



JIAN YUE

简约



简单做人情满怀

jian dan zuo ren qing man huai

郭桂云◎著



世界变得复杂，是因为你变得复杂。
你简单了，世界就变得简单。



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU - WAN MEI CONG SHU

青少年心理自助文库——完美丛书

JIAN YUE

简约



简单做人 情满怀

jian dan zuo ren qing man huai

郭桂云◎著

世界变得复杂，是因为你变得复杂。

你简单了，世界就变得简单。

图书在版编目(CIP)数据

简约:简单做人情满怀 / 郭桂云著. —北京:现代出版社, 2013. 11
(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1946-0

I. ①简… II. ①郭… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 276335 号

作 者 郭桂云
责任编辑 肖云峰
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010 - 64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1946-0
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



P 前言 REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年解决心理问题，获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年的自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

好的习惯将使你成为有成就的人，同样，坏的习惯也将使你一生一事无成。所以切不可小看平时一些微不足道的毛病，一旦养成习惯，将成为你前进路上的绊脚石。这就非常需要我们仔细检查一遍自己的习惯。看看哪些是有益的，哪些是有害的，而后，将有害的改为有益的。哪怕一个小小的改



简约——简单做人情满怀

变,假以时日,必能受益无穷。后天的培养铸就了人们强大的习惯,要树立勤奋是光荣的、努力和坚持不懈终会得到好回报的信心,正所谓好习惯结好果,坏习惯酿恶果。

习惯是所有伟人的奴仆,也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助;失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。习惯决定命运。但我们应该明白,习惯不是与生俱来的,它是在后天的行为活动中逐步形成的。只有在正确道德意志的驱使下,才能形成良好的习惯。捡起别人忽略的纸屑,扔掉马路上的砖瓦,按时归还借来的东西,学会整理自己的学习用具,学会独立处理自己的事情……这些都需要我们在日复一日的学习与生活当中逐步养成。

所有成功人士都有一个共性,那就是,基于良好习惯构造的日常行为规律。各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、教育家、销售员,以及其他专业领域中的佼佼者,在他们的身上都有一个共性,那就是良好的习惯。正是这些好习惯,帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。正因为习惯的力量是如此之大,所以我们要养成良好的习惯以有助于成功。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。



C 目 录 CONTENTS

第一篇 做人之道在简单

- 做人不要太精明 ◎ 3
- 不要太工于心计 ◎ 6
- 给人一点笨拙感 ◎ 9
- 欺骗别人就是欺骗自己 ◎ 11
- 不要说你比他更聪明 ◎ 14
- 做人要有诚信 ◎ 17
- 吃点亏不算什么 ◎ 20
- 幸福就是少计较 ◎ 23
- 低调做人 ◎ 26
- 微笑是有效的通行证 ◎ 29

