

不较劲的

生活中爱较劲的人很多，

你是平和包容的人还是爱较劲的人？

- ◆ 不较劲是在沧海人生中淡定从容的气度
- ◆ 不较劲是深藏爱心的较劲，是较劲是世事洞明、人情练达
- ◆ 不较劲是适可而止，留一片天地给他人
- ◆ 不较劲是修养的、位的、竭、竭、位的提升

徐宪江◎编著

朝華出版社

不较劲的

人生

生活中爱较劲的人很多，
你是平和包容的人还是爱较劲的人？

- ◆ 不较劲是在沧海人生 中淡定从容的气度 ◆ 不较劲是深藏爱心的体谅
- ◆ 不较劲是世事洞明、人情练达 ◆ 不较劲是适可而止，留一片天地给他人
- ◆ 不较劲是修养的体现，是品位的提升

徐宪江 ◎ 编著


朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不较劲的人生/徐宪江编著. —北京: 朝华出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5054-2360-2

I. ①不… II. ①徐… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024685 号

不较劲的人生

作 者 徐宪江

选题策划 杨 彬 关 可

责任编辑 崔晶晶

责任印制 张文东

封面设计 耕者设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 880mm×1230mm 1/16 字 数 210 千字

印 张 18

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2360-2

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

有一种负累叫较劲

人们做的所有蠢事里，“较劲”是最要不得的。但是，在我们的周围，有很多人却偏偏有爱较劲的毛病，用一种“愚公移山”、“张羽煮海”、“铁棒磨针”、“不到南墙不回头”的精神来与时间较劲、与自己较劲、与环境较劲、与他人较劲。人一旦陷入较劲的怪圈，就会认死理，不顾实际情况，不分析力量的悬殊。而且，较劲的情绪只要激活，就将一发不可收拾。结果却事与愿违，办事事砸，交友友吹。而不较劲的人，头脑灵活处处受人欢迎，高朋满座，事业有成。

纵观历史，很多“悲剧”都是“较劲”惹的祸。诚如春秋时期，晋楚因宋国发生战争，晋军将领刚愎自用，不听统帅荀林父的命令擅自进攻楚军，结果使战况急转而下，被打得落花流水。三国时期的祢衡才华横溢，因之狂妄自大，多次凌辱曹操及其属下，爱与人较劲，所以才激怒曹操，最终被杀。

按说古人因较劲而一败涂地的事情应该能让今人警醒，但现代人却未能改变爱较劲的陋习，而且大有愈演愈烈之势。不仅大事上较劲，甚至鸡毛蒜皮的小事也常“剪不断、理还乱”，互不让步。结果明明是简单的事情因为较劲变得极为复杂，明明是结果已经注定却顽固坚持，浪费了生命里的大好时光；明明一句话就可以解决的事情却要执拗下去。

例如，有的人考不上理想的大学就一而再、再而三地苦读，全然不考虑自身的特长；有的人爱与同事较真，常认为他人无理取闹，因而造成了人际关系的僵化；有的人明明不为对方所爱，却偏偏不肯放弃，死缠烂





打，甚至以割腕、自杀等极端的方式相威胁；还有心胸狭隘的人，不肯原谅他人的过错，大有“老死不相往来”之势。

像这样的事例不胜枚举。较劲，让人思想停滞不前，陷入迷途。若是不能见好就收，无论于国家还是于个人都是有害无益的。如此的较劲无异于作茧自缚，是人生的负累，是成功的负累，是快乐的负累。

实际上，对于人类的诸多陋习来说，“较劲”是第一要不得的。首先，不较劲不仅是一种性格，而且是一种美德。能够妥协和让步意味着对对方利益的尊重。意味着将对方的利益看得和自身利益同样重要。在个人权利日趋平等的现代生活中，人与人之间的尊重是相互的。只有尊重他人，才能获得他人的尊重。因此，不较劲方可赢得更多的尊重。

其次，社会复杂多变、人心莫测，对有些事和人我们不过于较真可为自己增加福祉。古人云：“富贵家不肯从宽，必遭横祸；聪明人不肯学厚，必夭天年。”较劲常招致祸端。有一副古人的联语是这样的：“观富贵之人，当观其气概，如温厚平和者，则其荣必久，而其后必昌；观贫贱之人，当观其度量，如宽宏坦荡者，则其福必臻，而其家必裕。”意在告诫我们，一个人，无论你富贵还是贫穷，只要你气度恢弘、胸怀宽阔，肯定会成就一番事业、拥有一份长远的幸福。

