

/ 快乐不是拥有的多，而是计较的少 /

超值白金版

29.80

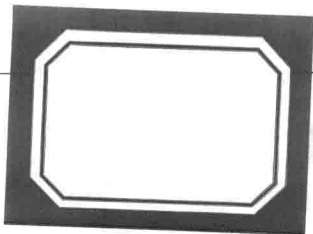
太较真， 你就输了

圣铎 编著



不较真的人能事事从大局出发，从小处着手，从大处结局；不较真的人对别人会多一些宽容与包容，多一些谅解与理解；不较真的人不执着于事，懂得变通，遇到拐角会转弯……

中国华侨出版社



太较真， 你就输了

圣铎 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太较真，你就输了 / 圣铎编著. —北京：中国华侨出版社，2014.7

ISBN 978-7-5113-4764-0

I .①太… II .①圣… 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 (2014) 第 146569 号

太较真，你就输了

编 著：圣 铎

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茂 素

封面设计：李艾红

文字编辑：胡宝林

美术编辑：李丹丹

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：44 字数：780 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4764-0

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

人生就像一场五彩斑斓的梦，充满了对美好明天的向往；人生仿佛是一次探险之旅，旅途中充满了惊喜，也布满了荆棘；人生又是一场竞争激烈的马拉松比赛，终归要决出个胜负……这便是人生，有苦也有甜，有喜就有悲。生活总是变幻莫测，让我们捉摸不透，然而，我们又不得不去面对生活赋予我们的一切。有些事，如梦中花，开了又谢；有些事，如山中雾，聚了又散。纵使心中有千万个不舍，但我们知道，我们尝试过了、努力过了，这便已足够。得与失、成与败，不在于客观存在的好坏，全在我们自己的心如何看法。人生本无所谓输赢，只有太较真，才让你真正地输了。

“日出东方落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，身也舒坦，心也舒坦。”遇事不钻牛角尖，就是不较真。不较真的人能事事从大局出发，从小处着手，从大处结局；不较真的人凡事不与人斤斤计较，能将心胸放开；不较真的人对别人会多一些宽容与包容，多一些谅解与理解；不较真的人不执着于事，懂得变通，遇到拐角会转弯；不较真的人善取会舍，能屈能伸，能将心中仇恨放下，能多一些感恩……试想，如果我们事事较真，眼睛里容不得半粒沙子，太过于挑剔，什么小事情都论个是非曲直，得理不饶人，那身边的朋友或家人都会躲得远远的，只剩下你一个孤家寡人，这样的生活又有什么意义呢？所以，不较真是处世的大智慧，是一种以博大的胸怀为基础的智慧。只有不较真，才能在善待他人的同时也成全自己。

