

计较，是麻烦的开始，更是贫穷的开始



Rensheng Bubi Taijijiao

人生不必太计较

舍与得的人生经营课

袁 钰◎编著



36种不计较的智慧，**288**种行动练习
让你遇见幸福、快乐和成功的自己

星云大师：凡事看淡一些，不牵挂，不计较，是是非非无所谓。无论失去什么，都不要失去好心情。

弘一大师：谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。

圣严法师：人要自爱，才能爱普天下的人。真正自爱的人，不会与人计较。

延参法师：人生是在狭隘里突破，更是在承担里全力以赴，淡然不计较，随缘不强求，
做自己生命的助缘，让生命因心而改变。

民主与建设出版社



Rensheng Bubi Taijijiao

人生不必太计较

舍与得的人生经营课

袁 钰◎编著



民主与建设出版社

图书在版编目（CIP）数据

人生不必太计较 / 袁钰编著. — 北京 : 民主与建

设出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5139-0382-0

I. ①人… II. ①袁… 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(2014)第142489号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

整体设计：曹 敏

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编：100028

印 刷：固安县保利达印务有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本：16

印 张：25.75

书 号：ISBN 978-7-5139-0382-0

定 价：29.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

序 幸福的人生不计较

很多人时常郁郁寡欢，时常唉声叹气，时常坐卧不宁，时常寝食难安，时常感到身心疲惫，时常怒不可遏……为什么会这样呢？原因很简单——他们太计较了。由于心存计较，在一些人的生活中，总会充满矛盾和怨气，让自己活得很累、很不幸福。

通常情况下，计较之人容不得自己吃亏，容易被他人或外界环境所干扰，容易与他人发生矛盾、对立，甚至陷入无谓的争执与纠纷中，认为自己不能受辱，或是看不惯什么、听不得什么。他们时常抱怨自己没有显赫的家庭背景，抱怨自己空怀一身绝技却没有伯乐赏识自己，抱怨命运待自己太薄，总将快乐赐予他人，而将悲伤、痛苦、失意留给自己；他们郁郁寡欢，总觉得生活不遂自己心意，经常是看什么都觉得不顺眼，不想学习，不想工作，干活就烦……

星云大师有云：“能干的人，不在情绪上计较，只在做事上认真；无能的人，不在做事上认真，只在情绪上计较。”计较是人生痛苦的开始。计较之心过盛，会给人带来无尽的烦恼，甚至让美事变为不美，好事变为不好，让人失去太多宝贵的东西。凡事过于计较，堪称是幸福、快乐和成功的劲敌，是自己给自己生产忧思与不幸的机器。

实际上，人生没有什么事情是值得大惊小怪的，更没有什么事情值得我们斤斤计较。很多时候，人生就好比一道枷锁，倘若我们计较太多，那么这道枷锁就会越来越重，心中的烦恼也会丛生。一旦我们挣脱开了，轻松顺畅感会油然而生，进而感到快乐与幸福。

幸福其实就在一念之间。我们懂得不抱怨，懂得无贪欲，懂得淡泊生活，懂得知足常乐，懂得乐观，懂得宽容，懂得忍耐，懂得糊涂与吃亏的智慧，懂得感恩，懂得放下，懂得珍惜……就会发现幸福就在身边。只要我们调整好自己的心态，放下计较之心，理性而豁达地面对人生，那么，幸福与快乐的光芒将时刻沐浴着我们。





说得更明确一些，幸福本是一种心境，很多人之所以感觉不幸福，在于他们存有过于计较之心。其实，在现实中，没有一种生活是绝对完美无遗憾的，也没有一种生活会让一个人百分百地称心如意。一个备感幸福的人，不是因为他拥有得多，而在于他计较得少。倘若你果断地去尝试，将计较抛至九霄云外，你就能时时处处感受到世界充满鸟语花香。

在有限的生命中，你想心情舒坦、豁达、不再牢骚满腹，并且有理想、有追求、活得洒脱吗？你想在纷繁复杂的世界中，塑造强大的内心，调整心态，收放自如，处理好人际关系，做个有心人，而不至于患得患失吗？你想提升爱情与婚姻幸福指数，以及职场生存能力吗？当然想！既然如此，那就赶紧叩开书扉，一读为快吧，早点学会不计较。

