

人生何必太较真

不钻牛角尖的生活哲学

庄之鱼◎著



生活本来就是一场又一场的苦难，
不必喟叹尘世的黑暗，

何必较真！

再说，没有过不去的坎，没有翻不过的山。那又何必再较真呢？

不和自己较真、拧巴，过不去；不和社会较真、拧巴，过不去！

多敲几扇门，多调几次频道，你的人生不可能永远是黑白电视机，
你就是生活剧的主演，豁达一些、从容一些

“人生何必太较真”，何不潇洒走一回

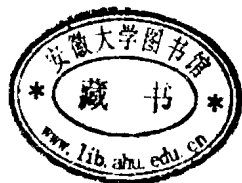
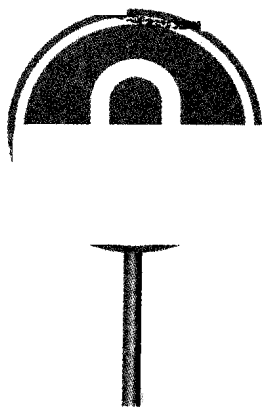


 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

人生何必太较真

不钻牛角尖的生活哲学

庄之鱼◎著



图书在版编目 (C I P) 数据

人生何必太较真 / 庄之鱼著. --北京: 新世界出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5104-2480-9

I. ①人… II. ①庄… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第279031号

人生何必太较真

作 者: 庄之鱼 著

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 200千字 印张: 13.5

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2480-9

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

人生就几十年， 干嘛要事事较真？

《庄子》中有这样一个故事：

有一次，有一位贤者去拜访著名思想家老子，一进老子家门，他发现室内凌乱不堪，且根本没有一个人来跟他打声招呼。见此情景，贤者是既吃惊，又愤怒，吃惊的是老子身为一个德高望重的思想家居然如此不拘小节，怒的是老子身为教化万民的人，却如此有失礼节。于是，贤者大声咒骂了一通扬长而去。

第二天，贤者觉得自己昨日的所作所为也有失礼仪，于是又返回来向老子道歉。老子见状十分奇怪，都不知道他所为何事？原来老子根本就没把那些事情放在心上。待贤者说明来意后，老子淡然地说：“你好像很在意智者的概念，其实对我来讲，这是毫无意义的。所以，如果昨天你说我是马的话我也会承认的。因为别人既然这么认为，一定有他的根据，假如我顶撞回去，他一定会骂得更厉害。这就是我从来不去反驳别人的缘故。”

事实上，每个人都无法避免遭人猜忌，都无法避免受到伤害，也无法保证自己事事顺意，名利双收，更无法保证上天总是站在自己这边，让你要风得风，要雨得雨……俗话说得好，人生不如意之处十之八九，如果事事都去计较，都要较真，恐怕这个人也就别想活得轻松。

人生不过短短几十载，数十个寒暑，整日背负着种种负累过活，岂不白白亏了大好的时光。有位大师曾说：“如何做人是一门学问。甚至是用毕生精力也未必能勘破个中因果的大学问。多少不甘寂寞的人穷原竟委，试图领悟到人生真谛，然而人生的复杂性使人们不可能

在有限的的时间里洞明人生的全部内涵，但人们对人生的理解和感悟又总是局限在事件的启迪上，比如：做人不能太较真便是其中一理，这正是有人活得潇洒，有人活得累的原因之所在。”

说得真好！这也正是本书所要告诉大家的，也是每个人都应该洞见的人生真谛。

本书通过对每个人都要面对的问题，譬如伤害、金钱、幸福、得失、挫折、名利等九大方面，进行了深入的阐述，结合发人深思的故事和案例，旨在让读者在品味别人的人生经历中，领略到为人处世所应该具备的基本态度——不较真。因为太较真，认死理，就会对什么都看不惯，连一个朋友都容不下，把自己同社会隔绝开。镜子很平，但在高倍放大镜下，就成了凹凸不平的山峦；肉眼看很干净的东西，拿到显微镜下，满目都是细菌。试想，如果我们“戴”着放大镜、显微镜生活，恐怕连饭都不敢吃了。再用放大镜去看别人的毛病，恐怕那家伙罪不容诛、无可救药了。

