

做

人

富永宏夫◎著 陈涓倩◎译

Release Yourself, Enjoy Yourself

不必那么辛苦

让生活

更快乐，

生命

更美丽！



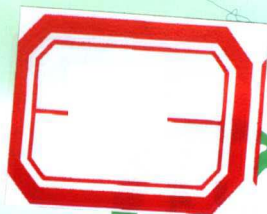
你近来会为了工作夜不成眠
动不动就喊“最近比较烦”吗？
或者对身边的人老看不顺眼
不但没耐性，还想海扁他一顿！
人生海海数十年
做人嘛，何必“那么的”辛苦？

试着，多关心别人一些些，

一切放乎自然

轻松快乐不请自来！

当代世界出版社



做人

不必那么辛苦

让生活 更快乐，

生命 更美丽！

富永宏夫◎著

陈涓倩◎译

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人不必那么辛苦/富永宏夫著. 陈涓倩译.
- 北京: 当代世界出版社, 2002.9
ISBN 7-80115-532-7

I. 做… II. ①富…②陈… III. 心理学-压力-生活指导
IV. K815

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 016768 号

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408 (010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京新世纪印刷公司印刷

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

印 张: 8.625

字 数: 178 千字

版 次: 2002 年 10 月第 1 版

印 次: 2002 年 10 月第 1 次

印 数: 1 ~ 5000 册

书 号: ISBN 7-80115-532-7/K·101

定 价: 19.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

书 评

世界上最好的沟通方式是那些能诠释心头密码的文字。感谢作者，给了我们一个了解自己，了解人生的机会。

——杰克·罗宾逊

《纽约时报》资深编辑

《做人不必那么辛苦》充满智慧，行文流畅，内容有趣，可以马上应用于日常生活中。简直是精彩绝伦的佳作！

——韦恩·戴亚博士

《Your Erroneous Zones and Real magic》 作者

“富永宏夫把复杂的概念简单化。他的新作《做人不必那么辛苦》会帮助你找到生活和工作的意义。”

——肯·布兰查德博士

《一分钟经理人》 作者

对需要重新调整生活坐标的人来说，这是非常好的礼物。后给了我足够的平静和沉着，能在黑暗中再次找到出口！

——天娜·唐！

英国 BBC 节目主持人

在这个世界上，人无完人，金无足赤，人人都有弱点，翻开《做人不必那么辛苦》，展现在我眼前的每个人，每件事都那么亲切感人，仿佛作了一次生动而充满遐想的云中漫步。

——翠西·克莱尔

美国“读书人”协会创办人

《做人不必那么辛苦》教会了我以更宏观的态度来观看人生，赫然发现其实人间处处充满惊奇！

——达菲德·史蜜斯

蓝十字盾医疗保险经纪人

初看这本书，感叹于它的亲切与感人，细读后禁不住拍手叫好。它像天籁之音，开启了我尘封了几十年的心！

——彭民伟

台湾国立阳明大学

序 言

让生活更快乐、生命更美丽

现今我们所身处的，是一个过度紧张又充满压力的社会。几乎每个人都得不由自主地身处在这种状态下。所以，“压力”便成了人们在现今社会中面临的最大问题。

我是一个容易紧张过度的人，而且经常身处在高度的压力之下；动摇不定的心，在不安中忧郁地度过每一天。

在“山一证券”工作了二十年，升迁和降职的经验各有三次，曾担任过两年的高级干部，最后在子公司担任“常务”一职。在那期间，我曾多次陷入“不知道该如何做事”的强大压力状态下；当时我身边没有任何可以商量的人，每天都在灰暗中度日。

套句广告词：“我的人生是黑白的。”形容得真是贴切，但后来因为努力改变许多习惯与态度后，压力也跟着逐渐消失了。

压力状态的相反便是“RELAX”状态，一般人常会把

“RELAX”这个名词挂在嘴边，实际上却很少人能够真正处于“RELAX”状态。试着确认一下自己的心情吧！你可能会意外地发现，其实自己很紧张；当你搭乘公车，手正抓着吊环时，是否突然感觉双肩很僵硬；乘车时，是否也曾在无意中注意到，自己的双脚竟如此沉重呢？

这就是您正处于紧张情绪中的证明；当你的筋骨感到紧绷，就表示你并非处于“RELAX”状态之下，而正被可怕的压力怪兽袭击。

过度紧张所带来的影响百害无一益，所以，对于消除压力不能不采取积极迅速的对策；要消除压力，在本书的第五部分提供了作者的独家放松运动，这些可是对于消除压力具有神奇功效的黄金秘方呢！

