

不计较

幸福不是拥有的多，而是计较的少

牧之◎编著



人生很多烦恼，都来源于计较：计较得失，计较过往，计较别人的看法计较付出的多少……因为计较，所以不满，因为不满，所以抱怨，因为抱怨，所以不幸福。用舍得、包容、放下、宽心、知足、淡泊的不计较心态去看待世事，锤炼人生，才是收获快乐和成功的人生之道。



不计较

幸福不是拥有的多，而是计较的少

牧之◎编著

人生很多烦恼，都来源于计较；计较得失，计较过往，计较别人的看法计较付出的多少……因为计较，所以不满，因为不满，所以抱怨，因为抱怨，所以不幸福。计较得，包容、放下、宽心、知足、淡泊的不计较心态去看待世事，锤炼人生，★是收获快乐和成功的人生之道。

图书在版编目 (CIP) 数据

不计较: 幸福不是拥有的多, 而是计较的少 / 牧之编著.

—北京: 中国工人出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5008-5585-9

I. ①不… II. ①牧… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199017 号

不 计 较: 幸福不是拥有的多, 而是计较的少

出 版 人 李庆堂

责任编辑 葛忠雨 董 虹

责任校对 张圣南

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编: 100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010-62350006 (总编室) 010-62379038 (社科文艺分社)
010-62005038 (传真)

发行热线 010-62045461 62005042 (传真)

读者服务 010-62389465

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16

印 张 25

字 数 450 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究



前言

存款越来越多，笑容越来越少；房子越来越大，胸怀越来越小；地位越来越高，幸福越来越少；生活越来越好，心眼儿越来越小。

在我们的生活中，似乎每个人都在这样的矛盾中徘徊，得到的越来越多，但生活中的快乐却越来越少。我们的快乐越来越难得，这是令很多人都苦恼的事情。想想小的时候，一只竹蜻蜓，一只皮球，就能够给我们带来持久的快乐。那时候的快乐是多么廉价！那么，是什么让我们今天的快乐变得如此昂贵呢？是我们自己。

人的年龄越大，心里要装的东西就越多，心里装下的东西越多，所记挂的事情就越多。人的心受身边的每一件事情羁绊，为每一件事情操心，为每一件事情计较，这样的生活，烦恼当然越来越多了。

计较生活中的成败得失，我们的生活就总是朝向人生的阴暗面，那失败的痛苦就会掩盖掉成功的喜悦；计较人际交往中的厚此薄彼，我们就总会看到身边人令我们不满意的一面，那尔虞我诈就会代替心灵的交互。生活中总是存在着光明与黑暗两面的，计较无疑就是放弃光明而走进黑暗，一个总是计较的人生，当然是不可能幸福的。

然而不计较的活法，说来容易，做起来其实是很难的。为人者总是会有些欲望与羁绊的，只要还有欲望和羁绊，人就决不可能全无计较之心。

人计较事业的失败，是因为在乎成功；人计较人生的挫折，是因为渴望坦途；





人计较朋友的背叛，是因为重视友谊；人计较家庭的风波，是因为希望得到温馨的家庭。一个在乎事业、重视友谊、关心家庭的人有错吗？自然是没有错的，那么如此看来，计较其实是源于人对于更好生活的向往，反倒并不是一件坏事。

计较的人不幸福，不计较人不尊重生活，那么我们到底是该计较还是不该计较呢？其实正确的答案是在身上计较而在心里不计较。

譬如事业，我们要努力认真地去做，一点一滴也不能够松懈，这便是在身上计较；然而当事业不可避免地发生挫折的时候，我们又应该放宽心，不给自己增加太大的心理负担，这便是在心里不计较。

再譬如友谊，对待友谊我们要真挚而专注，决不做背叛朋友的事情，这是身上的计较；然而当朋友的背叛、彼此间的摩擦出现时，我们又应该放宽心，以豁达而宽容的心态去对待朋友，这便是在心里不计较。

