



给大忙人读的
心理书

孙郡错 / 编著

一部让你看清自我的心灵抚慰的书

中国华侨出版社



给大忙人读的
心理书

孙郡锴 / 编著

一部让你看清自我的心灵抚慰的书

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人读的心理书/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 10 (2013. 5 重印)
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0083 - 6

I. 给… II. 孙… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 163239 号

●给大忙人读的心理书

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 喆

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 15 字数 200 千字

印 数/5001—8000

印 刷/北京龙跃印务有限公司

版 次/2013 年 5 月第 2 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0083 - 6

定 价/29. 80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

你忙，我忙，他忙。不知从什么时候开始，生活在钢筋水泥堆砌而成的城市里的人们为了适应越来越快的生活节奏而疲于奔命。

站在人潮汹涌的大街上，常常会看到形形色色的人迈着姿态各异脚步南来北往，各种型号的车辆犹如风驰电掣般渐行渐远。

正如我们的生活，忙碌似乎已成为人们生命的主旋律。办公室里人们忙忙碌碌，工作台前人们废寝忘食……有人忙出了功成名就，有人忙出了事半功倍，有人忙出了身心疲惫，有人忙出了迷惘无助……同样辛苦同样努力，结果为何千差万别？源于有人用心在忙，有人用身在忙！用心在忙的人，忙得乐在其中，业绩喜人；用身在忙的人，忙得疲惫不堪，碌碌无为！可悲的是，大多数人都是用身在忙的无奈的大忙人。用身在忙，好比无头苍蝇，终日劳而无功，忙有何用？

与此同时，伴随而来的压力，使我们没有时间去慰藉自己的心灵，加之人生旅途中不可避免的挫折、失意、失败……很多人都说，是生活，剥夺了我们快乐的权利。

真的是这样吗？

叔本华说，最大的快乐源泉是自己的内心。



前言

PREFACE

的确如此，获取快乐，回归平和的心境没有什么秘方，我们缺少的正是我们最需要的内心。

生活不总是一帆风顺的，也正因为如此，我们的生活才有滋有味，才多姿多彩。调节好自己的心态最为重要。不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，去留无意，临危不惧，泰然处之，在平淡中给自己一个动力；在昂扬中留给自己一份淡薄；在匆忙中懂得适时地给心灵一次释放；在喧闹中为自己找寻一份宁静。

人在旅途，最怕疲于奔命、最怕茫然失措、最怕苦海无边。故而，我们需要学会去调整、去谋划、去经营，用从容的心去欣赏人生路上的风景。

总有一本书让你爱不释手如沐阳光，总有一个智慧故事滋养你的心灵，激发你的成功潜能，总有一种思想让你改变人生，成就辉煌。本书运用了各种小故事、寓言以及很多人成功的经历，希望能够和当今时代的大忙人一起走进智慧人生，学会淡然处世，在人生的关键点上能够举重若轻。让内心真正地开始一次轻松愉快的长期旅行，经历一次充实精神开阔思路的过程，让心灵接受一次升华的洗礼吧。

同时，此书还告诉我们身处逆境时怎样用理智克服困难；在人生之路上怎样把命运掌握在自己的手中，少走弯路，更好地实现人生价值。

希望这本《给大忙人读的心理书》能帮助每位大忙人，都找到一张让心灵放松的按摩椅，一个让心灵休憩的驿站，一处让心灵休整的港湾。



目录

第一章 忙中静悠，滋养心灵

扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地，人人都把心地扫，世上无处不净地。此番话能使人彻悟打扫心地的要义：心地清净才是人生智慧的提炼和升华。要懂得忙中静悠，滋养心灵，这样才能正确对待世俗生活积存的枯枝败叶，收获未来的光荣与辉煌，最大限度地获得生命的自由、独立，不至于把自己搞得跟机器一样忙碌。忙中静悠，滋养心灵，我们也就有了让生命一次次远行的条件。心如明镜，让自己活之安然，去之坦然，也就是人生的最高境界了。

心是快乐之根	/2/
摆脱心灵污染	/4/
任心清净	/6/
真正的成功来源于内心的安宁	/8/



我看开,我快乐	/10/
站在天外看天空	/12/
内心的快乐才是永远	/14/
清理心灵,让生活更简单	/18/
调控好心中的防御壁垒	/20/
卸下强出头的烦恼,让心境悠游自适	/22/

