

<<别跟自己过不去大全集>>

图书基本信息

书名：<<别跟自己过不去大全集>>

13位ISBN编号：9787511314413

10位ISBN编号：7511314414

出版时间：2011-7

出版时间：中国华侨

作者：李文静

页数：458

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>

<<别跟自己过不去大全集>>

前言

生活就像一片海，有平静如镜，也有波涛汹涌；有风和日丽，也有雷电交加。生活总会让我们感受成败得失，经历悲欢离合，尝尽世间酸甜苦辣；生活不是一场赛跑，而是一段值得细细体悟的温馨旅程。

我们对生活有什么企盼并不重要，重要的是让我们的人生活得漂亮，活出一种精神，活出一种品位，活出一份至真至纯的精彩。

别跟自己过不去，才能让自己过得好一些，才能让生活过得丰富一些。

活着就是快乐，活着就要活得有意义，活着更是一种幸福。

一个人的快乐，不是因为自己拥有的多寡，而是要学会放下。

给心灵一条自由的通道——世间的事物在于你如何去看待，忧和喜只是生活带给我们的两种心情而已。

只有不会领悟人生的人，才会极端地把它们对立起来；给生命一个简单的快乐——生活中其实并不缺少快乐，缺少的是发现快乐的眼睛和感受快乐的心灵；给生活一些和谐的爱意——人是有感情的动物，人的内心很容易被感动。

引起一个人内心感动的因素很多，往往一句热情的问候，一个灿烂的微笑，一句真诚的祝福，就足以唤醒一颗冰冷的心。

别跟自己过不去，换一种轻松的活法，多倾听生命的声音，多采撷人性中乐观豁达的光辉，就能感悟生命的真谛，开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活。

比尔·盖茨曾说过：“没有豁达就没有宽松。

”豁达是一种超脱，是自我精神的解放；豁达是一种宽容，理解他人，不仅能够保持心理的平衡，也能在人际交往中获得满足和快乐。

否则，“风声鹤唳，草木皆兵”，睡觉都得睁着一只眼，长此以往就会损身折寿。

可见，胸怀豁达是沟通感情的法宝，是健康益寿的良方。

“心胸豁达天地宽”，古往今来，成大事者必有过人的心胸。

如果心胸之中只能装下柴米油盐，那么只能得到柴米油盐；如果心胸能包容天下得失，那么就一定能够得到天下。

能舍一池之水，便能做一池之主；能舍一江之水，便能成一江之气。

可见，做一个心胸豁达的人多好，为什么要戚戚于无端的琐碎跟自己过不去呢？

别跟自己过不去，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。

人生易逝，岁月如梭。

人的一生如果按平均年龄70岁计算，总共不过短短的25550天，613200个小时。

然而，在这短短的25550天里，除掉我们日常的吃饭、睡觉、读书、看电视、工作以及其他之外，剩下的时间又有多少呢？

沉下心来，人生的短暂无不令人生畏。

短暂的人生，我们该如何度过呢？

人就这么一生，我们不能碌碌无为，昏昏噩噩。

让我们从现在开始，做你想做的，爱你所爱的。

做错了，不必后悔，不要埋怨，因为“金无足赤，人无完人”。

跌倒了，爬起来重新来过，不经历风雨怎能见彩虹。

人就这么一生，来匆匆，去匆匆。

人生在世，有多少梦想是我们一时无法实现的，有多少目标是我们难以达到的。

我们在仰视这些我们无法实现的梦想，眺望这些我们无法达到的目标之时，是否应该以一颗平常心去看待我们的得与失？

唯有这样，你才能会活出一个富有个性的全新的自我。

人就这么一生，不要去过分苛求，不要有太多的奢望。

金钱、权力、名誉都只不过是浮云，最重要的还是应该善待自己，即使拥有了整个世界，到最后还是“

<<别跟自己过不去大全集>>

赤条条了无牵挂”地归去。

《别跟自己过不去大全集》囊括了人生的各个方面，内容具体涉及如何对待幸福、爱情、金钱、欲望、名利、权力、心态、苦难、失败、生活、健康、生命、快乐、工作等方方面面的人生问题，阐述深入浅出，论据充分到位，故事耐人寻味。

