

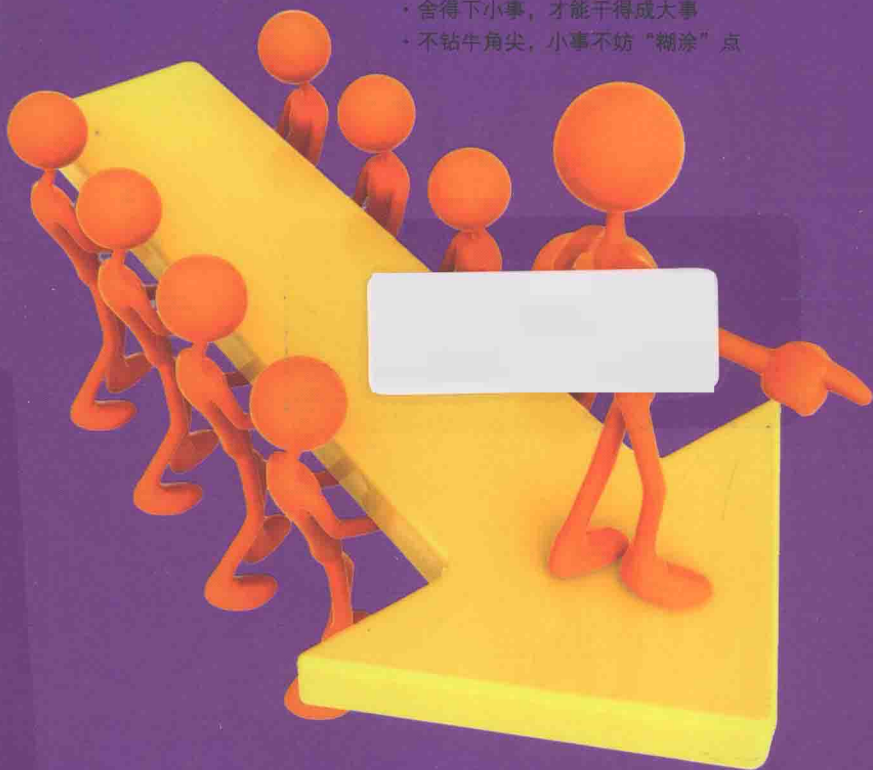
拥有豁达和积极心态的人生智慧

别让小事 毁了你

小事永远只是小事，别再为小事抓狂

- 想得开，放得下，别被小事拖进痛苦的深渊
- 舍得下小事，才能干得成大事
- 不钻牛角尖，小事不妨“糊涂”点

文德
|
编著



中国华侨出版社

别让小事 毁了你



文德

编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让小事毁了你 / 文德编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4821-0

I. ①别… II. ①文… III. ①情绪 — 自我控制 — 通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175942 号

别让小事毁了你

编 著: 文 德

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 芝 兰

封面设计: 王明贵

版式设计: 李 倩

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 370 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4821-0

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。

前言

人生中总会遇到数不清的烦恼小事，或生活，或事业，或感情，也总会遇到顺逆之境、迁调之遇、进退之间的各种情形与变故。纠缠于悲欢离合，生命就在悲欢离合里挣扎；纠缠于金钱、名位、人情，生命就在金钱、名位、人情里打滚；纠缠于是非、得失，生命就在是非、得失里受折磨。于是生活中多了为情所困、为钱所迷、为名所累的人；多了愁眉苦脸、闷闷不乐、心事重重的人；多了花言巧语、虚伪矫情、言不由衷的人。人生如舟，负载过多、过重，不沉船也难免要搁浅。

别让小事毁了你，换一种轻松的活法，多倾听生命的声音，多采撷人性中乐观豁达的光辉，就能感悟生命的真谛，开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活。比尔·盖茨曾说过：“没有豁达就没有宽松。”豁达是一种超脱，是自我精神的解放；豁达是一种宽容，理解他人，不仅能够保持心理的平衡，也能在人际交往中获得满足和快乐。否则，“风声鹤唳，草木皆兵”，睡觉都得睁着一只眼，长此以往就会损身折寿。“心胸豁达天地宽”，古往今来，成大事者必有过人的心胸。如果心胸之中只能装下柴米油盐，那么只能得到柴米油盐；如果心胸能包容天下得失，那么就一定能够得到天下。能舍一池之水，便能做一池之主；能舍一江之水，便能成一江之气。做一个心胸豁达的人多好，为什么要戚戚于无端的琐碎跟自己过不去呢？笑对人生，人生就会更加乐观潇洒；笑对人生，人生就会更加绚丽多彩；笑对人生，人生就会更加豪迈从容。

