

在人际关系日益复杂、生存压力越来越大的今天，若能找到一个做人处世的最佳方式，也就找到了一条通向成功人生的捷径。其实，做人轻松一点，就是当今社会快乐做人，明智处世的一种生活方式，一种成事手段，更是现代人享受美好生活的诀窍。

陆明◎编著
西苑出版社

做人 还是 轻松 一点 好



做人 还是 轻松 一点 好

陆明◎编著
百花出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做人还是轻松一点好/陆明编著. —北京: 西苑出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-80210-108-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 059913 号

做人还是轻松一点好

编 著 陆 明

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971 传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092mm 1/16

字 数 250 千字

印 张 14.5

版 次 2009 年 8 月第 2 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-108-1

定 价 28.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

现代社会中的人们，也许早已习惯了按部就班的生活，今天重复着昨天的每一分每一秒，明天再一次地重复着今天，就像生活在都市中的人们对太阳每天从东边的高楼后升起习惯一样，人们对每天重复的生活早已习以为常。他们总在相信，只要按部就班，小心对付生活中的每一个细节，生活自然会一片和谐和快乐。

可是，人们依旧满腹心事，依旧为每日的例行公事而伤透脑筋。烦心的事似乎一个接一个，刚对付完公司主管的责问，家人的絮絮叨叨也许就会接踵而至，永远没有完结的时候。

想在习惯和重复中逃避烦恼，只会增添烦恼，失掉生活的新意和情趣。想要百分之百地控制生活，一劳永逸地解决问题，更是一个神话。如果生活能完全掌握在你的手中，那么你跟机器人有什么区别？

人是难以把握并妥妥帖帖地安排生活中所有细节的，明白了这一点，你的生活就有可能重新开始。

你完全可以轻松一点，专心做好眼前的每一件事。让自己从生活的模式中走出去，让自己的心情放轻松一些，才能发现生活是如此的别开生面，如此的新鲜光彩。

轻松，指的并不是简单意义上的没有任何的压力。轻松更重要的是要能够掌握好轻松的度。将生活的压力、烦恼转化为一种进步的动力是一种“轻松”；人应当在轻松的氛围里重新认识评价自己是怎样的一个人。将真切地感到自己是独一无二的，不必去重复别人



zuo ren hai shi qing song yi dian hao

做人还是轻松一点好

的行为或者别人对自己规定的行为，应该把自己的生命力和个性完全释放出来，坦然接受自己的任何表现和行为举止，不对自己过分苛求，而更珍惜自己的任何经历，因为生活的每一步，都会跟你的最终人生目标有关，所以善意地对待自己，随时随地鼓励自己，就会使自己活得轻松和愉快。

卡耐基曾经说过：人生追求的主要目标之一便是快乐。人生最重要的东西也是快乐。快乐轻松地追求生活，没有非走不可的路，没有非做不可的事，没有非想不可的人，没有非要不可的物，让该来的来，让该去的去，一切顺其自然，不要刻意强求我们的生活非要如同自己想像般的那样富丽堂皇。如果这么的话也就好比是一只灰头灰脸的小鸡，想蜕变成一只人人都羡慕的凤凰，明知不可能达到，却偏要一味地空想，结果只能是徒增烦恼，幻想并不等于就能变成凤凰。我们所希望的是一种建立在生活中的切合实际的基础上，自然地追求心中的理想，从而去实现，轻轻松松地生活。

在现实的生活中，总会有一些人喜欢把自己圈定在某个特定的环境当中，总是觉得自己有很多的理想应该去实现，有许多的事情应该去完成，于是乎便整天愁眉苦脸，唉声叹气，心事重重，总想着自己这件事情还没有完成，那个理想还没有实现，为此自己便烦恼又懊悔不已，如此长久下去，却发现自己什么事情也没有完成，自寻烦恼不说，同时还为自己空添了不少烦恼。对于这种空想主义实在是要不得的。

