

只要自己愿意 就可以随时放飞快乐



别为小事烦恼

BIEWEIXIAOSHIFANNAO

晓春◎编著



人一生不必计较的50件事

生活中有太多的琐事不值得我们计较，只要我们能够以一种平和的心态对待它，就会享受到生活本应有的快乐与幸福。运用本书所提供的50个智慧，你会找到原本属于你的快乐和成功！

 中国出版社

只要自己愿意 就可以随时放飞快乐



别为小事烦恼

BIEWEIXIAOSHIFANNAO

晓 春◎ 编著



人一生不必计较的50件事

生活中有太多的琐事不值得我们计较，只要我们能够以一种平和的心态对待它，就会享受到生活本应有的快乐与幸福。运用本书所提供的50个智慧，你会找到原本属于你的快乐和成功！

 中国出版社

图书在版编目(CIP) 数据

别为小事烦恼 / 晓 春编著. —北京: 中国社会出版社, 2006.9
(超越自我丛书 / 东方夫子主编)
ISBN 7-5087-1327-3

I. 别... II. 张... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104905 号

丛 书 名: 超越自我丛书

主 编: 东方夫子

书 名: 别为小事烦恼

编 著 者: 晓 春

责任编辑: 李春园

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 传 真: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 全国各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 150mm × 225mm 1/16

印 张: 11.25

字 数: 130 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前言

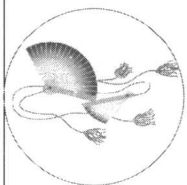
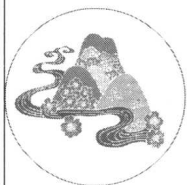
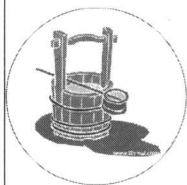
人生如海,潮起潮落,既有春风得意、高潮迭起的快乐,也有万念俱灰、惆怅落漠的凄苦。

在生活中,我们经常见到许多人在处于人生低谷时,一味地抱怨、苦恼,大声地哭诉着生活对自己是如此不公,长期沉溺于其中不能自拔,终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实,仔细想来,抱怨、折磨自己又有何用?这样只能徒增痛苦,让自己坠落得更深、更惨罢了!

面对生活,有很多事情不能如己所愿,别人得到了幸运,你却与机会擦肩而过;别人获得了成功,你却陷入困境;别人一帆风顺,你却遭遇不幸……于是,你感叹生活是如此地刻薄,命运是如此地不公。

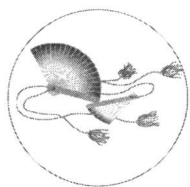
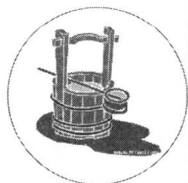
其实,每个人都渴望得到事业的成功与生活的幸福,希望获得他人的尊重,但有时你会遭遇挫折,会遭遇别人的嘲弄与排挤。这就是生活。生活需要你面对自己的不幸与失意,需要你在人生低谷的时候奋起,需要你在痛苦时寻找快乐,在愤怒时选择冷静,在执迷时敢于放弃,在失意时学会忘记……正所谓:万事都要看得开。

的确,生活中有太多不值得我们计较的事情。只要我们能够以一种平和的心态,去面对生活中的一些琐事,那么,我们就会享受到生活本应有的快乐与幸福。学会看开、学会看淡、学会看远、学会看透、学会看准,运用你的智慧,以一种超脱的心境就必然就不会再因为小事



前言

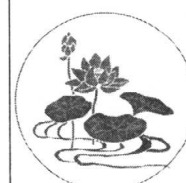
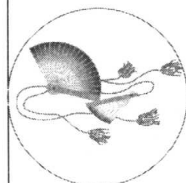
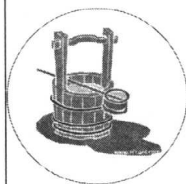
而烦恼,赢得更广阔的人生。运用本书所提供的 50 个智慧,你会找到原本属于你的快乐、原本属于你的成功!



