

成大事者

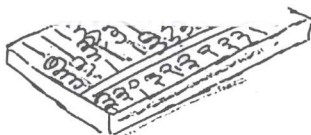
CHENGDA SHI ZHE
BUJIAO

倪雪君◎著

成大事者，会有所为，有所不为，只计较对自己最重要的东西，知道该计较什么，不该计较什么，做到有取有舍，收放自如。

不计较是一种生活态度 更是一种人生境界
不计较的人最快乐 好事多

不计较



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

成大事者不计较

CHENGDA SHIZHE
BUJIAO

倪雪君
◎ 著

成大事者，会无所为，有所不为，只计较对自己最重要的东西，知道该计较什么，不该计较什么，做到有取有舍，收放自如。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

成大事者不计较 / 倪雪君著. -- 北京 : 北京时代
华文书局, 2015. 5

ISBN 978-7-5699-0192-4

I. ①成… II. ①倪… 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 (2015) 第 062576 号

成大事者不计较

著 者 | 靳 东

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生 樊艳清

装帧设计 | 孙希前

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市腾飞印务有限公司 (0316) 3153358

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 17

字 数 | 230 千字

版 次 | 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0192-4

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

PREFACE
前言

在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉、地位、财富，等等，也包括郁闷、挫折、沮丧、压力，等等。这些东西压得人们喘不过气来，使人们失去了原本应该享受的乐趣，徒增许多无谓的烦恼。很多时候，我们斤斤计较那些虚无的名利，却把所有的责任推到别人的身上，给自己和别人带来不必要的麻烦。

该计较的就计较，不该计较的别计较。如果你不计较，别人会认为你傻；如果你计较得太多，就活得太累，其实大可不必。遇事计较有时看起来是件好事，它可以激发人的上进心，对工作精益求精，对自己能够严格要求，也说明了自己是个认真之人。可是，遇事太过计较有时却是件坏事，因为这样不但影响自己的心情，还会损害自己的身体，甚至会降低自己的品行。

遇事太过计较必然影响心情。我们每天有那么多事情要做，本来已经不胜其烦了，却偏偏要对某人或某事斤斤计较，心情自然好不到哪里去。

一个人的心情是否舒畅，直接关系到每个人的工作、学习、生活和健康。好心情能使人精力充沛、思维活跃，工作效率也会提高数倍，从而更出色地完成单位交给自己的各项工作任务；好心情能让人心胸开阔，更能和谐地处理好与他人的关系；好心情能令人愈显豁达、宽容、大度，更易理解他人；好心情能帮人战胜疲劳，增强人体免疫力，使疾病早日康愈；好心情还能减缓人体细胞新陈代谢的速度，延缓人体衰老，让人永葆青春活力，从而愈显年轻，更加健康、长寿。

相反，一个人在心情不好的时候，说话办事容易“冲动”，容易走“极端”，从而说出一些不理智的话和做出一些不理智的事情来；心情不好会让人的大脑思维受到抑制，进而什么事都无法做，什么事情都做不好，做什么事情都不如意，工作效率也大大地降低，其后果是既伤人又害己；心情不好还可能使人平添怨气和仇恨，故而不能和别人和谐相处。一个人如果长期郁闷、孤僻、暴躁，就很可能引发一系列的疾病……

人生在世，如果计较的东西太多，名利地位、金钱美色，样样都不肯放手，那就会如牛重负，活得很累。反之什么都不计较，什么都马马虎虎，没有一点进取心，那也未免太对不起自己，活得没什么意思。成大事者，会有所不为，只计较对自己最重要的东西，并且知道什么年龄该计较什么，不该计较什么，做到有取有舍，收放自如。

CONTENTS
目 录

CHAPTER 1

第一章 **改变自我，淡定的人生不计较**

环境不能改变，就改变自己 002

融入社会，切莫单独行动 007

紧跟社会的变化，不断改变自己 011

别忧心，幸福就在困难的背后 014

知识的力量让内心坚强 019

别留遗憾，抓住机遇 025

体味生活，淡定从容 028

抛开思想中的抗拒 032

一切的改变来自自我的认识 037

别让坏习惯影响你的幸福 040

CHAPTER 2

第二章 **珍惜生命，不在
纠结中消磨时光**

时间是每个人公平的财富	046
活着行动，不要躺着思想	050
放下心事，立刻行动	054
别犹豫，用行动增强信心	058
快乐行动，享受生命	062
行动是成功最有力的武器	066
不幻想，用实际行动刷新生命的记录	070
不空谈，拼搏才能改变命运	073