当然，关于不较劲的好处多多，在此不一一赘述。本书就是基于这样的角度，从现实生活中提取了很多典型的事例，力求让读者明白较劲于人生的负面影响，并借用古今中外文学名著里的故事阐释了做人要大气、要宽容、要感恩等深刻道理。

总而言之，想得开才是心灵的空调，人生不必太较劲。当我们在现实生活中遇到矛盾、困难时，万不可一定要“头撞南墙”。及时转换思维角度，不再执著于一点，我们才能对一切释然，并轻装启程，快乐过活。



目 录

第一章 不该较劲，千万别较劲

不该较劲时别较劲，就是别明知不可为而为之，也别明知可为而不为；就是要学会冷静分析当时的形势，并做出最理智的选择；就是不要只用一根筋思考。

不快、不满、不和，皆因太较劲	(3)
你事事在较劲却全然不知	(6)
不为争“一口气”而失去理智	(9)
较劲越多，快乐越少	(12)
不较劲才能避免致命的误会	(15)
事往往因较劲而复杂化	(18)
不较劲的人生通畅顺达	(20)
较劲和认真不是一回事	(23)
如何从较劲中释怀自己	(26)
哪些是必须较劲的事	(28)
较劲的方法——怎样让较劲看起来更像不较劲	(32)
装装糊涂要比太明白好	(35)

第二章 不较劲是人生修养的高境界

做人要懂吃亏，懂谦让，懂放弃，懂得顾全大局。过于较劲，得失心太重，反而会舍本逐末，事与愿违，让彼此受伤和受损，就有可能失去本应得到的。只要有了淡泊之心，不让尘俗所迷，不为物欲所困，更不为诱惑所动，才会“去留无意，宠辱不惊”，坦然面对诸多烦忧。



不较劲是修养的体现	(41)
不较劲是在沧海人生中淡定从容的气度	(44)
不较劲是在想开看淡中形成“快乐气场”	(47)
不较劲是在个人得失中坚守高尚道德	(50)
不较劲是学会平衡自我心理	(53)
不较劲是不过多地贪求物欲	(56)
不较劲是不过多地卖弄自我	(58)
不较劲是深藏爱心的体谅	(61)
不较劲是欣赏而不是挑剔别人	(64)
不较劲就是走出虚荣的死胡同	(67)
不较劲是在争执中学会接纳	(69)
不较劲是世事洞明、人情练达	(71)

第三章 不较劲是通向成功的坦途

老子曰：“夫唯不争，故天下莫能与之争。”不较劲而使事情自然做成，不声嘶力竭而使教化润物细无声，才是做事的最高境界。明智地掩盖自己的锋芒，后退一步，有取有舍，收放自如，这样就会暗中积聚更多人脉和能量，很多机会也在不经意间就来了。

不较劲是在韬光养晦中等待反戈一击	(77)
不较劲是在妥协中令天堑变通途	(80)
不较劲是乐于多听他人的建议	(83)
不较劲是舍弃蝇头小利为自己种下福根	(87)
不较劲是用宽容为自己构造和谐关系	(89)
不较劲是适可而止，以防过犹不及	(93)
不较劲是改变自己，主动适应环境	(96)
不较劲是不犯顾此失彼的错误	(99)

不较劲是减少“想当然”的错误	(101)
不较劲是以平和的心态促诸事天成	(104)

第四章 做人不较劲，你将处处受欢迎

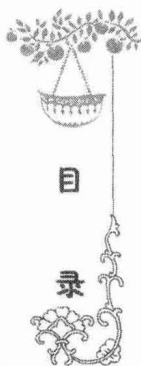
与人交往不可太较劲是明智之举。这样一则护住了别人的面子，二则稳住了自己的情绪。太较劲了，就会对什么也看不惯，容易把自己孤立起来，走进死胡同，这样的人，有谁会喜欢，有谁愿意和他打交道呢？

生气是拿别人的错误来惩罚自己	(109)
少些小家子气，多些大气	(112)
放下架子更能提高身价	(115)
大方真诚地肯定对方	(119)
以沉默避开不必要的争执	(122)
谦虚认错更容易保住面子	(125)
为对手叫好是一种智慧	(128)
不给别人留余地，自己也会没有退路	(131)