力求帮助读者从中汲取营养，领悟哲理，用生活中最实用的智慧指导自己日常的做人做事，从而更顺利地成就自我，让自己生活得更幸福，更快乐。

不论你是处在人生的哪个阶段，是少年、青年、中年还是老年，也不论你是学习、工作、创业，还是生活，都能从本书中找到属于自己的精髓。

本书语言生动，文字简洁明朗，在体例上通过哲理论述与生动有趣的哲理故事完美结合，从人生的各个角度揭示了别跟自己过不去的好处和方法，旨在帮助读者提升精神境界和品行修养。

学会善待自己，别跟自己过不去，我们就能享受生命底蕴的纯美，超越自我束缚，以最好的精神状态去品味生活，享受人生。

林肯曾说：“大部分的人，在决定要变得幸福的时候，就会有那种幸福的感觉。

”幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。

向着阳光，背影就留在了身后，人生还会有过不去的坎儿吗？

无论是风和日丽还是风雨交加，无论通衢大道还是崎岖险径，无论成功还是失败，无论欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。

明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握，懂得生活，一定能收获一个丰富多彩的完美人生。

让我们善待自己，学着豁达一些，怀着淡泊之心，多爱自己一些，别跟自己过不去。

学会笑对人生，人生就会更加乐观潇洒；笑对人生，人生就会更加绚丽多彩；笑对人生，人生就会更加豪迈从容。

唯有这样，我们的人生才是成功的人生！

<<别跟自己过不去大全集>>

内容概要

由李文静编著的《别跟自己过不去大全集》内容介绍：在人生的道路上，我们总会遇到这样那样的失落，尤其在人际关系日益复杂、生活压力趋于加大的今天，我们深深地体会到：做人真难，活得太累！

其实，我们无法要求每一个人都对自己好，更无法要求生活对自己绝对公正，但有一点是我们随时都可以做到的，那就是别跟自己过不去。

别跟自己过不去，是一种超然的心态，更是一种凌驾于命运之上的气度；别跟自己过不去，是一种勇气，更是一种淡泊。

保持一颗平静、平常之心，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。

《别跟自己过不去大全集》囊括了人生的各个方面，内容涉及如何对待幸福、爱情、金钱、欲望、名利、权利、心态、苦难、失败、生活、健康、生命、快乐、工作等方方面面的人生问题，阐述深入浅出，论据充分到位，故事耐人寻味，力求帮助读者从中汲取营养，领悟哲理，用生活中最实用的智慧指导自己日常的做人做事，从而更顺利地成就自我，让自己生活得更幸福、更快乐。

不论你是处在人生的哪个阶段，是少年、青年、中年，还是老年；也不论你是学习、工作、创业，还是生活，都能从书中找到属于自己的精髓。

本书语言生动，文字简洁明朗，在体例上通过哲理论述与生动有趣的哲理故事完美结合，从人生的各个角度揭示了别跟自己过不去的好处和方法，旨在帮助读者提升精神境界和品行修养。

