

孙郡锴◎编著

心理学家研究证明，短短几分钟的散步、冥想、听音乐，足以让人心情舒畅，甚至达到超越自我的精神境界。高速行驶，随时都有生命危险；必要的时候，放慢脚步却可使人生更加冷静。

给大忙人读的 哲理书



一部让你忙里偷闲的思想启迪书

哲理書

生活匆匆的大忙人们，当你感到身心疲惫，压力重重，
似乎有点儿透不过气时，不妨停下来，
缓缓匆忙的脚步，松一松紧绷的心弦，去聆听一下自然，去沐浴一下阳光，
看看路上的风景，品一杯香茗，感受人生的美妙。

中国华侨出版社

孙郡锴◎编著

一部让你忙里偷闲的思想启迪书

心理学家研究证明，短短几分钟的散步、冥想、听音乐，
足以让人心情舒畅，甚至达到超越自我的精神境界。高速行驶，随时都有生命危险；
必要的时候，放慢脚步却可使人生更加冷静。

给大忙人读的 哲理书



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人读的哲理书/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0084 - 3

I. 给… II. 孙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 163237 号

●给大忙人读的哲理书

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 蕾

封面设计/纸衣裳书装

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0084 - 3

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

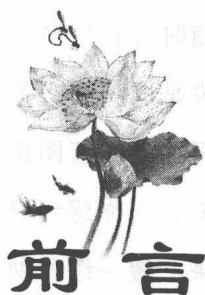
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



现代社会是一个高速发展的社会，随着竞争的进一步加剧，各行各业的很多人都处于紧张忙碌的生活节奏中，白领阶层更是如此。忙无异是勤奋的表现，是获得成果的前提。但任何事都具有两方面的特性，唯乎适度，方为恰到好处，才能发挥出更好的效应。现实中不少人认为忙才是唯一，忙的生活才是有价值的生活；忙才能获得价值感和认同感；以至于忙成为很多人引以为荣耀的生活态度，这其实是走入了认识误区。

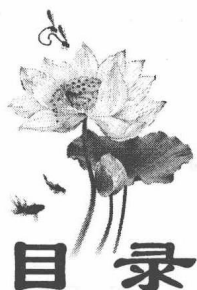
每个人想要获得成功，都需要付出一定的努力，需要运用好自己的时间，不虚度时光，但这不代表每天都应该忙得天昏地暗，成为工作机器，忙得忽略了家庭、亲情、爱，忙得没有娱乐、丢掉了生活乐趣。处于如此状态，使自己没有了思考的空间，就只会让自己的人生沦为工具化。而且一味地只知道忙却不注意方向、方法的大忙人反而会离成功越来越远。在为梦想奋斗之时，注意关注良好的品性培养，树立适宜的志





向，拥有坚定的信念，做到处世灵活、机智等等都可能帮助你更快走向成功。

心理学家研究证明，短短几分钟的散步、冥想、听音乐，足以让人心情舒畅，甚至达到超越自我的精神境界。高速行驶，随时都有生命危险；必要的时候，放慢脚步却可使人生更加冷静。忙虽说是成功的必要条件，但若超出身心的重负，必将会累垮自己，那么，再美妙的蓝图也难以企及，再美丽的憧憬也难构建。生活匆匆的大忙人们，当你感到身心疲惫，压力重重，似乎有点儿透不过气时，不妨停下来，缓一缓匆匆的脚步，松一松紧绷的心弦，去聆听一下自然，去沐浴一下阳光，看看路上的风景，品一杯香茗，感受人生的美妙。



第一章 劳逸结合,有张有弛

想要取得一定的成就,必然要付出汗水,但努力绝不等于忙碌。努力是在工作的时间把想做的事情做好,而忙碌则是无论何时何地都不放松。努力是走向成功的正常状态,忙碌则走入歧途,忘记了一张一弛、文武之道。

工作要进得去出得来·····	/2/
会休息才能高效工作·····	/3/
忙与闲要有机结合·····	/4/
适时休息,降低疲劳·····	/5/
别让疲劳吞噬了自己·····	/6/
让灵魂追得上人生的脚步·····	/8/
压力也要拿得起放得下·····	/9/
弄清楚你到底在忙什么·····	/9/