对待朋友，不必太较真。金无足赤，人无完人，既欣赏朋友的长处，也悦纳朋友的缺点。

对待爱人，不必太较真。爱情就像一把抓在手中的沙子，当你抓得越紧时却会流失得越多，你只松松地捧着，它却完整地在那里。

对待敌人，不必太较真。站在你对立面的那个人不是你的地狱，而是你的福祉，是他的竞争推动了你的成功。

对待身边所有的人，都要不必太较真。花有百种香，人有百种样。百花齐放才成花园，芸芸众生始成人间。成就了别人，也就成就了自己。

对待烦恼，不必太较真。烦恼自来自去，何必多烦忧。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

对待挫折，不必太较真。马失前蹄正可蓄势待发，假以时日，定将纵横千里，驰骋疆场。

对待失败，不必太较真。没有光明征服不了的黑暗，也没有无尽头的曲折路。

长镜头看烦恼，特写看幸福，时时不较真，才不枉费这短暂的人生。什么时候用长

镜头，什么时候给特写，摄影是一门学问。什么事情该较真，什么事情得看开，做人更是一门学问。

不较真是一双深邃慧眼。世界在近处，自己在远处，把渺小的自己放在博大的世界中，还有什么放不下，还有什么看不开。

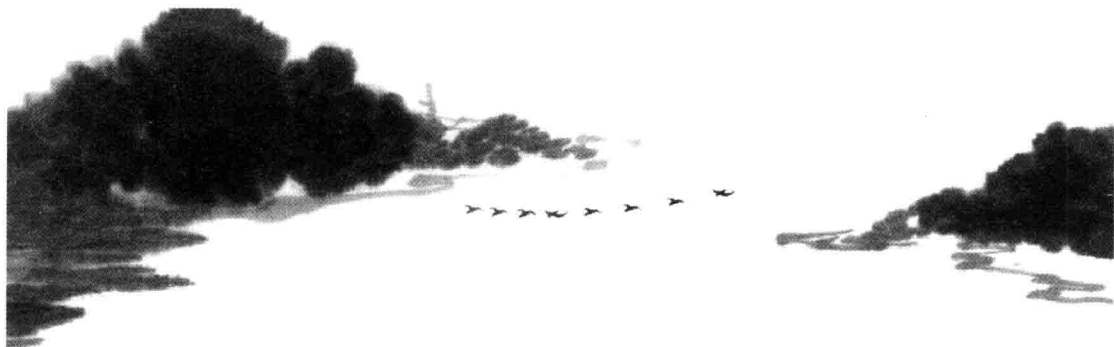
不较真是一种心灵状态。心旷为福门，心狭为祸根。心窄了，阳光大道也变成了逼仄的陋巷，有福也被挤了出去。

不较真是一门处世哲学。世事如品杯中茶，有苦涩才有清香；人生如杯中茶叶，水中沉浮皆有滋味。

不较真是一种为人智慧。愁肠百结，梨花带雨，不免伤心劳神，莫不如放宽心，随缘任运，糊里糊涂，吃得小亏，享得大福。

不较真是一种人生境界。人生如梦，财、权、名、利一切皆是我的，一切又皆非我的。赤条条来去无牵挂，莫不如不较真。不争不抢，珍惜当下，品味幸福，心安身亦安。

如果说生命中的痛苦是无法自控的，那么我们唯有改变自己对事实的看法，通过内心的调整去适应、去承受必须经历的苦难，才能获得人生的愉悦。本书将教会读者如何以不较真的心态去对待幸福、爱情、金钱、欲望、名利、权力、心态、苦难、失败、生活、健康、生命、快乐、工作等方方面面的人生问题。一个人有了海阔天空的心境和虚怀若谷的胸怀，就能自信达观地笑对人生的种种困难和逆境，并从中解脱出来，视世间的千般烦恼、万种忧愁如过眼烟云，不为功名利禄所缚，不为得失荣辱所累，就能以不较真的大度去容忍别人和容纳自己，遇事想得开、拿得起、放得下，得之淡然，失之泰然。



第一章 太较真，你就输了	1
有些事不能太较真.....	2
做人不可过于执着.....	3
不幸者的一大共性：过分执着	4
放掉无谓的固执.....	5
不要让小事情牵着鼻子走.....	6
换种思路天地宽.....	7
下山的也是英雄.....	8
不做无谓的坚持，要学会转弯	9
苛求他人，等于孤立自己.....	10
有一种智慧叫“弯曲”.....	11
改变世界，从改变自己开始.....	12
条条大路通罗马.....	12
方法错了，越坚持走得越慢.....	13
换个角度，世界就会不一样.....	14
改变思路，突破人生.....	15
适应这个变化的世界.....	16
第二章 人生苦短，不要太计较	17
世上本无事，庸人自扰之.....	18
世上是没有任何事情值得忧虑的	19
把生活当情人，允许他发个小脾气	19
生命短促，不要过于顾忌小事	20
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	21
放开自己，不纠结于已失去的事物	22
睁一眼闭一眼，对小事不予计较	22
且咽一口气，内心的格局便开朗了	23
不要为了无聊的事小题大做.....	24
抛开烦恼，别跟自己较劲.....	24
生气不如“消”气，不必在意太多	26
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么	26
内心平静，生活才能没有纷扰	27

第三章 面对现实，要有一颗平常心..... 29

泥泞的路才能留下脚印.....	30
学会包容生活中的不公平.....	30
学会接受不可更改的事实.....	31
宽容环境，生活就会更美好.....	32
不能改变环境，就学着适应它.....	33
关上一道门后，总有另一扇窗打开.....	34
愁也一天，喜也一天.....	35
包容问题，包容残缺.....	36
原来我们可以如此幸运.....	36
自我解嘲，活出潇洒人生.....	38
悦纳一切苦与乐.....	38
抱怨只会让事情更糟.....	40
付之一笑，人生才会活出大境界.....	41
心境平和，对自己说“不要紧”.....	42
谅解是痛苦的止损点.....	43
不思八九，常想一二.....	43
少一分怨恨，多一分快乐.....	44
别为打翻的牛奶哭泣.....	45