学会善待自己，别跟自己过不去，我们就能享受生命底蕴的纯美，超越自我束缚，以最好的精神状态去品味生活，享受人生。

<<别跟自己过不去大全集>>

书籍目录

序章 你为什么总是过不去

烦恼总是如影随形

人生92%的烦恼都是自己寻来的

人生最大的难题是战胜自己

获得多彩滋味的最大障碍是我们自己

任何外在问题，都是复杂内心的显现

你人生的价值取决于自己

第一章 给人生一个承载力

每个人都需要一个伟大的梦想

人生本无意义，需要自己确立

目标，即人生的方向

目标有价值，人生才有价值

好好规划自己的人生之旅

不把自己的幸福寄托在别人身上

做主宰自己命运的主人

改变人生只能靠自己

踩着自己的拍子起舞

可以平凡，不能平庸

以适合自己的方式生活

看重生命的过程而非结果

做真实的自己，过想过的生活

勇气在哪里，生命就在哪里

第二章 对生活多一分信心

每个生命都从不卑微

强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法

信心是力量与希望的源泉

我们真正恐惧的其实只是恐惧本身

勇敢地做自己的上帝

从现在起，不再对自己进行否定

自卑就是对自己的抱怨

克服自卑的11种方法

自信，人生才能有幸

只要心中有灯，就能驱散黑暗

每个人都有未知的可能性

要心存盼望地看待未来

勇于将愿望付诸行动

相信美好的存在

相信自己能飞翔，才能拥有翅膀

第三章 对自己多一分认知

认识自己才能把握人生

你给自己的定位决定你的人生

不高估，不自轻

人生最重要的就是认识自己

做自己的伯乐

自省如明镜照身，时省时新

<<别跟自己过不去大全集>>

参透迷误，留一只眼睛看自己
轻如尘埃，也不必妄自菲薄
有人看到殿上佛，有人看到脚下泥
认识诸世间，还要认识自己
了解自己真正的目标是什么
盲从是对人生的不负责任
不让别人的心态影响自己
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标
“丈量”自己的内心，时时审视自己

第四章 给真实的自我一个悦纳

认识自己，接受自己
一生必爱一个人——你自己
一切均由爱自己开始
不要拿过去犯下的错误处罚自己
看到劣势，但别抓住不放
接受天生的限制，改进自己的缺点
每个人都不是“一无是处”
不必为他人的眼光而活
自己的人生无须浪费在别人的标准中”
你不可能让每个人都满意
别为迎合别人而改变自己
每个人都有自己的路
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”
把“我不可能”彻底埋葬
走自己的路，让别人说去吧
张扬个性，“秀”出自己才有机会
像世界超模一样走路
保持特质才能赢得蓝天
跨越自己给自己设定的藩篱
为自己撑一柄避雨的伞
愉悦自己，才是真正地爱自己
拥有爱好是我们宝贵的权利
学会放松，化解压力

第五章 给舍弃一个幸福的重生

智慧的人懂得适时放手
得到未必幸福，失去未必痛苦
失去可能是一种福音
有一种放弃是为了更好地得到
多求则穷，喜舍致富
想抓住的太多，能抓住的太少
善于取舍的智慧
在人生的关键问题上明确“舍得”
存心舍弃，会有加倍的获得
与其抱残守缺，不如断然放弃
个人利害不足以评善恶
错过花朵，你将收获雨滴
不要害怕放弃美好的东西

<<别跟自己过不去大全集>>

勇于选择，果断放弃

紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光

不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜

要有计划地抛弃阻碍发展的一切

扬弃才能超常

舍掉一些无谓的忙碌

君子难过的三重关隘

幸福往往就在一拿一放之间

惜福感恩，当下变福田

以感恩之心看天蓝云淡

生命只在一呼一吸之间

做任何事情都可以心满意足

幸运从不曾将你遗忘

相信你的生命得胜有余

善待生命中的每一分钟

试着用一颗童心去感受生活

感恩生活，享受每一天

悬崖深谷处，撒手得重生

明智的舍弃，是一个人进取的前提

收获的代价就是学会放弃

看淡得失，也就减少了痛苦

抛弃重负，让生命之舟轻扬

放下是一种自由和觉悟

选择是竞赛，放弃是境界

除了内心的喜乐，一切得失都不重要

第六章 给欲望一个合理的限度

欲望让你的人生烦恼不安

欲望是一条看不见的灵魂锁链

名利不过是生命的尘土

尘世浮华如过眼云烟

最长久的名声也是短暂的

身外物，不奢恋

可以有欲望，但不可有贪欲

放弃生活中的“第四个面包”

