

<<别和自己过不去>>

图书基本信息

书名：<<别和自己过不去>>

13位ISBN编号：9787504461902

10位ISBN编号：7504461903

出版时间：2008-11

出版时间：中国商业出版社

作者：赵文明

页数：271

字数：270000

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>

<<别和自己过不去>>

前言

一个边远的山区里，有两户人家的空地上长着一棵枝繁叶茂的银杏树，秋天的时候，成熟的果子落在地上。

孩子们捡回一些，却都不敢吃，老人们说银杏果子有毒。

这棵树不知道是属于两户人家中的哪户，这样的日子过了许多年。

有一年，其中一户人家的主人去了一趟城里，才知道银杏果可以卖钱。

于是，他摘了一袋背到城里，换回一大叠花花绿绿的票子。

银杏果可以换钱的消息不胫而走。

另一户人家的主人上门要求两家均分那些钱，他的要求当然被拒绝了。

情急之下，他找出土地证，结果发现这棵银杏树划在他家的界线内。

于是，他再次要求对方交出银杏果的钱，并且告诉对方这棵银杏树是他家的。

对方当然不会认输，他且开始寻找证据，结果从一位老人处得知，这棵银杏树是他曾祖父当年种下的。

在谁也不肯让步的情况下，两家闹起纠纷，反目成仇。

乡里也不能判断这棵树究竟应该属于谁，一个有土地证，白纸黑字，还盖着大红章；一个有证人证言，前人栽树后人乘凉，自古使然。

于是，两人起诉到法院。

法院也为难，建议庭外调解。

两人都不同意，他们认为这棵银杏树本应属于自己，为什么要共享呢？

案子便拖了下来。

他们年年为这棵银杏树吵架，甚至大打出手。

这个故事延续了十年。

十年后，一条公路穿时而过，两户人家拆迁，银杏树被砍倒，这场历时十年的纠纷才画上了句号。

奇怪的是，两户人家谁也不要那棵树，因为树干是空的，只能当柴烧。

为了一棵树，他们竟然斗了十年！

三千多个本来可以快快乐乐的日子，难道不比一棵树重要？

用来争执的时间和精力，去种一片银杏树林都可以了。

有时候，一个人为了得到某种东西，往往会失去比这种东西重要得多的东西。

那么，你呢？

你是否也在为一些不重要的东西而枉费心机，自己和自己过不去呢？

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。

在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。

我们不能控制际遇，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到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

在人生的道路上，我们总是会感觉到这样或者那样的不如意。

难道这一切都是上天注定的吗？

我们就真的只能“尽人事，知天命”吗？

本书将告诉每位读者如何克服和自己过不去的心理：没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，放纵自己；得意的时候加点平静，修炼自己；悲伤的时候来点忘记，淡化自己；一个人的快乐，不是因为他拥有很多，而是因为他计较得少。

生气，都是拿别人的过错来惩罚自己。

<<别和自己过不去>>

内容概要

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。

在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。

我们不能控制际遇，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到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情

。在人生的道路上，我们总是会感觉到这样或者那样的不如意。

难道这一切都是上天注定的吗？

我们就真的只能“尽人事，知天命”吗？

本书将告诉每位读者如何克服和自己过不去的心理：没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，放纵自己；得意的时候加点平静，修炼自己；悲伤的时候来点忘记，淡化自己；