CHAPTER 3

第三章 **积极热情，负面情绪
是人生的毒瘤**

将困难和弱点转化为力量	078
竭尽所能突破困境	083
看淡得失，把工作视为自己的事业	087
看淡名利，体悟生命的成长	091
舍弃计较心，以工作为乐	095
责任心会湮没计较心	100
用诚信赢得成功	105
敢于正视自己的不完美	108
没有最好只有更好	112

CHAPTER 4

第四章 **乐观向上，心宽
世界才更大**

我不完美，但我快乐	118
别让计较绊住成长脚步	121
洒脱处世才不会事事计较	123
做自己情绪的调节师	126
别太计较生活的环境	130
以积极的态度面对生活	134
给心灵做个大扫除	137
心有多宽，世界就有多大	140

CHAPTER 5

第五章 **积极处世，不太
计较人脉广**

宽容待人，才能聚积人气	144
大气量带来大人脉	148
与计较绝缘，不断储蓄感情账户	151
用心包容对方的缺点	155
放开怀抱，人脉就在你手中	158
结识益友，充实生命的内涵	161

CHAPTER 6

第六章 **宽厚博爱，家是
心灵温馨的港湾**

- 爱父母就是爱自己 166
- 放下隔阂，孝敬父母 171
- 惜缘，理解这份平凡而伟大的爱 175
- 爱是责任，情是包容 177
- 用孝心、孝行回报双亲 180
- 用心去爱，感恩父母 183

CHAPTER 7

第七章 **摆正心态，你的心态
决定你的幸福等级**

- 用“软弱”感化对手 188
- 少点计较，请“爱上”你的对手 193
- 宽容对手，获得双赢 198
- 把敌人当做最好的老师 201
- 善守善攻，自保而全胜 205
- 用豁达的心对待失败的对手 211
- 将强大的敌人视作自己上进的助力 215

CHAPTER 8

第八章 **恬适从容，能抓
则抓，该放就放**

不气馁，抓住眼前的机会 222

不浮躁，珍惜难得的机缘 227

主动出击，顺时而谋 231

磨炼看准时机的眼力 236

收放自如，做个有心人 240

抓住机遇，不抱怨生活 245

进退自如，运筹帷幄 249

在机遇面前拿出勇气 254

你理机遇，机遇才理你 258

CHAPTER 1

第一章 **改变自我，淡定的人生不计较**

任何人都不可能改变环境，因为社会环境是客观发展的，我们只能适应社会环境的发展变化。我们无法改变别人，唯一能够做到的就是改变自己。因为我们是自己的主人，我们想怎样改变就可以怎样改变。

环境不能改变，就改变自己

当我们没有能力改变自己所在的环境，
而且环境对我们不利时，
那就改变自己，这是一种策略，
也是一种智慧。

美国康奈尔大学在19世纪末做过一次著名的试验：一只青蛙被研究人员冷不防地丢进了沸腾的油锅里，这只反应灵敏的青蛙在千钧一发的生死关头，用尽全身力气，一下子跳出了那口险些让自己葬身其中的滚烫的油锅，安然逃生。

过了半个小时左右，他们又用一只同样大小的铁锅，这次是在锅中加入五分之四的冷水，然后把那只刚刚死里逃生的青蛙放进去。这只青蛙感觉挺舒适，在水里不时地来回游动。研究人员在锅底偷偷地用炭火将水慢慢地加热，青蛙丝毫没有察觉，仍然悠闲地在温热的水中享受“温暖”。等到它意识到锅中的水温太高，必须奋力跳出才能活命时，一切都为时已晚。它欲跃乏力，全身瘫痪，呆呆地躺在水面上，卧以待毙，最终葬身在锅里。

