

人生在世，如果计较得太多，什么都不肯放手，就会如牛负重，活得很累。反之，如果什么都不计较，什么都马马虎虎、得过且过，那也未免太对不起自己，人生也就失去了意义。聪明的人，会有所为，有所不为。心有多宽，路就有多远。放飞心灵，游弋人生，感悟人生真谛，让自己过得更乐观、更潇洒。怀着淡泊之心，善待自己，逍遥人生。

心有多宽，路就有多远；放飞心灵，游弋人生，一切不必太计较

# 人生不必太计较

方若寒◎编著

人生不必太计较，看淡生活中的得与失，  
放下一切、舍得一切、包容一切；  
人生不必太计较，  
以一种豁达的胸怀看待人世间的一切纷扰；  
人生不必太计较，  
不戚戚于金钱，不汲汲于名利；  
人生不必太计较，生命只有一次，学会善待自己。

中国华侨出版社

心有多宽，路就有多远；放飞心灵，游弋人生，一切不必太计较

# 人生不必太计较

方若寒◎编著

中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生不必太计较 / 方若寒编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2498-6

I. ①人… II. ①方… 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115848号

## 人生不必太计较

---

编 著: 方若寒

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 王亚丹

封面设计: 中英智业

文字编辑: 李锐锐

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2498-6

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

# 前言

人生不必太计较

有苦也有甜，有喜也有悲，这便是生活；变幻莫测，捉摸不定，这便是人生。我们不能像鸵鸟那样把头埋进沙土里，我们不得不面对生活所给予我们的一切。生活中总有快乐与痛苦，总有得意与失意，总有获得与舍弃。人生需要心平气和，人生不必太计较。

人生不必太计较，是勇于放下、懂得取舍、用心包容。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。舍得是成就卓越的必有心态，有取有弃，淡泊洒脱。不计较是为人处世的大智慧，是以博大的胸怀为基础的智慧。只有不计较，才能在善待他人的同时也成全自己。大海之所以成为大海，是因为它能容纳百川。

人生不必太计较，以豁达的胸怀看待人世间的一切纷扰。豁达是一种气度、一种胸襟、一种智慧。豁达的人都有着宽广的胸怀，有着海纳百川的气势。豁达的人不会为小事而斤斤计较，更不会为个人的得失而郁郁寡欢。豁达也是一种历练后的成熟。人生不如意事常八九，豁达的人会把它当成锻炼的机会。拥有豁达才可能真正拥有快乐。

人生不必太计较，生命只有一次，学会善待自己。一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”心态的不同必然导致行动的不同，因而也会谱写出不同的人生。一个成熟的人应该理智面对外在环境的变化，不管外部环境如何，都要保持情绪的平和。

《人生不必太计较》汇集了关于“人生不必太计较”这一话题的种种论述，内容涉及包容、豁达、感恩、幸福、忍让、知足、取舍、心态、快乐等方方面面的人生话题，语言通俗易懂，阐述深入浅出，说理充分到位，从人生的不同角度解读了人生不必太计较的哲理，旨在帮助广大读者朋友提升自我精神境界和品行修养。

人生不必太计较，越计较所得越少。走进这本书，品读心灵故事，从中汲取营养、领悟哲理，用书中的智慧指导自己，从而更顺利地成就自我，让生活变得幸福、快乐。

有些事，如梦中花，开了又谢；  
有些事，如山雾，聚了又散。  
得与失，舍与得，  
全凭自己的心，  
人生不必太计较。

# 目录

## 第一章 牢骚 烦扰过眼忘，但得一颗金石心

人的一生总会遇到各种各样的不如意，心胸豁达的人不会将这些装进心里。你可以有“逝者如斯夫”的感怀，可以有“西风独自凉”的惆怅，可以有“一江春水向东流”的愁伤，可以有挥之不去的凄凉……没有人会因为抱怨和消极的心态而受益，快乐地珍惜自己拥有的一切，不去计较一时的成败得失，知足常乐。人生若能从容淡定，便会远离烦恼，体验另一种生命，另一番境界。

|                   |   |
|-------------------|---|
| 抱怨不如改变·····       | 2 |
| 抱怨不是让你如愿的万灵丹····· | 3 |
| 瓶子村庄·····         | 6 |
| 蒲公英的请假条·····      | 8 |
| 快乐藏在自己的内心·····    | 9 |

