

Tijiaoshaoyidiankuaileduoyidian

快乐不是因为拥有得多而是计较得少

席海燕◎编著



计较少一点 快乐多一点



- 快乐是一种心态，一种意识，一种心灵的满足程度，养成快乐的习惯就会获得全新的生命。



中国致公出版社

席海燕◎编著



江苏工业学院图书馆
藏书章

计较少一点 快乐多一点



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

计较少一点 快乐多一点/席海燕编著. —北京:中国致公出版社,2009.8

ISBN 978-7-80179-866-4

I. 计… II. 席… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 109273 号

计较少一点 快乐多一点

编 著 者 席海燕

责任编辑 李娟娟

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市灵山装订厂

开 本 710mm×1000mm 1/16 开

印 张 20

字 数 250 千字

印 数 0001—5000 册

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-866-4

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究



前言

乳业巨子牛根生说：“一个人快乐不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。”

人的一生遇到不顺心的事太多，如果每一件事都斤斤计较放不下，那么你就很难有快乐的时候。

快乐是张曲谱，是段旋律，你先要找到它，然后填上你自己的歌词。快乐还是只小鸟，如果你抓到它，藏在掌心，它将不会歌唱；如果你摊开手掌，它就会展翅而去，随风留下一串银铃般的歌声。如果你活得坦然、放松，有一双善意的眼睛，快乐的小鸟还会回到你的手掌上，细细的脚爪勾在你的掌心，这一次它将尽心尽力地为你而唱。快乐是一种心情，只有心性坦然，不去过多计较生活中的得失，心胸才能如大海般宽广，心情才能如蓝天般明净。

在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、知识、事业等等，也包括烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力等等。这些东西压得人们喘不过气来，使人们失去了原本应该享受的乐趣。很多时候是我们小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而把所有的责任推卸到别人的身上。我们为什么不想想，如果我们足够优秀，别人还会对我们冷眼相待吗？

一个人的心情是否舒畅，直接关系到这个人的工作、学习、生活和健康状况。好心情能使人精力充沛、思维活跃，工作效率提高数倍，从而更出色地完成自己的各项工作任务。一个人心情好时，会显得心胸开



计较少一点 快乐多一点

2

阔，能和谐地处理好与他人的关系。好心情会令人愈显豁达、宽容、大度，更易理解他人；好心情能帮人战胜疲劳，增强免疫力，使身体早日痊愈；好心情还能减缓人体细胞的新陈代谢速度，延缓人体衰老，让人永葆青春活力，从而愈显年轻，更加健康、长寿。

相反，一个人在心情不好的时候，说话办事容易冲动，容易走极端，从而说出一些不理智的话和做出一些不理智的事情。一个人心情不好时，大脑思维会受到抑制，因而什么事都无法做，什么事情都做不好，做什么事情都不如意，工作效率也大大降低，其后果是既伤人又害己。一个人在心情很坏的时候，心中还可能平添怨气和仇恨，故而殃及周围无辜。一个人如果长期郁闷、孤僻、暴躁，心情不好，还会引发身体的一系列疾病……

计较少一点，快乐就会多一点。为了能让你更好地工作、学习、生活，也为了你的身心健康，请偃息一切无谓的争斗，放下心中一切的不快。将一切都想开点、看开点，自然内心也就释然了，同时快乐的心情也就跟着来了……



目 录

第一章 解开心“结”，快乐自己 /1

人生中似乎困扰太多，快乐太少。其实，只要卸下思想上的包袱，想通了，就没有什么烦心的事了。只有会解思想上的“结”，人生才能走得更轻松，才能得到更多的幸福和快乐。

1. 保持一份好心情 /3
2. 不要让欲望毁掉你的快乐 /6
3. 快乐是一剂良药 /9
4. 转个弯，会看到更好的风景 /12
5. 生活是快乐的源泉 /15
6. 放弃痛苦，选择快乐 /19
7. 快乐与财富无关 /21
8. 战胜自己，走出自卑的阴影 /24
9. 让快乐成为一种习惯 /28
10. 烦恼完全是自找的 /33

