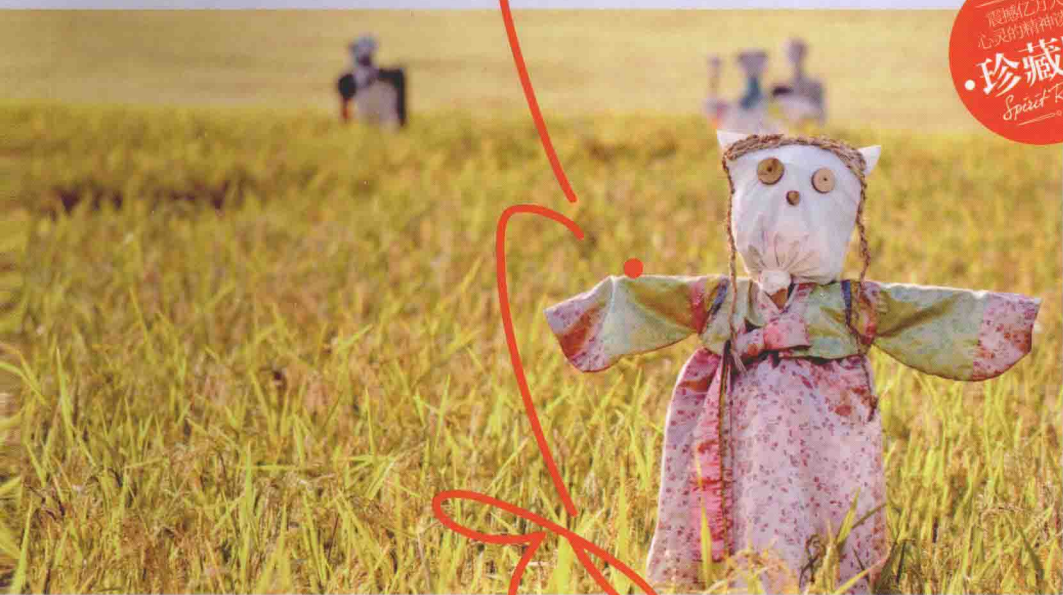


震撼亿万人心
灵魂的精神读本
·珍藏版·
Spirit Reading



人生

何必太计较

木木◎主编

风过而竹不留声，
雁去而潭不留影。

事来而心始现，
事去而心随空。

人生本来就短暂，
何必斤斤计较。

牢骚太盛防肠断，
风物长宜放眼量。



吉林出版集团有限责任公司

何必太计较 人生

珍藏版



life

木木◎主编



吉林出版集团有限责任公司

如果你感到痛苦，证明你的心还不曾麻木。
长宜放眼量，去追寻更长久的精神生活。

——风物

图书在版编目 (CIP) 数据

人生何必太计较 : 珍藏版 / 木木主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2013.8
ISBN 978-7-5534-0640-4

I. ①人… II. ①木… 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 197531 号

人生何必太计较珍藏版

RENSHENG HEBI TAI JIJIAO ZHENCANGBAN

木木 主编

出版策划 : 孙 昶

责任编辑 : 于媛媛

责任校对 : 王 媛

装帧设计 : 蒋宏工作室

出 版 : 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码 : 130021)

发 行 : 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话 : 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷 : 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 15

字 数 : 230 千字

版 次 : 2013 年 10 月第 1 版

印 次 : 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5534-0640-4

定 价 : 22.00 元

代 序

P
R
E
F
A
C
E

人生：

人生的目标是什么？

人生的目标是赚钱。

人生的目标是吃喝玩乐。

人生的目标是做官、发财……

人生的目标是家庭，是责任。

人生的目标是事业，是荣誉，是正直，是良心。

人生中有苦闷、迷茫，甚至堕落。

还好，我们还有清醒！

今天推出这套人生系列丛书的第一辑，共六册。它们分别是《人生别留遗憾·珍藏版》《人生要耐得住寂寞·珍藏版》《人生中的减法·珍藏版》《人生需要忍耐和等待·珍藏版》《人生中的选择·珍藏版》《人生何必太计较·珍藏版》。

书中的不足之处还望读者朋友批评指正。

编者
2013年8月

第一章

计较越多，失去越多

遇事斤斤计较是一个人前进的最大障碍。计较太多，会让你的人生顾此失彼。当你遇到一些并不能决定人生前途和命运的事情时，不要斤斤计较，否则只会让自己痛苦不堪。

不必计较的事情就不要去计较，琐事计较太多了，容易把自己的胸襟变小，眼光也会跟着变小。人们都说傻人有傻福，做一个成才式的“许三多”是很不错的选择。

- 2. 何不退而求其次
- 4. 请爱陌生人
- 7. 计较，是麻烦的开始
- 10. 何必患得患失
- 12. 得理也要让三分
- 14. 适度释放潜在的怒气
- 18. 人生不必太圆满
- 20. 原谅别人就等于解脱自己
- 23. 幸福有时候只需要一个台阶
- 26. 为人处世不可太较真儿
- 28. 何必吹毛求疵

