

人生智慧天天读

不较真



每天都是好日子

项前◎著



人活着是为了什么？

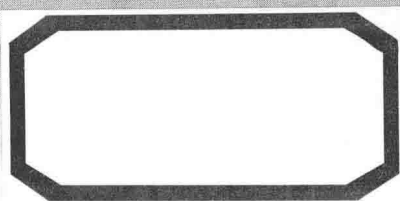
有人说为了快乐，有人说为了幸福，有人说为了成功……

但肯定没有一个人说活着是为了和自己“较真”的。

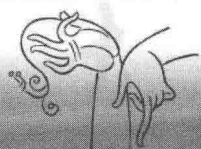
“较真”的人生不仅没意义，而且“较真”是惩罚自己最致命的武器。



中华工商联合出版社

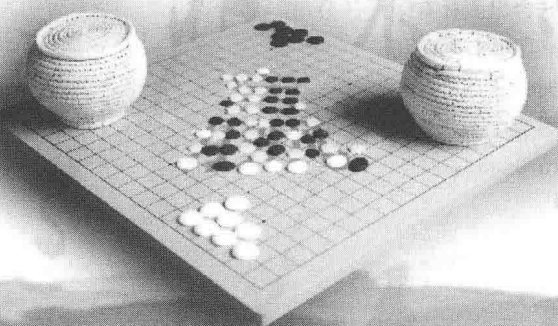


不较真



每天都是好日子

项前◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不较真 / 项前著. -- 北京 : 中华工商联合出版社,
2015.4

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1234 - 2

I. ①不… II. ①项… 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 047027 号

不较真

作 者: 项 前

责任编辑: 吕 莺 徐 芳

封面设计: 刘丽娜

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 15.75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1234 - 2

定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

前 言

人活着是为了什么？有人说为了快乐，有人说为了幸福，有人说为了成功……但肯定没有一个人说活着是为了和自己“较真”的。

人生是否幸福并没有绝对的标准，完全取决于我们内心的要求与对生命的认识和对世界的融合程度。在人生的道路上，我们总会遇到这样或那样的不如意。聪明的人不会将这些不如意装在心中让自己痛苦，他们会从容地走自己所选择的路，做自己喜欢的事，过自己想要的生活，因为任何时候他们都不会和自己“较真”。

其实，人生本应该是随意而愉快的，我们时常遇到的种种不快乐都源于自己，和自己“较真”的人总是觉得世界亏欠他。还有些人一味地强调自己



不较真

——
每天都是好日子

的不幸，于是陷入痛苦的泥潭而难以自拔。但是，如果忘掉不幸、忘掉不快，珍惜眼前所拥有的，那么必将每一天都是好日子，都是快乐的生活。

本书针对许多人平时时常想不开、悟不透的问题或误区，通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的评议，启发人们灵活思考，从容面对生活，保持良好心态。同时希望有助于读者能够更深刻地理解和把握人生，彻悟生活中最朴素的一个道理：如果想在未来的人生旅程中走的从容一点，潇洒一点，开朗一点，明智一点，就要随和一点，放松一点，想开一点，现实一点，千万记住别和自己太“较真”，这才是最简单、最智慧的人生。

