

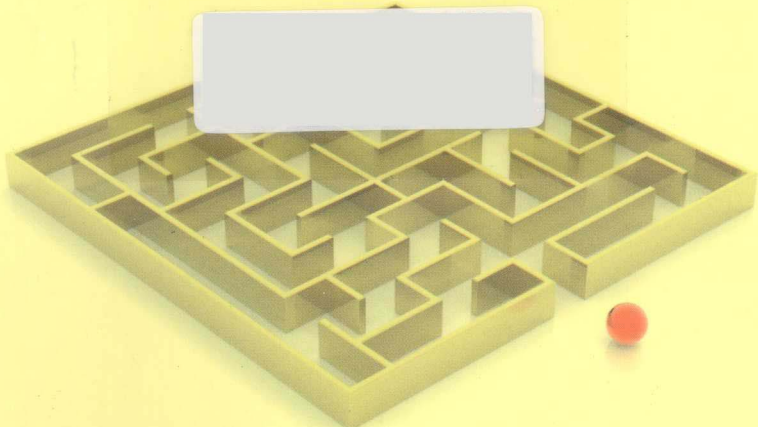
生活中与人相处要互相谅解，求大同存小异，有肚量能容人，不要太较真，多些自信和信任，多些理解和谅解，生活就会多些开心、快乐与和谐。



太较真， 你就输了

TAI JIAO ZHEN NI JIU SHU LE

张 浩 / 编著

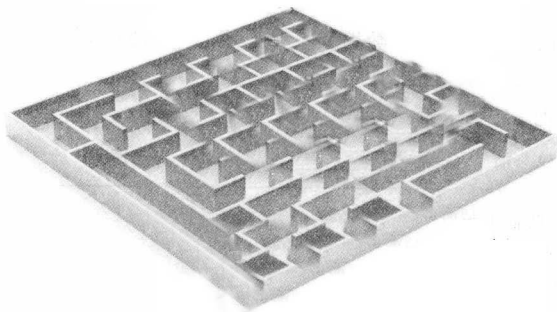


 中国纺织出版社

太较真， 你就输了

TAI JIAO ZHEN NI JIU SHU LE

张 浩 / 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

做人不能太较真，不要自己跟自己过不去。我们要多记住他人的好，忘掉彼此的不快，切勿因琐事和他人争短论长。

本书用通俗平实的语言讲述了生活的道理，从而让人领悟到生活的本来滋味。不较真，就能化解存在于人际关系中的块垒，放下那些不必要的精神负担，给自己制造一个和谐的处世氛围！那些叱咤风云的成功人士都有一种优秀的品质，那就是容人所不能容，忍人所不能忍。胸怀宽广，豁达而不拘小节，大处着眼而不会目光短浅，从不斤斤计较、纠缠于非原则的琐事，所以他们才能做成大事，使自己成为与众不同的人。

图书在版编目 (C I P) 数据

太较真，你就输了 / 张浩编著. — 北京：中国纺织出版社，2012.10

ISBN 978-7-5064-8909-6

I. ①太… II. ①张… 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 168723 号

策划编辑：曲小月 赵晓红

责任编辑：赵晓红

特约编辑：文 浩

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

香河县宏润印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：17.5

字数：249 千字 定价：33.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

常言道：人贵有一颗平常心。不要事事抢风头，应该潇洒一点，处事还是散淡一点好，不要太较真。生活中的琐事本来就多，所以不必太在意，学会散淡处事，可以忽略许多不快的事情。这样，自己渐渐会发现，生活本该是有滋有味的，人是应该活出一种境界的。不再整日叫苦叫累，人的精神气儿自然也就好了，感觉生活会更美好。

对自己的生活太过较真，希望所有事情都按自己的预期发展，如果达不到，心里就不舒服，这正是一些人身太累、心太烦的原因。不少人都明白这个道理，并且自己也不想做家人、朋友嫌弃的“小男人”或“小资女”，可就是管不住自己较真的心。

为人不骄不躁，谦恭而不张扬，处事不惊不慌，冷静而不失措。对小人的嘲讽谩骂，不愠不馁。有一颗平凡之心，拥有大庸大俗的豪放与粗犷，方能行效君子之美行。“水至清则无鱼，人至察则无徒”，做人是否太较真，这正是有人活得潇洒，有人活得太累的原因之所在。