过多的欲望会蒙蔽你的幸福

过重的名誉会压断你起飞的翅膀

给自己的欲望打折

远离名利的烈焰，让生命逍遥自由

知足可以挪去你的各种贪念

功成身退任自如

莫为名利诱，量力缓缓行

放弃复杂欲求，恢复简单生活

艳羨别人，不如珍惜自己的生活田园

学会控制不合理的欲望

第七章 给金钱一个正确的观念

金钱不是唯一能满足心灵的东西

金钱的生命在于运动

<<别跟自己过不去大全集>>

赚钱无非是游戏，享受过程最重要
把赚钱当做乐趣，而不是负担
把钱花在最需要的地方
走出心理消费误区
远离“遗憾消费”
创富必须先找到适合自己的掘金之地
用平和的心态发掘你的第一桶金
眼光放长远，舍芝麻去捡西瓜
再有钱也要学会攒钱
没钱更要学会像富人一样思考

第八章 别较真，别为小事生气
做人不可过于执著
不幸人的一大共性过分执著
凡事不能太较真
放掉无谓的固执
不要让小事情牵着鼻子走
换种思路天地宽
下山的也是英雄
不做无谓的坚持，要学会转弯
苛求他人，等于孤立自己
有一种智慧叫“弯曲”
改变世界，从改变自己开始
条条大路通罗马
人生处处有死角，要懂得转弯
方法错了，越坚持走得越慢
换个角度，世界就会不一样
绕个圈子，避开钉子
山不过来，我就过去
懂得变通，不通亦通
适应这个变化的世界

第九章 给不完美一个平和的心态
不完美才是人生
苛求完美，生活会和你过不去
完美只是海市蜃楼的幻想
绝对的光明如同完全的黑暗
思想成熟者不会强迫自己做“完人”
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵
战胜缺点的过程就是突显优点的过程
被批评不是什么坏事
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵
过度挑剔不如充实自己
别为打翻的牛奶哭泣
包容不完美，才有完美的心境

第十章 给工作一个避风的港湾
工作是件非做不可的乐事，而不是苦役

<<别跟自己过不去大全集>>

让工作成为快乐的源泉

心中有钟，才能撞出天籁

带着怨气不如带着快乐工作

在工作与生活间掌握平衡

选择自己最为擅长的工作

做一个办公室里受欢迎的人

工作的间隙，伸个懒腰

不要拿效率来强迫自己工作

不间断地增加事业领域内的新知识

认真做好工作中的每一件小事

精神力量与行动效率成正比

杜绝一心二用，一次只做一件事

分清轻重缓急，掌握高效率的办事方法

在精力最旺盛的时候做重要的事

不开小差，试试全力工作一整天

别怕麻烦别人，该求助时要开口

疲惫时想象一次浪漫的旅程

不找借口，把拖延的事及时完成

偶尔主动加一次班

学会忙里偷闲

以恰当的方式表达与上司的不同意见

在不显不露中出头

现代启示录人忙心不忙

工作的目的是提高生活的质量

多问我能做什么，而非能得到什么

尊重上司才能得到上司的尊重

没有卑微的工作，只有卑微的工作态度

永远不要说“做得够好了”

与压力和平共处

慢，工作与生活间的一个美丽的平衡点

第十一章 给感情一份洒脱的情怀

若要世人爱你，你当先爱世人

世界上没有无缘无故的爱

用心关注身边的亲人

铭记父母那份心

微笑面对有“不是”的父母

母亲就是人间的天使

用心做一件事来孝敬父母

时常陪孩子一起学习和玩耍

爱情的花朵只有在欣赏中才能绽放

没有放不下的情，只有活不明白的人

果断地放下爱得太辛苦的人

失去的是恋情，得到的是成长

夫妻之爱当温润如玉

婚姻是激情消退后的遗留物

抱怨抓不紧不如给他自由

爱情，抓得越紧漏得越多

<<别跟自己过不去大全集>>

幸福就是找个温暖的人过一辈子
感情淡漠时，把每天当倒计时过
有时候需要给对方一个台阶
好马也吃“回头草”
珍惜缘分吧，它是可遇不可求的精灵
用包容的心去对待你的伴侣
无穷的赞美是婚姻美满的源泉
进家门前，先脱去烦恼
居家多念一点“糊涂经”

