

杨晓波◎编著

受用一生的处世哲学 影响心灵的生活智慧



BUJIAOZHENLE XINBUFANLE

不较真了 心不烦了

不计较的智慧

快乐不是拥有的多，而是计较的少
追求不苛求，知足不满足，争气不斗气，责己不责人，讲理非死理，认真不较真

 中国纺织出版社

受益一生的处世哲学 影响心灵的生活智慧

不较真了 心不烦了

不计较的智慧

杨晓波◎编著

BUJIAOZHENLE
XINBUFANLE

 中国纺织出版社

内 容 提 要

成功人士大多能够容人所不能容，忍人所不能忍，豁达而不拘小节，他们的胸襟造就了人生的高度。他们大处着眼避免目光短浅，不斤斤计较反而思路清晰，不纠缠于琐事更能实现谋略，从而让自己领先他人。

本书通过生活中诸多具有现实意义且饶有趣味的案例，分析“较真”这种心理和对工作、生活的影响。引导人们放下烦心事，不去争蜚短流长，不去斤斤计较，做一个胸怀宽广、好运常伴的人，生活自然云淡风轻，无烦无忧！

图书在版编目（CIP）数据

不较真了 心不烦了：不计较的智慧 / 杨晓波编著.
—北京：中国纺织出版社，2013.4
ISBN 978-7-5064-9572-1

I. ①不… II. ①杨… 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（2013）第017372号

策划编辑：闫 星 责任编辑：曲小月 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：202千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



在生活中，我们固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能处处较真、事事较真，总是认死理，对这样看不惯，对那样看不惯，连身边的朋友或亲人都容不下，让自己活在一个孤单的世界里，与社会完全隔开。玩过镜子的人大概都知道这样一个道理，虽然平时用的镜子很平，但若是在高倍放大镜下，这块很平的镜子也会变成凹凸不平的“山峦”；生活中那些用肉眼看起来很干净的东西，当你放在显微镜下面的时候，所看到的却都是细菌。假如我们总是带着“放大镜”生活，那估计生活中较真的事儿就太多了。若是带着放大镜去看别人的缺点或自己的不足之处，那我们都会成为罪不容诛、无可救药的人了。但事实真的是这样吗？当然不是，根源在于“放大镜”，也就是在于自己较真的心理。处处较真，烦恼多；不较真，烦恼也就没有了。

俗话说：“人非圣贤，孰能无过？”在日常交际中，我们要善于理解别人，求大同存小异，胸中有度量，能容下别人的缺点和优点，这样我们才能建立良好的人际关系，且在交际场中左右逢源，游刃有余。反之，如果我们事事较真，眼睛里容不得半粒沙子，太过于挑剔，什么小事情都论个是非曲直，得理不饶人，那身边的朋友或家人都会躲得远远的，只剩下你一个孤家寡人，这样的生活又有什么意义呢？自古以来，



不较真了 心不烦了：不计较的智慧

那些凡是能成就一番事业的人都有一种可贵的品质，即“能容人所不能容，忍人所不能忍，善于求大同存小异”。他们有着宽阔的胸怀，心胸豁达，不拘小节，事事都能从长远着想，不斤斤计较，所以，他们才能成大事，于平凡中成为不平凡的人。

人的一生中需要经历的事情数不胜数，假如事事都认真盘算，权衡利弊得失，就会让自己筋疲力尽。因此，对于生活中的诸多小事，我们应该能忍则忍，忍得一时之气，糊涂处之。假如一个人时时处处都表现出对一切很明白，精明过人，有时候并不是一件好事。太过认真、太较真，这在外人看来不过是斤斤计较。因此，在很多时候，不妨装得糊涂一点儿，这样反而会让那些要做的事情变得更圆满。当然，我们要想做到不较真，也并不是一件简单的事情，需要具备良好的修养，需要有善解人意的思维方法，需要从对方的角度设身处地地考虑和处理问题，多一些理解，多一些宽容，多一些和谐，这样才会诸事太平。在本书中，我们围绕“较真”这一心理弊病，详细介绍了生活中的诸多事例，通过这些具体的事例，告诉读者较真带来的弊端，以及宽阔胸怀带来的运气。当我们真正地放下较真的心理，那好运也就会来了，烦恼也就没有了。如果你在现实生活中是一个处处较真的人，那不妨借鉴一下本书里的一些建议和方法，让自己真正地放下较真的心理，这样你就会体会到生活中细微的快乐和幸福！

