

人生 无需太苛求

郭四海 编著

RENSHENG

WUXU TAI KEGIU



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

人生无需太苛求

郭四海 编著

金盾出版社

内 容 提 要

雨果有句名言:苛求等于断送。现实生活中,对人、对事、对自己都不宜过于苛求。人生会有缺憾,人生无法完美,人生要经历一些磨难,我们应该包容和接纳这些,否则,我们只会生活在烦躁之中,过得闷闷不乐,葬送对人生的美好感觉。本书案例丰富,入情入理,读后能使你受到启迪,帮助你保持一份宁静的心态,更好享受你的人生。

图书在版编目(CIP)数据

人生无需太苛求/郭四海编著.--北京:金盾出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5082-6248-2

I. ①人… II. ①郭… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①
B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033925 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:10 字数:210 千字

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

太苛求就没法好好活

(代前言)

不管我们承认不承认,太多苛求会让人生变得沉重乏味。拥有一颗平淡的心,你就不会负载太多的压力,也就能活得真诚而轻松。

如果一个人在生活中过于苛求,对自己,就会百般挑剔,吹毛求疵;对别人就没有信任感,事无巨细,大事小事自己一人包揽;他们甚至不敢公开表达自己的消极情绪,长期的压力与压抑会让他们的生活缺少快乐的点缀;他们往往在现实中得不到满足,又不敢面对现实,通常感到压力更大、更焦虑、身心更易疲惫,这也是不少人年纪轻轻就患上各种心身疾病的原因之一。

人,要有一份顺其自然的心境。人的一生中,挫折、坎坷是难免的,痛苦和欢乐同在,烦恼与幸福共存。总之,成功与失败是并存的。学会把一切看淡,用一颗宁静的心去面对生活,生活的苦闷也就会越来越少。对于那些还没有发生的事情,我们要尽人事听天命,对于已经发生的事情,我们就要坦然面对和接受,顺其自然。

不少人将人生目标树立得很高,希望功成名就,成为塔尖

上的那个人。可是，塔尖的容量是有限的，功成名就的名额总是屈指可数，于是，不免有人伤心，有人失落。不能成为第一，就应该坦然充当第二，不能拥有伟大，就守住那份平常。我们生活的目的在于发现美、创造美、享受美，而不该盯着完不成的极限、遥不可及的梦想折磨自己，最后，在自己的苛求中抓狂。

在我人生中有这么一个故事：

一次去外地参加会议，在一个没有电梯的宾馆的一楼到四楼之间上下奔走了六七趟，几趟下来，我浑身无劲，腿脚发麻。而同行的一位老先生却大气不喘，精神焕发。我与他闲谈才知道他已经有八十高龄，是这次会议的特邀嘉宾。这么大的年龄，还有这么好的身子骨和精神头，实在令我佩服，向他讨要养生秘诀，老人说“我的秘诀就是忧愁穿肠过，梦在心中留，对什么事情都不苛求。”

在谈到自己的梦时，老人说，自己与人无争，与己有求，但无奢望。我不想当名人，不想做明星，只想做个有所为又有所不为的文学爱好者。从三十岁开始，当他明白自己所要的人生不过是清清淡淡一碗饭后，就放下了许多事情，让每天的生活闲不着，也累不着，早上跑跑步，白天读读

书，晚上写写字，从来都是睡得香也吃得香，书也读得香。然而，正是这种看似平淡的心境，让他沉淀下来，有着更好的创作空间，最后成为大家眼中一位了不起的作家。

其实，每个人都有追求，有梦想，都想住在高楼，开着轿车，有着幸福美满的家庭。不论年轻也好，年老也好，心中都应该有一个梦，梦可以照亮黑夜中的路，但对于梦不应过于苛求，大可不必定什么硬指标，譬如每月一定要完成多少任务额，两年之内要达到什么位置，一生要留下多少财富等等，那样就太苛求自己，跟自己过不去了，那样的活法也太累。梦若成真固然不错，梦没成真也没关系，抱着一种顺其自然的心态去追求，去努力，就足够了。

