

喜羊子 / 著

争未必得， 让未必失

你争，人必争，

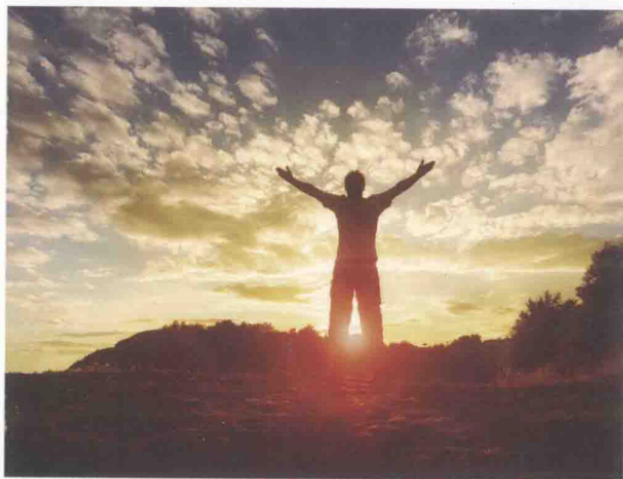
争未必得；

你让，人必让，

让未必失。

当你打开双手，

世界就在你的手中。



输了情，又伤了自己；让，恰恰是拿得起放得下的洒脱！
幸福的真谛不在于得到的多，而在于计较的少！

你若不争，则天下无人能与你争！

直戳人心
de
励志经典



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

争未必得，让未必失

喜羊子 / 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国 武汉

图书在版编目(CIP)数据

争未必得, 让未必失 / 喜羊子 著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2015.9

(慧心观世界)

ISBN 978-7-5680-1247-8

I. ①争… II. 喜… III. ①成功心理-青少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 229353 号

争未必得, 让未必失

喜羊子 著

策划编辑: 亢博剑

责任编辑: 薛 蒂

封面设计: 佚 名

责任校对: 孙 倩

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321915 (010) 64155588

印 刷: 北京振兴源印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 220 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言 | Preface

人生处处充满变数，这也注定了人生就是一个不断选择、不断“获得”与“失去”的过程。一个人假如没有一种乐观、豁达的心态，那么无论他多么幸运，也不会拥有真正完美快乐的人生。作家罗曼·罗兰说过：“一个人快乐与否，绝不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉如何。”

所以，人之所以不快乐，并非因为我们拥有的太少，而是计较的太多。当我们遭遇生活的不公，我们会郁愤难抑；面对名利得失，会患得患失；被人诋毁、中伤，会怒火中烧……甚至看到别人比自己过得好，也会嫉妒。事实上，幸福的标准有很多种，每个人对幸福的感受和要求也不尽相同，它其实就是一种期盼，一种发自心灵的感受。

人生的路上坎坷是常态，那些苦难和伤痛都是使人深省和明智的良药，虽然苦口，虽然煎熬，却让生命因此而更加持久、丰满。我们活着的价值不是在斤斤计较中算计得失，也不是依靠外界的同情和救助，而在于内心的逐步强大，承受力的提升。

台湾作家林清玄说过：偶尔我们也是和别人相同地生活着，可是我们让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清

澈的心情来照见这个无边的复杂世界，在一切的优美、清明、败坏、污浊之中都找到智慧。其实，寻求智慧并不十分难，重要的是，我们如何让自己的心安定下来，平静下来，丢弃计较的心态。唯有如此，我们才能够敏感地觉察到生活中不易被感受的幸福，并且能够包容，超越自我，知悉生命的意义。

本书通过向读者讲述一个个生动而富有哲理的故事，对相关人生智慧加以形象解说，让读者在品悟这些故事的同时，找到豁达心灵的钥匙。正所谓：别和生活计较，所有不好的都会过去；别对名利计较，浮云转眼即逝；别和得失计较，珍惜现有才是智慧的做法；别计较成败，失败的下一次会开花；别计较旁人，退一步海阔天空；别与自己计较，认可自己的价值；别与感情计较，平平淡淡才是真；别和烦恼计较，心宽的人最有福气……

正如台湾女作家三毛说的：“真正的快乐，不是狂喜，亦不是苦痛，在我很主观的来说，它是细水长流，碧海无波，在芸芸众生里做一个普通的人，享受生命一刹那间的喜悦，那么即使我们不死，也在天堂里了。”

现在让我们难过的，将来我们一定会忘记；现在让我们兴奋的，未来也不一定一直陪伴我们。我们所要做的，是些看似简单、渺小的事情，比如珍惜时间、守护家人、努力拼搏、坦然处世、安静地做自己……