别让小事毁了你，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊。人生易逝，岁月如梭。人的一生如果按平均年龄 70 岁计算，总共不过短短的 25550 天，613200 个小时。然而，在这短短的 25550 天里，除掉我们日常的吃饭、睡觉、读书、看电视、工作以及其他之外，剩下的时间又有多少呢？短暂的人生，我们该如何度过呢？人就这么一生，我们不能碌碌无为、浑浑噩噩，纠缠于永无休止的各种小事。让我们从现在开始，做你想做的，爱你所爱的。做错了，不必后悔，不要埋怨，因为“金无足赤，人无完人”。跌倒了，爬起来重新来过，不经历风雨怎能见彩虹。人就这么一生，来也匆匆，去也匆匆。人生在世，有多少梦想是我们一时无法实现的？有多少目标是我们难以达到的？我们在仰视这些我们无法实现的梦想，眺望

这些我们无法达到的目标之时，应该以一颗平常心去看待得与失。唯有这样，你才能活出一个富有个性的全新的自我。人就这么一生，不要过分苛求，不要有太多的奢望。金钱、权力、名誉都不过是浮云，最重要的还是应该善待自己，即使拥有了整个世界，到最后还是“赤条条了无牵挂”地归去。

幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。向着阳光，背影就留在了身后，人生还会有过不去的坎儿吗？无论风和日丽还是风雨交加，无论通衢大道还是崎岖险径，无论成功还是失败，无论欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握。这本《别让小事毁了你》从人生的各个角度揭示了对待和处理小事的方法，旨在帮助读者提升精神境界和心性修养，用生活中最实用的智慧指导自己日常的做人做事，从而更顺利地成就自我，让自己生活得更幸福，更快乐。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小事，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。

小事永远只是小事，
别再为小事抓狂

- 世上本无事，庸人自扰之 /1
- 世上是没有任何事情值得忧虑的 /2
- 把生活当情人，允许他发个小脾气 /3
- 生命短促，不要过于顾忌小事 /5
- 人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 /5
- 放开自己，不纠结于已失去的事物 /7
- 睁一眼闭一眼，对小事不予计较 /8
- 且咽一口气，内心的格局便开朗了 /9
- 难得糊涂是良训，做人不要太较真 /10
- 不要为无聊的事小题大做 /11
- 不要让小事牵着鼻子走 /12
- 抛开烦恼，别跟自己较劲 /14
- 不计较他人的毁誉 /15
- 生气不如“消”气，不必在意太多 /17
- 如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么 /18

想得开，放得下，
别被小事拖进痛苦的深渊

- 做人不可过于执着 /19

- 不幸人的一大共性：过分执着 /20
凡事不能太较真 /22
放掉无谓的固执 /24
换种思路天地宽 /25
下山的也是英雄 /27
不做无谓的坚持，要学会转弯 /28
苛求他人，等于孤立自己 /29
有一种智慧叫“弯曲” /31
条条大路通罗马 /32
人生处处有死角，要懂得转弯 /34
方法错了，越坚持走得越慢 /35
换个角度，世界就会不一样 /36
绕个圈子，避开钉子 /37
懂得变通，不通亦通 /39
适应这个变化的世界 /40

第三章

人生并不完美，
在小事上留点缺陷

- 不完美才是人生 /42
苛求完美，生活会和你过不去 /44
完美只是海市蜃楼的幻想 /45
绝对的光明如同完全的黑暗 /46
思想成熟者不会强迫自己做“完人” /48
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵 /50
战胜缺点的过程就是突显优点的过程 /51
被批评不是什么坏事 /52
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸 /53
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵 /54
过度挑剔不如充实自己 /55
别为打翻的牛奶哭泣 /56

包容不完美，才有完美的心境 /58

第四章

放宽心量，
大事化小，小事化了

- 睿智的心灵在于它的开阔与宽松 /60
- 扩大你的内心格局 /61
- 突破旧的格局，开放你的人生 /63
- 视野有多大，世界就有多大 /64
- 胸襟的大小可以丈量你的世界 /65
- 宽容差异，让他三尺又何妨 /67
- 心存雅量，才会活出人生的大境界 /68
- 心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量 /70
- 比天空更宽阔的是人的胸怀 /71
- 伸开手得到的是整个世界 /73
- 心宽一寸，福多十年 /74
- 包容他人是我们的灵命 /75
- 不要迁怒有缺点的同伴 /76
- 博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧 /78
- 用宽容感化别人的无礼 /79
- 与人争辩，你永远不会真赢 /81
- 得饶人处且饶人，得理也要让三分 /82
- 做任何事都要留有余地 /84