做人，不要对自己太苛求，这样的你才会得到快乐的垂青，成功也会在不经意间来到。

作 者

2010年3月22日



目 录

第一章 人生需顺其自然



生命,需顺其自然	2
刻意追求是不可取的	6
不要过分地追求完美	10
有些东西要果断放弃	14
不要跟自己过不去	20
多大脚就得穿多大鞋	24
太性急只会坏事	29
盲目的坚持是偏执	34

第二章 艰辛曲折是必然



人不要自己放弃自己	42
磨难是上帝给的礼物	46
把对失败的畏惧收起来	50
吃得苦中苦,方为人上人	55
挫折是人生的组成部分	59
别抱怨命运不公平	63
在困境中要始终坚持	68



人要握住自己命运的缰绳 73

第三章 获得荣誉要淡然



始终要看淡你的成绩	80
别把自己看得太重	85
海最大,因为海最低	88
鲜花与掌声很快会过去的	92
把荣誉当作继续前进的动力	96
放下不必要的荣誉	99
当心被胜利冲昏头脑	103
要懂得功成身退的道理	108
懂得把荣誉留给别人	111

第四章 失意之时不惘然



人生都有不如意的地方	116
别让失利的阴影笼罩自己	120
失意了,别灰心	124
灾祸的背面是福气	128
不顺心时,要自我安慰	133
你并没有失去一切	138
不要在意那些小事情	141
人生没有最糟的时候	144
让信念支撑我们走出磨难	148



第五章 遇事处之要泰然



别动不动就生气	154
练就处乱不惊的气质	160
在挫折面前,要给自己打气	165
看淡生活中的不平事	169
懂得用微笑来解决问题	173
面对非常事,要能想得开	177
相信人生永远都有希望	180

第六章 遭人非议要坦然



不要活在别人的评价里	188
不要一味迎合别人	192
不要希望所有人都说你好	196
自己错了,就要坦然认错	201
在别人的攻击面前要理智	205
放下自尊,虚心接受别人建议	210
不要因为小事而犯下大错	214
原谅别人,就是善待自己	219

第七章 享受人生要酣然



做自己情绪的调节师	224
一定要拥有一颗爱心	229
包容能为你带来愉悦	233



换个角度,换种心情	237
让欢喜的心永驻心灵	241
日子再苦也要笑着过	245
让闲趣来充实你的人生	249
卸下包袱才会有快乐	254
知道简化自己的人生	258
忘掉不好的,留下美好的	262

第八章 人生心境需悠然



给自己一颗宁静的心	268
把痛苦当作幸福的起点	272
打开心窗,让阳光进来	275
活着,就会有希望	281
心乏味,生活就会乏味	287
过于贪婪只会愚弄自己	290
幸福感不是由拥有多少来决定的	296
较真会使人生丧失乐趣	299
始终要记得给心灵松松绑	304

❖ 第一章 · 人生需顺其自然 ❖

人生中的每一件事情，你都可以努力去争取，但不一定会如意。古人云：“人生不如意之事十有八九”，就是说人生中不如意的事情，十件事中有八九件，所以很多事情不必强求，抗拒只会增加自己的烦恼，让它顺其自然才是最好的选择。



生命，需顺其自然

在自然界中，我们常看到，水从上而下，从高到低，顺应地势流淌，顺能通之道而游。水似乎没有自己的选择，它只能顺其自然。但就是这种无为的生存方式，却使它最终实现了目的——归海。

水是如此，人亦如此。但很多人常常夸大自己的能力，认为战天斗地，就是拼得头破血流也值得，实际上，生存的智慧不在于战斗，而在于顺应自然。

世界建筑大师格罗培斯设计的迪斯尼乐园，马上就要对外开放了，然而各景点之间的路该怎样连接还没有具体方案。格罗培斯心里十分焦躁，巴黎的庆典一结束，他就让司机驾车带他去地中海海滨。