所以，幸福不是因为得到的多，而是计较的少。

目 录 | Contents

第一章 从容豁达：面对生活别计较

1

现实无法改变，就欣然去接受 / 2

笑对人生，在低谷中绽放 / 6

知忍善退，人生才会圆满 / 9

从容自在，远离积怨 / 13

改变不了别人，就改变自己 / 17

任凭风浪起，稳坐钓鱼台 / 21

不念过去，不畏将来 / 24

抓不住的沙，就扬了它 / 28

第二章 淡泊明志：面对名利别计较

31

褪去名利的外衣，回归人性的本真 / 32

心若安定，烦恼自消 / 36

安于乐道，回归生活的本真 / 40

欲望勤修剪，名利取有道 / 43

身外物，不奢恋 / 46

取舍之道，做好人生的加减法 / 50

有多大的碗，盛多少饭 / 54

贪心不足，迟早是要还的 / 58

第三章 知足常乐：面对得失别计较

61

舍小，才能得大 / 62

爱出者爱返，福往者福来 / 66

世上最富者，便是知足人 / 70

正确认识自我，过自己想要的生活 / 75

得不喜，失不忧 / 79

欲海无边，回头是岸 / 83

经得起诱惑，守得住寂寞 / 87

第四章 不抛弃、不放弃：面对困苦不计较

91

苦难，磨炼你意志的石头 / 92

苦，才叫人生 / 99

风雨过后，便是彩虹 / 103

浮躁，心灵的负累 / 106

磨难，是上天对我们的恩赐 / 111

人生如钻石，越磨越出彩 / 116

心若向阳，无谓悲伤 / 120

在最深的绝望中，总会遇见最美的惊喜 / 125

你不勇敢，没人替你坚强 / 129

第五章 有容乃大：面对他人不计较

133

面对是非，一笑而过 / 134

懂得低头，才能出头 / 138

对手，成就卓越的导师 / 142

攀比，只会让自己更迷失 / 146
静心，佛就在身边 / 150
苛求别人，无疑是在孤立自己 / 153
争论赢了，你还是输了 / 156
独乐乐，不如众乐乐 / 159
要想取之，必先予之 / 162

第六章 不卑不亢：面对自我不计较

165

保持本色，做真实的自己 / 166
把持自己，别活在世俗的眼光里 / 170
信任是连锁心，猜疑是斩情刀 / 173
妄自菲薄，只是还没发现自己的优势 / 177
相信自己，梦想就在手中 / 181
遇事冷处理，做情绪的主人 / 185
穷则思变，变则通 / 189
抱怨，让人生更黯然 / 193

第七章 互信互爱：面对感情不计较

197

爱要独立，也要自由 / 198
长相知，不相疑 / 202
平淡的爱，才是幸福的爱 / 205
爱需要包容，爱需要担当 / 209
爱到尽头，别再强求 / 212
包容，把你我都裹在爱里 / 215
没有完美的婚姻，只有完美的爱 / 218
失恋，至少曾经爱过 / 223

学会遗忘，别活在过去的阴影里 / 226

冷静，让子弹先飞一会 / 229

遇事转个弯，总会有奇迹 / 233

解开心结，别为小事抓狂 / 237

好心态可点石成金 / 240

懂得感恩，用心唱响生命的赞歌 / 244

第一章

从容豁达： 面对生活别计较

佛经上说：“如何向上，唯有放下。”放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手，里面什么都没有；当你松开双手，世界就在你的手中。放下不等于软弱，不等于溃败，不等于沉沦；放下是否定旧我，更是树立新我。收回拳头不是怯懦，而是为了更好地出击。所以，只有懂得放下的人，才能真正认清自我，去追寻灿烂美好的明天。

现实无法改变，就欣然去接受

不管天堂有多么幸福，地狱有多么悲惨，现实通常介于天堂与地狱之间，人们总是挣扎在苦与乐的海洋之中，自卑自怜只会增加我们的痛苦。放眼世界，烦恼之事无处不在，烦心之人遍地皆是，逃避不是解决问题的办法，我们唯一能做的就是勇敢面对现实，并欣然接受现实。

很多人都说，人生就是一次旅行。我们都在从一个梦想走向另一个梦想。烦恼并非错误，但不要用它来诠释生活的内容和价值，我们要学会原谅生活的瑕疵，宽容生活的错漏。拿得起就放得下，短短几十年的人生，何苦在计较中纠结度日呢？

不要以为生命应该处处圆满，也不要幻想四季都是暖阳、微风。从我们来到这个世界的那一刻起，烦恼就注定会伴随我们的成长过程，甚至到终老。然而，人生之所以瑰丽多彩，除了因为有幸福、快乐的日子，也在于有风云突起、大雨滂沱的时候。美国棒坛老将康尼·麦克曾坦白地说：“如果我不停止烦恼，早就进棺材了。”面对生活的压力、外来的烦恼，既然无法拒绝，那就坦然面对吧。

