


别让上太较真 误了你

./ 快乐不是拥有的多，而是计较的少 /

宿文渊·编著





别让太较真 误了你

宿文渊 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让太较真误了你 / 宿文渊编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5113-5214-9

I. ①别… II. ①宿… 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 (2015) 第038243号

别让太较真误了你

编 著: 宿文渊

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 苑

封面设计: 李艾红

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 288千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5214-9

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。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，什么事都论个是非曲直，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，当你抓得越紧就会流失得越多，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。

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。



目录

第一章

太较真，你就输了

有些事不能太较真	1
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	6
不要让小事情牵着鼻子走	8
换种思路天地宽	10
下山的也是英雄	11

第二章

人生苦短，不要太计较

世上本无事，庸人自扰之	14
世上是没有任何事情值得忧虑的	15
把生活当情人，允许他发个小脾气	16
生命短促，不要过于顾忌小事	18
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	19

放开自己，不纠结于已失去的事物.....	20
睁一眼闭一眼，对小事不予计较.....	22

第三章

面对现实，要有一颗平常心

泥泞的路才能留下脚印.....	23
学会包容生活中的不公平.....	24
学会接受不可更改的事实.....	25
宽容环境，生活就会更美好.....	27
不能改变环境，就学着适应它.....	29
关上一道门后，总有另一扇窗打开.....	30
愁也一天，喜也一天.....	32

第四章

要有大胸怀，容人之所不能容

睿智的心灵在于它的开阔与宽松.....	34
扩大你的内心格局.....	36
突破旧的格局，开放你的人生.....	37
视野有多大，世界就有多大.....	39
胸襟的大小可以丈量你的世界.....	41
宽容差异，让他三尺又何妨.....	42
心存雅量，人生才会活出大境界.....	44

第五章

宠辱不惊，名利不过是过眼烟云

淡泊胸怀，独善其身.....	46
看庭前花开花落，宠辱不惊.....	47
人生苦旅，等闲视之.....	48

荣耀和痛苦只属于过去	50
时刻保持一份淡然的心境	51
事业重如山，名利淡如水	52
是非成败转头空	53

第六章

得之坦然，失之淡然

得到未必幸福，失去未必痛苦	55
失去可能是一种福音	57
多求则穷，喜舍致富	58
想抓住的太多，能抓住的太少	60
善于取舍的智慧	61
在人生的关键问题上明确“舍得”	63
与其抱残守缺，不如断然放弃	65

第七章

少些挑剔，学会欣赏自己

认识自己，接受自己	67
一生必爱一个人——你自己	68
一切均由爱自己开始	70
不要拿过去犯下的错误处罚自己	72
看到劣势，但别抓住不放	73
接受天生的限制，改进自己的缺点	75
每个人都不是“一无是处”	76

第八章

世上本无事，庸人自扰之

不斤斤计较是一种豁达	79
------------------	----

凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了.....	80
别自寻烦恼.....	81
不要对自己太苛刻.....	83
快乐的法则：少一点，多一点.....	84
气是自己找来的.....	86

第九章

成败都不是终点，大不了从头再来

怎样的人生才算成功.....	88
每一条成功之路都会有挫折.....	89
人生的挫折不能省略.....	91
惨败的局面是大捷的前奏.....	93
信心面前，什么困难都会溃退.....	95
不要灰心，除非你达到目的.....	96
相信积极思想的力量.....	98

第十章

不较真，为人处世需要包容

为人处世以容人为上策.....	101
留有余地是一种理智的人生策略.....	103
忧他人之忧，乐他人之乐.....	105
律己宜严，待人宜宽.....	106
自我反省会得到他人的尊敬.....	107
指责只会招来对方更多的不满.....	109
迁怒是不负责任者的行为.....	110

第十一章

不做“气死牛”，人生要适时变通

懂得变通，不通亦通.....	112
----------------	-----

人生处处有死角，要懂得转弯	114
变通，走出人生困境的锦囊妙计	115
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	118
从没有一艘船可以永不调整航向	119
与时俱进，随时进行自我更新	121
执着与固执只有一步之遥	123

第十二章

不生气，别跟自己过不去

操纵你的是隐蔽在内部的信念	126
发脾气无助于我们希望的和平	128
火气太大，难免被列入作恶者之中	129
暴躁是发生不幸的导火索	131
愤怒就是灵魂在摧残自身	133
用沉默来回应无理	134
一个发条上得太紧的表不会走得太久	136