汽车在法国南部的乡间公路上奔驰着，这里漫山遍野到处都是当地农民的葡萄园。当他们的车子拐入一个小山谷时，发现那儿停着许多车子。原来这是一个无人把守的葡萄园，你只要在路边的箱子里投下法郎，就可以摘一篮葡萄上路。据说这是当地一位老太太的葡萄园，她因无力料理而想出这个办法。谁知在这绵延上百里的葡萄产区，总是她的葡萄最先卖完。这种给人自由，任其选择的做法使大师深受启



发。

回到住地，他给施工部拍了份电报，告诉他们撒上草种，提前开放。在迪斯尼乐园提前开放的半年里，草地被踩出许多小道，这些踩出的小道有宽有窄，优雅自然。第二年，格罗培斯让人按这些踩出的痕迹铺设了人行道。

1971年在伦敦国际园林建筑艺术研讨会上，迪斯尼乐园的路径设计被评为世界最佳设计。

这个案例无疑是顺其自然的杰作。事物都有其本身的发展规律，遵照其本来规律就能成就最好的创意。

还有一个故事：

曾有一个国王想要整修京城里的一座寺庙，派人去找技艺高超的设计师，希望能够将寺庙整修得美丽而庄严。

有两组人员被找来了，其中一组是京城里很有名的工匠，另外一组是几个和尚。由于国王没有办法判断到底哪一组人员的手艺比较好，于是他就决定给他们一个平等的机会，然后做出比较。

国王要求这两组人员，各自去整修一个小寺庙，而这两个寺庙互相面对面，三天之后，国王要来观看效果。

工匠组向国王要了100多种颜色的颜料，又要了很多的工具。而让国王很奇怪的是，和尚们居然只要了一些抹布与水桶等简单的清洁用具。





三天之后,国王来了,他首先看到的是工匠们所装饰的寺庙,他们用了非常多的颜料,以非常精巧的手艺把寺庙装饰得五颜六色,国王很满意地点点头。接着,国王回过头来看看和尚们负责整修的寺庙,他看了一眼就愣住了。寺庙中非常干净,里面所有的物品都显出了它们原来的颜色,而它们光泽的表面就像镜子一般,无瑕地反射出外界的色彩:那天边多变的云彩,随风摇曳的树影,甚至对面五颜六色的寺庙,都变成了这个寺庙美丽色彩的一部分。而这座寺庙只是宁静地接受这一切。

国王被这庄严的寺庙深深地感动了,当然我们也知道最后的胜负了。

每件事物都有自己的风格 and 特点,如果我们用大量的油漆



4

涂抹掉它本来的面目,它也就失去了内在的价值。人生在世,美貌、权力、财富、名誉都不过是过眼烟云,你得到了,那就去珍惜,如果那不是你的,就不该强求自己刻意地去追求,人应该学会顺其自然地活着,越是刻意追求反而会被其所累,最终迷失了自己。

其实,人生就像一个舞台,也许你天生一副笨嘴笨舌的样子,那是你的本色,何必忧心忡忡;也许你天生一副多愁善感的样子,但绝不要违背内心显示你的坚强……。大树有大树的风采,小草也有小草的可爱,山鸡披上孔雀的羽毛,不是凤凰,小鸭学着天鹅的嗓子,也永远成不了歌王。无论如何,我们都得明白,世界上没有两个完全一样的人,造物主给了每个人独一



无二的天性，你要做的就是顺其自然，把自己的天性发挥到极致，这就够了，你只需要成为你自己。

我们要明白，人生有各种各样的形式。如果你生性平和淡泊，如果你缺乏冒险的准备和能力，如果你对自己现在的工作和生活还感到满意，就不必为了追逐幻想而勉强为之。要知道，如果你是一个牧人，你的财富就不在海上。

