

5000年来东方人生智慧的精髓

全球亿万华人做人做事的规则

圆：处世要圆通

方：做人要方正

舍：烦恼要舍弃

得：快乐要的

人生

智慧

式

方圆 舍得

圆：处世要圆通

得：快乐要

方：做人要方正

本书涵盖了人生哲理、品性修养、处世方法与交际技巧等诸多方面的内容。用通俗的语言剖析人性的弱点，阐述深刻的生活智慧，并总结出做人做事的成功法则，进而帮助你更开心地生活，更快地成就事业。

中国长安出版社

龙子民 著

方圆 舍得

中

舍
国

式

的

人

生

智

慧

龙子民 著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

方圆舍得：中国式的人生智慧/龙子民著．—北京：中国长安出版社，2005.8

ISBN 7 - 80175 - 331 - 3

I . 方... II . 龙... III . 人生哲学 - 通俗读物 IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 098602 号



方圆舍得

——中国式的人生智慧

龙子民 著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65271800 (编辑部) 65270593 65270433 (发行部)

印刷：华北石油廊坊华星印刷厂

开本：787 × 1092 16 开

印张：18

印数：0001 - 8000

字数：184 千字

版本：2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7 - 80175 - 331 - 3/C·108

定价：28.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

前言

人生最多不过活百岁，不过几万天的时间，如何让自己的生命活得更精彩，这是人类的一个永恒的话题。在工作、生活节奏日益加快的现代文明社会中，我们常常迷惑自己为什么活得这么累，感叹成功为什么这么难，不知道如何才能快快乐乐地生活。

做什么事情都要有方法。同样，如何让自己在工作中大展宏图，在人际交往中能够如鱼得水，在生活中感觉到生命的快乐，也是需要方法的，这个方法就是如何做人的方法。

“人会做人，凡事可为。”做人是做一切事情的基础，而做人的方法，概括起来就是以下的四个方面。

(1) 做人要方正

“方”是做人的根本，是人立身处世的脊梁。做人要方，就是要遵循一些起码的做人准则，要保持一定的道德底线，在大是大非面前，绝不含糊，有着鲜明的立场。

做人先于做事，做好了人才能做好事。做事可以失败，但做人绝不能失败。因为正义、善良、勇敢、诚信等品质，永远是人类的道德追求，有着永恒的价值。

一个内心不方正的人，即使一时的飞黄腾达，早晚也会摔得粉身碎骨。看看古今中外，那些建功立业的伟人，哪一个不是清清白白做人、堂堂正正做事的人呢？

汉字的“正”字，笔画简洁，横平竖直，规规矩矩，没有点、钩、弯的拖泥带水，也没有折、撇、捺的转弯抹角。人们常常用“正”字来统计选举票数，也许就是因为“正”字所蕴含着的人生哲理——公正、正义、正规。

做人要方正，就是正大光明、刚正不阿，做事也要方正，就是正儿八经、名正言顺。人生道路有时崎岖坎坷，有时一马平川，有时候会遇到困难，有时候会遇到机会，但无论怎么走路，千万不能偏离了“正”道。

(2) 处世要圆通

传说当初钱币被铸成外圆内方的形状，就是加进了孔子的处世理念：做人内心一定要方正，但处世人不得不圆通。在人与人的交往中，要灵活变通，不固执己见，如果过分有棱有角，必将碰得头破血流；过分耍滑头、反复善变，又将会遭到众叛亲离。所以，处世必须要方外有圆，圆中有方，外圆内方。

西方成功学家卡耐基说过一句话：“一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际交往、有效说话等软科学本领。”所以，处世需要有“圆”的包裹，无论是在商界、官场、职场；处世圆通才能结交朋友，才能协调好各种关系，为自己的发展争取到一个良好的人际环境。

处世不同于做人，仅仅依靠方是不够的。处世圆通能让我们与各种各样的人良好相处，这是通向成功的有力保证。如果只方不圆，或者方有余而圆不足，那么四处碰壁就是在所难免的。与其在无奈的现实中被动地一点点磨去棱角，还不如在主动改变自己，以求适应环境，少走弯

路。

在人际交往的过程中，只要不涉及原则性的问题，我们就应该努力做到左右逢源、游刃有余，根据对方的不同特点，随着时间、地点的变化，来调整自己的言行，随时赞美他人，多替对方着想，适当让步与妥协。那么，就能赢得他人的信任，就能在复杂的人际关系中立于不败之地。

(3) 烦恼要舍弃

是人就会有烦恼，不论你是当官的还是老百姓，不论你是富豪还是穷人，不论你是名人还是凡人，谁都会有烦恼。因为每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，所以烦恼也是每个人避免不了的。

烦恼的危害在于，由烦恼引起的紧张、愤怒和敌意等不良情绪，使人容易患高血压、动脉硬化、冠心病、消化性溃疡等疾病，而且破坏人体免疫功能，加速人体衰老过程。医学专家研究发现，人类 65%—90% 的疾病与此有关。