## 第二章 境随心转，无处不自在

世上种种到头来都会成为过去。穷困潦倒时，告诉自己，这一切都会过去；腰缠万贯时，也告诉自己，这一切都会过去；心力衰竭时，安慰自己，这一切都会过去；当因成功扬扬得意时，提醒自己，这一切都会过去。是的，昔日修筑金字塔的人早已作古，埋在冰冷的石头下面，而金字塔有朝一日，也会埋在沙土下面。如果世上种种终必成空，又为何对今天的得失斤斤计较？

|                   |    |
|-------------------|----|
| 沉住气，成大器·····      | 12 |
| 坏到最后，只能转好·····    | 13 |
| 合欢树·····          | 15 |
| 享受天真·····         | 17 |
| 心灵的对比·····        | 19 |
| 内心的告诫·····        | 22 |
| 太阳雨·····          | 23 |
| 放轻松浮上来·····       | 26 |
| 心灵甘露（节选）·····     | 27 |
| 背负“十字架”轻松走人生····· | 29 |
| 放低姿态是人生智慧·····    | 30 |

|              |    |
|--------------|----|
| 换个角度看人生..... | 32 |
|--------------|----|

### 第三章 吃得亏中亏，修得福外福

吃得亏中亏，修得福外福。与人相处，有一分退让，就会有一分受益。吃亏也是积福，退步亦是向前。忍别人之不能忍，为别人之不能为，这也是一种胸襟。有首打油诗写道：“占便宜处失便宜，吃得亏时天自知。但把此心存正直，不愁一世被人欺。”内心正直、胸怀雅量，才能包容万物，才能以美好、善良之心看待万物。日落月升，生死轮回。宇宙何其大，烦恼何其多，又何必庸人自扰呢？

|                  |    |
|------------------|----|
| 给别人一个台阶.....     | 34 |
| 以舍为得.....        | 35 |
| 吃亏.....          | 37 |
| 真正的风度.....       | 38 |
| 谢谢你借给我一冬的温暖..... | 39 |

### 第四章 舍非常之舍，得非常之得

获得，是一种快乐，舍弃也是一种幸福。一个人需要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，才能懂得生活的舍与得。舍得笑容，得到了友谊；舍得宽容，得到了大气；舍得真诚，得到了朋友；舍得虚名，得到了逍遥。懂得舍得，生命也会饱满，圆润。人生苦短，我们不妨挥一挥衣袖，放下应该放下的一切，你就会寻找到另一份真正属于自己的幸福。生活是自己的，烟消雾散，世界一片空明。

|               |    |
|---------------|----|
| 舍与得.....      | 44 |
| 懂得放弃才能拥有..... | 45 |
| 错过的风景.....    | 46 |
| 可扔之物.....     | 48 |
| 一个父亲的箴言.....  | 50 |
| 痛苦的游戏.....    | 51 |

### 第五章 无谓的坚持，是生命的枷锁

放下，也往往构成另一种得，我们要品味它。每个人都希望过得幸福，但是，有人执著，有人乖戾，有人嫉妒，有人骄傲，有人洋洋自得，有人忧怀感伤，有的人一味追求物质，追求享受。有人在繁华锦簇里迷失自我……其实，快乐的人生不在山珍海味，而在清和淡雅；不在盲目追求，而在真诚相待；不在别人的施舍，而在自己的努力；不在遥远的未来，而在当下的获得。

|               |    |
|---------------|----|
| 感觉灰色.....     | 54 |
| 和气球说“再见”..... | 55 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 自由是枷锁中最粗的一条·····       | 57 |
| 火车上的爱情·····            | 58 |
| 无谓的坚持，像易散的芒花般脆弱不堪····· | 61 |

