

<<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：9787801959232

10位ISBN编号：780195923X

出版时间：2008-11

出版时间：九州出版社

作者：赵月华

页数：247

字数：200000

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

“但愿此心春长在，须知世上苦人多”。

现实中真的有许多人感到自己活得很辛苦，生活中没有一点乐趣可言。

正因为世人心中无“春”，所以才无快乐可言。

其实人生是快乐的，只不过快乐深藏于心，不容易为人所发现而已。

荣启期在泰山，悠哉游哉，鼓琴而歌，孔子路过，就问他为何这等快乐。

荣启期回答道：“天生万物，唯人为贵，我得为人，何不乐也？”

正如荣启期所说，生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。

只要我们用心去体会，以饱满的热情去对待生活，就能快乐地度过每一天。

许多人抱怨生活太清苦，也有许多人到外面去寻求快乐，而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

生活是什么？

生活是一首歌，生活是一场游戏，生活是一壶陈年老酒，每个人都应该学会享受生活，轻松而快乐地度过每一天。

<<别跟自己过不去>>

内容概要

人的苦恼，不在于获得多少。

拥有多少，而是想得到更多。

静下心来仔细想想，生活中的许多不如意，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。

任何事都有一个度，超过这个度，很多事就可能变得极其荒谬。

所以我们应时常反省自己。

让内心保存一份悠然自得。

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。

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，才能做到更加珍惜生活，积极创造生活。

这样生活才会有奇迹出现。

<<别跟自己过不去>>

书籍目录

第1章 人生总是有波折 1.人生总是有波折 2.不要和自己对着干 3.保持一颗平和的心 4.遗憾总是不断在发生 5.为什么拿错误惩罚自己 6.人生待足何时足 7.赢了世界又如何 8.幸福无须他人的认可 9.压力并不一定是动力第2章 你为什么过不去 10.虚荣心强，面子第一 11.处处的诱惑就是陷阱 12.欲望就像一条锁链 13.烦恼都是自私带来的 14.做人不可过于执著 15.拒绝骄傲的内心 16.欣赏别人，而不是挑剔别人 17.逃避者没有明天 18.超越自卑才能完善自我 19.切忌争一步，而要让一步 20.成功的人生只有变通一条道第3章 何苦要为难自己 21.人言虽可畏，自身勤修养 22.走自己的路，让别人去说 23.潇潇洒洒走人生 24.学会宽恕自己 25.停止毫无意义的自责 26.小事不妨装“糊涂” 27.用希望来消除内心的不安 28.不要为难自己’ 29.拥抱好心情 30.享受自己的幸福第4章 没有必要自我伤害 31.怨天尤人，灰心丧气 32.面对选择，优柔寡断 33.自卑自贱，迷失自我 34.唠唠叨叨，发泄不满 35.冷漠的心墙 36.不撞南墙不回头 37.太清闲本身是一种病态 38.绝望是心灵的毒药 39.好酒不怕巷子深 40.缺陷并不是一种遗憾 41.内心那份懦弱第5章 多爱自己一点点 42.用兴趣愉悦自己 43.走出孤独的陷阱 44.用音乐舒缓自己 45.用运动调节自己 46.用休闲解放自己 47.用诗来缓解内心的烦恼 48.合理饮食保健自己 49.在山水中放逐自己 50.真心真意地热爱自己第6章 高兴点，别忧郁 51.让乐观与微笑主宰自己 52.学会赞美自己 53.幽默是生活中的调味剂 54.笑看输赢得失 55.一点一滴地品味生活的快乐 56.家是生命中永恒的歌谣 57.羡慕别人不如珍惜自己拥有 58.朋友在快乐大道上等你第7章 别为小事而生气 59.不要为小事而动怒 60.用笑声解除忧愁 61.学习发怒与不发怒 62.想清楚再发怒 63.心理平衡是关键 64.让仇恨长出鲜花 65.世间没有绝对的对与错 66.世上没有绝对的幸福第8章 再苦也要笑一笑 67.像孩童一样笑和幻想 68.欣赏生活，享受生活 69.给自己一面心情的旗帜 70.微笑的人生最美丽 71.笑对风雨，活出精彩 72.有好的心情才会有好的未来 73.身处逆境，以笑对待 74.享受每一个灿烂的今天 75.重拾童心，“简单”从事第9章 放弃也如花般美丽 76.有一种坚强叫放弃 77.放下就会赢得快乐 78.人生就要懂得放弃 79.懂得放弃才能获得 80.有一种错误叫固执 81.退后一步也许柳暗花明 82.退才能更好地进 83.先舍弃才有“大得”第10章 跟不完美和解 84.顺其自然，不刻意强求 85.将欲取之，必先与之 86.缺憾人生，不缺憾 87.丢掉碎片，整理出好生活 88.苛求完美，身心疲惫 89.缺憾也是美第11章 把烦恼都关在门外 90.烦恼来自想不开 91.勿用烦恼面对一切 92.承担之后是收获 93.不为小事而烦恼 94.懂得遗忘，就是人生 95.忘却烦恼，享受精彩生活 96.凡事不要太计较第12章 别让快乐擦肩而过 97.快乐是一种心境 98.快乐是一种给予 99.快乐是一种情绪 100.快乐是一种选择 101.快乐是一种责任 102.快乐是一副良药 103.快乐是一种生命过程 104.只要你想快乐，你就能快乐