第五章 做事不较劲，你将无往而不利

做事固然不能敷衍应付，但也不能太较真，认死理。较劲是障碍，不较劲才有机会发展。明确了哪些事需要认真，哪些事可以姑且糊涂，我们就能腾出时间和精力做该做的事，我们成功的机会和希望就会大大增加。

较劲会引发冲突	(137)
不较劲事情就不容易办砸	(139)
凡事不能太较真	(142)





学会妥协，问题就解决了一半	(144)
忍住怨气，变不利为有利	(146)
欲速则不达	(149)
在冲突中学习	(152)

第六章 生活中不较劲，你会多些快乐少些烦恼

许多事都不可能有心满意足的结果，如果太较劲会得不到快乐。世间之事往往是过眼云烟，爱恨情仇有时也只有短短几十年。待到入了坟墓，一切的一切都将不复存在，较劲能如何，不较劲又能如何？不如放下一切，“不须计较与安排，领取而今现在”，简单快乐地度过这一世。

选择对自己有利的生活方式	(159)
不较劲可领悟已握在手的珍贵	(161)
控制住自己的情绪，不要让怒火烧伤自己	(164)
享受自己的生活，不要与他人相比	(167)
善于忘记不快的东西，保留美好的回忆	(170)
将他人的失礼权做开心的引子	(173)
多一些超脱，理智地看待名利	(176)
太在意只会让你更失意	(179)
有些事没有对错，全看你以怎样的心态去面对	(182)
知足是快乐的藤，较劲是灾难的果	(185)
接受一切结果，并在结果中找到最好的可能	(187)

第七章 职场不较劲，你将一帆风顺左右逢源

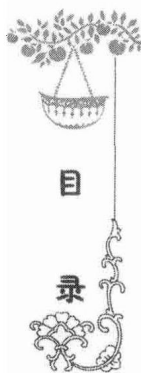
职场中常硝烟弥漫，较劲是人们一争高下的最直接的表达方式。但总与人较劲，等于给自己留后患。它至少有三大不利：一证明自己不能控制对手；二耽误工作，造成时间和精力浪费；三把人际关系降到最低。真正成大事者，是把劲用到关键处，竭力避免无谓的损耗。况且，“和气致祥，乖气致异”，不较劲才是共赢之道。

和谐的同事关系才利于职场发展	(193)
不懂时忌装懂	(197)
听不进批评也是较劲	(199)
有足够的耐心将冷板凳坐热	(202)
以低姿态指出上级的失误	(205)
该较劲时就较劲	(208)
不强求同事配合	(211)
同事之间结怨，只会影响工作	(214)
适当“让利”，不要独占功劳	(217)
别和领导对着干	(220)
“钱”途 VS 前途，不为薪水而工作	(223)

第八章 在家不较劲，你能收获其乐融融的幸福与和谐

很多时候，我们可以容忍他人对自己的怠慢，却受不了亲人的挑剔。因此，一些繁琐小事也能使家庭矛盾升温，使家庭氛围质变。若是不较劲，大事化小，小事化了，不无事生非，用一种轻松而开放的心态去看待生活中的矛盾，就可让家庭生活幸福美满。

体谅父母，别让他们心寒	(229)
较劲对爱情最具杀伤力	(232)





家中莫讲理，夫妻别较劲	(234)
别把梦想强加给孩子	(236)
孩子正“逆反”，勿要拧着干	(239)
婆媳矛盾：女人不必为难女人	(242)
受“夹板气”的男人别和自己较劲	(245)
解冻邻里关系，构架温馨之桥	(248)