第二章

事来而心始现，事去而心随空

《菜根谭》有一句说得好，它说：“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”人永远活在当下，指向未来。

太阳每天都会从东方升起，每天的太阳都是新的。对你来说，有些记忆实在没有意义。学会告别过去，学会走过自己，学会遗忘，很有必要。

- 34. 弯腰也是一种哲学
- 37. 追求完美的代价
- 39. 不苛求每个人都对自己满意
- 42. 忘记恩怨，甩掉沉重的包袱
- 45. 有些事，没你想得那么严重
- 47. 让往事随风而去
- 50. 幸福其实就在那忘却里
- 52. 不要计较自己眼下的无能
- 56. 说“不知道”其实不丢人
- 59. 不必为一些无影的事而惴惴不安
- 62. 冤家宜解不宜结
- 65. 放手之后的幸福

第三章

别为打翻了的牛奶哭泣

泰戈尔说过：“当你为错过星星而伤神时，你也将错过月亮。”无论你快乐或者痛苦，生活是不会因此而放慢脚步的。

别再为打翻的牛奶而哭泣，无论昨天怎样，只有完全走过昨天，才能轻装上阵，把握好今天。

70. 错过了美丽也不必遗憾

72. 婚姻没有后悔药可吃

75. 生活中没人欠着你

79. 别当“事儿妈”

82. 别为打翻了的牛奶哭泣

84. 别让过失成为你心中的阴影

86. 不要让欲望毁掉你的快乐

89. 适时给别人台阶

91. 机关算尽太聪明，反误了卿卿性命

94. 重要的是发挥长处

96. 像接受美一样接受缺憾

第四章

若无闲事挂心头，便是人间好时节

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”无门慧开禅师这首诗让人想到，只要心中不计较，注意发现生活中的美，以平常心生活，就“天天都是好日子”。

凡事往好处想，心境就会豁达，就会自得其乐。佛教中开悟之人的眼中看到的是百花、明月、凉风、白雪等这些美好的事物，自然不会将烦恼挂在心头。

- 100. 别让琐碎的事干扰你的生活
- 103. 但求给予，不求收获
- 105. 有时要学会说“不”
- 109. 爱情，经不起计较和对比
- 113. 遇事发生冲突时，要对事不对人
- 116. 得饶人处且饶人
- 118. 定期地让自己清零
- 121. 给自己的心灵留点空间
- 124. 不要沉湎于不切实际的幻想
- 126. 随遇而安，知足常乐
- 129. 平常心即是道

第五章

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量

人生不如意事十之八九。面对挫折、苦难，你是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的生活态度？

如果你感到痛苦，证明你的心还不曾麻木。在逆境中磨炼出你的意志，不必计较一时的成败得失。“风物长宜放眼量”，去追寻更长久的精神生活。

134. 不要让抱怨毁了你的生活

137. 从生活中寻找乐趣

140. 不是拥有太少，而是欲望太多

142. 不要预支烦恼

144. 学会妥协

147. 减少不必要的争吵

150. 别让生活的压力挤走快乐

153. 其实，别人并不在意你

155. 让感恩走进心灵

160. 长得漂亮不如活得漂亮

163. 用心就能收获快乐

第六章

别在世俗的目光中迷失

特别在意别人的想法或者看法，是一种对自己的不自信、不认可，有时甚至是一种对生活危难的逃避行为，要克服这种不自信的心理，首先要重新认识自己。把自己的优点和缺点都写出来，再多想想自己在哪些方面比较擅长。

还是那句名言说得好：“走自己的路，让别人说去吧！”其实，我们根本不必在意别人的脸色和看法。

- 168. 别太在意他人的想法
- 170. 活着，不是为了给别人看
- 173. 相信自己，不盲从
- 176. 君子不计小人过
- 179. 我只看我有的，不看我没有的
- 181. 选好自己的路，坚持到底
- 184. 不要把自己的意见强加给别人
- 187. 想干事就自己做主
- 189. 凡事要有自己的主见

第七章

糊涂是一种大智慧

俗话说：金无足赤，人无完人。在人与人的交往中，如果我们总是去计较和放大别人的缺点与不足，那么我们永远不会满意对方。如果我们闭上一只眼睛，以一颗宽容的心看待别人的缺点与不足，就会给别人一份信心，给自己一份轻松，生活就会变得可爱多了。

