

成果◎编著

每个人都应该知道的职场圣经

快乐的人，不是因为得到的多，而是因为计较的少。
成功的人，不一定比别人付出的多，一定比别人计较的少。



不计较才成功

成功，从不计较的人生态度开始

以不计较的心态处
不计较的心态是一个



NLIC 2970752158

、更自在、更坦然。
个人处世的最高境界。

BUJILAO
CAICHENGGONG



中国纺织出版社

成果◎编著

每个人都应该知道的职场圣经

快乐的人，不是因为得到的多，而是因为计较的少。
成功的人，不一定比别人付出的多，一定比别人计较的少。



不计较才成功

 中国纺织出版社

内 容 提 要

计较是人性的缺点，它会让我们失去太多宝贵的东西。一个快乐的人，不是因为他拥有得多，而是因为他很少去计较；一个事事都计较的人，失去的不仅仅是快乐，还有更珍贵的东西。其实人生没有什么事值得大惊小怪，更没有什么事值得我们斤斤计较。本书就是传递这样一种理念：让自己快乐的最好办法就是自己争气，去做得更好，变得更强大，这样许多问题就会迎刃而解。

图书在版编目 (CIP) 数据

不计较才成功 / 成果编著. —北京：中国纺织出版社，2011. 7

ISBN 978-7-5064-7321-7

I. ①不… II. ①成… III. ①成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 031295 号

策划编辑：李秀英 丁守富 责任编辑：高振亚 责任印制：陈涛

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

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：196 千字 定价：28.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

不计较的人生才是幸福成功的人生

一首《祝你平安》曾经风靡国内，至今仍传唱不衰，其并不冗长的歌词几乎句句落在人心的共鸣点上，尤其是“你的所得还那样少吗，你的付出还那样多吗”这一句，更是打动了无数听众。生活中有太多的人有同样的感受，付出的太多，得到的却太少，不公平啊！

“都在一个办公室里辛辛苦苦地做事，为什么这次涨工资的是他”“同一年参加工作，为什么他已经是处长了，我还是个科员呢”“看看人家小张，一样的年轻人，人家又买房又买车，再看我，住一个‘狗窝’，骑一辆破自行车，没劲”“什么好事都让他赶上了，既升官又发财”，等等，这些是人们表达生活和事业不成功时常说的话，这些对付出和收获不对等的抱怨，都包含了计较。

当今社会竞争激烈、压力倍增，莫名的焦躁和惶恐不定时袭击人们，成功似乎遥不可及。面对挫折和失落，很多人将自己的处境归咎于客观因素，认为自己的不如意、不称心是周围的人和事造成的，是他们干扰和妨碍了自己的成功，于是不自觉地开始跟身边的人计较，跟身边的事计较，于是，人生变得更加不如意。

有的人对“利”斤斤计较，他们喜欢分析、研究一些小事情、小细节，喜欢占小便宜，赚小利，结果不免淡化了大事，往往成不了大事，赚不到想要的财富。爱计较“利”的人，每每上街买菜、采购衣物，喜欢讨价还价，并乐在其中，事后如发现自己买的东西比邻居买的贵点，就会食不甘味、夜不能寐；在某件事情上，如果别人占了他一点儿便宜，他一辈



不 计 较 才 成 功

Bu Ji Jiao Cai Cheng Gong

子都会耿耿于怀；就这样，一天天为小事小利计较，忽略了大事，于是一辈子过着穷日子。

有的人对“理”斤斤计较，他们得理不饶人，逮到别人的不是就抓住不放、步步紧逼，“兴致高涨”地与人计较。哲人早就说过，得理要饶人，就算自己全对，也应该让人一步，给别人一个面子，也给自己一个成功的机会；可对“理”斤斤计较的人，总把让人一步视为软弱无能。其实，不计较、让人一步是胸襟宽大的体现，更是迈向成功的第一步。从历史上可以看到，面对廉颇的挑衅，蔺相如坚持“先国家之急而后私仇”的原则，理智地让步，在路上遇见廉颇时会“引车避匿”。蔺相如从大局出发，没有因小事与廉颇计较，不仅没变成“窝囊废”，反而让廉颇明白了“将军宽之至此”，主动上门负荆请罪，留下了“将相和”的千古佳话。