医学专家和心理学家都认为，威胁人类生命及健康的第一号敌人不是癌症，也不是心脏病，而是烦恼。联合国国际劳动组织发表的一份调查报告也认为，烦恼已经是人类健康的最大敌人。

仔细想想，所谓的烦恼其实都是本来不存在的，都是人们自己在自寻烦恼。比如：因为损失了钱财而抱怨，因为同事被提拔而嫉妒，因为孩子成绩差而忧虑，因为亲人过世而伤心，因为没满足心愿而失望，因为自己的过错而后悔，因为他人的无礼而生气……

有这样一些烦恼的心情当然可以理解，但是，这些东西本来与烦恼无关，而是自己的心情没有得到及时的调整。而且，烦恼于事无补，不能解决任何问题，只能是自

己和自己过不去。所以，想要快快乐乐地生活，感觉到生命的价值，就必须将烦恼彻底地舍弃。

(4) 快乐要得到

为什么我们经常会有工作乏味、钞票难赚、日子难过、压力太大的感觉？那是因为我们还没有找到快乐，也不知道寻找快乐的方法。

现在人们常说的一句话就是——“态度决定一切”。如何才能找到快乐，其实也是一个心态的问题，有着积极心态的人，一些微不足道的小事就能让他感觉到快乐；而心态消极的人，看什么都是灰色的，这又如何能够找到快乐呢？

英国作家萨克雷说：“生活好比一面镜子，你对它哭，它对你哭；你对它笑，它也对你笑。”这就是寻找快乐的方法与秘诀。快乐不在于我们拥有了多少财富，居于什么地位，而在于我们用了多少心去感受、去寻找快乐！

不可否认，人生不如意之事常有八九，就算真的遇到了挫折、困难、逆境，也没有理由让自己苦闷。相反，越是这个时候，越需要快乐来调节自己的心态，驱逐内心的烦恼。有的人找不到快乐，不是因为生活辜负了我们，而是因为我们不懂得快乐。

既然我们来到这个世上，而且只能来一次，在人世间生活不过短短几十年光景，究竟是选择快快乐乐地生活呢？还是自寻烦恼、郁闷终生？

在这里，不妨借用禅学中的一句话与读者朋友共勉——“大方大圆”、“大舍大得”。

目录 CONTENTS

方

——做人的原则

1

“方”是做人的根本，是人立身处世的脊梁。做人要方，就是要遵循一些起码的做人准则，要保持一定的道德底线，在大是大非面前，绝不含糊，有着鲜明的立场。

- 人生要有明确的目标 / 3
- 做人要厚道，做事要聪明 / 6
- 正确的选择比努力更重要 / 9
- 能吃“苦”是一种资本 / 12
- 专心致志才能做好事情 / 15
- 小事情也要认真做好 / 18
- 说话一定要算话 / 21
- 对现状有着满足的心态 / 24
- 我就是我，保持自我本色 / 27
- 守时是一种美德 / 30
- 多干一点儿总是好的 / 33
- 笨方法往往是最有效的方法 / 36

目

录

1

做人做事要有规则意识 / 39

优秀来自于良好的习惯 / 41

人总是要有一点精神的 / 44

活到老，学到老 / 47

相信自己是最棒的 / 50

成大事要有一点“野心” / 53

善良的心总是受人尊敬的 / 56

对生活要有感激之情 / 59

对他人的赞美要真诚 / 62

圆

——处世的技巧

65

在人与人的交往中，如果过分有棱有角，必将碰得头破血流；但过分耍滑头、反复善变，又将会遭到众叛亲离。所以处世必须要方中有圆，圆中有方，外圆内方。

随机应变才能左右逢源 / 67

适当的妥协不是耻辱 / 70

学会送人一顶“高帽子” / 73

害人终害己，不要伤害别人 / 76

得饶人处且饶人 / 78

用真诚的心去赢得信任 / 81

与人交往应保持一定的距离 / 84

努力寻找自己的贵人	/86
扩大人际关系网络	/89
与老板好好相处很关键	/92
千万不要四面树敌	/95
第一印象是不可磨灭的	/97
委婉地提醒对方改正错误	/100
不要排斥他人的意见	/103
多替对方着想	/106
祸从口出，要好好说话	/109
用亲切的态度感染他人	/112
拒绝的时候不要伤害他人的面子	/115
牢牢记住他人的名字	/118
如何着装很有学问	/121
与人相处要投其所好	/124
微笑是打开心扉的万能钥匙	/127
耐心地倾听他人的想法	/130



舍

——烦恼的消除

133

烦恼于事无补，不能解决任何问题，只能是自己和自己过不去。所以，想要快快乐乐地生活，感觉到生命的价值，就必须将烦恼彻底地舍弃。

方圆 舍得

中
国
式
的
人
生
智
慧

- 欲望少一点，快乐就多一点 / 135
- 要有一个宰相的大肚子 / 137
- 感谢并祝福伤害过自己的人 / 140
- 心理平衡需要自我调节 / 143
- 与人沟通很重要 / 146
- 天上不会掉馅饼 / 149
- 冲动是魔鬼，不要感情用事 / 151
- 忙于工作就会很快乐 / 154
- 人人都会有烦恼 / 157
- 万事留有余地 / 160
- 保留一点童心，你会很快乐 / 163
- 眼光放长远一点 / 165
- 要快快乐乐地生活 / 168
- 失败也是一笔难得的财富 / 171
- 宽恕胜于报复 / 174
- 幽默具有很大的力量 / 177
- 好东西要舍得与别人分享 / 180
- 超越自卑就会成功 / 183
- 顺境要谨慎，逆境不绝望 / 186
- 改变自己，主动适应环境 / 189
- 杞人忧天般的忧虑于事无补 / 192
- 要有面对挫折的勇气 / 195
- 把愤怒的情绪写在沙滩上 / 198