一个不计较的人生，是建立在身上计较而心里不计较的基础上的。一个不计较的活法，则是在弄明白自己为什么会计较，如何在内心做到不计较，而最终促使自己做到身上计较的渐进。

而本书，在结构上就采用了这样的渐进方式。本书上篇的内容为读者解读人生因何而计较，从感情、社交、职场、事业等几个角度，为读者解析人生的计较因何而来。在中篇里，本书又着重为读者剖析不计较的心态应该是怎么样的，从舍得、宽心、放下、知足等几个角度，让读者明白不计较的心态应该是怎样的。而在最后的下篇中，我们又侧重和读者分享在不计较的心态下，我们应该有怎样计较的人生，从“计较成败不如规划未来”、“挑剔社会不如改变自己”、“头破血流不如忍辱负重”、“抱怨裁判不如适应规则”这几个角度，为读者规划一个既积极又不计较的人生。

成功人士潘石屹说：“幸福不是拥有的多，而是计较的少。”他因为成功，而拥有不计较的资本，又因为明白不计较的活法，因而能够从自己的人生中享受到快乐。

我们看到一些人，他们的人生绝非失败，但他们的生活却充满着烦恼，那就是因为不懂得如何不计较地生活。让我们将不计较的活法照射进自己的人生，那样即便我们无法取得过人的成绩，依然可以凭借淡泊而豁达的心态，让自己的人生充满令别人羡慕的幸福。



目 录



上篇 快乐人生经不起计较

第一章 眉头紧锁的人生不快乐 / 003

- 人生抓不到 perfect，抓到的只有烦恼 / 004
- 事事都放不下，是被责任心驱使的结果 / 007
- 不满不完美的自己，那就是在唾弃人生 / 010
- 为什么筋疲力尽的总是你？ / 013
- 计较的太多，重要的却没多少 / 016
- 打肿脸充胖子？那才真的没面子 / 018
- 解不开名利羁绊，人生终将为名利所累 / 021

第二章 锱铢必较的社交难交朋友 / 025

- 与他人相处，眼里要能容得下沙子 / 026
- 不满别人，到头来苦的是自己 / 029
- 抱怨别人，来自计较别人 / 032
- 不计刁难，让你赢得人心 / 035





计较一时之恨，得到的是一生之痛 / 038

与人争锋，终会招致恶果 / 041

第三章 斤斤计较的爱情不幸福 / 045

用尽全力的爱，往往适得其反 / 046

爱情是珍惜拥有，而不是羡慕别人 / 048

如果爱，就不要讲条件 / 051

若你并不无瑕，怎能计较他不完美 / 054

有时，太亲密反而是一种障碍 / 057

过分关心，就变成了管制 / 060

婚姻生活，不要算经济账 / 063

第四章 目不容沙的职场没前途 / 065

别计较那些超出所得的付出 / 066

不要计较来自职场的折磨 / 069

欣赏你的同事，而不是挑剔你的同事 / 072

别计较身边来了对手，他只会让你更强大 / 075

有功必争，那领导怎么办？ / 078

职场计较，只会让你觉得更不公平 / 081

不当出气筒那也不会有人欠你情 / 084

第五章 箠豆见色的事业不成功 / 087

别为捡芝麻丢西瓜，为人不要算计蝇头小利 / 088

有让才会有得，人生不要计较吃不吃亏 / 091

兔子急了还咬人，凡事不要做绝 / 094

勿生害人之念，须知害人终害己 / 097

做事不留余地，那就是在自断后路 / 099

别想着独吞利益，分一点给别人 / 102

第六章 吹毛求疵的领导没风度 / 105

迁怒下属，这是引起众怒的最好方法 / 106

和下属的短处过不去，就是和自己过不去 / 109

对下属有怒火也要埋藏在心里 / 112
卸磨杀驴，那是蠢人才做的事情 / 115
有偏有向，其实是在给自己找麻烦 / 118
没有不抱怨的下属，别在意下属的情绪 / 121



