

洞悉幸福真谛、活出无悔人生



席海燕◎编著

日出东方落西山，愁也一天，喜也一天
遇事不钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦

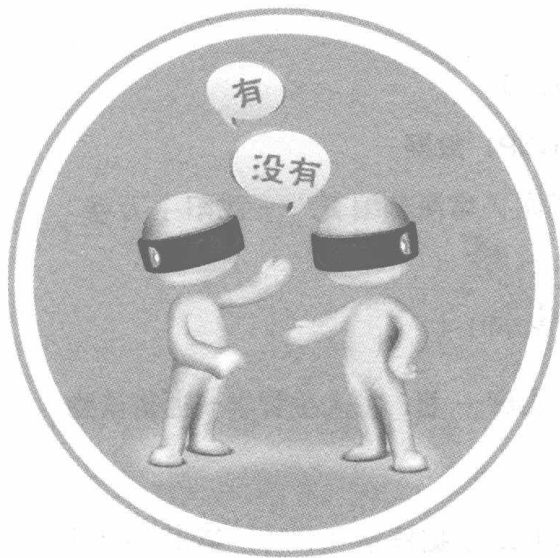
得之淡然，失之坦然，争取必然，顺其自然！

别让 太较真 害了你

不较真，能容人，你的人生将海阔天空
太较真，认死理，你的处境会举步维艰

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

席海燕◎编著



别让 太较真 害了你

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

© 席海燕 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

别让太较真害了你 / 席海燕编著. -- 沈阳 : 万卷
出版公司, 2015. 8

ISBN 978-7-5470-3691-4

I. ①别… II. ①席… 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 (2015) 第 143878 号

别让太较真害了你

责任编辑 李婧

出版者 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

地 址 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003

联系电话 024-23284090 010-57454988

经 销 各地新华书店发行

印 刷 三河市祥宏印务有限公司

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

成品尺寸 170mm×240mm

印 张 18

字 数 230 千字

书 号 978-7-5470-3691-4

定 价 32.00 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

常年法律顾问: 徐涌 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284090 010-57262357

如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 010-57262361

前言

preface

生活中，有人活得潇洒，有人活得累，过于较真是原因之一。做人不能够太认真，太认真了，就会斤斤计较，眼里就只会看到别人的缺点而看不到优点。太认真了，就会对什么都看不惯，连一个朋友都容不下，把自己同社会隔绝开。

做人固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能太较真，认死理。镜子很平，但在高倍放大镜下，就成了凹凸不平的山峦；肉眼看很干净的东西，拿到显微镜下，满目都是细菌。试想，如果我们“戴”着放大镜、显微镜生活，恐怕连饭都不敢吃了；如果用放大镜去看他人的缺点，恐怕别人就罪不容诛、无可救药了。

有位智者说，大街上有人骂他，他连头都不回，他根本不想知道骂他的人是谁。因为人生如此短暂和宝贵，要做的事情多，何必为这种令人不愉快的事情浪费时间呢？这位先生的确修炼得颇有涵养了，知道该干什么和不该干什么，知道什么事情应该认真，什么事情可以不屑一顾。

如果我们明确了哪些事情可以不用太较真，我们就能腾出时间和精力，全力以赴认真地去该做的事，我们成功的机会和希望就会大大增加；与此同时，由于我们变得宽宏大量，人们就会乐于同我们交往，我们的朋友就会越来越多。



与人相处就要互相谅解，求大同存小异。有度量，能容人，你就会有许多朋友，且左右逢源，诸事遂愿；相反，“明察秋毫”，眼里不揉沙子，过分挑剔，什么鸡毛蒜皮的事都要论个是非曲直，容不得人，人家也会躲你远远的，最后你只能关起门来“称孤道寡”，成为别人避之唯恐不及的异己之徒。

其实，我们的生活已经很沉重了。在我们的生活中，不存在那么多的大是大非，生死抉择。我们容忍一下朋友的小错误，不会让我们活不下去；稍稍吃一点小亏，也不会让我们倾家荡产。既然如此，为什么不让我们生活过得简单一点，轻松一点？工作的压力，生活的压力，已经够沉重的了，又何必为自己多找不愉快？心胸放开一点，凡事不要太较真，装装糊涂，睁只眼闭只眼，自己活得轻松，别人也过得自在，岂不皆大欢喜？

