

Qingsong
Zuoren
Xuehui Wusuowei

轻松做人

学会无所谓

华阅◎编著

其实许多事情原本无所谓

无所谓会让你更好地、更现实地认识自己，找到自己，摆正自己；会让你更全面地、更深刻地认识世界，认识社会，认识人生；会让你以平常心回归到这个世界上，会让你不骄不躁，不急不恼，不嗔不怪，不恨不悔，不怨不怒，不愠不火；会让你在行动中能够调整好自己的前进方向，以平稳的心态为自己的人生之舟保驾护航。



中国商业出版社

Qingsong
Zuoren
Xuehui Wusuowei

轻松做人

学会无所谓

华 阅◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松做人:学会无所谓/华阅编著. —北京:中国商业出版社,2009.10

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6666 - 2

I. 轻… II. 华… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 187727 号

责任编辑:龚凯进

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

700 × 1000 毫米 16 开 16 印张 210 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价:36.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

学会无所谓地看待人生的顺逆，学会无所谓地看待名利的得失，学会无所谓地看待职务的升降，学会无所谓地看待生活的贫富，学会无所谓地看待世间的一切，可以使人活得更轻松，更实在，更愉快，更顺畅，更幸福。

人生不过百年，不如意事常八九。如果凡事都放不下，肩上的包袱就会越来越多，心理的压力就会越来越大，感情的负累就会越来越重，思想的羁绊就会越来越复杂。在这样的情境中生活，自然会感到越来越累，越来越难，越来越抑郁，越来越苦闷。也许这就是有些人常常感叹生活不够美好的原因之一。要想从这种沉郁的境界中走出来，就必须把世间的一切都看得无所谓一点。

当然，无所谓不是让人自欺自慰，而是让人从痛苦中解脱出来；无所谓不是让人自我沉沦，而是让人从颓废中振作起来；无所谓不是让人看破红尘，而是让人从苦闷中盘桓出来；无所谓不是让人消极避世，而是让人从萎靡中乐观起来；无所谓不是让人忧心忡忡，而是让人从顾虑中躲避出来；无所谓不是让人浑浑噩噩，而是让人从迷离中清醒过来；无所谓不是让人稀里糊涂，而是让人从粗率中精明起来；无所谓不是让人浑水摸鱼，而是让人从侥幸中明达起来；无所谓不是让人轻狂不屑，而是让人从骄傲中谦和起来；无所谓不是让人逃避责任，而是让人从压力中轻松起来；无所谓不是让人麻木不仁，而是让人从纷争中淡定下来；无所谓不是让人我行我素，而是让人从规则中超脱出来；无所谓不是让人率性而为，而是让人从束缚中挣脱出来；无所谓不是让人敷衍了事，而是让人从严谨中放松开来；无所谓不是让人放浪不羁，而是让人从浮躁中沉静下来；无所谓不是让人随遇而安，而是让人从羁绊中开释出来；

无所谓不是让人瞻前顾后，而是让人从负累中逃逸出来；无所谓不是让人贪慕虚荣，而是让人从名利中游离出来；无所谓不是让人拒绝富贵，而是让人从浮华中淡泊出来；无所谓不是让人不思进取，而是让人从疲惫中解放出来；无所谓不是让人畏缩不前，而是让人从怯懦中昂扬起来；无所谓不是让人委曲求生，而是让人从风险中保全下来；无所谓不是让人自挫锐气，而是让人从成败中超越出来；无所谓不是让人放弃目标，而是让人从理想中现实起来；无所谓不是让人心灰意冷，而是让人从失望中振奋起来……这是跻身于熙来攘往的世界上的一种稳进之道，固守之道，宽慰之道，保全之道，中庸之道，永不言败的健康发展之道。

不要让无所谓成为消极避让的推脱语，那样无所谓就是一种不觉醒的沉沦；不要让无所谓成为逃避责任的挡箭牌，那样无所谓就是一种无原则的放弃；不要让无所谓成为游戏人生的代名词，那样无所谓就是一种无方向的庸语；不要让无所谓成为不思进取的掩饰屏，那样无所谓就是一种无希望的踟躅；不要让无所谓成为漫不经心的自慰器，那样无所谓就是一种无规矩的放纵。

面对光怪陆离的现实生活，你有时可能会感到痛苦，感到失落，感到无奈，是因为你还不懂得无所谓；你有时可能会感到愧疚，感到悔恨，感到憾惋，是因为你还不懂得无所谓；你有时可能会感到不舍，感到眷恋，感到痴迷，是因为你还不懂得无所谓；你有时可能会感到自负，感到优越，感到荣耀，是因为你还不懂得无所谓……无所谓会让你更好地、更现实地认识自己，找到自己，摆正自己，会让你更全面地、更深刻地认识世界，认识社会，认识人生，会让你以平常心回归到这个世界上，会让你不骄不躁，不急不恼，不嗔不怪，不恨不悔，不怨不怒，不愠不火；会让你在行动中能够调整好自己的前进方向，以平稳的心态为自己的人生之舟保驾护航。

