不攀比的智慧

轻松做人，快乐生活的大智慧

每个人都是独特的存在
不拿别人的成功否定自己

羡慕别人无止境，不如回头做自己

金花　刘超◎编著

内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



金花　刘超◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不攀比的智慧/金花,刘超编著.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2017.9

ISBN 978-7-204-15032-8

Ⅰ.①不… Ⅱ.①金…②刘… Ⅲ.①成功心理-通俗读物 Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 254072 号

不攀比的智慧

作　　者	金　花　刘　超
责任编辑	晓　峰
出版发行	内蒙古人民出版社
地　　址	呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座 5 楼
印　　刷	北京永顺兴望印刷厂
开　　本	710mm×1000mm　1/16
印　　张	20
字　　数	300 千
版　　次	2018 年 8 月第 1 版
印　　次	2018 年 8 月第 1 次印刷
印　　数	1-10000 册
书　　号	ISBN 978-7-204-15032-8
定　　价	39.80 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)3946120

网址:http://www.impph.com

作 者 简 介

金花：1966年9月出生，籍贯吉林延吉；大学本科学历，职称：馆员。现在山东临沂大学工作。

刘超：女，1972年生，山东临沂人，毕业于山东临沂师范学院，生物科学专业，大学本科。县就职于临沂大学图书馆，馆员，从事图书情报与信息研究工作。发表论文数篇，并主持研究课题项目2项，参与研究课题项目3项。

责任编辑：晓　峰
封面设计：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

俗话说：人比人，气死人。这句俗话阐明了攀比所带来的心理与行为结果。

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，地主就对他说："清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。"那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但人已精疲力竭，摔了跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说："一个人要多少土地呢？就这么大。"

人生的许多沮丧都是因为你得不到想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终场的结局不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说得好："许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。"这可以说是对得不偿失的最好的诠释了。

其实，人人都有欲望，都想过美满幸福的生活，都希望丰衣足食，这是人之常情。但是，如果把这种欲望变成不正当的欲求，变成无止境的贪婪，那我们就无形中成了欲望的奴隶了。在欲望的支配下，我们不得不为了权力、为了地位、为了金钱而削尖了脑袋向里钻。我们常常感到自己非常累，但是仍觉得不满足，因为在我们看来，很多人比自己的生活更富足，很多人的权力比自己大，所以我们别无出路，只能硬着头皮往前冲，在无奈中透支着体力、精力与生命。

扪心自问，这样的生活，能不累吗？被欲望沉沉地压着，能不精疲力竭吗？静下心来想一想：有什么目标让我们真的非让我们实现不可，又有什么东西值得我们用宝贵的生命去换取？朋友，让我们斩除过多的欲望吧，将一切欲望减少再减少，从而让真实的欲求浮现。

人总是希望得到的多失去的少，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这一人之常情就迫使我们沿着追寻获取的路走下去。可是，有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈、一切不快乐，都和我们不懂得放下有关，我们渴望拥有的东西太多，或是太执着，而徒增了很多烦恼。

人只有一双手，不可能什么都得到，生活有时会逼迫你，不得不交出权力，

不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。你不可能什么都得到，生活中应该学会放下。懂得放下也是一种智慧，它会使你显得豁达豪爽，让你变得更有智慧和更有力量。

懂得放下，才能在成功的路上走得更久。放下那些不适合自己去充当的社会角色，放下束缚你的世故人情。放下伪装你的功名利禄，放下徒有虚荣的奉承夸奖，放下各种蒙住你的眼睛的遮羞布，你才能够腾出手来，用足够的精力和智慧来赢取你真正应该有的东西。充分地努力做好自己应该做的事，自由自在地发掘自己的潜力，主题明确地直奔自己应该追求的目标，坚定不移地走自己的路，充分实现自己的人生价值。

人是充满欲望的动物，如果你不懂得放下，势必会在各种诱惑中迷失自己，从而跌入欲望的深渊，或者把自己装入一个个打造精致的所谓“功名利禄”的金丝笼里。

不攀比，不幻想，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊；学会放飞自己，换一种轻松的活法，获一身爽适的健康，多倾听生命的声音，多采撷人生的光辉，就能多感悟人生的真谛，开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活，并时时在高质量的生活海洋里畅游；学会善待自己，才会让自己过得好一些，才会让生活丰富一些，活着就是快乐，活着就要有活着的意义。