## 第六章 给他人留路，也是在给自己留余地

古诗云：“饮酒半酣正好，花开半时偏妍，半帆张扇免翻颠，马放半缰稳便。半少却饶滋味，半多反厌纠缠。百年苦乐半相掺，会占便宜只半。”常留余地二三分，体现了人生的一种智慧。凡事要留有余地，要给自己和别人退路，自由度也增加不少。我们做任何事情都要给自己留后路，不可把话说死，把事情做绝，更不能把人逼急。于情不偏激，于理不过头，如此立身处世，才能进退自如，游刃有余。

|               |    |
|---------------|----|
| 斜视·····       | 64 |
| 一堂特殊的课·····   | 66 |
| 得理也要饶人·····   | 69 |
| 因为你没有责备我····· | 70 |

## 第七章 不完美才是真完美

有人说：“真正幸福的人生，难以圆满。”生活中有苦有乐，生命也更加充实，经历过成功和失败，才能体味人间的无味。有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的。喜欢月亮的人，也会接受它的阴晴圆缺；喜欢维纳斯的人，也会欣赏她断臂的另一种美。人生总是“一半一半”，在人生的乐、成、得、生中，包容不完美，才是真正完整的幸福。

|                |    |
|----------------|----|
| 破碎的美丽·····     | 76 |
| 米洛斯的维纳斯·····   | 77 |
| 思想者的色拉·····    | 78 |
| 殊途同归·····      | 81 |
| 麦琪的礼物·····     | 82 |
| 蛙·····         | 86 |
| 芦苇为什么是空的·····  | 87 |
| 晨曦曾经那么美好·····  | 89 |
| 生命的暗示·····     | 91 |
| 人人皆可为“国王”····· | 93 |

## 第八章 忍辱也是从容，后退更见达观

《菜根谭》中有一句话：“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一

分是福，利人是利己的根基。”忍耐不仅是一种机智，也是一种坚韧的毅力和顽强的意志。放开自己的胸怀，给自己一片天空，把目光放远，或者学会容忍，学会释怀，学会淡化，这样你就会少了很多压力。其实，身边的每一件事情都是你幸福的源泉，只要你敞开心扉，随手抓住的都会是快乐。

|               |     |
|---------------|-----|
| 你辱我，我不羞·····  | 96  |
| 活着就是一种忍耐····· | 97  |
| 忍耐就是策略·····   | 99  |
| 丑石·····       | 101 |
| 谦让·····       | 102 |
| 论解嘲·····      | 104 |
| 不要灰色地带·····   | 105 |
| 在低处·····      | 106 |

## 第九章 幸福只需要一只眼睛

在人生的旅程中，不会总是艳阳高照、鲜花盛开，也同样有夏暑冬寒、风霜雪雨。苛刻会把非常简单的事情变得复杂，而宽容则可以把复杂的事情变得简单。有时，你需要学会放手，只有放开了双手，给自己和对方以自由，才能让双方更加地轻松、快乐。放开手，你就会发现，久违的幸福其实就在你的身边。用一颗宽容细腻的心去感悟生活，即使有所怨、有所忧，也全都化解了。怀着一颗感激的心，收藏所经历的点点滴滴，你会发现睁一只眼闭一只眼，也是一种情调。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 不要为眼前的得失而抓狂····· | 110 |
| 垃圾婚·····         | 113 |
| 鸳鸯香炉·····        | 116 |
| 婚姻之道·····        | 119 |
| 18岁的夏天开过蓝莲花····· | 121 |
| 疼痛也是一种幸福·····    | 123 |
| 贫贱夫妻·····        | 125 |
| 石头汤·····         | 126 |

## 第十章 心怀感激，预约心灵的春天

父母的养育，师长的教诲，配偶的关爱，他人的服务，大自然的慷慨赐予……都需要我们心怀感激。曾经有人说过，所谓幸福，就是常怀一颗感恩的心。感恩，是人生基本的准则，是一种人生质量的体现，是一切生命美好的基础。对生活心存感恩，你就不会有太多的抱怨。感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。常怀一颗感恩的心，会让我们的社会多一些宽容与理解，少一些指责与推诿；多一些和谐与温暖，少一些争吵与冷漠；多一些真诚与团结，少一些欺瞒与涣散……

|           |     |
|-----------|-----|
| 你的眼神····· | 130 |
|-----------|-----|

## 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 你依然微笑着·····      | 131 |
| 生命本来没有名字·····    | 133 |
| 提醒幸福·····        | 135 |
| 幸福是一种感觉（节选）····· | 137 |
| 初雪·····          | 139 |
| 谈生命·····         | 142 |
| 月上天心·····        | 143 |
| 落入凡间的天使·····     | 145 |
| 感恩的庄稼·····       | 149 |