在写作形式上，《人生不必太计较》摒弃了一般心灵励志类读物空洞而宽泛的说教，以“故事+哲理”型，通过引入一些引人深思的精彩小故事，将一些不计较的智慧贯穿其中，并配以画龙点睛的人生箴言，说明问题，启迪智慧，满足心灵需求，更加懂得珍惜、享受，并把握当下所拥有的生活与工作。

在内容结构上，《人生不必太计较》从财富、欲望、名利、处世、人际交往、个人生活等角度出发，着重阐释了为什么人生不必太计较？通常情况下，人们对哪些方面善于计较？一个人要想做到不计较，又需要进行哪些修行？具体涉及：一个人在人生的各个方面不要过于计较财富、欲望、名利，也不要过于计较得失、贫贱、成败、婚姻、苦乐、幸与不幸、小事等等，更不要跟自己、跟生活、跟他人、跟工作计较。

最后，希望大家在生活中不计较，走出浮躁、摆脱困顿、避开炎凉，笑口常开，活出真实圆融的自己，并收获一个幸福而成功的人生。



目 录

第1篇 幸福是什么——幸福不是拥有得多，而是计较得少

第 1 章 计较少一点，幸福就会多一点

幸福是一种感觉，感觉到了便是拥有 / 2

要想多一点幸福，就要少一点计较 / 4

当你开始计较，你便开始烦恼 / 5

计较只会让人处于尴尬的位置 / 8

小计较，会酿成大遗憾 / 9

计较的时候给自己一个微笑 / 12

第 2 章 拥抱阳光心态，提升幸福指数

告诉自己：生活本来就是如此 / 14

以喜乐的心去看待世事 / 16

将痛苦视作人生的一种享受 / 18

拭去心灵深处的浮躁 / 20

从容淡定，以一朵花开的姿态 / 23

即便遭遇绝境，也要有“不能输”的劲儿 / 25

偷走幸福感的五种心态 / 26

为幸福找对参照物 / 28

抵达幸福深处的九个台阶 / 31

第 3 章 停止抱怨，别让抱怨毁了你的生活

怨天尤人，只会把事情搞得越来越糟 / 34

抱怨不好，是因为不知道还有更坏 / 37

当你是石子时，就别抱怨命运的不公 / 39

不抱怨是强者的生存哲学 / 40

有时候沉默比抱怨更有建设性 / 42

闭上抱怨的嘴，开始行动吧 / 44





羡慕不要成为自怨自艾的开始 / 47

第4章 放下烦恼事，推开幸福门

真正的神通，是把烦恼弄通 / 50

人生的很多烦恼都是人们自找的 / 52

今日的烦恼事，未尝不是来日的美好回忆 / 55

只要拥有生命，任何事都不值得烦恼 / 56

别预支烦恼，提前犯愁无济于事 / 59

学会自己淡化和解除烦恼 / 61

第2篇 人生一世，草木一春——功名利禄何必太计较

第5章 当欲望充斥内心时，很难不计较

野心和欲望，有时也是一种积极的力量 / 66

过度的欲望，会扼制掉生活的恬静 / 69

欲望，不能被消除，却可以被驾驭 / 70

贪婪并不能让人得到更多 / 72

减去心中过多的欲望，简单生活 / 74

第6章 不为功名所囚，不为利禄所累

莫为名利诱，不走正道走邪道 / 77

幸福是不可以用金钱等价交换的 / 79

不计较名利，能让你赢得更多 / 81

太计较金钱，就会沦为金钱的奴隶 / 82

不因财富多寡而计较身份高低 / 85

计较虚名，最终会失去很多实在的东西 / 87

第7章 不攀不比，走出爱慕虚荣的泥潭

人生不是竞赛，不要执意与人比较 / 91

攀比，让幸福打折扣 / 93

只活给自己看，别为虚荣付出代价 / 96

不做盲目追赶时尚的“潮人” / 99

第8章 知足常乐，享受美好人生

生活才是老大，生活比什么都重要 / 101

知足常乐，欲望的沟壑永远填不满 / 104

抛开杂念，保持一颗平常心 / 106





顺其自然，学会随遇而安 / 108

人生要耐得住平淡，但不能没有追求 / 110

第3篇 你永远有待生成——对当下的自己不必太计较

第9章 认清自己，才能找到属于自己的位置

摒弃计较，认清自己当前的真相 / 114

找到属于你的目标，并脚踏实地实现它 / 117

计较身材矮小，不如争做他人心中的巨人 / 119

安于自己的位置，才会让自己真正安心 / 121

第10章 人人都是一座金矿，不计较自己眼下的无能

你认定自己是什么，你就会成为什么 / 124

你不会“一无是处”，谁都有自己的芳香 / 128

抬起你的头，绝不破罐子破摔 / 130

掩盖瑕疵，并将自己所擅长的发挥到极致 / 133

勤奋：最大限度发挥自己潜能的基石 / 135

努力进入能够激发你潜能的氛围中 / 138

第11章 用学习改变自我，不计较自己一时的“无知”

