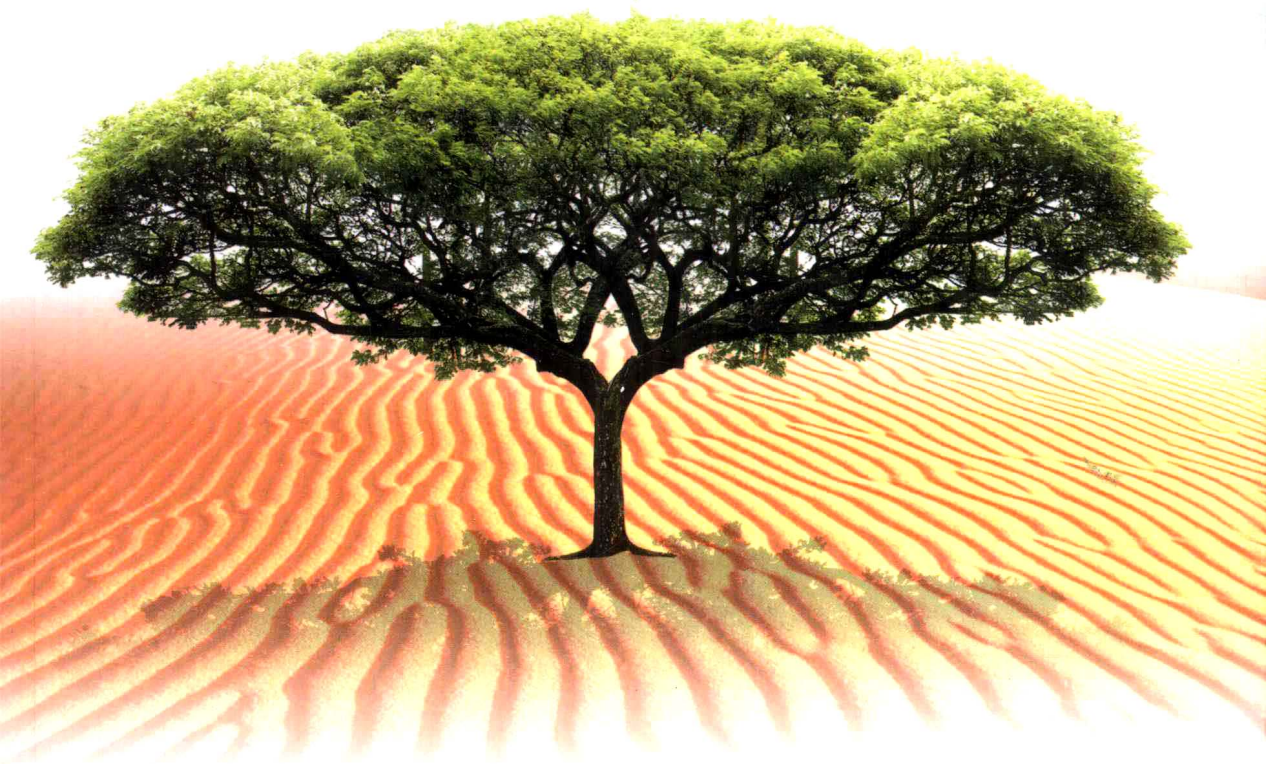


收敛秉性就是天堂的花香 放下贪欲就是天堂的音乐
容人悦己就是天堂的光明 豁然达观就是天堂的现前

Enjoy Your Life
Without any Trouble



这样做人 心不累

会读书不如会读人，会读人不如会识人，会识人不如会用人，会用人不如会做人。

——星云大师

云南出版集团公司
云南人民出版社



俞瑜/编著

这样做人 心不累

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样做人心不累 / 俞瑜编著. —昆明: 云南人民出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-222-06963-3

I. ①这… II. ①俞… 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(2010)第 219081 号

这样做人心不累

编 著: 俞瑜

责任编辑: 王绍来 玉波狄

出 版: 云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行: 云南人民出版社

社 址: 昆明市环城西路 609 号

邮政编码: 650034

网 址: <http://www.ynpph.com.cn>

E-mail: rmszbs@public.km.yn.cn

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 230 千

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

书 号: ISBN 978-7-222-06963-3

定 价: 28.00 元

(版权所有 翻印必究)