第二章 吃亏是福，不要斤斤计较 /37

人生在世，即使什么也学不会，也得学会吃亏。只要学会吃亏，烦恼就不会缠身，处事游刃有余，心底坦坦荡荡，吃得香，睡得甜。这种神仙般的滋味，是爱占小便宜的人根本体会



不到的。

1. 把吃亏当福 /39
2. 做人不要斤斤计较 /42
3. 亏，要吃在明处 /45
4. 吃小亏占大便宜 /48
5. 放长线，钓大鱼 /52
6. 不妨吃点“眼前亏” /56
7. 做别人不做的“亏”本生意 /59
8. “巧诈”不如“拙诚” /61
9. 退一步，进百步 /64

第三章 以“合”为贵，一团和气暖人心 /69

和谐是什么？和谐就是人与人之间友好相处，和谐就是减少矛盾，少有误会，即便产生了误会，也能和平地解决。和谐是一股暖暖的春风，吹化你冰封的心灵；和谐是一场滋润万物的春雨，使你粗糙的心思变得细腻；和谐是一支支美妙动听的乐曲，使你听着听着就随着它舞动起来。

1. 以和为贵，和气生财 /71
2. 多与别人携手合作 /74
3. 取人之长，补己之短 /77
4. 爱你的对手 /80
5. 强强联手，打造辉煌 /85
6. 给对手留下一个回旋的余地 /88
7. 联合对手，共同发展 /91
8. 得饶人处且饶人 /95
9. 成人之美，自己也美 /98
10. 世界上没有永远的敌人 /101



第四章 海纳百川，宽容豁达 /105

宽容并不是对他人的恩赐和无原则的宽恕，而是一种理解，一种将心比心。一个人有肚量，凡事看得淡一点，不那么斤斤计较的话，就省去了许多不必要的烦恼。

1. 善待他人就是善待自己 /107
2. 用宽厚来拯救你的朋友 /110
3. 君子不计小人过 /113
4. 宽恕别人，快乐自己 /116
5. 宽容是一种无声的教育 /119
6. 若要好，大让小 /122
7. 让你的心胸宽广些 /125
8. 宽以待人，严以律己 /127
9. 谦让是一种美德 /131
10. 习惯性的宽容可以带来平静 /134
11. 感恩与宽容是一种非凡的气度 /137

第五章 忍一时风平浪静 /139

忍让，是一种美德。让一步，宽一分，也就自然海阔天空。人生好比一条路，争强好胜，路就变得很窄；假如能退让一步，路自然就会宽平许多。

1. 忍小节，成大事 /141
2. 适当地弯曲一下 /144
3. 忍一时，风平浪静 /147
4. 退一步，海阔天空 /150
5. 要把“忍”字用到适当处 /154
6. 小不忍，则乱大谋 /158
7. 以退为进是一种明智的选择 /161



8. 看似没有，实则充满 /163
9. 保持内心的平静 /166
10. 为了美好人生，我们需要忍耐 /169

第六章 拿得起，放得下 /173

拿得起是一种勇气，放得下是一种肚量。做人做到佳处，须是清心忘我，不计成败得失，不计荣辱功过，一切但求自然，绝不过分执著。拿得起，实为可贵；放得下，才是人生处世之真谛。只有放得下，才能将该拿得起的东西更好地把握住。

1. 该放弃的时候放弃 /175
2. 造就一种“知足”的性格 /178
3. 学会放弃是一种解脱 /183
4. 有选择，就要有所失 /186
5. 放弃会让我们拥有更多的美好 /189
6. 放得下，才能走得远 /192
7. 生命之舟需要轻载 /195
8. 放弃才能专注 /197
9. 选择幸福 /199
10. 拿得起，放得下 /202
11. 不要让爱成为我们的枷锁 /206
12. 舍得是一种大智慧 /209

第七章 糊涂多一点，烦恼少一点 /213

俗话说得好：人无完人。在人与人的交往中，如果我们总是睁大眼睛，像用显微镜似的观察、计较别人的缺点和不足，那么，我们永远不会满意对方。如果我们闭上一只眼睛，以一颗糊涂的心看待别人的缺点和不足，给别人一份信心，给自己一份轻松，生活就变得可爱多了。