## 第十一章 因为宽容，所以优雅

雨果说：“最高贵的复仇方式是宽容。”宽容的实质不是宽容别人，而是宽恕自己。唯有宽容，才能抚慰你暴躁的心绪，弥补不幸对你的伤害，让你不再纠缠于心灵毒蛇的咬噬中，从而获得自由。宽容，是胸襟博大者为人处世的一种人生态度。心旷为福之门，心狭为祸之根。心胸坦荡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，就活得轻松、潇洒、磊落。心胸狭隘，一事不顺便心存憎恨，一句话不顺，就耿耿于怀，心灵上栽满荆棘，思想上遮满云雾，整日抑郁，常年忧虑，就无异于自戕自害。

|                |     |
|----------------|-----|
| 嵌入灵魂深处的弹头····· | 152 |
| 爱是永远的宽容·····   | 153 |
| 包容是一种人生哲学····· | 155 |
| 从敌人到友人·····    | 157 |
| 对人要宽宏大量·····   | 159 |
| 宽容的至高境界·····   | 161 |
| 最好的注脚·····     | 162 |
| 房玄龄，生而为宰相····· | 163 |
| 健忘·····        | 167 |
| 宽待人性·····      | 169 |
| 林肯的家·····      | 170 |

## 第十二章 不如意是生命的常客

如意之事不常有，不如意事常八九。在漫长的人生旅途中，失意是人人要面对的问题，不如意更是人生的常客。面对生活中的不公平，忘却尘世的喧闹，忘记琐事的烦恼，保持平常心是生活的本质。拥有一颗平常心，是一种淡泊，一份宁静。让我们用一颗平常心勇敢地面对现实生活的挫折和失意，还原生命的真谛。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 原来，平平淡淡才是真。·····  | 173 |
| 玛菲尔的秘密·····       | 174 |
| 尽量不给人看一张生气的脸····· | 176 |
| 人活着就很好·····       | 177 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 灰暗晨曦里唱歌的鸟.....      | 181 |
| 如果不能忘掉恨，就把它化成笑..... | 183 |
| 化妆.....             | 185 |
| 你听我说，兄弟.....        | 186 |
| 继续活着.....           | 188 |

### 第十三章 幸福的起点，来源于知足

俗话说：“知足常乐。”孔子的弟子颜回便是知足常乐的典型。“一簞食，一瓢饮，回也不改其乐。”知足常乐的人，不是没有欲望。只是他们善于克制自己的欲望，以舍为得，不去计较烦扰的琐事。或许，快乐的根本，便是惜福。即使一无所有，独守一片林，垂钓一方水，在每个清晨来临时听鸟的歌唱，夜幕降临时看夕阳的余晖洒在田间房上……人生何所求，如此亦足已。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 你的幸福与那么多人息息相关..... | 192 |
| 虚荣的紫罗兰.....        | 196 |
| 知足常乐.....          | 198 |
| 阳光下的那片幸福.....      | 200 |
| 每天的太阳都是新的.....     | 201 |
| 我喜欢.....           | 203 |
| 落叶是疲倦的蝴蝶.....      | 207 |
| 迟暮的花.....          | 209 |



## 第一章

# 牢骚烦扰过眼忘，但得一颗金石心

---

人的一生总会遇到各种各样的不如意，心胸豁达的人不会将这些装进心里。你可以有“逝者如斯夫”的感怀，可以有“西风独自凉”的惆怅，可以有“一江春水向东流”的愁伤，可以有挥之不去的凄凉……

没有人会因为抱怨和消极的心态而受益，快乐地珍惜自己拥有的一切，不去计较一时的成败得失，知足常乐。人生若能从容淡定，便会远离烦恼，体验另一种生命，另一番境界。

---

## 抱怨不如改变

在从苏黎世到纽约的飞行途中，我和一位投资商相邻而坐。随着我们交谈的深入，我得知他在投资一家规模很小的科技公司时，虽投入了很多资金，却收益甚少。他告诉我，他被那家科技公司的老板气得要吐血了。在整个飞行途中，他没完没了地抱怨着。我问投资商，那个科技公司的老板令他心烦意乱有多长时间了，“好几个月了！”他愤愤地回答道。