世界与你同行，你就是弥足珍贵的沧海一粟，你要学会善待自己。善待自己，才不会逃避自己，丧失自己。生活是残酷的，人人都需要自我保重。不攀比才是健全人生的支柱，是人生动力的源泉。忽视自我关爱，生活的利刃会割伤你的身心。不攀比本身就是世间成本最低、风险最小的成功，却能让人真正受用。轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。心灵为名利所役，终日患得患失，你会错过多少美好的风景！给生活一些空间，让自己轻松一点，你会发现快乐无处不在！本书揭示了不攀比、轻松做人、快乐生活的人生大智慧，帮助读者提升精神境界和品性修养。学会了不攀比，我们就能够享受到生活底蕴的醇味，超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

编　者

目 录

拥有一颗不攀比的平常心 …… 1
让平淡成为心态的一部分 …… 1
给自己的心灵放个假 …… 3
身在福中要知福 …… 6
把事情往好的一面想 …… 7
学会选择幸福 …… 8
找一种快乐生活的理由 …… 10
凡事不能去强求 …… 12
谦虚为人，不攀比 …… 14
拥有一个不攀比的心境 …… 16
学会接受一切 …… 18
欲望面前要适可而止 …… 21
保持从容的心态 …… 24
人生不是痛苦的旅程 …… 26
坦然地面对生活中的幸与不幸 …… 28
顺其自然，不强求自己 …… 31
不攀比就是给自己留些余地 …… 32
不攀比荣誉，让人生顺其自然 …… 35
人生需要顺其自然 …… 35
刻意追求是不可取的 …… 37
不要过分地追求完美 …… 39
有些东西要果断放弃 …… 41
不要跟自己过不去 …… 44
凡事要量力而行 …… 46
要学会看淡一些东西 …… 48
别把自己看得太重 …… 51
学会看轻自己 …… 53

鲜花与掌声是云烟 …… 54
不要倒在荣誉面前 …… 56
放下不必要的荣誉 …… 58
不要被荣誉冲昏头脑 …… 60
不攀比，能放下，是智慧 …… 62
懂得把荣誉留给别人 …… 64
做人做事都不能心急 …… 65
盲目的坚持是偏执 …… 68
不攀比才能从容地生活 …… 71
不攀比的心态才能摆脱逆境 …… 71
过于攀比和计较就会舍本逐末 …… 74
别让攀比的抑郁遮住你的心灵 …… 76
相信一切都是最好的安排 …… 78
让攀比的烦恼远离你 …… 80
放弃那些不属于自己的东西 …… 81
重要的是心中那份满足 …… 83
学会享受淡定的人生 …… 86
适合自己的才是最好的生活 …… 88
人不是活给别人看的 …… 89
吃亏是福是生活学问 …… 90
做人不可耿耿于怀 …… 92
别让计较害了你 …… 94
攀比没有幸福人生 …… 95
活着就很好 …… 97
不攀比才能放飞你的心灵 …… 99
不攀比才能让心灵澈明 …… 99
不攀比才能让心灵升华 …… 100
让自己常有好情绪 …… 102
两位智者的对话 …… 104
让心情平静下来 …… 105
不攀比才能乐观向上 …… 106
抚去心灵的灰尘 …… 108
学会调适自己的情绪 …… 110
攀比会让人轻浮急躁 …… 111

不攀比知足常乐 …… 113
人生应学会享受寂寞 …… 115
乐由心生，福由心造 …… 116
学会善待自己，不攀比 …… 117
生活需要阳光心态 …… 118
化解嫉妒和攀比，才能自得其乐 …… 120
不攀比才能展现真实自我 …… 123
拥有当下才是最重要的 …… 123
不攀比，全然融于当下 …… 124
放下过去，放下攀比 …… 125
操纵你的是内在的信念 …… 127
把一切掩埋在微笑之下 …… 128
善待生命中的每一分钟 …… 129
世上没有任何事情是值得攀比和忧虑的 …… 130
不要攀比，不要心急 …… 131
摆脱心理时间上的攀比 …… 132
活出真实的自己 …… 133
欣然地接受现实 …… 135
不要生活在下一个时刻 …… 136
学会接受不可更改的事实 …… 137
随时都可以改变 …… 138
昨天的总要在今天归零 …… 139
不攀比才能坦然面对失意与挫折 …… 141
不攀比就不会生气 …… 141
保持应有的冷静 …… 144
包容自己的不如意 …… 146
别让阴影笼罩自己 …… 148
不攀比不失意 …… 151
不如意的背面是福气 …… 153
在挫折面前要坦然 …… 155
看淡生活中的不平事 …… 157
微笑使你的心平和 …… 159
面对不如意要能想得开 …… 161
相信人生永远都有希望 …… 162

