

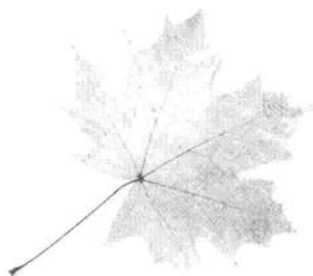


付娜◎编著

一辈子 三万天

不计较的活法

古吴轩出版社



一辈子， 三万天

付娜◎编著

不计较的活法

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

一辈子,三万天:不计较的活法 / 付娜编著. —
苏州:古吴轩出版社,2012.9
ISBN 978-7-80733-912-0

I. ①一… II. ①付… 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214241号

责任编辑:李宁军
见习编辑:潘娜
策 划:张 扬 袁程程
装帧设计:王俊波

书 名:一辈子,三万天:不计较的活法

编 著:付 娜

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号

邮编:215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxpbs@126.com

电话:0512-65233679

传真:0512-65220750

经 销:新华书店

印 刷:北京蓝空印刷厂

开 本:710×1000 1/16

印 张:15

版 次:2012年11月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80733-912-0

定 价:28.80元



前言

生活在这个飞速发展的时代，生活在这个物质第一的时代，房奴、车奴们在每月贷款的重压下苟延残喘着；写字楼里深夜依然灯火通明，加班的人熬红双眼盯着桌上厚厚的文件；上下班时间，公路上车满为患，公交地铁，挤得水泄不通。人们川流不息，快速飞奔着。

巨大的生活压力，快速的生活节奏，人们像上了发条的钟一样，一刻不停地工作着，努力着，很多人疲惫不堪，很多人呼声四起，于是，抱怨声、计较声不时地传入我们的耳朵：人们计较时间太少；计较自己能力太差；计较父母给的脑袋不够聪明；计较家庭不是太富有；计较为何别人找到好工作而自己没有；计较为何别人赚得比自己多……计较这个，计较那个，似乎总也找不到满足的理由。

也许，人们在计较的同时，忽略了这样一件事情，你参与着一场场较量，计较着一次次输赢，但生命终结时，无一不是两手空空地离开人世。宇宙无限，时间无限，而生命有限，输输赢赢，不过是尘世中张贴的虚华。何必为了一些小事而斤斤计较，闷闷不乐？

有人说：人之所以不快乐，就是因为计较太多。也许我们拥有很多，可是我们计较的更多。不要看到别人过得幸福，自己就有种失落和压抑感。其实，你拥有的快乐和幸福，别人未必拥有。

也许你已经拥有了别人所没有的、羡慕的东西，你为什么还是觉得不幸福？

有人说：人之所以不幸福，就是没有知足心。每个人对幸福的定义和要求都不相同，一个容易满足、懂得知足的人才更容易得到幸福。

当一个人没有鞋穿而伤心时，是否留意过那些没有脚的人？

人生短短三万天，何其短暂又是何其宝贵！没有多少时间是留给我们计较和叹息的。我们要做的事情还有很多，我们需要留点时间去享受生命，我们需要停下来享受美丽……

不计较是一种心态，一种智慧，一种境界。人生一世，苦也好，甜也好，都不必太计较，只有摆脱世俗的束缚，才能成就幸福人生！

目 录

Chapter 1

快乐，不是拥有得多，而是计较得少

人生不必太计较，只要去体验就好 / 10 | 感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的 / 12 | 给自己开一副“药方”，敞开心扉，直达快乐 / 14 | 以不计较的心态摊开手掌，才能获得更多 / 17 | 一份宁静，始于一份安详；一份快乐，始于一份释怀 / 19 | 用一颗平常心去感受万事万物，才能得到幸福 / 21

Chapter 2

给心下载两个好邻居，一个是平和，一个是饶恕

过于计较名利，幸福就会沦陷在追名逐利中 / 26 | 将名利看淡，就会感到心境宽广、海阔天空 / 29 | 过于沉醉于金钱富贵，便会陷入无止境的欲望中 / 32 | 你和金钱斤斤计较，金钱也会和你斤斤计较 / 36 | 满足的秘诀，在于懂得守候自己心中的那份满足 / 39 | 华服珠宝，不如守住心的静谧 / 42

Chapter
3

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，笑对人生得与失

过于在乎悲欢离合，心情就因悲欢离合而起伏不定 / 48 | 无论福至，还是祸降，凡事淡然处之 / 50 | 缘分是勉强不来的，在往事中纠缠只会让你伤感 / 52 | 过分计较得失会把自己淹没在功利的旋涡里 / 55 | 面对得而淡然得之，面对失而淡然失之 / 57 | 有一得必有一失，人生得失总是零 / 60

Chapter
4

人生路上，风云变幻，暴风骤雨都是常见的现象

世界对每个人都是公平的，不要总觉得自己是不幸的 / 64 | 顺境虽好，但往往因得意忘形，反而使人堕落 / 66 | 逆境虽苦，冲过难关，即成为事业成功的助援 / 69 | 与其计较已然到来的人生低谷，不如以豁达坦然的心直面 / 72 | 幸福可以给你美妙的感觉，痛苦却可以给你异于常人的翅膀 / 77