1. 人生不要太圆满 /215
2. 保持一种“清心”的状态 /218
3. 该忘记时不妨“忘记”一下 /221
4. 正视缺点和错误 /223
5. 活在当下没烦恼 /225
6. “糊涂”有利于身心健康 /228
7. 解开心“结”，不要跟自己过不去 /231
8. 再苦也要开怀一笑 /234
9. 珍惜已拥有的一切 /237
10. 一分糊涂，一分超脱 /239
11. 培养自己的“糊涂”意识 /242

第八章 与人方便，自己方便 /245

你有一个苹果，我有一个苹果，相互交换后每人仍然只有一个苹果；你有一种思想，我有一种思想，彼此交换后每人就拥有了两种不同的思想。俗话说：“送人玫瑰，手留余香。”在帮助别人的过程中，我们也许会得到更多的快乐。

1. 助人就是助己 /247
2. 多多播种“感情” /249
3. 对朋友的帮助要心存感激 /252
4. 平时“多烧香”，急时有人帮 /254
5. 多个朋友多条路 /257
6. 救人一定要救急 /260
7. 从他人的角度考虑问题 /263
8. 满足人们渴望被尊重的心理 /267
9. 不要把自己的意见强加给别人 /271



第九章 适可而止，多给人留点面子 /275

许多人总是希望别人给自己留面子，但却忘了给别人留面子。所以，不管做什么事，都不要揭别人的短，不要让别人下不来台，不要让别人没有面子。

1. 尊重是人际交往的基础 /277
2. 处处留意给人面子 /280
3. 恰到好处地赞美别人 /283
4. 充分尊重朋友的隐私 /287
5. 与上司开玩笑，一定要注意场合 /291
6. 大胆而真诚地承认错误 /294
7. 不要把话说得太满太绝 /297
8. 多讲“良言”，少说“恶语” /300
9. 直率不等于“痛”言无忌 /304
10. 学会委婉地拒绝 /307

第一章

解开心“结”，快乐自己



人生中似乎困扰太多，快乐太少。其实，只要卸下思想上的包袱，想通了，就没有什么烦心的事了。只有会解思想上的“结”，人生才能走得更轻松，才能得到更多的幸福和快乐。



1. 保持一份好心情

心情是心田的庄稼。只要心脏在跳动，心情就播种着、活跃着、生长着、更迭着，强有力地控制着我们的生存状态。可以没有爱情，没有自由，没有健康，没有金钱，但我们必须有心情。心情与我们形影不离，不，它甚至比影子的追随还要安全得多。光不存在的时候，影子就藏在深深的黑暗中了；只有心情牢牢黏附在身体最隐秘的地方，坚定不移地陪伴着我们。快乐的人，在黑夜中也会绽出笑容；凄苦的人，即使睡着了，梦中也滴泪。

美国马里兰州汤生市的玛格丽特·柯妮女士，一天早上醒来，她发现自己刚刚装修好的地下室被水淹了，她惊慌得不知所措。

“我第一个反应，”她这样说，“是想坐下来大哭一场，为自己的损失号啕。但是，我没有这样，我问自己最坏的情形会怎样。

“答案很简单，家具可能全泡坏了，嵌板可能给泡得弯曲不平，还留下水渍，地毯也完蛋了，而保险公司可能不会赔偿这些。

“第二，我问自己，我能做什么来减轻灾情。我先叫孩子把所有可以拿得动的家具搬到没有水的车房里去。我向保险公司经纪人报告，并且打电话请地毯清洁工带吸尘器来。然后，我和孩子向邻居借了几台除湿机，使地下室能加速干燥。等到我丈夫下班回家的时候，一切都已经整理就绪了。

“我考虑了可能发生的最坏情形，想出怎样做些补救，然后动手忙起



来，做了我必须做的事。我根本没有时间忧虑。当做完这一切时，我的心里轻松多了。”

常常听到这句话：“想想你自己的幸福。”是的，如果数数我们的幸福，大约有 90% 的事还不错，只有 10% 不太好。

如果我们要快乐，就要多想想 90% 的好，而不要去理会那 10%。

其实，即使那所谓 10% 的不好，大部分还是由于自己想象的。如果能突破自己心灵的禁锢，又可以收获不少快乐。

德山禅师在尚未得道之时曾跟着龙潭大师学习，日复一日地诵经苦读，让德山有些忍耐不住。

一天，他跑来问师父：“我就是师父翼下正在孵化的一只小鸡，真希望师父能从外面尽快地啄破蛋壳，让我早一天破壳而出啊！”