作者

2009年11月于北京

目 录

第一章 学会无所谓，你会活得更轻松

人生总是有许多生命负累，要面临许多压力，如果你学会以无所谓的心态去减缓负累，释放压力，那你就会活得更轻松。不要急着实现目标，不去急着解决不是一下子就能解决的问题，暂且放一放是无所谓的，欲速则不达；别被荣誉地位所累，放下架子是无所谓的，把一枚奖章挂在鸽子的脖颈上它就无法再飞翔蓝天，再说，“高处不胜寒”，脚踏实地形象才更高大。遇到困难、挫折，别让灰心、泄气的打击超过一天，不要让忧郁、悲伤无止延续。学会冷静思考分析，保持心境平和，让生活充满希望，你就会轻松乐观地度过每一天。

学会对自己说“没关系”	(2)
有些事情你是杞人忧天	(5)
不小心得罪了上司也没什么	(8)
别和暂时的无能过不去	(10)
大事有所为，小事可以不为	(12)
坦然面对生死	(14)
无须为名利而弹泪	(16)
接受你认为不同于你的所有人	(18)
决定拒绝就不再瞻前顾后	(21)

第二章 学会无所谓，你会活得更宽容

人们在提到弥勒佛时，常常会想起一副对联：“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。”那副乐开怀的样子简直容天纳地！人际万般，各有品貌，不是你喜欢他就存在，你不喜欢他就消失。是友人者，自当春风和煦；是恶人者，也当慈悲为怀。就是说，人这东西，好点歹点无所谓，人人都应处得来；事这玩意，顺点逆点无所谓，事事都应想得开。人的心胸应该跟世界一样宽阔，对一切无所谓一点，身边的壁垒就会消失，脚下的羁绊就会隐去。无所谓的心态不但会使人的心里之路变得更宽阔，也会使人的脚下之路变得更顺畅。

- 凡是不影响我们生存的事都可以包容 (26)
- 容纳别人无心的过错 (29)
- 该忘掉的就忘掉 (32)
- 惠顾于人伤不到本 (34)
- 即使遭遇无端指责也主动退让 (37)
- 坦然接受一些看似不公平的举措 (40)
- 让心灵清澈得没有一点仇恨 (43)
- 犯不上去理会妄言 (45)
- 即使犯过小错也没什么可愧疚的 (48)

第三章 学会无所谓，你会活得更快乐

老百姓常开玩笑说，傻乎乎的人才乐呵呵的。这傻当然不是真傻，而是对一些无关紧要事情表现出的一种无所谓的心态。快乐是一种心态和感觉，是自己的情绪，是可以控制和争取的。一个富翁可能不快乐，因为他对金钱太在意了；一个乞丐可能如活在春风里，因为他对别人的眼光不在意。这就是说，生活中，如果学会无所谓一点，你就会活得更快乐。孩子在玩泥土时是快乐的，他不担心衣服脏，不担心有人笑他不讲究卫生，没有担忧、牵挂、干扰，玩耍的过程就是快乐的过程。高深的道理其实看起来就是这样简单与幼稚，像孩子一样，以无所谓的心态对待忧愁、烦恼、困难，转换想法，改变心境，快乐不就可以常驻心间了吗？

坚持自己的个性和特色	(52)
不做无谓的回忆	(55)
不在琐事上较真	(57)
何必要非经过大难才懂得无所谓呢	(60)
做你所爱，没必要愁眉苦脸	(62)
为家庭和睦舍弃点什么无所谓	(64)
不在琐事上使性子	(67)
相信自己让外来影响见鬼去	(70)
自己的事自己做主	(73)
凡事往好处想，结果凭它去	(75)

第四章 学会无所谓，你会活得更自在

自在是一种对荣华富贵和挫折痛苦无所谓的平和心态。自在是得意时淡然、失意时坦然；自在是宠辱不惊，闲观庭前花开花落春去秋来；去留无意，漫随天边云卷云舒沉浮起落。自在是挣脱了心灵的羁绊，自在是放弃了人性中过度的贪欲。身可以被束缚，但心可以自在，我们大多数人都在朝九晚五的模式里穿行，人事的纷争、工作的积劳、家庭的琐碎，这些都结成了套在我们身上一个坚硬的壳，这壳约束得了身体，但遮挡不了心灵的放逐。当生命在无所谓的散淡的心境里走进自在的乐园，你就会于无意之中收获一份舒心的惬意和辽远的情怀。