编著者

2012年9月



目 录 CONTENTS



[第 1 章] 别钻牛角尖，无谓的坚持会束缚身心

过分的执着会将自己的身心束缚	002
别一味追求那些不属于自己的生活	004
有些坚持是无谓的	007
别钻死胡同，留出一个回旋的空间	010
适时地改变是智者的选择	013
钻牛角尖的人就像陷入泥沼中	016
跳出框框让人生变得更有延展度	018

[第 2 章] 给他人留条路，实则是给自己留余地

凡事让人三分，学会尊重每一个人	024
不要把话说绝，为他人和自己留点“口德”	026
别把事做绝，给对方留出余地	029
放下一己私利，为他人多想几分	032



学会原谅，不要抓住别人的错误不放	034
给别人留面子就是给自己留出路	037
别较真，得理更要学会饶人	040

[第 3 章] 懂得在隐忍中蓄势，豁达能够开拓人生

他人羞辱你，不予理睬是最有力地回击	044
卧薪尝胆，善于忍耐才能扭转命运	047
做好自己，不必理会他人的嘲笑	050
微笑应对他人的不敬，令其羞愧	053
忍耐是种策略，小不忍则乱大谋	056
后退一步让自己更加从容	059

[第 4 章] 容人亦要容己，不要让较真拖累了自己

没有完美，要容得了他人的缺点	064
别嫉妒，容得下比你强的人	066
羡慕美貌，不如让自己活得更美好	069
学会释怀，压力是自己给自己的	072
活在当下，别去预支那些烦恼	074
与人争吵是对自己的责罚	077
包容自己，用美的眼光看世界	080

[第 5 章] 善于为己宽心，不较真才躲得过不如意

淡定从容，不以物喜，不以己悲	084
为人潇洒点，别为眼前的小事烦恼	087



输赢不计较，胜败皆是常事	090
其实没人在意，不要把自己当焦点	092
遭遇误会，不用马上急于解释	094
自我调适，学点阿Q精神	097
学会遗忘，把烦事抛到九霄云外	099
[第 6 章] 真心地付出，不较真了才能留住幸福	
生活需要你的包容，幸福需要空间绽放	104
被人误会的时候懂得理解	107
丢掉生活的错，试着站起来	109
不断计较是因为爱得太肤浅	111
不要再和过往的事情纠缠不休	114
多付出才能多收获	117
太多的爱难以经得起时间的考验	119
[第 7 章] 释怀中放下，为心灵松绑不和自己较真	
能够拿起就应该懂得放下	124
放下攀比心理，做最好的自己	125
重振旗鼓，弃掉自责与悔恨	128
放下重负，让心变得轻盈	131
放下苛刻，别被不真实的完美压垮	134
多一些信任，放下那些猜忌	136
拒绝繁复的诱惑，简单的才更实际	139



不较真了 心不烦了：不计较的智慧

[第8章] 得失间更从容，属于你的跑也跑不了

可以去争取，但不要害怕失去	144
越是紧握的沙粒越容易溜走	146
用“小失”积攒你的“大得”	149
学会感恩，得失皆是收获	152
珍惜当下所拥有的才是真谛	154
别再纠结于失去的，放手获得整个世界	157

[第9章] 看淡名利，别让贪婪的执念拖垮一生

踏实为人，不要被名声威望所累	162
利是“利器”，越是渴求越会刺伤自己	164
别做守财奴，大方的人别人对你也大方	167
不断追求名利会让你心力交瘁	169
别把有限的生命投入到无穷的名利争夺上	172
名誉的光环只能笼罩一时	175
能够抛下名利，才能活出真的自在	178