第二篇 放下包袱,轻装前进

- 简单生活,懂得放手 ◎ 35
- 张扬个性 ◎ 38
- 该自私的时候要自私 ◎ 41



简约——简单做人情满怀

放弃忧虑 ◎ 44

摒弃自卑的心理 ◎ 47

第三篇 简单处事,乐在糊涂

该“糊涂”时且“糊涂” ◎ 53

做人要小事愚,大事明 ◎ 57

大智若愚 ◎ 60

才,在适当的时候展现 ◎ 62

做人含蓄一点 ◎ 65

该沉默时一定要沉默 ◎ 68

做个“无心人” ◎ 71

睁一只眼,闭一只眼 ◎ 74

巧妙“打圆场” ◎ 77

别把痛苦放在心上 ◎ 80

巧妙脱离尴尬 ◎ 83

当众拥抱你的对手 ◎ 86

遇事要给人台阶 ◎ 90

用笑脸面对不幸 ◎ 94

第四篇 淡泊名利,快乐生活

贪婪即祸端 ◎ 101

知足常乐 ◎ 104

名与利,浮云而已 ◎ 107

不要让欲望变成贪婪 ◎ 110

只有尽心尽力,没有十全十美 ◎ 113



- 世上没有全才 ◎ 117
勿以善小而不为 ◎ 121
拥有淡泊的生活 ◎ 124
追求简单的生活 ◎ 127
“面子”不等于尊严 ◎ 130

第五篇 心底无私,与人为善

- 奉献是一种快乐 ◎ 135
与人为善 ◎ 138
保持真我 ◎ 142
享受给予的快乐 ◎ 148
给盲人提灯笼 ◎ 151
常怀感恩之心 ◎ 154
摘掉“有色眼镜” ◎ 158
避免毫无意义的猜疑 ◎ 161
消除嫉妒心理 ◎ 165
做一个有爱心的人 ◎ 168
永远有一个美好的期盼 ◎ 171

第六篇 对待工作,不能简单

- 正确认识自己 ◎ 177
确定正确的目标 ◎ 181
脚踏实地地奋斗 ◎ 185
活出自己的价值 ◎ 188
不要为自己找借口 ◎ 192



简约——简单做人情满怀

抛开烦心小事 ◎ 196

敢想敢做 ◎ 200

持之以恒才能走得更远 ◎ 205

得意而不忘形 ◎ 209

勇于承认错误 ◎ 213



第一篇 >>>

做人之道在简单

简单做人,并非不顾及周边环境,无视复杂的人际关系,而是说在对人情世故有着充分认识和必要准备的前提下,在做人的方式上化繁就简,有意识地跨越许多约定俗成、害多利少的做人羁绊,把原先复杂的做人之道简单化。

做简单的人需要真诚,需要坦率,需要勇气,需要宽容,需要“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”的特有的个性与品质。做简单的人是一种睿智的选择,是对人生深刻感悟。因为简单为我们创造了一个轻松而又自由的空间,使心灵得到充实。



做人不要太精明

做人与做事，是个常说常新的话题。对任何人来说，不管自觉不自觉，他始终在以自己的方式做人，不论有意无意，他也始终在以自己的方式做事。正因为做人与做事无时无刻不在，似乎人人都会，所以许多人并没有把做人与做事当做一个问题来研究；另一方面，做人有层次、做事有成就又是如此困难，对大多数人而言似乎是遥不可及的事情。因此，有的人又走向另一个极端，认为做人与做事是个天大的学问，穷尽毕生的精力也未必能略窥其中一二。

当你选择好人生目标并准备为之奋斗时，一定要记住：要聪明，却不要太精明。聪明的人一般不计较眼下的区区得失，而是把眼光放长远，时刻有一个宏观的事业目标，所有的努力都为这个目标服务。虽然他们的很多行为让别人看起来没有多大好处，甚至很吃亏。但是，他们心里清楚，自己的努力在将来肯定会得到巨大的利益回报。

可在现实生活中常常有这样一种人：他们斤斤计较于个人得失，为了一点小小的利益能与他人争破头皮，从来不肯吃一点小亏。有时似乎也因为自己的“聪明”而获利不少，比如，单位给员工发放一批福利品，最后剩下一件，某个精明的职员就会跳出来，以某种借口将其据为己有，而其他同事也不好意思说什么；又或上司分给部门一个临时任务，这个员工一看任务有些麻烦，便借故推给其他同事，自己则一身轻松……这种表面上看似精明的人，似乎十分实用，实际上却犯了为人处世中的一大禁忌。

在与他人相处的过程中，最怕的就是太过精明和斤斤计较。相反，



如果能够与他人友好相处时，做到宽容待人，那么就没有处理不好的人际关系，也没有化解不了的恩怨。

在这个问题上，有些人处理得很好，有些人则处理得很差劲。我们经常可以看到，有些人受到人们的欢迎，在生活中如鱼得水；有些人却四面树敌，很难与周围的人相处。为什么会造成这样的情况呢？究其原因多种多样，社会是由人的群体组成的，而每个人又有着各自不同的生活经历、兴趣爱好、文化背景和性格，这些不同的人组合在一起，形成了一个或大或小的生存环境。在这样的环境里要营造和谐的人际关系，对于每一个人来说，都是一个无法回避但又需要正确对待的问题。

