

<<别跟自己过不去全集>>

图书基本信息

书名：<<别跟自己过不去全集>>

13位ISBN编号：9787502836740

10位ISBN编号：7502836748

出版时间：2010-3

出版时间：地震出版社

作者：杨承清

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<别跟自己过不去全集>>

前言

生活中，我们经常会遇到失败、失落、孤单、尴尬、抑郁……这些事总是在折磨着我们，我们在痛苦万分的同时不禁会问：世间为什么对自己这么无情？

命运为什么对自己这么残酷？

老天为什么对自己这么不公？

很多人总会把生活中的不顺归罪于他人，甚至归罪于虚无缥缈的上天和命运，他们从不反问一下自己：我做对了吗？

难道这不是自己的错吗？

其实，人生的很多不顺，往往都是自己在给自己出难题；生活的很多不快，往往都是自己在跟自己过不去！

老和尚携小和尚下山游方，途经一条没有桥的小河，见一美貌女子正徘徊河边。

女子见了两位和尚忙道：“两位大师，小女子想过河去，请问大师可否背我过河？”

小和尚心想，男女有别，男女授受不亲，更何况是佛门中人，更加不可近女色。

小和尚思忖之间，老和尚却对那女子说：“女施主，请上背。”

老和尚将女子背过了河，然后放下女子，与小和尚继续赶路。

小和尚不禁一路嘀咕：师父怎么了？

竟敢背一女子过河？

一路走，一路想，最后终于忍不住了，说：“师父，佛家有云，不可亲近女色，你犯戒了，怎么背了女人？”

老和尚叹道：“我早已在先前那个山头将那女子放下，你却还放不下！”

很多人不知道放下，常常抱着烦恼不放，自己来折磨自己！

有一年春天，渔夫听说市面上墨鱼的价格最高，于是便立下誓言：这次出海只捕捞墨鱼。

但这一次渔夫捞到的全是螃蟹，他只能空手而归。

<<别跟自己过不去全集>>

内容概要

做人不能太较真，不能自己跟自己过不去。

毕竟人的一生中，期望与现实常常会发生冲突。

我们期望的，未必能够获得，我们能获得的，却未必是所期望的。

然而这就是生活。

生活本身不可能事事遂人所愿，人生也不是理想的化身，虽然我们也辛勤耕耘，但总有一些东西我们一生都不可能得到。

我们与其一厢情愿地久久眺望远方的海市蜃楼，不如踏踏实实收获身边的每一份真实。

本书抛弃了一般励志类书大段的说教，以讲故事和人生感悟为主，配以画龙点睛的心灵感悟，让人在紧张繁忙的生活中，可以静下心来沉淀自己，关照自己。

阅读过后更加懂得珍惜现有的生活，好好地、快乐地活着。

<<别跟自己过不去全集>>

书籍目录

第一辑 不要折磨自己——放下心灵的重负，人生就会充满快乐

烦恼，只能自己买单
过度的欲望，扼制了生活的恬静
贪婪，压在你心灵上的大山
心灵需要宁静
快乐靠自己的选择
知足才能常乐
心态决定一切
凡事强求，就是为难自己
转换角度，就会换种心情
不妨自己安慰自己
适时进行心灵大扫除

第二辑 不要小看自己——摒弃自卑心理，秀出最好的自己

看低自己，别人就不会看高你
自卑，就是在慢性自杀
埋藏潜能，就是埋没自己
摆脱自卑靠自己
肯定自己，才能走向自信
拿出表现自己的勇气
人人都是平等的
一定要看得起自己

胆小怕事，一生毁于怯懦

第三辑 不要孤立自己——学会交友，你就不是一个孤单无助的人

交往过深，伤害也最深
死板，会让你走向“死路”
无助只为不联系
随意招摇，就是在毁灭自己
议论别人会损伤自己
苛求他人是一把刺向自己的剑
自以为是，定会讨人厌烦
期望越高，失望越大

第四辑 不要强迫自己——量力而行，生活就会变得很轻松

学会说不，就会解放自己
好要面子，自讨苦吃
素位而行，安分守己
力微负重害自己
自负只能让自己陷入抱怨的深渊
没有金钢钻，别揽瓷器活
别人能做，尽量给别人做
除掉贪心，你的脚镣就能打开
谦虚才能赢人