中篇 什么样的心灵不计较

第七章 不计较的心灵是舍得 / 127

迁延终成祸，患得患失是大忌 / 128
纵有弱水三千，你也只能取一瓢饮 / 132
清闲还是忙碌，就看你能放下多少 / 135
放弃，有时就是最好的选择 / 138
不是每件事，都值得去做 / 141
当断不断，必受其乱 / 144

第八章 不计较的心灵是包容 / 147

放弃不必要的争斗，才能化敌为友 / 148
宰相肚里能撑船，包容才能彰显气度 / 152
律人懂得先律己，不要总是吹毛求疵 / 155
去掉多余的碎片，过好减法人生 / 158
忘却一时之恶，才能拔除仇恨的种子 / 161
善缘结善果，别计较对方是否有敌意 / 164
渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇 / 168

第九章 不计较的心灵是放下 / 171

鱼与熊掌不可兼得，得学会放下 / 172
灭却心头火，剔起佛前灯 / 175
过去的就让它过去吧 / 178





放下执念，正视现实 / 181
心有多大，世界就有多大 / 184
得不到喜欢的，就喜欢得到的 / 187
放空内心，得到快乐 / 190

第十章 不计较的心灵是宽心 / 193

宽心面对人生的酸柠檬 / 194
原谅生活，才能更好地生活 / 197
与脆弱的生命相比，没有什么是值得计较的 / 200
不要为打翻的牛奶哭泣 / 202
木已成舟的事，干脆就顺其自然 / 205
想得开，才能过得好 / 208
相遇，不是用来生气的 / 210

第十一章 不计较的心灵是知足 / 213

弃我去者，昨日之日不可留 / 214
人总归要活在当下 / 217
微笑着享受，美好的人生 / 220
最应该珍惜的是眼前 / 223
人比人得死，货比货得扔 / 227
十个指头不一般齐，不去苛求公平 / 230
强扭的瓜不甜，控制不了的事不强求 / 233

第十二章 不计较的心灵是淡泊 / 237

有钱没钱回家过年，钱不等于幸福 / 238
幸福的翅膀载不动金钱，人生要量力而行 / 241
偷得浮生半日闲，别把自己逼得太紧 / 244
得失勿恤，一颗平常心才最重要 / 247
财富不为上，真正的富有来自心灵 / 250
若能一切随他去，便是世间自在人 / 253
野百合也有春天，总抱怨怎能优雅 / 256
生命有限，别总被欲望诱惑 / 259



下篇 成大事者不计较小事

第十三章 拥有的多不如计较的少 / 265

- 牢骚太盛防断肠，风物长宜放眼量 / 266
- 推己及人，己所不欲勿施于人 / 269
- 不做亏心事不怕鬼叫门，为人要光明磊落 / 272
- 怨恨过眼忘，恩情永留存 / 275
- 甘蔗两头甜，与人做事要双赢 / 278
- 逝者如斯夫，哪有时间去计较 / 281

第十四章 计较成败不如规划未来 / 285

- 伤害你的不是挫折，而是你对挫折的态度 / 286
- 浮云转眼过，看开祸与福 / 289
- 不如意是人生的柠檬汁 / 292
- 愤青的人生，没有成功可言 / 295
- 哀莫大于心死，慵懒的心比无能更可怕 / 298
- 颠沛流离不一定是坏事 / 301
- 对于生活的迫害，不要计较而要感谢 / 304

第十五章 挑剔社会不如改变自己 / 307

- 裁弯取直，你的个性被认可才有价值 / 308
- 暗藏喜怒，对不欢迎的人也要假装热情 / 311
- 就算你对别人的谈话不感兴趣，也不可表现出不耐烦 / 314
- 要想钓住鱼，就要像鱼那样思考 / 317
- 不愿担的责任，也要抢着担 / 320
- 随便发脾气不是个性，是没涵养 / 323
- 清者不能总自清，别挑战自己的定力 / 326