爱计较让人无缘成功。在现实生活中，如果人们事事计较，必将丧失亲切温馨的感觉，招致猜疑和冲突；如果在工作中事事计较，便会陷入勾心斗角的漩涡，没有进步可言，实现不了自己的目标，也就根本谈不上成功。在这里，我们不是要人们无视不公的存在、一味“顺天安命”，而是要传递一种理念：心态决定成败，斤斤计较只会让自己过得不开心，也会让别人厌烦，从而为成功设置不必要的障碍。

美国心理专家威廉曾是极爱计较的人：他知道华盛顿市哪家袜子店的袜子最便宜，知道方圆 30 英里内哪家快餐店比其他店多给顾客一张餐巾纸，知道什么时候看电影门票最便宜，等等。正因为这样，威廉得了一身病：30 岁之前，他总与医院打交道，那时他没有一天好日子过，更不要说成功和快乐了。在 32 岁那年，威廉终于醒悟了，他开始了对“太能计较者”的研究……

威廉经多年研究得出结论，凡对金钱、利益太过计较的人，人生都是很不幸的，其人甚至是多病的、短命的：

第一，一个爱计较的人，无论他表面上多么大方，内心深处都不会坦然；而一个经常失去平静的人，一般都会引起较严重的焦虑症。

第二，爱计较的人在生活中很难得到平衡和满足，过多的算计会引起



对人对事的不满和愤恨，常与别人闹意见，分歧不断，内心充满冲突。

第三，爱计较的人，心胸常被堵塞。太多的算计埋在心里，长此以往，便是身心患病。太能算计的人，心率一般都较快，常有失眠现象；消化系统遭到破坏，气血不调，免疫力下降，容易患神经性、皮肤性疾病。

其实，人生不过短短几十年，要把眼光放得远一些，把心事放得轻一些，对人对事都要看得开想得开，而不是斤斤计较。人生的成功并不是一种模式，一个人过得是否快乐，最重要的是选择自己喜欢的生活方式，要珍惜自己拥有的，不要只看到自己没有的。

现代人都背负着沉重的生活和工作压力，正因如此，每个人才都应该积极寻求身心减压之道：看淡得失，以“不计较”的心态应对世间的一切。“不计较”可谓强大心灵力量的灵丹妙药，她能使人永远处于心灵的最佳状态。有了“不计较”的心态，我们才会谦虚低调、宠辱不惊；有了“不计较”的心态，我们才会“放下包袱开动机器”，创造更大更好的成就，迎接更美好的未来。

目录 Mu Lu

第一章 别把地位荣辱当成天大的事 ——做人做事才是立身之本

无事以当贵,是指人不要把荣辱地位看得太重,考虑太多,如能在情志上任性逍遥,随遇而安,无事以求,这比大富大贵更能使人终其天年。智者不会以一时的荣辱得失论成败,而会以一种不计较的心态化解掉内心的压力,采取以退为进的智慧面对人生。在一定条件下,窄就是宽,低就是高,退就是进。掌握了这一点,就能使心灵及行为达到更高层次的自由。

- 身份真的没那么重要 /3
- 不计较自己的角色 /4
- 不计较意味着低调而不低沉 /7
- 主动示弱可赢得人心 /9
- 唯有低头,才能出头 /12
- 圆滑一点,不要一味地争强好胜 /14
- 精于进更要巧于退 /16
- 日中则移,月满则亏 /19
- 是争还是让,这是个问题 /20



不 较 才 成 功

Bu Ji Jiao Cai Cheng Gong

- 换个“走法”路会更宽 /23
- 争得有能力,让得有风度 /25
- 进退的分寸和勇气 /27
- 退是成功的资质 /29

第二章 计较小事就干不成大事

——成功需要以不计较的心态来铺路

我们要有一种豁达的人生理念,做人不要去计较一些小事,要有心纳宇宙万物的胸怀和气魄,能够把现实世界中的世道人心看得清清楚楚、明明白白。心外世界的大小并不重要,重要的是内心世界宽窄。一个胸襟宽阔的人,纵然住在一个小小的囚房里,亦能转境,把小囚房变成大千世界;而一个心量狭小、不满现实的人,即使住在摩天大楼里,也会感到事事不能称心如意。能够取得很大成就的人,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一些小事。