第九章 交际不较劲，你能赢得更多朋友

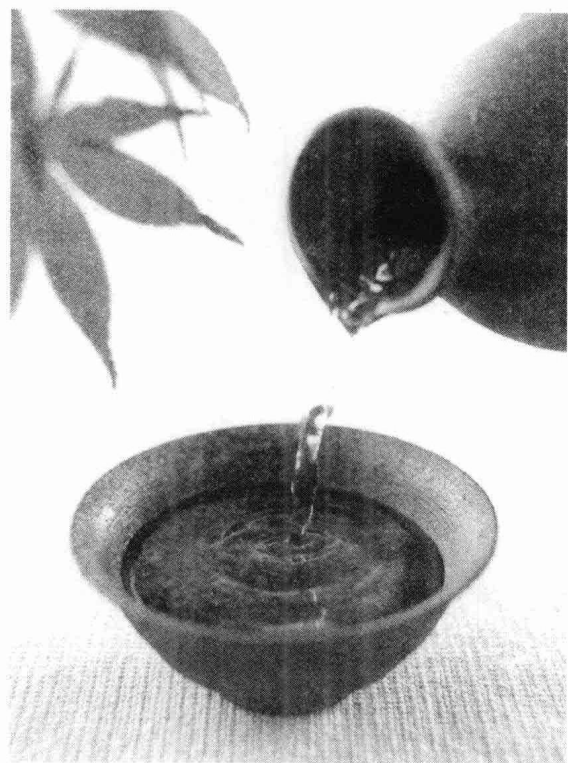
“水至清则无鱼，人至察则无徒。”凡事太较劲，无论对什么都看不惯，无论什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直，就会让他人避之唯恐不及，造成自己与他人、与社会格格不入的局面。唯有我们遵循求大同存小异的心态，有肚量，能容人，才可赢得更多的朋友。

人际关系是双向的	(253)
宽恕，是一种至高无上的爱	(255)
别为一点小事结下一生的死结	(258)
适时给对方留个台阶下	(260)
别用显微镜交朋友	(263)
你可以看不惯，但不必排斥	(266)
感谢指责你的人，不断完善自己	(268)
要能容纳朋友的光彩	(271)
别与故意和你过不去的人较劲	(274)

第一章

不该较劲，千万别较劲

不该较劲时别较劲，就是别明知不可为而为之，也别明知可为而不为；就是要学会冷静分析当时的形势，并做出最理智的选择；就是不要只用一根筋思考。





不快、不满、不和，皆因太较劲

“较劲”一词，就是不服气，和某人、某事、环境等对着干。具体来说，就是“别人说东你偏说西，让你打狗你偏骂鸡”。这样的人具有一种叛逆型人格，喜欢抬杠，喜欢唱反调。

毋庸置疑，有时我们必须较劲，丝毫不让，但有时我们应该退一步，不该较劲别较劲。否则，就是自寻烦恼。可以说，不快、不满、不和，统统来自太较劲。

首先，太较劲的人自然与快乐无缘。因为如果总想争强好胜，和对方一争高下，心里所想行为所表现出来的就都是如何赶超别人胜过别人。为此处心积虑，甚至不择手段，结果不但劳心伤财，还会扭曲性格，让自己陷入执拗中无法自拔。在较量一番之后，若是占了上风，他们会得意洋洋，兴奋万分。若是处于下风，他们必然低沉失意，心中充满不快。非但如此，他们还会陷入更大的误区中，力争通过各种方法为自己继续较劲找一个很好的借口，以期获得最终的胜利。

其次，太较劲的人因为凡事苛求，善与人比较，心中就会多出一些不满和勾心斗角的欲念，一些盲目攀比意识，从而不易满足。

前几年，闹得沸沸扬扬的女粉丝杨丽娟痴追刘德华致家破人亡事件让人感慨万千。真可谓“梦想实现日，幻想破灭时”。杨丽娟的悲剧就源于太较劲，从而引发不满，一味妄想和刘德华续缘，结果前途尽毁，还搭上了父亲的性命！我们来看一下这段事情的始末：

16岁那年，杨丽娟在梦中邂逅刘德华后，就一心想着对方是





自己的梦中情人，甚或以后生活中的最佳伴侣。不仅整天将自己关在屋子里反复地听刘天王的歌曲，还滋生了与对方见面的想法。当然，近距离接触自己的偶像也无可非议，但是杨丽娟太和自己的较劲了。她迷恋刘德华简直到了无以复加的地步，不仅荒废了学业，断绝了和同学的联系，还全家总动员，令父母倾家荡产以期能和偶像见面。这样的较劲究竟有多大意义呢？

如果说杨丽娟存在一定程度的心理疾病，其父母也未必像普通人那样正常。他们为了完成女儿和刘德华见一面的愿望债台高筑，就连家里不足40平方米的房子也卖了，她的父亲杨勤冀甚至为了女儿的追星梦而准备卖肾。这种疯狂的举动也非常人所能做得出来。而杨丽娟和刘德华见面的第二日，其父就跳海自杀，更为这一追星事件推波助澜，画上了悲哀的一笔。但是，杨丽娟家长如此较劲为哪般？是间接表示对刘德华的不满吗？这样的决定也未免太过于草率了吧。