第十二章 给心灵一条自由的通道

世上难以突破的关口是“心狱”
心如明镜台，时时需拂拭
与沮丧为伍，人生就会成为一场噩梦
多疑的人首先猜测的是自己
仇恨的阴影下不会有多彩的天空
抑郁，心灵的一次“流感”
疏导压抑，给当下解绑
放下焦虑，才能得到安宁
悲伤会遮盖了你的理智
悲观的人要懂得自我救赎
别被恐惧的魔鬼“附身”
烦躁成不了大事，持重守静才是根本
心灵当如“寸丝不挂”
没有老的观念，便抛开了“生死”的束缚
生活需要阳光心态
内心有阳光，世界就是光明的
孤独永远是一个人的舞蹈
别让狭隘禁锢你的心灵
远离猜疑，化猜忌为相互信任
冷漠是堵心墙，拆除了才能见到阳光
改掉忧虑的习惯，重拾快乐好心情
排遣抑郁，让心灵沐浴阳光
摒弃自卑，让内心充满自信的阳光
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石
走出自闭，沐浴群体阳光
一句“没关系”，一片新天地
心灵规划可以转化为现实的能量
在独处中感受内心的安乐
内心平静，生活才能没有纷扰
拥有跟心灵对话的时间
给自己一点心理补偿

第十三章 给情绪一个安全“出口”

操纵你的是隐蔽在内部的信念
无明怒火三千丈，唯伤人害己
发脾气无助于我们希望的和平
火气太大，难免被列入作恶者之中

<<别跟自己过不去大全集>>

暴躁是发生不幸的导火索
愤怒就是灵魂在摧残自身
用沉默来回应无理
一个发条上得太紧的表不会走得太久
卸下情绪的重负，对自己说“没关系”
给忧虑一个便捷的出口
用运动来驱散心头的郁闷
情绪低落时不妨假装一下快乐
用幽默和微笑来战胜不良情绪
生气是拿别人的过错来惩罚自己
做自己情绪的主人
水温够了茶自香
不生气等于消除坏情绪的源头
别顺着怨气燃烧自己
情绪化常常让人丧失理智
把烦恼写在沙滩上
找个没人的地方大声歌唱
一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷
连根拔除内心的冲动之苗
试试没有终点地坐车旅行
感到压抑时，让自己静坐在阳光下
做情绪的主人，才能做生活的主角
心情的颜色影响世界的颜色

第十四章 给苦难一个清醒的认识
人生没有真正的难题
人生没有绝对的苦乐
生活是一片百花园，苦难也芬芳
没有永久的不幸
苦难让生命散发芳香
困难是弹簧，你弱它就强
解除对你痛苦之身的认同
不能改变环境，就学着适应它
化困境为一种历练
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆
祸福相依，悲痛之中暗藏福分
精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚
正确和欣然地去接受痛苦
泥泞的路才能留下脚印
撑伞自度，才有晴空万里
人生没有绝境，只有绝望
换个角度，困境本身就是出路
心存梦想，人生便可随时开始
学会接受不可更改的事实
磨砺到了，幸福也就到了

第十五章 给失败一个坚强的微笑
怎样的人生才算成功
每一条成功之路都会有挫折

<<别跟自己过不去大全集>>

人生的挫折不能省略
惨败的局面是大捷的前奏
信心面前，什么困难都会溃退
不要灰心，除非你达到目的
相信积极思想的力量
试炼可以使我们的灵魂更加坚固
不要性急想跑在失败的前面
风雨中的玫瑰依然芬芳
坚持不懈，才能得取最大的奖赏
磨难让我们变得更加坚韧
脚踏实地是最好的选择
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机
在顺境中修行，永远不能成佛
站起来，可以拥抱挫折
苦楚也可掩埋在微笑之下
人生的冷遇也是一种幸运
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去
从失败的阴影里走出来
击败逆境，你就能笑到最后
从失败中学得生活的智慧