前言

怎样做人？做一个怎样的人？怎样做人才能轻松、快乐和幸福？这需要我们用心思考，用心揣摩。学会做人，你才能轻松渡过人生之海，抵达成功、幸福的彼岸。

在日常生活中，我们经常会听到有人发出“做人难，做人累”的感慨，可见，做人绝不是个小问题，而是每个人一生的必修课。很多人可能过完一辈子都没弄明白，做人到底是怎么回事。在漫长的人生道路上，所有的人都想过得轻松、快乐、幸福，可是真正能如愿以偿的又有几人呢？没有一个人的生活中没有苦难，没有挫折，没有坎坷。如果能让自己的生活中少一些磨难，少一些痛苦，多一些轻松，多一些快乐，多一些幸福，那就必须学会做人，这也是我们必须用一生去研读的课题。

有人说：“人生就像一杯白开水，放点盐，它是咸的，加点糖，它是甜的，人生的质量靠心情去调剂。”

也有人说：“人生就像一张纸，看你如何挥毫泼墨，看你胸襟如何，呈现在纸上的图画就是你的人生，它激励着你珍视生活。”

更有人说：“人生就像棋道一样，哪怕生命的棋势再险、再恶，哪怕只剩下一个小小的卒子，我们也要坚定不移地拼搏，拼搏，再拼搏。”

人生可以是水，是纸，是棋，但人生究竟是什么并不重要，重要的是我们如何度过自己的一生，如何写好属于我们自己的那个“人”字，创造出属于我们的幸福人生。

幸福的人生应该是一个既成功又轻松愉悦的过程，需要我们拥有一种积极向上、乐观的心态，我们每个人的心灵都是一颗水晶球，晶莹剔透，忠实于生命的人总是将五颜六色的光彩折射到自己生命的每一个角落，让自己的人生生机勃勃，流光溢彩。快乐、幸福时固然能开怀大笑，不快乐、不幸福时也能开怀大笑，让笑容自然而然成为一种习惯，这样，我们的人生才会轻松、愉快。

幸福的人生其实很简单：做本色的自我，走自己的路，活出自我风采，你会感到生命五彩缤纷、充实而美丽；心灵垃圾出现时，及时清理，擦拭一下被垃圾污染的心灵，你的人生就会永远光彩照人；失败，并不意味着永远的输了，它只是一片飞来的浮云暂时遮住了成功的阳光，风雨后的阳光总是很灿烂；追逐到手的幸福，懂得去珍惜和拥有，你会感到幸福就在身边；追逐不到的东西注定不是你的，适时放下，你会感到无比轻松……总之，轻松、快乐、幸福做人是一种人生的至高境界。只要你在自己的人生土壤里撒下快乐、幸福的种子，你一定能收获快乐、幸福的果实！

做人固然没有一定的原则和标准，但它存在一定的通则，有一定的技巧和规律。本书以启迪人生智慧为初衷，以如何轻松、快乐做人为中心，结合意义深刻的人生哲理故事，试图为读者揭示一些轻松做人、快乐生活的秘诀。学会轻松做人、懂得快乐生活，你就会发现快乐和幸福无处不在，时刻围绕在你身边！

愿本书如一滴甘露，滋润、慰藉你干涸的精神家园；如一簇鲜花，美丽、充盈你凋敝的心灵花园；如一盏路灯，指引、照亮你黑暗的生命旅程；如一把钥匙，为你开启快乐、幸福的大门！

目 录

【第一章】 做正版的自己，不做盗版的别人

认识你自己，人贵有自知之明	2
不可能所有人都喜欢你	5
从自我的小框框里跳出来，你会发觉这个世界很美	8
为自己的独一无二鼓掌喝彩	10
战胜自我才能不白活一回	13
天生我材必有用，求人不如求己	16
走自己的路，让别人说去吧	19
不做人见人捏的“软柿子”	22

【第二章】 遵循做人之道，“犯规”就要被“罚下”

诚信——人生最大的财富和资本	26
做人要外圆内方	28
刚柔并济，以柔克刚是做人的最高境界	31

- 34 懂得低头示弱才是真正的强者
- 37 放弃责任就等于放弃整个世界
- 40 凡事适可而止，过犹不及
- 42 逢人且说三分话，未可全抛一片心

【第三章】 拒绝心灵污染，给自己的心灵洗个澡

- 46 生气是拿别人的错误惩罚自己
- 49 冲动是魔鬼，可以摧毁一切
- 51 别让嫉妒的毒蛇吞噬你的心灵
- 54 别让仇恨的烈火烧焦你的心灵
- 57 不要像鸭子一样喋喋不休，抱怨不停
- 60 虚荣心会让你活得很累
- 62 找一棵拴住烦恼的“烦恼树”