正所谓“水至清则无鱼，人至察则无徒”，就是这个道理。



引子：学会看开，学会看淡	001
--------------------	-----

NO.1 关于伤害——

换个思路，伤害有可能是你头脑混沌时的一针清醒剂

1. 爱自己，不为别人的伤害买单	004
2. 撒谎是一项体力活儿，更需要高额成本	007
3. 你认为那是伤害，必将害惨你；认为那是 一次经历，你将获重生	009
4. 背叛意味着你的不完美和ta的不可靠	011
5. 过去的事情可以不忘记，但一定要放下	014
6. 不想痛，那就在最美好的时刻做最坏的打算	017
7. 情感的伤害要走得干脆，拖得越久伤得越深	019
8. 有时要学会听取身边人意见，这样才不会 让自己受到伤害	022

NO.2 关于金钱——

三块一顿，三万一顿，结果不都是一个“饱”字

1. 金钱带不来幸福，幸福的是你的内心	026
2. 一个壮实的穷人，胜过一个拥资百万的病人	028
3. 金钱能买来地位，但买不来尊重	031
4. 钱的作用无非两个：数一数，花一花， 不数不花又不会死人	033
5. 最富有的人：有时间，有健康，有爱人，很快乐	036

6. 没钱也要自信地混迹在富人堆里，
有美食，有资讯，很体面 038
7. 满脑子钱的人，一辈子赚不到钱 040
8. 领悟人生真谛：苦日子也可以过得很甜 043

NO.3 关于幸福——

幸福就是饿肚子时有饭吃，刮风下雨时有避风港

1. 羡慕别人的幸福，不如珍惜自己的拥有 048
2. 认为自己倒霉的人，不幸总是如影随形 050
3. 每个人都是独立的个体，真的没有谁离开谁
就活不下去的道理 053
4. 懂爱的人连把别人的恨都当成一种幸福 055
5. 其实幸福很简单：听父母唠叨，内心平静，
一棵草都能让自己惊喜 058
6. 停止抱怨吧，它会让你很没气质 061
7. 对每一个人微笑，笑得久了，幸福也就来了 064
8. 宽容与幸福往往是成正比的 066

NO.4 关于得失——

总想着得到却得不到，哭泣只能失去更多

1. 得不到无非两个原因：要么争取得不够，
要么不适合拥有 070
2. 活得太苦，就是想要的太多 073
3. 很多东西就像沙砾，握得越紧，流走得越多 075
4. 回忆是最靠谱的东西 078
5. 失去意味着另一种机会的到来 081

- 6. 曾经再美毕竟已经不再，把握今天才重要 083
- 7. 破了的镜子永远不可能圆满如初，再买只新的吧 085
- 8. 这个世界本来就不公平，不要抱怨，没用的 088

NO.5 关于挫折——

碰壁不看路的是自己的眼睛，怪什么墙壁？

- 1. 如果成功容易到来，怎么还会有那么多失败者 092
- 2. 挨过真枪的人才会成为真英雄 094
- 3. 不用理会别人的眼光，他们还没你有本事 097
- 4. 逆境——是上帝帮你淘汰竞争者的地方 099
- 5. 自己想出路吧，没有人会把手伸给低谷中的人 102
- 6. 一条路不适合自己，就改换另一条路 104
- 7. 笑着迎接麻烦，要不然生活多单调 107
- 8. 别总说别人怎么看，你没那么多观众 109

NO.6 关于名利——

你的名字不可能流芳百世，今天的孩子谁知道雷锋是谁？

- 1. 其实名与利是两个大包袱，会拖垮你的一生 112
- 2. 活出自己的精彩，名声好不好别人说了不算 114
- 3. 利字头上一把刀，既然知道为何还要争夺？ 116
- 4. 如果你的欲求无穷尽，那么你的心事和担忧
也会无穷尽 119
- 5. 将相王侯外，别有优游快活人 121
- 6. 凡事一无所求，反而什么都会有 123
- 7. 做自己的决定，然后准备承担后果，因为世上
没有后悔药吃 126

8. 既然踩过别人的脊背，那就作好被人踩的准备 128
9. 如果你是一只“铁公鸡”，你身边的人都会变成
“葛朗台” 130

NO.7 关于缺陷——

缺了补救，补不了接受，有什么大不了的

1. 当命运对你关闭一扇窗后，请留意你身边
那些暗藏的门 134
2. 越多缺陷，越代表你有打造成各种角色的可能 136
3. 矮子的快乐：天掉下来由大个子顶着 139
4. 缺陷不在外部而在你内心 141
5. 留一点缺口才接近完美 143
6. 猜忌会让一个理智的人变成疯子 146
7. 你拥有自己命运的主宰权 148
8. 好心态是打造辉煌人生的无价之宝 151