一股细细的山泉，沿着窄窄的石缝，叮咚叮咚地往下流淌，也不知过了多少年。竟然在岩石上冲刷出一个鸡蛋大小的浅坑，里面填满了黄澄澄的金砂，天天不增多也不减少。

有一天，一位砍柴的老汉来喝水，偶然发现了清澈泉水中闪闪的金砂。

惊喜之下，他小心翼翼地捧走了金砂。

从此，老汉不再受苦受累，过个十天半月的，就来取一次金砂，不用说，日子很快就富裕了起来。老汉虽守口如瓶，但他的儿子还是跟踪发现了他的秘密。儿子埋怨他不该将这事瞒着，不然早发大财了。

儿子向他建议，拓宽石缝，扩大山泉，不就能冲来更多的金砂吗？

他想了想，自己真是聪明一世，糊涂一时，怎么没想到这一点？

说干就干，父子俩叮叮当当，把窄窄的石缝凿宽了，山泉比原来大了几倍，随后又凿深了坑。父子俩想到今后能得到更多的金砂，高兴得一口气喝光了一





瓶老白干儿，醉成一团泥……，父子俩天天跑去看，却每天都失望而归，金沙不但没增多，反而从此消失得无影无踪。

父子俩百思不得其解——金沙哪里去了呢？

凡事都有规律，都有生成的条件，我们如果不按照自然规律办事，一味地求大、求快，最终只能是适得其反，两手空空，一粒金沙也得不到。

人生也是有规律的，那就是活着必须要顺其自然，依照不同的能力和兴趣，得到不同的成功和成就。我们的社会，都潜藏着一种刻板的错误观念，那就是成功就一定要怎样怎样，幸福就必须如何如何，似乎只有达到某个标准的人才算成功、幸福。

其实，人生不是比赛，幸福和成功也不需要起跑线和终点线。真正的成功和幸福是能接纳自己和肯定自己，让一切顺其自然。



不苛求箴言

自然是最美的，无论我们怎么努力去做，永远无法做得比自然更好，也无法跟自然抗争。在我们的人生中，做人做事也是如此，刻意追求往往不如水到渠成。

刻意追求是不可取的

在人生中，我们不能一味地被理想的目标所迷惑，单纯沉



浸于所谓的人生目标，而一点不顾生活的艰难，这是相当不明智的。因为没有希望的生活，是绝望的生活，但只有希望的生活，而没有现实基础的生活，也是悲惨的生活。

自己主观上认同的成功，与客观上获得的成功永远都是完全不一样的两码事，主观设想再好，也是虚假的。每个人都或大或小的有着虚荣心，正是这些虚荣使他们的眼睛恍若蒙上了一层纱，导致他们看不清自己的位置，去追求不可能实现的主观设想的成功。一个人如果只是一厢情愿的去做某一件事，是很难取得惊人的成绩。俗话说“没有金刚钻，别揽瓷器活”就是这个道理，世界上的许多事情都是可遇不可求的，求成的欲望太强烈，只会导致痛苦更加巨大。

有这样一个故事：

一位年轻人去一家知名公司应聘，主考官问：“你认为以自己的能力在本公司可以任什么职位？”

年轻人扪心自问，觉得自己的个性、经验以及能力等方面还有很大的欠缺，还不具备对别人发号施令的资格，于是很诚实地回答：“普通职员。”

而其他应聘者都无一例外地回答是“总经理”，理由是受到拿破仑一句名言的影响，“不想做将军的士兵不是个好士兵。”这位年轻人想，只有自己是“不想做总经理的职员”，主考官一定会认为自己“不是个好职员”，看来被录取是没有希望了。可是，他竟然第一个被录取！主考官说：“我们面试过所有应聘者后发现，这里有 30 多位‘总经理’，所以我们决定首先录用

