



王 林
主 编

人生 不必太计较



YZLI0890168455

人生不如意者十之八九。

面对挫折、苦难，你是否能保持一份豁达的情怀，
是否能保持一种积极向上的人生态度？



海潮出版社
Hai Chao Press

人生 不必太计较

王 林◎主编



YZLI0890168456



海潮出版社
Hai Chao Press

—北京—

图书在版编目 (C I P) 数据

人生不必太计较 / 王林主编. -- 北京 : 海潮出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5157-0197-4

I. ①人… II. ①王… 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(2012)第129930号

书 名: **人生不必太计较**

主 编: 王 林

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 大象设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66954037(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 200千字

版 次: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0197-4

定 价: 26.00元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



在人生的旅途中，每个人都可能遇到由于成败得失、功名利禄、恩恩怨怨、是是非非等原因带来的伤心事、烦恼事、无聊事，而这些事情的出现，往往让很多人背上沉重的思想包袱，似无形的枷锁一般，使生活变得黯淡无光。其实，这一切的烦恼都来自于计较。

为此，《人生不必太计较》一书应运而“生”，它从不同角度和方位阐释了人生幸福的根本就在于不必太计较。它告诉我们，人应学会接受现实。失败时，换个角度思考，所有的失败都会变为成功前的铺垫；痛苦时，调整新的思路，所有的痛苦都是黎明前的黑暗……

佛经上说，“如何向上，唯有放下。”放下其实是最好的不计较，它是一门心灵的学问。不计较的过程或许很痛苦，但是疼痛之后却是轻松。

有的人家世不错，就觉得自己的身份很高；有学问的人觉得自己不同凡响；有钱财的人觉得自己不同旁人；有名位、有才华的人，认为自己比较有尊严，并借此抬高自己的身份。而事实上如果依赖这些作为身份，是不合时宜的。因为所谓的身份，其实只是人的自我感觉。常怀身份意识的人，往往只会让人生的路越走越窄。因此，放下学历、放下家庭背景、放下身份，让自己回归到普通人中去，才

是正确的人生选择。

职场之上,如果一个人总是昂着头,就难免有眼高手低、撞破头或摔跟头的时候,“主动放下,匍匐前进”的人是明智的。自己先伏下身体,外界的力量就无法使你再跌倒。任何明枪暗箭都难以阻挡匍匐前进的人,虽然看起来速度慢,但却可以悄无声息地接近顶峰,“一览众山小”就是最好的回报。

在社会交往中,我们可能会遇到各种各样的人。这时更需要我们学会看开、看淡、看远、看透、看准,并运用自己的智慧,以超脱的心境面对大小事情带来的烦恼,从而赢得更广阔的交际空间。可以说,不太计较的人生,是智慧的人生。这是一种生活态度,更是一种精神境界。只有不太计较的人才能摆脱世俗的束缚,跳出世俗的价值观,才能完成自我超越,成就幸福的人生。

人们常说:“如果改变不了事情就改变对这个事情的态度;如果改变不了别人就改变自己。”《人生不必太计较》告诉我们:生命的质量取决于人的心态。如果你能保持眼下心情好,你就能获得更多的快乐;如果你能保证每天心情好,你就会获得很好的生命质量。因此,当我们心烦意乱之际,应多想想是不是自己太过计较?如果真是这样,那么我们就应该想方设法改变自己计较的心态。



第一章

不比较就不会有计较

人的烦恼往往都是从“比较、计较”而来,有了比较就会有计较,计较越多,攀比越多、崇拜越多、羡慕越多,麻烦也就会更多。可见,少一些比较,少一些计较,是我们生活快乐、人生幸福的首要条件。