第四章 要有大胸怀，容人之所不能容..... 47

睿智的心灵在于它的开阔与宽松.....	48
扩大你的内心格局.....	49
突破旧的格局，开放你的人生.....	50
视野有多大，世界就有多大.....	51
胸襟的大小可以丈量你的世界.....	52
宽容差异，让他三尺又何妨.....	53
心存雅量，人生才会活出大境界.....	53
心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量.....	54
胸有成竹时相信自己，迷茫怅然时相信别人.....	55
比天空更宽阔的是人的胸怀.....	56
伸开手得到的是整个世界.....	57
心宽一寸，福多十年.....	58
包容他人是我们的生命的升华.....	59
不要迁怒有缺点的同伴.....	60
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼.....	61
用宽容感化别人的无礼.....	62
与人争辩，你永远不会真赢.....	63
得饶人处且饶人，得理也要让三分.....	63
做任何事都要留有余地.....	64
心宽之人，看世界满是鸟语花香.....	66

第五章 宠辱不惊，名利不过是过眼烟云	67
淡泊胸怀，独善其身.....	68
看庭前花开花落，宠辱不惊.....	68
人生苦旅，等闲视之.....	69
荣耀和痛苦只属于过去.....	70
时刻保持一份淡然的心境.....	71
事业重如山，名利淡如水.....	71
是非成败转头空.....	72
随高就低，遇事悠着点.....	73
天塌下来也要淡定.....	73
望天上云卷云舒，去留无意.....	74
以淡泊的心境看待人生.....	75
自嘲也是解脱.....	75
人生如梦，弹指一挥间.....	76
名利背后大陷阱.....	77
不为虚名所累.....	77
名利中持宁静.....	78
除去闲名.....	78
安贫乐道.....	79
人生如吃饭，要尝出味道.....	80
游刃有余，宠辱得失皆从容.....	81
铅华洗尽，美丽持久.....	81
第六章 得之坦然，失之淡然	83
得到未必幸福，失去未必痛苦.....	84
失去可能是一种福音.....	85
多求则穷，喜舍致富.....	86
想抓住的太多，能抓住的太少.....	87
善于取舍的智慧.....	88
在人生的关键问题上明确“舍得”.....	88
与其抱残守缺，不如断然放弃.....	90
个人利害不足以评善恶.....	90
不要害怕放弃所谓美好的东西.....	92
勇于选择，果断放弃.....	93
紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光.....	94
不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜.....	94
要有计划地抛弃阻碍发展的一切.....	95
明智的舍弃，是一个人进取的前提.....	96
收获的代价就是学会放弃.....	97
看淡得失，也就减少了痛苦.....	98
抛弃重负，让生命之舟轻扬.....	98
除了内心的喜乐，一切得失都不重要.....	99

第七章 少些挑剔，学会欣赏自己	101
认识自己，接受自己	102
一生必爱一个人——你自己	103
一切均由爱自己开始	104
不要拿过去犯下的错误处罚自己	105
看到劣势，但别抓住不放	105
接受天生的限制，改进自己的缺点	106
每个人都不是“一无是处”	107
不必为他人的眼光而活	108
自己的人生无须浪费在别人的标准中	109
你不可能让每个人都满意	110
别为迎合别人而改变自己	111
每个人都有自己的路	112
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”	113
把“我不可能”彻底埋葬	114
走自己的路，让别人说去吧	115
张扬个性，“秀”出自己才有机会	116
像世界超模一样走路	117
保持特质才能赢得蓝天	118
第八章 世上本无事，庸人自扰之	119
不斤斤计较是一种豁达	120
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	121
别自寻烦恼	121
不要对自己太苛刻	122
烦恼本是自家生	123
快乐的法则：少一点，多一点	123
气是自己找来的	124
切勿悲观，何必杞人忧天	125
让忧愁远离你的生活	127
心中无事天地宽	127
幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼	128
远离疑病心理	128
远离焦虑，斩断心中烦恼丝	129
第九章 成败都不是终点，大不了从头再来	131
怎样的人生才算成功	132
每一条成功之路都会有挫折	133
人生的挫折不能省略	134
惨败的局面是大捷的前奏	135
信心面前，什么困难都会溃退	136
不要灰心，除非你达到目的	137