- 别把鸡毛当令箭 (80)
- 争名次其实很无聊 (83)
- 不与无意义的事较劲 (85)
- 不为得失而劳心 (88)
- 不硬撑着工作 (90)
- 其实放弃也是一件很容易的事情 (92)
- 不必做到事事周全 (94)
- “淡”恰是人生最深的滋味 (97)
- 做小人物也没什么不妥 (99)
- 不必把荣辱毁誉放在心上 (101)

第五章 学会无所谓，你会活得更成熟

知名作家余秋雨说：成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的音响，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向周围申诉求告的大气，一种不理睬哄闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种无须声张的厚实，一种并不陡峭的高度。而这种成熟源自于一个人对外界事物无所谓的平和与沉稳的心态，即个人独立的思考能力与经常的自我反省。也就是说，来自外界的人和事物的影响是无所谓的，他们并不能真正改变我，我只坚持我认为正确的。这种无所谓的心态蕴涵着理性、智慧、道德，因而使人生表现得更成熟。

最重要的是生活	(106)
把转移一些荣誉看做是应该的	(108)
凡事只抓主要方面	(110)
只求到位不求完美	(113)
别总有吃亏占便宜的念头	(116)
放慢点成功的步伐会更稳妥	(118)
为了大成不妨小忍	(121)
向上司“拉硬”过也不必心存芥蒂	(124)
能成功的机会就是好机会	(126)

第六章 学会无所谓，你会活得更踏实

当今时代有一句很时髦的话，叫活在当下。活在当下，就意味着对过去和未来是无所谓的，意味着无悔无忧。对过去已发生的事不作无谓的得失计较，所以无悔；对未来会发生什么不去作无谓的想象与担心，所以无忧。有些人只留恋往事，有些人只憧憬来日，却很少有人愿把现在活得踏踏实实。昨日是生活的累赘，它太长也太重，沉浸于往事的人，只是一条十足的笨虫。明天是易经先生的卦词，它太玄也太虚，只算计来日的人，他也是个白痴。只有今天是实在有效的，其余的日子都不要去管，我们只需把每一个日子活得踏实圆满。这样，将来回忆往事时，我们就会感到这一生没有那么多遗憾。

- 幻想一步登天，是不切实际的 (130)
- 自己推荐自己没有毛病 (133)
- 如果有必要甘愿为他人做嫁衣裳 (135)
- 该得则得该失就失 (137)
- 该做的事不被理解也无所谓 (140)
- 既然为官为民担点风险也无所谓 (143)
- 只要坚持真理其他的无所谓 (147)
- 只要能坚守人格其他的无所谓 (149)
- 先承担下责任，其他的放在第二位 (151)

第七章 学会无所谓，你会活得更适应

人的一生有顺境也有逆境。可有的人在顺境中也没觉得畅快，而有的人在逆境中却活得有滋有味。这个中蹊跷在于你是否以一种无所谓的心态去适应环境，做到顺不足喜，逆不足忧。积极的无所谓的心态能对挫折痛苦起到抚慰作用，对矛盾心理起到调和作用，同时也对得意忘形起到镇静作用，对狂热情绪起到降温作用。世间的诸多事情，像天气的阴晴雨雪一样是我们所不能控制的，但是，我们可以做自己心志的主宰者，可以去适应各种环境，正如雨天打伞，冷天穿棉，大热天就该打开空调降降温。有福时别享过头，有难时别灰心丧气，好点赖点无所谓一点，你就会活得更适应。

- 不和人做无谓的争辩 (154)
- “冷板凳”坐得，其他的也坐得 (157)
- 只要不矢志，失意有什么 (160)
- 暂时当孙子又何妨 (163)
- 越做有压力的事越放松自己 (165)
- 大事苦争，小事放松 (167)
- 做自己的主人，不受外界摆布 (171)
- 以大局为重，有争论有分歧无所谓 (173)

第八章 学会无所谓，你会活得更谦厚

谦厚是人格的高品位，却是处世的低姿态，其本源则是对功名利禄淡然无所谓的心态。“谦谦君子，温润如玉。”君子可以做到被人尊重，但未必一定要让人尊重自己；可以做到被人相信，但不一定要让人信任自己；可以做到被人重用，但不一定要让人重用自己。所以君子以不修身为耻辱，不以被诬陷为耻辱；以不讲信义为耻辱，不以不被人信任为耻辱；以无能为耻辱，不以不被任用为耻辱。不被荣誉所引诱，不因诽谤而怨恨，自然而率性地做自己的事，端方正直地约束自己，无所谓自己，因而生命就在这样谦厚的状态中呈现出一种成熟的圆润。

- 不要把为属下服务看做是低下 (176)
- 只要是人就有可能犯错误 (178)
- 有所为则为，无所为则不强求 (180)
- 放低姿态并不表明自己低下 (184)
- 对于伤害过自己的人，没必要记恨他 (187)
- 坦承不足又有何妨 (189)
- 听听不同意见又如何 (192)
- 输了就大方的退场 (196)

