

认真，而不较真；执着，也要洒脱

生活就是一场心理博弈
真谛就在较真与不较真之间

不较“真”的 智慧

写给年轻人的社会心理学

张笑恒

编著

煤炭工业出版社

不较“真”的 智慧

写给年轻人的社会心理学



煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

不较“真”的智慧：写给年轻人的社会心理学 / 张笑恒编著. -- 北京：煤炭工业出版社，2016

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5348 - 2

I. ①不… II. ①张… III. ①社会心理学—青年读物
IV. ①C912.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 158270 号

不较“真”的智慧：写给年轻人的社会心理学

编 著 张笑恒
责任编辑 马明仁
特约编辑 郭浩亮 郭海平
特约监制 朱文平
封面设计 柏拉图

出版发行 煤炭工业出版社（北京市朝阳区芍药居 35 号 100029）
电 话 010 - 84657898（总编室）
010 - 64018321（发行部） 010 - 84657880（读者服务部）

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 16 字数 220 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

社内编号 8205 定价 35.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，本社负责调换，电话：010 - 84657880

前言

湖南卫视的《我是歌手》大赛终于落幕，赛前众多网友最期待的“歌王”林志炫却错失“歌王”，“羽泉”组合出人意料地夺冠。对此，很多网友提出质疑，表示不满，认为《我是歌手》中有过多的“做戏”成分。

江小鱼回应说：“观众别太较真，这并不是一档纯粹音乐类节目，只是一个娱乐节目，有太多泡沫，就像快餐，不会对音乐行业的改变起到任何实质性作用，观众如果太在意并为比赛结果生气就不值得了。”

生活中，总是有人特爱较真，自己跟自己过不去。对周围的人和事也总是以挑剔的眼光来看待，就没有想过这个世界根本就不完美，这么做只是在自我折磨，在一点一点地把自己推入失败的深渊。

有人遇到不如意后，终日耿耿于怀，一蹶不振，为了那些不肯放下的沉重包袱，付出异常的心血和精力，原本可以轻松前行的脚步开始变得步履蹒跚，生活也在重压之下变得越来越艰辛，越来越累。

有些人天生就喜欢争强好胜，有理要争理，没理也要争三分，不论大事还是小事，一见对方有破绽，就死死抓住不放，非要让对方败下阵来不可，永远要做胜利者，结果矛盾越闹越大，事情越搞越僵。

在人的一生中，期望与现实常常会发生冲突。我们期望的，未必能够获得；我们能获得的，却未必是所期望的。然而这就是生活。生活本身不可能事事遂人所愿，人生也不是理想的化身，虽然我们也辛勤耕耘，但总有一些东西我们一生都不可能得到。与其一厢情愿地久久眺望远方的海市蜃楼，不如踏踏实实收获身边的每一份真实。

所以，在生活上豁达一些，简单一些，能让你获得很多的安心和朋

友；在工作上认真一些，这时的较真能让你收获事业上的成功。

在职场上，因为一些小事与同事发生冲突要尽量忍让，这样才能将大事化小。但凡事都要有一个底线，超过了这个底线，我们就不能再退让了。职场也并不是一个完美的世界，在职场中，充斥着各种矛盾和利益冲突。如果把握不好忍让的限度，就会陷入“职场受气包”的尴尬境地。

生活中，不少人都缺少那种在重要的事情上坚持不懈的韧劲，但是在一些无关紧要的事情上，他们却浪费精力不肯放弃。这不能算是坚持，只能说是固执。看准了的事情，如果没有百折不挠的坚持，绝难取得成功，只有坚持到底才能有所收获。

应付了事，是许多人工作上常犯的毛病。他们做一天和尚撞一天钟，对于上司布置的工作，从不认真去做，而是敷衍搪塞，做得差不多就算交差。这样自然不可能把事情做好。所以，在工作上我们必须精益求精。只有这样，才能提高工作效率和工作质量，才能获得晋升和加薪的机会。

在该较真的事情上较真，就能够让一个人的事业获得成功，在生活中保持自己的尊严，从而拥有一个美好的未来；而在不该较真的事情上固执地较真，那只会是徒增苦恼，让自己的生活事业变得一团糟。

本书正是立足于这样的一个观点，将理论与实际的案例相结合，为读者阐述了现实生活中为人处世的道理与技巧，让大家在面对人生困境的时候，能够保持一个良好的心态，同时从中找到切实可行的解决方法。

目录

前 言

第一章 跟不完美死磕，输的一定是你

- 十全十美的追求带给人们的伤害 2
- 不完美本身就是一种美 4
- 学会跟不完美的自己和解 6
- 别做被责任感驱使的陀螺 8
- 如果你不是无瑕的神，何必要求他是完美的人 11
- 因为有不足，所以才会有长进 13
- 有瑕疵才能呈现真实之美 15
- 追求美，但不是完美 18