相信积极思想的力量.....	138
试炼可以使我们的灵魂更加坚固.....	139
不要性急地在失败出现之前放弃.....	140
坚持不懈，才能得取最大的奖赏.....	141
磨难让我们变得更加坚韧.....	142
脚踏实地是最好的选择.....	143
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登.....	144
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机.....	145
在顺境中修行，永远不能成佛.....	146
站起来，可以拥抱挫折.....	147
苦楚也可掩埋在微笑之下.....	148
人生的冷遇也是一种幸运.....	149
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去.....	150
从失败的阴影里走出来.....	151
击败逆境，你就能笑到最后.....	152
从失败中学得生活的智慧.....	152
一场挫折，还是一场游戏.....	153
第十章 不较真，为人处世需要包容.....	155
为人处世以容人为上策.....	156
留有余地是一种理智的人生策略.....	157
忧他人之忧，乐他人之乐.....	158
律己宜严，待人宜宽.....	159
自我反省会得到他人的尊敬.....	160
指责只会招来对方更多的不满.....	160
迁怒是不负责任者的行为.....	161
尊重他人就是理解和包容他人.....	162
不要把别人的冒犯放在心上.....	163
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服.....	164
悦纳别人的与众不同.....	165
帮助曾经伤害过你的人.....	166
得理也要让三分.....	167
要私下指出别人的缺点.....	167
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点.....	168
对自己的对手“投之以木桃”.....	169
尊重他人的生活习惯也是一种包容.....	170
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任.....	171
容人小过，不念旧恶.....	172
要成人之美，不成人之恶.....	173
以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态”.....	174
包容他人的4句箴言.....	175

第十一章 不做“气死牛”，人生要适时变通	177
懂得变通，不通亦通	178
人生处处有死角，要懂得转弯	179
变通，走出人生困境的锦囊妙计	180
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	181
从没有一艘船可以永不调整航向	182
与时俱进，随时进行自我更新	183
执着与固执只有一步之遥	184
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	186
失败时，我们不妨换个角度思考	186
跌倒后不急于站起来	187
不跟对手硬拼，以己之强攻敌之弱	188
第十二章 不生气，别跟自己过不去	189
操纵你的是隐藏在内部的信念	190
发脾气无助于我们希望的和平	191
火气太大，难免被列入作恶者之中	192
暴躁是发生不幸的导火索	192
愤怒就是灵魂在摧残自身	194
用沉默来回应无理	195
一个发条上得太紧的表不会走得太久	195
卸下情绪的重负，对自己说“没关系”	196
给忧虑一个便捷的出口	197
用运动来驱散心头的郁闷	198
情绪低落时不妨假装一下快乐	199
用幽默和微笑来战胜不良情绪	200
生气是拿别人的过错来惩罚自己	200
做自己情绪的主人	201
不生气等于消除坏情绪的源头	202
别顺着怨气燃烧自己	203
情绪化常常让人丧失理智	204
把烦恼写在沙滩上	205
找个没人的地方大声歌唱	205
做情绪的主人，才能做生活的主角	206
连根拔除内心的冲动之苗	207
第十三章 改变不了世界，就改变自己	209
敞开你的心窗	210
换个角度看自己	211
看开，想开，烦恼就会走开	211
快乐不在别处，就在你的心里	212
快乐来自于内心的安详	213

快乐是一种习惯.....	213
乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望.....	214
让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜.....	215
失去什么都不能失去希望.....	215
时刻保持精神的愉悦.....	216
心往宽处想，境界两重天.....	217
信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在.....	217
幸福不幸福全在自己的感受.....	218
保持好你的心境.....	219
用微笑面对人生.....	220
有个好心态，才会有个好人生.....	220
生活再苦也可以笑着面对.....	221
转个弯，生活依然美好.....	222
第十四章 莫苛求，世上没有绝对的完美.....	223
不完美才是人生.....	224
苛求完美，生活会和你过不去.....	225
完美只是海市蜃楼的幻想.....	226
绝对的光明如同完全的黑暗.....	227
一个成熟者不会强迫自己做“完人”.....	228
微笑着才发现沿途开满花朵.....	229
包容不完美，才有完美的心境.....	230
从容地接受人生中的变故.....	231
何必寻求完美，生活本身就不完美.....	231
生命因接纳不幸而美丽.....	232
放弃也是一种收获.....	233
没有十全十美的人生.....	234
没有完美的人和事.....	234
玫瑰也有刺.....	235
别把金子放在煤堆里.....	236
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺.....	237
生活难免会有不公平，看开就好.....	237
坦然接受命运的不公.....	238
完美是一种海市蜃楼.....	239
学会接受不可更改的事实.....	240
第十五章 上善若水，水善利万物而不争.....	241
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法.....	242
避免无谓的争论.....	243
不斗气，不生气.....	243
放下名利之争是明智之举.....	244
盲目攀比，摔伤的是自己.....	245
圣人之道，为而不争.....	246

