

人生三策

不计较 不纠结 不烦恼

宋庆辉◎编著

人生大部分苦恼，都是因缺乏对策，盲目、自私、无知……
幸福究竟在哪里？活得精彩的人，有一个共同点：他们成功地策
划了自己的人生。

正确认识自己，读懂自己，
在清醒中把握自己，掌控自己，
才能活得明白，活得精彩！



海潮出版社
Hai Chao Press



人生三策

不计较 不纠结 不烦恼

宋庆辉◎编著

人生大部分苦恼，都是因缺乏对策，盲目、自私、无知……
幸福究竟在哪里？活得精彩的人，有一个共同点：他们成功地策
划了自己的人生。

正确认识自己，读懂自己，
在清醒中把握自己，掌控自己，
才能活得明白，活得精彩！

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三策：不计较 不纠结 不烦恼 / 宋庆辉编著

— 北京：海潮出版社，2014.1

ISBN 978-7-5157-0590-3

I. ① 人… II. ① 宋… 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(2013)第 292504 号

书 名：人生三策：不计较 不纠结 不烦恼

编 著：宋庆辉

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

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) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：17

字 数：155 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0590-3

定 价：29.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



前言

preface

谁不愿自己的人生花朵绽放得美丽娇艳？谁不愿自己的人生之树根深叶茂高大参天？谁不愿通过自己的努力体现出最大的人生价值？

然而，人性的弱点让我们在生活中有太多看不开、想不开的事情，使我们产生计较、纠结和烦恼的情绪和心结，降低我们的快乐和幸福指数，阻碍我们前进的步伐，严重的还会危害身心健康。

基于这一点，我们特别编写了这本《人生三策》。它正是要剖开人性弱点这一层面，为烦恼中的读者们带来了良药，为幸福着又期望更快乐更幸福的人们带来良策。

《人生三策》，以医者的姿态，针对计较、纠结、烦恼等负面情绪，望闻问切，对症下药，从而为人们剖开情绪的真相，教人们认清事实、自省自觉，避免和消除负面情绪带来的危害，使自身素质修养不断提高。

《人生三策》，以智者的谋略，为深陷在计较、纠结、烦恼等负面情绪的泥潭中的人们道指明方向，给出解决方案，教人们如何化负能量为正能量，使人们向前走、向上走的路更加通畅、快速。

《人生三策》，以仁者的眼光，从人们心性中的弱点着眼，以小见大，洞察细微，从而对人类品性、品质进行普遍的关注和关怀。

《人生三策》见仁见智，给心灵以启迪和安抚，给生活以安康与快乐，给人生以顺达与辅佐，它的面世，必带有让你惊艳的光辉！

本书从不计较、不纠结、不烦恼三大方面，序列荟萃了人生道路上最常遇到的近百个问题，并明确指明了方向，给出了解决方案。语言通俗、灵动，事例生动、新颖，道理老幼皆宜，是开明人生、幸福生活的活水源头，是不可缺少的宝剑和葵花宝典。

所以，不要再浑浑噩噩地度过每一天，不要再糊糊涂涂中度过你的人生；靠运气不能保证你的成功，靠懵懂不能保证你的幸福，只有认识你自己、读懂你自己，在清醒中把握自己、掌控自己，才能活得明白，活得精彩！

**第一辑 计较，是一切麻烦的开始**

第一章 不攀亦不比，做好你自己	002
攀比——拿别人的优越来折磨自己	002
攀比是魔咒，它会把快乐阻挡在门外	006
与别人比较不如与自己比较	009
爱人不能比，爱是平淡中的一缕芬芳	013
嫉妒是种病，患上真要命	017
将嫉妒化作动力，让人生多点奇迹	020
赶走惆怅情绪，还你好心态	023
做现实的努力，持平常心就好	026
第二章 他横由他横，务必要理性	029
冲动是魔鬼，谁碰谁后悔	029
专注心中的宁静，让怒火烟消云散	032
清者自清，以忍灭嗔	036
忍一时风平浪静，退一步海阔天空	039
不要败在一只苍蝇的羽翼之下	042
夫唯不争，故天下莫能与争	045