必须要对自己的思想进行一次彻底的改造，进而才能够彻底轻松地享受人生的乐趣。

我们生活在这个世界上，境由心造，随遇而安，无忧无虑，心无尘埃，轻松人生路，永远自由心——新生活，从全情投入开始，好心情，和阳光一样灿烂！

在如今高效率，竞争极度激烈的社会里，每个人的内心深处都或多或少感受着事业、家庭的双重压力，犹如两座压得没法喘息的大山，重重地卡在许多人的内心里，还不时侵袭着我们的神经。把



zuo ren hai shi qing song yi dian hao

自己从压力中解放出来，或许更能够轻松地面对未来，更能够明朗地展望前景。

做人轻松一点，说出来十分的容易，但做起来却很难，难就难在很少有人能做到洒脱，能真正脱身于繁缛杂事，看透轻松的真谛。这山望着那山高，如何轻松？既得陇又望蜀，又如何轻松？勾心斗角、尔虞我诈、拉帮结派又何谈轻松？

“世事我曾抗争，成败不必在我”，做人要豁达一些，洒脱一些，难道说这不好吗？“人生一世，草木一秋”，又何必费尽心机，自寻烦恼？

每个人的一生无论干什么事，都是成功与失败并存，无论成功了还是失败了，我们都还是英雄，再去努力做这件事过程的时候，是最美，最灿烂的！把一切事物看开了，看淡了，你会感到，幸福无时无刻地不在围着你转！还是那句老话，做人不必那么辛苦，让生活更快乐一些，人生更轻松一些，生命更美丽些……

本书从待人处世的多个方面进行入手，谈到了人品、心态、胸襟、见识等做人的素质和原则问题，做人是一门高深的学问，是一个永远的难题。希望能给那些在生活中抱怨的，为种种意想不到的事情而烦恼的，不能够满足于本可以改善的不理想现状等的人们一些帮助。做人需要修身立德在人生的关键点能够举足轻重，轻松地做人处世。让内心真正地开始一次轻松愉快的旅行，经历一次充实精神开阔思路的过程，让自己的心灵接受一次升华的洗礼吧！

编者

2006年4月

前
言

目 录

1 人生不过百年,做人还是轻松一点 (1)

人的一生是短暂的,但在短短的几十年中,无论谁都会遇到一些艰辛和坎坷,有时还要面对一些生活的压力。会生活的人懂得让自己轻松,因为他们会调整自己的心态,懂得不断地清理人生的背包,轻载生命之舟,所以他们才会感觉生活是幸福的……

1. 生命短暂,珍惜所拥有的一切 (2)
2. 打开你的心门,让生活的阳光射进来 (6)
3. 不要为琐事所累 (12)
4. 不要急于求成 (17)
5. 退一步海阔天空 (21)
6. 善待失败就是善待人生 (28)
7. 不断清理人生的背包,轻装上阵 (33)

2 保持内心平静,才会感觉轻松 (39)

人生在世,每天都有许多事情要做,只有保持内心的平静,遇事冷静思考,才能想到更好的解决问题的办法。保持内心的平静,就是要在事情来了之后,不慌不忙地坦然面对,尽量争取做得圆满无缺。只有这样,心中才不会留下遗憾,做人感觉才会更轻松。

1. 知足常乐 (40)



zuo ren hai shi qing song yi dian hao

2. 淡泊名利 (49)
3. 宠辱不惊 (53)
4. 学会冷静 (58)
5. 宽容待人 (64)
6. 保持一颗善良的心 (71)
7. 不要为小事生气 (79)
8. 学会感谢别人 (85)
9. 不要太执著 (91)
10. 轻看得失 (96)
11. 卸下贪婪的重负 (104)
12. 凡事随遇而安 (111)

做人还是轻松一点好

3 善待自己,才会感觉更轻松 (119)

相对于社会来说,每个人都是一个独立的个体,当外界一时不能善待自己的时候,我们就要学会自己善待自己。善待自己,才会感觉更轻松。学会善待自己,让生命的每一刻都更灿烂、更美好。

