

别/把/一/切/看/得/太/重/了/，/其/实/无/所/谓/！

有一种心态叫

张振学  
著

# 无所谓

*you qizhong xintai jiao*

*wusuo wei*

无所谓是一种平常心，一种自然态，一种淡泊状，一种真本色！

◎ 心事不要太重了，请无所谓一点吧；欲望不要太高了，请无所谓一点吧；志气不要太盛了，请无所谓一点吧；祈求不要太满了，请无所谓一点吧！无所谓会让我们感到肩头更轻了，心胸更宽了，道路更阔了，眼前更亮了。

◎ 我们每个人都应该以一种看淡世俗纷扰的无所谓心态感受人世间的一切，而不带任何偏见，不带任何牵强，不带任何矫情，不带任何造作，不带任何固执！



中国致公出版社

有一种心态叫

张振学  
著

# 无所谓

*you qi fang xin tai jiao*

*wu suo wei*

无所谓是一种平常心，一种自然态，一种淡泊状，一种真本色！

**图书在版编目(CIP)数据**

有一种心态叫无所谓/张振学著. —北京:中国致公出版社,2009.9  
ISBN 978-7-80179-869-5

I. 有… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 126013 号

---

**有一种心态叫无所谓**

---

**著 者:**张振学

**责任编辑:**王 聪

---

**出版发行:**中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

**经 销:**全国新华书店

**印 刷:**北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

**印 数:**1—5000 册

---

**开 本:**710mm×1000mm 1/16 开

**印 张:**16

**字 数:**200 千字

**版 次:**2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-80179-869-5

定价:29.80 元

---

版权所有 翻印必究

## 前 言

“无所谓”其实早已成为很多人的口头禅。对这三个字的诠释已经超越了其字面意思本身。当失意的怅惘袭来时,面对痛心疾首的悔恨和遗憾,或许有朋友会劝慰你“别悲观,其实无所谓!”这时,无所谓既是一种慰藉,也是一种鼓励;当成功的镁光闪耀时,面对纷至沓来的祝福和赞美,你或许会对大家说“这也没有什么可骄傲的,其实无所谓!”这时,无所谓既是一种谦逊,也是一种淡泊;当平庸的岁月困扰时,面对一事无成的烦恼与无奈,你或者你的朋友可能都会说“世事蹉跎也无必萦怀,其实无所谓。”这时,无所谓既是一种感叹,也是一种自勉。以无所谓的心态处世,可以让自己变得更超脱、更自在、更坦然。无所谓的心态是一个人心灵的最佳状态,也是一个人处世的最高境界。

我们每个人都应该以一种看淡世俗纷扰的无所谓心态感受人世间的一切,不带任何偏见,不带任何牵强,不带任何矫情,不带任何造作,不带任何固执!

无所谓的心态使我们永远处于心灵的最佳状态和精神的胜利状态。无所谓是一种神奇的灵丹妙药,谁吃了都会获得生命的回归,心灵的释然,思想的解放。有了无所谓的心态,我们会轻装上阵,无论走到哪里,我们都不会被沉重的包袱压垮;有了无所谓的心态,我们会谦虚低调,无论取得何等业绩,我们都不会被胜利冲昏了头脑;有了无所谓的心态,我们会始终保持平常心,无论升降



**有一种心态叫无所谓**

沉浮,顺逆成败,我们都不会躁动不安,喜忧不定;有了无所谓的心态,我们才能做到宠辱不惊,去留无意;有了无所谓的心态,我们的人生才能顺其自然,随遇而安,知足常乐,幸福圆满。

张振学

2009年8月于北京

## 目 录

### 第一章 无所谓才能无所畏

只要稍做思考就会发现，其实我们每个人并不能够完全放开手脚、敞开心胸、毫无顾忌地去做每一件事和说每一句话。现实生活中总有很多这样或那样的条条框框在束缚着我们，让我们无法进入潇洒、自在、坦荡、无忧和超然的境界。于是，在人生的许多际遇里，我们总是畏首畏尾、瞻前顾后，甚至每走一步都如临深渊、如履薄冰，每说一句话都顾虑重重，讳莫如深。这是一种来自他人说教的恐吓，一种来自个人心理的忌惮，一种来自生活投影的畏惧。其实，人不应该被自己的噩梦吓倒，也不应该被别人的故事颠覆，有道是，无所谓才能无所畏。只要你把生活中一切莫名的顾忌、担忧、恐慌都看得无所谓一点，你就会变得无所畏惧，坦荡自然，并最终超越庸俗和平凡。