本书内容通俗易懂，体例独特新颖，语言朴实，直逼世态人心最深处。本书取材于现实生活，通过实例和深入浅出的分析，阐述了较真的弊端，并教你不较真，让你明白幸福不是拥有多少，而是看重拥有的，看淡无法拥有的。幸福原本就很简单，只因我们过于较真，过于渴望得到不属于自己的东西，才让生活总是烦恼。当你站在烦恼中仰望，幸福已被你踩在脚下。希望本书对你的幸福生活有所启迪。

第一章 一半一半就好：

难得糊涂，容易幸福；过于较真，容易烦恼

当你站在烦恼中仰望，幸福已被你踩在脚下，如今，“难得糊涂”已经成为了大部分人的口头禅。糊涂从本质上分为两种，一种是真糊涂，做事不清楚，事理分辨不清；另一种是假糊涂，其实黑白、事理了然于心，偏偏装作不知道，明哲保身。装糊涂是经历过人生各种境遇之后达到的一种崇高的境界，人生何必太较真，睁一只眼闭一只眼的包容，是巧避锋芒的大学问。

精明之人必被精明所伤 / 3

难得糊涂，不要去较真 / 6

活得比较糊涂的人，更容易幸福 / 9

贵在糊涂，乐在糊涂，成在糊涂 / 12

得糊涂时且糊涂 / 15

天道人事，归于糊涂 / 18

第二章 学点阿 Q 精神：

输赢不计较，胜败皆是常事

善于为己宽心，不较真才躲得过不如意，世间的事物变化无常，我们不必执著于某一事物而难以割舍。毕竟，我们拥有一种事物的初衷，并不是为了失去它时要伤心。人生中的许多东西既然已



经失去，无法挽回，再去惋惜悔恨也于事无补，与其在痛苦中挣扎浪费时间，倒不如潇潇洒洒的放手，得之坦然，失之淡然，随遇而安，随性而活。

正视人生的得失 / 25

不要沉溺于过去的痛苦中 / 29

拿得起，放得下 / 32

随遇而安，知足常乐 / 35

去享受“失去”的乐趣 / 38

得意淡定，失意坦然 / 42

换个心态，得到不一样的心情 / 45

安贫乐道，知足常乐 / 48

第三章 不要钻牛角尖：

做人越较真，幸福离自己越远

凡事都要留有余地，别钻牛角尖。人生路漫漫，学会心宽处世，使你的人生充满智慧。“三寸气在千般用，一日无常万事休。”要想到名、利、财、色，皆身外之物，不要把这些看得太重。“腹中天地宽，常有渡人船”，这条船不仅能够“渡人”，更能“渡己”。面对人生，心宽的态度，未必能大富大贵，却能洒脱快乐。

豁达让生活更轻松 / 55

原谅别人，大器才成大事 / 59

少指责抱怨，多理解宽容 / 63

淡泊人生，活出真我 / 67

宽容自己就是爱自己 / 71

走自己路，让别人说去吧 / 76

不要预支明天的烦恼 / 80

第四章 换角度看问题：

既然不能改变，那就顺其自然

生命是个艰辛的历程，充满许多的挑战与困难。对于这些生命的考验，我们往往太习惯于自己既定的思维模式对待，从而找不到更好的方式去解决。其实，很多事情，换个角度，换个思路，也许结果就会不同，转个弯儿，成功的出路就在眼前。人不能永远以一成不变思考，必须不断调适和创造。才能走出泥淖，走向光明的未来。

