

Bu Jijiao Bu Fuzao  
Bushengqi De Huofa

# 不计较 不浮躁 不生气的活法

琇樱◎编著



NLIC2970819606

心量要大，自我要小。

——圣严法师

一个人的胸襟开阔，  
则事事如意。

不论到哪里都会觉得  
这个世间很美好。

——星云大师

不计较、不浮躁，  
不生气的活法，

是人生最高的境界，  
是一种超然的智慧，  
更是一剂自我豁达的良方。

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

不计较 不浮躁  
不生气的活法

琇樱◎编著



NLIC2970819606



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不计较 不浮躁 不生气的活法 / 琇樱编著. —北京: 新世界出版社, 2012.7  
ISBN 978-7-5104-2436-6

I. ①不… II. ①琇… 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(2012)第 155494 号

---

不计较 不浮躁 不生气的活法

---

作者: 琇 樱

责任编辑: 余守斌 刘丽刚

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 280 千字 印 张: 19

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2436-6

定 价: 32.80 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



# 目 录

## CONTENTS

### 上 篇 不 计 较

---

心量要大,自我要小。

——圣严法师

一个人的胸襟开阔,则事事如意,不论到哪里都会觉得这个世间很美好。

——星云大师

## Chapter 1 人生何必太计较

### ——创造不计较不抱怨的生活

常言说:“过多抱怨不利发展。”当抱怨再度浮上心头的时候,伸出手来轻轻地把它赶走,就好比是赶走野餐上的苍蝇一般。如此,你很快就会感受到没有抱怨的生活所带来的美好感觉,以及随着你崭新的胜利态度而来的成功与幸福。

热爱生活,而不是去抱怨它 / 4

有人抱怨上帝,有人赞美上帝 / 7

生活需要退让,生活需要妥协 / 9

用诗意的心态,点亮生活的眼睛 / 11



- 牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量 / 15
- 不为打翻的牛奶哭泣 / 17
- 记住，这个世界没有绝对的公平 / 19
- 上帝给谁的都一样多 / 21
- 如果说不出好听的话，倒不如什么都别说 / 23
- 自知者不怨人，知命者不怨天 / 26
- 牢骚，让你穿上“隐形衣” / 28

## Chapter 2 得失不计较

### ——得意要看淡，失意要看开

人生的起伏、荣辱、好坏、得失、快乐、忧惧……是生命的常态。“不以物喜，不以己悲。”无论人生境况如何，一切都会过去，因此在失意时，不要自暴自弃；在顺境时，也不致得意忘形。当你明白一切都会过去时，你将会更珍惜所拥有的，行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然，你的人生因此而变得旷然豁达。

- 坦然面对人生得失 / 32
- 做事太计较得失你会忽略本来的面目 / 34
- 无谓“小失”，方能“大得” / 36
- 希望住在失望的桥尾 / 38
- 将“得失”揣进口袋 / 39
- “凡是存在的，都是合理的” / 41
- 失去栖息的树枝，才能有高远的天空 / 42
- 这一切都会过去的 / 44
- 得失之间，天堂和地狱的距离 / 45
- 过去的就让它过去吧，失去了也不要再懊悔 / 47
- 别让凌乱的碎星，遮挡了月光 / 49



## Chapter 3 做人不要太计较

### ——宽容别人善待自己

懂得宽恕的人,都是智慧之人。有句名言说:嫉妒别人,就好似承认自己不如别人。同样,如果不懂得适时地宽容别人、谅解别人,就是拿别人的错误惩罚自己。所以,做人要将心胸放宽一些,这样你才能快乐。

不要去计较,其实没有解不开的结 / 52

没有必要去计较他是否故意 / 53

多原谅别人一点 / 55

以宽容之心待人 / 57

宽容和忍让,是保自己一生平安的“护身符” / 61

放弃不必要的争斗,才能化敌为友 / 62

放对方一条生路,给对方一个台阶下 / 64

以宽待人,以“度”容“士” / 66

拔掉心中仇恨的种子 / 68

容人之过,方显大家本色 / 71

水至清则无鱼,取“短”不如观“长” / 72

宽容如丝丝春雨,滋润人的心田 / 74

善念,是财富的一粒种子 / 76

善待别人的尴尬 / 77



## Chapter 4 烦恼不计较

### ——凡事斤斤计较只会给人带来烦恼

孔子云：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”凡事都斤斤计较只会给人带来烦恼，美事反为不美，好事反为不好。所以，人生有时就像一条锁链，你挣脱开了，便会轻松顺畅；一旦你计较太多，那么这条锁链就会越来越重，你心中的烦恼也会越来越多。