放下攀比,走出虚荣 / 2

不攀不比,做最好的自己 / 5

与其羡慕别人不如珍惜拥有 / 8

人不可貌相 / 11

“面子”,其实没那么重要 / 14

做人应远离盲从 / 17

简约是福,随遇安然 / 20

有些麻烦,是我们自找的 / 23

比较越多计较就越多 / 26

第二章

计较越多,失去越多

我们生活在日新月异的社会里,每个人都要面对无数的烦恼和困惑。因此,只有保持一颗不计较的心,才能进退自如,释放怒气,省却麻烦,获得快乐的幸福人生。

人生应懂得退而求其次 / 30

计较太多就会失去快乐 / 33

多多关照身边的陌生人 / 36

精明计较,麻烦不少 / 39

做人不可患得患失 / 42

得饶人处且饶人 / 45

要学会释放怒气 / 48

人生何必太圆满 / 51

原谅别人就是善待自己 / 54

做人何必吹毛求疵 / 57

第三章

简单人生,低调行事

在生活中,有的人并不富裕,却硬要打肿脸充胖子,结果债台高筑,苦不堪言。

可见,简单人生,低调行事才是不计较的现代人都应遵循的处

世原则。

简单人生 / 62

和身份较真会很苦恼 / 65

计较角色人受累 / 68

不计较是低调而非低沉 / 71

主动示弱往往受人尊敬 / 74

如能低头,才能出头 / 77

做人不可一味的争强好胜 / 80

精于进更要巧于退 / 83

计较总在争让间 / 86

第四章

牢骚和抱怨是计较的代名词

牢骚和抱怨是人生不可避免的心理反应与不良情绪,它们的出现往往与计较息息相关。有了牢骚就没有体谅,有了抱怨,就会预支烦恼……只有懂得退让,知道妥协,才能除掉牢骚和抱怨,计较之心也会随之烟消云散。

少些牢骚多些体谅 / 90

人最好不要生活在抱怨之中 / 93

自得其乐远离牢骚 / 96

不是拥有太少,而是欲望太多 / 99

不要预支烦恼 / 102

学会妥协就没有抱怨 / 105

有计较就会有争吵 / 108

牢骚越多快乐越少 / 111

其实,人们并不在意你 / 114

长得漂亮不如活得漂亮 / 117

第五章

别揪住他人的过失不放

很多人往往喜欢计较别人的过失,更喜欢生活在怨恨的情绪里。其实,这不是在惩罚他人,而是在惩罚自己。因此,学会宽以待人、放宽心胸,才是生活的智者。

计较是用别人的错误惩罚自己 / 120

懂得忠言逆耳 / 123

正确对待流言飞语 / 126

嘲笑面前要懂得冷静 / 129

培养自信,拒绝盲从 / 132

坦然面对他人的无端指责 / 135

不要让怨恨困住你自己 / 137

扬人恶行,等于自己造恶 / 140

第六章

利益面前最好少些计较

古语云:“不为物累,高风亮节。”一个人如果把名利看得太重,就会让物质欲望、本能需求恣意膨胀。只有视个人名利淡如白水的

人,才能对“名”和“利”不存贪婪之心。

虚名如同泡沫,终究会破碎 / 144

看开得失,缺也是圆 / 147

胸无功名,心神安泰 / 150

淡泊名利,就能洒脱做人 / 153

把得意当无意是高手,把得意当失意是圣人 / 156

欲望太甚心难安 / 158

役物而不为物役 / 161

清心寡欲,人生就幸福 / 164

看淡荣誉和地位 / 167

第七章

小事不计较,大事方自成

人生重在胸襟宽阔,纵使身居陋室,亦能胸怀大千世界。但凡成就卓著的人,通常都是做人的典范,在他们身上积聚了无穷的能量,而其中最重要的,就是不去计较生活中的小事。

放低姿态,懂得蛰伏 / 172

洒脱处世就不会事事计较 / 175

莫让小事坏大事 / 178

琐事缠身往往一事无成 / 180

计较昨天就看不到明天 / 183

少钻牛角尖 / 186

留得“青山”在,就能干大事 / 188

别为悔恨和自责买单 / 191

第八章

不计较是人生大智慧

人,不要就自己拥有多少金钱、住着什么样的房子、开着什么样的车与别人比较。人生就是一个营造的过程,每个人都应该主动地去营造宽松的生存环境,不计较的人懂得去呼吸清晨的新鲜空气……不计较,其实是人生的大智慧。