【第四章】 别在芝麻绿豆的小事上打转

- 68 别再为小事而抓狂
- 70 人生不如意事十有八九，不完美才叫人生
- 73 生活是不公平的，你要去适应它
- 76 世界上没有两片完全相同的树叶
- 79 这年头“面子”不值钱
- 81 是非终日有，不听自然无
- 84 静坐常思己过，闲谈莫论人非

【第五章】 以“播种”的心态经营人际关系

- 88 用心“播种”你的人际关系
- 91 吃亏就是占便宜

与人方便，与己方便	93
大肚能容天下难容之事	96
换位思考是人际交往的黄金法则	99
向批评你的人表示感谢	102
微笑是你走遍天下的“通行证”	106
投其所好，等于成功了 50%	108
敢于说“不”，更要善于说“不”	112
良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒	114
白色谎言让你更受欢迎	116
赞美是人际交往的润滑剂	120
懂得自我解嘲的人是智者中的智者	122

【第六章】 笑看风云变幻，阳光总在风雨后

让理想为你的人生导航	126
信念，支撑着人类不倒的灵魂	129
凡事始于心动，成于行动	133
长风破浪会有时，直挂云帆济沧海	136
别被想象的困难吓倒	139
失败是孕育成功的土壤	142
用两只眼看待困难与挫折	144
成功=99%的汗水+1%的灵感	147
清空过去，从 0 开始	149
学会用“二八定律”管理自己的时间	152
拒绝拖延，立即行动	154
一次只做一件事	157
时刻反省自我，才能走向成熟与成功	159
成功贵在坚持不懈，持之以恒	162

【第七章】 舍得，舍得，有舍才能有得

- 166 物质财富有价，精神财富无价
- 170 别陷入欲望的“无底洞”
- 173 抵制诱惑，使“心不为形役”
- 176 你可以拥有金钱，但绝不能被金钱拥有
- 179 宠辱不惊，闲看庭前花开花落
- 181 吃不到的葡萄都是酸的
- 183 失之东隅，收之桑榆
- 186 成功是失败之母，别在鲜花和掌声中“倒下”
- 188 人生就像一盘棋，必要时要学会弃卒保车

【第八章】 放下沉重的包袱，让生命轻松前行

- 192 放下是一种大智慧
- 195 将没用的心灵垃圾丢进垃圾桶
- 197 命里有时终须有，命里无时莫强求
- 200 放下身段才能提高身价
- 204 学会为自己减压，实现个人的可持续发展
- 206 执著于错误的东西会让你痛苦不堪

【第九章】 把握现在，活在当下

- 210 把握当下，让每一个瞬间都精彩
- 212 人生没有草稿纸，永远不能重来一次
- 214 别为打翻的牛奶哭泣
- 217 再忙再累，也别忽略了路边的风景
- 219 天下本无事，庸人自扰之

【第十章】 播撒快乐的种子，收获快乐的果实

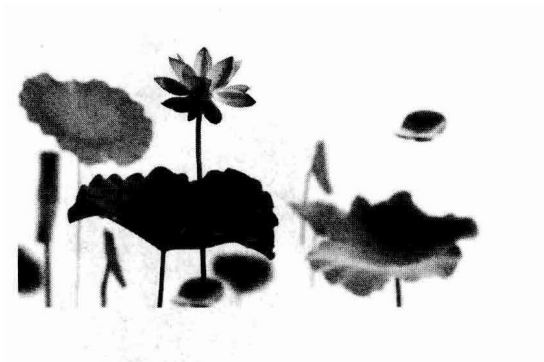
零度幸福观让你快乐一辈子	224
幸福不在于你拥有多少，而在于你感受到多少	227
“不差钱”不一定快乐幸福	230
让眼泪流出快乐和幸福	234
助人是人生的快乐之本	236
慈善的不是钱，是心	238
投入大自然的怀抱，享受绿色休闲	241



【第一章】

做正版的自己，不做盗版的别人

李开复有一本书叫《做最好的自己》，用以阐释『成功就是做最好的自己』的人生哲理。前苏联作家奥斯特洛夫斯基在其长篇小说《钢铁是怎样炼成的》中说：『人生最宝贵的是生命，生命属于人只有一次。一个人的生命应当这样度过：当他回首往事的时候，他不致因虚度年华而悔恨，也不致因碌碌无为而羞愧……』因此，人为了不白活一回，应该做原装正版的自己，不做盗版的其他任何人！



认识你自己， 人贵有自知之明

中国自古就有句经典名言：“人贵有自知之明。”古希腊也有一则神谕：认识你自己。

据说在阿尔卑斯山的入口处也写着“认识你自己”这样一句警句，用以让人们永远记住这句话。人只有认识了自己，才能变得睿智，才能胜不骄、败不馁，才能“不以物喜，不以己悲”，踏踏实实地走完自己的人生之路。

