

方与圆的人生智慧课
舍与得的人生经营课
包与容的人生必修课

修行人生

周小璐 主编

南海出版公司

方与圆的人生智慧课
舍与得的人生经营课
包与容的人生必修课

修行人生

周小璐 主编

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

修行人生 / 周小璐主编. —海口: 南海出版公司,
2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7012 - 0

I. ①修… II. ①周… 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 289086 号

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 松雪

XIUXING RENSHENG

修行人生

主 编 周小璐
总 策 划 杨建峰
责任编辑 张 媛 雷珊珊
美术设计 松雪图文
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568508 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206
电子邮箱 nhpublishing@163.com
经 销 新华书店
印 刷 北京德富泰印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 27.5
字 数 650 千
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7012 - 0
定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

PREFACE

“方”与“圆”是中国传统文化里两个相对应的具有深刻哲理内涵的意象：方是刚，圆是柔；方是原则，圆是机变；方是做人之本，圆是处世之道。方与圆相结合，刚柔相济，阴阳相生，变幻无穷，可以不变应万变，亦可以万变应不变。这其中包含了做人的智慧精髓，浓缩了处世的技巧精华，自古以来被视为人生之大道、做人之大智、做事之大端。在为人处世中，如果能做到方外有圆、圆内有方、能方能圆、亦圆亦方、方圆合一，则必能进退自如、游刃有余、从容周旋、化危机于无形，赢得广阔的生存空间。在人世上，方不是呆板，方中有圆，是以不变应万变；圆不是奸猾，圆中有方，是以万变应不变。方是做人的脊梁，圆是处世的锦囊。方圆合一，无往不胜。如果只有方而无圆那就必然会处处碰壁；只有圆而无方，成为圆滑的墙头草，也会一事无成。为人做事太方正或太圆滑都寸步难行。只有方圆并用，才能在社会生活中进退自如，营造良好的人脉和生存环境，享受快乐惬意的人生，成就不凡的事业。天方地圆，无限广阔，人在其中，微如草芥。然而，掌握了方圆之道的大智慧，天地就会变得很小，人生就会变得伟大。因为，此时的你已经真正看清了世界，真正读懂了自己。

“舍得”，是中国文化的精髓，所谓“不舍不得，小舍小得，大舍大得”。关于舍得，佛家认为：舍就是得，得就是舍，如同“色即是空，空即是色”一样；道家认为：舍就是无为，得就是有为，即所谓“无为而无不为”；儒家认为：舍恶以得仁，舍欲而得圣。归根到底，舍就是放下，得就是成果。树舍灿烂夏花，得华实秋果；鸣蝉舍弃外壳，得自由高歌；壁虎临危弃尾，得生命保全；雄蜘蛛舍命求爱，得繁衍生息；溪流舍弃自我，得以汇入江海；凤凰舍其生命，得以涅槃重生。懂得舍与得的智慧和尺度，就懂得了人生的真谛。我们需要通过“取舍”来丰富人生，在“舍得”中体现智慧，在“舍得”后感悟人生。舍得是一种哲学，更是一种艺术；舍得是一种精神，更是一种领悟；舍得是一种智慧，更是一种境界。只有懂得了舍得的人生大智慧，才能够将自己的人生经营得有声有色，拥有成功而幸福的生活，从而活得精彩，活得快乐。

包容自古以来就是人们立身处世的大智慧。纵观古今成大事業者，无不有海纳百川的肚量，正所谓“将军额上能跑马，宰相肚里能撑船”。包容是洞明世事、练达人情的

一种处世哲学,是一种拿得起放得下的潇洒,“处世让一步为高,退步即进步的张本;待人宽一分是福,利人实利己的根基”。包容是一种非凡的气度、宽广的胸怀,是对人对事的接纳和宽恕;包容是一种高贵的品质、崇高的境界,是精神的成熟和心灵的丰盈;包容是一种生存的智慧 and 生活的艺术,是那种看透了社会人生后的从容、自信和超然。一个人一生成就的大小,很大程度上就是由他包容的大小决定的,正如一位哲人说的那样:“心胸有多大,事业就有多大;包容有多少,拥有就有多少。”懂得包容的人总能得到别人的尊重与帮助,懂得包容的人会因为谦和的姿态受到他人的欢迎和喜爱,懂得包容的人无时无刻不处于和谐之中,无论工作、事业还是生活都顺风顺水。