这个试验揭示了一个残酷无情的事实，回首我们走过的道路，又何尝不是像青蛙一样呢？当我们被生活的重担压得喘不过气来，四面八方的通口被挫折、困难堵死时，我们往往能发挥自己意想不到的潜能，突出重围，开辟出一条新路；等到功成名就，志得意满，顾盼自得的时候，我们很可能自己翻了船，甚至是一败涂地、不可收拾！

的确，对我们来说，险象环生的处境，未必是灾难，而耽于安逸、享受、奢靡、挥霍的生活，也未尝是福祉。

高高飘荡在空中的气球，倘若遇到外界的压力，会有什么情况发生呢？要么爆裂，要么泄气，要么变形。但是，有一种情况例外：如果避开压力，气球依旧能飘在空中。如果不是气球，而是社会生活中的我们，遇到压力会怎样呢？

在生活中，有许多事情看起来很普通，但实际上往往会因为个人的认识、身体的易感性、以往的经历和应对方式的不同，而对人的身心健康和生活造成不利的影响。例如，接听电话是再平常不过的事，但如果几部电话机同时响起，你该先接哪一部呢？一天的工作中，电话一直响个不停，严重影响了我们安排好的日常工作，你应该如何应对呢？也许短时间内我们可以接受，但一个月、一年下来，你的感觉又是如何呢？心理学家早已研究发现，长期超负荷、难以预测和控制的工作会对人的健康造成危害。随着生活水平的不断提高，各种疾病也随之而来，高血压、心脏病、睡眠障碍、偏头痛等身心疾病的患病率居高不下，在很大程度上与现代都市生活的竞争压力有关。因此，我们要学会调节自我的身心平衡，用良好的心态、稳定的人格特征和融洽的人际关系以及合理的应对机制面对社会生活中的压力与挫折，抓住机遇、迎接挑战，充分发挥自身的潜能，这也是现代人面对社会和生活的必修课。

去银行办业务是要排长队的，今天同样如此。出纳台前，等着存钱或取钱的储户又排起了一个长龙。出纳员熟练而迅速地为储户办理手续，一切都在正常地进行。突然，缓行的长龙停顿下来，原来一个老人站在柜台前，取出了一大沓现金，老人缓慢地填写着存款单。这时候，排在后面的年轻人开始轻声咒骂起来，还怒气冲冲地用脚碾着烟蒂，接着又点了一支烟。一位经理站在年轻人身后，眼看要误了开会的时间也要怒火中烧了，却无可奈何，只好呆呆地望向窗外，看着路上的车水马龙。紧挨着这位经理的刘先生似乎知道今天银行里一定人很多，所以并不着急，稍稍调整了一下站姿，继续翻阅手中的时尚杂志。

年轻人、经理和刘先生经历着同一个普通的生活事件，类似的情况我们每个人都会遇到，但是为什么面对同一件事人们的反应竟如此不同呢？有些人把压力和紧张看做是我们自身无法控制的外部力量，又不可能回避，躲避不开就只能忍受，持这种态度的年轻人的行为就表现得淋漓尽致了，他把过错全放在了老人身上。不过，许多人都能正确认识到，日常生活中紧张的情况或压力是不可避免的，重要的是如何面对和做出反应。年轻人非常烦躁、焦虑，那位经理很平静，刘先生则显得很轻松。这些不同的反应同他们对自己、对社会的态度和信念有关，是由他们的人际交往、个性和身体状况等决定的，因为这些复杂的因素共同形成了人们特定的应对压力和挫折的反应方式。如果反应方式不恰当，不仅对健康不利，而且会给工作和生活带来很多负面的影响。那么，如何调节心理平衡，采取恰当的反应方式呢？

在现实生活中，我们不可能没有压力和挫折，而且这些是不可能避免的，是必须要面对的。因此，首先我们要做到的就是不能轻视生活中的压力与变化，要及时调整自己的行为以适应变化，这不但需要我们付出时间和精力，而且需要勇于承担责任。其次，我们要想办法把压力变成动力，

