

不计较的



唐华山◎编著

不计较的人生，是智慧的人生
这是一种思想，更是一种生活态度

一本能够让你在纷繁人世
拥有一种轻松心境的心理励志读本



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

不计较的

人生

唐华山◎编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

不计较的人生 / 唐华山编著. —北京: 人民邮电出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-115-24037-8

I. ①不… II. ①唐… 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 (2010) 第 193971 号

内 容 提 要

不计较的人生, 是智慧的人生, 这是一种生活态度, 更是一种精神境界。

本书通过大量生动有趣的案例, 告诉读者凡事不可太计较, 顺其自然才是智者所为; 对自己不苛求、对他人能宽容、放下仇恨、懂得感恩, 只有这样的人才能从容生活, 幸福圆满。

本书文字通俗易懂, 语言清新流畅, 观点新颖独到, 是一本非常适合现代都市人阅读的心理励志读本。

不计较的人生

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 许文瑛

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880 × 1230 1/32

印张: 7

2010 年 12 月第 1 版

字数: 120 千字

2010 年 12 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-24037-8

定 价: 22.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

不计较的人生，是智慧的人生，这是一种生活态度，更是一种精神境界。

人生在世，如果计较的东西太多，就会背负沉重的包袱，包袱多了，自然举步维艰，无法快速前行。反之，如果你心胸宽广、气量宏大，就能轻装上阵，顺利抵达成功的彼岸。

凡事不可太计较，无论别人如何对待你，无论别人做错了什么，都要宽容为上，因为仇恨他人就是在囚禁自己。计较就像一个死结一样，你越拉，它越紧，直到让你窒息。如果你不想遭这份罪，那就千万别计较，因为只有不计较，才是为自己松绑的惟一办法。

有 A、B、C 三位士兵，他们都曾在战俘营备受虐待，多年以后三个人聚在一起，A 问 B：“你原谅了曾经折磨你的人了吗？”B 回答说：“我永远都不会原谅他们。”C 评论道：“如果这样的话，你到现在仍然是一个囚徒！”

显而易见，B 的心中就像有座监狱。什么监狱呢？心灵的监狱。所囚何人呢？他自己。他将自己囚禁在那里而不能自拔。

每个人都应该明白这样一个道理：不宽恕别人就是在苛责自己。一个计较太多的人，一个不愿宽恕别人的人，其实

不是在和别人过不去，而是在跟自己过不去，因为他们在自己的内心设置了一座牢狱，所囚禁的不是别人，而正是痛苦不堪的自己。

法国大作家雨果曾经说过这样一句名言：“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”人心很大，可以包容一切。一颗宽容的心，能让坏人变好，能让坚冰融化，能让友谊加固，能让浪子回头，能带来宁静与坦然，能带走痛苦与仇恨。

人生不要计较太多，因为计较越多，你就会越累。无论是谁，越计较越郁闷，越不计较越快乐！当你决心不计较时，你就会变得无比快乐，而这种快乐也会感染他人，并在你身边快速形成一个良性循环，让更多周遭的人也像你一样，成为快乐的播种机。

其实，人生有什么好计较、好抱怨的呢？我们应该知足才是。一名飞行员在太平洋上独自漂流了半个多月才回到陆地，有人问他，从那次历险中他得到的最大教训是什么。他毫不犹豫地说：“那次经历给我的最大教训就是，只要还有饭吃，有水喝，你就不该再抱怨生活。”

不要计较自己所拥有的东西太少，其实，在这个世界上，最珍贵的东西，大都是免费的。

比如，阳光是免费的。离开阳光，没有人能够活下去，可从小到大，你听说过有谁曾为自己享受过的阳光支付过一分钱？

比如，空气是免费的。只要活着，我们就需要有源源不

断的空气。但从古到今，又有谁为这生命必不可少的空气埋单？

再比如爱情。那份情不自禁的倾慕，那份不可遏制的思念，那份同甘共苦的深情，那份生死相依的挚爱，才是生命最深切的慰藉与最坚实的依靠。而这一切，是金钱无法买到的。

还有亲情，还有友谊，还有健康，还有目标，还有信念，还有希望，还有意志，还有梦想，还有春风，还有细雨，还有皎洁的月华，还有灿烂的星辉……所有这一切，只要我们要，我们就能够随时拥有。