第五章

舍得下小事，
才能干得成大事

- 智慧的人懂得适时放手 /86
- 有一种放弃是为了更好地得到 /87
- 想抓住的太多，能抓住的太少 /88
- 善于取舍的智慧 /90

- 在人生的关键问题上明确“舍得” /91
存心舍弃，会有加倍的获得 /92
与其抱残守缺，不如断然放弃 /93
不要害怕放弃美好的东西 /94
勇于选择，果断放弃 /96
紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光 /98
不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜 /99
扬弃才能超常 /100
舍掉一些无谓的忙碌 /101
幸福往往就在一拿一放之间 /102
收获的代价就是学会放弃 /103
抛弃重负，让生命之舟轻扬 /105
放下是一种自由和觉悟 /106
选择是竞赛，放弃是境界 /107

第六章

莫在小处抱怨，
要在大处感恩

- 抱怨生活，不如经营生活 /108
别顺着怨气燃烧自己 /109
原谅生活是为了更好地生活 /111
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落 /112
事能知足，就能多一些达观 /113
事事烦心，事事无成 /115
日子难过，更要认真地过 /116
扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的 /118
沉默比牢骚更有建设性 /119
无法改变现状，就改变态度 /120
不要将诉苦视作理所当然的事情 /122
只看我有的，我已经是富人 /123
抱怨不如改变 /125

- 惜福感恩，当下变福田 /126
 以感恩之心看天蓝云淡 /127
 做任何事情都可以心满意足 /129
 幸运从不曾将你遗忘 /130
 试着用一颗童心去感受生活 /131
 感恩生活，享受每一天 /133

第七章

不钻牛角尖，
小事不妨“糊涂”点

- 糊涂的人因“傻”得福 /135
 恰到好处，才是最好 /136
 外圆内方的处世智慧 /138
 形醉而神不醉，外愚而内不愚 /139
 睁一只眼闭一只眼 /140
 会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 /141
 不是聪明得太快，而是糊涂得太迟 /142
 吃糊涂亏，积无量福 /144
 糊涂比聪明更显智慧 /145
 洞明人生，难得糊涂 /146

第八章

做情绪的主人，
莫为小事生气

- 操纵你的是隐藏在内部的信念 /148
 无名怒火三千丈，唯伤人害己 /149
 发脾气无助于我们希望的和平 /151
 火气太大，难免被列入作恶者之中 /152
 暴躁是发生不幸的导火索 /153
 愤怒就是灵魂在摧残自身 /155
 用沉默来回应无理 /157

- 卸下情绪的重负，对自己说“没关系” /158
用运动来驱散心头的郁闷 /159
情绪低落时不妨假装快乐 /160
用幽默和微笑来战胜不良情绪 /161
生气是拿别人的过错来惩罚自己 /162
做自己情绪的主人 /163
不生气等于消除坏情绪的源头 /165
别因小事发怒 /166
情绪化常常让人丧失理智 /167
连根拔除内心的冲动之苗 /169
做情绪的主人，才能做生活的主角 /171

第九章

少一些计较，
别为小事烦恼

- 不斤斤计较是一种豁达 /173
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了 /174
别自寻烦恼 /175
不要对自己太苛刻 /176
烦恼本是自家生 /177
快乐的法则：少一点，多一点 /178
气是自己找来的 /179
切勿悲观，何必杞人忧天 /180
让忧愁远离你的生活 /182
心中无事天地宽 /183
幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼 /184
远离疑病心理 185
到底是什么在困扰你 /186
远离焦虑，斩断心中烦恼丝 /187

换一个角度， 事情就是另一个样子

- 敞开你的心窗 /189
- 换个角度看自己 /190
- 看开，想开，烦恼就会走开 /191
- 快乐不在别处，就在你的心里 /192
- 快乐来自于内心的安详 /193
- 快乐是一种习惯 /194
- 乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望 /195
- 让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜 /196
- 失去什么都不能失去希望 /197
- 时刻保持精神的愉悦 /198
- 心往宽处想，境界两重天 /199
- 信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在 /200
- 幸运不是天生的，是设计出来的 /201
- 保持好你的心境 /202
- 用微笑面对人生 /204
- 有个好心态，才会有个好人生 /205
- 找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对 /206
- 转个弯，生活依然美好 /207

全心活在当下， 事来不怕，事过不留

- 无论身处何地，都应全然地融入当下 /209
- 太多人习惯生活在下一个时刻 /211
- 一切生活，唯有当下而已 /212
- 只有现时的存在，才有真实的自己 /214
- 过去只存在于你的印象里 /215
- 将过去留在记忆里，重新起程 /217

- 请关上过去的那扇门 /218
别给当下制造过多的痛苦 /219
只为生存的每一天而喝彩 /221
能时常想起死亡，便能认真活于此刻 /222
每天都达成所愿，又何来明天烦忧 /223
珍视今天，勿让等待妨害人生 /224
眼光是为看到现时的喜乐而存在的 /226
不要奢望未来，享受此时此刻 /227