人生在世,做人做事,往往在方正与圆融、得到与失去、包容与排斥之间犹豫、彷徨、烦恼,难以把握其中的分寸。为人处世做到恰如其分,也就达到了人生的最高境界。《修行人生》深入全面阐释了方与圆、舍与得、包与容的人生大智慧,为人们提供一种健康积极的人生心态、一种正确的处世哲学、一种走向幸福与成功的方法,教会读者把握方与圆的平衡,舍得外物的得失,包容他人的过失,拥有一个豁达、通透的心境,以冷静掌控抉择,以平和面对得失,以中庸拒绝极端,以出世的心做人,以入世的心做事,让生命更加充实,让人生更加从容、快乐、豁达、成功。

人生赢在把握方圆、懂得取舍、用心包容。赶快打开本书,去拥抱属于自己的完美人生吧!

目 录

CONTENTS

第一篇 方与圆的人生智慧课

第一章 无往不胜的方圆智慧

方是善良,需要一生去修行	2
方是淡定,正确看待金钱	4
方是原则,做真正的自己	5
做大事者必先做好人	7
清心中孕育着人生乐趣	8
圆是豁达,让生活充满欢乐	9
圆是乐观,人生需要轻载	11
圆是圆融,与人为善	13
有圆在胸,人情百通	15
处世有圆,见人下菜碟	18
凡事无须太较真	20

第二章 讲求方正,乃为人之本

为人要“有欲也刚”	22
摒弃虚荣做真自己	23
要学会说“不”	24
做人要坚持原则	25
诚信是做人之本	27
人生无须苛求完美	29

诚实的品德胜过一切	30
完美人生需要尊重他人	31
让善良成为你做人的信念	32
做人要有一颗感恩之心	33
不做问心有愧的事	35
做人需要当机立断	36
谦让是一种至美境界	37
结交真朋挚友	38

第三章 圆融为人,乃应世之道

亦敌亦友才是真	40
夹着尾巴做人	42
凡事量力而行	43
“吃亏”和“占便宜”是互为依存的	45
有了人情,才好说话	47
忍小事才能成大事	48
不妨尝试着弯曲一下	49
把忍用到恰当处	51
退却是为了更好地前进	52
知道进退,才会求得发展	54
受委屈未必是坏事	55
巧妙化解别人对你的排挤	56

第四章 方圆通融,做人变通

学会曲线思考	59
随机转变,开动脑筋想办法	60
车到山前必有路	62
失之东隅,收之桑榆	63
走老路不顺时,要学会另辟蹊径	64

第五章 方圆为人,需懂得韬光养晦

力不可使尽,才不可露尽	66
喜怒哀乐需要控制	68

做深藏不露的人	69
卖弄自己的小聪明是无知之举	71
做人不妨“迟钝”一点	72
在不显山不露水中成就事业	74
示弱也是一种好方法	76
柔弱亦可胜刚强	77
满足他人的好胜心	79
做人应刚柔并施	81

第六章 糊涂为人是方圆处世的根基

假装糊涂,可以使事情天衣无缝	83
睁一只眼,闭一只眼	85
来点糊涂是容身之道	86
能而示之不能,用而示之不用	88
勿把事情全部捅破	89
内心“清清楚楚”,表面“含含糊糊”	91
不要太露锋芒	92
假糊涂,真智慧	93
不形于色,不形于言	95
“傻”也是智慧	96
糊涂再难也要学	97
不妨学会“忘记”一下	99

第七章 圆润处世,须通晓人情世故

避免极端,做人做事不要太绝对	101
恰如其分,做人做事要掌握分寸	103
适时沉默,把握好沉默的分寸	106
讲究曲直,说话不可口无遮拦	110
注意轻重,不要说“过头话”	112
调解有方,打圆场要把握分寸	114
人生不要装满,凡事不要做尽	118
尺度适宜,人生不过一个“度”字	120
敛方求圆,好汉也吃眼前亏	123
用心“存储”人情,用时才便捷	124
学会低头,是处世的基本哲学	126

把人情当人民币来储蓄	128
人情需靠平时积累来维持	129

第八章 方圆处世,也讲究刚柔并济

学会杀鸡儆猴,赢得先机	132
隔岸观火,坐山观虎斗	133
在必要时应果断出拳	134
智者懂得欲擒故纵	135
智者要懂得张弛之道	136
学会“迂回曲折”,曲径通幽	137
要学会寻找合理有效的后退之路	138
进退有度是成事之道	139
智者应如何后发制人	140
学会给人留条路	141