第十三章

改变不了世界，就改变自己

敞开你的心窗	138
换个角度看自己	139
看开，想开，烦恼就会走开	140
快乐不在别处，就在你的心里	142
快乐来自于内心的安详	143
快乐是一种习惯	144
让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜	146

第十四章

莫苛求，世上没有绝对的完美

不完美才是人生	147
苛求完美，生活会和你过不去	149
完美只是海市蜃楼的幻想	150
绝对的光明如同完全的黑暗	152
一个成熟者不会强迫自己做“完人”	154
微笑着才发现沿途开满花朵	156
包容不完美，才有完美的心境	157

第十五章

上善若水，水善利万物而不争

避免无谓的争论	160
不斗气，不生气	162
放下名利之争是明智之举	163
盲目攀比，摔伤的是自己	164
圣人之道，为而不争	166
无所争未必无所得	167
争一步不如让一步	168

第十六章

低调退让，别把自己太当回事

看轻自己也是积极的人生观	170
做人应该保持一颗谦卑的心	171
隐于野的心境，入于市的淡泊，登于朝的气度	173
做人要低调一些	174
花要半开，酒要半醉	176
低下高贵的头，收起虚荣的心	177
看高自己的人必会重重地摔下来	179

第十七章

活在当下，花开花落两由之

无论身处何地，都应全然地融入当下.....	181
太多的人习惯生活在下一个时刻.....	183
一切生活，唯有当下而已.....	185
只有现时的存在，才有真实的自己.....	187
过去只存在于你的印象里.....	189
将过去留在记忆里，重新起程.....	190
请关上过去的那扇门.....	192

第十八章

人生不必死较真，糊涂的人最快活

糊涂的人因“傻”得福.....	194
恰到好处，才是最好.....	195
形醉而神不醉，外愚而内不愚.....	197
糊涂是对生活的融通.....	198
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富.....	199
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟.....	201
记住该记住的，忘掉该忘掉的.....	203

第十九章

算计何劳太精，吃亏其实是福

替别人着想，就是替自己打算.....	205
最大的危机就是最大的转机.....	207
吃下的是亏，得到的是福.....	209
忍得辱中辱，成得人上人.....	211
有时不妨拿自己开开玩笑.....	213
吃后退的亏，赚道义的福.....	214

最先吃亏的往往最后得大益..... 215

第二十章

放下，刹那花开

世上没有后悔药..... 217

得不到的就放手，抓不到的就转身..... 218

放下包袱，你才能走得更远..... 220

放下仇恨，心灵才能自由平和..... 221

放下烦恼，快乐其实很简单..... 222

放下过去，才能重新开始..... 224

要擅于适时放弃..... 225

第二十一章

勿强求，乐天知命了无忧

打得赢就打，打不赢就走..... 227

既然不能改变，不妨试着接受..... 228

量力而行，不逞匹夫之勇..... 230

荣的任他荣，枯的任他枯..... 231

明哲保身，功成身退..... 232

适可而止，见好就收..... 233

顺其自然，让心境悠游自在..... 234

第二十二章

学会快乐，给自己一个不抱怨的世界

抱怨生活，不如经营生活..... 236

别顺着怨气毁掉自己..... 238

别把抱怨的“枪口”对准每一个角落..... 240

事能知足，就能多一些达观..... 241

事事烦心，事事无成	243
日子难过，更要认真地过	245
沉默比牢骚更有建设性	247

第二十三章

忍一时风平浪静，退一步海阔天空

“退”只是“进”的另一个名字	249
退，意在“半途而止”，而非半途而废	250
隐忍退让，等待时机	253
关键时刻懂得务实妥协	254
知止是一种人生智慧	256
当进则进，当退则退	257
顺应“功成身退”的天道	259

第二十四章

与其贪求而累心，不如知足而常乐

欲望让你的人生烦恼不安	262
欲望是一条看不见的灵魂锁链	264
名利不过是生命的尘土	266
再响亮的名声也是短暂的	268
身外物，不奢恋	269
可以有欲望，但不可有贪欲	273
给生活做减法	274
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	276