所谓的“RELAX”就是放轻松，将身体内所有的力量除去，当你放轻松时，你的身体就从放松的部分开始快乐起来，此时的状态对于身心两方来说，都是最好的。

“舒适”亦即“放轻松的状态”，放轻松就如同字面上的意义，身体感觉非常舒适。如果能够放轻松，我们身体内每一个细胞就有生气，并且活泼起来；因为细胞本身也是一个生物，对于快乐舒适的状态当然也有需求。

生存的意义就是为了寻求快乐，因为，以寻求快乐为生活目标，才能使生命繁衍。譬如：人在成长过程中，吃美味的食物会快乐，是因为味觉细胞得到喜悦；进行性行为时会快乐，

是因为性细胞得到喜悦。总而言之，生命的出发点就是寻求快乐。

紧张过度只会带给人们痛苦，而压力更是需要加以对抗的。处在压力状态下的人，若以“不停忍耐”的方式度日，也不过是抱着“为了讨生活，只好如此”的消极哲学。像这样的生活方式，不知使多少人疾病缠身，过着黯淡无光的人生。

让我们并肩将压力消除吧！从生活压力中跳脱出来，开朗、快乐、舒适地度过每一天；你会发现，你的每一天将会像太阳一样，既明亮又充满光彩。

“紧张过度的人常会为一些芝麻绿豆丁点儿大的小事烦恼……”现今有这种倾向的人非常多，“希望有更多人能真切感受生命的快乐，能确实体会生命的美妙……”我以祈祷的心情写下这本书，绝无半点虚假。

在此，我真心、诚恳地把这本书献给大家。

希望更多人得到健康……期待更多人得到幸福……

富永宏夫 谨识

目 录

书评 / 1

序言 / 3

让生活更快乐，生命更美丽

PART 1

别为小事伤脑筋

做人不必那么辛苦 / 2

别怕生活的压力 / 4

让时间冲淡一切 / 6

顺其自然 / 8

认识自己的偏执 / 9

原谅自己的情绪爆发 / 11

不要怕孩子无聊 / 13

把混乱当作一则笑话 / 14

不要轻易厌烦 / 16

退一步海阔天空 / 18



- 凡事尽力就好 / 21
- 健康就是财富 / 24
- 不再高歌“最近比较烦!” / 25
- 不要抱怨命运 / 27
- 不要互吐苦水 / 29
- 心平气和地看待争吵 / 31
- 在考虑该谁干，不如自己马上去干 / 34
- 让他们赢一次 / 36
- 偶尔自私一下也无妨 / 37
- 见怪不怪 / 39
- 让生活随时像度假 / 41
- 不要太在意自己的表现 / 43
- 正确地看待家人 / 44
- 压力少一点，活力多一点 / 46

PART 2

让生活跟压力说拜拜

- 学会释放压力 / 50
- 忙里偷闲 / 52
- 学会放轻松 / 54
- 换种方式消除困难 / 57
- 用耐性减轻压力 / 58

从事拿手的工作 / 62
享受感觉之美 / 67
快乐就是满足现状 / 70
弃旧迎新好心情 / 71
享受平凡的生活 / 74
千万别说“忙死了” / 76
乐在其中，压力不见了 / 78
简单就是快乐 / 80
拥有一颗童心 / 82
快乐是自找的 / 84
向混乱说再见 / 85
给日程中留一些空白 / 88
为“心灵强健”干一杯！ / 90
真爱也可消除压力 / 93
给自己留有余地 / 99
就让牛奶打翻吧！ / 102
调整情绪，重新开始 / 103
转个念头生活会更好 / 105
用时间医治受伤的心灵 / 108
自我默诵：做人不必那么辛苦 / 110
抽个空散步去吧！ / 111
想想看，“一年之后还要紧吗” / 113