第九章 方圆有术,借力无限

将自己丢进“贵人堆”里	143
贵人扶你走一步,胜过自己走百步	144
主动制造结交贵人的机会	146
打造黄金“亲戚圈”	147
师长是一生的无形资产	149
尊重各领域的元老	151
老乡助你拓展人脉	153
绝不独自吃饭	154
学会在感到口渴前挖井	155
晴天留人情,雨天好借伞	156
真正的聪明人不会忽视小人物	157
好风送你上青云	159

第十章 交友也需方圆有度

朋友需要经常问候	161
当涌泉报答滴水之恩	162

永远为朋友保守“秘密”	163
朋友之间也需要距离美	164
用真诚获取友谊的花朵	166
再好的朋友之间也要明算账	167
与人交往不可有优越感	168
尊重朋友的个性	169
冷庙烧热香,难时有人帮	170
学会理解别人	170
寻找朋友和生意之间的黄金平衡点	172
生意场“历练”真友情	173
借朋友之力圆梦	174
朋友资源决定竞争力	176

第十一章 职场应对方圆有术

绕开分歧,克制自己的情绪	178
适度公事公办能收获奇效	179
能力并非升迁的唯一资本	180
不要让同事觉得你抢了他的风头	182
团结同事,和谐相处	183
在交流中为领导把脉	186
留点空间,方便撤退	189
学会对人伸出援手	190
敌人也可做朋友	191

第二篇 舍与得的人生经营课

第一章 有舍,方才有得

给予是得到的更好办法	194
丢掉该放弃的	195
放弃并不等于失去	195
放弃是为了新的理想的开始	196

坚持不一定是最好的做法	197
专注下一件事,不为打翻的牛奶哭泣	198
为了熊掌而舍鱼	198
放弃也是一种成功	200

第二章 学会选择,把握取舍的艺术

专注于你所拥有的	201
不妨给心灵来个大扫除	202
大弃大得,小弃小得	202
给生活状态来个“清理门户”	204
放弃是一种睿智的选择	205
发挥你所长,找到你所在	206
选择伟大的事业才能成为伟大的人	207
选择是把握人生命运最伟大的力量	208
人生即选择	209
懂得放弃,是为了收获更多	210
生活无须强求	211
学会理智地放弃	212
改变陈旧的观念,看清前方的路	213
学会果断放弃	213
翅膀挂满金子的小鸟飞不起来	214

第三章 舍小求大,吃亏也是一种智慧

帮别人成功,给自己铺路	216
让别人得意,让自己满意	217
急人所急,获己所需	219
找到双方的共同需求	220
适度宽恕自己	221
吃亏也能换来幸福	222
不要贪图眼前利益	223
长远目光看问题	224
打破旧规矩	225
条条大路通罗马	226
找到适合自己的路	227

第四章 舍弃抱怨,改变命运

你的想法在一定程度上决定事情的发展方向	230
不抱怨的人能获得更好的沟通效果	231
不幸的人不是只有你一个	231
送走抱怨,你会更快乐	233
要学会在不如意时转念	234
成功与否与起点无关	235
要学会把抱怨变成虚心求教	236
寻求改变,随时都不晚	238
要善于反省自己	239
办法总比问题多,不要被问题打垮	239
学会用全面的观点看待所有问题	240
学会忘却过去,争取幸福的未来	241
抱怨需要用乐观去化解	243
把抱怨拒之门外	244

第五章 舍弃消极,不悲观气馁

眼中应该要有亮点	246
让生活充满希望,让无望无处生根	247
坚定的信念是永不灭的明灯	247
守得云开见月明	248
学会用微笑拭去伤痛的泪水	249
不要用痛苦自我设限	250
摆脱忧愁,还心灵一份平静	251
凡事多往好处想	252
快乐得靠自己寻找	252
做自己乐意的事,享受愉快生活	253

第六章 智慧理财,勿固执己见

不应太看重钱财	255
开心比富裕更重要	256
不要让贪婪毁了整个人生	256
轻装上阵,保持心灵的宁静	257

追求金钱要适可而止	258
欲望太大,就成了累赘	259
无限欲望使生命远离幸福	261
割断欲望之绳	261

第七章 远离做人误区,把握人生航向

远离忘恩负义之人	263
有效预防被嫉妒	264
妒忌心会令人丧失人性	265
别被马屁拍走了理智	266
莫凭相貌结交人	267
不可放任墙头草	268
留一道心理防线给自己	269
好好先生当不得	270
学会与小人交往之道	271
不要被小事惹怒	272
要善于用爱打破冷漠	273
学会付出,远离吝啬	274