[第10章] 不因缺憾较真，留点缺口才更接近完美

每一种美都有瑕疵，因而才与众不同	182
当一扇门关上，总有一扇窗为你打开	184
自信能够弥补一切的缺憾	187
物极必反，别去追求十全十美	190
扬长避短，将长处发挥到淋漓尽致	193



龟兔赛跑，看谁笑到最后才笑得最好 195

善于自嘲，有缺点的人反而招人喜爱 198

[第11章] 别计较金钱，它只是实现目标的工具

金钱不能与幸福画等号 202

钱财无法填充你的精神世界 204

别哭穷，用智慧和劳动去播种 207

别装富，活得自信才是最大的财富 210

驾驭金钱，但不要成为金钱的奴隶 212

做会理财的人，别做太算计的人 215

炫耀奢侈只会让你陷入泥潭 217

[第12章] 不畏挫折，艰辛的道路往往通向成功

挫折是一种磨砺，会让今后的路更平坦 222

别和困难较劲，让困难成为你的朋友 224

笑纳生活赐予的麻烦，创造斑斓人生 227

黑暗的逆境往往孕育着璀璨的成功 230

敢于冒险，不被眼前的困难吓到 233

接受挑战，失败让你更接近成功 236

[第13章] 别在伤害中纠结，苦尽了才有甘甜来

拯救自己，放过别人对你的伤害 242

爱情不是童话，理解那些伤害 244

理性看待背叛，让爱有个正解 247



不较真了 心不烦了：不计较的智慧

苦尽甘来，在伤害中学会成长	249
不要反复地折磨，学会痛快了断	252
听取长辈的忠告，全面客观地对待爱	254
不要让爱的谎言越说越上瘾	257

[第14章] 接受不公，别在生活的天平中寻求圆满

没有绝对的公平，只求心灵的平衡	262
相信命运的辉煌可以靠自己来创造	264
学会暗示自己，幸福触手可及	267
全面地看待生活才能铸就幸福	269
与其抱怨，不如从此刻改变	272
打抱不平的愤青其实无力扭转什么	275

参考文献	278
-------------------	-----

[第 1 章]

别钻牛角尖，无谓的坚持会束缚身心

在生活中，我们常说：再坚持一下兴许就会成功。通常我们会以这句话来勉励自己，但当我们知道前面已经无路可走的时候，这样的坚持是否有点太过于执著呢？钻牛角尖的下场只会让自己的身心被束缚，最终陷入痛苦的泥沼中。





不较真了 心不烦了：不计较的智慧

过分的执着会将自己的身心束缚

在很多时候，过分执着并不是一个好品质。它就像是一个魔咒，一点点地禁锢着我们的身心，似乎我们不朝着之前的方向继续下去就对不起良心。执着本身是一种可贵的品质，但凡事都会有一定的限度，“执着”也是一样，适当的执着会体现出我们个人的魅力，同时也可以让问题变得更简单一点。但若是不顾一切的执着、太过分的执着则会不自觉地将自己的身心束缚。我们总是放不下，总是不愿意放弃，只是固执地朝着一个方向前进，不管前面是康庄大道，还是死胡同。甚至，这样的坚持是无谓的，如果我们最终闯入的不过是死胡同，这样执着的后果也是可悲的。虽然，对生活执着是一种坚定的信念；对工作执着，是一种精神寄托；对爱情执着，是一种人生的美丽。但若是应该放弃时不放手，就会使自己不堪重负而活得很累，甚至有可能走向另外一种悲惨的结局，同时也让自己身心疲惫。

