

向内看,修平心,一天一个新自我

喜悦 开阔 淡然 安宁

不计较 不折腾 不盲从

强麟◎编著

BU JI JIAO BU ZHUO BU MANG CONG

不计较得失,不折腾岁月,不盲从他人,一生优雅,一世安稳。

心本无累,累的是放不下的太多。放下执念,世界无恙,人生静好。

只为别人活着的人不是伟大,而是不负责任。

自我、自信、自省、至清、至境！
看清世界,看清自己,看清未来的路。



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

向内看，修平心，一天一个新自我

喜悦 开阔 淡然

不计较 不折腾 不盲从

强麟◎编著



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不计较 不折腾 不盲从 / 强麟编著. -- 南昌 :
江西教育出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5392-7187-3

I. ①不… II. ①强… 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252029号

不计较 不折腾 不盲从

作 者: 强 麟

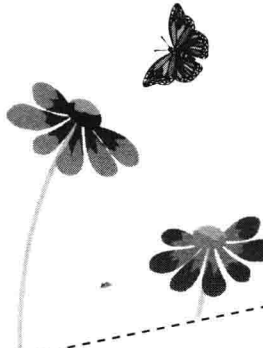
出 品 人: 傅伟中
策划编辑: 周建森
责任编辑: 万 哲
特约编辑: 寒 江
装帧设计: 王 珍

出版: 江西教育出版社
发行: 江西教育出版社
社址: 南昌市抚河北路291号
邮政编码: 330008
开本: 710mm×1000mm 1/16
印张: 16
字数: 195千字
版次: 2014年1月第1版
印次: 2014年1月第1次印刷
印刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司
书号: ISBN 978-7-5392-7187-3
定价: 29.80元

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换
电话: 0791—86710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字—02—2013—317

版权所有, 侵权必究



Contents

目录

【第一篇】

本来无一物，何处惹尘埃——不计较是一种宽度

第一章 如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼

对别人不满，苦的是自己	4
受得小气是为了不受大气	7
常看别人缺点的人，是因为自己出了问题	10
做一个成功的“隐形者”	13
不要把时间浪费在你不喜欢的人身上	16
对人取“短”不如对人观“长”	18
快乐不是因为拥有得多，而是计较得少	21

第二章 惜福祉，宽待人，早熟的稻穗也低头

放下狭隘，心宽，天地就宽	25
如果说不出好听的话干脆什么都不说	28
给对方一个台阶下，就是给自己一条生路	31



真正的智慧在于深藏不露	34
愤怒只能让事情变得更糟，心静自然凉	36
善意能让对手也变成同盟	38

第三章 心是最大的骗子，别人骗你一时，而它骗你一辈子

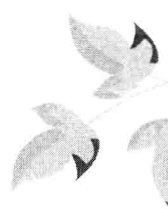
房子、车子、票子，计较越多烦恼越多	41
虚荣是不合身的外衣，追求着累，穿着更累	43
你可以爱，但不要执著	46
活在别人的掌声中，是经不起考验的	49
拔掉仇恨的钉子，人间没有什么是过不去的	51
关上门，才能拥有一个完整的空间	54

第四章 这个世间只有圆融，没有圆满

生活不曾亏欠过我们什么，请不要抱怨	58
看到自己所拥有的，不计较得不到的	61
心中有光才会无所畏惧	64
我们改变不了任何人，要学会“认命”	66
天堂和地狱的距离，其实只有一步之遥	68
束缚潜能的往往是一条较真儿的铁链	71

第五章 人生在世，一念放下，万般自在

幸好事情还不算太糟	74
良心是最好的一杆秤	77
无法控制事情本身时，要懂得控制自己	79
迁怒他人，伤害自己	81
一笑了之，生活无须眼泪洗礼	84
消却心中烦恼事，眼前时有风月来	86



【第二篇】

闲看庭前花开花落——不折腾是一种厚度

第一章 来是偶然的，走是必然的——随缘不变，不变随缘

风告诉树叶，它只是片刻停留	92
生活的真理，藏在平淡无味之中	94
人之所以痛苦，大多是因选错了方向	97
不要把你的生命浪费在一定会后悔的事情上	100
不要盲目相信自己的感觉，你不一定总是对的	103
智慧的人，努力地了解自己	106

第二章 只有面对现实，你才能超越现实

感谢我所拥有的，感谢我所没有的	110
认为得不到的东西好，是因为了解太少	112
每一次创伤，都代表一种成熟	114
反复失败只因没找到症结	116
别顾及结果，尽力而为就行	119