做人固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能太较真，认死理。太认真了，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来。镜子看上去很平，但在高倍放大镜下，就成了凹凸不平的山峦；肉眼看来很干净的东西，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，那我们恐怕连饭都不敢吃了。如果我们用放大镜去看别人的毛病，恐怕许多人都会被看成罪不可恕、死有余辜了。

与人相处，我们只有遵循求大同存小异的心态，有肚量，

能容人，才会有越来越多的朋友，做事也才能左右逢源，诸事遂愿；相反，如果我们凡事“明察秋毫”，眼里揉不下沙子，无论什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直，容不得人，人家也会躲自己远远的。最后，我们只能关起门来“称孤道寡”，成为使人避之唯恐不及的怪人。

人非圣贤，孰能无过？所以，与人相处就要互相体谅、互相理解，得饶人处且饶人。

南怀瑾先生所谓“有些地方马虎一点”，实际上是说，处世不要过于较真。过于较真的人往往也过于固执，做事死板，容易走进“死胡同”。因此，人不要一条道路走到黑，一个死理认到底。天下没有过不去的河，也没有解决不了的问题，关键是要懂得“转弯”。自己拥有的并不一定是真理，他人所持的不同意见，也可能是对的。

俗话说：“宰相肚里能撑船。”古今中外，凡能成大事者都具有一种优秀的品质，就是能容人所不能容、忍人所不能忍，善于求大同存小异，团结大多数人。他们一般都胸怀开阔，为人处事豁达而不拘小节，凡事都能从大处着眼而从不会目光短浅、斤斤计较，纠缠于一些鸡毛蒜皮的琐事，所以才能成大事、立大业，成就自己不平凡的人生。

太较真只能给我们带来毫无意义的烦恼和精神上的负担，它是我们生活不快乐的根源之一。因此，我们一定要远离过于较真的生活态度，做一个难得糊涂的人，我们的生活就会轻松很多、快乐很多了。

编著者

2012年7月

目 录

第一章 太较真，是在和自己过不去 1

做人不能太较真，不能自己跟自己过不去。毕竟在人的一生中，期望与现实常常会发生冲突。我们期望的，未必能够获得，我们能获得的，却未必是所期望的。然而这就是生活。生活本身不可能事事遂人所愿，人生也不是理想的化身，虽然我们也辛勤耕耘，但总有一些东西我们一生都不可能得到。我们与其一厢情愿地久久眺望远方的海市蜃楼，不如踏踏实实收获身边的每一份真实。

做人不要太较真	1
较真是在和自己过不去	4
过于较劲是在为自己设置障碍	6
太在意只会让你更失意	9
烦恼只能由自己买单	10
发火只会令事情更加糟糕	13
适时低头可让生活更轻松	15
把快乐的钥匙掌管在自己的手中	17
沉得住气，才能成大器	19

第二章 人生苦短，不要太计较..... 21

计较，是人性致命的缺点，它是我们每个人在工作、生活、事业上的绊脚石。它让我们失去太多宝贵的东西。一个快乐的人，不是因为他拥有的多，而是因为他很少去计较；一个事事都计较的人，他失去的不仅仅是快乐，还有更珍贵的东西。人生苦短，不要太计较。让不计较成为我们每一个人的品质，因为它是一种宽容、一种真诚、一种智慧、一

种远见、一种责任，而你将因此获得快乐、幸福、人气、机遇、成功和财富！

人生的幸福在于不计较	21
幸福需要从生活中去品味	23
太计较会使自己的心情变得更糟	25
人生没有过不去的坎	26
人生最大的敌人是自己	27
生命的美不在它的绚烂，而在它的平和	29
活得太累是因为奢求太多	31
难得糊涂是一种人生境界	34

第三章 面对现实，要有一颗平常心..... 37

平常人，首先要有颗平常心。平常心的有无，决定着一个人的心理素质。平常心，就是能够正确面对世界，正确面对现实，正确面对环境，就是能够正确认识自己，正确把握命运，正确对待人生。保持一颗平常心，是人生的一种觉悟。有一颗平常的心，才能脚踏实地干事，坦率正直做人，才能领悟人生的真谛，才能体验生活的快乐！