第二章 别跟快乐过不去，太较真活得累

- 这个世界本来就不公平，何须抱怨 22
- 越描越黑干脆不描 24
- 当你为错误付出代价，请学会原谅自己 26
- 不为别人的伤害埋单 29
- 不要指望每个人都有一颗感恩的心 31

- 过去的事情可以不忘记，但一定要放下 33
- 别总说别人怎么看，你没那么多观众 36
- 把丢脸看成是一种磨炼 38
- 快乐不是因为拥有的多而是因为计较的少 40
- 尊卑本不存在，芥蒂只在心中 42

第三章 小事不计较，大事不糊涂

- 别为小事较真 46
- 世上本无事，庸人自扰之 48
- 何必怒上心头，看得开才能活得好 50
- 别为偶尔的批评抓狂 53
- 停止为鸡毛蒜皮的事争吵吧 55
- 不拘小节者，不被小事累 58
- 精于算计有时反而会害了自己 60
- 别做无谓的比较 63

第四章 无关紧要的较真，争一步不如让一步

- 不为争“一口气”而失去理智 68
- 别不抬杠就难受，要有点求同存异的精神 70
- 与人相处不是为了纠错 72
- 有理让三分，就是为自己攒人情 74
- 有人与你争辩，让他赢 77
- 即使占理，也不可咄咄逼人 79
- 试试认同别人对你的批评 82
- 面对挑衅、羞辱，控制住情绪 84



第五章 不苟求于人，人至察则无徒

- 欣赏别人，而非挑剔别人 88
- 容人小过，斤斤计较不可取 90
- 多看他人长处，少计较他人短处 92
- 尝试理解别人的行为 95
- 学会与看不惯的人相处 97
- 无上的福分，是对别人的释怀 99
- 有人不喜欢你，那是再正常不过的事 101

第六章 顺其自然不纠结，云水随缘且自在

- 既然不能改变，那就顺其自然 106
- 现在拥有的就是最好的 108
- 怀疑自己生病，就会真的生病 111
- 强扭的瓜不甜——爱要争取但不要太强求 113
- 患得患失是人生之大忌 115
- 放弃，有时就是最好的选择 118
- 当你没鞋穿时，想想别人甚至没有脚 120

第七章 该执着的时候执着，该变通的时候变通

- 在你认为正确和值得的事上坚持 124
- 坚持发挥自己的优势，而不是弥补自己的劣势 126
- 敢于坚持走自己的路 128
- 执着于无望的事情，只能一无所获 130
- 此路不通，换条路试试 132

- 千万别让固有思维害了你 134
- 别太死板，撞到“南墙”要回头 136
- 有志气地吃“回头草” 138

第八章 在坚持原则的前提下吃亏、退让、妥协

- 吃点亏没坏处，但也别什么亏都吃 142
- 亏吃在明处，便宜占在暗处 144
- 老实不能任人欺 146
- 适当的时候应学会反击 149
- 可以退让，但是要守住你的底线 151
- 人生当进退自如 154

第九章 职场中那些你真正该较真的事儿

- 较真长远发展而不是眼前薪水 158
- 较真职业规划而不是工作体面 160
- 较真实际工作内容而不是职位头衔 162
- 较真团队法则而不是个人对错 164
- 较真能力强弱而不是学历高低 166

第十章 较真和认真不是一回事

- 别做“差不多先生” 170
- 1%的失误等于100%的失败 172
- 机会留给关注细节的人 175
- 把简单的招式练到极致就是绝招 177



- 小事也要竭尽全力 179
- 细微之处做到专业 181
- 请假迟到不是小事 184
- 别作弊，因为你的信誉价值连城 186
- 世界上最怕“认真”二字 189
- 要有负责到底的精神 191
- 没有最好只有更好 193

第十一章 与不足较劲，激励自己不断进步

- 与自己的内心来一场决斗 198
- 相信，然后才能创造奇迹 200
- 不要自我打击，也不要自我设限 202
- 拿了一副糟糕的牌，但你一定会输 205
- 有一个优秀的对手，才能有优秀的自己 207
- 借嫉妒激发你的上进心 209
- 永远要跟比你更成功的人在一起 211
- 每天淘汰你自己，让生命绽放光彩 214
- 不满足现状是向上的动力 216

第十二章 放下计较，舍得丢弃

- 活得太苦，因为想要的太多 220
- 总想着得到却总是得不到 222
- 错误属于以前，人生始于现在 224
- 破镜不可能圆满如初，买只新的吧 226
- 较真失去的，连拥有的也会失去 228

小不舍则大不得 231

要舍得并乐于分享 233

得不到的就放手，抓不到的就转身 236

包容有多少，拥有就有多少 238

爱情要舍得去成全 241

The left side of the page features several overlapping, tilted rectangular frames in a dark gray color. These frames are partially cut off by the left edge of the page, creating a sense of depth and geometric abstraction.