承认自己的无知，其实并不丢人 / 141

与自己做比较，每天进步一点点 / 144

当你有所进步时，不妨自我奖励一下 / 146

你没有必要什么都精通 / 148

第12章 不能纵容自己犯错，也不能把失误看得太重

错误是一种损失，但有时也是一种机遇 / 151

别自欺欺人，勇于承认“这是我的错” / 153

犯错后，要及时修正错误并吸取教训 / 155

自省是改正错误的有效途径 / 158

无须为失误而惩罚已经知错的自己 / 160

第13章 放下优秀、去除骄傲，定期将自己归零

定期将自己清零，才能更上一层楼 / 163

优秀属于过去，别停下更新自己的步伐 / 165

人外有人，永远不要太把自己当回事 / 167

性情过于狂妄，迟早将自己推向毁灭 / 168





一个人越谦虚，越容易出类拔萃 / 171

第14章 不必太计较别人的看法，做一个有主见的人

其实，别人并没有那么在意你 / 173

不必追求让每个人都对你满意 / 175

远离盲从，根据自己的判断做事情 / 177

权威并非绝对正确，别活在权威的阴影下 / 179

清者自清，无须太在乎流言蜚语 / 181

当你被别人泼冷水时，要敢于坚持自我 / 183

面对别人的鄙夷，生气不如争气 / 185

第4篇 人至察则无徒——与人相处不必太计较

第15章 人无完人，对他人何必吹毛求疵

水至清则无鱼，人至察则无徒 / 190

苛求他人，等于孤立自己 / 193

学会接纳别人的缺点 / 195

努力寻找别人的优点 / 197

第16章 不要对他人的过失揪住不放

计较是把双刃剑，既伤人又伤己 / 200

对他人过失不计较，最终会成就自己 / 202

当察觉到别人的错误时，切忌粗鲁地指出 / 204

对事不对人，不轻易给他人贴标签 / 206

第17章 要想着让别人如何接纳你，而不是你能接受什么人

别将自己的意见强加于他人 / 209

永远不要与人进行无谓的争辩 / 211

善于接纳别人的不同意见 / 213

说话要有分寸，做到慎言、忌口 / 215

第5篇 风物长宜放眼量——处世不必太计较

第18章 睁一只眼，闭一只眼，糊涂是睿智的选择

做人不能太较真、认死理 / 218





- 大智若愚，该糊涂时且糊涂 / 220
- 涉及原则问题时，绝对不能糊涂 / 221
- 第19章 吃亏是福，要学会承受吃亏**
- 不计较吃亏就是占便宜 / 224
- 不妨适时吃点儿“眼前亏” / 226
- “亏”要吃在明处，才能换来“福” / 228
- 审时度势，学会做“亏”本生意 / 229
- 第20章 适当弯腰，妥协和退让也是一种智慧**
- 适时弯腰，是一种成熟的处世哲学 / 232
- 用理性的妥协消除“应激反应” / 234
- 积极意义上的退让，是退一步进两步 / 236
- 切忌毫不妥协地争取权益 / 237
- 实行让步与妥协，达成和解与合作 / 240
- 第21章 不忍常招灾致祸，要经得起忍耐与等待**
- 忍耐是思想上的睿智 / 243
- 忍耐堪称人际关系的润滑剂 / 245
- 恰如其分的忍耐让生命更厚重 / 247
- 忍耐：笑到最后的黄金法则 / 249
- 修一颗忍辱心，奋发图强 / 250
- 第22章 切莫睚眦必报，宽容可以活出大境界**
- 多些人性与宽容，少些狭隘与计较 / 253
- 得饶人处且饶人，得理也要让三分 / 255
- 睚眦必报不可取，别总想着“报复”二字 / 257
- 用爱代替仇恨，宽恕伤害你的人 / 259