面对现实，要有一颗平常心	37
无法改变现实，就改变心情	39
不要苛求完美，因为我们本身就不完美	41
学会适应而不是抱怨	44
逃避现实不是最好的办法	46
从生活中寻找快乐，而不是嫉妒别人	48
放松心态，寻求心理平衡	50
活在当下，享受现在	53

第四章 要有大胸怀，容人之所不能容 55

宽容是一种博大而深邃的胸怀，是人类的最高美德之一。在生活中，我们随时会遇到一些人说对不起我们的话，或做了对不起我们的

事，当别人负了我们时，该怎么办？最聪明的做法是：宽容、理解、原谅，并以实际行动感化之。宽容是一种胸怀，更是一种修身养性的智慧。只有胸襟开阔的人才会自然而然地运用宽容。让一步海阔天空，让一步，既为他人着想，又能为自己留条后路，这是智慧的举动。

人生需要能够容纳的大胸怀	55
宽容虽然无法改变过去，但可以改变未来	59
退一步前程更大，让三分道路更宽	62
告别狭隘之心，学会包容他人	64
学会忘记，让身心轻松	66
包容淡定是对幸福最好的投资	68
心有多大，世界就有多大	70

第五章 宠辱不惊，名利不过是过眼烟云

宠辱不惊是一种中庸的处世心态。它要求我们：既不清心寡欲，也不声色犬马；既不自命清高，也不妄自菲薄；既不吹毛求疵，也不委曲求全。学会以宠辱不惊的心态淡然处事，在人生关键点上就能举重若轻。宠辱不惊是一门生活艺术，也是一种处世哲学。人生在世，生活中有毁有誉，有荣有辱，有褒有贬，这是人生的寻常机遇，不足为奇。人生在世不见得都是权重四方和威风八面，最舒心的享受不一定是荣誉和金钱的满足，而是性情的安然心态的平和，所以说，宠辱不惊，用一颗平常的心去对待，解析生活，就能领悟到生活的真谛。

荣辱毁誉不上心	73
名利在于无求而自得	76
一切名利不过是过眼烟云	78
在名利诱惑面前保持洁身自好	80
贪欲是束缚自己的绳索	81
摆脱名利枷锁的束缚	84
太多的欲望是一杯毒酒	86
欲望太多会导致心灵的贫穷	88

该放手时就放手	90
不必奢恋身外之物	93
追求比金钱更可贵的理想	96

第六章 得之坦然，失之淡然 99

舍得舍得，有舍就有得；得失得失，有得就有失。人世间就是这么奇妙，你又何须苦苦追寻一个目标？放得下，才能走得远！有所放弃，才能有所追求。什么也不愿放弃的人，反而会失去最珍贵的东西。有一句很经典的话：当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。懂得放弃，才能在有限的生命里活得充实、饱满、旺盛。

在得失面前保持清醒的头脑	99
舍得舍得，有舍才有得	101
人生就是一个不断舍与得的过程	102
人生得失寻常事	105
将欲取之，必先予之	107
拿得起，就要放得下	110
坏事也有可能变成好事	111
关上身后的门	113
放弃是人生的大智慧	115
懂得放弃也许能够赢得更多	117
命运是公正的，智者不计较得失	118

第七章 少些抱怨，学会欣赏自己 121

我们每个人都是独一无二的。这个独特的“我”，既有优点，也有不足。一个人只有充分地自我接纳，懂得欣赏自己，才能有良好的自我感觉，才能自信地与人交往，出色地发挥自己的才能和潜力。欣赏自己并不是傲视一切的孤芳自赏，也不是唯我独尊的狂妄不羁。因为它不需要大动干戈的勇气，也不需要改头换面的毅力，它只属于一种醒悟，一种境界，一种面对困难，能给予自己信心的源泉，一种推动自己向挫折

挑战的动力。	
学会欣赏自己	121
世界万物皆不完美	124
正视不足，接纳自己	125
对别人的批评和指责不要太较真	127
用正确的心态去对待弱点和错误	129
善于发现和经营自己的长处	131
生活中的最佳境界就是不卑不亢	133
清者自清，不要被流言蜚语所淹没	136
美与丑取决于自己的心灵	138
别让过失成为心中的阴影	140
对自己多一些宽容	142
不轻看自己，别人就不会轻视你	144
放下心中的枷锁，会走得更远	146
第八章 世上本无事，庸人自扰之	149
“世上本无事，庸人自扰之”。我们常常会犯庸人的错误，总把那些鸡毛蒜皮的事当做所谓的人生大事来处理，总是把一件看似简单的事，把它一再一再的放大，把简单的事情当做复杂的事情来处理。	
世上本无事，庸人自扰之	149
不要让琐事干扰你的情绪	152
抛开鸡毛蒜皮的小事	153
何必为小事怒上心头	156
不争一时短长，不计眼前得失	158
以退为进，不争一时之气	160
卸掉烦恼的包袱	162
有容乃大，人生不要斤斤计较	164
放开胸怀，别为小事烦恼	167