要学会自我安慰 …… 165
相信你并没有失去一切 …… 168
不要计较小事情 …… 169
人生没有最糟的时候 …… 171
让信念支撑我们走出磨难 …… 173
不攀比，放弃幻想 …… 175
攀比永远体会不到快乐 …… 175
学会放手 …… 177
放弃你对完美的幻想 …… 179
学会降低你的期望值 …… 181
攀比多烦恼就多 …… 183
要懂得人生减法 …… 185
清空你的心灵 …… 187
学会让自己停下来 …… 190
及时调整自己 …… 191
认清那些困扰你的事 …… 193
你不可能让每个人都满意 …… 195
一无所有也坦然 …… 197
唤回失落的快乐 …… 199
珍惜现在与拥有 …… 201
给自己打开一扇窗 …… 203
学会让生活更快乐 …… 205
不攀比，活在当下才能快乐 …… 208
不攀比才能有乐观的内心 …… 208
不攀比才能坦对祸福 …… 209
抛弃束缚你的东西 …… 211
何必等待，当下即可快乐 …… 212
时刻保持精神的喜悦 …… 213
存心舍弃不攀比会有加倍的获得 …… 214
心平气和才能正确判断 …… 215
不要为错过惋惜 …… 216
幸福往往就在一拿一放之间 …… 217
不放下攀比就永远看不到阳光 …… 218
不舍弃鲜花的绚丽就得不到果实的香甜 …… 219

需要全本请访问 www.ertongbook.com

相信当下的足够你享用 …… 221
放下负担与心灵对话 …… 222
攀比和抱怨是对你的折磨 …… 223
幸运从不曾将你遗忘 …… 224
别人的目光 …… 225
不攀比才能给自己恰当定位 …… 228
不攀比承认生活的不完美 …… 228
不要追求十全十美 …… 230
若攀比与恐惧不如行动起来 …… 231
不为别人的目标而生活 …… 233
失败来自于自我设限 …… 234
坚持走自己的路 …… 235
应丢弃面子和攀比心 …… 237
发现自己的闪光点 …… 238
找准你自己的人生坐标 …… 240
欲望是一个无底洞 …… 241
不做金钱的奴隶 …… 242
名利如过往云烟 …… 243
不攀比抛下虚荣的面具 …… 244
不攀比笑对荣辱 …… 245
平平淡淡才是真 …… 246
认清自己是一个什么样的人 …… 248
适合你自己就是最好的 …… 250
不攀比才能卸下包袱保持一颗宁静的心 …… 253
不攀比才能给自己一颗宁静的心 …… 253
不攀比才能健康快乐地生活 …… 255
打开心窗让你更轻松 …… 256
只要活着就会有希望 …… 259
学会做自己情绪的主人 …… 262
让欢喜的心永驻心灵 …… 264
再苦也要笑着过 …… 267
让闲趣来充实你的人生 …… 269
不攀比才能卸下包袱 …… 271
简化自己的人生 …… 273

学会忘记坦对人生 …… 275
让你的心充实起来 …… 277
过于攀比和贪婪只会害了自己 …… 278
人生不是由拥有多少来决定的 …… 281
较真会使人生丧失乐趣 …… 283
始终要记得给心灵松松绑 …… 285
换个角度换种心情 …… 287
拥有一颗爱心很重要 …… 289
包容能为你带来愉悦 …… 291
不攀比才能坦荡泰然地做人做事 …… 294
坚持做不盲从的人 …… 294
学会热爱你自己 …… 295
做本色的“我” …… 296
给自己鼓掌 …… 297
坦然地走自己的路 …… 298
错了就承认 …… 299
别跟自己过不去 …… 300
秀出你的光彩 …… 301
不依赖别人的定位 …… 302
不做别人的影子 …… 303
解开面子的束缚 …… 304
把嘲笑照单全收 …… 305
沐浴浮躁的心魂 …… 306
人贵知足常乐 …… 307
顺其自然风轻云淡 …… 308

拥有一颗不攀比的平常心

不攀比的平常心是人生的大境界，平常心可以给你一份潇洒和洞穿世事的眼睛，同时也使你拥有坦然充实的人生。真正的平常心就是享受生活中的平凡和简单。只要能把心态放平稳，不被外界所干扰，就会拥有一颗真正的平常心。