- 发生了天大的事也镇定自若 ..... (3)
- 失败并不是什么新鲜事 ..... (5)
- 让脸受点“热”无所谓 ..... (7)
- 关键在于经营好心中的“青山” ..... (9)
- 挑战规则也没什么不可以 ..... (12)
- 要拼就豁出去 ..... (15)



- 不必把“一失足”当成千古恨…………… (17)
- 冷水浇不灭赤热的火焰…………… (20)
- 最坏的结果只是站在原地而已…………… (22)
- 只要努力了别的无所谓…………… (24)

## 第二章 无所谓才能有所为

一个人在自己的一生中，要想有所作为，要想做出一番成就，就必须打破陈规，大胆突破。千万不要对已有的结构、框架、范式太看重，太拘泥，太固守，因为现成的经验虽然有用，但也常常成为束缚人手脚的绳索和框定人思维的模板。无所谓才能有所为。要知道做任何事情都不要事先给自己设了限，这也不行，那也不行，结果就会真的变得不行了！你只有从内心的自我封闭中突破出来，才可能从外在的事业上突破出来。把过去的陈规陋习、礼法规矩等都看得无所谓一点，然后才能有所突破，有所超越，有所作为。

- 凡事凭业绩说话…………… (29)
- 在乎小事情成不了大“气候”…………… (31)
- 把损失当做从未拥有过…………… (33)
- 谁做的对，谁就是老师…………… (35)
- 只要双赢谁当老大都无所谓…………… (37)
- 改正错误并不“掉价”…………… (40)
- 吃得了委屈，方能干大事…………… (43)
- 哪好就在哪筑巢…………… (45)
- 奋斗不问出身…………… (47)
- “镀金”的石头还不如好钢…………… (49)

智商高低无所谓，重在后天的努力 ..... (51)  
多干一点儿并不损失什么 ..... (53)  
工作不合适就换 ..... (55)

### 第三章 无所谓才能有所乐

人生的根本目的就是让生活始终充满着快乐。但在现实生活中，快乐却成了“稀罕物”，人人都在找，人人又都觉得不太好找，不太好享有。其实，生活中不是快乐太少了，而是顾虑太多了，担忧太多了，忌讳太多了，偏见太多了，烦恼太多了，沮丧太多了。太阳当空，一切花草树木的下边可能都有阴影，有些人的眼里看到的大多是鲜花、绿叶，心里自然感到很舒服、很快乐，而有的人眼里只看到了阴影，心里感到很郁闷、很悲观。你特别注意什么你就会更多地感受什么，你注意到了快乐你就会快乐，你注意到了烦恼你就会烦恼。只要你把来自生活中的各种阴影看得无所谓一点，你就会获得更多的快乐。

适当“涮”一下自己挺爽的 ..... (61)  
不要为了芝麻而丢了西瓜 ..... (64)  
能笑到最后才是最要紧的 ..... (66)  
选择人生就是选择快乐 ..... (68)  
金钱不是快乐 ..... (71)  
把混乱当做一则笑话 ..... (74)  
最关心自己的只能是自己 ..... (76)  
生活比什么都重要 ..... (79)  
妻子的唠叨是家里不可缺少的 ..... (81)





- 美满婚姻主要是情感共融 ..... (83)  
只要快乐，多花些钱无所谓 ..... (85)

## 第四章 无所谓才能无所累

这里的“累”可以解读为负累、牵累、拖累、烦累之意。人们在生活中之所以感到天天都受着某种压力的负累，都受着某种问题的牵累，都受着某种情结的拖累，都受着某种琐事的烦累，原因就是生活中的一切都看得太有所谓了。其实，我们若想活得轻松自在，潇洒自如，就必须学会放弃，学会割舍，学会推却，学会遗忘，把一切牵挂、累赘、烦恼、痛苦等都看得无所谓一点，看得淡然一点，看得稀松平常一点，挥之脑后，弃之脚下，这样，生活就没有了抑郁和无奈，就没有了压抑和烦恼，就没有了情肠百结，于是，天天都能看到天是蓝的，地是阔的，海是平的。

- 有所专注则更有望事半功倍 ..... (89)  
聪明人听到流言都会把它当做螻蛄在叫 ..... (91)  
不想“没影儿”的事 ..... (94)  
让嘴也保持低调 ..... (96)  
不妨自动“投降” ..... (99)  
当人看清名利的时候生活也就会轻松起来 ..... (101)  
即使自己无能也不与自己过不去 ..... (104)  
该拒绝时就拒绝 ..... (106)  
承认存在事实的合理性 ..... (109)  
别太把自己当回事 ..... (111)  
随意才是生活的本真 ..... (113)