- 不在外境上执著计较 /35
- 洒脱处事才不会终日计较 /38
- 切莫让小事绊住了我们的脚步 /40
- 不要让烦人的琐事纠缠身心 /42
- 不去计较才能摆脱昨天的痛苦 /45
- 别让自己闷死在牛角尖里 /47
- 不计较的人凡事往好处想 /50
- 保持你的精力,以准备应付大事 /52
- 悔恨与自责也应该适可而止 /54



第三章 利益面前不要患得患失

——过分计较得失会把自己淹没在功利的漩涡里

不必计较名利,无求而自得才是一个人走向成功的起点。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。名和利与我们每一个人都有一定的关系,对名利的适度追求,既无妨碍,也是人之常情,完全可以理解,可是,过分地去追求名和利则是不可取的,也是十分错误的。过度的功名利禄思想,将会使你产生脱离实际、不安于现状的急躁情绪,只会影响你的工作、学习和生活。

- 不计较得失,缺也会是圆 /59
- 不计较功名,心神一片安泰 /61
- 淡看名利,耐住自己的本性 /64
- 远离那些惹人劳累的虚名 /67
- 功名皆为身后事 /69
- 名誉及利养,愚人所爱乐 /73
- 把得意当无意是高手,把得意当失意是圣人 /76
- 无形“桃花源”,才会花香四溢 /77
- 功名可求不宜贪 /80
- 不要让心灵被欲望占据 /82
- 役物而不为物役 /84

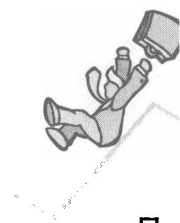


第四章 把“多做一点”当成机会而不是负担

——“做得多得到的就多”是一条颠扑不破的真理

付出多少,得到多少,这是一个众所周知的因果法则。也许你的投入无法立刻得到回报,这时不要气馁,应一如既往地多付出一点,回报总会在不经意间以出人意料的方式出现。人生没有可供你驻足的港口,自我永远是一个出发点。全心全意、尽职尽责,比自己份内的工作多做一点,比别人期待的多做一点,如此可以吸引更多的注意,给自我提升创造更多的机会。你当然没有义务做自己职责范围以外的事,但是你也可以选择自愿去做,以驱策自己快速前进。率先主动是一种极珍贵、备受看重的素养,它能使人变得更加敏捷,更加积极。无论你是管理者还是普通职员,“每天多做一点”的工作态度能使你从竞争中脱颖而出。

- 付出一定是和收获成正比的 /89
- 以创造价值为导向,收获的比预期要多 /92
- 把自己看作企业的主人,你就会走向成功 /95
- 计较无济于事,真正的机会以问题出现 /97
- 不要计较自己比别人多走了一英寸 /98
- 责任让你表现得更加卓越 /101
- 成功的关键要素——你是否对结果真正负责 /104
- 挺身而出,更能获得老板的器重 /106
- 尽力把工作做得更好 /108
- 做问题的解决者而非逃避者 /111



第五章 不比较才会不计较

——把更多的注意力放在提升自己上

每个生命都有欠缺,所以你不需要和别人比较,更不必为有所差别而计较。别人有比你好的地方,你也有比别人幸运的地方。不再与人做无谓的比较,反而更能珍惜自己所拥有的一切。无比较,则安乐。人都有一种奇怪心理,总认为别人的就是好的。有位著名企业家说:“这辈子所结交的达官显贵不知多少,从表面看他们实在都令人羡慕,但深究其里,每个人都有一本很难念的经,有的甚至苦不堪言。”

- 丢下攀比,摆脱爱慕虚荣的怪圈 /117
- 不攀不比,活在自己的角色里 /120
- 不要在盲目的偶像崇拜中丧失自我 /122
- 羡慕别人不如珍惜自己所拥有的 /125
- 别因外表丑陋而计较 /127
- 不要为了所谓的“面子”出卖自己 /129
- 远离盲从,做一个有主见的人 /131

第六章 不要对别人的过失揪住不放

——计较有时就是拿别人的过失惩罚自己

计较别人的过失,不是在惩罚他人,而是在惩罚自己。与其用别人的错误来惩罚自己,不如让自己不去计较,忽略那些扰乱自己心灵的浮尘。错误是由他人造成的,不在我们自身,所以不该由我们来承受,理解了这些,心情就会豁然开朗。为了自己的身体健康和心灵和谐,请抛开一切小事,忘掉一切烦