一个人的快乐，不是因为他拥有很多，而是因为他计较得少。

生气，都是拿别人的过错来惩罚自己。

<<别和自己过不去>>

书籍目录

前言第一章 别跟自己过不去，聪明人不会和自己对着干 聪明人不会和自己对着干 卸掉烦恼的包袱 过自己想要的生活 没必要和别人比 别让自己活得太累 没事别给自己找病 学会不生气 选择对自己有利的生活方式 走捷径有时就要顺其自然 凡事给自己留余地 做人要懂品位讲格调 不要错过人生最美好的东西 别做无谓的坚持，要学会转弯第二章 物欲太盛心难静，傻瓜才会成为欲望和金钱的奴隶 不要做金钱的奴隶 淡泊名利，知足长乐 控制无止境的欲望 钱多钱少都要活得尽兴 慷慨地“及时行乐” 锁住贪欲 荣辱不惊，平平淡淡才是真 不要盲目追求知名度 安逸的生活本身就是地狱 别让欲望成为心灵的陷阱第三章 什么事都不要太较真，要努力工作更要聪明地享受生活 让工作成为快乐的源泉 做你喜欢的事 太清闲者太无聊 不一定非要成为最好 要聪明，不要拼命 给心灵放个假 别把工作看得太复杂 旅游，让你的心快乐飞翔 会休息的人才会工作 走进大自然，拥抱健康 对工作不能有病态的狂热第四章 清除心灵的垃圾，给心灵一条自由的通道 心灵需要宁静 开启心灵之锁 换个角度看世界，路会越走越宽 甩掉虚荣，你的生活会更美丽 化解嫉妒，自得其乐 看淡得与失 常怀好心情 保持精神的愉悦 浮躁葬送美好的人生 快乐操之在我 调适自己的情绪 打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂 不妨做个乐天派 寂寞也是一种福气第五章 你是不是总在取悦于人，没有人比自己更值得去取悦 你是独一无二的 别太在乎别人的感受 为自己高兴 健康最宝贵 善待自己，给压力一个出口 做自己的救世主 做人要有一点傲骨 不时幽默一下 为自己减刑第六章 找个理由原谅自己，不要被过去的事情所困扰 不要为过去的事情悲伤 时不时，抬头看看天 找个理由干杯 淡然面对一切得与失 不要害怕年华的逝去 装装糊涂又何妨 不要让悔恨侵蚀了你的心灵 把怨恨留在身后 错了就别后悔 再给自己一次机会第七章 给自己一点心理补偿，每天都要给自己一些奖励 找对欣赏自己的角度 相信自己一定能行 善待自己才对得起自己 小爱好里可以找到大快乐 守住自己的梦 失去了勇气，就失去了全部 学会自我激励 失意也不可矢志第八章 把苦日子过甜，在失败的河流中勇敢的泅渡 残缺的生命更美丽 心情再坏也要保持微笑 凡事看开点 看淡生活中的不平事 踏平坎坷是坦途 在失败的河流中勇敢的泅渡 在逆境中前行，体验独特的幸福 活着便值得庆幸 豁达是快乐的基础 笑看世事起伏第九章 给人生一个承载的力，卸下生命中的不能承受之重 放下就是快乐 不妨大哭一场 不重视“面子”会活得更好 别把目标做成沙袋 卸下生命中不能承受之重 灵活把握人生航向 不怕吃亏少计较 不要太苛求完美 放低幸福的标准 随时淘汰不必要的东西 有时放弃也如花般美丽

<<别和自己过不去>>

章节摘录

学会不生气是由别人吐出来而你却接到口中的那种东西，你吞下便会反胃，你不看它时，它便会消散。

清朝光绪年间，东阁大学士阎敬铭曾写了一首《不气歌》：他人气我我不气，我本无心他来气。

倘若生气中他计，气下病来无人替。

请来医生将病治，反说气病治非易。

气之为害太可惧，诚恐因气把命废。

我今尝过气中味，不气不气真不气。

这首诗以幽默、诙谐的语言，奉劝人们遇到别人的打击、伤害或不如意、不公平的事情时，尽量想开一点，少生闷气，以免气大伤身。

想想确实有其道理。

“人生一世，草木一春”，短短的几十年，何不让自己活的潇洒一点，快活一点，何必整天为一些鸡毛蒜皮的小事生闲气呢？

如果遇到误解或中伤的事情，装装糊涂，气量大一点，他人气我我不气，一场是非之争就会在不知不觉中消失，你也落得潇洒，而等到终于水落石出，别人还会更加敬重你这个人，何乐而不为？

宋朝初年一位名叫高防的名将，他的父亲战死沙场，16岁时他被澶州防御使张从恩收养，后来做了军中的判官。

有一次，一个名叫段洪进的军校偷了公家的木头打家具，被人抓获。

张从恩见有人在军中偷盗公物，不禁大怒。

为严肃军纪，下令要处死段洪进以警众人。

在情急之时为了活命的段洪进编造谎言，说是高防让他干的。

本来这点儿事也不至于犯死罪，张从恩对其的处理有些过头，高防是准备为其说情减罪的，但现在自己也被他牵连进去，失去了说话的机会，同时，自己还蒙上了不白之冤能不气吗？

但转念一想，军校出此下策也是出于无奈，想到凭自己与张从恩的私交，应承下来，虽然自己名誉受损，但能救下军校的性命也是值得的。

所以张从恩问高防是否属实，高防就屈认了，结果军校段洪进果然免于死，可张从恩从此不再信任高防，并把高防打发回家。

高防也不做任何解释，便辞别恩人独自离开了。

直到年底，张从恩的下属彻底查清了事情真相，张才明白高是为了救段一命，代人受过。

从此张从恩更信任高防，又专程派人把他请回军营任职。

云开雾散之后，高防不但没有丧失自己的生存空间，而且获得了更多人的尊重。

人的一生，要遇到许许多多不公平的事，如果面对每件事都烦恼、生气、痛苦，那么，还有什么快乐而言呢？

有位哲人说过：“生气，就是用别人的过错惩罚自己。”