做个反问思考，多份和谐 / 87

不要被思维定势纠缠 / 89

换个角度，人生就大不相同 / 92

拒绝栅栏，抛弃固定思维 / 95

放下那些求之而不得的东西 / 97

去变通，走成功之路的捷径 / 101

换位思考能驱散心头的乌云 / 105

第五章 看不惯就无视：

喜欢的就多做些，不喜欢的就绕开些

凡事皆有度，气大则伤身，抛开烦恼，别跟自己较劲，开诚心，布大度，再苦也要笑一笑。不要为琐事烦恼，看法改变，不满就会消失，管理好自己的情绪，对人不能有嫉妒之心，灭却心头火，少怪罪别人。顺其自然，适度释放怒气，操纵好情绪的“转换器”，别把精力虚耗在憎恨上，克服怨天尤人的坏习惯。要有包容的心态，包容一切事物，杜绝一切恼怒，给别人以宽恕，换自我之幸福。

大度一些，不要被气伤了身 / 111

化悲愤为动力 / 114

一忍可制百辱，一静能制百动 / 117



权衡轻重，学会忍耐 / 120

退一步，也许是另外一种风景 / 123

做人要有大胸怀 / 125

第六章 放下，永自在：

学会放弃才能登上人生的巅峰

常言说得好：“世事我曾抗争，成败何必在我！”在寻找自己成功的过程中，与其在一个地方苦苦挣扎，拼得头破血流，不如潇洒地挥手，勇敢地选择放弃，到另一个地方发现适合自己的空间。生命如扁舟，载不动太多的物欲和虚荣。人生正是因为有了必要的失去，才会得到自己想要得到的东西。

放弃是一种大智慧 / 131

不以得喜，不以失悲 / 134

径路窄处，留一步与人得 / 138

忍一时风平浪静 / 142

生命之舟要少载轻载 / 145

放下私欲，不为外物所累 / 148

大弃大得，小弃小得 / 151

第七章 别和困难较劲：

让困难成为你的朋友

成功之路难免有所挫折，一时受挫并不代表你已经失败，一切只是暂时的，只要沿着成功之路往前走，就会体会到“柳暗花明又一村”的惬意。并非成功与你无缘，而是成功有时候在下个路口等你！因此无论在什么情况下，生活是自己，快乐也是自己的。不管遇到什么困难和挫折，都要坚强乐观的面对，人生没有过不去的坎，只有过不去这道坎的心。我们都应该做命运的主人，更应该在逆境中学会做生活的强者。

- 失败是成功的基础 / 157
- 境随心生，困境并不等于绝境 / 160
- 接受现实，乐观的走下去 / 163
- 面对失败，不要怨天尤人 / 166
- 挫折可以激发你的潜能 / 169
- 笑迎挫折，超越自我 / 172

第八章 凡事把握“度”：

给他人留条路，就是给自己留余地

有句话说得好：“不会生气的人是愚人，不去生气的人方为智者。”与人为善是一种美德，是为人处世的重要准则。当你学会了宽容，你也就学会了善待自己。在日常生活中，不管别人做的是对还是错，我们都不要做得太绝，多给别人留条后路，从而使自己保持一颗平常心。

- 礼让三分，是一个人成熟的表现 / 177
- 宽恕别人也是解脱自己 / 180
- 少个对手少堵墙 / 184
- 为他人保面子，为自己留余地 / 186
- 帮助别人就是帮助自己 / 190
- 有理不争三分利 / 194
- 事临头三思为妙 / 197
- 掌控心与心的安全距离 / 201

第九章 风流不在谈锋胜：

做人低调会减少很多阻力

聪明的人明白雄辩是银，沉默是金的处世之道；聪明的人拥有虚怀若谷，海纳百川的谦虚美德；聪明的人既是一种姿态，也是一

种风度，一种修养，一种品格，一种智慧，一种谋略，一种胸襟。他们不会高谈阔论什么，不会去为了什么而斤斤计较，他们有的只是一种超脱的境界。

谦虚谨慎，量小非君子 / 207

常存冰渊惴惴之心 / 210

韬光养晦，隐藏锋芒 / 214

肆意轻狂终将一事无成 / 217

善意的低头是一种境界 / 219

谦虚谨慎，低调做人 / 222

第十章 要认真不较真：

不要让无力解决的事占用精力和时间

生活每天都在继续，事情每天都在发生。快乐和烦恼每天都会伴随着你。人生短暂，所以，生活中不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。因此，当烦恼来临的时候，用勇敢来代替沮丧；用乐观来代替悲观；用宁静来代替烦躁；用愉快来代替烦闷，那样的话，烦恼在你的心灵就无从存在了。