在生活中，有的人活得像小河里的溪水，虽然平静无波，却有顽强的生命力和战斗力，它能够经受暴风骤雨的伤害，也可以坦然面对夏日骄阳的炙烤，它从来不在乎世界会有那么多的变化。一个人活着也是一样，人要有信念，但不能过分执着，不能与生命较真，不妨学会顺其自然，对生命中的意外和阻挠不必过于强求，也许这样，方能阻止自己生命的脚步过快地到达终点。人的一生就好像花开花落，周而复始，没有



什么花是永远不凋谢的，对待上天的安排，应该顺其自然，千万不能太过于执着。太较真是一种疼痛、一种心魔，它不断侵蚀我们内心简单的快乐，最后，我们只能满身疲惫地倒下。

王大爷年轻时是村里的干部，后来因为某件事没处理好，他被迫离职了。离职的时候，王大爷已经快50了，在那一瞬间，他觉得生活好像没有了希望。他一直不肯承认自己竟然变成了跟隔壁大婶一样的百姓，总觉得自己还是支部书记。他经常会去政府与上级领导说话，说自己的苦闷，说自己的无所事事，说自己的孩子上学没学费，希望领导能解决这些问题。领导无奈地说：“你已经离职了，不是干部了，这些事情你自己能解决的就自己解决，自己不能解决的，就找你们村里的干部。”王大爷固执地说：“我不相信他们，我只相信我自己和你们。”王大爷每次都去政府闹，刚开始大家还看在他是老干部的份上跟他聊聊，但时间长了，大家都清楚了他的脾性，知道他很固执，就能躲就躲，能避开就避开。

在平时生活中，王大爷总是对自己被迫离职的事情耿耿于怀，十分较真。他在家不动就动就说：“如果我现在还是村里的干部，那村里现在肯定不是这样子。”家里人都开始厌烦他的唠叨了，老伴没好气地说：“你在执着什么？你现在已经是平民百姓了，就应该是百姓的样子，有什么放不下的，有什么解不开的心结？简直是自己折磨自己。”其实，王大爷确实陷入了一个怪圈，他越是执着于自己被迫离职的事情，就越是痛苦，想想之前的辉煌日子，想想现在平凡的自己，越想越不是滋味，整日无所事事，搞得自己身心疲惫。

其实，王大爷所放不下的是内心的执着，而不是其他，因此他过得很痛苦。如果他真的放下了内心过分的执着，以正常的心态回归到一个平民老头的身份，他会觉得生活依然充满着阳光。有些事情既然已经发生了，毫无回旋的余地了，那我们就要学会接受，而不是太过于执着。



过分执着只会让自己更加疲惫，不如放松身心，给自己一个舒适的心灵环境。

1. 适时修葺自己的信念

人生需要有信念，这样我们的生命才有前进的方向。但是，信念只有与自己合拍的时候，才能更好地发挥出领航员的作用。因此，在人生的路途中，我们要适时修葺自己的信念，让它与自己合拍，对于某些不切实际的想法，我们不应太较真、太执着，而是要学会放弃，适时找到合适自己的人生信念，这样我们的生命才会更加绚丽灿烂。

2. 与其走向死胡同，还不如拐弯走向另外一条大道

如果我们希望与别人合作，并且已经向对方明确地表达了意图，但对方却毫无回应，在这样的情况下，与其继续留下来攻坚，把时间花在啃掉这块硬骨头上，不如转身离去，把精力用来寻找新的目标。每个人做事都有自己的理由，放弃攻坚是对别人的尊重，这是一种明智的选择。大量事实表明，第一次不能成功的事情，以后成功的概率也是很小的，纠缠下去只会惹人厌烦，这样并没有太大的意思，与其把80%的精力耗在20%的希望上，不如以20%的精力去寻找新的目标，说不定还有80%的希望。

别一味追求那些不属于自己的生活

有人说：“追求幸福的人分两种：一种是追求属于自己的幸福，一种是追求属于别人的幸福。”前者懂得定义属于自己的幸福，而后者只是追逐他人定义的幸福。在生活中，我们何尝不是这样呢？有时候，我们生活得并不如意，若是问为什么，我们的回答却是：“我没



