

吃亏 也是一种福分

年度
★★★★★
畅销书

高英◎编著

一般的人不吃亏，聪明的人甘于吃亏，智慧的人乐于吃亏。把吃亏当做一种福气，不是自我解嘲的阿Q精神，而是一个人思想的最高境界之一。

一部滋润心灵的年度暖心之作

直抵内心深处的成长感悟，震撼每一个现代灵魂。

生活中从不缺乏快乐，只缺少自寻快乐的心态。

这本书能改变你的心态，让你随时发现身边的快乐，感受暖融融的幸福。

地震出版社

吃亏 也是一种福分

一般的人不吃亏，聪明的人甘于吃亏，智慧的人乐于吃亏。把吃亏当做一种福气，不是自我解嘲的阿Q精神，而是一个人思想的最高境界之一。

高英◎编著

直抵内心深处的成长感悟，震撼每一个现代灵魂。
生活中从不缺乏快乐，只缺少自寻快乐的心态。
这本书能改变你的心态，让你随时发现身边的快乐，感受暖融融的幸福。

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃亏也是一种福分 / 高英编著. —北京:地震出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5028-3990-1

I. ①吃… II. ①高… 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(2012)第 000919 号

地震版 XM2486

吃亏也是一种福分

高 英 编著

责任编辑:赵月华

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68721982

传真:68455221

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京佳明伟业印务有限公司

版(印)次:2012年4月第一版 2012年4月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:259千字

印张:18

书号:ISBN 978-7-5028-3990-1/B (4663)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言



中国有句老话叫“吃一堑，长一智”。意思就是吃了亏也不见得就是坏事，如果能从中悟出一些道理、增长一些见识，以后就不会重犯相同的错误，坏事就成了好事。

在现实生活中，总有这样一些人，他们不肯吃一点亏，却总是爱占别人的便宜。对待自己的亲戚、朋友，从不肯礼让三分，有时甚至和自己的兄弟姐妹也算计着来，绝不让自己吃半点亏。他们什么都分毫必争、锱铢必较，即使是蝇头小利，也丝毫不放过。这样的行为偶尔为之尚可理解，但时间长了，慢慢地就会影响自己与周围人的关系，使自己的人际关系紧张。对待这样的人，人们只会疏而远之，避而躲之。可见，不肯吃亏的人，表面上没有吃亏，实则不但吃亏了，而且还容易多吃亏、吃大亏。

而那些吃了亏的人，或许当前是吃亏了，但长远看来却得到了“福”。反观那些吃不得亏的人，他们得到了眼前利益，最终却失去了“福”。“塞翁失马，焉知非福”说的正是这个道理，塞翁虽然受到了暂时的损失，最后却因此得到了好处。因此可以这样说，如果我们亏损的是一片树叶，获得的是整个森林，又何乐而不为呢？

但日常生活中，有些人生怕自己吃亏。他们为一点小事斤斤计较、处处较劲，哪怕是蝇头小利也要与人争得面红耳赤、鸡犬不宁。很多时候，

他们没有吃到这些看得见的小亏，却吃了看不见的大亏，正所谓“捡了芝麻，丢了西瓜”。其实，做人是不能怕吃亏的，更不能损人利己。凡事谦让一些，自己吃点小亏，却把很难的问题解决得妥妥当当，这不也是一种收获吗？

俗话说：心宽路更宽。一个心胸宽广的人，才有可能有所成就，成为一个对国家有用的人；而一个心胸狭窄、爱计较、怕吃亏的人，将会一生无所作为、无所建树。

总之，你手中的这本《吃亏也是一种福分》将要告诉你的是：吃亏并不是一件坏事，相反，吃亏会给你带来福气。



目 录

第一章 接纳了吃亏,也就进入了福地

“一个人心胸有多大,他做成的事业就有多大。”那些取得了巨大成就者,几乎都是肯吃亏的人。相反,那些一事无成、庸庸碌碌的人,多半心胸狭窄、斤斤计较、不肯吃亏。因为吃亏的背面是福气,接纳了吃亏,也就进入了福地。

学会了吃亏就是懂得了纳福之道 / 2

吃糊涂亏,有糊涂福 / 5

想占便宜,往往占不到便宜 / 7

学会主动吃亏 / 9

让人得利,也会让自己受益 / 12

先吃亏最后才能受益 / 14

贪小便宜不是好事情 / 17

输得起,才能赢得彻底 / 19

吃亏也能成大赢家 / 21

做生意,财从“亏”字生 / 23

人生在世,贵在糊涂 / 25

不怕吃亏的“笨蛋”才是真正的聪明人 / 27

小损失能换来大的回报 / 30



要“西瓜”还是要“芝麻” / 32

吃亏是一种隐性投资 / 35

面对诽谤之冤,不必急于辩解 / 37

吃亏不必太计较,权当是在打基础 / 39

第二章 好汉能吃眼前亏,一忍化百危

人们常说,忍字头上一把刀。这把刀,让你痛,也会让你痛定思痛。但人生很多时候都需要忍耐,忍耐误解,忍耐欺辱。很多时候,人生的灾祸,都是因为不懂得忍让。人生的平安,往往都是忍让的结果。