不值得为小事斤斤计较 / 229

因小失大，得不偿失 / 231

不要为琐事烦恼 / 234

冷静，千万不要动怒 / 237

减少不必要的争吵 / 239

看淡一切，善待一切 / 242

人生苦短，不要为小事发火 / 244

第十一章 用美的眼光看世界：

快乐，不是得到的多，而是计较的少

世间万物皆有缺憾，万事不可求全，接受自己，不仅接受自己的优点，也要接受自己的缺点，因为这才是真正的自己。人应该学会善待自己，不论我们做错过什么，不论我们被伤害还是伤害过别人，我们都不要永远被它负累，要学会包容自己，善于为自己解脱，不要把生活的不如意和自身的缺陷时时放在心上，甩开一切，放大度量，就会获得快意的人生。

完美永远是可望而不可及的 / 251

缺陷是一种独特的美 / 254

学会欣赏自己的不完美 / 257

放弃对完美的苛求 / 260

不要掉进完美主义的陷阱 / 263

金无足赤，人无完人 / 266

人生不必太圆满 / 269

生活中要懂得知足常乐 / 272

第一章 >>>



一半一半就好:

难得糊涂,容易幸福;过于较真,容易烦恼

当你站在烦恼中仰望,幸福已被你踩在脚下,如今,“难得糊涂”已经成为了大部分人的口头禅。糊涂从本质上分为两种,一种是真糊涂,做事不清楚,事理分辨不清;另一种是假糊涂,其实黑白、事理了然于心,偏偏装作不知道,明哲保身。装糊涂是经历过人生各种境遇之后达到的一种崇高的境界,人生何必太较真,睁一只眼闭一只眼的包容,是巧避锋芒的大学问。

精明之人必被精明所伤

在我们的现实生活中，常常发现有一些自以为是、自命清高的人，他们觉得自己是世界上最聪明的，谁都无法跟他们抗衡。他们锐气旺盛，可谓锋芒毕露，为人处世丝毫不留余地，待人接物咄咄逼人，倘若有十分的才能与聪慧，肯定是利用十二分的张扬将其表现出来。他们往往有着超乎常人的充沛精力，当然，也有一定的才能，瞧不上眼前的任何人，大有一种“一览众山小”的架势。

殊不知，这种喜欢显摆和表现的人在人生的旅途中往往会遭受到比常人更多的挫折和打击，甚至会酿成悲剧。原因是他们看不到或者不明白人“知”与“不知”的相对性，有一点聪明，有一点成就，于是就坐井观天以为自己无所不知，无所不能。其实，世界之大，天外有天，你又怎能穷尽呢？过于卖弄聪明，锋芒毕露，觉得自己全知全能，终究是要碰钉子的。

生活中，每个人都希望自己聪明，而且越聪明越好。因为越聪明就越能显示出自己为人处世的高明。可是，任何事情都不是绝对的，太过于聪明也未必是件好事，因为聪明过头，知道的太多，计较的太多，就得为这些付出的越多。而任何事情都是此消彼长的，当你计较付出的同时，你失去的也可能会越多。

人们常说：宰相肚里能撑船。当宰相就需要有大肚量，要能包容常人不能包容的事物。包容其实也包含了“糊涂”的意思。

说起“糊涂宰相”，我们最容易想起来的，该是西汉时的丙吉了。丙吉这个人被称为怪才，怪就怪在：路边有人斗殴死伤，他不管；碰到



一头牛在喘息，他偏要去问。属下当然认为他糊涂了，于是提醒他：“您这样做不是贵畜而贱人吗？”丙吉的回答倒是经典得很：老百姓斗殴，这件事是长安令、京兆尹这样的官管的。我作为宰相，只是根据这些官一年总的政绩进行考评，奏请皇帝实行赏罚就行了，用不着事必躬亲。然而现在季节还不到大热的时候，牛就喘息起来，估计是节气失调了，而节气失调将可能导致灾荒，这才是宰相分内的事情呀。