目 录

第一章 不较真——“较真”的人生没意义

淡化利欲之心，超然物外//7

不要把名利看得太重 //13

计较：是心灵的地狱//17

简单的生命不奢求太多//26

人生最大的敌人就是自己//32

人生要抵得住诱惑//36

第二章 善待生活——因为世界如此美好

逆境都有正面的价值//43

欣赏自己，最大限度发挥自己的优势//47

为梦想而活，然后全力以赴//53

虽然没有名利，但活得也轻松//57

生活需要拿得起，放得下//62

不如意不是遗憾//67

积极思维方式决定了你的心情//72



第三章 不和自己“对着干”——爱生活更爱自己

要有一颗品尝幸福的心//79

活在“当下”，享受“当下”//83

生活中不能迷失自我//88

人蕴含着无穷的能量和宝藏//92

缘，无处不有，无时不在//94

心无外物，人生才会更美好//97

常怀感恩，生命才有意义//101

第四章 拿得起，放得下——生活就是天堂

净化自我，宛如莲出淤泥而不染//107

不要被完美主义所累//111

想得开，活着才不累//115

放低快乐的标准//119

放下负担，一身轻松//124

痛了，你自然就会放下//128



第五章 不生气——生气是惩罚自己最致命的武器

凡事不计较，得饶人处且饶人//135

别为不值得的事生气和烦恼//141

放弃一些不必要的执着//145

宽容为本，善恶随心//150

难得“糊涂”，忍让是福//155

平常心是一切幸福的前提//160

换个角度看问题//163

第六章 人生不靠运气——赢不在起点，输不在终点

命运的方向盘由自己把握//171

乐观是成功的催化剂//177

成功者不是靠运气//183

拥有成功者的态度，你就无往不胜//187

不能甘于平庸//197

成功者不一定认为自己最棒，

而是相信自己能做到//203

悄悄地规避一些不合情理的条条框框//211



第七章 经常换换心情——也就是换了一种生活

保持从容淡定是优雅的生活态度//217

多做善事，多开善门//223

敞开心扉，让阳光进来//230

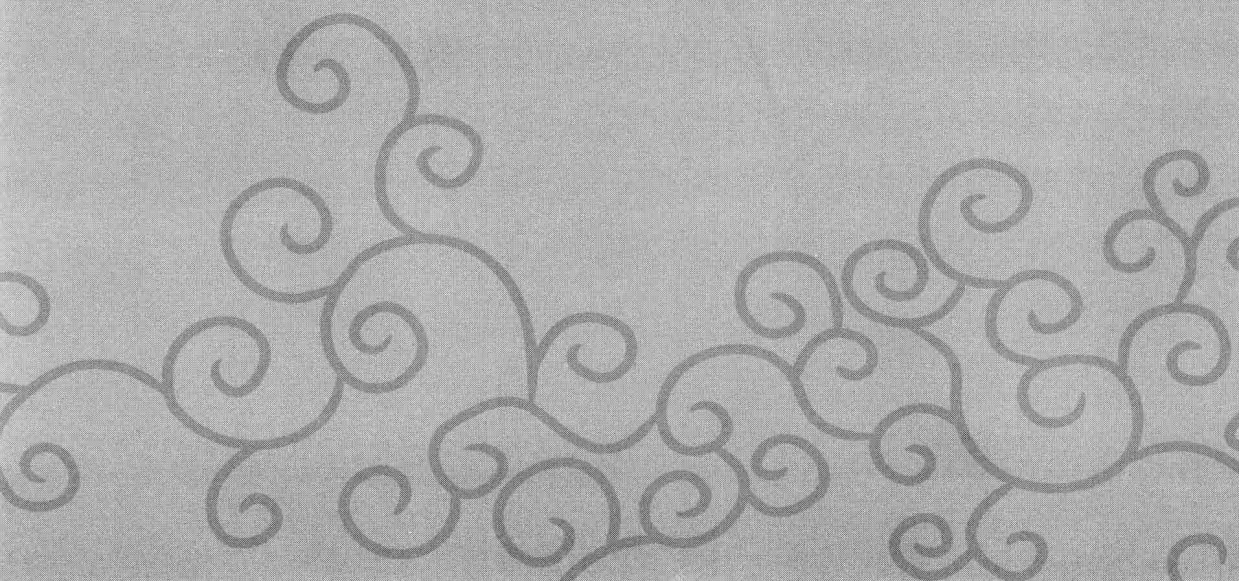
让快乐成为一种习惯//232

打开心灵的另一扇窗//236

不要看你失去什么，而要看你拥有什么//241

第一章

不较真—— 『较真』的 人生没意义



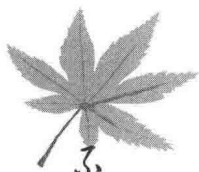
贪婪伤人又害己

大千世界，五颜六色，纷繁复杂，到处都充满着人们想要得到的东西，到处都闪现着人们忙碌的身影。不可否认，人们都在为“必须”的“身外之物”而努力，被诸多的欲望无形地束缚着。比如，位子是处级还觉得不够，还想升到厅级；房子是三室一厅还嫌不够大，想的是四室一厅甚至别墅；票子光口袋里鼓鼓囊囊还不行，最好子孙三代都无忧；还有戒指不够沉，社会上美好的东西太多……，常言说得好：荣华终是三更梦，富贵如同九月霜。很多时候，人们在“追求”的过程中，时刻都受着攀比、嫉妒、猜忌、悔恨等很多负面情绪的煎熬，于是，一生都在追求着无休无止的虚名、虚荣、虚利。