第五辑 不要将就自己——漠视当下，就是放弃将来

不为明天的事忧虑
把握今日，才不让你丢掉明天
拖延让你与作为无缘

<<别跟自己过不去全集>>

今天工作不努力，明天努力找工作

今天的借口，带来明天的失败

放弃行动，你就不能把握成功

拖延让你走向失败

摒弃惰性，才能走向成功

犹豫不决，就会错过很多

拖延，足以把你划入平庸

第六辑 不要束缚自己——打败固步自封，问题就会迎刃而解

经验并非真理，莫让经验束缚了头脑

没有创意，你只能接受平庸

跳出常规，才能与成功相约

此路行不通，那就再找一条

挑战传统，就能获得创新

敢于怀疑一切

固执容易酿成大祸

冲出思维定式就会有活路

出格才有出路

别做“一根筋”

第七辑 不要放纵自己——少些冲动，生活就会更加恬静

控制脾气能更好解决问题

发怒等于虐待自己

退一步海阔天空

不妨笑对嘲讽

学会自我调节

小不忍则乱大谋

学会克制，就会有更多的快乐

学会妥协就能方便自己

动怒时，先冷静10秒钟

第八辑 不要作难自己——改变狭隘心理，宽容别人就是善待自己

心胸豁达才能有好人生

宽恕别人，快乐自己

以德报怨，仇人也会成朋友

报复心理不可取

有理也要让人三分

对别人拥有一颗宽容的心

不要和家里人较真儿

给别人留余地就等于给自己留余地

第九辑 不要宠坏自己——拿出你的坚强，成功就不会太难

有挑战，才有机会

坚韧决定你的成功

半途而废敲不开成功之门

只要你认输，就不会有机会

做自己的救世主

勇于改变生存状态

第十辑 不要高估自己——人贵自知，要找准自己的位置

好高骛远终究竹篮打水一场空

做自己喜欢，会使你受益无穷

<<别跟自己过不去全集>>

制定合适的目标

做自己最擅长的事

只摘够得着的苹果

对自己的定位要准确

第十一辑 不要败给自己——做好自己，就会赢得一切

最大的不幸是不学无术

习惯的力量

顶住压力，才有出头之日

心浮气躁，一事无成

别让挥霍成为一种病

挥金如土，有害无益

祸从口出，言多必失

第十二辑 不要粉饰自己——爱慕虚荣，就会失去自己

模仿别人，失去自己

太要面子，就会没有面子

贪图荣耀，常会招至灾祸

看轻面子，放下架子

好为人师必不能有好报

第十三辑 不要为难自己——做人太精明，常会庸人自扰

小聪明是人生败笔

不要显示你比别人聪明

糊涂能幸福，何须太精明

<<别跟自己过不去全集>>

章节摘录

你为了忧虑和烦恼可以呼天抢地、茶饭不思，也可以任由忧虑和烦恼的阴影笼罩你的方方面面，甚至你还可以为了它而自杀……但所有的这些，都是由你个人的行为引起，不会有一个会为你负起责任，更没有一个人会为你的忧虑和烦恼买单。

这在别人看来实在是一件愚不可及的事，甚至会被别人说成是一个傻瓜和白痴。

这就是自己为难自己，和自己过不去。

一个人如果无休止地烦恼，那就太不值得了。

即使你烦恼得身心俱疲，头痛欲裂，别人也无法替代，而且这种坏情绪还会影响你的亲朋好友。

因此，这是一种非常消极的情绪，它直接导致了你的失败，而且还不被人理解。

你还是永远的输家，没有一个人肯为你的烦恼买单。

这其中最重要的原因是，我们为了自己的烦恼和忧愁而牺牲自己，实在是不值得。

如果你明白了这一点，还有什么无聊的事情值得你去付出精力呢？

让我们看看大音乐家贝多芬是怎么做的吧！

伟大的音乐家贝多芬在他26岁的时候，耳朵就开始出现问题了。

在28岁时，他发现自己听觉系统有了很大的问题，而且日益严重。

这使贝多芬十分忧心，但他又不愿意告诉别人，再加上爱情的挫折，他的脾气越来越暴躁。

在1802年，他的坏情绪达到了一个顶点。

当时，他住在维也纳的近郊，找了很多医生来医治他的耳病，他们都不清楚病因，各种治疗耳病的方法都试过了，丝毫不起作用。

<<别跟自己过不去全集>>

编辑推荐

《别跟自己过不去全集》：一堂快乐人生的必修课一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。

凡事别跟自己过不去，要知道，怎么过都是一天，我们为何不开心度过每一天呢？

一书在手一生无忧在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。

我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命有多长，但我们却可以安排当下的生活。

只要活着，就有希望。

千万别跟自己过不去！

<<别跟自己过不去全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>