龙潭笑着说：“被别人剥开蛋壳而出来的小鸡，没有一个能活下来的。母鸡的羽翼只能提供让小鸡成熟和有破壳力量的环境，你突破不了自我，最后只能胎死腹中。不要指望师父能给你什么帮助。”

德山撩开门帘走出去时，看到外面非常黑，就说：“师父，天太黑了。”

龙潭便给了他一支点燃的蜡烛。他刚接过来，龙潭就把蜡烛吹灭。

他对德山说：“如果你心头一片黑暗，那么，什么样的蜡烛也无法将其照亮啊！即使我不把蜡烛吹灭，说不定哪阵风也要将其吹灭。只要点亮了心灯一盏，天地自然一片光明。”

德山听后，如醍醐灌顶，后来果然青出于蓝，成了一代大师。

其实，像德山开悟一样，一个人想拥有快乐的心境，自己要学会清除心理垃圾，下意识地心灵松绑，点亮自己的心灯。否则，你快乐的梦想只能“胎死腹中”。

心灵就是一座炼金的熔炉，快乐就在其中，只要将其熔化，快乐就会闪闪发光。如果你渴望健康和美丽，如果你珍惜生命中的每一寸光阴，如果你愿为这个世界增添晴朗和欢乐，如果你即使倒下也面对太阳，那么，请锻造心情。它宁静而坚定，像火山爆发后凝固的岩浆，充满海绵



第一章 解开心『结』，快乐自己

5

JUJIAOSHAOYIDIAN
KUAILEDUOYIDIAN

状的孔隙却坚硬无比；它可以包容人生的苦难，但不会被苦难所击退；它感应快乐的时候如丝如弦，体味人们的每一分感动；它凝重时如锚如链，在风暴中使巨轮安稳如盘；它在一次次精彩的淬炼中，失去的是杂质，获得的是坚韧；它延展着，包容着，背负着我们裸露的神经，保卫着我们精神的海洋与天空；它是蓝色澄清的内心疆域，在那里栖息着我们永不疲倦的灵魂。

心情有如一棵树，快乐是笔直的树干。秋天来时，抖抖快乐的枝干，那些枯黄的树叶和愁云便会纷纷扬扬地飘落；春天来时，抖抖快乐的枝干，生活便会展开美丽的笑颜。

一点通

心情是心田的庄稼。只要心脏在跳动，心情就播种着、活跃着、生长着、更迭着，强有力地控制着我们的生存状态。



2. 不要让欲望毁掉你的快乐

每个人都想过舒适快乐的生活，但是，如果不注意适度或者节制，就会失去生存的机会。犹太人有一则寓言，是关于道德与享乐关系的，深刻地表达了他们的生存智慧。

有一艘船在航行途中遇到了强烈的暴风雨，结果偏离了原来的航向。到次日早晨，风平浪静了，人们才发现船的位置不对。同时，大家发现了前面不远处有一个美丽的岛屿。船便驶进海湾，抛下锚，作短暂的休息。

从甲板上望去，岛上鲜花盛开，树上挂满了令人垂涎的果子，一大片美丽的绿荫，还可以听见小鸟动听的歌声。

于是，船上的旅客自然地分成了五组。

第一组旅客认为，如果自己上岛游玩时，正好出现顺风顺水，那就会错过起航的时机。所以不管岛上如何美丽好玩，他们放弃了登陆，守候在船上。

第二组的旅客急急忙忙地登上小岛，走马观花地闻闻花香，在绿荫下尝过了水果，恢复精神之后，便立刻回到船上来。

第三组旅客也登陆游玩，但停留的时间过长，在刚好吹起顺风之时，以为船要开走才慌慌张张地赶回船上来。结果，有的丢了东西，有的失去了好不容易才占下的理想位置。

第四组的旅客虽然看到船员在起锚，但没看到船帆扬起，而且以为船长不可能扔下他们把船开走，所以，一直停留在岛上。直到船要起航