第一图书网, tushu007.com

<<别跟自己过不去>>

图书基本信息

书名：<<别跟自己过不去>>

13位ISBN编号：9787542934956

10位ISBN编号：7542934953

出版时间：2012-7

出版时间：立信会计出版社

作者：端木自在

页数：340

字数：179000

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>>

前言

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。
一个人快乐与否，主要取决于什么呢？
主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。
人生在世，不如意事十有八九。
人的苦恼，不在于获得多少，拥有多少，而是想得到更多，“贪”。
但一个人的能力是有限的，如果你想得到超过能力之外的，那简直就是折磨自己，跟自己较劲、过不去。
其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。
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。
虽然很残酷，然而这就是真实的生活，生活的真实性。
我们要相信自己具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些能力做不到的事情。
事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。
我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就安心交给老天。
只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的心中就会保存一份悠然自得。
从而，也不会再跟自己过不去，责备、怨恨自己了，因为，我们尽力了。
即便在生命结束的时候，我们也能问心无愧地说：“我已经尽了最大的努力。
”那么，你真正的此生无憾了！
所以，凡事别跟自己过不去，要知道，每个人都有或这或那的缺陷，世界没有完美的人。
这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认识和执着追求。
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。
我们应时常反省自己，让内心保存一份淡然，一份平静。
这样，我们就不会再跟自己过不去，也不会再责备和怨恨自己。
因为，我们尽力了。
得不到的东西，我们会一直以为它是美好的，那是因为你对它了解太少，没有时间与它相处在一起。
当有一天，你深入了解后，会发现远不是你想像中的那么美好。
如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。
不要因为小小的争执，远离了你至亲的好友，也不要因为小小的怨恨，忘记了别人的大恩。
记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。
这样快乐、幸福才永远伴随着你。
所以，凡事别跟自己过不去，永远保持对生活的美好认识和执着追求，学会享受生活，才能懂得珍惜身边的一切。
你的生活才会更加丰富多彩，你的生命也会更加富有内涵！
《别跟自己过不去》以故事和理论相结合的形式，最后再配以画龙点睛的感悟，让您在百忙之中，能够静下心来细细审视自己、沉淀自己、关爱自己，犹如夏日午后的那杯绿茶，清淡而沁人心脾。
希望它能够让您重新感悟人生，发现生活的美好，面带微笑地踏上新的征途！

<<别跟自己过不去>>

内容概要

凡事别跟自己过不去，永远保持对生活的美好认识和执着追求，学会享受生活，才能懂得珍惜身边的一切。
你的生活才会更加丰富多彩，你的生命也会更加富有内涵！

《别跟自己过不去》以故事和理论相结合的形式，最后再配以画龙点睛的感悟，让您在百忙之中，能够静下心来细细审视自己、沉淀自己、关爱自己，犹如夏日午后的那杯绿茶，清淡而沁人心脾。希望它能够让您重新感悟人生，发现生活的美好，面带微笑地踏上新的征途！

<<别跟自己过不去>>

书籍目录

第一章 了解承载力，生命不能承受之重
欲望太盛心难静
诱惑是个美丽的陷阱
把压力维持在最佳程度
金钱不是生活的全部
别用高标准来为难自己
人生“七苦”
奔波劳苦何时休
不要死要面子活受罪
给自己一个目标
烦恼皆由心生
承受适度的压力
简单的生活
第二章 选择快乐，快乐是一种心境
快乐地活着
快乐地去对待人生
快乐来自于内心感受
学会让自己快乐
要快乐就不要自卑
快乐不能承载太多包袱
最简单的快乐制造法
不要给快乐设限
清空大脑，学会忘记
让沮丧和悲观远离自己
学会赞美自己
快乐生活的小窍门
栽种快乐的心灵之花
平淡的生活需要幽默来调剂
快乐度过每一天
第三章 学会选择，在舍与得之间寻找平衡点
不要让自己有太多舍不得
人生在于选择
你必须选择一样
不要有太重的得失心
能舍得就能拥有想要的一切
免费午餐的背后
要为你的贪婪付出代价
生命需要什么
舍是为了更好的得
舍得放弃就能迎来光明
放弃过去那无形的枷锁
诱惑面前学会放弃
放弃固执才不悲剧
放弃也是一种美丽
投资要懂得放弃

放弃也是一种选择
第四章 保持平常心，人生豁达且淡然
平静是福
人生要顺其自然
接受这不可避免的事实
别为小事抓狂
别把注意力放在那些小事上
别背负重担上路
拥有一颗平常心
吃亏是福
难得糊涂
自嘲一下又何妨
第五章 拂拭心镜，给心灵洗个澡
让自己的心灵充实起来
淡泊才能让心灵充实起来
用心感受生活
累时抬头看看天
挣脱心灵的枷锁
清除心灵的垃圾
放飞心灵的风筝
栽一颗心灵情感树吧
让心窗看到美景
品茶悟人生
钓翁之意不在鱼
在水墨丹青中寻找乐趣
用音乐来抚慰心灵吧
借酒解忧又何妨
养一只宠物为伴
让加班充满乐趣
养一棵植物
几种方式教你消磨时光
咖啡杯里好心情
在心中种一棵“忘忧草”
在游山玩水中放逐自己
第六章 善待自己，每天爱自己一点点
不必勉强自己
学会忙里偷闲
爱好缓解压力
忙碌中的释放
尝试减少工作
不妨来点悠闲
放纵自己等于自杀
释放压力的三种方式
学会与压力共舞
每天抽出时间来放松
每天来杯下午茶
学会休闲