第一章

跟不完美死磕，输的一定是你



十全十美的追求带给人们的伤害

十全十美是许多人孜孜以求的目标，但是，越来越多的人却被这种对完美的追求压得喘不过气来，深受完美主义之累。为了能够交上一份“完美无瑕”的答卷，他们将自己的全部心思都投入了进去，对工作或是生活中的每一个小细节都锱铢必较，容不下一丁点儿的小瑕疵，最后却搞得自己身心俱疲。

完美是一句极具诱惑力的口号，却也是一个漂亮的陷阱，它将我们陷进泥沼，我们却仍旧以为是身在梦想的温床。

曾经有这样一个笑话，说有一个非常挑剔的男子，他希望可以找到一位合适的人生伴侣，于是，他来到了一家婚姻介绍所。

当他推开婚姻介绍所的大门后，迎面却见到两扇小门，一扇写着“美丽”，另一扇写着“不太美丽”。男人推开“美丽”的门，结果又是两扇门，一扇写着“年轻”，另一扇写着“不太年轻”。男人推开“年轻”的门……

这样一路走下去，男人先后推开九道门，当他来到最后一道门时，门上写着四个大字：查无此人。

这则故事虽然只不过是个笑话，但它也从另一面告诉了我们一个道理：真正十全十美的人是找不到的，我们不要过分追求完美。世界上本来就没有尽善尽美的事，如果我们总是想追求完美，那根本就是在追求一种不存在的事物，到最后得到的便是失望。

人生不可能事事都如意，也不可能事事都完美。追求完美固然是一种积极的人生态度，但如果过分追求完美，而又达不到完美，就必然会产生浮躁。过分追求完美往往得不偿失，而且会变得毫无完美可言。



在莎士比亚的剧作《无事生非》中有这样一幕：

贝特丽丝：那位先生的面孔多么阴沉！我每一次看见他，心里总要有一个小时不好过。

希罗：他有一种很忧郁的气质。

贝特丽丝：要是把他跟培尼狄克折中一下，那就是个完美的人啦，一个像是泥塑木雕，老是一言不发；一个却像骄纵惯了的小少爷，总是叽里呱啦地说个不停。

里奥那托：那么就把培尼狄克先生的半条舌头放在约翰伯爵的嘴里，把约翰伯爵的半副心事面孔装在培尼狄克先生脸上好了。

贝特丽丝：叔叔，再加上一双好腿，一对好脚，袋子里有几个钱，这样一个男人，世上无论哪个女人都愿意嫁给他的，只要他能够得到她的欢心的话。

里奥那托：真的，侄女，你要是说话这样刻薄，我看你一辈子也嫁不出去的。

贝特丽丝是莎士比亚笔下塑造的比较成功的一个女性角色，她就是一个过分苛求完美的人，她对自己所见过的男子均要进行一番苛刻的品头论足，至少在她和叔叔议论自己心目中的完美男人时，她的表现就是这样。在后来叔叔让她描述未来丈夫时，她这样说：“有胡子的人年纪一定不小了，没有胡子的人，算不得须眉男子；我不要一个老头子做我的丈夫，也不愿意嫁给一个没有丈夫气的男人。”

追求完美，可以说是人的一种天性。这本身并没有什么不好。人正是在这种不停的追求中，才能不断完善自己。没有对于完美的追求，自然也就不会有进步，如果我们都只满足于现状，而失去了对更加优越的条件的追求，那么人们现在估计还过着穴居生活呢！

但是有一句话叫作“过犹不及”。万事万物都要讲究一个度，过了这个度，不但不会变得更好，反而会越来越坏。追求更好、更加完美这没

错，但如果是追求本不存在的“绝对完美”，那必将会是水中月、镜中花，竹篮打水一场空。

就像生活中的许多女性，为了追求完美的身材，就不停地尝试各种减肥药，还常常绝食，可是最后，不但没有拥有完美的身材，反而还失去了健康。工作中也是一样，许多人总是对细节苛求完美，对自己要求过分严格，长期处于紧张和焦虑中，结果却是，工作无法做到尽善尽美，自己的精神也被搞成抑郁了。

我们无论做什么事情，都要学会适可而止，如果不达到想象中的十全十美就誓不罢休，那你就是在和自己过不去了，长此以往，只会让自己心里的疙瘩系得越来越大，越来越紧。



不完美本身就是一种美

每个人都在追求所谓的完美，想要拥有完美的亲情、完美的爱情，更想拥有一个完美的人生。然而，日有东升西落，月有阴晴圆缺。在每个人的工作或是生活中，都会有或多或少的遗憾，真正意义上的完美是不存在的。有的时候也正因为生命有了缺憾，我们才看到了人生的另一种风景。