让平淡成为心态的一部分

在荷兰首都阿姆斯特丹的一座15世纪的教堂废墟上留着一行字：事情是这样的，就不会那样。这句话是告诫我们不要抱怨已经发生的事，而应该学会释然。

这是一个和释然有关的真实故事，是无数第二次世界大战期间发生的故事中的一个：

一位名叫伊莎贝尔·萝琳的女人同时送走了丈夫约翰和侄子杰夫参军去前线。不幸的是九个月之后就接到了丈夫约翰的阵亡通知，她伤心至极，如果不是侄子的信，她甚至不知道自己是否还能坚持下去。可是一年半以后的一份电报再次重复了她的不幸：她的侄子杰夫，她唯一的一个亲人也死在战场上了。她无法接受这个事实，决定放弃工作，远离家乡，把自己永远藏在孤独和眼泪之中。

正当她清理东西，准备辞职的时候，发现了当年侄子杰夫在她丈夫去世时写给她的信。信上这样写道："我知道你会撑过去。当我的父母意外去世时你曾这样对我说。你还告诉我在天堂里的父母会看着我，他们希望我坚强而快乐地生活。我永远不会忘记你曾教导我的：不论在哪里，都要勇敢地面对生活，像真正的男子汉那样。现在，为了我也为了天堂里的约翰，我也要你勇敢地面对这个不幸，别忘了你是我最崇拜的好姑妈，请露出你的微笑，能够承受一切的微笑。"

她流着泪把这封信读了一遍又一遍，似乎杰夫就在她身边，一双炽热的眼睛向她发出疑问：你为什么不照你教导我的去做？

萝琳打消了辞职的念头，并一再对自己说：我应该把悲痛藏在微笑后面，继

续生活。因为事情已经是这样了，我没有能力改变它，但我有能力继续生活下去，并且会像侄子希望的那样好。她真的做到了，因为她学会了在无法挽回的损失面前释然。此后她不但积极工作，还把余下的生命时光全部献给了福利事业，帮助了无数更需要帮助的人。

人生是一场单程旅行，一去不复返。所以在有限的生命历程里，一定要善待自己的生活，认清自己的实力，从事自己能胜任的工作。避免走这篇故事的主人公的弯路：他在现实生活中是一个极度自卑的人，因为受教育的程度与他现在工作的要求差距很大，有限的知识积累已不能十分胜任这份工作，而且没有一技之长，社会经验和阅历都不甚丰富。他深知自己的缺陷，也尽力去弥补，但总也找不到合适的方法，收效甚微。为此他心理承受了巨大的压力，当看到与自己年龄相仿的朋友一个个都比自己强，甚至比自己年龄小、学历低的人都已超过自己时，他更是急上加急。想尽了各种办法，比如投入更多的时间看书读报、学英语、上补习班……几乎在他现今能力所能做到的补差方法都做到了，但还是收获不大，工作中还是时常碰壁，自卑的情绪更加严重，几乎到了神经崩溃的边缘。无奈之下，他只好求助于心理医生。听了他的情况，医生告诉他学习是一项长久坚持的事情，学习的成效与其他事情不一样，效果不是当时就能看得到的，它是一种内在涵养的提高，在生活中只能潜移默化地起作用。

最后，医生告诉他一个治疗方法，就是去找一份与自己的学识水平相当的工作，甚至稍低一些会更好。因为相对简单的工作，可以使业余时间加长，而且还可能会干得比现在好，有利于增强自信；如果利用多出来的空闲时光读书学习，会使自己的生活更充实。他照着医生的建议去做了，一年以后，他神采奕奕地站在医生面前，不是来看病，而是来感谢医生。

因为他学会了在无法弥补的缺失面前释然。其实，解决问题的方法很简单，就是使自己处于能解决问题的地方。认清自己，知道自己适合什么，让自己处于最佳的位置。学会用释然驱散生活事业的阴云，就会让自己生活在一片晴空之下。

让释然成为好心态的一部分也不难，只要你随时能够在不可避免的不如意面前释然，在无法弥补的缺失面前释然，在难以挽回的损失面前释然，在种种只能这样不能那样的事情面前释然。也许，当我们学会释然之后会惊喜地发现，曾令我们困苦不已的阴云已经消散。其实，如果不是我们的心看不开，事情原本就不像我们想象的那么糟糕。