夏日享受露营
第七章 人生有起伏，再苦也要笑一笑
微笑着面对困境
烦恼面前要笑一笑
让心选择乐观
绝境中也要抱有希望
别抱怨命运不公
凡事要往好处想
点一盏心灯
积蓄于生活的低谷
失意而不失志
点燃生命的激情
第八章 活在当下，幸福就在你身边
让自己变得简单起来
品味生活的幸福
幸福只在一念间
现代人的尴尬处境
家是生命中温馨的港湾
掌握幸福的秘诀
幸福只是一种感觉
幸福就是活在当下

<<别跟自己过不去>>

章节摘录

版权页： 第一章 了解承载力，生命不能承受之重在现实中，人既有情感也有理智，理智是光明大道，情感是路边花絮，这才是完整的人生。
了解承载力吧，这是生命不能承受之重。
欲望太盛心难静这是一个极具诱惑力的社会，这是一个欲望膨胀的年代，人们的心里总是塞满着欲望和奢求，追名逐利的现代人，总是奢求穿要高档名牌，吃要山珍海味，住要乡间别墅，行要宝马香车。
一切都被欲望支配着。
法国杰出的启蒙哲学家卢梭曾对物欲太盛的人作过极为恰当的评价，他说：“十岁时被点心、二十岁被恋人、三十岁被快乐、四十岁被野心、五十岁被贪婪所俘虏。
人到什么时候才能只追求睿智呢？
”的确，人心不能清净，是因为欲望太多，欲望的沟壑永远填不满，人心永不知足，没有家产想家产，有了家产想当官，当了小官想大官，当了大官想成仙……精神上永无宁静，永无快乐。
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，摔了个跟头就再没起来。
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，很多人比自己生活得更富足，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。
这样，你才会发现真实的、平淡的生活才是最快乐的。
拥有这种超然的心境，你就能做起事来，不慌不忙，不躁不乱，井然有序。
面对外界的各种变化不惊不惧，不愠不怒，不暴不躁。
而对物质引诱，心不动，手不痒。
没有小肚鸡肠带来的烦恼，没有功名利禄的拖累，活得轻松，过得自在。
白天知足常乐，夜里睡觉安宁，走路感觉踏实，蓦然回首时没有遗憾。
古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。
”当年陶渊明荷锄自种，嵇康树下苦修，两位虽为贫寒之士，但他们能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。
这样的生活，也不失为人生的一种极高境界！
别跟自己过不去人生好像一条河，有其源头，有其流程，有其终点。
不管生命的河流有多长，最终都要到达终点，流入海洋，人生终有尽头。

活着的时候，少一点儿欲望，多一点快乐，有什么不好？
！
诱惑是个美丽的陷阱据说，东南亚一带有一种捕捉猴子的方法非常有趣。
当地人将一些美味的水果放在箱子里面，再在箱子上开一个小洞，大小刚好让猴子的手伸进去。
猴子经不住箱子中水果的诱惑，抓住水果，手就抽不出来，除非它把手中的水果丢下。
但大多数猴子恰恰不愿丢掉到手的东西，以致当猎人来到的时候，不需费什么气力，就可以很轻易地捉住它们。
其实，人又能比猴子高明多少呢？
现实生活中许多人无法抗拒诸如金钱、权利、地位的诱惑，沉迷其中而不能自拔。
诱惑是个美丽的陷阱，落入其中者必将害人害己，无法自救；诱惑又是枚糖衣炮弹，无分辨能力者必定被击中；诱惑还是一种致命的病毒，会侵蚀每一个缺乏免疫力的大脑。
经不住金钱诱惑者，信奉金钱至上，金钱万能。
说什么“金钱主宰一切”，“除了天堂的门，金子可以叩开任何门”等等。
他们视金钱为上帝，不择手段去得到它。
他们一边用损坏良心的办法挣钱，一边又用损害健康的方法花钱。
钱越多的人，内心的恐惧越深重，他们怕被偷，怕被抢，怕被绑票。
他们时时小心，处处提防，惶惶然终日，寝食难安。
恐惧的压力造成心理严重失衡，哪里有快乐可言？
其实，钱财乃身外之物，生不带来死不带走，应该取之有道，用之有度。
金钱也并非万能，健康、友谊、爱情、青春等都无法用金钱购买。
金钱是一个很好的奴隶，但却是一个很坏的主人，我们应该做金钱的主人，而不应该沦为它的奴隶。
落入权势诱惑之陷阱者，终日处心积虑，热衷于争权斗势，一朝不慎就会成为权力倾轧的牺牲品，永世不得翻身。
结党营私，各树党羽，明争暗斗，机关算尽，到头来，算来算去算自己。
过于沉迷权势的人，为了保住自己的“乌纱帽”，处处阿谀奉承，事事言听计从，失去了做人的尊严，更不用说有什么做人的快乐了。
经不住美色诱惑者，流连忘返于脂粉堆中，醉生梦死于石榴裙下，古往今来，不知有多少王侯将相的前程断送在声色之中。
君不见，李隆基因了一个杨玉环，终日不理朝政，最终导致权奸作乱，好端端一个开元盛世顷刻间土崩瓦解。
吴三桂为了一个陈圆圆，冲冠一怒为红颜，引清兵入关，留下千古罪名。

编辑推荐

《别跟自己过不去》编辑推荐：你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延长生命的长度，但你可以扩展生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情。

第一图书网, tushu007.com

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