不该忙的就不要忙	/11/
放弃不必要的负担	/12/
一定要在欲望与现实之间找到平衡点	/12/

第二章 慢步的人生更有风味

早上为了赶上公车行色匆匆,中午饭时间短暂吃得狼吞虎咽,下午工作没完成继续加班、废寝忘食,每个人都在忙忙碌碌,忙前途,忙事业,忙钱忙权忙生存。忙得不闻松涛鸟语;忙得不见月明星稀;忙得没时间关爱家庭;忙得忘了倾听自己内心的声音,最终忙得迷失了自己。殊不知,人生是一趟单程列车,无论长远,终有一个终点,走过了,就不能再回头。当你跑得太快时,风景都错过,美丽都错过,到达终点时,你心中还会留下什么?慢一点吧!这样的人生才更有味!

慢下脚步会有更丰富的人生	/16/
匆匆的抉择常会让你与目标背道而驰	/17/
急于求成只会揠苗助长	/18/
从容的步伐才是正确的速度	/19/
别等到失去了才想到珍惜	/20/
不要错过沿途的风景	/21/
放松心情,品尝人生滋味	/23/
主动松绑,做个悠客享受生活	/25/

第三章 再忙也要留点时间给爱

友情、亲情、爱情是情感世界永恒不变的三大主题。然而随着如今日趋激烈的竞争,人们却越来越忽视感情。人生最重要的事莫过于事业与感情,如果你想幸福,就不要忽略了感情。大忙人们在忙工作、忙事业、忙交际之时,千万留出点时间,陪陪父母、孩子、爱人。只有家庭幸福,努力事业才有乐趣,否则赢了财富,丢了幸福,只剩繁忙的人生多苦。

工作不是生活的全部	/28/
输了自己,赢了世界又如何	/29/
金钱永远代替不了亲情	/30/
不要用金钱来衡量真爱	/31/
只有时间才能真正认识爱	/32/
为爱心感恩	/33/
感恩父母	/34/
经营好自己的婚姻	/36/
学会低头,生活就会和谐	/38/
爱情不一定轰轰烈烈	/39/
拥有的就是最珍贵的	/40/
把痛苦关在门外	/43/
家的感觉来自于家人所给予的爱	/44/
执子之手,不离不弃	/45/
爱也需要独立空间	/46/
爱的力量不可估量	/47/
真爱比生命更重要	/48/



生命边缘的感动	/49/
---------------	------

第四章 梦想指引方向,忙也要看清目标

梦想是人生的方向,是一个人前进道路上的指明灯。不少大忙人只知忙碌却不注意方向,结果做了不少无用功。只有拥有梦想,具备强烈的进取心,找到明确的奋斗方向,合理分解完成目标,才更容易抓住机会,成就才会更大,也才能做到逐渐掌控自我命运。

抽出空来看看路,让忙碌更有效	/52/
一生具有明确的奋斗目标才能取得卓越的成就	/52/
一个没有进取心的人永远不会得到成功的机会	/54/
寻找前进的动力	/55/
梦想引导人生	/57/
目标要有可行性	/58/
不能制定过分细致、周密的计划	/59/
分解目标,轻便走向成功路	/61/
了解自己到底想要干什么	/62/
坚持梦想就会成功	/63/
穷,也要站在富人堆里	/64/
理想远大你就不再卑微	/66/
别让现实磨平了理想	/69/
雄鹰就要展翅飞翔	/71/
自己命运自己做主	/72/
全力以赴地挑战命运	/74/

别让生活将你击倒	/77/
不要随意改变目标	/78/
一定要认清正确的方向	/79/

第五章 打好品行基础,忙人更易成功

品德是心灵之根本,是良知之基础,使你明白事理,判断是非,为善去恶;也是别人对你的一个衡量标准,好的人品不仅让你可以得到周围人善意的对待,还能让你在做事的时候事半功倍。自尊自爱、公正、慷慨、宽容等品德,在我们面临人生重要抉择之时便成为决定成功与否的首要因素,打好品行基础,忙人更易成功。