第二章 张弛有度,劳逸有致

工作是生活的一部分,工作是为了更好地去生活。保持工作与个人生活之间的平衡,精神饱满地去工作与积极地去生活是人们共同向往的目标。随着社会经济的发展,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,相当大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”的文化理念也越来越受到人们的认同和倡导。追求成功的我们,工作忙碌是必需的,只有不断地工作,才能实现自己的人生价值。但是,就我们的身心而言,适度的放松也是必要的,张弛有度,劳逸有致才能走向成功。

让“紧张”慢慢“放轻松”	/26/
放慢生命的脚步	/28/
忙人还是盲人	/29/
工作要进得去出得来	/32/
享受生活,享受挣钱	/34/
太累的时候需要歇歇	/36/

平衡的生活才是优质的生活	/38/
不要只为金钱而忽视身体	/40/
会休息才等于会工作	/43/
从“疯狂的忙碌”中解脱	/45/

第三章 得失寻常，输赢从容

在人的的一生中，往往面临多种选择，取舍决择往往乱人心扉，无奈的是鱼和熊掌常常不能兼得，在把握命运的十字路口，我们应学会放弃，当有所为，有所不为。我们失去的，会有回报，不要悲观地感慨“不可兼得”的失去，要乐观地看到“失之东隅，收之桑榆”。世间万事万物自有其自身的发展规律，许多时候并不是人力所能转移的，如果你固执于此，岂不是自己给自己添堵？拿起、承担、拥有或许付出许多，但往往学会放下、放弃，需要更大的勇气和胆识。学会放下，就能拿起更多。学会放下，是一种战胜贪欲的法宝，是挑战自我的利器。放下，简单的动作，却蕴含着大无畏的气息。

放得下，才是做人的真谛	/48/
敢输才是真英雄	/50/
舍与得之间，你需要一颗平常心	/53/
“舍”之东隅，“得”之桑榆	/55/
有望得到的要努力，无望得到的不介意	/57/
在得与失之间做出正确的选择	/60/
该舍则舍，该得则得	/62/

坦然面对人生的得与失	/64/
懂得放下,才能收获更多	/67/
不能放下,也是一种失去	/68/

第四章 贪欲莫纵,知足常乐

很多事情都是我们经历过了,才懂得它的弥足珍贵,最主要的是我们遗失了那一份拥有时的心旷神怡。现代人匆匆的脚步已定格为一种时代的风景,竞争与挑战接踵而至。在前进的道路上,当我们取得一些成绩的时候,如果我们都能乐由心生,对待困难的工作情绪,就会如阳光般朗朗映照。知足常乐,在烦躁与喧嚣中,会过滤一种压抑与深沉,沉淀一种默契与亲善,澄清一种本真与回归,久而久之,步伐轻盈,精力充沛。小说《笑傲江湖》里有一句话:莫思身外无穷事,且尽生前有限杯,点出“人生一世,草木一秋”的真谛。若人人都能知足常乐,世间便少一点横眉冷对,多一点笑脸相迎。

不奢恋身外物,知足常乐	/72/
生活中不要背负太多的贪婪	/74/
贪来贪去一场空	/76/
内心的富足才是真正的快乐	/78/
别让追求完美成了苛刻	/80/
欲望无止境,珍惜眼前的快乐	/81/
做一个适度的妥协主义者	/82/
功名可求不宜贪	/84/

超过限度的欲望是痛苦的根源	/86/
不要被金钱迷惑了双眼	/88/

第五章 笑对挫折,逆境顺转

挫折是一块放在前进道路上的石头,对于弱者来说那是一块绊脚石,让你跌个跟头,然后止步不前;而对于强者来说它却是块垫脚石,它能使你站得更高,看得更远。挫折又是一个不厚道的朋友,它时时刻刻都有可能与你翻脸。但是无论怎样,这个朋友会陪伴你一生,当你笑纳了它并勇敢地战胜了它的时候,你会惊奇地发现,原来挫折对你还是挺忠诚的。

“自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男”。一个人要想获得成功,成就一番伟业,就必须经历千辛万苦,战胜困难和挫折,在逆境中摸爬滚打,从而磨炼出坚强的意志、不屈的精神和顽强的毅力。