第九章 不怕失败，大不了从头再来 169

人生总免不了挫折，免不了失败。其实失败并不可怕，可怕的就是失败以后就马上轻言放弃而鼓不起勇气从头再来。

- 害怕失败才是最大的失败 169
- 失败也是人生的一种投资 172
- 失败未必不是好事 175
- 失败是成功的机遇 177
- 在失败中发现新的契机 179
- 成功者的字典里没有“放弃”二字 181
- 干事业需要永不服输的精神 183
- 在追求财富的道路上永不言败 185
- 不怕失败，大不了从头再来 188
- 成功的道路不止一条 190
- 只要努力，总有可能 192

第十章 不较真，友情需要包容 195

友谊需要忠诚去播种，需要热情去浇灌，需要原则去培养，需要谅解去护理。想要得到真正的友谊，就必须学会包容，包容是做人的基本。一个人如果待人宽容友善，不仅能赢得别人的赞赏，还能搭起友谊的桥梁，更好地和别人交往。老子曾经说过：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。”江海之所以能成为一切小河流的领袖，就是因为它善于处在一切小河流的下游。这就是江海容纳百川的“海量”。人就应如此，有山那样的胸怀，有海那样的气质！

- 友情需要包容 195
- 多个朋友多条路 197
- 人脉就是财脉 199
- 得道多助，失道寡助 201
- 择邻相处，远离消极环境 203
- 维护别人的面子和尊严 204

想方设法化敌为友	207
吃亏是福，成全他人	210
不要把朋友当拐杖	212
善待他人的错误和过失	214
关照别人，就是关照自己	216

第十一章 不较真，缘来缘去当坦然 219

世间很多东西是可以靠强求得到的，只有缘分不能强求。缘起时，无声无形，循序渐进。情感之水源充沛，有缘人尽心呵护，加倍珍惜。缘中，若溪水流过心田，缓缓微妙。彼此心照不宣，竭尽所能保持美好的距离，完美和谐。并非事事皆能如心所愿，所思所想不可能完全吻合我们的心意。有缘起就有缘落，缘分之流也会碰到障碍，能不能消除，就看人为的造化。缘分是有期限的，在有限的期限内一定好好把握尺度，不要伤自己也不要伤及他人。缘分来的时候要欣然接受，缘分走的时候要坦然面对，要有一种平和的心态，这样就不会受伤！

缘来缘去当坦然	219
感情不能用物质来衡量	222
感情不必太强求	224
没有完美爱情也没有完美爱人	227
爱需要彼此留有空间	229
爱需要理解和包容	231
善于发现对方的闪光点	233
抓不紧对方不如给他自由	234
不要让攀比毁掉你的幸福	237
正视失败的爱情	239
现在拥有的就是最好的	241

第十二章 不较真，想得开才会过得好 243

生活中，我们可能碰到很多不顺心的事，包括失去原本属于自己的

东西，在这个时候，我们就要让自己想开些，对于不可挽回的事就不必太在意了。如果能以豁达的心胸对待一切，就能使自己发挥出潜力，渡过难关，使自己生活得更加稳定和幸福。人的一生并不算长，与其悲悲戚戚，郁郁寡欢地过，倒不如潇潇洒洒，轻轻松松地活。凡事尽心努力即可，不需过分执著追求；得到的及时珍惜，得不到的懂得放手；常以微笑示人，不太计较得失；遇到不开心的事依然能够浅笑以对，就是世界上最快乐的人。请记住一句话：想得开才会过得好。

世上只有不肯快乐的心	243
乐观是智者的人生	246
知足是一种智慧，常乐是一种境界	248
不要让生活的烦恼羁绊快乐的脚步	250
让幽默来充实自己	252
一切随缘，让烦恼随风而逝	254
打开人生的另一扇门	256
调适自己，让生活轻松起来	258
快乐就掌握在自己的手中	260
想得开才会过得好	263