不计较才成功

Bu Ji Jiao Cai Cheng Gong

恼,给自己的天空点缀绚丽的色彩,让自己的人生更精彩。宽以待人、放宽心胸,给自己一个广阔的天空,放飞心情,尽情享受每一声问候,每一个微笑!面对他人的过错能够做到不计较的人,才是生活的智者。

- 计较是用别人的错误惩罚自己 /137
- 正确对待批评的声音 /139
- 没必要在乎外界的流言飞语 /142
- 面对嘲笑,保持足够的冷静 /145
- 不被他人的观点所牵制 /148
- 坦然面对同事的无端怀疑 /151
- 理性应对职场上的不公平 /154
- 怨恨他人等于荼毒自己 /156
- 从容应付他人的“揭短” /158
- 争吵并不是解决问题的唯一方法 /160

第七章 不计较是一种大智慧

——为自己营造最宽松的生存环境

请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,舒心的生存环境能带给你纯粹的快乐。不计较的人懂得去呼吸清晨的新鲜空气,感受一下大自然的味道。真正的快乐其实就在你身边,要用心去感受。有人说,人生就如一轮红日,始终发热发光。然而,要如此灿烂是有前提的,即尽可能不去计较,让身体和心理都保持在最宽松状态。



选择自己喜欢的生活方式	/165
计较只是庸人自扰	/167
营造愉悦的生活环境	/169
找出工作中令你满意之处	/171
永远不要有怀才不遇的感觉	/174
经常审视自己臃肿、病重的心	/177
与其诅咒黑暗,何不点亮蜡烛	/180
跳出自我,融入广阔的天地	/182
既然无法改变,那就顺其自然	/184
世界上没有百分之百的公平	/186
为计较设一道防线	/188
抖出计较这粒硌脚的“沙”	/190

第八章 不计较是一种高境界

——放得下才能活得自在

不计较是一种潇洒,围绕在你身边的种种不如意,是不是早已成为枷锁,牢牢地把你捆住?该放下的统统放下,无论是对人还是对事,用一颗不计较之心,不多求,不奢求。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,要具有一颗不计较之心。人生之道就在于适时放手,不计较的人不会受得失所困,该争取时争取,该放下时放下。学会放弃才能卸下人生的种种包袱,轻装上阵,享受生活的美好。

要拿得起,更要放得下	/195
放下需要勇气,更需要智慧	/197



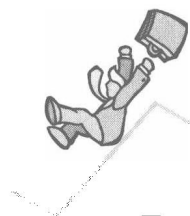
- 不轻易计较的人懂得如何取舍 /200
当你放开双手,世界就在你手中 /202
取舍间拥有一颗不计较之心 /204
让生命之舟轻快地前行 /206
必要的舍弃是为了更好地得到 /208
把失去当作成功前的投资 /211

第九章 不必计较婚姻中的矛盾

——把一时一事的伤感放在脑后

人生中各种不同的变故,是由循环不已的痛苦和欢乐组成的,童话般的国度是不存在的,不应太计较爱情或婚姻中遇到不顺的事情,要“放眼量”,想得开,做个豁达、洒脱的人。该失的,争也不一定能够得到,越得不到,心中越不平衡,对自己毫无益处,不如不去计较这一点点损失。一旦将个人一时一事的伤感置于脑后,便能够轻松对待身边发生的事,从长远利益考虑问题,珍惜生活中美好的东西,无视那些不美好的,心情才会豁达开朗,生活才会丰富多彩。

- 原谅他是为了更好地生活 /217
缘分是勉强不来的 /219
走出低谷,别再为爱深深负累 /222
在往事中纠缠只会让你伤感 /225
忍让是幸福婚姻中的黏合剂 /227
放下束缚的爱是对自己的疼爱 /229
别总被完美主义所累 /232



目 录

打消猜疑,才能活得轻松 /234

不要恨你爱过的人 /237

参考文献 /239

第一章

别把地位荣辱当成天大的事

——做人做事才是立身之本

无事以当贵,是指人不要把荣辱地位看得太重,考虑太多,如能在情志上任性逍遥,随遇而安,无事以求,这比大富大贵更能使人终其天年。智者不会以一时的荣辱得失论成败,而会以一种不计较的心态化解掉内心的压力,采取以退为进的智慧面对人生。在一定条件下,窄就是宽,低就是高,退就是进。掌握了这一点,就能使心灵及行为达到更高层次的自由。