有达到某种生活的标准。”我们总是听别人说，有了房子才有安全感，于是就为了别人所定义的“安全感”背上了10年20年的债务，节衣缩食，心不甘、情不愿地当起了房奴；我们总是听别人说，在高级餐厅里约会才是最浪漫的，于是我们就将这当成一种美好生活的向往，宁愿吃方便面也要勒紧裤带去潇洒一次；我们总是听别人说，没去过健身房就不够时尚前卫，于是我们就赶紧去健身房报名，学那些自己并不感兴趣的课程，只是为了达到别人所定义的“幸福生活”。但那些生活真的属于自己吗？为什么即便我们达到了这样的生活标准还是不快乐呢？究其原因，在于我们与自己较真，总是一味地追求那些不属于自己的生活，就好像我们穿着不合尺寸的衣服，不是嫌太大，就是嫌太难看。

生活是自己过，而不是给人看，别人生活的标准并不可能就真的适合自己。因为生活的幸福和快乐是属于自己内心的一种感觉，如果只是迎合别人的取向，这样难免会苦了自己。那些苦苦追求不属于自己生活的人，他们与自己的心灵对峙着。换言之，他们总是与自己较真，越是不属于自己的，越是要去尝试。在羡慕嫉妒的过程中，他们浑然忘记了自己原本美好的生活，而是将别人的生活当成是自己生活的标准。卞之琳说：“你在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。”其深层含义在于，虽然我们每个人都把别人当做风景，其实在别人眼中，自己何尝不是一道美丽的风景呢？所以，不要跟自己较真，而是要学会对自己的生活释怀，因为属于自己的生活才是幸福快乐的生活。

在《伊索寓言》里记载了下面这样一个小故事：

一只来自城里的老鼠和一只来自乡下的老鼠是好朋友。有一天，乡下老鼠写信给城里的老鼠说：“希望您能在丰收的季节到我的家里做客。”城里的老鼠接到信之后，高兴极了，便在约定的日子动身前



不较真了 心不烦了：不计较的智慧

往乡下。到了那里之后，乡下老鼠很热情，拿出了很多大麦和小麦，请城里的好朋友享用。看到这些平常的东西，城里的老鼠不以为然：

“你这样的生活太乏味了！还是到我家里去玩吧，我会拿很多美味佳肴好好招待你的。”听到这样的邀请，乡下老鼠动心了，就跟着城里老鼠进城去了。

到了城里，乡下老鼠大开了眼界，城里有好多豪华、干净、冬暖夏凉的房子。看到这样的生活，它非常羡慕，想到自己在乡下从早到晚都在农田上奔跑，看到的除了泥土还是泥土，冬天还得在那么寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是热得难受，这样的生活跟城里老鼠比起来，自己真是太不幸了。

到了家里，它们就爬到餐桌上享用各种美味可口的食物。突然，咣的一声，门开了。两只老鼠吓了一跳，飞也似的躲进墙角的洞里，连大气也不敢出。乡下老鼠看到这样的情景，想了一会儿，对城里的老鼠说：“老兄，你每天活得这样辛苦简直太可怜了，我想还是乡下平静的生活比较好。”说罢，乡下老鼠就离开城市回乡下去了。

显而易见，这个故事的寓意在于：适合自己的生活方式并不一定适合别人，同样，适合别人的生活方式也不一定适合自己。因此，如果自己当下生活得还不错，那就过好属于自己的生活，而没必要去追求别人定义的生活。我们应该明白，别人的快乐和幸福并不一定适用于自己。

1. 别人的生活不一定适合自己

我们总是向往着这样的生活：条件优秀的老公、可爱的孩子、宽大的房子、豪华的轿车、稳定的工作。在我们看来，似乎这样的生活才是最幸福快乐的。但这样的生活适合自己吗？较真，有时候就是自己的外在与内心互相对峙，明明这是心里不喜欢的，但却为了迎合别人的眼光，而刻意将自己的生活变得乱七八糟。所以，为了学会享受自己生活