据媒体报道，当刘德华得知杨丽娟的父亲杨勤冀投海身亡的消息后也十分震惊，并立刻派人前去慰问杨丽娟母女，还提供了一笔数额不小的路费。但母女二人却并不买账，杨母不仅愤怒地指责刘德华是害死了自己丈夫的凶手，还向刘德华提出了50万元人民币的巨额赔偿。

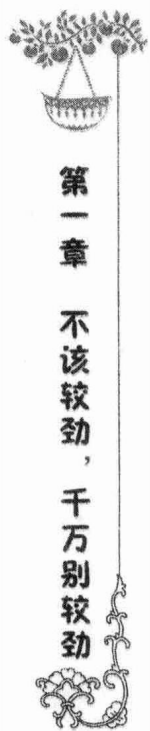
在杨丽娟事件中，无论是她自己，还是她的父母，都是太不满足、太较劲了。正因如此，他们才将这件寻常的追星事件越演越烈，终至悲剧收场。全国上下对杨丽娟骂声载道，社会各方人士对其进行了强烈抨击。虽然杨丽娟算是如愿以偿，见到了心中的偶像，但是她失去了父亲，失去了曾经的大好青春。太较劲而不自知，不满足而不感恩，就是在自我毁灭。

再次，太较劲的人易与他人产生矛盾，造成人际关系的不和。日常生活中，我们经常会看到这样的现象：某个人在拥挤的车上碰了对方一下，或是不小心踩到了对方的脚，对方立刻就破口大骂，得理不饶人；同事之间聊天的时候，有的人因一些小的争执而勃然大怒……这样的事屡见不

鲜。较劲让人过于关注细节，注重自我，因而紧抓某一点不放，结果自己不高兴，还惹怒了别人，往往问题还没解决，先伤了和气。

其实，想开了，没什么大不了的，世间最复杂的就是人心。若是学会谦虚，将心放大，去包容每一个人，包括家人、朋友甚至是陌生人，不去盲目攀比，客观地了解和认知自己，明确自己的优势，了解自己真正的需要，不争个高低上下，就不会活得如此疲惫了。从这个意义上说，不较劲是一种智慧，不较劲需要一种胸怀！

总之，有效经营自己的人生的最好办法就是不要太较劲，凡事表现得大度一些，不过于纠缠繁琐的小事，不以一时的获胜为荣耀。无论你为何较劲，都要将那些怂恿你执迷的东西统统都抛却，不较劲，做一个直爽的人，必然会快乐多一些，满足多一些，人际关系融洽一些！





你事事在较劲却全然不知

人这一生，由于各种原因，总会出现较劲的情况。因为人都喜欢上进，希望自己在群体中突出，当看见有比自己厉害的人时，就会不自主地出现较劲现象。适当的较劲，其实是使人进步的一种动力。为了澄清是非曲直或是争取自己的权益，本无可厚非，但是，有些人却不分主次，不管何时何地，时时较劲、事事较劲，这样就难免给自己设置诸多的障碍。更可怕的是，较劲的人自己却全然不知。为什么呢？因为他们感到较得其所以，也较得其乐。在较劲的事情上，他们好似“很坚强”，不妥协、不退让。请看他们的理由：

一是为了面子。人都爱面子，因此，为了顾及自己的尊严，让自己颜面风光，人们就会自己跟自己较劲，家人之间互相较劲，朋友之间互相较劲，以求将面子维护得体体面面的。凡是触及到个人面子的事情，无论大小，都一定要坚持到底，赢回自己的尊严，决不能出任何差错，哪怕通过争吵、对抗，甚至其他极端的方式都要达到这个目的。体面体面，就是要体现在面子上。

二是为了心理平衡。有些人很自以为是，认为自己是正确的，优秀的，是付出最多的，因此就应该得到相应的甚至更多的回报。若是现实与想象的有了些许落差，他们就会不依不饶，据理力争，以获得物质和精神上的加倍补偿，只有如此，他们才会心理平衡一些。

也有些人是在某些方面受了伤，或是吃了亏，因此便和对方较起劲来。当然，这也是为了弥补心理的不平衡。例如，在夫妻矛盾中，若是一方有了外遇，就是他痛改前非，一般也不会得到爱人的谅解。相反，对方