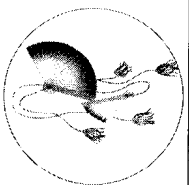
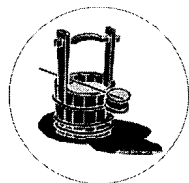
目 录

CONTENTS

第 1 件事	遭遇到不公平的对待 ——命运之舟是由自己掌控的	001
第 2 件事	面对压力之时 ——有张有弛乃成功之道	005
第 3 件事	有些问题想不通 ——境由心生,顺其自然	009
第 4 件事	与他人发生矛盾 ——没有沟通不了的事	013
第 5 件事	自己的劣势 ——学会适应与改变	016
第 6 件事	错过 ——往事难追,后悔无益	019
第 7 件事	容貌的美与丑 ——重要的是做自己	021
第 8 件事	流言蜚语 ——最后的责任总是在自己身上	025
第 9 件事	令人生气的小事 ——控制你的情绪	029
第 10 件事	失恋 ——爱情的真谛是顺其自然	032



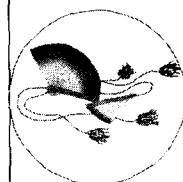
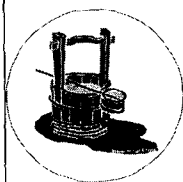
目 录



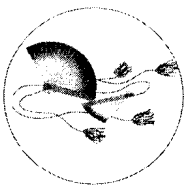
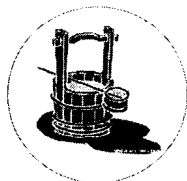
- | | | |
|---------|-----------------------------|-----|
| 第 11 件事 | 当挫折与你不期而遇
——生活因“不幸”而多彩 | 034 |
| 第 12 件事 | 自身的缺陷
——有时因缺陷,逆境顺转 | 037 |
| 第 13 件事 | 面对金钱的诱惑
——学会安贫乐道 | 040 |
| 第 14 件事 | 遭遇到“面子问题”
——多些坦诚,就多些宽松 | 045 |
| 第 15 件事 | 遭到别人的指责和抱怨
——咽下怨气,生气不如争气 | 049 |
| 第 16 件事 | 面对一些琐事
——别为小事烦恼 | 052 |
| 第 17 件事 | 他人的偏见
——最重要的是自己的想法 | 055 |
| 第 18 件事 | 他人无端的讽刺与讥笑
——以宽容的心化解一切 | 059 |
| 第 19 件事 | 惊慌失措之时
——冷静可以让你转危为安 | 063 |
| 第 20 件事 | 愚弄
——善意的玩笑,也要注意分寸 | 067 |
| 第 21 件事 | 不得不选择放弃
——失去,焉知非福 | 071 |
| 第 22 件事 | 一时的蝇头小利
——目光长远者才是高手 | 075 |

目 录

第 23 件事	失去了一次机会 ——得到一次经验是最重要的	078
第 24 件事	某一次的输赢 ——亦得亦失,输赢人生	081
第 25 件事	不敢冒险 ——敢于尝试,拥有更多机会	085
第 26 件事	你的一时之失 ——学会原谅自己	089
第 27 件事	偶然一次跌倒 ——生活的味道由自己调配	093
第 28 件事	一时的不自信 ——低估自己并非美德	096
第 29 件事	偶尔的一次“失业” ——新的起点也许成就更辉煌的事业	100
第 30 件事	乏味的工作 ——敬业、勤业是成事之本	103
第 31 件事	偶然一次身陷险境 ——看作是“以身体验”的机会	107
第 32 件事	技不如人 ——学会平衡自我心理	110
第 33 件事	毫无意义的屈辱 ——暂时的低头并非卑屈	113
第 34 件事	在他人面前出丑 ——敢于表现自我	115



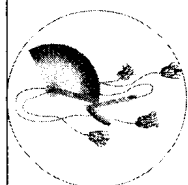
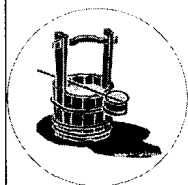
目 录



- | | | |
|---------|----------------|-----|
| 第 35 件事 | 他人的批评 | 118 |
| | ——人要有一点气量 | |
| 第 36 件事 | 对待他人的过失 | 121 |
| | ——原谅他人比怨恨他人更舒心 | |
| 第 37 件事 | 嫉妒 | 125 |
| | ——肯定自我的价值 | |
| 第 38 件事 | 固执 | 128 |
| | ——学会变通 | |
| 第 39 件事 | 忧愁 | 132 |
| | ——用愉快代替烦恼 | |
| 第 40 件事 | 面对小人 | 136 |
| | ——做人要诚信,但要懂得变通 | |
| 第 41 件事 | 天上掉下了“馅饼” | 139 |
| | ——以平常心待之 | |
| 第 42 件事 | 得到的并不完美 | 142 |
| | ——适可而止,以防过犹不及 | |
| 第 43 件事 | 一时的利弊 | 147 |
| | ——退一步海阔天空 | |
| 第 44 件事 | 与他人的竞争 | 149 |
| | ——对手会让你变得更强大 | |
| 第 45 件事 | 当为他人付出 | 154 |
| | ——付出也是一种快乐 | |
| 第 46 件事 | 看似绝对的错与对 | 156 |
| | ——角度不同,结果自然不同 | |