第二十五章

天涯何处无芳草，缘来缘去当顺其自然

缘分不可强求，是聚是散都应随缘	279
-----------------------	-----

给爱一条生路，也是给自己一条生路.....	281
放爱一条生路，爱情之花留有余香.....	283
缱绻人生，遗憾是份不错的答卷.....	284
放开他并不等于失去他.....	285
感情攥得越紧，反而越容易失去.....	287
相爱就是给彼此自由.....	288
选择爱我的人还是我爱的人.....	290

第二十六章

多一些忍让，家不是“较真”的地方

早一点宽恕，会避免悲剧的发生.....	292
换位思考，走入他心灵的栖息之地.....	294
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫.....	295
重新接纳悔过的爱人.....	296
原谅逝去的爱.....	297
在爱情的天平上，迁就等同于包容.....	299
爱情需要善意的谎言.....	301
忍耐让爱情之花更艳丽.....	302



第一章

太较真，你就输了

有些事不能太较真

有一句著名的话叫作“唯大英雄能本色”，做人在总体上、大方向上讲原则，讲规矩，但也不排除在特定的条件下灵活变通。

一件事情是否该认真，这要视场合而定。钻研学问要讲究认真，面对大是大非的问题更要讲究认真。而对于一些无关大局的琐事，不必太认真。不看对象、不分地点刻板地认真，往往使自己处于尴尬的境地，处处被动受阻。每当这时，如果能理智地后退一步，往往能化险为夷。

“海纳百川，有容乃大。”与人相处，你敬我一尺，我敬你一丈；有一分退让，就有一分收益。相反，存一分骄躁，就多一分挫败；占一分便宜，就招一次灾祸。

当您心胸开朗、神情自若的时候，对于那些蝇营狗苟、一副小家子气的人，就会觉得他的表演实在可笑。但是，凡人都有自尊心，有的人自尊心特别强烈和敏感，因而也就特别脆弱，稍有刺激就有反应，轻则板起脸孔，重则马上还击，结果常常是为了争面子反而没面子。多一点儿宽容退让之心，我们的路就会越走越宽，朋友也就越交越多了，生活也会更加甜美。所以，要想成为一个成功的人，我们千万不能处处斤斤计较。

许多非原则的事情不必过分纠缠计较，凡事都较真常会得罪人，

给自己多设置一条障碍。鸡毛蒜皮的繁琐无须认真，无关大局的枝节无须认真，剑拔弩张的僵持则更不能认真。

为了有效避免不必要的争论和较真，我们大致可以从以下几个方面做起：

1. 欢迎不同的意见

当你与别人的意见始终不能统一的时候，这时就要求舍弃其中之一。人的脑力是有限的，有些方面不可能完全想到，因而别人的意见是从另外一个人的角度提出的，总有些可取之处，或者比自己的更好。这时你就应该冷静地思考，或两者互补，或择其善者。如果采取的是别人的意见，就应该衷心感谢对方，因为有可能此意见使你避开了一个重大的错误，甚至奠定了你一生成功的基础。

2. 不要相信直觉

每个人都不愿意听到与自己不同的声音。当别人提出与你不同的意见时，你的第一反应是要自卫，为自己的意见进行辩护并竭力去寻找根据，这完全没有必要。这时你要平心静气地、公平谨慎地对待两种观点（包括你自己的），并时刻提防你的直觉（自卫意识）对你作出正确抉择的影响。值得一提的是，有的人脾气不好，听不得反对意见，一听见就会暴躁起来。这时就应控制自己的脾气，让别人陈述观点，不然，就未免气量太小了。

3. 耐心把话听完

每次对方提出一个不同的观点，不能只听一点就开始发作了，要让别人有说话的机会。一是尊重对方，二是让自己更多地了解对方的观点，以判断此观点是否可取，努力建立了解的桥梁，使双方都完全知道对方的意思，不要弄巧成拙。否则的话，只会增加彼此沟通的障碍和困难，加深双方的误解。

4. 仔细考虑反对者的意见

在听完对方的话后，首先想的就是去找你同意的意见，看是否有相同之处。如果对方提出的观点是正确的，则应放弃自己的观点，而考虑采取他们的意见。一味地坚持己见，只会使自己处于尴尬境地。

5. 真诚对待他人

如果对方的观点是正确的，就应该积极地采纳，并主动指出自己