石油大王洛克菲勒在 53 岁时，就被神秘的消化病症缠上了，这种病让他的头发都掉光了，甚至连眼睫毛都所剩无几。为他写传记的约翰·温克勒说他当时活像个木乃伊。昔日里在商场叱咤风云、光环夺目的洛克菲勒惶惶不可终日。他拥有的财富不计其数，无论到哪都享受着前呼后拥，却疲于捍卫、增长财富。忧虑和烦恼让他在 53 岁时便过早地被判了“死刑”。

死神之门已经向他敞开，洛克菲勒回首自己跌宕起伏的一生仍然感到心有余悸。他被迫接受了医生的建议，选择了退休。他成立了洛克菲勒慈善基金会，他尽量让自己保持轻松愉快的心情。慈善事业让他感受到以往赚钱时所无法获得的满足和快乐。

即便当他旗下的“标准石油公司”由于《反托拉斯法》的颁布而被处以“历史上最重的罚款”时，他也只是轻描淡写地对律师说：“别担心，Johnson 先生，我原本就打算好好地睡上一觉，晚安！”

而洛克菲勒逝世时，已是 98 岁的高龄了。

生活虽然让洛克菲勒饱尝疾病的折磨，让他差一点与死神碰面，但是他选择了接受命运，没有抱怨命运，也没有放弃自己。在烦恼和快乐的纠结中，他选择了后者，选择了用乐观去面对现实，接受生命的考验，最终收获了快乐，还有生活馈赠的长寿。

可见，这世界总在失落与希望中徘徊，在真实与幻灭中重叠，人们耗尽心思和精力去追逐，时间却终会让一切成为过往。世界上最愚蠢的事情就是跟自己较劲，跟生活过不去。关键在于我们选择什么样的角度来看待生活。

不可否认，很多时候生活并不如我们想象那样美好。上苍也会偏心，有些人是含着金钥匙来到这个世界上的，所求必应，一

帆风顺；而有些人却注定要流汗，甚至流血去赚取生活的每一点资本。但尽管如此，抱怨和计较却丝毫无法改变你的境遇，只会徒增自己的烦恼，甚至会让你的生活越来越糟糕。所以，我们不如学会原谅生活吧，重整旗鼓，仍然高唱着战歌，用最饱满的热情去迎接生活吧！总有一天你会发现，这样的选择带给你的是更美好的未来。

苏格拉底在没结婚前和几个朋友住在一间只有几平方米的小屋里，虽然生活非常不便，但苏格拉底每天都乐呵呵的。

朋友问他：“咱们那么多人住在一起，空间这么拥挤，日子也清苦，你每天有什么可乐的？”

苏格拉底说：“朋友们住在一起，可以随时交换思想、交流感情，难道不值得高兴吗？”

后来朋友们都相继成家，搬出了屋子，孤身留下的苏格拉底每天仍然很快活。

那人又问：“朋友，你现在如此孤单还有什么好高兴的？”

“我有很多书啊！一本书就是一个老师，我现在可以随时向它们请教，这难道不令人高兴吗？”

之后，苏格拉底也成了家，搬进了一座七层的大楼里。他的家在最底层，楼上扔下来的垃圾经常会堆放在离他家门口不远的地方，环境差极了。那朋友见他还是一副快乐的样子，好奇地问：“难道住这样的房子，也让你高兴吗？”

“是呀！因为我进门不用爬很高的楼梯；搬东西也方便，甚至我可以在这儿种花呢，多方便啊！”苏格拉底回答。

后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，他向柏拉图问道：“你的老师总是那么快乐，但是我不觉得他的环境有多好呀。”

柏拉图答道：“决定人心情的，不在于环境，而在于心境。”

人生就像一叶穿越虚空的小舟，终将驶向心灵的彼岸。无论曾经被痛苦囚禁过多少日子，无论曾经享受过多少欢愉，一切终将被岁月淹没。我们不能拒绝生活的眼泪，就如同我们无法拒绝生活的幸福。请珍惜每一次坎坷，善待每一滴泪水，呵护每一朵微笑之花，生活的精彩和意义就在于这每一个微不足道的时刻。给自己加油，为生活喝彩！

笑对人生，在低谷中绽放

一个人之所以能，是因为他相信自己能。不要因为一次的失败就觉得自己将永远失败，也不要因为一次的错过就觉得自己将终身错过，更不要因为一次的摔倒就觉得自己永远爬不起来。没有人会让你输，除非你不想赢。