第 47 件事	吃亏	158
	——低姿态做人	
第 48 件事	他人无理的要求	161
	——学会对生活说“不”	
第 49 件事	专家的论断	164
	——一味地相信专家是傻瓜	
第 50 件事	做事的尺度	167
	——凡事给自己留条后路	

目 录



第①件事

遭遇到不公平的对待

——命运之舟是由自己掌控的

也许你根本就没有在意，在你的生活中有多少次抱怨老天的不公平。有时，你也许真地遭遇到了某些不公平的待遇；既得的利益被无端地剥夺；自己的荣誉拱手让给了他人；公平的分配却怎么也轮不到自己……于是，常见许多人在处于人生低谷时，一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此不公，长期沉溺于其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增自己的痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

人生如海，潮起潮落，既有春风得意的快乐，又有万念俱灰的凄苦。

面对生活，有很多事情不能如己所愿，别人得到了幸运，你却与机会擦肩而过；别人获得了成功，你却陷入困境；别人一帆风顺，你却遭遇不幸……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。其实，当你这样感叹的时候，你已经把自己命运的掌控权放弃了。

如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。

威尔逊先生是一位成功的商业家，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年的奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地





别为小事烦恼

人一生不必计较的50件事

002

面发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”

威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸着钱，嘴里连连感激地说道：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的。都是因为23年前布尔顿的那次事故，太可怕了！”

威尔逊先生一震，问到：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”

盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头，“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有93个，伤的人有好几百，可是头条新闻啊！”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地说了下去：“我真可怜啊！到处流浪、孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来！仿佛是从地狱中冒出来的！”

逃命的人群都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：“让我先出去！我还年轻，我不想死！”他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊！”

威尔逊先生冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧？你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地望着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人，是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

盲人站了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵大笑：“这就是命运啊！不公平的命运！你在里面，现在出人头地了；我跑了出去，却成了一个没有用的瞎子！”

威尔逊先生用力推开盲人的手，举起手中精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。你相信命运，可是不信。”

同是不幸的遭遇或失败，有人只能以乞讨混日子为生，有人却能出人头地。这绝非命运的安排，而在于个人奋斗与否。

面对自己的不幸，屈服于命运，自卑于命运，并企图以此博取别人的同情，这样的人只能永远躺在自己的不幸中哀鸣，不会有站起来的一天。可失败并不意味着失去一切，靠自己的奋斗，一样可以消除自卑的阴影、赢得尊重。

的确，世界总是不公平的，没有必要去抱怨，我们的世界本来就是不公正的。这个事实让人难以接受，但我们不能自欺欺人。几千年来，人类确实从没有实现可以平均分配财富的经济制度。社会中的各种制度，我们只有不断地完善而绝不可能到达完美；社会中的种种福利，只能要求当事人做到绝对的公





别为小事烦恼

人一生不必计较的50件事

004

正而不可能达到绝对的公平。

所以，你大可不必为自己的点点得失而大喊不公，应该正视现实，承认生活确实是不公平的。

承认生活并不公平这一事实的一个好处，便是它可以激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是“生活的使命”，而是我们自己对生活的挑战。承认这一事实也会让我们不再为他人遗憾，因为每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都有各自不同的能力和难题，每个人都有感到成了牺牲品或遭到不公正对待的时候。

承认生活不公平并不意味着我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。当我们没有意识到或不承认生活并不公平时，我们往往怜悯他人、也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的情绪，它只能令人感觉到生活比现在更糟。

第②件事

面对压力之时

——有张有弛乃成功之道

当今社会形势瞬息万变，随着生活节奏的加快，争时间、抢速度已成为市场经济这个大环境中的普遍现象。

小义在一家知名外企工作，现在他怀疑自己得了健忘症。和客户约好了见面时间，可搁下电话就搞不清是10点还是10点半；说好一上班就给客户发传真，可一进办公室忙别的事就忘了，直到对方打电话来催……小义感觉自从半年前进入公司后，像陀螺一样天旋地转地忙碌，让他越来越难以招架，快撑不住了。“那种繁忙和压力是原先无法想像的，每人都有各自的工作，没有谁可以帮你。我现在已经没有什么下班、上班的概念了，常常加班到晚上10点，把自己搞得很累。有时想休假，可假期结束后还有那么多的活，而且因为休假，手头的工作会积累得更多。”他无奈地向朋友诉苦。