第九章 学会无所谓，你会活得更随和

一个别人对自己好点赖点都无所谓、都不在意的人，在生活中肯定是一个随和的人。随和的人跟谁都能合得来，走到哪里都受欢迎。随和的人，不会为了一点鸡毛蒜皮的小事情而与人斤斤计较，不会为了一时心里面的不痛快而与人针锋相对。随和的人在利益上不计短长，在层次上不论高低，在行为上与人为善，与各种关系力争祥和协调，避免矛盾。随和是对待社会的合理态度，随和者秉奉适者生存的原则，环境能改造的就改造之，不能改造的就适应之，识时务识大体，把抱怨社会改为调整自己。随和就是以无所谓的心态为基础而建立起来的乐观和谐的人生理念。

容不下小隙成不了大气	(200)
虽然是领导也无需下属景仰自己	(202)
让生活中多点幽默	(204)
职场中不妨厚脸办事	(207)
让出一些好处给别人	(210)
但行好事不问前程	(212)
偶尔的尴尬只能是笑谈	(215)
宽厚待人，饶人即是益己	(217)

第十章 学会无所谓，你会活得更伟大

什么是大度？作家冯骥才在《读人》中说：“有的人，在阳光明媚的日子里愿意把伞借给你，而下雨的时候，他却打伞悄悄地先走了。你读他时，千万别埋怨他。因为他自己不愿意被雨淋着（况且是人家的伞），也不愿意分担别人的困难，你能说什么呢？还是自己常备一把伞吧。”“千万别埋怨”、“你能说什么呢”，这样对待别人的态度就是大度。大度就是把别人对自己的无助甚至伤害看做是无所谓的豁达胸怀。无所谓的心态释放了对别人的不满、积怨，收敛了自我主义的私欲。因为无所谓，所以对他人对社会要求的就越少，心胸则越大度。

- 或喜或忧都只当风飘过 (222)
- 无所谓其出身，有才则用 (224)
- 只要对方理解别的无所谓 (226)
- 只要悔悟了则无须把错误当压力 (228)
- 凡事争锋算不上是真好汉 (231)
- 不与无知之人论短长 (233)
- 你越无所谓对方会越敬重你 (235)
- 像挤车踩脚的事无所谓 (238)
- 没必要事事都要弄个水落石出 (240)

轻松做人：学会无所谓

第一章 学会无所谓，你会活得更轻松

人生总是有许多生命负累，要面临许多压力，如果你学会以无所谓的心态去减缓负累，释放压力，那你就会活得更轻松。不要急着实现目标，不去急着解决不是一下子就能解决的问题，暂且放一放是无所谓的，欲速则不达；别被荣誉地位所累，放下架子是无所谓的，把一枚奖章挂在鸽子的脖颈上它就无法再飞翔蓝天，再说，“高处不胜寒”，脚踏实地形象才更高大。遇到困难、挫折，别让灰心、泄气的打击超过一天，不要让忧郁、悲伤无止延续。学会冷静思考分析，保持心境平和，让生活充满希望，你就会轻松乐观地度过每一天。

学会对自己说“没关系”

有一位教授在上课时对学生们说：“有一句话尽管不是我应教授的内容，但是，它对你们今后走上生活的道路有好处，我还是决定把它提示给你们。这三个字就是——没关系。”

“没关系！”这是一句满不在乎的话语，真有那么神奇的效应吗？

教授到底指的是什么呢？

教授接着解释说：“一个教师在年轻的时候会碰到许多无关紧要的挫折，如果他无法摆脱这些挫折，那么他将一生受其困扰，而妨碍他做成任何事。在遇到意外挫折时，你得学会对自己说：‘没关系。’”

有位叫爱佳的女生领悟到了教授话语中的智慧所在。由于她感到自己很容易遭受挫折，所以她把“没关系”这句话用大写字母记在了笔记本上。爱佳决心不让挫折与失望打搅自己心灵的安静。

还真见效。爱佳觉得自己快活多了，学习也有了进步。因为她只把精力放在重要的事情上，而对无关紧要的事情并不介意。

不久，爱佳和英俊潇洒的富尔曼相爱了。她确信，他就是自己的白马王子！

可是，一天晚上，富尔曼告诉爱佳，他只把她看作一个普通朋友。爱佳觉得自己的美好世界一下子破灭了。当天晚上，她在寝室里哭了。记事牌上的字好像在嘲弄她：没关系。

“不，这有关系。”爱佳喃喃地说，“我爱他，我不能没有他呀！”

但是，第二天早晨，爱佳醒来后又看了看这三个字。她开始分析这件事：说实在的，这有什么了不起的？我难道想嫁给一个不爱