第三章 不着急，等幸福慢慢到来

自以为拥有财富的人，其实是被财富所拥有	123
不着急，等幸福慢慢来	126
一步一步来，是成功最有力的保障	129
不断地跳槽等于不断地浪费	132
别把自己太当回事，你没那么重要	135



第四章 生活“清淡”些，人生精彩些

生活只需要一米阳光的温暖	139
用乐趣装点人生	141
办不到的事情，搁一搁也无妨	143
懂得用“分寸”把握人生	146
幸福生活不需要追求完美	150
平平淡淡之中见真爱	153

第五章 给自己一颗定心丸：有些事忘记了就好

有修养的人，不会成为坏情绪的奴隶	157
不思八九，常想一二	160
是非天天有，不听自然无	163
过分爱美的人只是与自己谈恋爱罢了	165
做人有难度，但也要有高度	168



【第三篇】

花自飘零水自流——不盲从是一种高度

第一章 只要自觉心安，东西南北都好

重要的不是所站的位置而是所朝的方向	174
不要让反对的声音左右你的决定	177
别人能为你做饭，但不能替你吃	180
没有正不正确，只有合不合适	182

第二章 如果你希望掌握永恒，那么你必须控制现在

凡事不要太早下结论	186
成功不是坐着等来的	189
不要让“舍不得”和“已失去”继续伤害你	192
所有人都那么做的时候，未必就是对的	195
你无法改变天气，但可以改变心情	198

第三章 如果世上还有一人未度，一定别忘了是自己

爱别人前一定要学会先爱自己	202
善待自己，给压力寻找一个出口	205
倾听内心的声音，做自己想做的事	207
给心灵松松绑，回归生命的本色	210
活着是为了充实自己，不是为了讨好他人	213

第四章 再美的花也要等到合适的季节，不盲从不等于不作为

相信自己，你就是最好的	216
实现理想只需每天多做一点点	219



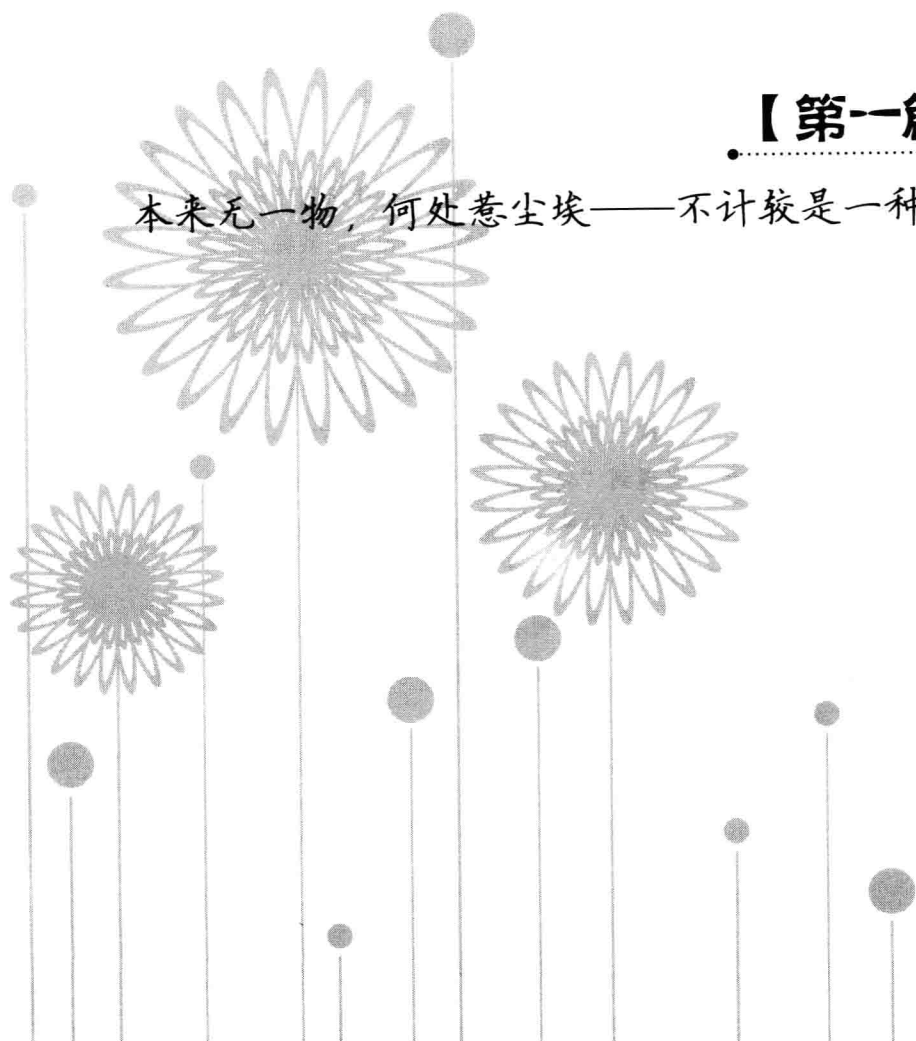
坚持不懈，做事要善始善终	223
再糟糕的人生也需要自我鼓励	226
凡事细心一点，错不了的	229