从前，有一个山民，以采樵为生，日子过得非常的辛苦，仍改变不了自己穷困潦倒的生活。他在佛前也不知烧了多少高香，天天都祈求大运降临，脱离苦海。

不知道真是佛祖慈悲显灵，还是他的诚心感动了上天。一天，他在山坳里竟然挖出了一个一百多斤的大金罗汉！

转眼间，他荣华富贵加身，又是买房又是置地。宾朋亲友一时竟比往日多出好几倍，大家都向他祝贺，目光中充满着羡慕。



不较

每天都是好日子

可是，山民只是高兴了几个月，继而犯起愁来，此后，食不知味，卧不安稳。

“我们现在这么大的家产，就是贼偷，也一时半会儿不会被偷光啊！你到底犯啥愁呀？”他老婆劝了几次都没有效果，不由得高声埋怨起来。

“你一个妇道人家哪里知道，怕人偷只是原因之一，”山民叹了口气，说了半句便将脑袋埋在了臂弯里，又变成了一只闷葫芦。好久，才说：“人们常说十八罗汉，既然挖出了一只罗汉，肯定会有其他17个，只是现在哪17个不知在什么地方。试想，要是那17个罗汉全部都被我挖出来归我所有，那我就心满意足了。”

原来，这才是他犯愁的最大原因！

其实，在挖出了一个罗汉后，农夫早已过上了本不敢想象的奢侈生活，可贪心不足蛇吞象，他执着于还没有得到甚至也许根本不存在的另外17个金佛上，无视当下已经很美好的生活。贪心的人，最大的弱点就是得陇望蜀，贪得无厌，心有妄求。其实人生短暂，人所需要的并不多，而过分的追求财富或刻意的敛财虽然会使自己得到快乐，但却失去了人生最根本的意义。

《法华经》上说得很好：“诸苦所因，贪欲为本；若灭贪欲，无所依止。”也就是说，人们各种痛苦烦恼的根源其实就是来自自身的贪欲，如果把贪欲问题解决了，就等于拔除了苦果的根源。可见，“贪”是苦之本，若不先医治好此病，浮沉于“苦海”之中的便是贪婪的人了。

人，缺乏饮食，生命就不能够健康地维持下去；没有夫妻关系，生命就没有办法得到延续。但如果超过了自己能力负荷的，追求没有止境的贪婪，痛苦也就会接踵而来。

人们除了生存的基本需求外，通常在看到美丽的风景、听到美妙的音乐时，总会驻足想多看几眼、多听几声，这都是人之常情。所以，享受美色与音乐，是人本能的反应，并不需要特别厌弃。美丽的景色，就让它自然而然地呈现在面前，只需单纯欣赏它的美丽即可；美妙的音乐，就自然地去聆听，听得欢心，这也是一种心灵的享受。但是如果觉得风景优美、音乐动听，而想占为己有，或者一味沉迷其中，这就是“贪”了。

在东南亚，有一种很特殊的捕捉猴子的方法，即用一只木箱，把一些美味的水果放在里面，在箱子的盖上开一个小洞，其大小刚好够猴子的手伸进去。一旦猴子伸进手去抓住了里面的水果，手就抽不出来了，除非它把手中已经抓到的水果放下。但是大多数猴子都不肯放下手中已经得到的东西，以致当猎人到来的时候，便不费气力地就把猴子一个个捉住了。

这便是猴子不愿“放下”所造成的悲剧。像这些悲剧中的猴子一样不肯“放下”的人的悲剧，在生活中也是很常见的。很多时候人之所以感到痛苦，很大程度上在于自己总是去追求一些已经“拥有了”的或渴望占有的东西。人的心理大多是这样的，别人拥有的，渴望自己也能够拥有；已经得到了的，还想要得到更多。