第十六章 头破血流不如忍辱负重 / 329

宁折不弯的，结果自然就是折 / 330

沉住气的人才能成大器 / 333

不要因为着急让好事变坏事 / 336

高贵不因曾经卑微而失色 / 339

不谈忍辱，何来负重 / 342

埋下头来，努力坚持自我 / 345

不要只争一口气 / 348

第十七章 抱怨裁判不如适应规则 / 351

抱怨老板不是伯乐，你要先看看自己是不是千里马 / 352

从有工作的那天起，从没有谁用“抱怨”获得加薪 / 355

不因为看不惯某些同事，就老死不相往来 / 358

别计较加不加班，多付出自然有多回报 / 361

计较工作的人，永远不会有进步 / 364

第十八章 自怨自艾不如自信自强 / 367

站在石头堆里，就别怪别人不拿你当金子 / 368

别人不识货，你可以给自己贴层金 / 371

没有个人魅力，怪不得别人 / 374

别计较别人不相信你，你首先要相信你自己 / 377

救你的，只能是你自己 / 380

不逼自己一把，你根本不知道自己有多优秀 / 383

人人都爱“盖茨比”，想办法成为精英 / 386



上篇

快乐人生经不起计较

人生中的快乐与负担是互相矛盾着的一对，负担越多，快乐就越少。人生的负担，多是因为计较：计较金钱，就背上了物欲；计较人情，就背上了世俗……内心里计较得多，负担自然也就越多。本就缺少快乐的人生，能经得起几次计较呢？



第
一
章



眉头紧锁的

人生不快乐



人生抓不到 perfect， 抓到的只有烦恼

“perfect”是“完美”的意思。在生活中我们总是喜欢追求perfect，考试考了满分，我们说做到了perfect；事业有了大的斩获，我们说做到了perfect；与自己心爱的人喜结连理并生下了一对龙凤胎，我们说做到了perfect，仿佛处处充满“perfect”的人生就是我们所追求的。

然而，人的一生中真正的perfect是少之又少的，perfect的人生更是不存在的。无论是谁，其人生中都必定有着这样那样的不如意。一个总是希望生活在完美世界的人，其结果就必定是希望落空。

很多人都听过《拣一片完美的树叶》的故事，说的是一位老禅师要从两个弟子当中选一个做自己衣钵的传人，而考察弟子的方式就是让他们去给自己拣一片完美的树叶来。

两个弟子领命而去。没一会儿，大弟子回来了，他带回来一片非常完整的树叶，形状也很不错。禅师看了看大弟子的叶子说：“这叶子虽说不上完美，但也是一片很好的树叶。”然后就开始等小弟子回来。谁知等来等去，一直等到太阳落山，小弟子才姗姗来迟，并且还空着手。禅师问小弟子为何晚归而又一无所获，小弟子回答说：“我在后山转了半天，看到了很多很多的树叶，但怎么也拣不出一片最完美的，没有我心中那片最完美的树叶，我就只好空手而归了。”最后，老和尚把衣钵传给了大弟子。

人们总是有一个向往美好的初衷，却没有想过切不切合实际，如果不切实

际地找下去，最终往往是要吃苦头的。

我们经常看到这样一些人，他们总是愁眉苦脸的，对生活充满着各种各样的不满。是他们的生活很艰辛吗？恐怕未必，他们当中相当一部分人其实过着令人羡慕的生活。那么，为何他们还总是得不到快乐呢？这恐怕就是因为他们完美主义者，什么事都追求完美，进而忽略了虽有缺陷，但不失幸福的生活。

凡事都追求十全十美是一件非常痛苦的事情，因为这个世界本来就不是十全十美的。过去不是，现在不是，将来也不是。世界本来就是以残缺的形式呈现在我们眼前的，人如果事事追求十全十美，那么无疑是自讨苦吃。

阿雯在大学毕业后进入了一家外企工作。主管是一个中年的男人，看起来很精干。面对着这样一个主管，阿雯下定决心，无论是什么任务她都要做到十全十美，不让主管挑出一点毛病来。