第6篇 若无闲事挂心头，便是人间好时节——生活不必太计较

- 第23章 别为打翻了的牛奶哭泣，珍惜眼前的幸福**
- 覆水难收，别为打翻的牛奶哭泣 / 264
- 与其计算已失去的，不如珍惜目前所拥有的 / 266
- 将生命里的每一天都过得有滋有味 / 268
- 振作起来，投入到新的战斗中去 / 270





第24章 世事总有欠缺，生活不必苛求太完美

像接受美一样，接受缺憾、接受不完美 / 273

苛求完美，生活会和你过不去 / 275

无须为自己有缺陷而痛不欲生 / 277

假如生活欺骗了你，要学会一笑置之 / 279

第25章 拿得起放得下：拿得起是胆量，放得下是肚量

想得开才不会活得太累 / 282

智慧的人既能拿得起，又能放得下 / 284

人不但要学会记忆，还要学会遗忘 / 286

放下忧虑，别用虚拟的风险吓自己 / 288

学会放下一些事情，才会越走越欢愉 / 289

放下误会，赶路要紧 / 291

第26章 乐善好施，只求耕耘，莫问收获

计较使人痛苦，奉献让人幸福 / 293

打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心 / 295

帮助别人就是帮助自己 / 297

面对别人的不情之请，要学会说“不” / 300

第27章 只感恩，不计较，让我们时刻与幸福相伴

感恩是一种生活态度，并非一定是感谢大恩 / 303

心怀感恩，生活会赐予你最大的回报 / 305

养成感恩的习惯，你将快乐度过每一天 / 307

用实际行动来回馈知遇之恩 / 309

感谢伤害你的人，因为他会磨炼你的心态 / 311

第28章 爱情，经不起比较，更经不起计较

不要拿自己的恋人去跟他人做比较 / 314

对背叛爱情的人，无须太计较 / 316

失恋别悲伤，下一个会更好 / 318

适时地为对方提供一个恰当的“台阶” / 320

第29章 婚姻不能太“计较”，小心算来算去算自己

对爱人的相貌不必太计较 / 323

对利益太会算计的人，往往过得并不幸福 / 325

不要苛求婚姻中的浪漫，平淡才是常态 / 326

为对方的“情感隐私”留一点空间 / 328





夫妻之间发生矛盾时，别太计较孰是孰非 / 329

第7篇 坎坷牛人路，曲折奋斗史——成功需要不计较的心态铺路

第30章 不太计较，是富有的开始

人穷不能心穷，心态决定贫富 / 334

不太计较出身，财富无关出身 / 337

不计较不是损失，太计较则损失惨重 / 339

倒掉你的计较，财富才会向你招手 / 341

设法省钱，不要计较他人说自己抠门 / 343

我只看我有的，不看我没有的 / 345

第31章 避不开的弯路：不碰个头破血流，怎能炼出铮铮铁骨

在弯路中修行，方能炼出铮铮铁骨 / 349

走人生弯路，能让你磨炼出顽强的意志力 / 351

为什么貌似笔直的路，走着走着就成了弯路？ / 354

年轻时走的一条弯路，可以避免日后走多条弯路 / 356

尝试走弯路，未必不会成功 / 359

在低谷中的蓄势反弹，反而会攀得更高 / 360

善于利用弯路，将弯路变为成功的机遇 / 363

第32章 不在意一时的成败，才不会迷失前程

好的时候不足喜，坏的时候不足悲 / 366

做最坏的打算，尽最大的努力 / 368

记住“向下深挖的原则”很重要 / 369