第八章 把握舍得分寸,成就完美人生

正确处理舍与得的关系	275
只有舍弃差的,才能创造更好的	276
及时转身也是一种成功	277
有所为有所不为	278
别在选择面前固执	279
看清“气候”再决断	280

第三篇 包与容的人生必修课

第一章 包容有多广,天地就有多大

谦让也是包容的境界	282
-----------------	-----

对冒犯你的人应宽容	283
容纳世界,才可以得到世界	284
对他人的评价保持客观的态度	285
宽容聚众义,大度集群朋	286
宽容别人是在解脱自己	287
解开心中的“结”	288
“现在”是上天赐予我们最大最美好的礼物	290
乐观对待生活中的不完美	292
快乐从停止抱怨起程	294
停止抱怨,从现在开始做起	295

第二章 包容人生坎坷,乐观活在当下

用信念战胜困难	298
永远不要放弃希望	299
学会在沙漠里寻找星星	300
人生没有无法承受的事	301
黑暗只是光明的前兆	303
一切都是最好的安排	303
失败只是一种迂回	305
只要你努力尝试,就会成功	307
困境中也需要微笑	309
生活就是一一个个难题	310
成功和失败是相互交替的	311
不要留恋射出去的箭	312
要自己争取,不要被人轻视	313
自强不息是锤炼强者的最好方式	315
学会低潮时自我鼓励	316
强者摆平麻烦,弱者被麻烦摆平	318

第三章 包容对手,活出感恩的生命

抱怨并不能战胜对手	320
利用“共生效应”	321
真诚为对手喝彩	323
乐于向对手学习	324
贬低对手无异于贬低自己	326
向“学习对象”学习	327

摆正竞争心态 328

感谢你的“敌人” 330

对手造就强大的我们 332

第四章 包容下属,鼓励下属不断进步

征服下属,先从尊重他们开始 333

只有无能的将领没有无用的兵 335

融入到你的下属中 336

信任是对下属最有力的支持 337

点燃下属热情之火 339

激励下属不断进步 341

控制“临界距离”,树立领导威信 342

制造竞争关系,别让下属太结盟 344

第五章 包容工作,在工作实践中提升自己

让工作成为一种乐趣 346

信念是战胜职场挑战的武器 347

服从是杰出职员的第一步 349

学会让自己变得无可替代 351

干一行爱一行,做好本职工作 353

学会快乐地工作 355

从工作中得到享受 357

努力比抱怨更能提高业绩 360

叫苦不如吃苦,生气不如争气 362

让困难成为成长的垫脚石 364

成功的人有方法,失败的人有借口 366

付出是取得回报的前提 367

停止抱怨,亡羊补牢 369

第六章 包容生活,永葆一颗年轻的心

超越人生痛苦,才能正确前行 372

放下仇恨,让生活更美好 373

远离抱怨的“蝴蝶效应” 374

经常抱怨的人更招人怨	375
建立健康的沟通	377
移情比抱怨更有意义	378
如何有效发泄负面情绪	379
每天给自己一个希望	381
坚守年轻有助于成功	382
阳光的人更容易拥有机会	383
清扫心灵的垃圾	384
坚定信念,塑造自我	385
要善于发现“鲜花”	385
学会剔除生命的碎屑	387
学会说“已经很好了”	388
学会感恩,学会为生命喝彩	389
不抱怨地生活,成为生活的榜样	390

第七章 多点包容,婚姻才会走得更远

婚姻中的吵架心理学	393
男女感情观的差异	395
男人不肯道歉的原因是什么	396
男人不喜欢的六种女人	398
男人为何难以忍受女人的情绪化	399
女人过分坚强会使得男人丧失激情	401
为什么男人会逃避感情责任	402
不要总想改变男人	403

第八章 幸福家庭,包容的心才是爱的港湾

平淡的婚姻尤可贵	405
以正确的态度对待男人的收入	406
不要总是挑剔丈夫的懒惰	407
如何减少婆媳间的互相抱怨	408
家人之间切忌彼此抱怨	409
“糊涂”也是幸福婚姻的关键	410
爱需要退让和包容	411
给予使你的生命增值更多	412
爱需要彼此的宽容与扶持	413

第一篇

方与圆的人生智慧课