无所欲才无所累 .....	(116)
硬要面子反而更易失掉面子 .....	(119)
死要面子活受罪没必要 .....	(122)
生活中多一些无所谓就会少受一些累 .....	(124)
泼出去的是油也无所谓 .....	(128)
没有必要把恩怨永远地放在心上 .....	(130)

## 第五章 无所求才能无所谓

这里的“无所求”主要指的是无所企求、无所奢求、无所苛求、无所哀求。我们倡导正常的、积极的人生追求，但绝不鼓励不切实际的妄求、强求、乞求、央求、苦求甚至哭求。这就是说，无所求是个相对的概念，这个概念中既包含着正常追求的含义，也包含着非正常追求的含义。我们提出“无所求才能无所谓”的观点，旨在让人们放弃后者而执著于前者。在现实生活中，却有许多人垂青和迷恋于某种过分的企求或偏执的欲求而误入歧途，也有许多人为了满足某种希求而不顾尊严，采取央求、乞求、哀求的低贱卑下之策，令人汗颜。如果你彻底放弃不切实际的追求，你的人生之旅就会变得更轻松、更潇洒、更坦荡自然、更意气风发。

淡泊名利者多是超然者 .....	(135)
放人一码是上上策 .....	(140)
过剩的资财是无意义的 .....	(143)
心归宁静，痛苦释然 .....	(146)
不做无所谓的争夺 .....	(148)
无功不受禄，无求不贪得 .....	(150)



不如人也无所谓 .....	(153)
爱我所做，做我所爱 .....	(156)
得算捡着，失也无所谓 .....	(158)

## 第六章 无所媚才能无所谓

随着社会的发展和进步，现代文明程度和民主程度不断提高，人们的自我意识在心中显得日益强烈，自立、自强、自重、自信、自尊成了一个人的立身之本。但是，尽管如此，在现实生活中，无论是在官场、职场，还是在交际场、生意场上，我们还都或多或少受着来自有权的或有钱人的影响和左右。这其中的重要原因多半是我们每个人心中产生的媚态促成的，它通过羡慕、崇拜、畏惧别人等表现形式影响自己的行为，从而降低自身的尊严、自信和影响力，无意间失去了生活中的自我。在现代社会，如果不彻底剔除这种媚气或媚态，就会严重影响我们自身的发展。所以，我们必须摒弃自身上的媚态，学会用蔑视和淡然的心态去看我们原来认为是十分有所谓的人和事，从而使自身获得完全的解放。

无所媚才有所为 .....	(163)
摧眉折腰事权贵得不偿失 .....	(165)
人格的尊严可是十分有所谓的 .....	(168)
宁受孤独，不同浊流 .....	(170)
有的恩情是报答不得的 .....	(172)
在势利面前绝不作媚相 .....	(175)
只做坦荡君子，不为喊媚小人 .....	(178)
按自己的意愿生活才靠得住 .....	(181)

宠辱不惊也是一种境界 ..... (183)

## 第七章 无所私才能无所谓

每个人都是有私心的，这是人的本性，但人不能为完全自私而存在，如果这样的话，每个人都将无法生存下去，人的生活之所以越来越有保障，越来越丰富多彩，从大的方面讲是社会的分工协作，从小的方面讲是人与人之间共存共荣共赢的结果。私欲萦怀、私心过重的人，其神态、表情、言语、行动等处处都会带有庸俗、狭隘的小家子气，带有不仗义、不仁义、不豪爽、不坦荡、不潇洒、不规矩、不意气的生活痕迹！人只有收敛私欲，才能放开手脚；只有做到心底无私，才能感到天地宽阔！只有做到无所私，才能做到不以物喜，不以己悲，才能跨越名利，超越自我。

目的是善意的，手段是无所谓的 .....	(189)
结果是重要的，别的无所谓 .....	(191)
为老板做事无可指责 .....	(193)
心里有别人，别人心里也自然有你 .....	(195)
还人以公道 .....	(197)
不必在意一些非议 .....	(199)
圣者无所谓名，大者无所谓形 .....	(201)
无所谓是一种超脱的人生境界 .....	(203)
出于善意的举措永远都是被肯定的 .....	(206)
在相互理解中建立友情 .....	(208)
只要不计前嫌，事情就好办了 .....	(211)
无所私你就会无所惧 .....	(214)