被誉为美国艺术天才的谢尔·希尔弗斯坦在《失落的一角》一书中讲述了这样一个故事：

有一个圆环发现自己身上缺了一角，为了补上这一缺憾，它决定去寻找一块与自己丢失的类似的角。于是，它开始了长途跋涉，但由于缺了一块，不够圆，所以它走得非常慢。因此它可以时不时地停下来和小虫子说说话，或者放松地闻闻花香；还有一次，一只漂亮的蝴蝶停在了它的头上，并陪伴它度过了一段最快乐的时光。

最后它终于找到了与自己最合适的那一角，它们组成完整的圆，它高



兴极了，觉得自己终于完美了。圆环重新出发了，没有了缺憾的它走得飞快，开始为自己的完美欢呼。可是，没过多久，它就发现，自己再也没有时间和机会欣赏路边的野花，聆听小鸟的歌唱了，甚至自己也无法再放声歌唱了，剩下的只有单调枯燥的前行。

每个人的人生其实都和这个缺失一角的圆环一样，或大或小的，总会存在那么一个缺口，于是，许多人便费尽心思地想去弥补那个缺口。然而，一旦真的补住了那个缺口，却会发现一切的一切，都还是过去的好，还是过去的开心。因为，就在我们弥补那个缺口的时候，我们失去了很多美好的东西，错过了很多美好的风景。

据说当爱神维纳斯的雕像展示在世人面前时，因为缺少手臂，许多人都感叹她美中不足的缺憾。于是，当时的著名雕塑家们就举行了一场重新塑造手的比赛。但是在看过了许多个方案之后，大家却都一致认为，没有手臂的维纳斯，比起有各种手臂的维纳斯更美丽。

有人说：“完美的趣味本身就是一种局限，单调的美容易使人淡忘，而一些缺点往往起到震撼心灵的作用，使创作更加生动真实。”这就好比一部电影，让人捧腹大笑，往往比不上让人潸然泪下来的深刻。

断臂的维纳斯是遗憾的，然而它的美却可让全世界惊叹；失聪的贝多芬是遗憾的，然而《第七交响乐》却令人震撼。完美与缺憾本身就是相对存在的，世界上没有绝对的完美，自然也没有绝对的缺憾。若是我们能将缺憾利用好了，未尝不能让它变成另一种完美。

曾经有一位失去左臂的少年向一位教练请教摔跤，这位教练却只让他重复训练一个动作。后来在一次比赛中，少年却出乎意料地夺得冠军，在场的观众都震惊了，记者们也非常不解，于是就向他求教。少年说，他的教练告诉过他，破解这一招的唯一方法是抓住他的左臂。但是因为他没有左臂，所以他的这一招是没有人可以破解的。

人的一生虽然有很多不完美之处，每个人都会有这样或那样的缺憾。但是，没有缺憾就不成人生。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？当

我们认识到缺憾也是另一种意义的完美时，我们就可以笑对缺憾，并从中获得成功和满足。

有一个名气不大的时装设计师，因为一个特别的机会，获得了参加一个有众多设计名家观看的时装展。为此他精心准备了好几套他最为得意的设计，其中有一套纯白的羽毛连衣裙最让他满意，那一件用无数洁白羽毛和白纱拼接缝制的连衣裙，看起来高贵典雅、完美无瑕。可是就在模特准备换装上台的时候，一个意外发生了，工作人员不小心把那件压轴的羽毛裙子的裙角烧了一小块。

设计师非常绝望，他觉得这场走秀可能会完全失败了。这时，一个疯狂的念头猛然间袭上心头。他取来打火机，将那件原本纯白完美的裙子沿着原来烧掉的痕迹，烧去了整整一侧，于是，这件裙子立刻变成了另外一副模样。

当模特穿着这件被火烧过的羽毛裙正式登场时，一时惊艳四座。大家都觉得这件作品像是一个浴火的天使，烧焦了一半的翅膀，那烧焦的效果更体现了羽毛的洁白，产生了强烈的视觉对比效果，体现了一种残缺美。这个设计师一炮走红，成为一名炙手可热的设计新星。

缺憾是大多数人都不喜欢的，然而这却也是人人都要面对的。人生不可能永远都是一帆风顺的，所以纵然在人生道路上遇到坎坷或失败，也要平心静气地对待。缺憾只是人生交响乐中的一段小插曲，它不会破坏整首曲子的和谐。如果我们正视它，那缺憾就可能会转化为一种另类的完美。



学会跟不完美的自己和解

在人生的舞台上，我们每个人其实都不够完美，不过有些人能够淡然处之，有些人却不肯接受，缩在自己用冷漠铸造的硬壳里，拒绝外面的世