在任何情况下都要维护人格的尊严	/82/
帮助别人解脱	/83/
责怪他人之前先弄清真相	/84/
最好的消息	/85/
应有的品质和高尚的品质	/86/
超越成败得失是一种更大意义上的成功	/88/
帮助他人,你也受益	/89/
与人方便,与己方便	/90/
帮助队友,你的成就更伟大	/91/
感谢你的对手	/92/
宽容别人对自己的恶意伤害	/93/
不要忘了自己的身份	/94/
善于从自己身上找原因	/96/



第六章 信念是忙人克服困难的助力

人生的道路有时宽有时窄,有时平坦有时坎坷,有时风景迷人有时景色全无。但是我们能否坚持这样一个信念:道路好时按照自己的信念向前走,道路不好时也依旧信念坚定!成功最重要的因素是信念,唯有信念才能指引人在困境中前行;唯有信念才可以使人不停地坚持自己的原则,始终不渝地坚持自己的目标;唯有信念才能使人在失败后一次又一次地从头再来。

信念是生命的动力	/98/
信念是理想的翅膀	/99/
再试一次	/101/
多坚持一秒钟	/102/
走向成功的捷径	/103/
挫折是你成功前的演习	/105/
黑暗中更易看到光明	/106/
等待事物自身的转变	/107/
这不是我所遇到的最棘手的问题	/108/
在时运不济时也永不绝望	/112/
歌声指引生命之路	/113/
不管路途多么崎岖都要努力向前迈进	/114/
从咖啡馆跑堂到奥运会冠军	/115/
残疾人也能做出一个健康人的成就	/118/
笨孩子也能走向成功	/119/

意志力是一个人的性格特征中的核心力量	/121/
成功背后是持之以恒的精神	/122/
把模拟成功坚持成习惯	/124/
认为自己是最好的	/125/
无须拜倒在别人脚下	/126/
自信增添魅力	/127/
你想成为什么样的人,你就会成为什么样的人	/128/
自卑之人无大成就	/130/
放下包袱,问题迎刃而解	/131/
不要被自己打败	/132/
对自己的目标充满信心	/133/

第七章 勇于挑战,胆气让忙人敢于展翅

很多人渴望成功,却又惧怕挑战,在机遇面前犹犹豫豫,结果错失良机,后悔莫及。志向远大的人不妨胆子大一些,因为只有敢想敢做才能成功。多尝试,多争第一,有胆量、野心和欲望,成功蕴于其中。不要害怕,也不要顾虑,即使我们输得再惨,我们也还可以重新站起来。失败的人不可耻,反而是那些不敢于尝试的人,才是生活的懦者。

机遇属于有勇气的人	/136/
勇敢地把“不”说出来	/138/
不迷信权威	/139/
生活需要勇气	/140/
表面的“勇气”不等于真的勇气	/141/



为美丽而战的勇气更美丽	/143/
丢掉你的顾虑	/144/
告诉自己我可以	/145/
敢异想则天开	/147/
别丢掉进取心	/149/
永远都要坐第一排	/150/
真正的荣耀只能依靠自己	/152/
大不了回到从前	/153/

第八章 不要一心只忙工作,人情练达方成功

曹雪芹有言:“世事洞明皆学问,人情练达即文章。”著书立说离不开世事人情,想要在人生路上取得成就更要有一颗聪明处世的琉璃心。人与人之间利益不同、观念不同、处世方式不同,难免会有争执存在,如果一心只忙工作却不注意人情世故,难免会让自己的人生路走得坎坷颠簸,一旦对手道德低下,更是难免受其“含沙射影”。而如果能够洞悉世事、练达人情,不仅方便躲避成功道路上的致命陷阱,更易于找到攀登胜利之峰的捷径。

只埋头工作不行,还要经营好你的人际关系	/156/
将生意让给对手	/157/
学会分享而不是“吃独食”	/158/
最伟大推销员的销售秘密	/159/
微笑能改变你的生活	/160/
长途车上也能发展友谊	/161/

率先行动,赢得和谐的人际关系	/163/
想在交往时受人欢迎就要学会倾听	/164/
给对方一个痛哭的机会	/165/
摒弃自私狭隘的恶习	/166/
在了解真相之前莫冲动	/168/
不带着怒气做任何事	/169/
把逆境转化为自己能够忍受的东西	/169/
从失败中学到教训	/170/
不要总期待别人手下留情	/171/
别让盲目的信任伤着自己	/173/