## 第八章 无所谓才能无所谓

一个人生活在社会上，不管是贫也好，富也好，但重要的是要保证自己能心静如水，问心无愧。心静如水是一种心境的恬然，是一种灵魂的淡定；问心无愧是一种行为的自信，是一种规范的承诺。只有心静如水、问心无愧的人，才能做到交往时心无芥蒂，做事时心无障碍，工作时心无旁骛。在现实生活中，人心难测，或悲或喜，或得或失，许多事情都终将随风而去，只有良心跟着我们一辈子。只要问心无愧，一切都无所谓。

任凭“小鬼”挠门 .....	(221)
“自私”一点也无所谓 .....	(223)
你认为是对的，你就尽情去做 .....	(225)
面对“挑战”一律挂免战牌 .....	(228)
属于自己的就当仁不让 .....	(230)
小瑕无以掩大德 .....	(232)
不为无所谓的事耗费精力 .....	(234)
让心灵保持宁静是件大事 .....	(236)
坦然面对窘境 .....	(238)
参考文献 .....	(240)
后记 .....	(241)

# 有一种心态叫无所谓

## 第一章 无所谓才能无所畏

只要稍做思考就会发现，其实我们每个人并不能够完全放开手脚、敞开心胸、毫无顾忌地去做每一件事和说每一句话。现实生活中总有很多这样或那样的条条框框在束缚着我们，让我们无法进入潇洒、自在、坦荡、无忧和超然的境界。于是，在人生的许多际遇里，我们总是畏首畏尾、瞻前顾后，甚至每走一步都如临深渊、如履薄冰，每说一句话都顾虑重重，讳莫如深。这是一种来自他人说教的恐吓，一种来自个人心理的忌惮，一种来自生活投影的畏惧。其实，人不应该被自己的噩梦吓倒，也不应该被别人的故事颠覆，有道是，无所谓才能无所畏。只要你把生活中一切莫名的顾忌、担忧、恐慌都看得无所谓一点，你就会变得无所畏惧，坦荡自然，并最终超越庸俗和平凡。



## 发生了天大的事也镇定自若

生活中不管发生什么事都能沉住气、稳住神，这是一种修炼、一种涵养、一种能力，更是一种实用的和理智的对待现实的正确心态，处事不惊和处变不惊能使我们进退的余地大大拓宽，这样的人往往能够成为强者和快乐者。所以，要想活得旷达安然，就要有一种任凭云卷云舒，我自安然信步的胸怀。

传说，渤海国宰相去世的时候，国王想从两个同样优秀的年轻大臣中选择一人做新宰相。国王把他们俩留在宫中，分别让人告诉他们：“祝贺你，明天国王将宣布你做宰相！”

然后，国王让人领他们回到各自的房间睡觉，然后，国王躲在隔壁仔细观察两人的动静。其中一个人，内心过于激动，一夜未眠。而另一个人走进卧室不久，便静静地睡去，不时有鼾声传出，直到第二天仆人把他叫醒。

能静静入睡的那位大臣当了宰相，而一夜未眠的那位落选了。

国王说：“一听说要当宰相就激动得睡不着觉的那位说明他心里放不下事。当宰相，就要有腹中能撑船的度量。”

事实也正像这位国王说的一样，心里放不下事，一有事就焦躁不安，担心事态不知向何处发展，总猜测是好事还是祸事？有利于己还是有损于己？这样的人是做不成大事的，他的这种焦躁不安，不纯粹是兴奋，更多的是出于“担心”这种心态。

读过《飘》的人可能都注意到这样一个细节，每当斯佳丽遇到什么烦恼或者无法解决的问题时，她就对自己说，“我现在





不要想它，明天再想好了，明天就是另外一天了。”

实际上，这种习惯是一种以无所谓的心态给心灵松绑的方法。它体现在实践中就是万事其实都有无所谓的一面，如果我们为某个问题、某项取舍苦苦挣扎一整天，仍然无法理出头绪，无从下手，那么最好暂时放下它，不要让自己作任何决定，让它在时间中成熟一些再去解决。

时间是生活最耐心的朋友。等问题的坚硬外壳被时间风化后，要剥开它就相对容易得多。

斯佳丽松开绑绳的办法，就是一种凡事无所谓、凡事无所惧的心态，既承载了人生的责任，也具有乐天派的胸襟。

凡事无所谓反映的是一个人生命的品质和品位，这是不争的事实，这是一种不同凡响的处世气度。唯有凡事无所谓的心态，才能举重若轻、处事从容和无所畏惧。