<<别跟自己过不去>>

章节摘录

第1章 人生总是有波折 1.人生总是有波折 人生就是这样，即使不会遇到大坎坷，也会遇到小曲折。

人生如浩瀚神秘的大海，时而风平浪静，一碧万顷；时而狂飙怒号，浊浪裂岸。

人生如变幻莫测的天空，瞬息阳光挥洒，白云悠扬，彩虹飞架；瞬息乌云密布，电闪雷鸣，风狂雨暴。

人生如一支优美动听的乐曲，一段高昂激荡，震天动地，促人警醒；一段浑厚低沉，婉转回肠，催人泪下。

人生如四季，春天鸟语花香，生机勃勃；夏天水清叶绿，骄阳似火；秋天金黄灿烂，馨香浓郁；冬天银装素裹，深沉睿智。

人生有喜有悲、有聚有散、有乐有苦、有得有失、有沉有浮、有爱有恨、有生有死。

为人夫者有丈夫的甜蜜与苦衷，为人妻者有妻子的幸福与辛酸，做父母的有父母的自慰与艰辛，做儿女的有儿女的骄傲与屈蹇。

从政者有官场上的得意与危机，经商者有商海的亨运与风险，农耕者有田园的安逸与艰难，治学者有纸墨的雅趣与清贫。

人生得意时，不可欣喜若狂，目空一切；人生失意时，切忌长吁短叹，自暴自弃。

人生得意时，要珍惜生活，清醒头脑，不管别人阿谀奉承还是献媚恭维；人生失意时，要热爱生活，振作精神，不管别人指手画脚还是冷嘲热讽。

<<别跟自己过不去>>

编辑推荐

一个人快乐，不是因为他得到的多，而是因为他计较我少。

一个人痛苦，不是因为他拥有太少，而是因为他欲望太多。

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

这既是对自己的爱护，也是对生命的珍惜。

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。

其实，幸福和快乐可以很简单：人的苦恼，不在于获得多少。

拥有多少，而是想得到更多。

静下心来仔细想想，生活中的许多不如意，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。

任何事都有一个度，超过这个度，很多事就可能变得极其荒谬。

所以我们应时常反省自己。

让内心保存一份悠然自得。

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。

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，才能做到更加珍惜生活，积极创造生活。

这样生活才会有奇迹出现。

幸福生活的忠告 遵从你内心的热情。

选择对你有意义并且能让你快乐的生活方式。

选择正确的道路。

生命很短暂。

在选择道路前。

先确定自己能做的事。

然后，做那些你真正想做的事。

享受生活。

有什么就享受什么吧。

一杯清茶并不比一杯咖啡逊色。

学会失败。

成功没有捷径，不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

接受自己。

失望、烦乱、悲伤是人生的一部分。

我们要学会接纳这些。

允许自己有偶尔的失落和伤感。

然后问问自己。

能做些什么来让自己感觉好一些。

懂得感恩。

家人、朋友等等都是上天赐予你的礼物。

记住他人的点滴恩惠，始终保有一颗感恩之心。

别跟自己过不去的12种心态 你为什么会过不去 人无完人。

物无无瑕，生活如果太过于执着，只能用个字来形容，那就是“累”。

何苦要为难自己 不要为难自己，只要你做好应该做的事情。

就是值得称赞的。

没有必要的伤心 每一个人的能耐总是有限的。

<<别跟自己过不去>>

所以，你没有必要怨天尤人、优柔寡断、自卑自贱。

这些只能让你迷失自我，走进伤心的死胡同。

多爱自己一点点 解决坏心情很简单，就是收起坏心情，每天多爱自己一点点。

高兴点，别忧郁 只要向着阳光，阴影留在你背后，人生没有过不去的坎。

别为小事生气 对待一生委屈和难堪的遭遇，你应当善于改变自己的心态，用一种健康积极的态度去化解这一切。

再苦也一笑一笑 只要我们心中的信念没有萎缩。

即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。

放弃也如花般美丽 学会放弃，才能卸下人生的种种包袱。

懂得放弃，才拥有一份成熟，才会更加充实、坦然和轻松。

不妨跟不完美和解 在生活 and 工作中。

我们要认识到尽管总有更好的做事方式，但这并不意味着你就不能喜爱和欣赏它的现状。

把烦恼关在门外 不要让琐事牵绊自己。

把烦恼关在门外。

生活需要有张有弛，我们需要珍惜每一天，活在喜悦中。

别让快乐擦肩而过 生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。

只要我们用心去体会，以饱满的热情去对生活，就能快乐地度过每一天。

<<别跟自己过不去>>

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>