无所争未必无所得.....	246
争一步不如让一步.....	247
争一世而不争一时.....	248
只有无争，才能无忧.....	249
主动让人是一种可敬的智慧.....	250
第十六章 低调退让，别把自己太当回事.....	251
看轻自己也是积极的人生观.....	252
做人应该保持一颗谦卑的心.....	253
隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度.....	253
不要被成功冲昏头脑，那只不过是人生的一个驿站.....	254
做人要低调一些.....	255
花要半开，酒要半醉.....	256
低下高贵的头，收起虚荣的心.....	256
看高自己的人必会重重地摔下来.....	257
用平常心去代替高姿态.....	258
低调退让.....	259
低姿态才能为自己保留一席之地.....	260
放下身份，路会越走越宽.....	261
弓越弯射得越远.....	262
谷穗越成熟，头垂得越低.....	263
低头不是倒下和毁灭.....	263
骄矜的人无知，自知的人智慧.....	264
清高会让你孤立无援.....	265
夜郎自大，付出沉重代价.....	266
第十七章 活在当下，花开花落两由之.....	267
无论身处何地，都应全然地融入当下.....	268
太多的人习惯生活在下一个时刻.....	269
一切生活，唯有当下而已.....	270
只有现时的存在，才有真实的自己.....	271
过去只存在于你的印象里.....	272
将过去留在记忆里，重新起程.....	273
请关上过去的那扇门.....	274
别给当下制造过多的痛苦.....	275
只为生存的每一天而喝彩.....	276
能时常想起死亡，便能认真活于此刻.....	277
每天都达成所愿，又何来明天烦忧.....	278
珍视今天，勿让等待妨害人生.....	278
眼光是为看到现时的喜乐而存在.....	279
幸福就是现在进行时.....	280
善待每一天，才会幸福一生.....	281
让遗忘带给你幸福的阳光.....	282

别把幸福寄托在明天.....	282
预测未来，不如享受当下.....	283
第十八章 人生不必死较真，糊涂的人最快活	285
糊涂的人因“傻”得福.....	286
恰到好处，才是最好.....	287
形醉而神不醉，外愚而内不愚	288
糊涂是对生活的融通.....	288
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富	289
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟	290
记住该记住的，忘掉该忘掉的	291
糊涂比聪明更显智慧.....	292
不过一碗饭，不过一念间.....	293
洞明人生，难得糊涂.....	293
第十九章 算计何劳太精，吃亏其实是福.....	295
替别人着想，就是替自己打算	296
最大的危机就是最大的转机.....	297
吃下的是亏，得到的是福.....	298
忍得辱中辱，成得人上人.....	299
有时不妨拿自己开开玩笑.....	301
吃后退的亏，赚道义的幸福.....	301
最先吃亏的往往最后得大益.....	302
面子舍得给，才会赢得多.....	302
福祸皆在人怎么看.....	304
忍小失，才能有大得.....	305
贪婪是种罪	306
便宜好占，麻烦难收.....	307
让人为上，吃亏是福.....	308
吃糊涂亏，积无量福.....	309
第二十章 放下，刹那花开	311
世上没有后悔药.....	312
得不到的就放手，抓不到的就转身	313
放下包袱，你才能走得更远.....	313
放下仇恨，心灵才能自由平和	314
放下烦恼，快乐其实很简单.....	315
放下过去，才能重新开始.....	316
见山是山见水是水，见山不是山见水不是水	316
要擅于适时放弃.....	317
解开心中的疙瘩.....	318
伸开手掌，你将拥有全世界.....	318
学会认输，才能成为最大的赢家	319