Chapter
5

舍，于人是慈悲，于己得精进

万事万物均在舍得之中归结统一 / 82 | 把烦恼、悲伤、妄想都舍了，自会得到另一番新境界 / 85 | 在诱惑面前，学会放弃，保持清醒 / 88 | 放眼明日，来日方长，学会忘却，生活才有阳光 / 91 | 拿得起，放得下，方能活得轻松自在 / 95 | 放下世间一切假象，不为虚妄所动 / 98 | 树舍灿烂夏花，得华实秋果；人舍寂寞诱惑，得丰满人生 / 101

Chapter
6

宽心！看破！放下！自在！

凡事都留个余地，因为人是人，人不是神 / 106 | 人与人之间应相互宽容，这是爱最温柔的部分 / 108 | 去包容，去承受，是人生苦涩而美丽的一番心境 / 110 | 让与人为善成为心底的坚守 / 115 | 拥有博大的胸襟才能勇往直前 / 120 | 宽容是一种智慧，一种气度 / 124 | 大度是一种心态，是一种美德 / 127

Chapter
7

世间本无事，庸人自扰之，糊涂一点又何妨

把吃亏当福，以一种豁达的心态接受一切 / 134 | 吃得小亏却得到大的收获才是高明的吃亏 / 139 | 一分糊涂，一分超脱 / 143 | “月满则亏，杯满则溢”，没有绝对的完美 / 147 | 不在意的人，不计较的人，是超越了自我的人 / 149 | 知足者常乐，“一箪食、一瓢饮”足矣 / 152 | 不抱怨，生活才不会累 / 157

Chapter
8

没有归属感的漂泊看上去是一种不幸，实际上也是一种资本

漂泊与稳定，只是两种不同的生活方式 / 162 | 所谓的归属感，不只是一所可以吃住的房子 / 165 | 房子自来是用来住的，不要让它成为衡量幸福的工具 / 167 | 走走停停时，才能获得更多的人生阅历 / 169

Chapter
9

人生一世，草木一秋，何必计较那些根本不重要的事

换个角度看问题，自会柳暗花明又一村 / 174 | 沉迷于一些小事中无法自拔，就容易处处受挫 / 177 | 攀比是人性深处一直存在的一种情绪 / 180 | 计较是人性的弱点 / 183 | 别跟自己过不去，是一种精神的洒脱 / 186

Chapter
10

一辈子，三万天，剔除计较，活出属于自己的人生

不要计较自己比别人多走了一英寸 / 192 | 计较是一种无能的表现 / 195 | 与其抱怨，不如坦然地接受 / 199 | 别把工作当成苦役，学会“乐在工作”中 / 203 | 你敷衍的不是老板也不是工作，而是你自己 / 206 | 机会比薪水更重要，不要只计较薪水的多少 / 210

Chapter
11

漫漫人生旅途，宠辱不惊，才能笑看庭前花开花落

生活原本就是平淡的，为何一定要让它丰富多彩 / 218 | 认定平淡是真，一切顺其自然 / 220 | 看淡一切，才能过得有滋有味 / 223 | 简单是一种平凡、一份温馨，一种幸福 / 227 | 自在地呼吸，自由地生活，还有什么比这更重要 / 231 | 不计较，不比较，幸福就会跟你报到 / 234

Chapter 1

一辈子， 三万天

一个人的快乐，不是因为你拥有的多，而是因为你计较的少。我们要学会让自己拥有幸福与快乐的能力，而非在斤斤计较中，断送快乐到来的可能。

一辈子
三万天



快乐，不是拥有得多，
而是计较得少

人生不必太计较，只要去体验就好

高房价，高物价，让很多人在重压下苟延残喘地生活着。于是有人叹息，生活太累，活着太累。于是有人计较，为何别人不用这么辛苦，为何自己没有生在一个富贵家庭。计较声、叹息声，此起彼伏。

也许人们在计较、叹息的同时忘了这样一句话：人生短短数十年，没有什么比好好活着更重要。

当你为蝇头小利斤斤计较的时候，请看一看比尔·盖茨裸捐的故事；当你为没生在一个富贵家庭斤斤计较的时候，请看一看非洲那被饿得骨瘦如柴的难民；当你为活得不如意而斤斤计较的时候，请看一看下面这个故事：

某地发生了大地震，地震过后，一位富翁死里逃生。有记者采访他，问道：“经历了这场大地震，你有没有什么感触，最大的感受是什么？”

富翁感慨万分地回答道：“我最大的感受是，当面对死亡的那一刻，一切身外之物都显得那么渺小，那么不重要，我当时心中只有一个信念，只要能活着就好，能活着才能拥有一切，有了生命才会感到幸福的存在，想想之前为一些小事计较，真是没有必要。能够活下来是多么幸运，我一定会更加珍惜生命，珍惜生活，好好体验每一天。”