给自己额外的十分钟 / 114

找个自己的避难所 / 116

PART 3

优质人生立即上线

让生活充满爱 / 120

培养你的同情心 / 122

生活处处都是美 / 125

多点容纳与理解 / 127

“自寻烦恼”就是跟自己过不去 / 129

用心过生活 / 132

不要自贬身价 / 134

在一天结束时充满爱意 / 137

笑一笑！你的世界更美妙 / 138

接受生活中的不完美 / 141

幽默能满足一颗挑剔的心 / 142

快乐的伴侣才是有帮助的伴侣 / 145

珍惜生活中的每一天 / 147

来自真心的“好”朋友 / 150

即使是小事也值得珍惜 / 154

实行简单的生活圈 / 156

放慢脚步更自在 / 158

看重你的拥有 / 163

“爱”能创造奇迹 / 165

保持清醒状态 / 167

魅力四射的撇步 / 168

神闲气定过日子 / 171

用改变自己的方法来改变环境 / 172

创造“耐性定时训练法” / 181

试一试明天再做 / 182

PART 4

快乐富有过一生

金钱影响我们的生活 / 186

下定决心，明天会更好 / 188

做一个聪明的消费者 / 190

培养孩子理财 / 192

做一头成功的犀牛 / 201

存钱的重要性 / 204

热爱你的职业吧！ / 212

想像你理想中的生活 / 215



PART 5

用五分钟换全新的世界

解除压力警报全“心”出发 / 220

左摇右晃一颗心跟着自己 HIGH 起来 / 221

替身体的螺丝上点油 / 224

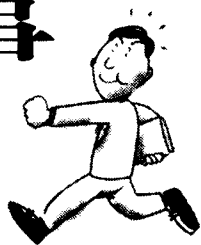
该对身体说“悄悄话”了 / 235

歇一会儿精神更顺畅 / 237

把烦恼用力吐出去 / 245

让每天都像恋爱般拥有好气色 / 247

别为小事
伤脑筋





做人不必那么辛苦

生活中我们经常需要作出选择，要么抓住机会大干一番，要么对并不要紧的事情干脆放手。面对纷繁复杂的现实，在种种诱惑与冲突之中看清自己的需要，正确选择取舍无疑是非常重要的，它能让你把握住真正有价值的机会而取得成功。

人生中，要想保证做任何一件事都能够获得成功，你的思想和行动就必须保持富有弹性。选择了弹性，你就选择了快乐。芦苇就能伸能屈，所以能在狂风暴雨中生存下来；而榆树就是想始终挺着腰杆，结果被狂风吹折。

也许你会觉得日常生活中大事小事犹如乱麻了无头绪，自己无从判断，况且事到临头，谁又能那么冷静，想得那么清楚呢？其实事情并没那么复杂，我们只需作一点简单的分析就会发现：生活由两部分组成，即重要的事和不重要的事。很多时候，为了人生的理想和信仰，我们需要并且应该去坚持、去争取，乃至为之拼搏和战斗。但很多人凡事都要争执计较，把生活变成没完没了的小事之争，自己也终日被恼怒和怨气所包围，无从把握真正关键的机遇如果你过于计较生活小事，这就应该好好反省，力求改进了。

我们在日常中常常会体会到，一个人特定的心态源于他特

PART 1 别为小事伤脑筋

定的习惯。你如果很少检点自己的情绪，不注重加强自身修养，而任凭种种小事干扰自己的生活，毫不吝啬地把精力消耗于其中，烦恼和困惑就会像影子一样跟着你；你如果总是有意无意地希望以自己的意图来决定一切，那么一个小小的失误也会被你的心态放大得糟糕透顶。现在我们迫切需要寻求一种方法，帮助我们改掉不良习惯，建立健康心态，消除困扰我们的种种压力与烦恼，这也正是本书创作的目的。

事实上，人生不如意之事十有八九，因为人们不可能处处依照你我的意志行事。生活中总是有喜有忧，总有人跟你有不同意见；有人干你不喜欢的事；你总有解决不了的问题，这就是事物的多样性和客观性，人生就是这样不尽完美也不可能完美，你应该学会适应这一规则，否则你的生命就会被没完没了的“斗争”占去大半。

要想生活得从容平静一些你就应该有意识地去判断哪些事情应该坚持去争取，哪些事情又不必太在意。如果你的初衷不是要让一切尽善尽美而只是追求一种相对轻松的生活，你就会发现大多数的争执会破坏自己内心的平静，增加心里不必要的压力。静下心来想一想，有必要跟自己的爱人争个谁是谁非吗？有必要因为别人好像犯了什么小过失而对他虎视眈眈吗？用得着为了去哪家饭馆吃饭或是到哪家影院看哪一部电影而争执不休吗？用得着因为车子被刮掉一块漆而不惜花成千上万元的钱财告上法庭吗？非得在自己家的饭桌上反复讨论邻居不守