- 选择自己喜欢的生活方式 / 196
- 计较实际上是庸人自扰 / 199
- 好的生活环境靠自己营造 / 202
- 多欣赏自己的长处 / 205
- 别再为怀才不遇负累 / 208
- 松绑自己沉重的心 / 211
- 与其诅咒黑暗,不如想象光明 / 214
- 无法改变,就顺其自然 / 217
- 别闯“计较”这根红线 / 220

第九章

懂得放下就没有计较

人的一生,要面对诸多的选择,是坚持还是放弃,是选择还是逃避,是满足还是失落,何取何舍,都要拥有一颗不计较的心。人生之路就在于适时放手,不计较的人不会受得失所困,该争取时争

取,该放下时放下。

做人要拿得起、放得下 / 224

放下自我,敢于“装傻” / 227

放下计较需要智慧和勇气 / 230

张开臂膀,才能拥抱整个宇宙 / 233

取舍间拥有一颗不计较之心 / 235

给心灵减负,为生命解压 / 238

要“看开”,不要“看破” / 241

心轻万事皆鸿毛,放空处处是安乐 / 243

别太计较失意的事 / 246

第十章

感情不是计较来的

人生有各种不同的变故,是由循环不已的痛苦和欢乐组成的。童话般的国度本不存在,不应太计较爱情或婚姻中遇到的不顺。该失的,争不到;该得的,失不了。我们要做的,最好是不去计较。

缘分不可强求 / 250

懂忍让就能幸福 / 253

别为感情负累 / 256

爱别人先要爱自己 / 259

完美主义不可取 / 262

可抽刀断水,不可举杯消愁 / 265

再美的玫瑰也有刺 / 268

没计较就没有伤害 / 271

不要恨你爱过的人 / 274

少些计较,婆媳之间就少些矛盾 / 277

第一章



不比较就不会有计较

人的烦恼往往都是从“比较、计较”而来,有了比较就会有计较,计较越多,攀比越多、崇拜越多、羡慕越多,麻烦也就会更多。可见,少一些比较,少一些计较,是我们生活快乐、人生幸福的首要条件。

放下攀比,走出虚荣

在现实生活中,每个人都会碰到许多的不如意,而这些不如意往往都源自攀比。因为攀比,才有了计较,同样因为攀比而让不少人心理失去平衡。带着这样不平衡的心理工作、生活,使许多人常常处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中,进而牢骚满腹,思想压抑,甚至自暴自弃,做出不可理喻的事情来。

有这样一个故事:星期一早晨,腾达公司的销售经理王杰突然向总经理提出辞职。鉴于王杰才华出众、业绩超群,总经理对他多方挽留,不但主动给他增加薪水,还承诺在短期内给他晋升职务。原本想跳槽的王杰最终打消了念头,留下来继续为公司服务。

这个消息很快传到了人事经理贺强的耳朵里。贺强想,我也是个不可或缺的部门经理,不如向王杰学习,总经理肯定也会给我升职加薪。

经过准备,贺强走进了总经理办公室,表示自己也想辞职。不料总经理非常爽快地答应了,毫不犹豫地对他说:“那好吧。既然你去意已决,我也不好强人所难。祝您另谋高就、前程似锦。噢,对了,请你尽快补交一份辞呈给我。”

原来,贺强一向表现平平、业绩不佳,好在他比较老实、听话,总经理虽然对他早有意见,但是一时间还真找不到适当的机会。这次他主动送上门来,总经理正好顺水推舟。

故事中的贺强弄巧成拙,不但没有像王杰那样得到升职加薪的优厚待遇,反而连原有职位也丢掉了。之所以落得如此下场,完全是因为他的盲目攀比之心。所以,人必须正确掂量自己的分量,给自己一个恰如其分的定位。如果看不到这一点,一味地盲目与别人攀比,就会对自己产生错

觉,从而做出傻事,最终搬起石头砸自己的脚。

在这个世界上,有的人家财万贯、锦衣玉食,有的人仓无余粮、柜无盈币;有的人权倾一时、呼风唤雨,有的人抬轿推车、谨言慎行;有的人豪宅、香车样样有,有的人陋室、薄地……一样的生命,不一样的生活,常让我们心中生出许多感慨。