194. 世间本无事，庸人自扰之

197. 睁一只眼，闭一只眼

200. 生活不在别处

203. 不必太在意小事

205. 助人就是助己

208. 得与失

211. 输什么也不能输了心情

215. 把烦恼写在沙滩上

217. 不要舍本逐末

219. 宰相肚里能撑船

222. 把失败写在背面

第一章 计较越多，失去越多

Chapter One

。——。。

遇事斤斤计较是一个人前进的最大障碍。

计较太多，会让你的人生顾此失彼。

当你遇到一些并不能决定人生前途和命运的事情时，

不要斤斤计较，否则只会让自己痛苦不堪。

不必计较的事情就不要去计较，

琐事计较太多了，容易把自己的胸襟变小，眼光也会跟着变小。

人们都说傻人有傻福，

做一个成才式的“许三多”是很不错的选择。

。——。。

何不退而求其次

每一个人都寻找心目中的完美，当不能实现时，退而求其次，再退而求其次，没办法就渐渐地去接受甚至喜欢这个不完美。能够心甘情愿地接受不完美，也未尝不是一种幸福。

得不到最好的，只有要差的了。比如有两个目标，一个高一点，一个低一点，当高的目标达不到的时候，转而去实现低一点的目标，这就是所谓的退而求其次。

一位忧心忡忡的妇女走进了某学校心理咨询室。

“我很苦恼，”她说，“因为我的儿子。我的儿子只喜欢上网打游戏，不喜欢念书，功课很差，数学计算常常错得稀奇古怪。他的性格也渐渐变坏，听不进大人说的话，常常是你刚讲了他一句，他已经摔门而去……我真的不知道该怎么教育这个孩子。”

听完这位伤心透顶的妈妈叙述，咨询师让她做了三道选择题。

第一题，假设您现在产期临近，您希望自己的孩子：（1）将来会长成俊男美女，可是出生时脐带缠脖，可能有生命危险；（2）将来长相平常，可是生产过程顺利。

第二题，假设您生下的这个孩子长到了10岁，您又得面临两种选择：（1）成绩很好，把很多孩子比了下去，可是有一天这个孩子与家人走失，再也找不回来；（2）学习不好，爱顶嘴，耍脾气，可是

吃饭很香，身体健康。

第三题，假设这个孩子长到了成年，您又得做一次选择：（1）孩子戴上了博士帽，可是被宣告从此不准再见母亲一面；（2）从普通学校毕业，可是允许每天和母亲斗嘴，吃母亲烧的菜。

三个问题这位妇女都选择了后者。不过她仍有疑惑：“你为什么不能提供一个又聪明又健康又乖巧的孩子的答案给我呢？”

咨询师回答说：“那个孩子不是你的孩子，顶多是你理想中的孩子，现在这个孩子才是你目前真实孩子的状况啊。”

女士若有所思，临出门前，她问咨询师下一步该怎么做？咨询师给她布置了一个作业，回去后写下儿子的八个优点，下次带来。

第二次到访，女士跟咨询师说她的儿子是这样的：篮球打得好、吃饭不挑食、会帮着扛煤气瓶、字写得很工整、很少生病……说完后，这位女士忧郁的神色已经不复存在了。

母亲很疑惑：“前后不过几天，为什么我眼中的儿子不一样了呢？”咨询师对她说：“因为你学会了让步。”有一句话叫退而求其次，就是这个道理。

我们生活的环境日新月异，我们面临的竞争也越来越激烈，为了更好地生活，很多人都不得不严格要求自己，给自己订高目标，这虽然是一种积极的生活态度，但严格的要求使人们疲惫不堪，过高的目标使人们自信心消弭，反而起到了反作用。

为什么不能退而求其次呢？严格要求之余允许自己偶尔地放松，不触及原则的事可以适当降低要求；高的目标可以通过很多低的目标积累实现，既然不能一下子实现那些远大的目标和理想，就先去实现那些近在眼前的小目标。当小目标一个个被实现，我们也许会突然发现，我们已经离那远大的目标很近了。

退而求其次表面上看来像是一种逃避，一种消极的生活态度，但

实际上，却是一种生活的智慧，一种让人们更加自信，生活更加快乐的智慧！

人生感悟

人们对美好事物都有一种渴望和追求，在内心深处都存在着对至善至美的向往与期盼。圆固然完美，但我们没有必要试图为自己或周围的人画一个完美的圆。不必处处追求圆满，不能做到最好，何不退而求其次呢？