因此，不要再计较什么了，不要再对着苍天唉声叹气了，上苍其实是公平公正的，更是慷慨大方的，她早已把最珍贵的一切，全都馈赠给了我们每一个人。

为了让更多的人在纷繁人世间拥有一种别样的华丽心境，为了让更多的人不再计较，学会宽容，拥抱快乐，走向成功，我们特编写了这本《不计较的人生》。

本书告诉你，越是不计较的人，得到的就会越多，不计较就是最智慧的“计较”。读完本书，也许你会有一种彻悟的感觉，快乐地拥抱当下的生活！

在本书的策划与创作过程中，作者得到了郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、唐洪飞、郑茂章等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

第一篇 别苛求自己

001

- 千万不要小看自己 / 003
- 做人要学会宽恕自己 / 007
- 想开点, 事情原本可能更糟糕 / 010
- 人生不易, 何必再为难自己 / 015
- 不苛求所有人都对自己满意 / 017
- 给自己一段冷静的时间 / 021
- 不争而争与无为而为 / 024
- 把肩上的担子放下 / 027
- 该低头时就别昂首 / 033
- 做人不必太好强, 赢了世界又怎样 / 037

1

PART

第二篇 能宽容他人

043

- 不要太计较别人的小瑕疵 / 045
- 成就你的人, 可能恰恰就是为难你的人 / 049
- 少怪罪他人, 多反省自己 / 054
- 尝试理解别人的行为 / 058
- 不要总认为别人不对 / 063
- 不可用放大镜看别人 / 067
- 去欣赏别人, 而非挑剔别人 / 070
- 为别人着想, 就是为自己的未来着想 / 072
- 要想他人善待自己, 就要先善待他人 / 076
- 不要把心思用在算计别人上 / 081

2

PART

第三篇 学会宽恕

085

计较旧怨是不成熟的表现 / 087

宽恕比憎恨更让人舒心 / 090

做人不可没气量 / 092

让他三尺又何妨 / 094

这个世界上没有永远的敌人 / 098

相逢一笑泯恩仇 / 102

有一种无声的教育叫宽容 / 106

宽恕别人就是让自己快乐 / 110

3

PART

CONTEN

第四篇 懂得感恩

115

少一点抱怨，多一点感恩 / 117

懂得感恩的人最受欢迎 / 121

感恩是一种精神高度 / 124

感恩老板，报答知遇之恩 / 127

感恩同事，多谢他们的无私帮助 / 131

感恩对手，激励你更快进步 / 135

感恩挫折，它让成功更美丽 / 140

感谢让你饱受折磨的人 / 146

4

PART

第五篇 从容生活

151

- 做人不可太计较 / 153
- 计较的根源是猜疑 / 158
- 过于计较就会舍本逐末 / 163
- 一切顺其自然，不必刻意强求 / 166
- 人生幸福三诀 / 171
- 这样活着就很好 / 174
- 体悟生活的美好，享受淡定的人生 / 177
- 适合自己的生活，才是最好的生活 / 182
- 人不是活给别人看的 / 184
- 吃亏是福 / 187
- 放弃那些本不属于自己的东西 / 191
- 守候心中的那份满足 / 196
- 决定心情好坏的是心境而非环境 / 200
- 别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹 / 203
- 相信一切都是最好的安排 / 206
- 好心情决定好未来 / 210

5

PART

第一篇

别苛求自己

千万不要小看自己

很多人经常会觉得自己一无是处，成功离自己很遥远。但真的是这样吗？

三国时的刘备，虽胸藏大志，但时运不济，长期无所建树，不过他从不气馁，一心想着兴复汉室。

正因为如此，刘备随曹操、附吕布、投袁绍、依刘表，一路奔波；妻子兄弟失散，但他没有抱怨，没有灰心，总是以大业为重。

为了“兴复汉室”，刘备放下身段，三顾茅庐而请得诸葛亮出山。他虚心向诸葛亮请教，于是有了“隆中对”三分天下的宏图大略。

可以说，刘备最终能成就一番事业，在于他从来没有小看自己。

俗话说，英雄不问出处。大凡有大志者，都是能忍辱负重之人。正所谓“吃得苦中苦，方为人上人”，眼下的失败，往

任是对自己的一种考验与磨炼。

世界文坛巨匠、美国著名小说家海明威就曾说过：“只要你不计较得失，人生就没有什么克服不了的事！”

