的这个举措，成了独立战争的导火索，引发了一场恶战。

当然，这是带有调侃意味的笑谈，我们也无从考证其历史证据，但由此足以证明英国人对茶的偏爱程度。曾有一种分析说，美国人之所以过分热情，与经常喝咖啡和烈酒有关；德国人缺乏幽默感，多少因为其喜欢喝啤酒；至于英国人的优点——沉默和自制，则因为酷爱杯中茶，这种饮料使人精神百倍而不致醉倒。

其实，下午茶最重要的功能就是让人们联络感情、交换信息。在英国，茶馆往往是同行们在下午聚会交流信息的地方，所以有时许多通知都贴到茶馆里，因为那里是相关人士最集中的地方。

喝下午茶，最大的好处是松弛神经，放松心情。听听笑话，说说心事，聊聊家常，一天下来工作再累，心情也会好些。从这一点来看，下午茶对于现在繁忙的都市年轻人，也是一种奢侈的享受。

时常运动，放松身心

如果问运动有何好处，可能许多人都能回答出一些，诸如运动可以加速血液循环，增加机体免疫力等。但你是否知道，运动亦可以解忧。

许多人可能对此持怀疑态度，因为在大多数人眼中，只有高兴的时候才去运动，生气烦恼的时候谁有闲心去运动啊？但事实就是如此，由不得你不信。运动确实能让人忘记沮丧，产生快感。看过美国影片《阿甘正传》的朋友都知道，当阿甘心爱的女人离他而去后，他便开始跑步，天天不停地跑，虽然阿甘自己说他跑步没有理由，就是想跑，其实正是跑步让他忘掉了伤痛，而也正是他跑步的执著精神感动了女友，让她重新回到他的身边。

所以，高兴的时候可以去运动，因为那是一种休闲，而心情烦闷的时候也可以去运动，因为运动可以解忧。

生活中我们为了生存而不停地奋斗着，为了成功而崩紧了每一根神经。但是，身体是革命的本钱，如果一味地工作，而不注意身体状况，不注意精神的放松，终归可能还是会失败；另外，如果经过终身努力，最终达到了目标，却已没有机会来享受成功所带来的喜悦，也

是毫无意义。因此，生活中各方面都应保持平衡。拼命工作虽好，但用长远的观点来看，仍然有必要省下一些时间去运动。

运动的方式多种多样，跑步、钓鱼、登山、骑马……只要你喜欢，什么都可以。运动可以缓解疲劳，重新焕发身体的活力。我们可以选择一种或几种自己喜欢的运动方式，每天坚持，让它变为生活的一部分。当然，如果偶遇令人心烦的事，也可以丢掉工作，去体育馆待上一会儿。不论何时，不论何地，最重要的是，运动时应放松心情，不要一边运动，一边还在考虑刚才碰到的不快，而要让运动把不快冲掉。

此外，运动就是运动，不要带有别的什么目的，最好就像阿甘一样，我想跑就跑，不是为了引起谁的关注，也不是为了什么奖赏。比如说没事时去打篮球，最好把它看成是一项休闲活动，不能过于看重输赢得失，否则便会平添许多烦恼，达不到放松的目的。如果过于看重输赢，一点小小的失败都会让人产生如同工作失败时的挫折感，如此一来，运动反而成为了紧张疲倦的诱因，失去了原来休闲的意义。

“一张一弛，乃文武之道”，工作上要讲究张弛之道，累了，烦了，可以去运动一下。运动也应该注意张弛之道，不能有兴趣的时候，便运动个没完，心烦的时候，便来个马拉松式的运动，这些都是要不得的。

运动应像吃饭一样，不但“定时”，而且还应“定量”，要适可而止，只有这样，才能达到强身健体、放松身心的目的。