学会放松和控制紧张与压力，提高应变能力。简单来说，国外学者归纳了下述几项基本原则指导现代生活中的人们。

(1) 愉快地生活。无论在家、工作单位，都要热爱生活、享受生活，但要学会克制冲动。

(2) 有意义地生活。学会确立生活中小而具体的目标，并努力去实现，要不断地修正和树立新的目标与追求。不过，目标过于远大或者与自己的能力相差甚远时，往往会造成“心比天高、命比纸薄”的境遇。

(3) 自信与乐观。生活如同大海的波浪，有波峰，亦有波谷，因此，在遇到挫折或处于波谷时，自信和乐观尤为重要，切不可自暴自弃。请记住这句话“天生我才必有用”。

(4) 遇事莫慌，学会放松。情绪过分紧张和焦虑，会影响人解决问题的能力，而生活中常常会遇到一些始料未及的事，学会放松，调节自己的情绪，保持生活规律和睡眠充足地去面对和解决问题。

(5) 改变认识，柳暗花明。学会换个角度，有时会使沮丧、绝望的人看到希望，如俗语所说“树挪死，人挪活”，“塞翁失马，焉知非福”。

(6) 寻求支持，分担痛苦。与人分忧是助人为乐的一种形式，生活中绝大多数人都有一颗助人之心，因此，遇到挫折和自己难以解决的问题时，要学会倾诉和寻求帮助，这样做并非是软弱无能，不必担忧被人讥笑，其实这是一种情感的宣泄和痛苦的分担过程。

(7) 面对现实，改变应对策略。挫折不可避免，回避只能暂时解脱，只有面对，才能使自己走向成熟。学会“吃一堑，长一智”，才能真正体会“失败是成功之母”的真正内涵。

我们从资料上学到了以下几种实用的应对压力的方法，在这里介绍给大家。

(1) 放松。闭上双眼，深吸一口气，慢慢地呼出来，在呼气同时默念“放松”，这样连续进行3~5分钟。如果仍未完全消除紧张，可在深吸气

的同时紧握双拳，在呼气时慢慢地打开握紧的双拳，连续做3~5分钟，或者静坐一处，闭目聆听音乐半小时左右。

（2）旅游。在工作之余，短期的郊游或外出旅游可使人暂时摆脱工作中的压力，缓解身心的疲惫，一方面是环境的改变，另一方面是心理上 and 身体上的放松，户外活动改善了情绪与睡眠。

（3）认知转变。换个角度看问题或综合多角度判断、分析问题。如被领导批评、责备，为此失眠、哭泣和担心，这种打击、挫折对被批评者来说是100%；然而对领导来说，远不是100%，因为他批评、责备了许多人，但你只是其中的一个，不足挂齿。

（4）朋友支持。“一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩”，人处逆境时更需要朋友、家人的理解与支持，因此，与人交谈和倾诉可以使压抑的情感得以宣泄和缓和。

对以上的建议和方法，我们可归纳为一句话：我们要去改变自己，适应社会，不能让社会适应我们。

总之，在社会生活中，我们总会遇到各种压力与挫折，不可能所有事情都一帆风顺，因此，要正视压力，相信自己、依靠朋友和家人的支持以及不断完善自我和提高适应能力，我们完全可以接受任何挑战与承受挫折，最终充分展示和发挥自己的才华与潜能。

融入社会，切莫单独行动

人类需要各种精神食粮，
而这些精神食粮，
只有在与各种各样的人相处相交的过程中得到。

一个人必须融入社会，因为人是社会性动物，人也只有融入社会，才能发展自己、实现自己。我们如果离开社会、离开人群，什么事情都单独行动，就什么事情都做不成了。随着社会竞争的压力越来越大，现实生活越来越复杂，人与人之间也充满了尔虞我诈，所以，很多人都把自己封闭起来，事不关己，高高挂起地过着自己的日子。时间一长，我们都会陷入孤独的状态。

我们从他人身上吸收的能量愈大、质量越好、种类越多，则个人的力量也就越大。如果我们在社交、精神、道德上与自己的同辈有多方面接触，我们就一定是个有力量、有智慧的人。相反，假使他与你我断绝关系，那么他一定会变成弱者。平时，我们接触一个在人格道德上相对高尚的人时，我们会突然觉得自己的力量也会增加几倍，自己的智慧也会突然