NO.8 关于贫富——

富人的理想穷人十年前就实现了，到底谁富谁贫？

1. 富有富的贫瘠，穷有穷的富足 154
2. 人与人拉不近财富的差距，但可以拉近做人的距离 156
3. 穷人要知道富人到底付出了多少 159
4. 世界上最穷的人：除了钱一无所有 161
5. 要学会善待自己，别给自己那么多压力 163
6. 要打心眼里看得起自己 165
7. 拿你拥有的跟别人没有的比吧，那样你才会心安 168
8. 把桑塔纳当奔驰的人，那才是牛人 170

NO.9 关于自我——

爬出满是失败创伤的老茧，开始新的生活

1. 做一个简单的人，踏实而务实 174
2. 做一个愿意“吃亏”的“愚人” 176
3. 不要随意发脾气，谁都不欠你的 179
4. 别把自己太当回事，人家才能拿你当回事 181
5. 多些谦虚随和，少些教训讥讽 184
6. 真诚赞美别人，不必抬高自己 186
7. 喜爱一切美好的事物，并择友享受美好 189
8. 不要老在别人面前倾诉你的困境，袒露你的脆弱 191
9. 能不与人结仇就不与人结仇，仇恨是心头的负累 193
10. 不要太过依赖自己以外的人，除了自己谁都
可能抛弃你 195
11. 即便你是万事通，也不要讲别人的八卦，因为
很多话经人一传都会变质 197
12. 如果不喜欢就说“NO”，没必要为了迎合别人
做讨厌的事 199
13. 偶尔也要现实和“虚伪”一点，要不然很难混 201



引子：

学会看开，学会看淡

南怀瑾说：“越保守的人越有自己的范围，结果变成固执，变成粘胶一样，自己不得解脱，被它胶住了，就是佛家所讲的执著。”一个人的格局和人生高度，其实并不在于你身价几何，有多少人敬仰，而是就简简单单几个字：看得开，看得淡。

唯有如此，你才能心无挂碍天地宽。

当然，看开、看淡，并不是叫你玩世不恭、游戏人生，而是要你容人所不能容，忍人所不能忍，善于求大同存小异，团结大多数人。做到豁达而不拘小节，大处着眼而不会目光如豆，从不斤斤计较，纠缠于非原则的琐事。

每个人都是赤裸裸地来到人世间，再赤条条地去了，不管是名利还是富贵皆犹如天上的浮云。念及此，我们的人生又有什么是放不下看不开的呢？

就像一位智者所言，假如大街上有人骂他，他连头都不回，更不想知道骂他的人是谁。因为人生如此短暂和宝贵，要做的事情太多，根本没有必要为这种令人不悦的事情浪费时间。之所以让你看得开、看得淡，就是要你懂得，人生当下什么才是你该做的，什么事情又是应该一笑而过的。如若不然，只会徒增烦恼。

有一个姑娘，人长得漂亮，头脑也算是聪明、伶俐，就是有一点不好，凡事都要分出个对错，弄得钉是钉铆是铆。有一次，他问自己的男朋友说：“在地震发生时，你首先想到的是你的女朋友，还是你的父母？”

那个男孩子说：“真要分出个先后，肯定是先想到父母。”她又问对

方说：“为什么这样想？”男孩子说：“房子没了，可以重新盖；老婆没了，可以重新娶；孩子没了，可以重新生；父母没了，就永远没了……”

她听了男朋友的回答，很是受伤，一气之下就跟男朋友分了手，一段美好的姻缘，就因为这么一个很可能一辈子都不可能出现的问题无疾而终。

实际上，人生当中根本就没有那么多如果，没有那么多为什么，有些时候，对于有些事情，根本不必太较真，不用分个一二，应该保持“难得糊涂”的处世态度。凡事看得淡一些。因为很多事情是你无能为力的，比如亲人的离去，爱人的背叛，你唯一能做的就是以豁达的心态去面对，让自己开心而努力地活好每一天。