我们必须认识到，在我们每个人的身上，都隐藏着独特的天赋，这种天赋就像金矿一样，埋藏在我们每一个平淡无奇的生命中。那些认为自己一无是处而羡慕别人的人，永远看不到自身的金矿。

法国文学家大仲马在成名前穷困潦倒。有一次，他跑到巴黎去拜访父亲的一位朋友，想请他帮忙找工作。

父亲的朋友问他：“你能做什么呢？”

“我没有什么了不得的本事，老伯。”

“精通数学吗？”

“不行。”

“懂点物理或历史知识吗？”

“我什么都不知道，老伯。”

“会计知识呢？法律知识呢？”

此时大仲马满脸通红，第一次知道自己太差劲了，便说：“我真惭愧，以后一定要努力补救我的这些不足。相信不久之后，我一定会给老伯一个满意的答复。”

父亲的朋友对他说：“可是你要生活啊，把你的地址写在这张纸上吧。”大仲马无可奈何地写下了他的住址。父亲的朋友看了后说：“你还是有一样长处——你的名字就写得很好嘛！”



“名字写得好”——不管这个优点多么“小”，但它毕竟是个优点。聪明者就可以此为基础，扩大自己的优点范围：既然名字能写好，那么其他字也就能写好；既然字能写得好，那么文章为什么就不能写好呢？

永远不要因没有好的家庭背景、社会关系或者出类拔萃的才貌而自卑。自卑只能使自己逐渐消沉，只有自信才会创造奇迹。

每一个人的内部都有相当大的潜能。爱迪生曾经说过：如果我们做了所有能做的事情，会使自己大吃一惊。”从这句话中，我们可以看出人潜在的能量是多么巨大。

爱迪生小时候曾因被学校教师断定为愚笨的小孩而失去了在正规学校受教育的机会。可是，他在母亲的帮助下，通过独特的心脑潜能的开发，成为了世界著名的发明大王，一生完成2000多种发明创造，在留声机、电灯、电话、有声电影等许多项目上进行了开创性的发明，从根本上改善了人类生活的质量。这是人的潜能得到较好开发的一个案例。

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是他们较好地开发了自己的潜能。眼下的无能算不了什么，重要的是不能对自己的无能状态听之任之；不苛求自己，同时积极行动。

做人要学会宽恕自己

宽恕他人是一种豁达，是一份大度，是“宰相肚里能撑船”；宽恕自己，是拨开乌云见天日的解脱，是化悲痛为力量的灵丹妙药。一个能够宽恕自己的人，在经历风雨之后，一定会见到彩虹！

有些人一旦陷入困境，就经常用一种自我惩罚的方式来折磨自己，一味地自责、自恨、自卑、自弃，让自己沉陷于无法解脱的“危险旋涡”之中，把自己推上一条永远看不到光明的“死亡之路”。就如祥林嫂那样，孩子被狼叼走之后，她痛苦至极，精神恍惚，逢人便说：“我的阿毛……”事情已经发生了，再没完没了地自责、痛恨，对人对己都没有好处，不但于事无补，甚至会使亲者痛、仇者快，何苦呢？正确的方法应该是尽快地宽恕自己，化悲痛为力量，从中吸取教训，走好以后的路。

曾经看过这样一则寓言故事——采访上帝。

我在梦中见到了上帝。

上帝问道：“你想采访我吗？”

我说：“我很想采访你，但不知道你是否有时间。”

上帝笑道：“我的时间是永恒的。你有什么问题吗？”

“你感到人类最奇怪的是什么？”

上帝答道：

“他们厌倦童年生活，急于长大，然后又渴望返老还童。

“他们牺牲自己的健康以换取金钱，然后又牺牲金钱来恢复健康。

“他们对未来充满忧虑，却忘记了现在；于是他们既不生活于现实之中，也不生活于未来之中。

“他们活着的时候好像从不会死去，但是死去以后又好像从未活过……”

上帝握住我的手，我们沉默了片刻。

我问道：“作为上帝，你有什么生活经验想要告诉人们吗？”

上帝笑着答道：

“他们应该知道不可能取悦于所有人。他们所能做的只是让自己被人所爱。

“他们应该知道，一生中最有价值的不是拥有什么东西，而是拥有什么人。

“他们应该知道，与他人攀比是不好的。

“他们应该知道，富有的人并不拥有最多，而是需要最少。