1. 忘记伤心的事 (120)
2. 接纳自己 (124)
3. 看到自己的长处 (128)
4. 多为自己鼓掌 (134)
5. 不断地给自己生活的希望 (141)
6. 宣泄生活中的烦恼 (146)
7. 学会休息 (152)

4 轻松做人,需要学会享受生活 (157)

生活当中,难免会遇到一些不顺心的事情,但有时你只要换一个角度来看待问题,眼前就会出现“柳暗花明又一村”的景象,这需要发现并创造生活的美,学会享受生活。

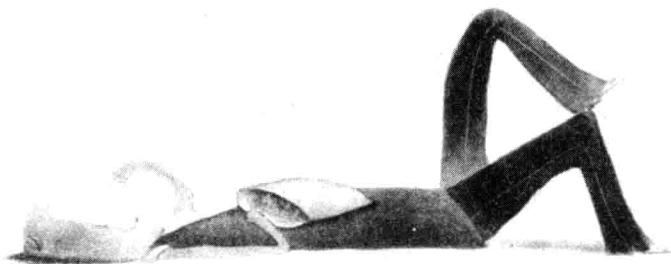


zuo ren hai shi qing song yi dian hao

1. 学一点“阿 Q 精神”	(158)
2. 凡事多往好处想	(163)
3. 助人为乐	(171)
4. 广交益友	(175)
5. 做人不要太认真	(180)
6. 凡事要想得开	(184)
7. 不被完美所累	(190)
8. 发现生活的美	(197)
9. 享受生活带给你的快乐	(205)
10. 享受眼下的幸福生活	(211)

1 人生不过百年， 做人还是轻松一点

人的一生是短暂的，但在短短的几十年中，无论谁都会遇到一些艰辛和坎坷，有时还要面对一些生活的压力。会生活的人懂得让自己轻松，因为他们会调整自己的心态，懂得不断地清理人生的背包，轻载生命之舟，所以他们才会感觉生活是幸福的……





zuo ren hai shi qing song yi dian hao

做人还是轻松一点好

1. 生命短暂，珍惜所拥有的一切

在现实中，往往出现这样一种现象，当人们都意识到应该珍惜的时候，所有该珍惜的一切却已经化成昔日的回忆……

由于我们生活在这个世界上，所以会有很多我们应该拥有的东西，比如，亲情、爱情、友谊、时间、青春、缘分、机遇，等等。

然而，我们并非只是仅仅拥有就可以了，更重要的是要学会珍惜它们。珍惜曾经所拥有的那些东西，善待生命中的每一天。

对于一个人的生活就像是一次短暂的旅行，当我们领略人生旅途上的每一道风景的时候，就会慢慢地学会体味人生当中的酸甜与苦辣。

人其实应该这样，在拥有的时候总是不懂得珍惜，而等到真正失去之后，心里才感觉到了后悔。因此，我们一定要学会珍惜我们现在所拥有的一切。

珍惜生命珍惜现在珍惜拥有

曾经有位医生以医术高明而享誉医务界，而他的事业也是蒸蒸日上。可是不幸发生了，就在某一天，他被诊断患有癌症。这对他不啻是当头一棒。他一度曾情绪低落。最终他不但接受了这个事实，而且他的心态也因此改变，变得更宽容、更谦和、更懂得珍惜所拥有的一切。在勤奋工作之余，他没有放弃与病魔搏斗。就这样，他病后又平安度过了好几个年头。他身旁的人惊讶于他身上所发生的奇迹，就问他是什么神奇的力量在支撑着他。

这位医生满面含笑地回答道：是希望，几乎每天早晨，我都给自己一个希望，这样就会做到珍惜人生，珍惜生命，这样我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。这位医生不但医术高明，做人的境界也是一般人所难以达到的。



在这个地大物博的世界上，有很多事情是我们所难以预料的。我们不能控制际遇，却可以珍惜自己，掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，只要珍惜就有希望，只要每天给自己一个希望，我们的人生也一定不会失去它存在的本色。