什么叫贪欲？一旦你的“想要”超过了你的实际“需要”时，



不较真

——
每天都是好日子

便叫作“贪欲”。人的欲壑始终是难以填满的。所以，在物质方面的少欲知足，常常能够为人们自身营造出一种安定的心境和安全的环境。当然，少欲也并不是说什么都不要，或者不去追求，而是已有的要珍惜，没有的不去做无谓“追求”。人要有知足感，知足不是懈怠懒惰不事生产，而是安于自己能得到的和所能得到的，并且常常有满足感，有能够将自己拥有的分享给他人的意识。

中国古代很多智者贤者，他们安贫乐道，济世利人，同时也是少欲知足者。而贪欲的人，纵使富甲天下，但贪心过大，仍等于是“穷人”；而少欲知足的人，才是无虞匮乏的“富人”。

远离贪欲，便是远离“苦海”，而正确认识自己的实际需求，才会逐渐为自己带来快乐，也才会慢慢体会到简单生活的美好所在。贪为苦本，少欲知足即为快乐之举。

淡化利欲之心，超然物外

人生其实很简单，所需也很有限，但人心在欲望的驱使下，会不停地让自己奔波在“追逐”的路上。所以做人要有淡化利欲之心，有超然物外的胸怀，有几分淡泊的心态，否则，过度的贪欲会让人痛苦不堪。

据说，上帝在创造蜈蚣时，并没有为它造脚，但它可以爬得和蛇一样快。

有一天，它看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比自己还快，心里很不高兴，便羡慕地说：“脚愈多，当然跑得愈快。”于是，它向上帝祷告说：“上帝啊！我希望拥有比其他动物更多的脚。”

上帝答应了蜈蚣的请求。把好多好多的脚放在蜈蚣面前，任凭它自由取用。蜈蚣迫不及待地拿起这些脚，一只一只地往身体上贴去，从头一直贴到尾，直到再也没有地方可贴了，它才依依不舍地停止。蜈蚣心满意足地看着满身是脚的自己，心中暗暗窃喜：“现在我可以像箭一样地飞出去了！”但是，等它开始要跑步时，才发觉自己完全无法控制这些脚。这些脚噼里啪啦地各走各的，它非得全神贯注，才能使一大堆脚不致互相绊跌而顺利地前行。



不较真

每天都是好日子

蜈蚣痛苦起来，但它一点办法也没有，只能后悔当初不该奢求过多，给自己造成极大的负担。

生活的道理也是相同的，如果不奢求华屋美厦，不垂涎山珍海味，不追名逐利，内心充实富有，过一种简朴素净的生活，就能感受到生活的快乐。而这样的生活也才是本色的生活。

“浓肥辛甘非真味，真味只是淡。神奇卓异非至人，至人只是常。”

有“布衣将军”之称的冯玉祥生活就很简单。1934年春，蒋介石派孙科来拜访冯玉祥，冯玉祥以家常饭招待，吃的是馒头、小米粥，以及四样小菜。孙科吃得很香，说：“我在南京吃的是海参鱼翅，却没有冯先生的饭菜香甜。真怪！”怪吗？不怪。因为在懂得生活的人看来，简单才是生活的真味。

睿智的古贤早就指出：“世味浓，不求忙而忙自至。”所谓“世味”，就是尘世生活中为许多人所追求的舒适的物质享受、为人欣羡的社会地位、显赫的名声等。如果能抛弃这样的纷扰，摆脱外界的奴役，官大官小不系于心，有名无名也不在意，钱多钱少更无所谓，穷富得失淡然处之，自己主宰自己，就能永葆心灵的恬静和快乐，超然于物外。

当然，超然于物外不是要求做到“无欲”，而是要看淡各种名利之欲。因为看淡之后，人可生旷达心胸，有了旷达心胸之后，对人生眼界就宽广了。庄子说得好：“我愿意活在沼泽里摇头摆尾，自由自在；而不愿成为君子心池中的一个宠物。”苏东坡说，“我之所以能每