忍耐非但不吃亏,还是宝贵的财富 / 42

忍过了,好事就来了 / 44

忍一时风平浪静,退一步海阔天空 / 46

忍小可以谋大 / 48

受辱之时,要勇于忍 / 50

不妨吃些眼前亏 / 52

忍一时之气,换来百日平安 / 54

吃眼前亏是一种智慧 / 56

争强好胜,才是真正的吃亏 / 59

宽忍会带来无量功德 / 62

咽下一口气问题自然解决 / 65

一忍可以制百辱 / 67

尽量避免与对手发生正面冲突 / 69

向对手投降是“柔”的智慧 / 72



第三章 损名折利是福气,有一种幸福叫舍去

在很多人看来,损了名折了利是一种吃亏,于是,有些人为了多获得而与人争吵不休,有些人为了名和人反目成仇,有些人为了小利和人大打出手……人生的幸福荡然无存。其实,损名折利就是受福。因为,舍得,舍得,先有舍才有得,不舍不得,小舍小得,大舍大得,舍即是得。

- 会舍去才会活得潇洒 / 76
- 学会割舍才能享受更多的自由 / 79
- 舍得就是一种幸福 / 81
- 与人分享幸福是双倍的幸福 / 84
- 不在乎得与失,就无谓喜和悲 / 86
- 无谓小失,才能大得 / 88
- 舍弃眼前的诱惑,赢得最后的辉煌 / 90
- 知足一点,少拿一些 / 92
- 大舍大得,小舍小得,不舍不得 / 94
- 远离名利,换来一生健康 / 96
- 舍去名利你会活得更从容 / 99
- 吃小亏,往往会赚大便宜 / 101
- 舍与得互为因果 / 105
- 得意时,思退步 / 107
- 得一物得一忧,丢一物丢一愁 / 110
- 不堪重负,何妨归零? / 113

第四章 甘心吃“闷亏”,人生的出口在低处

甘心吃“闷亏”,就是学会低调做人,学着接受不公平。不要认为赢才是人生最好的选择,很多时候,学会放低自己、懂得退步也会让人获得快乐、幸福和成功。

- 退一步会走得更远 / 116



- 生活是不公平的,要去适应它 / 119
- 亏了小面子往往得大利 / 121
- 替你的上司背黑锅 / 124
- 好马可吃“回头草” / 127
- 学会妥协就能方便自己 / 129
- 低头做人不吃亏 / 131
- 受得了委屈才能成就大事 / 134
- 把自己放低 / 136
- 独木桥也会“宽”于阳关道 / 138
- 多低头,少生气 / 141
- 为了不“折”,弯一下腰又何妨 / 143
- 先退让才能取得最终胜利 / 146
- “退”即是“进”:凡事退让三分 / 149
- 能够把自己压得低低的,才是真正的尊贵 / 152
- 多一分恭敬,就会多一些获得 / 154

第五章 遭遇挫折不吃亏,挫折之后有好运

很多人把遭遇失败和挫折当成是上天对自己的惩罚,认为那是人生的晦气。其实,我们应该感谢挫折,因为有时候挫折也是一种幸运,挫折不仅磨炼了你的心智,更让你找到了成功的切入点。

- 感谢那些批评你的人 / 158
- 挫折不是坏事,它会激发你的潜能 / 161
- 别把被踢一脚都定位成坏事 / 164
- 小事的折磨是你成功的台阶 / 167
- 失败,人生的另一种财富 / 170
- 失败的折磨让你在下一站成功 / 173
- 苦难就是机遇 / 176
- 不幸的开始,成就幸运的成功 / 178



尝试做个下山英雄 / 180

第六章 多干多累不叫屈,这是对自己最好的历练

很多事情也许没有人安排你去做,不要认为做了分外事是一种吃亏,如果你能多做一点儿,这不仅锻炼了自己,同时也为自己积蓄了力量。其实,多做一点儿是为了给自己增加机会——增加锻炼自己的机会,增加实现自己价值的机会。