事实上，坐在我身边的这个男人，是一位拥有数百万美元的富翁，在瑞士有一栋富丽堂皇的高档别墅，有一位贤淑而美丽的妻子，有三个可爱的孩子。但这些足以羡煞世人的福分，被一个小公司的小老板轻而易举地就给抹掉了，留在他脑中的全是挥之不去的无尽烦恼。

其实，我们绝大多数人都有过类似的经历。一件事情、一个人就能令我们长时间地烦恼，使我们沉浸于懊恼和悲伤中不能自拔。特别是当那个令我们烦恼的人还是一个不会体谅别人、不懂得领情、不会自醒的人的时候，情况就会更加糟糕。

有一则古老的寓言，或许可以给我们一些启示。有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的村民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。

“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面的船吼叫道，“再不让开你就要撞上我了！”但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船！”当农夫怒目审视小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流空船。

在多数情况下，当你责难、怒吼的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的斥责而改变他的航向。

当然，你完全不必转而去讨好这个人，也没必要和他达成一致的意见，甚至你继续厌烦他也无妨。但你一定要清楚，不能让他制造的麻烦转变成你的烦恼。无论你为此多么愤怒，他是不会为你而失眠的。如果因为他的过错而使你陷入无尽的烦闷、悲伤之中，你就成了唯一受到伤害的人，而且，是你自己在强化这种伤害的深度和长度。

我提醒我的邻座乘客，他的责备从更深一层理解，其实是在责备自己用人不察、

判断失误，从而在此投资项目上，做出了一个错误的决定。经过认真思考之后，他认同了我的看法：“这次确实是我决策失误。这些天来，最让我恼怒的人，其实是我自己。”

但是，恼恨自己和恼恨那个科技公司的小老板是一样的，全都徒劳无益，于事无补。我提醒他，尽管犯了这次错误，他依然是一个非常成功的商人，重要的是应该从这次失败的商业活动中吸取教训，总结经验。在飞行即将结束时，他已经决定，终止损失，重新开始。

尹玉生

## ◎人生感悟

在日常生活中，只会抱怨的人，注定会活在迷离混沌的状态中，看不见前面亮着一片明朗的人生天空。停止抱怨，放下不满，生活里有许多美好值得我们去寻找。给自己一双发现美的眼睛，点亮心灯，靠近幸福。

# 抱怨不是让你如愿的万灵丹

大家常问我的一个问题是：“难道你不需要抱怨，才能得到想要的东西吗？”其实，你可以好好表达自己的期待，而不需要抱怨现状，来获得你想要的结果。

几天前我的手机响了，来电显示是“不明号码”。当时我正在忙，没有接电话，打来的人也没有留言。接下来，几乎每隔一小时，我都接到同样的“不明号码”打来、却又不留言的电话。最后，我终于接到了这通“不明号码”来电，听到电信公司的语音留言：“这是要通知玛丽·强森（非真名）的重要信息……如果你是玛丽，请按1；如果不是，请按3。”

我按了3，心想电信公司应该会发现他们打错号码，就不会再有这些来电了。但他们还是没发现。电话几乎每小时响一次，都是“不明号码”打来的；而当我接起电话，又听到同样友善的语音留言。我不断按3，来电却依然没有停止。

人都会犯错。我知道我也会犯错，而所谓的公司，只是一大群想尽力做好事情的人们。在过了好几天每小时都有固定来电的日子后，我打给电信公司解释这样的状况，而他们也确保会处理。但是，来电还是持续不断。

在我尚未展开21天不抱怨的挑战时，我可能会再打给电信公司，要负责的主管来接听，臭骂那可怜的家伙一顿。此外，我还会告诉每个我接触到的人，说这简直是乱七八糟、太不合理了，让我深感不便与干扰。

然而，这次我再打了一通电话对客服人员说：“我知道出错是难免的，我也知道

这不是你的错。但是我应该不会再接到贵公司的电话了才对，我也愿意和你配合，直到我们发现问题出在哪里，而且一起解决。”不到十分钟，她就发现症结所在（他们把我的号码当成那个人的号码，而输入电脑），来电于是停止了。