笑纳挫折才会赢	/92/
挫折,创收心理财富	/94/
把挫折的压力变为人生的动力	/95/
凤凰涅槃,从挫折中走向新生	/97/
当挫折与你不期而遇	/100/
逆境自强,不做消极退缩的逃兵	/101/
走出挫折的沼泽地	/103/
奋发图强,决不能向挫折低头	/105/
把“置身绝境”看成是“以身体验”	/107/
事情并不像你所夸大的那样糟糕	/109/

第六章 职海沉浮,放下身段

人情世故的核心是面子,面子的核心就是尊重,而尊重的核心就是在生意往来、朋友交往中要将对方的位置摆得比自己高一点。如此一来,人情得以积累,朋友得以增多,自己的生存环境和发展空间也就会愈来愈好。甘愿处低,是一种境界、一种修养。耐得住低就,才可以实现厚积薄发的冲力,达到赢得人生、成就事业的最高点;拥有处低瞻高的胸襟,才可以更好地展现登高望远的风度与气魄。

- 不要抢了别人的风头 /112/
- 将对方的位置摆得比自己高一点 /113/
- 心甘情愿做“仆人” /115/
- 稻穗越成熟,头垂得越低 /117/
- 适者生存,而不一定是强者 /119/
- 鸡蛋不必硬碰石头 /121/
- 骨气不能无,傲气不能有 /123/
- 小不忍则乱大谋 /124/
- 有韧性才能活得更长久 /126/
- 放下身份,路会越走越宽 /128/
- 没人喜欢趾高气扬的人 /129/

第七章 仁义礼智，宽心待事

有太多太多的事我们无法去控制，有太多太多的痛我们无能为力，有太多太多的伤我们逃避不了，人生有太多的不如意，要怎么去面对和处理，那就得看我们如何去为人处世了。无论我们做人还是做事，与人为善、宽心待事都是一个最基本的出发点。而可悲的是，在这个急功近利浮躁不堪的时代，有一些人竟然错把与人为善与宽心待事当作迂腐和犯傻。这些人自以为聪明，其实是身在苦中不知苦。让我们做一个仁义礼智的人，这是我们做人的底线。因为仁义与宽心这种品质正是上天给我们的最珍贵的奖赏。

- 给别人方便就是给自己方便 /132/
- 理直的人，更要懂得用和气交朋友 /133/
- 关键时你帮人一把，人就助你一臂之力 /135/
- 给予了别人，自己同样有所获得 /137/
- 宽恕除了能减轻对方的痛苦，也能升华自己 /138/
- 送给别人理解与仁慈，留给自己平和与幸福 /140/
- 凡事斤斤计较，只有徒增烦恼 /142/
- 能让人处且让人，能容人处且容人 /144/
- 你若能容下世界，世界也能容下你 /146/
- 使犯错者改过，宽恕比批评更有效 /148/
- 给别人一点仁慈，拯救自己冰冷的心灵 /149/

第八章 识时察势，方圆有道

为人处世，要想做到游刃有余的境界，必须学会识时察势、方圆有道。有人曾把方圆之道片面地理解为奸猾不厚道，这实在是一种误解。因为世事并不像你想象的那般简单，一味地地方方正正做人，难免会有碰壁的时候，所以就需要在必要的时候适当地“圆”一些。退却是为了蓄势前进，让步是为了进步，之所以能够这样，是因为主动退让，不仅可以缓和矛盾，化解对方的攻势和压力，同时还可以为自己赢得时间，积蓄能量，赢得外界的支持。这是一种高明的智慧，善用这种智慧的人，处世方面会更加成功。

- 081 弯腰是美，低头无“罪” /152/
- 082 每一分退都暗含着进 /154/
- 083 退却是进攻的第一步 /156/
- 084 圣人之道，为而不争 /157/
- 085 在处世的防御战壕里一定要沉得住气 /159/
- 086 明智的人多留几个“窝” /162/
- 087 让步是最好的进攻 /164/
- 088 遇强则迂，遇弱则攻 /167/
- 089 懂进退，才能大事化小、小事化了 /169/
- 090 执著不是盲目，绕道不是软弱 /171/

第九章 乐善好施,人生境界

一个人的人生价值的体现,不在于其地位多高、权力多大、财富多广;不在于其高低贵贱,而在于为社会为他人做出的贡献。一个人生活在世上,渺小如大海里的一滴水,但只要真心真意地去付出,即使是一滴水,也能折射出太阳的光芒,成为最美丽的风景。而自己,也会在这奉献中体会到快乐与幸福。

