

一个人快乐，不是因为他得到的多，而是因为他计较的少。
一个人痛苦，不是因为他拥有太少，而是因为他欲望太多。

精华版
JINGHUABAN

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji
Guo Bu Qu
赵月华◎编著

幸福生活要读的心理学

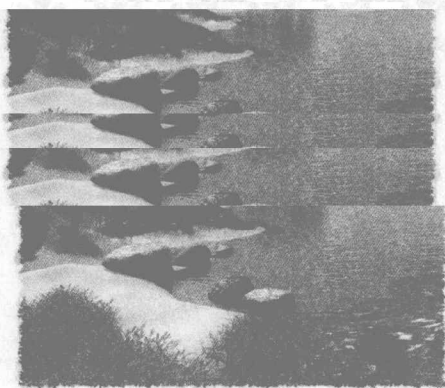


别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事。这既是对自己的爱护，也是对生命的珍惜。没事的时候听点音乐，放松自己；烦躁的时候做点运动，放纵自己；得意的时候加点平静，修炼自己；悲伤的时候来点忘记，淡化自己……

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji
Guo Bu Qu
赵月华◎编著

幸福生活要读的心理书



图书在版编目(CIP)数据

别跟自己过不去/赵月华编著. —北京:九州出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80195-923-2

I. 别… II. 赵… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 165293 号

别跟自己过不去

作 者 赵月华 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 16.375

字 数 200 千字

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-923-2/B·259

定 价 29.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

学会幸福地享受生活

“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。

把自己的心态摆正，用一颗平常的心，去体味人生，享受生活，去迎接大自然和灾难对人生的挑战，深刻认识到酸甜苦辣乃是人生的真谛，兴衰荣辱既是自然界赋予人类永不衰败的交响曲，同时还存在着大自然与万物之间相生相克的深奥道理。而享受生活，

就是不被功名利禄所牵绊,对人生路上的沉浮不仅要看得开,想得远,还要拿得起,放得下。不要在鲜花与掌声之中飘飘欲仙;不要在失败与磨难中心灰意懒;不要在顺境中目空一切;不要在逆境中停滞不前。而要在“繁华过尽皆成梦,平淡人生才是真”中去品味人生的真正含义;要能够在“酸甜苦辣皆有味,兴衰荣辱皆自然”当中去享受生活的真滋真味!

享受生活,有什么就享受什么吧。对于一杯清茶来说,并不比一杯咖啡逊色,挽着爱人散步并不比坐“宝马”兜风缺乏情趣,全家团聚喝着稀饭的那种境界并不比坐在音乐厅中缺少真实感。

只有学会享受生活,才能做到更加珍惜生活,从而,激发你创造生活,生活才会有奇迹出现。

本书旨在带领读者领略幸福人生的十二种心态,帮助读者从自我的角度内外兼修,真切、实在地学会享受幸福人生、享受幸福生活。

人生总是有波折 人生路漫漫,何曾有坦途?每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情,贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折……很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛,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?那就是人如何善待自己的心态。而别跟自己过不去,正是一种精神的解脱,它会促使我们从容地走自己的路,做自己喜欢的事。

你为什么过不去 人无完人,物无无瑕。人在生活中有时不要过于执著,能过就过,也许你会觉得失去了本应有的原则,但是生活如果太过于执著,只能用个字给其定论,那就是“累”。

何苦要为难自己 做人本来就很难,干吗还要为难自己。只要你做好应该做的事情,就是值得称赞的。在生命结束的时候,一个人如果问心无愧地说:“我已经尽了最大的努力。”那么他就此生

无悔了。

没有必要自我伤害 生活中,一个无法回避的事实是,每一个人的才能都是有限的,没有一个人能做到样样精通,所以,你没有必要怨天尤人、优柔寡断、自卑自贱等,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 解决坏心情的方法很简单,就是收起坏心情,每天多爱自己一点点,比如,培养一个兴趣,养成一个好习惯,偶尔换个新发型、买一件心仪已久的服装,去健身房做一次大汗淋漓的健身运动,睡个美容觉或是敞开肚皮去饱餐一顿,等等,这些都是缓解心情的良药。

高兴点,别忧郁 快乐是一种心情,宽容是一种仁爱的光芒,智慧是一种达到人生快乐的方法。只要向着阳光,阴影就会留在你背后,人生没有过不去的坎。最优秀的人就是你自己,让乐观主宰你的一生,高兴些,别忧郁,做个开心的人!

别为小事而生气 别为小事而生气,对待一些委屈和难堪的遭遇,让其在内心转变成另外一种心情,以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处,不也是另一种收获吗?