我不必让血压蹿高或大发雷霆，就能得到想要的结果。我也没有向朋友、同事和家人发牢骚，把他们牵扯进来。我反而是找了个可以帮助我的人，解释我想要什么，而且锁定真正的焦点。

你有权利得到你应得的。要达到这个目的，就不要一直谈论这个问题，或是把注意力完全放在上面。你应该要从更高的层次来思量问题，看着它被解决。只要谈你的渴望，只要和可以提供解决方案的人谈。你会缩短等待的时间，让你的需求更快被满足，在这段过程中也会更快乐。

预想美好的未来，是促成进步的动力。“但是，我们国家每一项伟大的事件，都是起自于抱怨……你看看托马斯·杰弗逊和马丁·路德·金！”我收到的一封电子邮件这样说道。就某方面来说，我同意他们的观点。迈向进步的第一步就是不满。但如果我们只停留在不满的阶段，就永远无法前进，迎向更光明的远景。那些觉得抱怨是理所当然的人，哪里也到不了，只会在同一个不快乐的出发点原地打转。我们的焦点必须要放在我们希望发生的结果上，而不是我们不要的事情。

美国历史上的伟大领袖们，都是很会抱怨的人吗？这一点我必须否认。这些重要人物让不满驱策着他们去勾勒美好的远景，而他们对这番远景的热情，又激励了其他人前来追随。他们全神贯注地展望更光明的未来，让全国人的心也跟着雀跃、振奋。他们转化了全国的意识，结果也转化了我们的未来，至于他们采取的方法，约翰·肯尼迪做了最好的总结：“有些人是看到当前的现况，然后问为什么会这样？我则是梦想着未曾出现的景象，然后问为什么不是那样？”

1963年8月28日，马丁·路德·金并没有站在林肯纪念堂的台阶上说：“我们遭受这样的待遇是不是很惨？”他没有。他发表的演说撼动全美国人的灵魂，即使相隔久远，但仍让人感动得热泪盈眶。他没有把焦点放在问题上，而是超越了问题本身，建立更宏观的格局，发出这样的宣示：“我有一个梦想！”他在我们的心中创造出栩栩如生的画面，那是个没有种族歧视的世界。他曾经“到达那山巅”，而他铿锵有力、激励人心的话语，也带着我们和他一起攻顶。

托马斯·杰弗逊在《独立宣言》中，清楚陈述了众殖民地在大英帝国统治下所遭逢的挑战。然而，他所起草的文件并不是一连串冗长的牢骚。如果是，这份文件大概也就不会攫获全世界的想象力，并得到其他国家支持，而能一统殖民地了。

《美国独立宣言》的第一段写着：“在人类事务的发展过程中，当一个民族必须解除和另一个民族之间的政治联系，并在世界各国之间，本着自然法则和上帝赋予的权利，主张独立和平等的地位时……”

暂时想象你自己是这13个殖民地的居民，试着去理解这个概念：“本着自然法则和上帝赋予的权利，主张独立和平等的地位。”在杰弗逊起草这篇宣言时，英国是全世界最大的超级强权，而他只是毫不夸大地冷静直陈，这些羽翼未丰、组成纷杂的殖民地，和这头政治巨兽是“平等并存”的。你可能听见了殖民地人民为如此言论所发出的集体惊呼声，随之而起的则是满涨的自尊和热忱。他们怎能渴求这种遥不可及的理想，希望和英国平起平坐呢？因为这是“本着自然法则和上帝赋予的权利”。这不是抱怨，这是梦想着美好未来的坚定远见。这也是超越问题本身，从更高的层次来思量。

罗莎·帕克并没有坐在公车后面几排，向每个人抱怨自己必须坐在这里是很不公平的；她的做法是无视于肤色，和其他人一样，坐在她原本就坐着的地方。她不但超越了问题本身来思考，更以身作则实行了解决方案。

我也有一个梦想，希望在现实中会出现这样有远见的先知。我记得这辈子最常听见的新闻，就是聚焦于中东局势的“和平谈判”。我听过这些“和平谈判”讨论的内容，感觉上似乎更像“战争谈判”或是“如果你们停止这样做，我就不会再这样谈了。”美国总统召聚了所有中东领袖，试图让他们调解彼此的差异，但这些谈判的焦点一直都放在“差异”之上，因此就我个人看来，他们的进展始终是微乎其微。