第十六章 给生活多一分忍耐

忍耐是一种智慧
忍耐是成熟的开始
有容德乃大，有忍事乃济
忍是人生的必要修行课
苦忍的一瞬是光明的开始
长久的婚姻是恒久的忍耐
最柔软的也是最坚硬的
让心灵承受住孤独的重负
哑巴哲学想说的时候忍一忍
人生要耐得住寂寞
真正理解郑板桥的“难得糊涂”
学习水的智慧
行动急缓有序，方能百忍不怒
耐烦做事好商量
忍耐，笑到最后的黄金法则

第十七章 给自己一份健康平安

人生的本钱
大多数疾病和生活方式有关
养成运动的好习惯
只吃健康的食物
拥有良好的睡眠
主动一些，不要等累了再休息
别向生物钟下“战书”
杜绝坏的生活习惯
每天抽点时间，独自去散步

<<别跟自己过不去大全集>>

睡前喝一杯浓香的牛奶

养一盆绿色植物，把自然请进室内

选择一天只吃水果，给身体排排毒

常到户外去，呼吸一下新鲜空气

沉心静气，有快有慢

抛开一切，让自己闲一段

第十八章 给生命一份顺其自然

从容，以一朵花开的姿态

生命的原生态不矫揉，不做作

顺境舒展身心，逆境安顿自己

淡看世间风光，枯荣皆有惊喜

想开了是天堂，想不开就是地狱

淡定从容，更能让人折服

失去，生命中永恒的主题

受挫不惊，解困不喜

“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界

人生是一个自然规律

一呼一吸间，看透自然的归宿

既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生

第十九章 给快乐一个充裕的空间

睿智的心灵在于它的开阔与宽松

扩大你的内心格局

突破旧的格局，开放你的人生

视野有多大，世界就有多大

胸襟的大小可以丈量你的世界

宽容差异，让他三尺又何妨

心存雅量，人生才会活出大境界

心胸开阔，要有不嫉妒别人的雅量

胸有成竹时相信自己，迷茫怅然时相信别人

剪修心灵原野中的荒芜

剔除生命中无用的东西

一念心清净，处处莲花开

清楚什么是你真正想要的

用好生活的“减法”

生活中学会说“不”

比天空更宽阔的是人的胸怀

伸开手得到的是整个世界

心宽一寸，福多十年

包容他人是我们的灵命

不要迁怒有缺点的同伴

博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼

用宽容感化别人的无礼

与人争辩，你永远不会真赢

责骂是人生的一幕赞美诗

得饶人处且饶人，得理也要让三分

做任何事都要留有余地

第二十章 给温暖一个加倍的复制

<<别跟自己过不去大全集>>

人生是场旅行，分享温暖生命
幸福魔方，越分越多
打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心
灵魂需要爱的滋养
自私不是给自己最好的祝福
自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己
伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋
一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心
不必为接受别人的帮助感到羞愧
天堂是由自己搭建的
爱是一种能产生爱的力量
分享是“大智若愚”的长远投资
与人分享能收获更多的分享
用一颗博爱的心去温暖别人
分享快乐，需要豁达的人生境界
互相共享，得到双赢结果
赠人玫瑰，手有余香
给别人一颗心，就能听到两颗心跳动的声音
左手给予爱，右手收获爱

第二十一章 给当下一个体贴的拥抱

无论身处何地，全然地处于当下
太多人习惯生活在下一个时刻
一切生活，唯有当下而已
只有现时的存在，才有真实的自己
过去只存在于你的印象里
将过去留在记忆里，重新起程
请关上过去的那扇门
别给当下制造过多的痛苦
只为生存的每一天而喝彩
能时常想起死亡，便能认真活于此刻
每天都达成所愿，又何来明天烦忧
珍视今天，勿让等待妨害人生
眼光是为看到现时的喜乐而存在
不要奢望未来，享受此时此刻