有些人在与他人相处中，“利”字当头，什么亏都不能吃，什么便宜都想占，总在算计着别人，以为别人都不如自己聪明，由此从中揩点油，讨点便宜，好像这样做就会比别人过得好些。这种人功利心太重，把功利当做人际关系的首要，日子过得很累、很紧张，缺乏乐趣。因为，这样的人会经常遇到许多“庸人自扰”的事情。比如说，别人很随意说的一句话、干的一件事，也许并没有什么其他目的，但对于那些所谓的精明者就会浮想联翩，晚上回到家里，躺在床上也要细细琢磨，生怕别人有什么阴谋会使自己吃亏。这种人往往最被人看不起，甚至会招致他人的冷言讥讽。

相反，如果能够在生活中与人为善，以宽大的胸怀待人处世，尽量不去与他人计较琐碎的利益，做到目光长远、宽容大度，为自己和他人营造出一个良好的生活、工作、学习氛围，这样的人怎么会不处处受到别人的敬佩和欢迎呢？

归根结底一句话：不同的为人处世原则导致不同的人际关系的产生。所以，在人际交往中还是要本着“宽以待人、胸怀大度”的原则，吃点小亏未必是坏事，适当“让利”，吃点小亏，多做一些力所能及的事，不仅体现了你的能力，也会加深你和他人的感情，“将欲取之，必先予之”，这也是一种高明的处世方法。一辈子不吃亏的人是没有的，问题在于我们如何看待“吃亏”。



有的人与他人关系不好，就是因为过于计较自己的得失，甚至是锱铢必较，总是争求种种“好处”，时间久了难免惹周围人的反感。而那些暂时得到的利益未必能带给你多大的好处，反而弄得自己心神疲惫，还失去了良好的人际关系，得不偿失。如果对那些不会影响自己前程的好处多谦让一些，这种豁达的态度无疑会赢得人们的好感。

为人处世，你来我往，无法做到绝对公平，总是会有人吃点亏的。倘若人们强求世上任何事物都公平合理，那么，所有生物链一天都无法生存——鸟儿就不能吃虫子，虫子不能吃树叶，世界就得照顾万物各自的利益。既然吃亏是无法避免的，何必要去计较不休、自我折磨呢？

事实上，人与人之间总是有所不同的。别人的境遇如果比你好，无论怎样抱怨也无济于事。最明智的态度就是避免与人进行比较，而应该将注意力放在自己身上，“他能做，我也可以做”。

一个人想把生活过得快乐，舒适，单靠东捞一点，西占一点地算计别人是徒劳的。我们生活得是否轻松愉快，很大程度上要靠真诚、信赖、友好，碰到困难互相帮助，有了好处共同分享。这就要求我们每一个人都不要太精明，不用担心自己失掉些什么。需要的是相互谦让、奉献，关系融洽和睦比什么都好。不太精明的人容易和大家成为朋友，就因为大家可以正常相处，少有功利主义色彩，又不必处处抱有戒心，才有温情，有安全感。

心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA >>>

在生活中，许多人并非真的糊里糊涂过日子，他们是简单的智者，是聪明人。一个智者是不会患得患失的，也不会困在世俗的鸡毛蒜皮之事中无法自拔，这样的人心胸开阔、为人豁达，他的人生也一定会更有意义、更有价值。



不要太工于心计

人活在世上最根本的两点就是做人和做事，把人做好是把事做好的基础，把事做得好则是人做得好的直接体现。怎样做人的态度决定着做事的原则和取向。一个不会做人的人，不论他如何投机取巧，也不论他付出怎样的努力，其结果总会适得其反！