第五章 世界如此浮躁，你要做好自己

卸下面具，做真实的自己	233
别人的成功未必适合你	236
走得远是因为自己看得开	238
苦一点说不定乐趣会多一点	241
给生活一个笑脸，原来一切那么简单	244

【第一篇】

本来无一物，何处惹尘埃——不计较是一种宽度





开篇智语：大多数的人一辈子只做了三件事：自欺、欺人、被人欺！

著名的国学大师南怀瑾先生在阅读古人笔记时，曾读到过这样一段话：“任何一个人，一生只做了三件事，便自去了。自欺、欺人、被人欺，如此而已。”尽管这段话源于古董买卖一事，但南怀瑾先生却认为“即使是古今中外的英雄豪杰，谁又不是如此”。

细细品味，百般滋味涌上心头。

自欺，不等同于“说谎”，而是通过对自己的“说服”，来缓解内心深处的焦虑和不安，逃避现实，让自己蜷缩在自欺构筑的安全舒适的“庇护所”中。身边常见这样的人：长胖了说是衣服的尺码不准确，考试成绩不理想认为是粗心大意而非能力不足，找不到好工作抱怨对方不具慧眼而不去思考自身实力强弱……实际上，大多都是在自我逃避，永远寻找借口或理由，而不愿直视真正的现实。

欺人，既包括欺骗他人、欺负他人，也包括欺侮他人。第一种是用谎言构筑与他人的交往；第二种是用傲慢的态度或不讲道理的手法恫吓或企图胁迫他人；第三种则是用蛮横无理的手段侵犯、压迫或侮辱他人。其实，无论是上述三种中的哪一种，其根源都在于“自我弱小”。只有内心中的“自我”过分局弱小，才需要用谎言、傲慢甚至是粗暴凶恶的外表来包裹自己，才会通过欺骗、欺负或是欺侮他人，从而用获得的扭曲满足和骄傲感慰藉自我。

被人欺，角色互换一下，欺人立即变成被人欺，两者的唯一区别在于谁是主动者，谁是被动者。当遇到“被人欺”的情况时，只要知道对方的举动源于“自我的弱小”，就不会过度恐惧或是步步退让，与他保持恰当的距离和界限，身正影直，自然可不战而屈人之兵。

自欺、欺人、被人欺，这三件事又何尝不是在漫漫人生路上伴之左右的“最熟悉的陌生人”！我们总是会在不经意间与其“狭路相逢”。那么，如何成为“狭路相逢勇者胜”中的勇者呢？

第一章

如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼



对别人不满，苦的是自己

黄伟是个各方面素质都不差的年轻人，可在公司混迹了多年，仍然是个小组长，而且和同事朋友的关系也不怎么融洽。他对此也感到很苦恼，但又找不到原因。

早上，刚刚起床的他坐在桌前吃着老婆给他做的早餐。

“你能不能每天换点花样？每天都是面包、鸡蛋和牛奶，吃得我都想吐了！”他跟老婆抱怨道。

“早餐能有什么花样呢？你说说看，明天帮你换。”老婆显得有点委屈。

“凭什么让我说？你不能动脑子想想啊，每天都吃一样的，谁受得了！”

“为了让你喝口热牛奶你知道我很早就得起床吗？我一会儿还得去送孩子上学，到了单位还有一天的工作等着我，你以为做早点那么简单！”