如此一解释，大家自然看出谁真糊涂，谁假聪明了。

为人不可过于聪明。聪明过头反倒被聪明误了大好前程。做人还是要谨慎一些、含蓄一些，心机用得过多，便容易不得要领，或者自坏其事，或自相矛盾。

其中这位曹参曹相国，就是一位出名的糊涂贤相。曹参本是武将，当年在沛县跟随刘邦起家，攻城野战，身受七十余处创伤，实在堪称勇猛战将。勇猛无惧的曹参和文质彬彬的萧何本来关系就很好，等到萧何当上了大汉的相国，两人倒是因为功劳的争执产生了隔阂。但是萧何临死的时候，还是推荐曹参接替相国之位，曹参在山东一听说萧何死了，便心有灵犀地吩咐家人，准备行李动身，说自己要前往都城当相国了。可见这两人的自知、知人之明，都是非同凡响的。

曹参当了相国，找了一些老实厚道的人当自己的僚属，而把原来那些精明干练之徒全部打发到别处当个小官吏什么的，然后就开始了“酒肉之治”：相国带着大家喝酒吃肉，活儿留着以后干。许多大臣看他如此不务正业，好心想劝劝他，然而，曹相国不等人家开口，就强拉人家一起喝酒，把人家灌醉，直至什么意见也提不出来了。

这下，惠帝发话了，曹相国欺负我年幼无知吧，咋不管事呢？就使了个计谋，把他叫过来问话。曹参一到惠帝面前，主动提问惠帝道：“陛下自己觉得您跟高祖比起来，谁高明些呢？”惠帝答：“我哪里敢跟他老人家比呢？”曹参又问：“那么您看我跟萧何比起来，谁厉害呢？”惠帝答：“老实说，您好像也比不上萧何。”

曹参于是总结道：“陛下您讲得太对了。想当年先帝与萧何平定天下，明确各项法令；如今陛下您垂拱而治，我等守职，遵守着不要有什么闪失就行了，还有什么好更改的呢？”

于是，曹参就在这样的酒肉政策中，保全了汉朝初年的政法，不让虎视眈眈的吕后一党有可乘之机。曹参为相三年，老百姓歌颂道：“萧何为相，顺若画一，曹参代之，守而勿失，载其清静，民以宁一。”

当宰相的日饮醇酒，不理政务，不可谓不糊涂；假装自己本来就是块糊涂料，索性于糊涂之中求大治，正是曹参的过人之处。倘若这位曹相国偏不服气，一定要兢兢业业，三天两头改弦易辙，干出点属于自己的政绩，后果将怎样呢？

有些人，就不懂得曹参这样的糊涂智慧。新官上任，生怕别人说自己没有作为，三把火乱烧一气，结果惹出不少乱子。世界是复杂多样的，横看成岭侧成峰，没有一成不变的事，也没有一定的不移之规，不可能像想象中那样泾渭分明。所以我们务必要学会“糊涂”，在糊涂的表象中擦亮眼睛，寻找人生的至上哲理与过人智慧。

我国历史上，说起贤相，有两句著名的成语，一个叫“萧规曹随”，一个叫“房谋杜断”。

“萧规曹随”讲的是西汉时的宰相萧何和曹参的事情，萧何在刘邦初定江山的时候，制定系列规章，而曹参遵行不改；“房谋杜断”说的是唐朝宰相房玄龄、杜如晦，房玄龄多谋，而杜如晦善断。我国的盛世称汉唐，而汉唐的名相则首推这四位，说他们是中国历史上最贤明的宰相，应该是不过分的。

我们做人要善于在一些事情上，表现出自己糊涂的一面，无关紧要的小事情，不如掩藏起自己的精明。毕竟，我们的一生不应该对什么事都斤斤计较，即便有那个能力，也没有那个必要。该糊涂时糊涂，该聪明时聪明，正如俗语俗话所言“吕端大事不糊涂”，说的就是对小事不一定要斤斤计较，不要耍小聪明，只在关键时刻显身手。