再苦也要笑一笑 在漫漫的人生旅途中,我们碰到失意并不可怕,即使受挫也无需忧伤。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。其实人生路上的艰难险阻是人生对我们另一种形式的馈赠,坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。

放弃也如花般美丽 学会放弃,才能卸下人生的种种包袱,轻装上阵,迎接生活的转机,度过风风雨雨的日子;懂得放弃,我们才能拥有一份成熟,人生才会更加充实、坦然和轻松。

跟不完美和解 任何过于注意不完美的行为都会将我们从慈善柔和的目标上拉开。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。此处的解决之道便是：当你陷入旧习，坚持认为事物应当有所不同时，截住你自己的想法，温和地提醒自己此刻的生活没有什么不好。

把烦恼都关在门外 不要让琐事牵绊自己，把烦恼关在门外。因为生命中的许多东西是不可以强求的，生活本身就是不公平的，我们需要用大度的态度对之，好好珍惜每一天，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，以饱满的热情去对待生活，就能快乐地度过每一天。

第1章 人生总是有波折

人生路漫漫,何曾有坦途?每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情,贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折……很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛,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?那就是人如何善待自己的心态。而别跟自己过不去,正是一种精神的解脱,它会促使我们从容地走自己的路,做自己喜欢的事。

- | | |
|---------------|----|
| 1. 人生总是有波折 | 3 |
| 2. 不要和自己对着干 | 5 |
| 3. 保持一颗平和的心 | 7 |
| 4. 遗憾总是不断在发生 | 9 |
| 5. 为什么拿错误惩罚自己 | 11 |
| 6. 人生待足何时足 | 13 |
| 7. 赢了世界又如何 | 15 |
| 8. 幸福无须他人的认可 | 19 |
| 9. 压力并不一定是动力 | 22 |

目录

第2章 你为什么过不去

人无完人,物无无瑕。人在生活中有时不要过于执著,能过就过,也许你会觉得失去了本应有的原则,但是生活如果太过于执著,只能用个字给其定论,那就是“累”。

- | | |
|---------------|----|
| 10. 虚荣心强,面子第一 | 27 |
| 11. 处处的诱惑就是陷阱 | 30 |
| 12. 欲望就像一条锁链 | 32 |
| 13. 烦恼都是自私带来的 | 34 |
| 14. 做人不可过于执著 | 36 |
| 15. 拒绝骄傲的内心 | 38 |

16. 欣赏别人,而不是挑剔别人	40
17. 逃避者没有明天	42
18. 超越自卑才能完善自我	44
19. 切忌争一步,而要让一步	46
20. 成功的人生只有变通一条道	48

第3章 何苦要为难自己

做人本来就很难,干吗还要为难自己。只要你做好应该做的事情,就是值得称赞的。在生命结束的时候,一个人如能问心无愧地说:“我已经尽了最大的努力。”那么他就此生无悔了。

21. 人言虽可畏,自身勤修养	53
22. 走自己的路,让别人去说	55
23. 潇潇洒洒走人生	58
24. 学会宽恕自己	60
25. 停止毫无意义的自责	62
26. 小事不妨装“糊涂”	64
27. 用希望来消除内心的不安	66
28. 不要为难自己	68
29. 拥抱好心情	70
30. 享受自己的幸福	72

第4章 没有必要自我伤害

生活中,一个无法回避的事实是,每一个人的才能都是有限的,没有一个人能做到样样精通,所以,你没有必要怨天尤人、优柔寡断、自卑自贱等,这些只能让你迷失自我,走进伤心的死胡同。

31. 怨天尤人,灰心丧气	77
32. 面对选择,优柔寡断	79

33. 自卑自贱,迷失自我	81
34. 唠唠叨叨,发泄不满	83
35. 冷漠的心墙	85
36. 不撞南墙不回头	87
37. 太清闲本身是一种病态	89
38. 绝望是心灵的毒药	91
39. 好酒不怕巷子深	93
40. 缺陷并不是一种遗憾	95
41. 内心那份懦弱	97

第5章 多爱自己一点点

解决坏心情的方法很简单,就是收起坏心情,每天多爱自己一点点,比如,培养一个兴趣,养成一个好习惯,偶尔换个新发型、买一件心仪已久的服装,去健身房做一次大汗淋漓的健身运动,睡个美容觉或是敞开肚皮去饱餐一顿,等等,这些都是缓解心情的良药。

42. 用兴趣愉悦自己	103
43. 走出孤独的陷阱	105
44. 用音乐舒缓自己	107
45. 用运动调节自己	109
46. 用休闲解放自己	111
47. 用诗来缓解内心的烦恼	114
48. 合理饮食保健自己	116
49. 在山水中放逐自己	118
50. 真心真意地热爱自己	120

第6章 高兴点,别忧郁

快乐是一种心情,宽容是一种仁爱的光芒,智慧是一种达到人生快乐的

方法。只要向着阳光,阴影就会留在你背后,人生没有过不去的坎。最优秀的人就是你自己,让乐观主宰你的一生,高兴些,别忧郁,做个开心的人!