第三章 爱情本无常，莫要愁断肠	048
是你的便是你的，不是你的不必强求	048
解脱，就在放手的一瞬间	051
失恋是感情的结束，却不是生活的结束	053
放不下旧恋情，你永远无法开始新恋情	056
爱恒久于包容，别太计较孰对孰错	059
牺牲自己不是爱，而是对生命的轻视	061
第四章 有得必有失，不做此中痴	064
舍得舍得，有舍才有得	064
月有阴晴圆缺，笑看输赢得失	066
有一种美丽叫错过	069
得饶人处且饶人	072
与其悲伤所失，不如再寻所得	075
失去，正是另一种收获的开始	077

第二辑 习惯纠结，心难免困成一个死结

第五章 执着或是病，还需更淡定	082
莫被“鞋里的沙”绊住脚	082
一条路走到黑，免不了要悲催	084
总想着完美，人生反而不美	087
傻瓜永远在治疗旧的伤口	090
凡事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦	093
不要再对失误耿耿于怀，无法原谅就无法超越	096
较真不如双赢，妥协也是一种艺术	099

珍惜“被利用”的价值	102
第六章 仇恨是惩罚，设法淡化它	105
仇恨的火焰，燃烧的往往是自己	105
以爱对恨，恨自然消	108
多个朋友多条路，多个冤家多堵墙	111
一念间的宽容，能换来长久的安乐	115
学会感谢你的“仇人”	118
容天下难容之事，你便是人中之佛	121
不要再拿别人的错误惩罚自己	124
第七章 过去便过去，不必太在意	128
将过去留在过去，用遗忘换取平静	128
纠结别人的错误，是对自己的惩罚	131
昨日已成过去，还需活在今朝	133
放过自己，别让伤痕进一步蔓延	135
太重的包袱，放不下也要放	138
爱对方，就要忘记其过去	141
第八章 水至清无鱼，人糊涂无敌	144
别太较真，该糊涂时就要糊涂	144
傻到极致便是聪明	147
揣着明白装糊涂，糊涂得乐	150
扮得了猪，才能吃得到老虎	153
吃得了小亏，才能捡大便宜	156
小事不纠结，大事不糊涂	159
不是原则问题，不要太较真	161

第三辑 烦恼太多，人生一如超载的卡车

- 第九章 名利是负累，不贪则不惫 166
- 快乐与名利无关，别让财富成负累 166
 - 可以追求财富，但不要被金钱所奴役 169
 - 名利只是一场轮回 172
 - 堂堂正正谋事，不为贫穷而失德 174
 - 虚名是无谓的追逐 176
 - 别忘抬头看一看方向 179
 - 简约内心，学一点安贫乐道 182
 - 欲无边，坑中陷 185
- 第十章 降一点期望，多一点顺畅 188
- 你不可能让每个人都满意 188
 - 目标设得太高，你永远触摸不到 191
 - 放弃你对完美的幻想 194
 - 简单未尝不是一种幸福 197
 - 给生命一些“留白” 200
 - 慢下来，让身心休息一下 203
 - 平凡不是错，不一定要做强者 206
 - 不要期待所有人都说你好 209
- 第十一章 琐事惹人烦，放下可安然 213
- 琐事太多，何苦全部背上 213
 - 抱怨就像肚中的苦水，越吐就会越多 216
 - 砸断烦恼连环，换得一线清明 219

不管别人怎么说，做好自己的事	222
人总有需要别人原谅自己的时候	225
放下的是干戈，成就的是玉帛	228
低头的瞬间成全了爱	230
学会忘记，把不开心和饭菜一块咽下去	234
第十二章 快乐很简单，只要心放宽	237
体会不到快乐，是因为想拥有太多	237
克制怒气，就是在呵护自己的心境	241
不必预支明天的烦恼，一天的难处一天担当	244
苦也一天乐也一天，不如笑在今天	247
及时修剪心灵的杂草	250
冷的时候，朝有阳光的地方走去	253
一无所有也是一种“恩宠”	256

第一辑

**计较，是一切麻烦
的开始**

第一章

不攀亦不比，做好你自己

也许你不是最好的，也许比你好的人有很多，但是你就是你，你也有别人所没有的东西。物质的攀比不能为你带来快乐和幸福，只会让自己变得庸俗。你能做的，应该做的，就是认清自己，看到自己的优点和长处，找出自信，昂起头，向前走。