“不生气，正是我们面对这些不公、不平的事所应有的态度，只有如此，生活才会幸福、祥和。

春秋时期，齐国去攻打宋国，燕王为表示联盟之意派张魁作为使臣率领燕国士兵去帮助齐国。

齐王却杀死了张魁。

燕王听到这个消息后，非常气愤，连忙召来手下文武官员说：“我要立即派军队去攻打齐国，给张魁报仇。”

“大臣凡繇听说后拜见燕王，劝谏说：“从前以为您是贤德的君主，所以我愿意追随你的左右。

现在看来是我错了，所以我希望您允许我弃官归隐，不再做您的臣子。”

“燕王迷惑不解地问道：“这是为什么呢？”

“凡繇回答：“松下之乱，我们的先君被俘，您对此感到非常痛苦，但却仍能侍奉齐国，是因为力量不足啊！”

如今，张魁被杀死，您却要去攻打齐国，这是不是把张魁看得比先君还重吗？”

“接着，凡繇建议燕王停止发兵。”

<<别和自己过不去>>

燕王说：“那我该怎么办呢？”

”凡繇说：“请大王穿上丧服离开宫室，住到郊外，派遣使臣到齐国，以客人的身份去请罪，说：‘这都是我的罪过。

大王您是贤德君主，哪能全部杀死诸侯的使臣呢？”

只有我们燕国的使臣被杀死，这是我国选人不慎啊，希望能够让我的使臣表示请罪。

”燕王听了凡繇的建议，又派了一个使臣出使齐国。

使臣到达齐国，正逢齐王在举行盛大的宴会，参加宴会的近臣、官员、侍从很多，齐王就让燕国使臣进行禀告，使臣说：“燕王非常恐惧，因而特派我来请罪。

”使臣说完，齐王甚为得意，又让他复述一遍，借以向近臣、官员、侍从炫耀。

而后，齐王让燕王搬回宫室居住，表示宽恕燕王。

燕王委曲求全，为攻打齐国创造了时机和条件，接着又在郭槐等一大批贤才的尽力辅佐下不断积蓄实力，壮大军威，终于在随后的济水之战中打败齐国，雪洗前耻。

如果当时燕王非要逞一时之勇，在没有做好充分准备的情况下就去攻打齐国，很可能早就成了刀下冤魂了。

现实生活中，让人生气令人发怒的事也许会随时发生，而作为一个有头脑的理智的人，为了安宁地、更好地工作和生活，理智地处理各种不愉快，就需要忍气制怒，如果不忍，任意地放纵自己的感情，首先伤害的是自己。

如果对方是你的对手或者是仇人，有意气你、激你，你不忍气制怒保持头脑清醒，就容易被人牵着鼻子走，中了人家的计，落得个死比鸿毛还轻的下场。

因此孔子云：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

”言下之意即因一时气愤不过，就胡作非为起来，显然，这样做是非常愚蠢的。

英国哲学家培根曾说过：“一件争执或侵害的行为，不过是犯法而已。

而对这种行为的报复，根本是侵夺了法律的威权与尊严。

从另一方面来说，假如一个人实施了报复的手段，他便和他的敌人同样坏。

”事实上，争执只是浪费时间，生气只会自讨苦吃。

假如你想快快乐乐地生活，必须从面对问题和解决问题中取得平衡点，不要动不动就发怒或生气。

既然生气有损健康而且容易引发悲剧，我们就应该学会控制自己，尽量做到不生气。

碰上了让自己生气的事，你可以试着用以下方法防止自己生气：1.学会说“没关系”。

设想以前发怒的事，生气的确是在做一件傻事。

2.当不生气的时候，同那些经常受你气的人谈谈心，互相指出容易引起动怒的言行。

3.试一试推迟动怒的时间，每一次都要比上一次多推迟几秒，久而久之，可自我控制。

4.提醒自己“生活愉快胜过金钱富有”，发怒是非常不划算的。

5.学会自己给自己“消气”。

如果遇上了特别令人气愤的事，也要“戒”字当先，戒除恼怒。

6.当你发怒时，提醒自己，每个人都有根据自己的选择来行事的权利。

7.让信赖的人帮助你，让他们看见你动怒时，随时随地提醒你。

<<别和自己过不去>>

编辑推荐

在人生的道路上，我们总是会感觉到这样或者那样的不如意。
难道这一切都是上天注定的吗？
我们就真的只能“尽人事，知天命”吗？
阅读《别和自己过不去》，给你灵感与提示！

<<别和自己过不去>>

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>