- | | |
|------------------|-----|
| 51. 让乐观与微笑主宰自己 | 125 |
| 52. 学会赞美自己 | 127 |
| 53. 幽默是生活中的调味剂 | 129 |
| 54. 笑看输赢得失 | 131 |
| 55. 一点一滴地品味生活的快乐 | 133 |
| 56. 家是生命中永恒的歌谣 | 135 |
| 57. 羡慕别人不如珍惜自己拥有 | 137 |
| 58. 朋友在快乐大道上等你 | 139 |

第7章 别为小事而生气

别为小事生气,对待一些委屈和难堪的遭遇,让其在内心转变成另外一种心情,以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处,不也是另一种收获吗?

- | | |
|----------------|-----|
| 59. 不要为小事而动怒 | 143 |
| 60. 用笑声解除忧愁 | 145 |
| 61. 学习发怒与不发怒 | 147 |
| 62. 想清楚再发怒 | 149 |
| 63. 心理平衡是关键 | 151 |
| 64. 让仇恨长出鲜花 | 153 |
| 65. 世间没有绝对的对与错 | 156 |
| 66. 世上没有绝对的幸福 | 158 |

第8章 再苦也要笑一笑

在漫漫的人生旅途中,我们碰到失意并不可怕,即使受挫也无须忧伤。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。其实

人生路上的艰难险阻是人生对我们另一种形式的馈赠,坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。

67. 像孩童一样笑和幻想	163
68. 欣赏生活,享受生活	165
69. 给自己一面心情的旗帜	167
70. 微笑的人生最美丽	169
71. 笑对风雨,活出精彩	171
72. 有好的心情才会有好的未来	173
73. 身处逆境,以笑对待	175
74. 享受每一个灿烂的今天	177
75. 重拾童心,“简单”从事	179

第9章 放弃也如花般美丽

学会放弃,才能卸下人生的种种包袱,轻装上阵,迎接生活的转机,度过风风雨雨的日子;懂得放弃,我们才能拥有一份成熟,人生才会更加充实、坦然和轻松。

76. 有一种坚强叫放弃	183
77. 放下就会赢得快乐	185
78. 人生就要懂得放弃	187
79. 懂得放弃才能获得	189
80. 有一种错误叫固执	191
81. 退后一步也许柳暗花明	193
82. 退才能更好地进	195
83. 先舍弃才有“大得”	197

第10章 跟不完美和解

任何过于注意不完美的行为都会将我们从慈善柔和的目标上拉开。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。此处的解决之道便是:当你陷入旧习,坚持认为事物应当有所不同时,截住你自己的想法,温和地提醒自己此刻的生活没有什么不好。

- 84. 顺其自然,不刻意强求 201
- 85. 将欲取之,必先与之 203
- 86. 缺憾人生,不缺憾 205
- 87. 丢掉碎片,整理出好生活 207
- 88. 苛求完美,身心疲惫 209
- 89. 缺憾也是美 211

第 11 章 把烦恼都关在门外

不要让琐事牵绊自己,把烦恼关在门外。因为生命中的许多东西是不可强求的,生活本身就是不公平的,需要我们用大度的态度对之,好好珍惜每一天,活在喜悦中。

目录

- 90. 烦恼来自想不开 215
- 91. 勿用烦恼面对一切 217
- 92. 承担之后是收获 219
- 93. 不为小事而烦恼 221
- 94. 懂得遗忘,就是人生 223
- 95. 忘却烦恼,享受精彩生活 225
- 96. 凡事不要太计较 227

第 12 章 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,以饱满的热情去对待生活,就能快乐地度过每一天。

- 97. 快乐是一种心境 231
- 98. 快乐是一种给予 233

99. 快乐是一种情绪	235
100. 快乐是一种选择	237
101. 快乐是一种责任	240
102. 快乐是一副良药	242
103. 快乐是一种生命过程	244
104. 只要你想快乐,你就能快乐	246

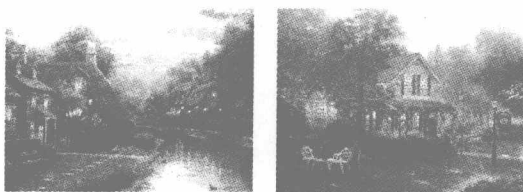
目录



BIE GEN ZIJI GUOBUQU

第 1 章 人生总是有波折

人生路漫漫,何曾有坦途? 每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情,贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折……很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛,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? 那就是人如何善待自己的心态。而别跟自己过不去,正是一种精神的解脱,它会促使我们从容地走自己的路,做自己喜欢的事。



别跟自己过不去

——幸福生活要读的心理书

Bie Gen Ziji Guobuqu

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愤。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。