他的不满终于招来了老婆的反击。他也没敢再说什么，把没吃完的面包扔在盘子里，气哄哄地摔门出去了。

“看我明天再给你弄早点！”他走后，老婆赌气地自语道。

走在上班的路上，他的气似乎还没有消，总是觉得自己的老婆好像没有负担起作为“持家主管”应负的责任。刚刚到公司的门口，他就看到一个送快递的小伙子向他跑来。

“对不起，黄先生，您这次的包裹送得有些晚了，最近南方的天气不好，很多航班都过不来……”小伙子向黄伟解释原因并道歉。

“那我不管，天气的问题是你们的事情，作为顾客，我不能接受你们这样的解释。”黄伟终于找到了出气筒。

“对不起，对不起，其实您想想，以前我们每次都能按时把快件送到您的面前，这次真的是太意外了。我们服务可能有不周到的地方，希望您

能够谅解。”小伙子的态度始终保持得很好。

“不行，凭什么不能按时送到，你们必须对此负责，不然我就投诉！”

小伙子觉得黄伟火气很大，就没再说什么，灰溜溜地离开了。虽然黄伟嘴上说投诉，可也只是为了让自己的心情痛快一点，谁会为这点小事给自己添麻烦呢？何况这次自己买的本来就是些无关紧要的书籍。

可能是因为刚发了一顿脾气，心情稍微有些好转，可当他看到工位的地上那被浸湿的文件时，一股怒气再次冲上心头。

“这是谁干的？怎么把我的文件弄湿了！”他在办公室里吼道。

做卫生的大婶赶忙跑过来，连声道歉：“对不起，对不起，可能是我刚才擦地没注意，看这事弄的，要不我帮您再打印一份？”

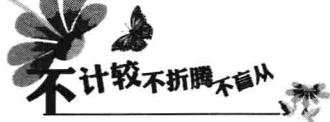
“你说打印就打印，你知道这文件重要不重要？公司为此受到损失你能负责吗？什么素质，擦地不注意地面上有没有东西啊，一会儿就去找你们领导。”他一边说，一边翻开文件，这是他的下属交给他的一份报告。刚看了几眼，他就把报告摔在了下属的办公桌上。

“难怪这东西会被弄脏，你写的这是什么玩意儿啊，咱公司的员工就写出这种东西，我都觉得丢人！”他毫不留情地指责着自己的下属，其实这个女孩也不过是刚进入公司不久。

听了他的训斥，女孩惭愧地低下了头，“对不起，黄组长，这其实也是我通宵赶出来的，我真的尽力了。”

“尽力就完了？撕了重写，不像话，不像话！”他发现周围的同事都在不满地望着自己，所以也就没继续往下说，而此时那个女孩早已是泣不成声了。

有人说，欠下的债，早晚都要还的。果不其然，第二天一早，他没有了早点吃，只好饿着肚子走出了家门。当他走进办公室的时候，看到办公室的地面一如既往地干净明亮，唯有他的办公桌附近的地面没有被擦拭过，纸篓里的垃圾也没有被倒掉。正在他为此感到愤怒的时候，他突然想到一份对自己很重要的合同一直没有收到，可据客户说已经寄出来好几天了，是快递没有送到还是被别的同事拿去了？于是他站起身大声喊道：



“谁看到客户寄来的那份合同了？”他发现其他的同事就像是没有听到他的问询，依然在忙着自己的事情。他很失落地坐在了椅子上，心里似乎也在反思着什么。

说到这里，让黄伟困惑的原因似乎也就不言自明了。

如果他能够对老婆的辛苦多一点理解，对她说一句“老婆，谢谢你”，也许他不仅还能享受那温馨的早餐，更能得到老婆加倍的关怀；如果他能够对做卫生的大婶的一时疏忽多一些谅解，也许他办公桌周围的环境依然可以整洁干净，他依然可以有着不错的心情开始一天的工作；如果他同样能够对送快递的小伙子和自己的下属多一些包容和体谅，也许合同丢失的谜题早就已经解开了。

但是，他却在用一种伤人的方式宣泄着自己心中的不满，肆无忌惮的斥责和埋怨换来的只能是自己生活中愈来愈多的窘境。

每个人都有自己的脾气，每个人都会对某些人或某件事心存不满，可是多一分宽容和理解，少一分计较和抱怨，才能让我们生活变得顺心，才能让我们更多地体验到人与人之间的温情。俗话说：“独木难成林。”一个人若想在社会立足，即使能力再强，也注定需要他人的帮助和配合。这就需要我们与人为善、宽以待人。即使遇到不顺心的事，也不妨多从对方的角度考虑一下问题，减少抱怨和争吵。因为只有这样，才能换来他人的关爱和支持。