从前，有个商人买了许多盐，驮在驴背上，驴不小心掉进了小河里，盐被河水溶化了，上岸后只剩下空空的袋子，驴感到很轻松。过了不久，商人又让驴子去驮盐，当经过小河的时候，驴子故意掉进了河里，它又一次轻轻松松地回了家。商人发现后很是恼火，第三次的时候给驴装了两袋子海绵。驴子再次故意掉进河里，结果它差点被淹死。这是一个流传了很久的寓言故事。这个故事讽喻了自作聪明，最终给自己带来加倍惩罚的“蠢驴”。

一些喜欢玩心计的人，自以为工于心计能显示自己的聪明，其实是最大的愚蠢。汉代的刘邦能够战胜项羽的原因有很多，工于心计便是其中一条。但是，他肯定没料到，自己虽得意于一时，却也给后人留下了一个不佳的口碑。刘备当着赵云的面摔阿斗也是工于心计，是谋求他人对自己的信任与忠心，使自己获得更大的利益。这些实际上是对他人情感的一种欺骗，不是光明磊落的为人处世的态度。如果人人都热衷于此，这个世界就毫无真诚可言了。

然而，“心计”却并非纯粹是贬义词，工于心计不好，但并不是说



人生在世完全不需要心计。应该说只要不是以欺骗与愚弄他人为前提的心计，还是多多益善的。因为人际关系错综复杂，不多动些脑子，多想些法子是不可能处理好的。

在现实中，竞争是激烈的。如果太工于心计，把心思放在“算计别人”上，是一件费时、费力，而且不道德的事情。这样做的最终结果是两个字——失败。例如，《红楼梦》中的王熙凤，在贾府算是一个精明之人。在一个复杂的环境里，势必要工于心计，才能生存。所以，为了巩固自己在贾家的地位，王熙凤很清醒地对各色人采取不同的策略。对贾母顺承，对王夫人听从，对邢夫人应对，对地位高的大丫鬟称姐道妹，对下人严厉，对没地位的妾苛刻，对情敌“死磕”甚至置之死地而后快。结果，“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”，最终落得个草席加身、不得善终的悲惨结局。

孙臆曾与庞涓一起师从鬼谷子学习兵法。庞涓下山后，投奔魏国，得到魏惠王的宠信，被任为将。庞涓自忖才能不及孙臆，害怕他下山到魏国后影响自己的前程，更担心他到别国后成为自己的对手，于是决定设计陷害孙臆。不久，庞涓派人上山，以同朝为官为由，劝孙臆赴魏。孙臆不知是计，欣然允诺。不料一到魏国，便落入了庞涓的圈套，被诬告私通齐国。魏惠王听信庞涓谗言，无端处孙臆以膑刑，挖掉了他的两块膝盖骨，使之终身残废。按当时的惯例，刑徒是不能为官的。庞涓试图以此断送孙臆的政治前途，消除一个潜在的对手。

然而事情并未如他所愿。孙臆虽身处危境，却显示出卓越的智慧。他佯狂自晦，并设计归齐，得到大将田忌的赏识；又通过著名的“田忌赛马”显露出惊人的才华，得到齐威王的器重，被任为齐国的军师。

公元前354年，齐国应赵国之请，以田忌为将，孙臆为军师，率军击魏救赵，伏击庞涓大军，取得“桂陵之战”的胜利。12年后，魏国攻打韩国。齐威王采纳孙臆“深结韩之亲而晚承魏之弊”的建议，再次以田忌为将、孙臆为军师，出兵救韩。孙臆依然采用围魏救赵的计



策，痛击魏国 10 万大军。智穷力竭的庞涓在马陵愤愧自杀。

为人处世要有心计，在某种意义上来讲是一个人聪明的表现，但需要强调的是：聪明是一笔财富，关键在于怎样使用。那些脱离正道的聪明，最终带来的只能是悲惨的结局。

心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA >>>

万花筒般的世界处于不断地变化之中，没有心计是应付不了的。这种平平稳稳的心计与蓄意险恶的心计完全不是同一个概念。