佛家有言曰：发上等愿，结中等缘，享下等福，择高处立，就平处生，向宽处行。简单的话语，不凡的道理。人生就是一条单行轨道，这一路上你有太多事情要做，有太多风景要赏，有太多人要结交，何必还要为一件事、一处风景、一个人纠结呢？

我们只是平凡的人，过好平凡的生活就够了。明天是雨天，还是晴天，明天有痛苦还是烦恼，我们不得而知，我们唯一能做的就是过好每一个今天，它实实在在，就在我们手里。我们不用为了争夺什么，让自己的今天硝烟弥漫，也不用为了做给谁看，让自己累死累活。我们只寻求一抹心安、一份快乐、一份充实就够了。用豁达、淡定、不计较之心为人处世，你才能获得真正的平静和安宁。



人 生 何 必 太 较 真

NO.1

关于伤害

——换个思路，伤害有
可能是你头脑混沌
时的一针清醒剂

命运给予我们的不是失望之酒，而是机会之杯。如果有人伤害你的感情、你的尊严，你要不为所动。你不死守你的尊严，就没有人能伤害你。

——洛克菲勒

1. 爱自己，不为别人的伤害买单

一位叫丽莎的女教师向一位心理医生讲述了自己的经历：

两年前，她到一所小镇中学任教。来之前她就听说，这所中学的学生出了名的顽劣，很多教师都被他们整得惨不忍睹。不过她坚信，凭借自己的能力，一定能让这些学生对自己服服帖帖。

但是，事情并没有她想得那么乐观，这些学生的整蛊手段五花八门，没过几天她就有些招架不住了。一开始，他们只是在她的讲桌里丢放垃圾、大便、玩具蛇看她出糗。之后，他们的手段越来越过分，不是在黑板上将她画成猪头，就是将生殖器图案贴在她衣服上，抑或将水桶扣在她头上。等到后来，有学生竟然恶意造谣中伤她，说她没来当教师前是一只野鸡，因为跟校长有一腿才当的老师。当她发觉言语警告对这些学生毫无意义后，她决定动用绝招了。

为了起到杀一儆百，彻底杜绝学生的嚣张气焰，她狠狠地惩治了这名看起来个性十足的造谣者，并当着全校学生的面，让该学生朗读检讨书。

她原本以为这样做是明智的，可谁想到，那位男生因为受到羞辱自杀未遂。于是，全校师生的矛头竟然莫名其妙地对准了她，有人说她是欲盖弥彰，怕自己的丑事被揭发才会这么气急败坏；有人说她仗着校长撑腰，想要在学校出风头；有人说她好表现，把学校当自己舞台了，却不知道这舞到底跳给谁看；有人说她是缺乏素养的婊子，是杀害学生激情的刽子手，她这样的人应该被开除；还有人说她作风不检点，污蔑学校名声，应该永远地被教师界除名。

都说言论猛如虎，就在她对这突如其来的打击弄得措手不及，那位自杀未遂学生的父母又来闹事了，他们将她打得头破血流，然后还要其拿出十万块的医疗赔偿费。围观的教师其实曾经也被学生整蛊过的，但此时，他们就像她的仇人一样，幸灾乐祸地看着、议论着。多重打击

让身心俱疲的她卧床不起，可此时等待她的又是学校的除名。

“我不明白我到底做错了什么？为什么大家要这么对待我？这个世界到底什么是对什么是错？”丽莎哭丧着脸问心理医生。

“曾经你过得快乐吗？”医生问道。

“是的！”丽莎回答道。

“你在那所学校呆了多久？”

“半年！”

“这件事过去多久了？”

“两年！”

“现在让我给你算算，你拿两年甚至更多的时间来痛恨一件早已过去很久的事情，假如这两年你能赚一百万，你错过了；如果你能用自己美丽和快乐换来一个爱人，你错过了；你也许可以在另一项事业上有所建树，但你错过了。你拿着今天大把的时间烦恼着虚无的昨天，得到的竟然是更多的烦恼和痛苦，何必呢？想想看，为了一些你生命中无足轻重的人，你丢失了快乐，丢失了朋友，丢失了理智，付出这样的代价，值得吗？你行得端正，走得正直，怕什么议论？即便别人说的是真的，那就让他们说吧，每个人都有一张嘴，谁能不被人说，谁又不说他人？”