所谓自知之明，就是自己能了解自己，自己能认识自己。有的人可能会说：“我就是我，怎么能说不认识、不了解自己呢？”其实不然。有的人可能了解他人、了解环境、了解社会，甚至了解世界，但就是不能了解自己。

德国著名思想家歌德说过：“一个人能达到的最高境地，是意识到他自己的情绪与思想，是认识他自己。”迄今为止，尽管人类已经可以上通宇宙，下入深海，但是人类自己却仍然是一个谜，几乎对所有人来说，认识自己，尤其是在心理和精神层面，可能是一个终生都无法解开的谜。

俗话说：“知人易，知己难。”做人最可贵的就是有自知之明，然而现实生活中却有很多自视聪明的人，他们往往习惯于揣摩别人的心理，对别人了如指掌，对自己反倒是糊里糊涂、不求甚解。

法国著名散文家、思想家蒙田在《论自命不凡》的随笔中写道：“对荣誉的另一种追求，是我们对自己的长处评价过高。这是我们对自已怀有的本能的愛，这种愛使我们把自己看得和我们的实际情况完全不同。”这就是没有自知之明的典型表现。

一位哲学老师经常教导学生说：“人贵有自知之明，做人就要做一个自知的人。唯有自知，方能知人。”于是，有个学生提问道：“请问老师，您是否真正认识自己呢？”

这位老师对这个提问有些措手不及，他呵呵笑一笑便先应付过去了。

“是呀，我是否知道自己呢？”老师暗暗思量，“嗯，我回去后一定要好好观察、思考、了解一下我自己的个性。”

回到家里，他拿来一面镜子，仔细观察自己的容貌、表情，然后再仔细分析自己的个性。

他看到了自己亮闪闪的秃顶。“嗯，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。”

他看到了自己的鹰钩鼻。“嗯，英国大侦探福尔摩斯——世界级的侦探高手就有一个漂亮的鹰钩鼻。”

他看到了自己的大长脸。“嗨，伟大的林肯总统就有一张大长脸。”

他发现自己个头很矮。“哈哈！拿破仑个子就很矮小，我也同样矮小。”

最后，他发现自己有一双大撇撇脚。“呀！卓别林就有一双大撇撇脚！”

于是，他终于有了“自知”之明。

这固然是一则幽默故事，但现实生活中这样的人却不在少数，正如蒙田所说的，这是出于“对自己怀有的本能的愛”。

“知人者智，自知者明”，这是老子对我们的忠告，正如尼采所言：

“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

正所谓“知己知彼，百战不殆”。正确认识自己是获得成功的第一步。

一个人如果能清楚地认识并努力克服自己的短处，通过学习、锻炼使其成为长处，那么取得成功是必然的。

原复旦大学校长杨福家院士在北京交通大学演讲时，回忆了这样一件往事：

1963年2月，为了去丹麦哥本哈根大学从事研究工作，杨福家院士必须要到北京接受英语集训。

按照协议，中国学者需要在当年10月之前赶赴丹麦，所以他们必须在半年内通过英语考试。

当时，国内一名著名的英语教授，在了解了大家实际的英语基础后认为：“你们要在半年内通过英语的考试啊？在我看来，你们能用两年通过就已经不错了。”

杨福家院士很不服气，于是找到一起集训的同学——后来也是中科院的院士，曾任北京大学校长的陈佳洱商量。陈佳洱说：“我们的英文不见得如他所说的那么差吧！我们差就差在口语上。这样吧，我们从明天开始，早晨散步时不说汉语了。”