第二十二章 给生命一点简单的快乐

每天都能感受到快乐
追求快乐是人的天职
简单，幸福生活的完美基调
平平淡淡才是真
笑看天下几多愁
退隐心灵，保持自己精神世界的宁静
心灵越纯净，力量越强大
把自身塑造成它所选择的模样
剔除生命中无用的东西
快乐无忧，做个弥勒
简单是一种更加深入、有意识的生活
我们随时可以进入快乐

<<别跟自己过不去大全集>>

世上没有任何事情是值得忧虑的
任何时候都要遵从你欢愉的本性
将不计功利的快乐融进生命
内心呼唤什么，就会得到什么

“最美”在哪里

生活处处是乐趣

别让面子问题把生活搞复杂

第二十三章 给自己一个不抱怨的世界

抱怨生活，不如经营生活

别顺着怨气燃烧自己

原谅生活是为了更好地生活

别把抱怨的“枪口”对准每一个角落

事能知足，就能多一些达观

事事烦心，事事无成

日子难过，更要认真地过

扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的

沉默比牢骚更有建设性

无法改变现状，就改变态度

不要将诉苦视作理所当然的事情

只看我有的，我已经是富人

抱怨不如改变

第二十四章 给幸福多一个存在的理由

幸福没有固定的面孔

心灵富足，就是天堂

幸福的真谛

没有积极的目标，幸福也会变不幸

善意如禅钥，开启快乐法门

记住善，忘掉恶

体会生活细微处的满足与快乐

阳光的人，每天拥有一个全新太阳

当心“习惯”怠慢了爱

给你的幸福上个闹铃

幸福，来自对生活细节的关注

以童心去感受幸福

给你的生活加点情趣

在自然中体悟生命

第二十五章 给自己一个心想事成的企愿

你的生命是上天的美意

活着就是一种莫大的幸福

一份感恩，一份平和

感恩生命对我们的情分

<<别跟自己过不去大全集>>

章节摘录

我们常常认为生活中存在许多的问题，比如家庭问题、老人问题，等等。但西方著名哲学家马塞尔却认为凡是与人有关的都不能称为问题，因为凡是问题就预设了一种解决的方法，如果找到了方法，问题也就会迎刃而解，但是属于人类的问题永远都不会消失，人本身就是问题的制造者和解决者。