在或长或短的人生旅途中，每个人都有可能遭遇两种人，一种是给予你帮助的人，另一种是给予你伤害的人，对待前者大多数人的态度会是感恩戴德，而对待后者却鲜有人能释怀，往往会痴缠于伤害中不可自拔，对于制造伤害之人更怎一个“恨”字了得，巴不得在有生之年能够将所受的伤害再还回去，正所谓“有仇不报非君子”。

然而，一旦沉迷于这种逻辑之中，你就不会快乐，活得不会悠然自得，整日想着的是“恨”，心里愁肠百结，无心去感受来自周围的爱和感动；眼里看着的是“烦”，眼前再可爱的人都入不了你的法眼，再美好的事物都会被错过……这样一来，你的人生收获到的是什么？只有痛苦和绵绵无绝期的怨恨。

其实，别人的毒箭都已经射来了，此时生气、愤恨只会加重你的伤口。与其这样，倒不如把心放宽，忘记烦恼和伤害。想想看，人生有很

多有意义的事情需要你去做，纠结于过去，纠结于一个小人，你觉得值得吗？为什么你要为别人的错误花费半生去买单呢？

其实，与伤害较真，倒不如感谢伤害，宽恕伤害过你的人！因为伤害让你成熟，让你不再轻易相信一个人，它提升了你的判断能力和防范能力，不让你在迷糊中一次次栽跟头。而那个伤害你的人，他们就像“忠实”的朋友，主动剖析了内心给你看，让你认清他们的真面目。再者，每个人都有一张嘴，谁能不被人说，谁不说他人？人生嘛，无非就是你议论下别人，别人议论下你，不被议论，倒显得你编外呢！爱自己，就不要与伤害较真！

..... 不较真哲学1

当你面对伤害时

首先，学会换位思考，学会淡定，忘记伤害你的事，放过伤害你的人，因为他所要承受的来自外界的谴责和内心的谴责，会远远大于给你的伤害。

其次，坦然做人，不去计较和理会别人的眼光和议论，毕竟人正不怕影子斜；即便你犯了错，也要原谅自己，人无完人，他们谈论的只是过去的那个你，你只要做好今天的自己就好了。

最后，凡事往好处想，塞翁失马焉知非福，今天的伤害也许就为你明日的强大蓄势。



2. 撒谎是一项体力活儿，更需要高额成本

在生活中，每个人都会遇见被欺骗的糟心事儿，这时大多数人往往会很愤怒，对谎言所造成的后果耿耿于怀，对撒谎的那个人“恨之人骨”。可以说，欺骗是每个人最不能忍受的伤害之一，谁都不喜欢被别人蒙蔽。

其实，面对谎言你大可不必如此愤怒，因为有些谎言本身并没有杀伤力，可以称之为善意的谎言，人们之所以要说这种谎来骗你，是因为他们想以此来降低真实情况对你的伤害。例如，有人患了不治之症，他的家人却告诉他只是普通的小病，住几天院就可以好起来。显然，这就是一个谎言，但却大大减轻了患者的心理压力，可以让他心情放松，有利于配合治疗。

另外一些谎言虽然是恶意的，但也不必因此坏了自己的好心情。俗话说，“人在做，天在看”，不要以为说谎骗人能得到一时之利，其实总有一天他要全部还回来的。这就是简单的因果报应，就如佛家的十八层地狱说中所言的：“凡在世之人，挑拨离间，诽谤害人，油嘴滑舌，巧言相辩，说谎骗人。死后就会被打入拔舌地狱，小鬼掰开来他的嘴，用铁钳夹住舌头，生生拔下，非一下拔下，而是拉长，慢拽，后入剪刀地狱，铁树地狱。”

想来，这种惩罚真的是严厉的，所以当你发现被某人欺骗后，不要因此而抱怨，不要感到恼怒，总有一天他会受到惩罚。

虽然现代科学证明，并不存在十八层地狱，但是说谎者会为自己造出一个“地狱”来惩罚自己。这个“地狱”就是：为了撒谎而不断地圆谎，为了圆谎又要继续撒谎……这样一来，他将陷入一个恶性循环之中。要知道，圆谎所要耗费的不仅仅是口舌之利，而且是他的精力、体力，这个代价有多高，估计只有那些用谎言欺骗人的人自己清楚。

因此，假如你被人欺骗了，千万不要纠结、郁闷，甚至是灰心丧