人生烦恼，皆因不肯让一步 / 80

“关门”哲学：不要在身后留一扇敞开的门 / 81

和自己的灵魂琴瑟和谐 / 83

忧虑是衰老的“催化剂” / 85

以忍为上，吃亏是福 / 87

不要沉迷于别人的看法中 / 89

不要让石头砸中快乐的“脚趾” / 91

何须比较——大鹏飞不过生死 / 93

让自己的心成为折射美好的镜子 / 95

把烦恼当做一种经历储存起来 / 97

淡泊些，别为小事烦心 / 98



## Chapter 5 幸福婚姻不计较

### ——少一些指责,多一些幸福

每个女人都想让老公疼爱自己一辈子;每个女人都想将老公的心牢牢地拴在自己身上,不离开半步;每个女人都想一辈子在幸福的婚姻中生活。然而,经营一桩婚姻又谈何容易!拥有一个和谐、快乐、幸福、美满的家庭,是世界上所有女人梦寐以求的愿望。

要想给婚姻松土,给婚姻施肥,给婚姻除虫,给婚姻浇水,就不要去计较婚姻中的一些琐事,少一些指责多一些宽容,爱情才能天长地久。

- 琐事拦路,幸福出轨 / 100
- 善待婚姻就是善待自己 / 102
- 用你宽广的胸怀打破僵局 / 103
- “糊涂”的女人让家庭更和睦 / 104
- 不要让嫉妒灼伤了爱情 / 106
- 服下猜疑的毒药,爱情将会“寿终正寝” / 107
- 让糊涂之树,结满“爱果” / 109
- 善解人意是女人的魅力之花 / 110
- 心计步步为营,爱情无路可逃 / 112
- 轻巧转身,为爱留白 / 113
- 将碎片变成生活的花朵 / 114
- 破“冰”有术,用“心”化解婚姻的冰山 / 115





## 中 篇 不浮躁

不浮躁,不纷扰。心若无物,便可一花一世界,一草一天堂。

不浮躁,它能够让你感到内心笃定;不浮躁,会让你从名利的烦恼中脱身;不浮躁让你从黑暗中感觉到光芒;不浮躁,在你失去平衡,或者感觉自己无法再坚持的日子里,它使你能够保持一种笃定而达观的人生情怀。

### Chapter 1 浮躁,让你迷失方向

这是怎样的一个世界? 这是一个无限浮躁的世界!

就像是花儿急于绽放,却被倒春寒击退了热情,满眼的绿色葱茏,却感受不到一丝一毫的生机盎然;抑或像是想要出走流浪的心,在急急忙忙中只是收拾了行李,却忘了打包心情,剩下的只是旅途的奔忙,而无行走的喜悦。

这是一个无限浮躁的世界 / 120

生活富裕了,有些人的心却空了 / 122

挣脱困顿魔爪的方式有很多 / 124

金山银山,不如爱情柔软的鼻息 / 126

“拼爹”不如“拼自己” / 128

投资房子,还是投资梦想 / 130

别用星座投石问路,打开你的“心灯” / 132

没必要把简历做得越来越“炫” / 135

不要让自己成为名牌的奴隶 / 137

虚荣是一件笨重又华而不实的外衣 / 139



## Chapter 2 名利面前不浮躁

### ——贪欲会让人淹没在功名的漩涡里

人们总是爱比较。

挣得不如人家多,住的房子不如人家大,车也不够好,职位也很低……其实,折磨我们的不一定总是贫穷,也可能是各种各样的欲望。其实,羡慕为官者的气派,名人的风光,却不知道,那些都需要付出怎样的代价。幸福绝不是腰缠万贯、豪华奢侈,幸福也不是位高权重、呼风唤雨。

幸福只是对平凡生活的一种感悟,面对金钱名利不浮躁才是人生的真境界。

名利都是身外之物,生不带来死不带去 / 142

别让金钱谋杀了幸福 / 144

如果蜈蚣没有很多脚 / 146

腾空你心灵的行囊 / 147

抵制诱惑的“毒苹果” / 149

欲望就像是一条锁链,一个牵着一个 / 150

幸福的壳子里,住着无欲无求 / 152

贪欲是人生罪恶的深渊 / 154

钱啊,你是杀人不见血的刀 / 155

一坛黄金里埋伏的“杀机” / 156

真正的宝藏在我们心中 / 158

贪婪是难躲的明枪 / 159



## Chapter 3 内心强大的基石

### ——不浮躁，不纷扰

生活中，有太多的诱惑，往往一不小心就会掉入陷阱。固守自己的心灵家园，抵制住诱惑的招引，才会有平静而祥和的生活。

每一个浮躁的日子，都是对生命的一次辜负，请让心灵在安宁中获得力量，不浮躁，不纷扰。

你活在父母的剧本里吗 / 162

自我救赎，是命运的“尚方宝剑” / 164

跟最强大的自己“谈判” / 166

做自己命运的设计师 / 168

真正能帮你的，只有你自己 / 170

将贫困踩在脚底，攀爬上辉煌的云梯 / 171

独立自主，做生活的强者 / 174

## Chapter 4 信念的重建

### ——坚守信念，开拓生命的新境界

生活在同一个世界上，为什么有的人过得幸福、快乐、富有，有的人却一直生活在烦恼和贫困之中呢？其实，人与人之间原本没多大区别，只是由于信念的不同而导致了截然不同的结局。信念是我们真正的主人。一个人有什么样的信念，就会有什么样的命运。