人生总有不如意的时候，也会遭遇灰暗的处境，更有太多无法预期的困难。那些绝望的挣扎，常常让我们无奈地放弃了对生活的追求；那些无法触及的希望，常常让我们陷入了更大的绝望中；那些砸在身上的委屈和不平，常常让我们愤懑难抑，却无力改变……所以，我们总是在希望与失望、得到和失去中纠结、痛苦，甚至绝望。

而此时，我们要学会以淡定的心态去看这个世界，坦然地看清生活的真相。虽然人生充满了无奈，前行的路布满坎坷，但是我们的生命不应因此而颓废。鲁迅先生说过：“希望是本无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路：其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”因此，面对生活的窘境，无论何时，只要我们自己还愿意继续，愿意与失望抗争，哪怕仅仅是微小的努力，也可能会等到命运的转机。

初到美国的李，对陌生的环境和难以快速适应的生活感到很

痛苦。此时，一场罕见的暴风雪袭击了美国的堪萨斯城，电缆在这场暴风雪中遭到严重损坏，学校、商店统统被迫停课、停业，堪萨斯州进入紧急应急状态。孤独的李一个人待在房间里，难以忍受的寂寞压得他要窒息。风雪渐渐小了，李走出公寓，街上的行人少得可怜，风雪过后的城市一片狼藉，在空茫的城市里，李觉得他的心也变得更加凄凉。

路过一处别墅时，他看到一位头发眉毛全都白了的老人，正驼着背在铲雪。那蜗牛般的清理速度，估计需要一周才能将这别墅四周的积雪清理干净。但老人的动作很坚定，每一下都那么认真专注。李在那儿看着，老人也发现了他，于是友善地朝他打招呼。李走过去与老人攀谈起来，他得知了老人铲雪的原因：老人担心春天来时，冰雪融化的时间过长并且雪水过多，会延误花儿播种的时机。李失神似的问道：“春天还会来吗？”老人那双饱含沧桑的眼睛似乎看穿了他的困惑，他微笑着回答道：“孩子，无论雪下得多大，春天总会来的。”那温暖慈祥的声音就像春日的暖阳，穿透重重寒雪，驱散了李心中的凄冷。

不可否认，人生的低谷会改变人生，却不一定会摧毁人生。只有在历经人生的跌宕起伏之后，仍然可以保有内心的力量和智慧，仍然可以维持生活的平衡，我们才真正守护了希望、快乐和安宁。畅销书作家、热门脱口秀主持人菲尔博士认为，每一个低谷都是人生中最珍贵的经历和宝藏。我们不能改写人生，确保此后的道路顺达通畅，但我们可以改变自己，增强抵御痛苦的能力，重塑信心。

诗人食指曾说过：“我依然固执地铺平失望的灰烬，用美丽的雪花写下：相信未来。”迷茫或者颓废只是消极避世的行为，然而事实是避无可避的。人生本就无法用一个愿望来简单地定义，也无法用绝望否定整个世界，生活的意义远不止于此，我们

的坚持和努力依然值得自豪。

在一个兵荒马乱的年月，一个生意人在翻越一座山时不幸遇到了一名山匪。他立刻转身就跑，眼见前方无路可逃了，他看到路边有一个山洞，便匆忙躲了进去，而山匪也紧跟其后进了山洞。结果，在山洞的深处，他在黑暗中被山匪逮住了，还被毒打了一顿，随身携带的钱财和一支在夜间照明用的火把，都被山匪洗劫一空。

幸运的是，抢了他东西的山匪并没有杀害他，两个人各自探寻山洞的出口。这个山洞漆黑无比，而且洞内还有洞，地形复杂纵横，两个人在洞内摸索，就像身处一个庞大的地下迷宫。山匪拿着从生意人那里抢来的火把，借着光亮顺利地在洞中行走，他可以清楚地看清脚下的石头，还有周围的环境，所以逃脱了被石块绊倒或者碰壁的危险。然而他走来走去却始终无法走出这个山洞，最终累死在了山洞里。

而那个生意人在失去了火把后，在伸手不见五指的山洞里行动变得十分艰难。他不时地被石块绊倒，还会碰壁，不一会儿就变得鼻青脸肿。但也正因为身处黑暗中，对光亮尤其敏感，他终于敏锐地察觉到从洞口透进来的微弱的光，从而逃离了山洞。

可见，正如古人说的，“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”在生命的逆境中，顺利摆脱黑暗的关键并不在于是否拥有火把，而在于人的信念和心态。无论前方的风景如何，只要我们不轻易绝望，不轻言放弃，用坚定和希望支撑我们再多走那么几步，就还有机会走出阴霾。

总之，生活本就如此，低谷、坎坷、意外都是旅途中的常客，人生不需要精神避难所，我们也没有必要和理由去逃避，因为人生终是自己的。重要的是我们一直存在着，也一直在前行，为了那柳暗花明的篇章。