成功时常躲在额外的工作中 / 184

加班并不是吃亏 / 187

用作为赢得地位 / 189

不要只为了薪水而工作 / 192

现在多吃苦,是为了以后少吃苦 / 195

另类职场线路图:先屈就,再高就 / 198

从力所能及的工作做起,从最底层升迁 / 202

唯有埋头,才能出头 / 206

服从也会有快乐 / 208

敢承担错误才受人欢迎 / 210

肯做“分外事”,赚取好前程 / 213

多做一点就能在竞争中胜出 / 216

第七章 成全他人不吃亏,帮人就是帮自己

施比受更有福,只要我为人人,人人就会为我,帮人就是帮自己,即便是默默的付出,也终会得到更多。因为舍得用自己的利益帮助别人的人,别人也会尽全力帮助他。

给人方便是一条很好的路 / 220

敬人者,人皆敬之 / 223

关键时你帮人一把,人就助你一臂之力 / 225



不要怕吃亏,世上多是知恩图报的人 / 227

经常送出顺水人情 / 229

关爱他人能产生磁石般的力量 / 231

热心助人,其福必厚 / 234

锦上添花不如雪中送炭 / 237

第八章 把“亏”留给自己,宽容别人宽心自己

当遭受别人侵犯的时候,当遭遇不公正待遇的时候,很多人会带着怒气选择怨恨或还击。其实,把心放宽,把“亏”留给自己,其实就是快乐自己。

把心放宽,恕人之过 / 240

学会不在意,人生就是另一种境界 / 243

心宽一寸,人生将快乐三分 / 246

不会包容的人只有活在纠结中 / 250

饶人也是福 / 254

让步为高,宽人是福 / 257

给“敌人”一点宽容 / 259

你不容忍别人,又怎能得到别人的容让 / 261

量宽福厚,器小禄薄 / 263

宽恕别人最能快乐自己 / 265

宽以待人,养德远害 / 268

包容他人,就是宽心自己 / 270

成全别人的好胜心 / 272

能容忍是获得福气的好办法 / 274



第一章

接纳了吃亏,也就进入了福地

“一个人心胸有多大,他做成的事业就有多大。”那些取得了巨大成就者,几乎都是肯吃亏的人。相反,那些一事无成、庸庸碌碌的人,多半心胸狭窄、斤斤计较、不肯吃亏。因为吃亏的背面是福气,接纳了吃亏,也就进入了福地。

学会了吃亏就是懂得了纳福之道

“吃亏”大多指物质上的损失，倘若一个人能用外在的吃亏换来心灵的平和与宁静，那无疑获得了人生的幸福。

人，其实是一个很有趣的平衡系统。当你的付出超过你的回报时，你一定取得了某种心理优势；反之，当你的获得超过了你付出的劳动，甚至不劳而获时，便会陷入某种心理劣势。很多人拾金不昧，决不是因为跟钱有仇，而是因为不愿意被一时之贪欲搞坏了长久的心情。一言以蔽之：人没有无缘无故的得到，也没有无缘无故的失去。有时，你是用物质上的不合算换取精神上的超额快乐。也有时，看似占了金钱便宜，却在不知不觉中透支了精神的快乐。所以先哲强调：吃亏是福，就是这样一个道理。现实生活中，很多人以低调的姿态做着各种各样的好事，在不同的程度上，他们当然就是我们常说的“圣人”。

老李上中学的儿子是学校的足球队员。在一次客场比赛时，对方一名球员死盯他不放，一次他起脚破门，那球员眼看盯不住了，就朝他膝盖猛踢一脚，他应声躺在地上，被救出场外。对方球队论水平比他们差一截，但由于他这位主力队员受伤，影响了全队的情绪，最终他们队以0:1输给了主场队。

比赛结束后，老李的儿子气哼哼地被同学送回家。正在厨房做晚饭的妈妈看见儿子一拐一拐地被人搀扶回来，急切地问：“儿子，你怎么了？”妈妈的话刚出口，他就哭了起来。他对妈妈讲了今天踢球的事。妈妈非常



生气，抓起电话打给老师，请求老师让儿子退出这既影响学习又要挨打的球队。过了一会儿老李下班了，听到母子俩高一声低一声的对话，看了看儿子的伤腿，他对夫人说，没伤着骨头，过几天就好了，孩子受点气也没什么不好，古人有句话，吃亏是福嘛！

儿子不爱听爸爸这么说，心想是爸爸不疼爱自己，但又不好反驳，于是在心里记了爸爸一笔。

一天，儿子到同学家玩，看到同学家的客厅里挂着两幅拓片，一幅是“聪明难，糊涂难，由聪明变糊涂更难——难得糊涂”；另一幅是“满者损之机，亏者盈之渐，损于己则益于彼。外德人情之平，内德我心之安，既平且安，福即在是矣——吃亏是福”。