有一个村庄在忽然之间遭受到了洪水的袭击，村里的人几乎都被洪水冲走了，而仅有一个人被挂在了树上，他是唯一一个幸免于灾难的人，他觉得自己是非常幸运的一员，是上苍不想让他过早死去。因此他没有在所处的环境中感到绝望，他认为上苍既然已经救了他，那么在以后就肯定会再给他机会，让他脱离眼前的困境，他就耐心地等呀等，过了几天，他在忽然间看到一根木头漂在水面上，他想：上苍一定会送一艘小船给我，让我到达安全的彼岸。

我们人类自从来到这个世界上，其本身就是赤条条的，是上苍赋予了我们生命，亲友，感情以及思想等。上苍待我们是何等丰厚！使我们拥有那么多，占有那么多。然而我们却从来就没有满足过，依然在乞求着上苍降下更多的甘霖。正如世界上并不是缺少美好的事物，而是我们大家缺少发现而已。不是缺少机会，而是缺少把握。

生命是不会给我们任何承诺的，生命只能给我们一次机会，其中最重要的是看我们如何去好好地活着，怎样去把握好自身的生命。一个人的人生虽然只是一次单程之旅，但生命却能在创造中找到一种永恒的超越时空的依托。获得了生命就是获得了一切，拥有生命就是拥有了无可匹敌的巨大财富！生命不是一次彩排，走的不好还可以从头再来。生命决不会给你第二次机会，走过去就无法回头，只留下遗憾，只留下无奈。人生短暂，瞬间即逝，拥有生命，是人生最大的幸福，同时也是最大的快乐！那么就让我们珍惜生命吧！

不要一味地回顾曾经的过去，因为过去的优美的诗句也会随着时间的推移而渐渐失去以往的新意，过去的斑斓图画也会失去色彩；不要希望未来是多么的五彩缤纷，因为未来像雾里看花一样缥缈，似梦



zuo ren hai shi qing song yi dian hao

中彩虹般遥远。因此，我们只要拥有现在，今日事今日毕，决不把今天的懒惰留给明天。明天，决不继续品味苦涩。

总而言之，做好今天一切应该做的事情，不要为现在留下一丝遗憾，也不要为现在留下一点愧疚。只有做到这样，我们才能够留下闪光的记忆，憧憬美好的未来。所以就让我们珍惜现在吧！

这世间美好的东西实在让人难以数得过来，我们总是希望得到的太多，让尽可能多的东西为自己所拥有。拥有诚实，就舍弃了虚伪；拥有充实，就舍弃了无聊；拥有踏实，就舍弃了浮躁；拥有忠实，就舍弃了烦恼。拥有的时候不懂得珍惜，懂得珍惜时已经不再拥有。

请记住这句话：珍惜生命，珍惜现在，珍惜拥有！

珍惜你所拥有的

一位牛津大学二年级的学生约翰，在快到女朋友生日那天，不知道该送什么样的生日礼物，因此，他就去问自己的祖母：“如果明天是你 18 岁的生日，你想要什么礼物呢？”

祖母说：“如果明天是我 18 岁生日，那我什么都不要了。”

青春和生命是上帝给予我们的最富有爱心的礼物，看看 20 年前的照片，也许你并不像自己以为的那样胖得不可救药或者丑得一塌糊涂。为什么我们总是看不到自己已经拥有的，而偏要去抱怨自己所没有的呢？

有一个小姑娘坐在公园的长椅上发愁，她在一场车祸中被夺走了一条腿。她一定不知道，在旁边的草丛里，一只小老鼠正悄悄地看着她。它已经好几天没吃东西了，此刻正羡慕地看着这个小姑娘陷入遥想：“如果我是一个小姑娘该多好？——哪怕是个只有一条腿的小姑娘呢。”