第九章 灵活处世不呆板,忙得有效率

世界上辛苦努力的人千千万,可是能够出人头地的却只有小小的一部分。只会盲目苦干,不懂得筹划谋算的人,只有重复没有前途。只有勤于运用自己的智慧,多思多想,做事不死脑筋,不把自己界定死了,懂得另辟蹊径,出奇制胜,才能使你忙得更有效率,更容易走向成功,创造奇迹。

不要认为勤奋辛苦就是最好的工作态度	/176/
人生管理的奥秘	/177/
别为自己界定束缚	/178/
不要在心里为自己能够跳跃的高度设限	/179/
永远不要奢求十全十美	/180/
避免“羚羊的思维”	/182/
用小步稳妥地向成功靠近更容易	/183/



不要为了出风头而行动	/184/
先降低一下标准	/185/
不要让目标虚无飘渺无法实现	/186/
抱残守缺不如果断放弃	/187/
不因执念而烦恼	/190/
找出问题的关键所在	/191/
灵活的思维让努力事半功倍	/192/
积极思考,独辟蹊径	/193/
嘴上功夫也很重要	/195/
婉转曲折地表达自己的意见和建议	/196/
真诚不等于“实话实说”	/197/

第十章 热情投入工作,忙得有乐趣

工作不仅是为了满足生存的需要,同时也是实现个人人生价值的需要,人可以通过工作来学习,可以通过工作来获取经验、知识和信心。你对工作投入的热情越多,决心越大,工作效率就越高。当你抱有这样的热情时,上班就不再是一件苦差事,忙也忙得有乐趣。

不要把工作当成一种负担	/200/
尽量从工作中寻找乐趣	/200/
不要做一天和尚撞一天钟,工作需要积极主动	/201/
不要因为枯燥而失去乐趣	/203/
不要只是简单重复工作,要大胆革新	/204/
把卖鱼当成一种艺术	/205/

工作就是娱乐	/206/
热忱的态度是做任何事的必需条件	/208/
该选哪一把钥匙	/209/
迅速地做出决定	/210/
把行动和空想结合起来	/212/
对自己狠一点	/215/
老钟表匠的启示	/216/
百发百中的秘密	/218/
要为自己的行为负责	/219/
是金子总会发光的	/221/

第十一章 心态决定人生未来,忙人都有好心态

心态决定人生未来,以积极的心态面对人生,使你充满自信;积极的心态可以使你赢得幸福;积极的心态助你吸引财富;积极心态让你知足常乐;积极的心态使你激励自己,理智消除心理障碍,勇敢面对人生的挫折,最终走出人生困境。微笑面对痛苦,坦然面对不幸,以积极的心态立即行动,你会获得充实向上的人生。

幸好还不是最糟糕	/224/
你怎样看待生活,生活就会怎样回报你	/225/
不同的态度造就不同的未来	/226/
充沛的活力取决于你的思想	/228/
失去现有的会得到更好的	/229/
平常心面对不幸	/230/



让心灵永葆青春	/231/
微笑着面对生活	/232/
不失去希望就有作为	/233/
心病比生理上的疾病危害更大	/234/
把缺点转化成发展自己的机会	/235/
在缺陷面前不退缩不消沉	/237/
努力克服自己的不幸	/238/
生活其实并不悲惨	/240/
原来我也很富有	/241/
对必然之事,且轻快地加以承受	/242/
最大的耻辱不是恐惧死亡,而是恐惧改变	/244/
只有心中的平静,才是自己可以主宰的平静	/246/

第十二章 人生就是要活得快乐

为了衣食住行忙碌,为了赚钱忙碌,为了未来忙碌,为了孩子忙碌,一生忙忙碌碌求的是一个怎样结果?归根结底,人生就要活得开心快乐。想要快乐就不要自寻烦恼,懂得适可而止,明白幸福由自己决定,从而简单生活,寻得快乐。

幸福并不复杂	/248/
找到自己满意的生活	/249/
寻找快乐的财富	/250/
没有时间生气	/252/
不要自寻烦恼	/253/