参考文献	266
------------	-----

第一章 太较真，是在和自己过不去

做人不能太较真，不能自己跟自己过不去。毕竟在人的一生中，期望与现实常常会发生冲突。我们期望的，未必能够获得，我们能获得的，却未必是所期望的。然而这就是生活。生活本身不可能事事遂人所愿，人生也不是理想的化身，虽然我们也辛勤耕耘，但总有一些东西我们一生都不可能得到。我们与其一厢情愿地久久眺望远方的海市蜃楼，不如踏踏实实收获身边的每一份真实。

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容地走自己选择的路，做自己的事。这既是对自己的爱护，也是对生命的珍惜。没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，放纵自己；得意的时候加点平静，修炼自己；悲伤的时候来点忘记，淡化自己……凡事别跟自己过不去，永远保持对生活的美好认识和执著追求，学会享受生活，才能做到更加珍惜生活，积极创造生活。这样生活才会有奇迹出现。

做人不要太较真

古人云：“人非圣贤，孰能无过。”人并不是圣人，都有自己的优点和缺点；有自己所能及的，也有自己所不能及的。所以，我们在与人交往中，凡事不要太较真，应保持平和的心态，不要老是盯着别人的缺点和自己看不惯的事情。正如古人所说“水至清则无鱼，人至察则无徒”，对朋友了解得太多，就会对朋友的缺点、态度、做法、为人处世的方法看不惯，就会在心里产生一种不满、抵制的情绪。久而久之，身边便会没有一个自己能容得下的朋友，也就会把自己孤立起来，远离人群，与社会隔绝。

做人不要太较真，并不是说对朋友漠不关心，对朋友的缺点毫不在意，任由它发展下去。与朋友相处，就是要时刻关心朋友，帮助朋友，特别是在朋友深陷困难时应给予帮助，尤其是在心理上给予帮助。对于朋友的缺点要委婉的提出建议，使朋友能够快乐地接受。

成功人士都有一种优秀的品质，他们胸怀宽广，能容人所不能容，忍人所不能忍；豁达而不拘小节，大处着眼而不会目光短浅。他们从不斤斤计较、纠缠于非原则的琐事，所以他们才能做成大事，使自己成为与众不同的人。

任何事物都不是一成不变的，好的事情可以引出坏的结果，坏的事情也可以引出好的结果。世上没有绝对的“对”与“错”，绝对不变的“是”与“非”，绝对的好事情与绝对的坏事情也是根本不存在的。

然而，在生活中过于较真的人，因为太“善恶分明”，所以总是喜欢用对与错的标准来衡量事物。结果，常常影响到自己的情绪，导引出坏的结果来。

生活中好多琐事是很难说出谁对谁错的，如果大家都是喜欢较真的人，那么，他们在一起生活的日子就一定不会开心了。

一个恋爱中的女孩，习惯将所有的事情都弄得清清楚楚。她怕受到爱情的伤害，害怕陷入感情的骗局，她总想弄清楚对方为什么要爱她，她有什么值得爱的地方。于是在每接触一个异性朋友一段时间后，她总会提出这些问题。但因为爱情是很难说清楚的事情，所以，对方的回答总是不能使她满意。最后的结局不是因为她没有弄清这些问题而主动提出分手，就是对方烦她这种较真的态度而离她远去。

婚姻生活中的夫妻俩，因为彼此亲密无间，更容易产生矛盾。一般来讲，如果睁一只眼闭一只眼，彼此即可相安无事。然而，如果有一方是一个爱较真的人，无论什么事情都要争个谁是谁非，那这日子就很难安宁了。比如说，丈夫在外面遇到不顺心的事情，回到家里对妻子没有好脸色，甚至乱发脾气。如果妻子是一个聪明的人，在了解了大概情况之后，就会原谅丈夫的言行，等丈夫慢慢平静下来后，自然就会意识到自己的错误，并主动向妻子道歉，这样就是个完美的结局。然而，如果妻子面对丈夫的反常言行，大发雷霆，硬要据理力争，非要弄个孰是孰非，非要让丈夫当面认错不成，那