真的，你永远也不要相信世上有“完美”这回事。不要这样要求你自己，不要这样要求别人，也不要这样要求生活。

正视你所失去的，珍惜你所拥有的，对生活不要过于苛求，充分享受你的拥有吧，快乐的人生就蕴涵在其中。



zuo ren hai shi qing song yi dian hao

1
人生不过百年，做人还是轻松一点

美伊战争的战火刚刚熄灭，战胜“非典”和“禽流感”的战争刚刚过去。由此，我们可以引发出一点想法：“健康是福”，对这句话最有深切体验的肯定是曾经饱受病痛折磨的人。对于病着的人总是在想：自由多好，健康多好！

人总是这样，在拥有某件东西的时候常常毫无察觉，而一旦失去才真正地知道拥有时的宝贵。一个人在小的时候，常常羡慕长大成熟的人，渴望自由；而到了长大成熟之后却希望回到无忧无虑的小时候，想一切从头再过一次。

一个人在忙碌了一天之后，前去医院探望与他很久都没有联络的朋友，朋友正百无聊赖地躺在床上看书，因此他就羡慕地对她说：“你真舒服，什么也不用做，我都快累死了！”

“那咱俩换换，你来躺着，我去上班，如何？”

拥有的想放弃，没有的想拥有，也许这就是生活。但生活却告诉我们，要珍惜生活，有些东西一旦失去便不会再有：青春、生命！生命对每个人来说只有一次，所以，你应知道：能来到世上真好！

能健康地生活着真好！

能够正常地工作，去做喜欢做的事，真好！

能够有个舒适的家，有一些真诚的朋友，真好！在《老人和猫》这部电影当中，年高的夏利外出旅行，在路上他认识到更新的事物，他的生命有了新的突破，从此他也就变得不再墨守成规，他对时间的看法有了新的认识。他明白时间是用来珍惜，而不是补偿的，夏利即使丧失记忆，然而他对“时间”却永远保持火一般的热情。即使没有了过去，现在也感到很好！

关于时间，主要是看你如何对它进行运用，不是曾有那么一句话，时间就像海绵里的水，就看你怎么将水挤出来。对于珍惜时间，你所拥有的并不代表你永远拥有，如果你不珍惜，那么时间在你手里，也只能是一潭死水。

荒漠广袤的时间的不断流逝会让我们感到无奈，其中不可能没有伤感，可是如果你珍惜所拥有的，不在回忆中徘徊，重复浪费时



zuo ren hai shi qing song yi dian hao

做人还是轻松一点好

间，时间将等于将现在所拥有的转化为对过去的延续。

珍惜曾经所拥有过的爱，田世国捐肾救母，孝道感天下，“谁言寸草心，报得三春晖”，田世国面对病危的母亲，从来就没曾忘记这个被追问了千百年的问题，没有忘记当年母亲的“临行密密缝，意恐迟迟归”，他毅然选择了用身体做出自己的回答，用行动来回报母亲的爱。他把生命的一部分回馈给病危的母亲。在如此温暖的谎话里，母亲的生命也许依然脆弱，然而孝子的真诚却坚如磐石。

生活就在我们每个人的身边，岁月的河流就在我们不经意间缓缓地从脚下悄然地流过，一去不返！因此，我们千万要记住，珍惜曾经所拥有过的和值得珍惜的一切吧！

人生是一连串快速地从今天变成昨天的回忆。人生当中的聚散，有如天上的云朵。相处宜和谐，分手宜宁静。为了那一天到来时的坦然无悔，就要懂得珍惜生命中能够相守的每一天。我们既然都是生命旅程中寄居驿站的旅人，那么在当我们挥手告别驿站的时候，就应当有勇气轻轻地说：我们完全无愧于尘世中的旅行，我们的的确确庄重而美丽地活过。

2. 打开你的心门，让生活的阳光射进来

英国哲学家培根在论生活与智慧关系的时候说：“生活是智慧的源泉，生活让智慧充满了绚丽的光芒。人类的智慧都隐藏在生活的门后，智慧经常会破门而入，给生活以意外的惊喜……大自然给了我们每个人一扇门，一扇神奇的门，而这扇心门如果紧闭，常常会成为我们的敌人。其实只要我们轻轻一转，就可以全面感受生活与智慧：感受智慧的美丽，感受生活的可爱。”