功夫不负有心人。

5个月后，集训班上有4位同学通过了英语考试，杨福家、陈佳洱二人位列其中。此后，他们便出国深造，后来都取得了巨大的科研成就。

这个故事告诉我们，人贵有“自知之明”，既要知道自己的短处，又要知道自己的长处，然后竭力扬长避短，才能取得成功。

陈佳洱院士一方面既知道自己的英语基础“不短”，对自己充满信心；另一方面又知道自己确实存在“口语之短”，于是，他们着力练习口语，终于在短期内取得了成功。

“自知之明”本身对“知短处”或“知长处”并没有偏重之意。只是人们往往容易过高地估计自己，所以被人们强调要认识自己的缺点

和不足。

其实这是不全面的。

希望大家都能全面理解“自知之明”的真正含义，既不要妄自尊大，也不要妄自菲薄；充分发扬自己的长处，竭力克服自己的短处。那么，成功的未来一定属于你。

不可能所有人都喜欢你

宋代欧阳修在《归田录》里说：“和传说之羹，实难调于众口。”意思是说每个人的口味都不同，再好的美味佳肴也难以使所有人都满意。

这就是成语“众口难调”的由来。

“众口难调”的思想尤其适用于为人处世领域。为人处世的方法有千万条，但最重要的一条就是“不要试图把所有的事都做好，更不要试图让所有的人都喜欢你”。

无论做什么事，你不可能使每个人都满意，因为每个人都有自己看问题的标准和角度，每个人都会有自己的感觉，都会根据自己的想法来看待某件事物。

为了博取别人的支持，你可以尽量迁就别人的要求，但你绝不能奢望每个人都对你满意。

从前有位画家，一直想要画出一幅让所有人看了都称赞和喜欢的杰作，经过几个月的辛苦努力，他终于画完了。然后，他把画好的作品拿到市场上，在画旁放了一支笔，并附了一则说明：如果认为哪里欠佳，请在画中标上符号。

到了晚上，画家把画拿回家仔细查看，发现整幅画没有一处不被标上记号的，画家为此非常不爽。

画家决定换个方式再试试看，于是他又临摹了一幅一模一样的画，这次他要求观赏者将他们最欣赏的地方用符号标出来。结果，曾被指责过的地方如今全部换上了赞美的标记。

画家这才恍然大悟：

其实无论做什么事，只要能使一部分人满意就足够了，因为在有些人看来反感的东西在另一些人眼里恰恰是美好的。

由此可见，把别人的感觉、意见和意志强压在自己身上只能造成自己的挫败感。

在追求成功的过程中，要学会信任和相信你自己。

做事如此，做人更是如此。

有人曾经问孔子：“听说某人住在某地，他的邻里街坊全都很喜欢他，你觉得这个人怎么样？”

孔子回答说：“这样固然难能可贵，不过在我看来，如果能让所有有德操的人都喜欢他，让所有道德低下的人都讨厌他，那才算得上是真正的君子。”

尽管孔子提出的关于君子的标准不一定适合现代社会，但其中蕴含的一种精神却是历久弥新、亘古不变的——不要做滥好人，不做好好先生，不要试图迎合所有人的胃口，不要试图做一张让人人都喜欢的“人民币”。

叔本华说：“我们花了人生 2/3 的时间去模仿别人。这样做的原因之一，在于我们努力要取悦每一个人。”

如果你试图让这个地球上的每一个人都喜欢你，那么，你将永远得不到快乐。

苏杭大学一毕业就进入了某公司就职。早就听说职场如战场，人际关系不好搞，所以苏杭时刻提醒自己：虚心学习，低调做人。为了尽快和同事们“打成一片”，苏杭对于同事提出的请求几乎没有拒绝过，有时还主动为别人分担工作。他的付出也确实有了些成效，“苏杭帮我把

文件发了”“苏杭帮我把饭订了”……一时间苏杭成了办公室里最忙碌的人。

然而让苏杭没想到的是，他无意间的一次拒绝竟然让他的努力功亏一篑。

事情是这样的：大上个周日轮到一位同事值班，这个同事正好那天要去相亲，就想让苏杭代班。

不巧的是，苏杭那天正好也有事，所以就拒绝了那位同事。苏杭本以为此事就此作罢，没承想在后来的工作中，那个同事明显开始冷落他、孤立他，甚至在背后非议他，说他“领导的要求就有求必应，同事的请求就摇头拒绝”。

苏杭感到很委屈，也很气愤：“我帮他是情分，不帮是本分。本来是想处好同事关系，现在反而弄得这么不愉快！”

在职场中，有些人每天微笑示人，对同事有求必应，试图讨好所有的人。

但有些时候，这些人为了不得罪人，不得不同时周旋在几个人之间，而且为了不得罪任何一方，他要花费很大精力去“讨好”他们。然而，一旦与任何一方发生矛盾，这种人就会成为众矢之的，成为众人讨厌的人。

美国前国务卿鲍威尔曾经这样总结自己的为人处世之道：“你不可能同时得到所有人的喜欢。”

如果你希望与每一个人都搞好关系，最后你付出了很多时间和精力去换取别人的“芳心”，不喜欢你的人仍旧不喜欢你，那么你付出的代价是毫无价值的。

总而言之，无论做什么事情，即使你再用尽全力，也不可能满足所有人的期望。

别人说的，让他们说去，别人做的，让他们做去，我们控制不了别人的言论自由，但是绝不能被别人的舌头压死，更不要因为别人的言语而苦恼，记住：你就是你，你才是自己的主人。