他对同学说：“这两幅拓片上的话跟我爸爸教训我的话一样。”同学说：“我爸爸也经常拿它教育我，还说这是修身之道。”

吃亏能锻造和打磨人的承受能力。学会甚至习惯了承受，你做起事来就百折不挠，自己倒了自己爬起来，在哪儿倒了在哪儿爬起来，成了一粒蒸不熟、煮不烂、打不碎、响当当的铜豌豆。

吃亏是福，也是因为吃亏让你加深了记忆，让你自我反思和了解人情世故。你可以从中得出教训，总结经验。经验教训会提醒你哪些事可以彼，哪些事可以此，哪些可以参与，哪些不能涉足。吃亏是让你以后少吃亏，或者不吃亏。

人们常说：用争夺的方法，你永远得不到满足；但用让步的办法，你可以得到比期盼的更多。换言之：吃亏是福！

与人相处中，如果从来不吃亏，只知道占便宜，到最后，他很可能成为孤家寡人，因为别人很难愿意与这样的人打交道——与这样的人打交道，一不小心就吃亏，有谁愿意？除非别人愿意吃这个亏。从另一个角度看，如果我们在许多时候乐意吃亏，别人与我们打交道就会放心，就会愿意与我们打交道，而且只要别人是一个正常的人，在适当的时候，我们肯

定会有不同程度的回报！这里有一个先后的问题——让我们自己先吃亏，别人在适当的时候才会主动吃亏，人与人之间的关系也就会逐步融洽。

心灵絮语

许多人把“吃亏”看做是蠢人的行为，其实很多时候，我们的判断都是错误的，一些“亏”只不过是事情的表象而已。



吃糊涂亏，有糊涂福

把吃亏当福，是以一种豁达的心态接受一切。这听起来好像是弱者的自我安慰，可实际上，这句话包涵有糊涂处世的大智慧。

1980年邮票厂有个工人受朋友之托买了10版第一轮的生肖猴票。钱是这个工人垫付的，一共64元。64元在当年不是个小数目，没想到那个朋友忽然又说不要了，没辙，这个工人只能自认倒霉，把10版猴票拿回家压了起来。1991年邮票市价暴涨，猴票翻到了10万元一版，这个工人因亏得福，64元变成了100万元。

其实，吃亏与占便宜，正如祸福相倚一样，是互相依存、相互转化的。不过，得与失的互为转化的效果，有时也并不是马上就可以见到的。但没有今天的“付出”又怎么有日后的“回报”呢？

战国时，齐国的孟尝君是一个以养士出名的相国。由于他待士十分诚恳，感动了一个叫冯谖的落魄人，此人为报答孟尝君的礼遇而投到他的门下为他效力。

一次孟尝君叫人到其封地薛邑讨债，问谁肯去。冯谖自告奋勇说自己愿去，但不知将催讨回来的钱买什么东西。孟尝君说，就买点我们家没有的东西吧。冯谖领命而去，到了薛邑后，他见到老百姓的生活十分穷困，听说孟尝君的使者来了，均有怨言。于是，他召集邑中居民，对大家说：“孟尝君知道大家生活困难，这次特意派我来告诉大家，以前的欠债一笔勾销，利息也不用偿还了。孟尝君叫我把债券也带来了，今天当着大家的



面，我把它烧毁，从今以后再不催还。”说着，冯谖果真点起一把火，把债券都烧了。薛邑的百姓没料到孟尝君如此仁义，人人感激涕零。

冯谖回来后，孟尝君问他买了何物，冯谖如实回答，孟尝君大为不悦。冯谖对他说：“你不是叫我买家中没有的东西吗？我已经给你买回来了。这就是‘义’。焚券市义，这对您收归民心是大有好处的啊！”

数年后，孟尝君被人谗谤，齐相不保，只好回到自己的封地薛邑。薛邑的百姓听说恩公孟尝君回来了，倾城而出，夹道欢迎。孟尝君感动不已，终于体会到了冯谖“市义”苦心。

孟尝君当年的“付出”并没有想到日后的“回报”，但等他落难时却发挥出了意想不到的效果。这正是糊涂吃亏的智慧。可见，吃亏也可以是好事儿。

生活中，那些常怕自己吃亏，总是斤斤计较，处处较劲，为蝇头小利也要与人争得面红耳赤的人，不防多想想“吃亏是福”的道理，这对今后的人生会大有裨益。

心灵絮语

越是不肯吃亏的人，越是可能吃亏，不但吃亏，而且往往还会多吃亏，吃大亏。唯有不计较吃亏的人，才会真正有福。