- 爱为世界换上新面孔 /174/
- 做一些别人认为的傻事不算傻 /176/
- 付出时不要想着回报 /177/
- 经常送出顺水人情 /179/
- 乐于做善事也是一种生意经 /181/
- 独乐乐不如众乐乐 /183/
- 与人分享幸福,会得到更多的幸福 /186/
- “友善”就是财富之源 /187/
- 和别人分享财富 /189/
- 财聚人散,财散人聚 /191/
- 持续的奉献,永恒的快乐 /194/
- 博爱是情感的最高境界 /197/
- 给予是通往天堂的唯一路径 /199/

第十章 看似吃亏,实则受益

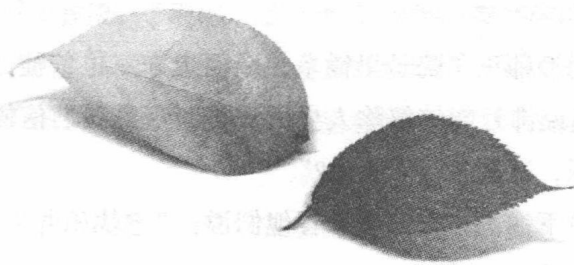
“吃亏”不光是一种境界,更是一种睿智。能够吃亏的人,往往是一生平安,幸福坦然。人生一世,功名利禄,生不带来,死不带去,斤斤计较,徒然给自己增加痛苦而已。不如看淡得失,放下名利,享受生活的快乐。真正有智慧的人,不在乎“装傻充愚”的表面性吃亏,而是看重实质性的“福利”!吃得亏中亏,方得福外福;贪看无边月,失落手中珠。

- 10.01 吃亏是为不吃亏打基础 /204/
- 10.02 能透视“亏”后的“福” /206/
- 10.03 “吃亏”做人是一种气度 /208/
- 10.04 想占便宜,往往占不到便宜 /210/
- 10.05 好汉不妨吃些眼前亏 /212/
- 10.06 多让对方占便宜 /214/
- 10.07 把亏吃在明处 /216/
- 10.08 学会主动吃亏 /218/
- 10.09 让人得利,才能使他积极 /219/
- 10.10 吃亏忍怒,得来幸福 /221/
- 10.11 善于从“吃亏”中明哲保身 /223/

第一章

忙中静悠，滋养心灵

扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地，人人都把心地扫，世上无处不净地。此番话能使人彻悟打扫心地的要义：心地清净才是人生智慧的提炼和升华。要懂得忙中静悠，滋养心灵，这样才能正确对待世俗生活积存的枯枝败叶，收获未来的光荣与辉煌，最大限度地获得生命的自由、独立，不至于把自己搞得跟机器一样忙碌。忙中静悠，滋养心灵，我们也就有了让生命一次次远行的条件。心如明镜，让自己活之安然，去之坦然，也就是人生的最高境界了。



心是快乐之根

在人的生命构成中，心灵最柔弱也最细腻。如果不懂得呵护自己的心灵，就不可能求得快乐；而一旦心灵得到关爱，就可以获得无上快乐。

据说，终南山出产一种快乐藤。凡是得到此藤的人，一定会喜形于色，笑逐颜开，不知道烦恼为何物。曾经有一个人，为了得到无尽的快乐，不惜跋山涉水，去找这种藤。他历尽千辛万苦，终于来到了终南山。可是，他虽然得到了这种藤，却仍然觉得不快乐。

这天晚上，他到山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，不由得长吁短叹。

他问老人：“为什么我已经得到了快乐藤，却仍然不快乐呢？”

老人一听乐了，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有，只要你心里充满欢乐，无论天涯海角，都能够得到快乐。心就是快乐的根。”

这人恍然大悟。

人生一世，草木一秋，能够快快乐乐地活一生，是每个人心中的梦想。但是怎样才能求得快乐呢？那就是要清醒地知道快乐之道的根本在我们自己。

一日，无悔禅师正在院子里锄草，迎面走来三位信徒，向他施礼，说道：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，可是我们信佛这么多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？”

无悔禅师放下锄头，安详地看着他们说：“想快乐并不难，首先要弄明白为什么活着！”