因此对于人类，只能用“奥秘”来形容。

奥秘与问题的差别就在于，问题是预设了有一个正确的方法可以解决、消除问题，而奥秘则不能，我们只能与它共同生活。

在我们的生活中，每个人都希望自己的“问题”可以少一点儿，最好是没有。

但这无疑是个奢求，因为人本身就是个“奥秘”的存在。

与其苛求完美，不如承认烦恼的存在，找一个最适当的方式与烦恼和平共处。

有个叫伊凡的青年，读了契诃夫“要是已经活过的那段人生，只是个草稿，有一次誊写，该有多好”这段话，十分神往，打了份报告递给上帝，请求在他的身上做个试验。

上帝沉默了一会儿，看在契诃夫的名望和伊凡执著的分上，决定让伊凡在寻找伴侣一事上试一试。

到了适婚年龄，伊凡碰上了一位绝顶漂亮的姑娘，姑娘也倾心于他，伊凡感到非常理想，他们很快就结成了夫妻。

不久伊凡发觉姑娘虽然漂亮，可她一说话就“豁边”，一做事就“翻船”，俩人心灵无法沟通，他把这一次婚姻作为草稿抹了。

伊凡第二次的婚姻对象，除了绝顶漂亮以外，又加上绝顶能干和绝顶聪明。

可是也没过多久，他发现这个女人脾气很坏，个性极强，聪明成了她讽刺伊凡的“利器”，能干成了她捉弄伊凡的手段，他不像她的丈夫，倒像她的牛马、她的工具。

伊凡无法忍受这种折磨，他祈求上帝，既然人生允许有草稿，请准予三稿。

上帝笑了笑，也允了。

伊凡第三次成婚时，他妻子的优点，又加上了脾气特好一条，婚后俩人和睦亲热，都很满意。

半年下来，不料娇妻患上重病，卧床不起，一脸病态很快抹去了年轻和漂亮，能干如水中月，聪明也一无是处，只剩下毫无魅力可言的好脾气。

从道义角度看，伊凡应与她厮守终生；但从生活角度看，无疑是相当不幸的。

人生只有一次，一次无比珍贵，他试探能否再给他一次“草稿”和“誊写”。

上帝面有愠色，但想到试点，最后还是宽容他再作修改。

伊凡经历了这几次折腾，个性已成熟，交际也老练，最后终于选到了一位年轻、漂亮、能干、温顺、健康，要多好有多好的“天使”女郎。

他满意透了，正想向上帝报告成功，向契诃夫称道睿智，不想“天使”竟要变卦：她了解了伊凡是一个朝三暮四、贪得无厌、连病中人不体恤的浪荡男人，提出要解除婚约。

上帝很为难，但为了确保伊凡的试点，未允。

“天使”说，我们许多人被伊凡作了草稿，如果试验是为了推广，难道我们就不能有一次草稿和誊写的机会？

满腹狐疑的伊凡，正在人生路上踟蹰，忽见前方新竖一杆路标，是契诃夫二世写的：“完美是种理想，允许你修改10次也不会没有遗憾！”

过分苛求完美只能带给自己终身遗憾，人的内心对一些事物、人总感觉无法满足，在对比之后甚为懊恼，感到不够完美，殊不知，缺憾美才是人生的主旋律。

在生活中，我们要想活得轻松，就不能给自己太多压力。

没有“问题”的状态只是一个理想，对理想的追求让我们更有勇气和信心去面对生活。

但我们不能把完美作为奋斗的标尺，要学会去接受不完美的世界。

只有这样，才能享受到生活的轻松，从平凡中体味到生命的美好与可贵。

人生92%的烦恼都是自己寻来的星云大师曾说，人的贪欲、仇恨、忌妒、猜疑都是烦恼的来源，总体上烦恼离不开“我”字，我要、我急、我想、我认为、我以为，烦恼就这样来了。

<<别跟自己过不去大全集>>

一位心理学家为了研究人的“烦恼”的来源，做了一个有趣的实验：他让参加实验的志愿者们在周日的晚上把自己对未来一周的忧虑与烦恼写在一张纸上，并署上自己的名字，然后将纸条投入“烦恼箱”。

一周之后，心理学家打开了这个箱子，将所有的“烦恼”还给其所属的主人，并让志愿者们逐一核对自己的烦恼是否真的发生了。

结果发现，其中90%的“烦恼”并未真正发生。

随后，心理学家让他们把过去一周真正发生过的烦恼记录下来，又投入“烦恼箱”。

三周之后，心理学家再次把箱子打开，让志愿者重新核对自己写下的烦恼，这次，绝大多数人都表示，自己已经不再为三周之前_的“烦恼”而烦恼了。

从这个实验中，我们都会发现：烦恼这东西原来是预想的很多，出现的却很少；自认为沉重到无法负担，转瞬也便如骤雨急停。

人生的烦恼多半是自己寻来的，而且大多数人习惯把琐碎的小事放大。

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，自然的威力，人生的得失，都没有必要太过计较，太较真了就容易受其影响。

我们降生到这个尘世中并不是来寻找烦恼的，所以我们没有必要成日在忧伤和苦闷中度过，这样的人生又有什么意义呢？

快活地奔走在眼花缭乱的世界，在杂乱中寻找宁静，在失意中追寻进取，做一个真正意义上的快乐者，这样的人生才活得有意义、有价值。

P1-2

<<别跟自己过不去大全集>>

编辑推荐

生活就像一片海，有平静如镜，也有波涛汹涌；有风和日丽，也有雷电交加。生活总会让我们感受成败得失，经历悲欢离合，尝尽世间酸甜苦辣；生活不是一场赛跑，而是一段值得细细体悟的温馨旅程。我们对生活有什么企盼并不重要，重要的是让我们的人生活得漂亮，活出一种精神，活出一种品位，活出一份至真至纯的精彩。

<<别跟自己过不去大全集>>

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>