给自己的心灵放个假

现实生活中，每个人都有压力，并且压力无处不在，如影相随，伴随左右。谁都想事业有成，享受成功的快乐，可是又有多少人能够真正做到呢？

生活在这个世界上，你要为衣、食、住、行去奔忙，要去应付各种各样的事，要去与各种各样的人相处。可谁又能保证你所接触的事都是好事，你所遇到的人都是谦谦君子呢？即使是上帝掌握在你手中，恐怕也不会那么幸运，更何况并没有万能的上帝呢？所以，生活中必然要有这样或那样的事，有喜就会有悲，有幸运之神的光顾也会有不幸的事降临。

正是经济困难时期，家人病了，孩子要上学，生活要开销等等都接踵而来。每天都把自己搞得焦头烂额，每天都有做不完的事，匆匆忙忙地上班，下班及时回家做饭，教导孩子学习，好像一天都没有放松和思考的时间。

人只要在社会中生存，就会有压力存在，无论是学习上的压力，还是来自工作的压力，都会让人精神紧张起来。但你又不得不去面对它，因为有些时候这种事没有选择的余地。

压力无处不在，任何人都躲避不了。因为人不是万能的，不可能把一切不顺心之事变为理想之事。关键看你怎样对待已经发生的事。我们都是压力的创造者与承受者，同时也是压力的去除者。

当长时间的紧张统治着你、折磨着你的时候，你的工作效率就会开始下降，并且会严重地影响着你的个人生活，使你失去工作和生活的热情。

在生活中，面对着各种各样不合自己心意的事情时，不要让自己陷入紧张压抑的氛围中，也就是别活得那么累。必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

生活毕竟是公平的，对谁都是一样，没有绝对的幸运儿，更没有彻底的倒霉鬼，你有这样的不幸，他还有那样的烦心事。别人有那样的好机会，你还会有这样的好运气。所以，千万别把自己说得那么悲惨，更不要把自己缠绕在自己编织的网中，挣扎不出来。

一个人如果能真正认识到自己遇到的不如意只是生活的一部分，并且不以这些难题的存在与否作为衡量幸福的标准，那么他便是最聪明的，也是最幸福和最自由的人。

林肯的书桌角上总有一本诙谐的书籍放在那里，每当他抑郁烦闷的时候，便翻开来读几页，不但可以解除烦闷，而且还能使疲倦消除。这使他乐观地对

待生活，更使他的生活充满了自信。

美国富翁柯克在51岁那年，把财产全部用完了，他只得又去经营、去赚钱。没多久，他果然又赚了许多钱。他的朋友因此很奇怪，问他："你的运气为什么总是这样好呢？"柯克回答说："这不是我的幸运，乃是我的秘诀。"朋友急切地说："你的秘诀可以说出来让大家听听吗？"柯克笑了："当然可以，其实也是人人可以做到的事情。我是一个快乐主义者，无论对于什么事情，我从来不抱悲观态度。就是人们对我讥笑、恼怒，我也从不改变自己的主意。并且，我还努力让别人快乐。我相信，一个人如果常向着光明和快乐的一面看，一定可以获得成功的。"笑对人生，万事都能泰然处之。这样，你就会活得轻松多了。

帕瓦罗蒂曾经讲过："尽管一生中有无数的遗憾，但生活毕竟是美好的。要乐观地、全心全意地去做每一件事，并且用歌声表达对人生的狂热！"

山德里是饭店的经理，他的心情总是很好。当有人问他近况如何时，他回答："我快乐无比。"

如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说："每天早上，我一醒来就对自己说：山德里，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。归根结底，你应该选择愉快面对人生。"

有一天，他遇到了两个持枪的歹徒，并被子弹击中。幸运的是他被及时送到医院。经过了20个小时的抢救和几个星期的精心治疗，山德里出院了，只是有一小部分弹片留在他的体内。

8个月后，他的一位朋友见到了他，朋友问他近况如何，他说："我快乐无比，想不想看看我的伤疤？"朋友看了伤疤，然后问当时他想了些什么。山德里答道："当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但是在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼神中读到了'我是个死人'。我知道我需要采取一些行动。"

"你采取了什么行动？"朋友问。

山德里说："有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答'有的'。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：'子弹！'在一片大笑声中，我又说道：'请把我当活人来医，而不是死人。'"山德里就这样活下来了。

弗恩·戴尔博士，这位写过《你容易犯错的地方》的著名作家，在他30岁第一次婚姻破裂后说："每件发生在我身上的事都好像是一次机会，虽然它看起来也可能是障碍。我想我生命中最悲惨的时候，可能就是我经历离婚又和女儿分

需要全本请访问 www.ertongbook.com