么，结果无疑是火上浇油，一场越来越激烈的矛盾就会随之发生。

在处理朋友之间的关系时，也不需要太较真。你来我往本来就是一件不需要太过认真的事，可如果将所谓的“吃亏”“占便宜”分得太清楚，给予之后就想着得到回报，如果得不到回报，心里就觉得不高兴，那么就很难交到知心朋友了。

面对孩子的不懂事，不要太较真。不要将自己编织的框框套在孩子的身上；否则万一他不能将这个框框填满，你自然会感觉忧伤。儿孙自有儿孙福，只要孩子健康、快乐，不走邪路，何必用自己的喜好去设计他的生活呢？

不要与父母较真。就算是父母对你的要求有些苛刻，不也是为你好吗？面对他们的唠唠叨叨、喋喋不休，你大可不必烦恼，有人唠叨你是好事，你应该觉得幸福才是。顺着点儿，依着点儿，皆大欢喜。

当然，更不要与自己较真。不要在乎别人说什么，做自己应该做的事情，按照适合自己而又不妨碍别人的方式去生活。只要活出自己就可以了，何必按照别人的喜好或眼光去活？把心放宽就好了。

对于那些“诺言”，就更没有必要较真了。有的时候，别人对你说的话，只是随口说说罢了。就好像是饿了想吃饭、喝了想喝水一样很自然地发生了。也许只是“无心插柳”，也许只是“信口开河”，也许只是无聊透顶。无论是出于好意还是恶意，你就当是一阵吹过的风吧。给对方一个台阶下，实际上是给自己日后留下方便。

背离诺言，是常常发生的事情。人的一生要面对很多的人，说很多话，做很多事情，那随口一说的话，谁还会记得那么真切，所以，也不必太较真了。

生活中有很多时候，你不要当真，不能当真，更不能较真。只要你不认真，不计较，矛盾就将迎刃而解，气氛也就完全缓和了。

无论遇到什么事情，我们都要大人大量，宽容通达，万不可针锋相对，太计较某句话或某个意思。其实很多情况下，说话的人说出的话并不是出于恶意，只是因为不够冷静，欠缺考虑，一时心急性起，完全忽略了对方的感受，只想发泄自己的情绪，于是难免说错话。我们如果不把对方的话放在心里，待对方冷静下来后，自然会体会到你的宽宏大量，并从心里对你肃然起

敬，同时你也会更感到心安理得。

人生中的许多遗憾是不能回头看的，有时候，一切仿佛是上帝之手安排好了的。凡事过于较真没有什么好处，那些生活中的琐事，大可不必耿耿于怀，把心放宽就好了。较真只能给我们带来毫无意义的烦恼和精神上的负担，它是我们生活不快乐的根源之一。因此，我们一定要远离过于较真的生活态度，做一个难得糊涂的人，这样我们的生活就会轻松很多、快乐很多了。

较真是在和自己过不去

人快乐地活着就是对自己生命的善待。每个人都在自己的哭声里来到这个世界，最后，又在别人的哭声中离开。这一来一去之间，便走完了生命的历程。相对于茫茫宇宙、亘古历史，人的生命只是短暂的一瞬，而相对于我们个体来说，却是一生一世。生命是如此的珍贵而短暂，我们只有抓住每时每刻，善待自己，才会拥有更多的快乐。

一个人倘若带着微笑去投入生活，就不仅会发现生活的确是美好的，而且还会发现人与人之间的关系并不是冷冰冰的，人与人之间的沟通并不像自己想象的那么难。同时，微笑有助于防止情绪的大幅度波动。微笑是对生命的感激，也是对自己的善待。随着处境的变化及时调整自己的行为，让自己开心地适应环境，才是聪明人的所为。

胡汉民非常喜欢下棋，而且把输赢看得很重。有一次在宴会后，他和棋艺高超者对弈，本来两个人打了个平手，他却非要下第三局，结果在残局时被对方“将军”了，他立刻脸色苍白，大汗淋漓，随后当场晕厥，过了3天居然因突发脑溢血死了。由此我们可以看出，胡汉民是个极爱较真的人，而且自己也受不得气。且不说较真会让自己多个敌人，对自己的身体和情绪也是极没好处的。

生活中确实有不少人都是喜欢较真的，即使在参加娱乐时也是一样。其实，生活中的每一种娱乐活动都不算是正式比赛，对输赢本不用那么较真，不然它本身的娱乐性质就不存在了，剩下的只是火药味。