英国作家萨克雷说：“生活好比一面镜子，你对它哭，它对你哭；你对它笑，它也对你笑。”快乐不在于我们拥有了多少财富、居于什么地位，而在于我们用了多少心去感受、去寻找快乐！



- 快乐是一种内心的感受 / 203
- 善待自己，才能快乐地生活 / 206
- 人要积极，不要消极 / 209
- 让浮躁的心态变得平和 / 212
- 放弃一些才能够得到更多 / 215
- 积极寻找生活的快乐 / 218
- 永远保持进取心 / 221
- 与人合作，追求双赢 / 223
- 吃亏不一定是坏事 / 226
- 学会理财能让生活更滋润 / 229
- 永远不要去赌博 / 232
- 一定要找到工作的乐趣 / 236
- 找方法不要找借口 / 239
- 别把自己估计得太高 / 242
- 将压力变成自强的动力 / 245
- 学会休息，为了更好的工作 / 248

方圆 舍得

6

中
国
式
的
人
生
智
慧

- 打好手中的这副牌 /251
- 健康是人生最大的本钱 /254
- 珍惜生命的每一天 /257
- 谁也不会是超人 /260
- 抓住机遇就不要松手 /263
- 每天睡个神奇的午觉 /266
- 家庭幸福是无价之宝 /270



——做人的原则

“方”是做人的根本，是人立身处世的脊梁。做人要方，就是要遵循一些起码的做人准则，要保持一定的道德底线，在大是大非面前，绝不含糊，有着鲜明的立场。

人生要有明确的目标

成功的方法就是，先制定一个远大目标，然后再根据情况制定分期目标，一步步走好每一段路，一步步向远大目标迈进。

在一座寺中有一个小和尚，每天，他都要去寺后很远的市镇上购买寺中一天所需的日常用品。而其他的小和尚则被派往到山前的市镇购物，路途平坦距离也近。但是，还没有他回来得早。

又一天，方丈问这几个小和尚：“我一大早让你们去买盐，路这么近，又这么平坦，怎么回来得这么晚呢？”几个小和尚说：“我们说说笑笑，看看风景，就到这个时候了。十年了，每天都是这样的啊！”方丈又问那个小和尚：“寺后的市镇那么远，你又扛了那么重的东西，为什么回来得还要早些呢？”

小和尚说：“我每天在路上都想着早去早回，因为肩上的东西重，所以反而走得稳走得快。十年了，我已养成了习惯，心里只有目标，没有道路了！”方丈听后哈哈大笑，说：“只有目标才能催人奋进啊！”

这个小和尚就是后来著名的玄奘法师。在西去取经的途中，虽艰险重重，但他的心中的目标从来没有动摇过，直到最后的成功。

方圆 舍得



中
国
式
的
人
生
智
慧

辛勤的工作不能够保证一个人成功，有了明确的奋斗目标，目标就会被深深刻印在潜意识中时，形成强烈的自我暗示，才能促使人向着正确的方向不断前进。

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这儿的人没有一个走出过大漠。不是他们不愿离走出去，而是尝试过很多次都没有走出去。他们之所以走不出大漠，是因为他们不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，方圆上千公里没有一个参照物，一个人如果凭着感觉往前走，会走出许多大小不一的圆圈，最后的结果就是绕了一圈又回到了原地。所以，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，那是不可能的。

这个故事说明，一个人的人生之旅，假如没有目标，那么他的生活只不过是绕圈子而已。

所有成功者，都把明确目标当做努力的推动力。而成功的方法就是，先制定一个远大目标，然后再根据情况制定分期目标，一步步走好每一段路，一步步向远大目标迈进。

人生不能没有自己的目标。最简单的道理就是，自己都不知道自己的终点是什么，如何选择该上哪一班车？

一个人想在院子里盖间小厨房，当他确定了盖厨房这个目标后，他就会注意收集砖块、瓦片等材料。只要走在街上，他就会留意哪里有砖块、哪里有瓦片，碰见砖头捡块砖头，碰见瓦片捡块瓦片，经过一段时间，他就能把原料备全，最终就能把小厨房盖起来。

如果连盖厨房这个目标都没有，那么他走在街上就不会注意是否有砖块，也不会注意是否有瓦片，即使这些材料都摆在他的面前，他也会认为是没有用的东西。

耶鲁大学做过一项跟踪调查，在开始的时候，研究人员向参与调查的学生们问了这样一个问题：“你们有目标吗？”