打开心灵的门，呈现在我们眼前的是一个纷繁美丽的世界。

用一颗美好的心灵去看待世界，时刻保持一种乐观的精神去面对

人生，多一份自信，少一份自卑与失望。

用美好的心灵去看世界，总是用积极的心态面对生活，多一份感激，少一份抱怨。

用美好的心灵看世界，总是用顽强的意志面对困难和挫折，多一份勇气，少一份怯懦。

用美好的心灵看世界，总是寻找别人最好的东西，多一份肯定，少一份挑剔。

推开心灵之门，门外风景无限好，多为自己开启一扇门，方可八面来风……

打开心门

曾经有一个人，每到晚上都会做一个梦，他梦见自己走在很长的走廊，在他走到尽头的时候，出现了一道门，看见门他就全身发抖，直冒冷汗不敢打开门，就这样，20年来他每晚一直都在做着同样的梦，他也找心理医师治疗了20年，但一直没能解决此问题，后来他换了心理医师，也把梦的情形跟医师说明了个明白。

医师在听完后觉得很奇怪，就跟他说：“你为什么不把门打开看看呢？最多只是一死而已嘛！”这人想了想医师所说的话，觉得不无道理，因此，当晚就在梦中他便鼓起勇气把门给一下推开了。

隔天，他去找心理医师，医师问他：“门打开了吗？”

这个人点点头回答：“打开了。”

医师问：“结果门后有什么呢？”

他说：“打开门后，呈现在眼前的是一片绿油油的柔软草地，有灿烂的阳光，还有耀眼的蝴蝶在飞舞。”

实际上在我们平时的生活当中有许多像这样的人，他们总是不敢打开生活的心灵之门，因为怕打开，所以，也就常常缩在幸福之门外不敢面对。

当孤单的时候，当寂寞的时候，当忧愁的时候，当心烦的时候，当矛盾的时候……“唉，我应该怎么办？”这是多么无奈的感觉呀！



zuo ren hai shi qing song yi dian hao

轻轻告诉你，打开你的心灵之门吧！把你自己的烦恼、矛盾告诉你值得信赖或者有能力帮助你的人。让他（她）来开导你。不是说：人人都会遭遇到烦恼，关键是看你如何去面对，去对待。我们要少为小事而烦恼，多为目标而努力。我们就像是在大海上航行的帆船，海浪就像是我们在航行过程中所遇到的重重困难，我们必须勇敢地战胜困难，奋力地冲向大海的彼岸。让他（她）们不断地认识自我从而增强调控自我、承受挫折、适应各种环境的能力。

我们要培养正确的人生观与处世态度，发展其自身的真实能力，能够清楚地认识自己，了解自己，学会克服生活当中的烦恼之事；能够调节或者控制自己的情绪，控制自己的冲动行为。培养对困难挫折的耐受能力。

让我们打开心灵之窗，推开心灵之门，走向成功的彼岸。

打开心灵之窗，享受生命阳光

如果一栋房子没有窗户，温暖的太阳也就根本没法照射进来，新鲜的空气也不能飘散进来。

对于人也是这样，“心窗”没有打开的时候，你就会感到气闷；一旦心窗打开了，心才能够通达，心灵的视觉才更清晰。

一旦窗户打开了，心灵的空间也就豁然开朗，对于一些事情也自然看得更加的透彻，这时你的生命就充满了快乐，生命就有了意义。这时你就觉得上帝给了你一件最难得的礼物——生命。为了报恩，你会珍惜自身的生命，热爱健康。在漫漫的生命长河之中就会发现幸福、快乐、热情和友爱。然后再来了解“空”的道理，就能消化所“有”的烦恼。

如果我们看到了内心空间的好的地方，就会感到生命是无比的精彩，那么就赶紧腾出空来吧。

人，总是为追求名与利、权与势而不辞劳苦，追求私欲而不会感到满足，追求情爱而缠绵不尽，对于所有的这些，就会使人万般的痛苦而陷入不能自拔的地步。如果人人都能打开心窗，透彻看物，那