如果在这些“和平谈判”中，领袖们聚在一起讨论的是“彼此若能消弭嫌隙将会怎样”呢？如果他们能共同建立一个集体的梦想，实现和平共处、互相体谅的目标呢？当这种真正的“和平谈判”发生时，规则就变得很简单了。他们不会再去谈论现在怎么样、或是过去发生什么事，所有的焦点都只会锁定在：当彼此不再针锋相对时将会怎样。他们可能会问：“我们之间的和平，看起来、听起来、闻起来、感觉起来是什么样子？当战争和异议对我们来说，已成为遥不可及的记忆，是必须查阅史书才能知晓的过往情景时，又会怎样？”

这些谈判的焦点只会锁定在众人冀望的结果之上——也就是和平。就只是这样。这些谈判完全不会提到“如何”，“我们如何做到”的问题，从一开始就会被所有人禁止。一旦双方试图要找出如何达成和谐共存的方法，关于地理疆界、补偿报酬、撤军限武、文化与信仰差异，以及各种对立的观点，只会将他们的注意力再度转移回当前的议题上。而这样的焦点，将使他们继续陷身于这些问题的泥潭。

林肯曾经说过：“摧毁敌人最好的方法，就是把他变成朋友。”要达到这种转变的第一步，就是从内心开始做起。而我们的言语，会把我们的思想内容告诉这个世界。

[美] 威尔·鲍温 陈敬旻 译

## ◎人生感悟

抱怨会让人生留下太多太多的失望，有抱怨的生活是消极的人生。若需要得到一些东西或需要改变一些事情，你能做到的话，就尽最大能力去做吧。

# 瓶子村庄

20世纪50年代，美国加利福尼亚州西米谷区生活着这样一对夫妻：男的是个泥瓦匠，有一手好手艺，成天乐呵呵地在高高的脚手架上忙碌着；妻子则是个红脸膛的高个子女人，她没有工作，生活的全部内容就是收拾房间、做一桌热乎乎的饭菜、小跑着将两个调皮的孩子拉到身边来。

谁都以为这样的平淡会一直继续下去，可是，黑夜却突然来了。

1953年的冬天，泥瓦匠的两个孩子相继感染肺炎夭折了。听到消息的泥瓦匠从高高的脚手架上摔了下来，折了一条腿，躺了整整3个月。再爬起来的他，成了一个彻头彻尾的瘸腿酒鬼。妻子哭了整整3个月，整个人瘦成窄窄的一条，显得愈发高了，远远望去，就像一个披了衣服の木棍立在那里。

泥瓦匠再也不去工地了，家里的米越来越少，妻子只好去做洗衣工。可是，她那点微薄的薪水根本不够男人打酒喝。

很多人都以为，这个女人很快要离开泥瓦匠了。尤其是那年冬天，醉酒的泥瓦匠碰倒了马灯，他们仅有的3间房子也在一场大火中化为了灰烬。

可是，出乎所有人的意料，冰天雪地里，那个刚刚赶回来的妻子，号啕着将安然无恙的丈夫紧紧抱在怀中。

房子没有了，可以再盖，如果他没有了，她的希望也就彻底破灭了。

教堂的神父看这对夫妻可怜，将看门人的小房间让出来，希望上帝的善举能够让泥瓦匠看到新生的力量和希望。泥瓦匠拎着一瓶酒坐在房间门口，他的妻子用围裙揩着眼角，躬身向神父道谢。

神父摇着头走掉了。两个月后，春天来了，大片的风信子灿烂地开在教堂外面。神父看到，泥瓦匠横躺在长椅上喝酒，他的身边，妻子正在任劳任怨地浆洗衣物。教堂门前，绿色的酒瓶子堆得越来越高。来教堂祈祷的人，不得不强忍着刺鼻的酒气冲过去。

泥瓦匠丝毫没有悔改的意思，神父的耐心也到了尽头，他随便找了个理由驱逐了这对夫妻。

他们搬家的那天早晨，全村的人都在教堂做弥撒。等他们出来才发现，原本堆满