所以，善待别人就是善待我们自己，对别人多一点宽容和理解，才能让自己的生活多一点舒服的空间。有人说，你对生活微笑，生活才会对你微笑。同样的道理，你对他人少一点不满和抱怨，你才能从他人那里得到更多的友好和温暖。

受得小气是为了不受大气

李航刚刚来到这家不大的公司工作，还没有完全适应环境，但是他觉得凭着自己名校硕士的学历，肯定能在这里很快立足，得到领导和同事的赏识。

工作方面还算顺利，而让李航郁闷的是自己部门的领导总是无故“找碴儿”，动不动就找他麻烦，有的时候还莫名其妙地把他训斥一顿。他每天上班都要憋一肚子气，回家之后就与爸妈抱怨个没完。虽然爸妈也是好心规劝，可那些话似乎对他也起不到什么作用，他依旧是怨气满腹。

他觉得领导一定是欺负新人，所以才处处为难他，长此以往，一定会影响到他的事业发展，所以他打算辞职。于是，他向人事部门的王经理递交了辞职报告。可没想到，王经理却请他到自己的办公室来聊一聊。

“小李，你怎么了？刚进公司不久，干得也不错，怎么就想到辞职了呢？”王经理很关切地问。

“我就和您直说了吧，我受不了我们部门张总的坏脾气！”他直言不讳地说道。

听了这话，王经理显得有些惊讶：“通过我的观察，你是个很有能力的年轻人，而且很上进，未来一定是前途无量，怎么这点小事就让你受不了了呢？”

“工作辛苦倒是无所谓，可您不知道，张总他处处为难我，我觉得他就是欺负新人。”李航抱怨道。

“何以见得？”

“不管怎么说，我好歹也是名校毕业，来到咱公司只想做些专业性的工作。可是张总不仅不给我分配正式的工作，还每天让我做些收发、复印、整理文件之类毫无技术含量的事情。有时候已经下班了，还单独把我留下来，让我替其他同事做些收尾的工作。部门加班时，大家都很辛苦，



却偏偏让我跑出去为大家买盒饭。您说，这是不是欺负人？”

听了李航的抱怨，王经理笑了：“小李，不管你以前在学校如何出色，如今你在公司的的确确只算一个新人。这个时候让你做些简单琐碎的事情，也更有利于你尽快熟悉公司的环境。何况现在公司每个人都很忙，谁都不能拿出单独的时间手把手地教你业务，如果你想有所发展，就要利用业余时间主动自学。至于说你帮同事买盒饭的事情，其实从另一个角度说，也未尝不是一件好事。”

“好事？此话怎讲？”李航疑惑地问。

“你是新人，多为大家做点事情，有利于你和同事们搞好关系。你可是高材生，我想这样的道理你不会不懂吧？”

李航迟疑了一会儿，又接着说：“就算这些事情是为我好，可他却总是无故教训我，有些事明明我完成得不错，可他还总是鸡蛋里挑骨头。”

听到这儿，王经理竟然笑出声来，弄得李航一头雾水。他定了定神接着对李航说：“小李，你知道吗，我刚进公司的时候，就是在你们部门的张总手下当差。”

王经理的话让李航有些目瞪口呆，一个部门的经理，怎么也受过自己这样的气呢？王经理看出了李航的疑惑，于是接着说：“那时候张总对我可比现在对你要严格许多，每天下班我都要留在公司自学业务手册，第二天他便会向我提问。如果我有一个问题回答得不好，他就让我给部门的同事打一天的水；那时候他不仅天天骂我，有一次还因为我上班发短信，把我的手机摔了。当时我也很气不过，觉得他是欺负我，可现在回头去看，那个时候受点气，似乎也是件好事。”

这时的李航有些沉默了，王经理说的话让他开始反思了。

“张总的为人我是了解的，他很实在，就是脾气不好，对下属有所关爱也不会表现在嘴上。”王经理接着说，“那时候我和你一样，也是刚刚走出校园，其实身上有许多我们自己看不到的坏毛病，比如自负、清高、浮躁，而这样让他一骂，反而让我清醒地认识了自己。平时干的那些闲事，让我更快地融入了这个集体，而他对我的训斥也让我更多地认识到了自己的不足。这些对我的成长无疑都是有益的。你看，如今的我已经混成