刚一进入公司，主管先让阿雯了解一下工作流程，然后询问阿雯有什么不懂的。此时，阿雯虽然对工作的一些细节确实有些不解，但她不想让主管认为自己很无能，便硬着头皮说了声“没有”。

进入工作状态不久，主管又派阿雯去另一家企业办理交割手续。这工作听起来很简单，可办起来却不是那么回事儿。到了对方企业，阿雯要找的人不在，应该付款的钱也没有带足。不过，她还是想办法完成了任务。

当她疲惫地回到公司时，主管坐在宽大的办公桌后，脸上带着询问和期待的神情。阿雯大致交代了一下事情的完成经过，心想主管该夸自己能力强了。可阿雯讲完之后，明显发现他脸上的期待消失了，变得淡淡的了。

接下来的日子中，阿雯总是把是事情办得十全十美，却总也换不来主管一次赞许的微笑。而她发现同事对她的态度也有点不温不火，阿雯感到很不解。她真是既辛苦又沮丧。

周末，身心疲惫的阿雯和朋友到商店散心。看她闷闷不乐的样子，朋友建议她化个妆做个头发。但阿雯对朋友的建议提不起兴趣来，说：“算了吧！你看我眉毛淡，眼睛小，嘴巴大，怎么也化不出个美女来。”但朋友不由分说就把她拉到了化妆店。化完妆，阿雯自己都吃惊了，原来她所认为的那些缺憾，全被化妆师巧妙的手法遮盖了。

看着镜子中的自己，阿雯突然有所醒悟——就像化妆师不愿遇到天生丽质的美人一样，十全十美的职场新人，其实也是他人最不喜欢的类型。领导喜欢在改造人的过程中显示自己的能力和意志，而其他同事也都不会希望有一个完



上
篇

快乐人生
经不起计较





美的新人同事来衬托自己的无能。更重要的是，事事追求完美会给自己的工作增添许多额外的负担，让自己疲惫不堪。

明白了这个道理，阿雯从此开始学乖了。在此后的工作中，她尽量以努力但又不辛苦的态度应对自己的工作。果然，不仅主管改变了对她的态度，而且她的生活也因此轻松了很多。

阿雯追求工作中的完美，因而给自己的工作增添了无谓的负担，我们当中有很多人则是追求人生中的完美，结果给自己带来了无法湮灭的伤害。

现在，整容技术越来越发达，为了让自己变得漂亮可人，很多对自己样貌不那么满意的人就想到了通过整容技术来改变自己，结果呢？完美没有追到，却给人生平添了许多烦恼。前两年刚刚去世的美国明星迈克尔·杰克逊就是很好的一例。

迈克尔天生的样貌并不丑陋，但由于远远没有达到他心目当中完美的要求，迈克尔先后六次对自己的鼻子动手术，结果非但没能拥有他自己想要的挺拔的鼻梁，还让鼻子变得无比脆弱。

其实，我们生活中很多的悲剧正是由于人们热衷于追求虚无缥缈的完美而来的，在追求完美的道路上，人们忘了任何一种正常的选择都可以走向十全十美，十全十美不是一种既定的结果，而是日益完善的追求的过程。

我们应该按客观规律办事，不能脱离实际而片面追求完美。

找到最完美的树叶需要拥有一份理智，一份思索，一份对自身实力的审视。要记住，perfect只是一个目标，唯有透过每一次的“完成”才能使工作趋于真正的perfect，不要让“完美主义”阻碍了事情的“完成”。如果一个人为了追求完美，而放弃了眼前已经拥有的东西，那么他便永远品尝不到真正完美的滋味。

人世间哪有什么最完美的树叶，历史上哪有什么人拥有过完美的人生，一切的perfect都只存在于人的想象当中。若硬要去人生中寻找，那么人非但抓不到perfect，还会弄得一身烦恼。



不计较
的活法

快乐的人生经不起完美的追求，如同一张完美的照片只能从PS中得到一样。我们只能去梦境中追寻一个完美的人生，而梦境就是梦境，是绝不能与现实生活等同起来的。