是啊，对于那些经受过生死考验的人来说，没有什么比活着更重要，只要活着，就是最大的幸福与快乐，因为活着本身就是一种幸运。所以，当今天的我们还拥有一颗跳动的心时，我们就应该学会感谢，感谢生命，感谢活着，感谢自己所拥有的一切。

不要再计较自己所拥有的东西太少，其实，拥有健康的身体，拥有温暖的家庭，拥有疼你爱你的父母，拥有亲朋好友，你拥有的东西已经太多太多。因此，不要再计较什么了，不要再对着苍天唉声叹气了。上苍是公平的，更是慷慨的，它早已把最珍贵的一切，全都馈赠给了我们每一个人。

亲情、爱情、友情、阳光、空气……还有让自己变得快乐起来的心情！这才是为自己而活的最高境界，才是人生真正应该体验的。



少一分计较，多一分自在

人来到世间本来就是来体验的，每个人的财富、地位或许有高低之分，但对快乐和幸福的体会并没高低之别。所以，人生真得不必太计较，只要去体验就好。

感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的

“感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的。”感谢上苍我所拥有的家人、朋友、快乐、健康、幸福；感谢上苍我所没有的烦恼、忧伤、困惑、疾病、灾难。如果你一直怀有一颗感恩的心，一直都在感恩中度过每一天，那么，你的生活一定是平淡而幸福的。

明朝有这样一个民间故事：

有一位教书先生，名叫胡九韶，家住金溪，他一边教书，一边种点地，生活得很艰苦。但是胡九韶从来没觉得自己生活得苦，反而每天开开心心的。胡九韶有个习惯，每天黄昏时，都要到门口焚香，而且向天拜九拜。这日，胡九韶朝拜时，妻子听到他正在感谢上天赐给他一天清福。妻子很不解，嘲笑他说：“我们一日三餐都是青菜，一片肉都不见，不知何来的清福。”胡九韶听后，笑着对妻子说：“我们已经是大福了！首先，我们没有生在战争年代，我们生在太平盛世；其次，我们全家人都有衣穿，有饭吃，有房住，比起外面流浪的人，我们不知道幸福多少倍；最后，我们全家人都平安健康，家中没有病人，监狱中没有囚犯，家中没有让我们感到痛苦的事情发生。这不是清福是什么？”妻子听后，赞同地点点头。

从这个故事我们不难看出：只要心怀感恩，再清苦的日子都能过得平淡而幸福。



“不要抱怨玫瑰有刺，要为荆棘中有玫瑰而感恩。”如果你拥有一颗感恩的心，便可以让你沉淀许多的浮躁与不安，便可以帮你消融许多的不满与不幸。感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。

生活中充满了酸、甜、苦、辣、咸，五味俱全，当你品尝过它的甜美之后，不可避免地也会尝到它的苦、辣、咸。甜美的日子当然令人高兴，可假如生活中只有甜，那你也就不会感觉到甜了。咸、酸、苦、辣当然不好，但可以使你意志更加坚强，思想更加成熟。

当我们拥有幸福与快乐时，理应感恩；当我们遭遇苦难与悲伤时，无须自暴自弃，更应感恩——阳光总在风雨后！

任何时候人都要学会感恩，因为感恩是一种处世哲学，是一种生活态度，是一种人生智慧。人生一世，总要经历很多事情，不可能永远一帆风顺，面对失败、痛苦、无奈，我们都需要勇敢地面对，以积极的心态豁达地处理。遇到不如意的事情，如果能换个角度，以感恩的心去感受生活，你就会拥有美丽、幸福、快乐的人生。



少一分计较，多一分自在

一辈子，三万天，何其短暂。与其计较自己所没有的，不如感恩自己正在拥有的，感恩是一个人该拥有的本性，也是你获得快乐的理由。你感恩生活，生活也同样会赐予你灿烂的阳光。

给自己开一副“药方”，敞开心扉，直达快乐

快乐是一剂良药，快乐是满足与幸福。斯勃墩曾形象地指出了快乐的重要性，他说：“快乐的心地，乃百年不散的筵席，快乐就是人生盛宴上的美味佳肴。”

曾看过这样一个小故事：

有一位老先生不知道得了什么病，每天茶饭无味，人也一点精神都没有。老先生看了很多医生，吃了很多药都不管用。老先生很痛苦，以为自己得了什么不治之症，每天闷闷不乐的。

这日，老先生听说镇上来了位特别厉害的医生，心想：这次肯定可以看出是什么病了，于是急忙去看医生。

医生询问了老先生一些问题后，给他开了一张药方，让老先生按照药方去抓药。医生还信誓旦旦地对老先生说：“吃完此药，你的病肯定会好，放心吧！”

老先生谢过医生，高高兴兴地来到药铺，把医生开的药方递给卖药的师傅。师傅接过药方一看，哈哈大笑，问：“这是您的药方还是您家人的？”老先生奇怪地看着药铺的师傅回答：“当然是我的了，有什么问题吗？”师傅说：“老先生，医生肯定搞错了，这是治妇科病的药方，怎么可能是开给您的呢？”老先生一听，赶紧