第十二章

幸福都是微小的事，
享受简单快乐的生活

- 每天都能感受到快乐 /229
追求快乐是人的天职 /231
简单，幸福生活的完美基调 /232
平平淡淡才是真 /234
笑看天下几多愁 /235
退隐心灵，保持自己精神世界的宁静 /236
心灵越纯净，力量越强大 /238
把自身塑造成它所选择的模样 /239
剔除生命中无用的东西 /240
快乐无忧，做个弥勒 /241
简单是一种更加深入、有意识的生活 /243
我们随时可以快乐起来 /244
任何时候都要遵从你欢愉的本性 /245
将不计功利的快乐融进生命 /246
内心呼唤什么，就会得到什么 /247
“最美”在哪里 /249
生活处处是乐趣 /250
别让面子问题把生活搞复杂 /251

注重生活细节， 别因小事丢掉健康

- 重视饮食和营养 /253
- 养成良好的生活习惯 /256
- 改掉酗酒、抽烟等不良嗜好 /259
- 学会休息 /263
- 警惕亚健康，克服现代病 /266
- 人生的本钱 /269
- 大多数疾病和生活方式有关 /270
- 养成运动的好习惯 /272
- 只吃健康的食物 /273
- 拥有良好的睡眠 /275
- 主动一些，不要等累了再休息 /276

包容小事， 才有幸福的家

- 早一点宽恕，会避免悲剧的发生 /278
- 猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 /280
- 在爱情的天平上，迁就等同于包容 /281
- 忍耐让爱情之花更艳丽 /282
- 爱情需要有温柔的滋润 /283
- 要“示弱”不要“示威” /284
- 家庭是人生的幸福天堂 /286
- 完美婚姻需要用心呵护 /288
- 包容与理解是美满婚姻的保障 /289
- 婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 /291
- 夫妻吵架，本没什么成王败寇 /293
- 婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚 /294
- 低头的瞬间成全了爱 /296

欣赏你的爱人 /298

善待自己的妻子 /299

争吵，会让幸福悄悄溜走 /300

用包容的心去对待你的伴侣 /301

第一章

小事永远只是小事， 别再为小事抓狂



☞ 世上本无事，庸人自扰之

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。

年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼都没有了。”

年轻人试了试，烦恼仍在。

于是他只好继续寻找。

他来到一条小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问道：“你能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

年轻人答道：“没有啊？”

老人说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”

年轻人想了想，恍然大悟，原来他是被自己设置的心理牢笼束缚住了。

世上本无事，庸人自扰之。其实很多时候，烦恼都是自找的，要想从烦恼的牢笼中解脱，首先要做到“心无一物”，放下心中的一切杂念，不为外物的悲喜所侵扰，才能够抛却一切烦恼，得到内心的安宁。

萧伯纳曾经说过：“痛苦的秘密在于有闲工夫担心自己是否幸福。”故事中的年轻人，四处寻找解脱烦恼的秘诀，却不知道这其实将带来更多的烦恼。许多烦恼和忧愁源于外物，却是发自内心，如果心灵没有受到束缚，外界再多的侵扰都无法动摇你宁谧的心灵；反之，如果内心波澜起伏，汲汲于功利，汲汲于悲喜，那么即便是再安逸的环境，都无法洗脱你心灵上的尘埃。正所谓“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃”，一切的杂念与烦忧，都源自动摇的心旌所激荡起的涟漪，只要带着牧童牛背吹笛、老翁临渊钓鱼的心绪，而不去自寻烦忧，那么，烦扰自当远离。

世上是没有任何事情值得忧虑的

忧虑是一种过度忧愁和伤感的情绪体验。正常人也会有忧虑的时候，但如果是毫无原因地忧虑，或虽有原因，但不能自控，显得心事重重、愁眉苦脸，就属于心理性的忧虑了。

如果一个人不及时调整，一味地忧虑下去，那么他只是在折磨自己，事情也不会发生任何的改变。

一个商人的妻子不停地劝慰着她那在床上翻来覆去、折腾了足有几百次的丈夫：“睡吧，别再胡思乱想了。”

“嗨，老婆啊，”丈夫说，“几个月前，我借了一笔钱，明天就到还钱的日子了。可你知道，咱家哪儿有钱啊！你也知道，借给我钱的那些邻居们比蝎子还毒，我要是还不上钱，他们能饶得了我吗？为了这个，我能睡得着吗？”他接着又在床上继续翻来覆去。

妻子试图劝他，让他宽心：“睡吧，等到明天，总会有办法的，我们说不定能弄到钱还债的。”

“不行了，一点儿办法都没有啦！”

最后，妻子忍耐不住了，她爬上房顶，对着邻居家高声喊道：“你们知道，我丈夫欠你们的债明天就要到期了。现在我告诉你们：我丈夫明天没有钱还债！”她跑回卧室，对丈夫说：“这回睡不着觉的不是你，而是他们了。”