受得住失败，不应被一时的失败打倒 / 371

不停顿地做想象成功的练习 / 373

第33章 计较小事就做不成大事，不被小事牵着鼻子走

以大局为重，别太计较非原则的小事 / 376

不计较小事，并不意味着轻视小事 / 378

想实现高远的梦想，先做触手可及的小事 / 380

防微杜渐！有时小事情也会导致大恶果 / 382

别为一丁点儿小事而惴惴不安 / 384

第34章 职场不计较，找准现实利益与未来价值的平衡点

聪明的员工，会不计较报酬地努力付出 / 387





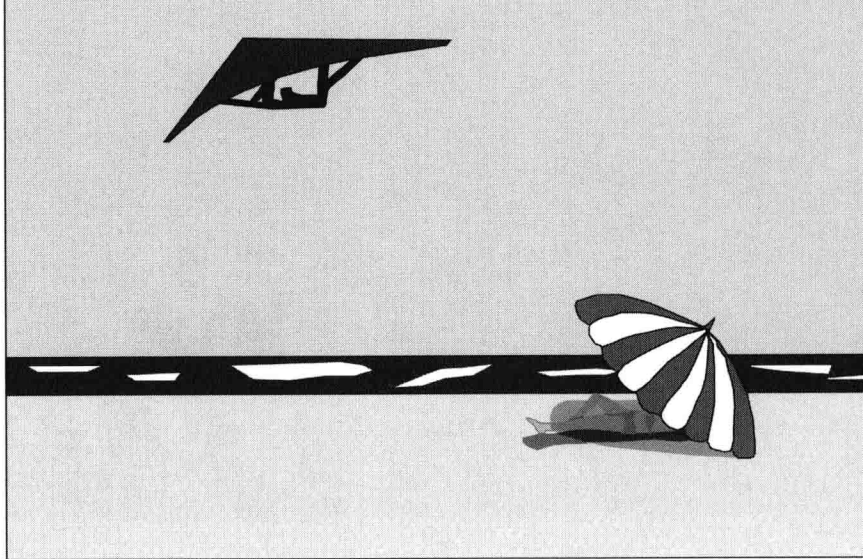
当自己被大材小用时，无须太计较 / 390

不当“机械式”员工，而是自动自发地工作 / 392

受到排挤，争做一粒压不扁的铜碗豆 / 394

别太计较被解雇：换一个地方也许更适合你 / 396





第1篇

幸福是什么——幸福不是拥有得多，而是计较得少

当被人问及“你幸福吗”，人们给出的答案与理由五花八门。其实，幸福是人的一种美好心态，只有心态平和，心境好的人才能真正体会到幸福。一个人是否活得好，过得幸福，不仅在于他拥有什么，更在于他如何看待自己所拥有的。幸福不是因为拥有得多，而是计较得少。一味追求没有得到的，对于已经拥有的却不知道好好珍惜，到头来只是伤了自己而已。

第1章

计较少一点，幸福就会多一点

一个人的幸福程度，往往与计较成反比。统观那些爱计较之人，能安享幸福者又有多少呢？计较得越多，其幸福感就越少；计较得越少，其幸福感就越多。当你开始计较，你便开始烦恼。计较之于烦恼，就好比磁石之于铁屑。换言之，计较堪称是一块吸引烦恼的磁石。如果你对事情过于计较，烦恼重重自然是不可避免的。

幸福是一种感觉，感觉到了便是拥有

很多人追问幸福是什么？怎样才算是幸福？其实，幸福的定位没有固定的标准，不同的境遇之中，幸福有着不同的形态。确切地说，幸福是一个人在特定的条件下的一种感觉，唯有自身方可体验得到。对于饥寒交迫的人，幸福就是一床厚被子、一碗白米饭或者一块面包；困于水深火热中，幸福就是一根救命稻草、一股清凉之水；漫漫长夜被失眠困扰，幸福就是两粒安眠药、一缕东方的鱼肚白……

他人眼里的幸福未必就是真实的。他人眼里的幸福，仅是一种外表的物质东西罢了。真正的幸福是在人的精神世界与心灵中存在的。只要你拥有一份好的心情，用乐观的心态对待生活的时候，幸福就会像你的影子一样围绕在你身边。简言之，幸福是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。

曾经看过这样一个故事。

很久很久以前，有一个年轻人感觉自己生活得非常不幸。终于有一天，他鼓足勇气，离开了居住近30年的家乡，前往外边寻找幸福。





经过长途跋涉，年轻人来到一座大山前。在这里，他瞧见一个老和尚正在掘一块硬地。于是，他走过去问禅。年轻人对老和尚诉说了自己的苦恼。老和尚思忖了片刻，说：“这样吧！你先帮我掘完这块硬地吧。然后，我再告诉你何谓幸福。”年轻人一听，欢呼雀跃，想着自己苦苦寻找的幸福再过一会儿就能获得了。于是，他毫不犹豫地应允下来。

年轻人接过老和尚掘地的镐头，意气风发地劳作起来。而老和尚则走到树荫下，双手合十地打起坐来。随着时间的推移，骄阳愈发似火，年轻人渐渐汗流浹背。他觉得自己劳累至极，浑身酸痛，手臂每抬起一下都感到非常费劲。不过，他丝毫没有停下来的意思，因为他所追寻的幸福就在眼前。好不容易，这块硬地终于掘完了。