退而求其次可以予人一些生活底气，也可以使人有所得。这种退步，并非真正意义上的退步，而是剑走偏锋特意为自己留下一点周转余地，不把自己逼得太死，以求绝处能够逢生。

请爱陌生人

所谓爱心是对自己以外的生命的一种关爱，一份奉献，包括对人，对动物，对小花小草等一切我们认为有生命的东西。只关心自己那不是爱心，而是自私。

2009年年初，中国红十字会面向全国招聘一名副处级工作人员，并公开承诺重能力不重学历，重人品不重资历。由于待遇丰厚，再加上当前就业形势不容乐观，一时应聘者蜂拥而至。仅招聘信息公布当天，网上报名人数就已经达到二千七百多人。

经过严格的初试、复试、政审、体检，只有三人进入了面试，由中国红十字会秘书长亲自主持面试。

面试开始了，在问答与抢答环节，三个年轻人思维敏捷，沉着大方，见解独到，真可谓是一时俊杰，难分上下。听到精彩处，秘书长

也不禁频频点头，面露赞赏。

最后一道题，播放的是一段视频：一个年轻靓丽的姑娘，轻扬着马尾，穿过马路。突然，一辆大卡车疾速冲过来。眼看惨剧就要发生，她旁边的一个小伙子猛扑过来，推开姑娘，自己却倒在了血泊当中。

秘书长说：“这是1999年发生在山东济南的一场真实的交通事故。现在请你们根据画面中的蛛丝马迹，来判断这个小伙子与这位姑娘是什么关系。”

短短三分钟的视频，就想判明两个人之间的身份关系，可真有难度啊！

第一个年轻人想了想说：“他们是情侣关系，你看，他们的上衣，分明是一套情侣装嘛！”

第二个人回答：“他们是兄妹关系，我注意到他们的鼻梁上都有一道明显的皱纹。现代医学证明，鼻梁上的皱纹都是遗传因素造成的。”说着，他颇为得意，这个发现可不是谁都能观察到的。

秘书长笑了：“你真细心啊，这么微小的细节都能注意到。”说完，他把探询的目光投向了第三个年轻人。

“很抱歉，我实在找不到任何有价值的线索。”第三位年轻人显得有点窘迫，有点语无伦次。前两位年轻人看在眼里，笑在心里，庆幸少了一位竞争对手。

“但我宁愿相信他们不过是萍水相逢的陌生人。”第三个年轻人顿了顿接着说，“在这危急关头，任何一位有良知的人，都会挺身而出，又何必非是情侣或兄妹呢？”

听了这个回答，秘书长露出了欣慰的笑容，他走过来用力握着第三位年轻人的手，真诚地说：“欢迎你的加入。”

其实这是一道心理测试题，目的是测试应聘者潜意识里首先想到

的是什么，这也是一个人不加修饰最真实的意识。

是啊，亲情温馨，爱情动人，但是说到底，这些都是小爱，是一己之爱。而相信陌生人之间也能无私奉献的人，是心有大爱的人。红十字会是一个公益性组织，最需要的，正是这种心有大爱的工作人员。

而只有当爱惠及陌生人时，才是大爱。只有对陌生人之间充满爱与善意，社会才能变得高度文明更加美好。我们把爱惠及陌生人时，往往也不知不觉成就了自我。

美国有个16岁的姑娘，自愿到非常脏的洪都拉斯去，帮助那里的人了解眼睛卫生常识，以提高健康水平。那里十分贫穷落后，以致这个女孩醒来时发现自己竟和猪睡在一起。也许有人会想：去那么苦的地方，是不是太傻了？但她回来后却眉飞色舞地对母亲说，明年她还要去。她母亲立刻鼓励她再去，并夸奖她的女儿，认为她的女儿有爱心，为女儿乐于吃苦、甘于奉献的精神而感到自豪。

爱虽然是与生俱来的，但你还是要在成长的过程中不断地学习，养成爱的习惯，既会感受人爱，也会赋予别人爱，要懂得心疼妈妈，要晓得关心姥姥，要知道爱护小伙伴，要会关心别人，更不能对别人的痛苦置之不理。你还要学会爱要怎么出口，学会用行动去爱身边的人，学会爱陌生人，变得博爱。

人生感悟

当然，爱心不是无源之水，无本之木。一个人只有当自己得到的爱足够多的时候才能自然地关爱别人，否则那便是一种不自然的爱，就像把自己得到的爱装入一个杯子，自己的杯子还没有满之前就倒点给别人，不太现实。只有当自己的杯子满满的时候，溢出去的爱才是一种最真实、最自然的爱。