攀比——拿别人的优越来折磨自己

真正懂得体悟幸福的人，只看重自己拥有的生活，从不羡慕别人拥有的奢华。

《牛津格言》中有这样一句话：“如果我们仅仅想获得幸福，那很容易实现。但我们希望比别人更幸福，就会感到很难实现，因为我们对于别人的幸

福的想象总是超过实际情形。”

生活中，我们经常会看到一些人哀叹自己的不幸，言语中透露出对他人的羡慕，他们不停地抱怨：

——我们年龄相仿，为什么她的身材一直这么好？

——大家都做着同样的工作，他最近买了一套房，而我还住在租来的房子里，唉！

——孩子为什么不能像邻居家的孩子那样成绩优异呢？真让人无奈……

其实，事情并非都像你所想的那样。你羡慕的那个身材姣好的女人，其实是因为肠胃不好，终日饱受病痛的折磨，所以才会显得消瘦；你羡慕的那个买房的同事，其实只付了一个最低比例的首付，剩下的钱都是贷款；而你自认为不争气的孩子，其实是班里最活跃的文艺分子，甚至是学校里的“小歌星”。说到这里，你可能早已明白：原来所有的不满足，都是源自攀比。

国王独自到花园中散步，可他发现满园春色变成了一片荒凉，花园里所有的植物都枯萎了。随从告诉国王：“橡树因为自己没有松树高大挺拔，轻生了；松树因为自己没有像葡萄一样可以结果的能力，也厌世而去了；葡萄羡慕桃树能开出美丽的花朵，而自己不能，也抑郁而终了；剩下的那些植物每天都无精打采的，唯一还存活的就是心安草。”

国王走到心安草的旁边，问：“心安草，你身边的植物都枯萎了，为何你还如此乐观呢？”

小草说：“国王陛下，我一点都不难过。因为我知道，您需要什么果树、鲜花都会派人去种植，我还知道我能做好的就是一棵心安草。”

花园中之所以变得一片荒凉，不是天公不作美，也不是园丁没有辛勤地打理，而是那些花草树木都陷入了攀比的漩涡，只看到别人身上的长处，而忽略了自己的优点。只有小小的心安草，不羡慕松树的挺拔，也不羡慕桃花

的芬芳，心安理得地做一株小草，所以它没有烦恼，没有忧愁，因而守住了绿色的生命。

其实，人生也是如此，生活中有很多烦恼都是因为盲目攀比而产生的。每个人都有自己的长处，也有自己的不足，只有懂得发挥自己的长处，才能尝到幸福的滋味，才不会有自卑的烦恼。

当然，我们并不否认，世界上也少不了比较，在某种意义上说比较是一种进步的动力，比如一个人想要在社会和生活中确定自己的位置，并且不断地超越自我，必须选定一个参照物。然而，我们所说的这种比较应当是理性的比较，而非盲目的攀比。一个人可以有不满足，可以跟自己的过去进行比较，但绝不能陷入盲目的攀比之中，否则就会失去自我，到头来只能徒增忧愁。

万芳和悠然在同一家动漫公司做设计，万芳比悠然早两年进入公司，她觉得自己是设计部的“元老级”人物，地位不可动摇。

周一早上，悠然突然向经理提出辞职。鉴于悠然勤奋好学，而且在设计方面有独特的天赋，曾经多次设计出较有新意的作品，经理对她竭力挽留，并主动提出给她加薪，还承诺在短期内会给她晋升职务。经理诚恳的挽留感动了悠然，她打消了辞职的念头，留下来继续为公司服务。

很快，万芳也听说了这个消息。她想：我是设计部来的最早的员工之一，如果我也学习一下悠然的做法，说不定经理也会给我升职加薪，以此来挽留我呢！

精心准备了几天之后，万芳走进了经理的办公室，表示自己也想辞职。然而，令万芳没有想到的是，总经理并没有挽留她，而是非常爽快地答应了，他对万芳说：“好吧！既然你去意已决，我也不好再强人所难，希望你能找到更好的工作。这两天，你做一下工作交接，再补交一份辞呈给我吧！”