年轻人背着镐头，迈着疲惫的步伐来到树荫下。老和尚听到动静，缓慢地睁开双眼，让他坐在一侧，并将随身带着的水罐给他。年轻人这个时候饥渴交加，喉咙就像是要冒烟似的。所以，他快速地接过水罐，仰头咕咚咕咚地一顿狂饮。过了一会儿，他放下水罐，一个劲儿地对老和尚说：“畅快！畅快！从来没有过的畅快！”

老和尚意味深长地问年轻人：“你现在的感觉和刚才掘地时的感觉，哪一个比较好呢？”年轻人不假思索地回答：“还是现在的感觉好。”老和尚接着问：“那你觉得现在幸福吗？”年轻人听完，似有所悟地说：“跟刚才比，现在我真是太幸福了。”闻此，老和尚双手合十，念了声佛号说：“阿弥陀佛，施主，幸福已经被你找到了。”

这个点化众人的故事蕴藏着深刻的哲理。即幸福是相对而言的。在这个世界上，绝对的幸福是不存在的，它仅仅是一种感觉，存在于人们心灵之中。换句话说，当你的内心有一种满足感的时候，幸福就会油然而生。幸福与金钱、权利、地位不一定成正比。富翁不见得就比小商贩更幸福，捡破烂的与衣着光鲜的影视明星完全可以拥有一样的幸福。

幸福往往像空气一样，时刻在我们身边萦绕着，只是很多人对它的存在司空见惯了而不自知。事实上，你可以全家和和美美的坐在沙发上观看电视节目是幸福；在为病情忧心忡忡的时候，医学检查结果显示你只需要休养生息即可恢复健康是幸福；你拥有健全的身躯，你工作如意，与爱人相亲相爱，亲朋好友也没病没痛，这也是幸福……





不计较的智慧

幸福指数的高低关键取决于自己的感觉是否良好。幸福就像陈年老酒，需要我们慢慢品味；幸福是人的一种心态，自我满足，心态平和，便是一种幸福。快乐可以依靠幻想，幸福却要依靠感觉。

要想多一点幸福，就要少一点计较

只要稍微留意，我们就会发现这样一个问题：当今中国，物质在发展，社会在进步，人们的生活水平逐年提高，但拥有幸福感的人群却日益萎缩。压力、抑郁、野心、烦恼等，像泛滥的洪水一般肆意地充斥着人们的神经。于是，他们在内心深处大声质问：“为什么幸福的人不是我？”“我幸福起来为什么如此难？”

放眼望去，在校生成说自己不幸福，工薪族也说自己不幸福；有的人在缺钱时郁郁寡欢，“穷”得只剩下钱时也悲从中来；有的人为进不了名利场而失落，从商为政的又会因公务缠身变得寝食难安；茕茕孑立者为未来迷茫彷徨，有伴侣者却感叹走入围城，难觅到幸福……

所以，在日常生活中，快乐、幸福对很多人而言，宛如成为了一件“蜀道之难，难于上青天”的事情。他们沉溺于对自我、对生活的质疑的泥潭之中，就好比遇见一道难度系数极高的数学题，百思却不得其解。

为什么人们的幸福感如此缺乏？有一部分人是因为太过于注重物质，忽视了精神生活的跟进；有一部分人则是计较之心过重。事实上，那些自我感觉幸福的人，往往都不是因为他们原本拥有的很多，而是由于他们计较的很少。

一个夏日的下午，15岁的少年杨帆去拜访一位年长的智者。杨帆皱着眉头问智者：“我如何才能让自己和他人都变得笑容满面呢？”

智者笑着说：“孩子啊，你年纪轻轻，便有如此觉悟，实在难得。”

接下来，智者送给杨帆下面四句话——第一句：把自己看成别人；第二句：把别人看成自己；第三句：把别人看成别人；第四句：把自己看成自己。

杨帆说出了自己对前三句意思的理解，很令智者满意。

“把自己看成别人”，意思说的是，在有痛苦感袭来之际，你不妨将自己视作别人，如此一来，痛苦指数自然会降低。当你喜笑颜开之时，同样将自己视作别人，没有谁会无缘无故为旁人的喜悦之事而手舞足蹈，因此，你就会变得淡定从容。当你修炼到“不以物喜，不以己悲”的境界，不再计较得失荣辱，