达成目标的秘密：用自信唤醒你内心的潜能 / 178

站在自我不可撼动的阵地上 / 179



- 给梦想一个追逐的空间 / 181
- 有觉知地活在每个当下 / 183
- 心中有光,才会无所畏惧 / 185
- 站在流言蜚语的石头上,摘一枚成功的果实 / 187
- 自信让你拥有机遇 / 189
- 将蓬勃的种子种进春天的心灵 / 191

## Chapter 5 补身不如补心

### ——让浮躁的心静下来

在俗世运转的生活轨道里,很多人的一生都像陀螺一般,在庸碌烦琐中旋转不休。小时候是读书、考试、升学的压力,长大后则为工作、业绩、生计、家庭疲于奔命。我们很少有机会会有意识地停下来,好好想一想,这是否就是自己想要的生活?

- 时时拂拭心灵的镜子 / 194
- 束缚内心潜能的,只是一条细细的铁链 / 196
- 忽略的,可能是最重要的 / 198
- 幸福是“互换法则”:你是别人的“后花园” / 200
- 一切皆在内心,做最好的自己 / 203
- 你的价值,不是体现在别人眼中 / 205
- 心灵一旦完整,灵性就会觉醒 / 207
- 用“心”的慧眼,点亮生活那盏香薰灯 / 208
- 成为独特的灌木丛 / 210
- 别让别人的“视觉毒瘤”污染了你快乐的生活 / 212



## 下 篇 不生气的活法

逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。

——弘一法师

### Chapter 1 生气不光荣

#### ——生气是拿别人的错误惩罚自己

每个人都有生气的时候，

生自己的气，生别人的气，生不明所以的气，生莫名其妙的气。

无论如何，生气的结果是：气恼、压抑、闷闷不乐、心脏病、仇恨……

生气在付出高昂代价的同时，丝毫无助于解决问题。

记住，生气能解决的事情，不生气也能解决。

气大伤身，损害的是自己 / 218

火从心头起，生气会“杀人” / 220

生气时，你的行为 85% 都是错误的 / 222

生气时转嫁愤怒是无能的表现 / 225

愤怒是愚蠢的开始，以后悔告终 / 227

不必理会流言蜚语 / 229

没有人能从无谓的争辩中得到胜利 / 231

### Chapter 2 怒火呼叫转移

#### ——成熟之人懂得息怒之道

愤怒是无法彻底根除的，没有人能保证自己不生气。



但是你可以管理今天的愤怒,预防明天的愤怒。  
其实,并不是只有专家才能帮你进行怒气管理,  
不管你的脾气有多坏,不管你的耐心有多么不够,现在开始进行自我制  
怒管理都不晚。

- 愤怒时,转移注意力 / 234
- 有效地控制愤怒 / 237
- 会宣泄,才能远离愤怒 / 240
- 多检讨自己,少怪罪别人 / 242
- 理智面对突如其来的羞辱 / 244
- 无法控制事情本身时,请先控制自己 / 246
- 把气发在小事上 / 249
- 不生气的最高境界是遗忘 / 251

## Chapter 3 生气不如争气

### ——从跌倒的地方站起来飞翔

愚蠢的人只会生气,聪明的人懂得去争气。

每个人都希望被重视,受人尊重,受人欢迎,但又难免被人嘲弄、受人侮辱,遭人诽谤。为什么不想想,如果你足够优秀,足够强大,别人还会对你这样吗?在人格上、智慧上、实力上让自己加倍成长,许多问题就会迎刃而解。

此所谓:生气不如争气。

- 你的能力可以改变你的境遇 / 254
- 给自己一个向生命高地冲锋的机会 / 256
- 英雄可以被毁灭,但不能被击败 / 258
- 多做自我批评,多多地自我反省 / 260
- 永远坐在第一排 / 262



只有不断追求完善,才能使自己不断进步 / 264

经营自己的长处 / 265

困境中更要坚持不懈 / 268

## Chapter 4 快乐也是一种选择

### ——人活一世不是为了生气

阿伯拉罕·林肯说:“只要心里想快乐,绝大部分人都能如愿以偿。”生活的智慧就在于,无论发生了什么,你都能明白自己最想要的、最该珍惜的是什么。

是一盆花、一个花园,还是一种快乐、一份情感?

如此,你就能抓住生命中最重要的东西,而不会为了生活的细枝末节无所谓地生气痛苦。

感谢上帝,事情还不算太糟 / 272

一笑了之,不必用眼泪去冲洗 / 273

微笑是最美的花瓣 / 275

让快乐成为一种习惯 / 279

不必心烦,事情总会有转机 / 281

改变淡漠的生活态度 / 282

挖掘内心的神力,积极地享受今天的快乐 / 284

你把幸福分给别人,你的幸福就会更多 / 286

微笑让你畅行无阻 / 288

上 篇

# 不 计 较

心量要大，自我要小。

——圣严法师

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世界很美好。

——星云大师