看看别人,比比自己,生活往往就在这比来比去中,比出了怨恨,比出了愁闷,比掉了自己本应有的一份好心情。

其实人比人并不会气死人,如果可以客观地比较,结果肯定是比上不足、比下有余。甚至对于任何一个人来说,都是如此。而会气死人的,只是因为拿自己的缺点跟别人的优点比较,却忽略了自己的优点,比别人差的地方看得很重,比别人好的地方觉得很普通,甚至忽略。有人会说,人怎么可以跟比自己差的人比呢?要比,当然是跟比自己好的人比了。这听起来是很积极的心态,好像是在向好的学习,看到不足,然后加以改善,不好吗?当然,如果是这样的心态,当然是很好,但问题是,有人往往看到别人比自己好的地方之后,并不是开始好好学习和努力,而是不断地埋怨自己,甚至认为自己一无是处。

事实上,人比人而生气的人,往往是因为自身性格和心理上的问题,使自己产生了自卑的心态。跟心理医生谈谈,可以更好地了解自己为什么会产生自卑的心态。

人生是一个由起点到终点、短暂却漫长的过程。在这个过程中,每个人所拥有和承受的喜怒哀乐、爱恨情仇大致都是相等的。这既是自然赋予生命的规律,也是生活赋予人生的规律,只不过我们享用、消受的方式不同。这不同的方式,便演绎出不同的人生。于是,有的人先苦后甜,有的人先甜后苦;有的人大喜大悲,有起有落,有的人安顺平和,无惊无险;有的人家庭不和,但官运亨通;有的人夫妻恩爱,却事业受挫;有的人财路兴旺,但人气不盛;有的人俊美娇艳,却才疏德浅;有的人智慧超群,可相貌不恭,正如古人说“佳人而美姿容,才子而工著作,断不能永年者”。

生活中有些人羡慕那些明星、名人,羡慕他们日日淹没在鲜花和掌声中,名利双收,以为世间苦痛都与他们无缘。美国前总统里根曾几度风光,

晚年却备受不孝逆子的冷落；戴安娜如果没有魂断天涯，几人知道她与查尔斯王子那场“经典爱情”竟是那般无奈……

生活的差别无处不在，而攀比之心又难以克服，这往往给人生的快乐打了不少折扣。但是，我们能否换一种思维模式，别专拣自己的弱项、劣势去比人家的强项、优势，比得自己一无是处，那样多累？要把眼光放低一点，学会俯视，多往下比一比，生活想必会多一份快乐，多一份满足。正如一首诗中所写：“他人骑大马，我独跨驴子，回顾担柴汉，心头轻些儿。”再说骑大马的感觉也并不一定就是你想象的那么好，也许跨着驴子，优哉游哉，尚能领略一路风光，更感悠闲、自在。

有一妇人，年轻的时候，心善貌美，贤惠能干，可嫁人十年，就“克死”了三个丈夫，当年一双水灵灵的眼睛硬是被泪水泡得混浊痴呆。当她的第三个丈夫撒手而去的时候，她誓不再嫁！她拉扯着儿女守寡至今，现在已经六十多岁了。几十年来村子里的人压根儿就没见她笑过。大家同情她、可怜她，说她命真苦。可就是这么个命苦的人，养的一儿一女却格外的争气，双双考取名牌大学，并都在京城成家立业。两兄妹亲自开着轿车回来，把母亲接到北京。那会儿，老人的脸上终于露出了欣慰的笑颜，乡亲们也第一次向老人投去羡慕的眼光。大家都感慨地说，真是苦到了尽头。是啊，也许这就是生活，有苦有甜，有悲有喜，有山穷水尽之时，也有峰回路转之日。

有位哲人说过，与他人比是懦夫的行为，与自己比是英雄。这句话乍一听不好理解，但细细品味，却自有它的道理。

一个人如果总与强于自己的人比，或者总拿自己的弱点与别人的优点比，终究会越比越失望。如果能遇事满足，不去比较，那我们的生活将多一些快乐，少一些烦恼。

人生絮语

现实中许多人都会明里暗里地与其他人进行无休止的比较，从身材到容貌，从工作到家庭……这些无谓的比较只会使人失落、困惑和自卑。