原来，经理一直觉得万芳在工作上表现平平，缺乏创意，只不

过她为公司效力多年，不好意思开口辞退她。而这一次，万芳自己提出了辞职，经理也就顺水推舟了。

万芳弄巧成拙，非但没能像悠然一样得到加薪晋升的待遇，反倒连原有的职位也丢了。落得这般下场，显然不是别人的错，完全是她自己盲目攀比的结果。万芳的故事提醒我们，在生活和工作中，一定要正确地掂量自己的分量，给自己一个恰如其分的定位。如果看不到这一点，一味地去和别人比较，就会产生错觉，进而做出愚蠢的事，最终的结果就是：搬起石头砸自己的脚。

人总是容易看到别人比自己好的地方，并因此产生不平衡的心理。其实，盲目攀比根本于事无补，它改变不了任何东西，只会给自己带来困扰，伤害自己的身心。生活的差别无处不在，我们应当用理性的、正确的态度来看待。不要用自己的弱项、劣势和人家的强项、优势进行比较，这样只会令自己身心疲惫。适当的时候俯下身去，把眼光放得低一点，多往下比一比，生活就会多一分满足，多一分快乐。即使要比，在比较过后也要心平气和地去看待问题，而不是拿别人的优越来折磨自己。

当看到别人拥有了自己没有的东西时，不要去攀比，也不要抱怨，悄悄地在心里告诉自己：“其实我也很好。”那一刻你会发现，其实你真的很好。

攀比是魔咒，它会把快乐阻挡在门外

人比人气死人，如果你不希望被“气死”，那么就请远离攀比，学会知足。实际上，别人的生活并没有你想象得那么好，你自己的状况也没有你认为得那么糟。

认真对照一下，我们会发现，当不快乐的情绪侵扰我们的时候，往往是我们对某一事物、某一状况或者某个人不满意。在我们的意识中，会不自觉地想起那些比自己幸运的人，觉得他们总是更受到上苍的眷顾，要风得风要雨得雨。

岂不知，一旦这种攀比心理占据我们的头脑，快乐的细胞就会被掩藏起来，这样我们又怎么能快乐呢？相反，那些时常被快乐情绪包围的人，往往是淡定从容，不去与人攀比的人。

其实，知足是对生活环境的一种适应方式，也是一种精神境界。许多人都相信，一旦他们达到了自己所设定的某个特定目标，他们就会开心、快乐。然而事实往往是，当你到达彼岸时，你还是不知足、不满意。这是为什么呢？其实并不是自己的希望没有实现，而是自己的目标实现后又去环顾四周，又去和自己所认为的那些强于自己的人攀比而造成的。攀比就像一个魔咒，它总会把快乐阻挡在我们的心门之外。

斌大学毕业后，参加了公务员考试，最终顺利过关，到家乡小

城的政府机关里做起了公务员。

虽然收入不高，但和周围那些没有稳定工作的朋友一比较，斌就觉得自己运气还不错，也乐得过着平凡安逸的生活，但是5年后的大学同学聚会，却扰乱了他的生活。

聚会刚开始，斌见到了多年不见的同学，分外开心。一阵谈天说地后，斌渐渐沉静下来。

因为他发现，曾经的同舍好友，走了经商之道，通过创业打拼，如今已是功成名就。开的是大奔，住的是别墅，老婆也比自己老婆漂亮有气质，派头十足。

自己呢？工资每个月都是雷打不动那么点。房子是贷款买的，每个月还要紧紧巴巴还房贷。把自己的国产车往人家大奔旁边一放，顿时逊色很多。

斌越比较越觉得自己不如人，在好友面前无法抬头，便随便找了个借口闷闷不乐地回了家。

从此以后，斌就开始对自己的生活不满起来。整日愁眉苦脸，逢人便抱怨工资太少、车太差、老婆不体贴、生活很无趣等。

同事们都劝慰他说：“人比人气死人，你这样比较，怎么会开心呢？和那些待在小私企的打工仔们比起来，我们已经算很幸福了，要知足啊！”

斌仍旧会不自觉地与比自己过得好的同学比较。不停的攀比，给他带来了巨大的精神压力，以至失去了往日的笑容。

从这个事例我们可以看出，攀比不但无法使人前进，反而会让人平添很多烦恼，无法快乐地生活。《牛津格言》中说：“如果我们只是想获得幸福，很容易就能实现。可要是想比别人更幸福，那就会变得非常困难。因为我们对别人幸福的想象总是远远超出实际。”

从这句话中我们可以解读出这样的含义：要想过快乐的生活，就不要与人攀比；只有学会知足，才能用心看到自己所拥有的，并从中体会到真正的