要向前看不向后看，要向好看向坏看	320
第二十一章 勿强求，乐天知命了无忧	321
打得赢就打，打不赢就走	322
既然不能改变，不妨试着接受	323
量力而行，不逞匹夫之勇	323
荣的任他荣，枯的任他枯	324
明哲保身，功成身退	325
适可而止，见好就收	325
顺其自然，让心境悠游自在	326
顺其自然，让心灵回归真实	327
推倒不切实际的象牙塔	328
忘掉不切实际的幻想，烦恼自会除	328
要学会“安守天命”	329
在喧嚣尘世中淡定吟唱	330
当不了绽放的花朵，就当绿叶吧	331
只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁	331
第二十二章 学会快乐，给自己一个不抱怨的世界	333
抱怨生活，不如经营生活	334
别顺着怨气毁掉自己	335
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落	336
事能知足，就能多一些达观	337
事事烦心，事事无成	338
日子难过，更要认真地过	339
沉默比牢骚更有建设性	340
无法改变现状，就改变态度	341
诉苦不是理所当然的事情	342
只看我有的，我已经是富人	343
抱怨不如改变	344
抱怨让你忽略身边的幸福	344
抱怨是谋杀幸福的病毒	346
不抱怨是一种智慧	346
世界是千变万化的，与其抱怨不如接受	347
抱怨是对自己的不负责任	348
摒除抱怨，幸福自会找来	349
第二十三章 忍一时风平浪静，退一步海阔天空	351
“退”只是“进”的另一个名字	352
退，意在“半途而止”，而非半途而废	353
隐忍退让，等待时机	354
关键时刻懂得务实妥协	355
知止是一种人生智慧	356

学学狐狸：放弃一条腿，保全一条命	357
过于戒备反而失去更多	358
当进则进，当退则退	358
顺应“功成身退”的天道	360
机会和陷阱，你要分得清	360
懂得放弃才能找到退路	361
恪守“吃亏是福”	362
回头才能靠岸	363
后退带来福音	364
退让不等于软弱	364
时机不成熟时，要懂得退让	365
第二十四章 与其贪求而累心，不如知足而常乐	367
欲望让你的人生烦恼不安	368
欲望是一条看不见的灵魂锁链	369
名利不过是生命的尘土	370
再响亮的名声也是短暂的	371
身外物，不奢恋	372
可以有欲望，但不可有贪欲	374
给生活做减法	375
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	376
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	377
给自己的欲望打折	378
知足抑制你的各种贪念	379
功成身退任自如	380
莫为名利诱，量力缓缓行	381
放弃复杂欲求，恢复简单生活	382
艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园	382
贪婪之心是一切罪恶之源	383
第二十五章 天涯何处无芳草，缘来缘去当顺其自然	385
缘分不可强求，是聚是散都应随缘	386
给爱一条生路，也是给自己一条生路	387
放爱一条生路，爱情之花留有余香	388
缱绻人生，遗憾是份不错的答卷	389
放开他并不等于失去他	390
感情攥得越紧，反而越容易失去	391
相爱就是给彼此自由	391
选择爱我的人还是我爱的人	392
尊重对方的“情感隐私”	393
别把感情浪费在不适合自己的人身上	394
天涯生芳草，何苦持“烂牌”到底	395
真爱自己便不会强求自己	396

深爱但不迷失方向.....	397
盲目地选择爱情，是不幸的序曲.....	398
卸下伪装，向爱人展示最真实的自己.....	399
成人之美，成金之爱.....	399
第二十六章 多一些忍让，家不是“较真”的地方.....	401
早一点宽恕，会避免悲剧的发生.....	402
换位思考，走入他心灵的栖息之地.....	403
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫.....	404
重新接纳悔过的爱人.....	404
原谅逝去的爱.....	405
在爱情的天平上，迁就等同于包容.....	406
爱情需要善意的谎言.....	407
忍耐让爱情之花更艳丽.....	408
没有堤坝的河流，迟早会干涸.....	409
爱情需要有温柔的滋润.....	409
要“示弱”不要“示威”.....	410
家庭是人生的幸福天堂.....	411
完美婚姻需要用心呵护.....	413
包容与理解是美满婚姻的保障.....	414
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼.....	415
夫妻吵架，本没什么成王败寇.....	416
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚.....	417
欣赏你的爱人.....	418
善待自己的妻子.....	419
争吵，会让幸福悄悄溜走.....	420