其实，在实际工作当中，类似于小义这种情况时常发生，尤其是在外企拿高薪的工作人员。

据有关统计资料显示：在美国，有一半成年人的死因与压力有关，企业每年因压力遭受的损失达1500亿美元——员工缺勤及工作心不在焉而导致的效率低下。

在挪威，每年用于职业病治疗的费用高达国民生产总值的10%。

在英国，每年由于压力造成1.8亿个劳动日的损失，企业中6%的缺勤是由与压力相关的不适引起的。

其实，我们都有时间，并且可以试着改变自己。当你下





别为小事烦恼

006

人一生不必计较的50件事

班赶着回家做家务时，你不妨提前一站下车，花半小时，慢慢步行、到公园里走走；或者什么都不做、什么也不想，就是看看身边的景色，放松一下自己的心情，肯定会有意想不到的效果。

去海滨、名山休假，不是每个人都能办到的，但学会忙里偷闲，做片刻休息，则人人都能做到。

在一个美丽的海滩上，有一位不知从哪里来的老翁，每天坐在固定的一块礁石上垂钓。无论运气怎么样、钓多钓少，只要两小时的时间一到，便收起钓具，扬长而去。

老人的古怪行动引起了商人的好奇。

商人忍不住问：“当你运气好的时候，为什么不一鼓作气钓上一天？这样一来，就可以满载而归了！”

“钓更多的鱼用来干什么？”老者平淡地反问。

“可以卖钱呀！”商人觉得老者傻得可爱。

“得了钱用来干什么？”老者仍平淡地问。

“你可以买一张网，捕更多的鱼，卖更多的钱。”商人迫不及待地说。

“卖更多的钱来干什么？”老者还是那副无所谓的神态。

“买一条渔船，出海去，捕更多的鱼，再赚更多的钱。”商人认为有必要给老者订一个规划。

“赚了钱再干什么？”老者仍显出那副无所谓的样子。

“组织一支船队，赚更多的钱。”商人心里直笑老者的愚钝不化。

“赚了更多的钱再干什么？”老者已准备收竿了。

“开一家远洋公司，不光捕鱼，而且运货，浩浩荡荡地出入世界各大港口，赚更多的钱。”商人眉飞色舞地描述着。

“赚了更多的钱还干什么？”老者的口吻已经明显地带着嘲

弄的意味。

商人被这位老者激怒了，没想到自己反倒成了被问者。他说：“你不赚钱又干什么？”

老人笑了：“我每天钓上两小时的鱼，其余的时间嘛，我可以看看朝霞，欣赏落日，种种花草蔬菜，会会亲戚朋友，优哉优哉，更多的钱于我何用？”说话间，已打点行装走了。

老者以一种悠闲的心态在海滩上垂钓，观朝霞、赏日落，这是多么令人神往的人生境界啊！喧嚣的都市、繁忙的工作，到底能给我们带来些什么呢？

当然，我们不可能做到像那位老者那样完全的休闲，因为我们有太多的事情，太多的目标要去实现。但是，在承担来自各方面压力的同时，我们是否偶尔也应该抽些时间，去放松一下自己，释放一下自己的压力，做到张弛有度不是更好吗？

悠闲是生命本身的一种自然状态。悠闲无法刻意去创造，而要靠心去感受。工作之余，偕三五知己一起去公园散步，有的人可以忘情无极，优哉游哉，不知身躯和灵魂之所在，不知不觉地坠入悠闲的境界；而有些人虽然一心想悠闲起来，但几点几分还有什么事情要处理的念头又不时冒出来，挥之不去，他是无论如何也悠闲不起来的。所以，悠闲是一种心灵境界。

悠闲也是一种人文品位。醉中舞剑，隔窗读雨，无不是情趣欣然。但悠闲更是一种生态品位。茶余饭后，老农躺在院坪的竹椅上，“吧吧”地吸着烟，什么也不想，什么也不做，任微笑照亮满脸铜釉般的慈祥；信步由足，樵夫和着扁担的节奏，自由散漫地唱着古老的情歌，你能说这不是悠闲？人文品位通向生态品位，悠闲的状态进入更高的境界。悠闲是全人类的财富，但不是人人都能够拥有的财富。

因此，悠闲无法做作。游手好闲与悠闲无关，无所事事也

