

别跟自己

过不去

BIE GEN ZI JI
GUO BU QU 全集

杨承清◎编著

热销品

一堂快乐人生的必修课

一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。
凡事别跟自己过不去，要知道，怎么过都是一天，

我们为何不开心度过每一天呢？

地震出版社

别跟自己过不去



BIE GEN ZI JI
GUO BU QU 全集

杨承清◎编著

地震出版社

热销品

图书在版编目 (CIP) 数据

别跟自己过不去全集 / 杨承清编著. —北京: 地震出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5028-3674-0

I. ①别… II. ①杨… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 239711 号

地震版 XT200900272

别跟自己过不去全集

杨承清 编著

责任编辑: 张友联

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

编辑室: 68467982

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市腾飞印务有限公司

版 (印) 次: 2010 年 3 月第一版 2010 年 3 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 332 千字

印张: 21

印数: 00001 ~ 15000

书号: ISBN 978-7-5028-3674-0/B (4294)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

生活中,我们经常会遇到失败、失落、孤单、尴尬、抑郁……这些事总是在折磨着我们,我们在痛苦万分的同时不禁会问:世间为什么对自己这么无情?命运为什么对自己这么残酷?老天为什么对自己这么不公?

很多人总会把生活中的不顺归罪于他人,甚至归罪于虚无缥缈的上天和命运,他们从不反问一下自己:我做对了吗?难道这不是自己的错吗?

其实,人生的很多不顺,往往都是自己在给自己出难题;生活的很多不快,往往都是自己在跟自己过不去!

老和尚携小和尚下山游方,途经一条没有桥的小河,见一美貌女子正徘徊河边。女子见了两位和尚忙道:“两位大师,小女子想过河去,请问大师可否背我过河?”

小和尚心想,男女有别,男女授受不亲,更何况是佛门中人,更加不可近女色。小和尚思忖之间,老和尚却对那女子说:“女施主,请上背。老和尚将女子背过了河,然后放下女子,与小和尚继续赶路。

小和尚不禁一路嘀咕:师父怎么了?竟敢背一女子过河?一路走,一路想,最后终于忍不住了,说:“师父,佛家有云,不可亲近女色,你犯戒了,怎么背了女人?”

老和尚叹道:“我早已在先前那个山头将那女子放下,你却还放不下!”

很多人不知道放下,常常抱着烦恼不放,自己来折磨自己!

有一年春天,渔夫听说市面上墨鱼的价格最高,于是便立下誓言:这次出海只捕捞墨鱼。但这一次渔夫捞到的全是螃蟹,他只能空手而归。

回到岸上后,他才得知现在市面上螃蟹的价格最高。渔夫后悔不已,发誓下一次出海一定只打捞螃蟹。

第二次出海,渔夫把注意力全放到螃蟹上,但这一次遇到的却全是墨鱼。不用说,他又只能空手而归了。

晚上,渔夫抱着饥饿难忍的肚皮,躺在床上非常懊悔。于是,他又发誓,下次出海,不管是遇到螃蟹,还是遇到墨鱼,他都要去捕捞。

第三次出海,渔夫严格按照自己的誓言去捕捞,但这一次墨鱼和螃蟹他都没见到,见到的只是一些马鲛鱼。于是,渔夫再一次空手而归。

结果,渔夫没能赶得上第四次出海,他在自己的誓言中饥寒交迫地离开了人世……

你看,死板教条,强求自己,这就是自己在给自己出难题,殊不知一切顺其自然才能活得潇洒。

一天早上,一位将军受命在天黑之前拿下一个高地。于是他率领部队向高地发起了进攻,无数次的冲锋,都被敌人一次又一次地击退。最后一次冲锋,他所有的战友全都牺牲了,他自己也在战壕前几米处,被一枚地雷炸断了一条腿……而对方的军旗,仍在山顶上飘扬,于是他绝望地朝自己开了枪。

过了半小时,增援部队来了。当他们冲上山顶时,发现对方的官兵已全部战死,只剩下一个奄奄一息的伙夫,正绝望地抱着自己的军旗。

人们总在为失败痛苦,可是,他们不知道,失败是自己造成的,有时你只要拿出一点点毅力,成功就会属于你。

生活中的很多事,往往都是自己在为难自己。

为一点小事,和人乱发脾气,伤害感情,最终给自己带来情感折磨。

为一点小事,与人大动干戈,伤人性命,最终给自己带来牢狱之灾。

天下本无事,庸人自扰之!生活中的很多事,往往都是自己在给自己出难题!殊不知,命运是掌握在自己手里的,失败和痛苦、成功和快乐都由自己做主。就像有个故事说得那样:

一个人在屋檐下躲雨。看见一个和尚正打伞走过,这人说:“大师,普度一下众生吧!带我一段如何?”

II

和尚说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧？”

和尚说：“我也在雨中，你也在雨中。我没有被雨淋，是因为有伞；你被雨淋，是因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。所以你不必找我，请自找伞！”说完便走了。

这人只有无趣地站在雨中。

想一想，这个人就是在跟自己过不去，屋檐下可以躲雨，也可以自己去找一把伞，可他偏偏去求人，自讨没趣。很多时候，我们就像这个人，因此才会遇到失败、失落、孤单、尴尬、抑郁……

人生在世，千万别跟自己过不去。在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。我们不能控制机遇，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有多长，但我们却可以安排当下的生活。只要活着，就有希望。千万别跟自己过不去！

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使你从容地去走自己选择的路，做自己喜欢的事。

目 录

第一辑 不要折磨自己

——放下心灵的重负,人生就会充满快乐

有人常把痛苦、失意以及那些闹心烦人的事积压在心中,是剪不断、理还乱;有意消愁,却愁更愁。其实,他们内心的愁苦只是源于自己的捕风捉影,殊不知,放下会让心灵轻盈起来,让生活充满快乐。

烦恼,只能自己买单 /3

过度的欲望,扼制了生活的恬静 /5

贪婪,压在你心灵上的大山 /8

心灵需要宁静 /11

快乐靠自己的选择 /14

知足才能常乐 /16

心态决定一切 /20

凡事强求,就是为难自己 /23

转换角度,就会换种心情 /25

不妨自己安慰自己 /28

适时进行心灵大扫除 /30

第二辑 不要小看自己

——摒弃自卑心理,秀出最好的自己

有些人总觉得自己这也不如别人,那也不近人意,他们在自我否定

中不敢做事、不会做事。这种被自己小看的自卑心理，往往成了他们成功的最大障碍。成功来源于自信，失败来源于自卑；自信者，不行也行，自卑者，行也不行。

看低自己，别人就不会看高你 /35

自卑，就是在慢性自杀 /38

埋藏潜能，就是埋没自己 /40

摆脱自卑靠自己 /43

肯定自己，才能走向自信 /47

拿出表现自己的勇气 /51

人人都是平等的 /55

一定要看得起自己 /58

胆小怕事，一生毁于怯懦 /62

第三辑 不要孤立自己

——学会交友，你就不是一个孤单无助的人

一个人缺少朋友，生活在孤单无助的境地，那是因为他没有学会怎样和人交往。只有个人背离群体，不会群体背离个人。孤单和无助不是天下人无情，只是因为你和天下人无往。

交往过深，伤害也最深 /67

死板，会让你走向“死路” /70

无助只为不联系 /73

随意招摇，就是在毁灭自己 /76

议论别人会损伤自己 /80

苛求他人是一把刺向自己的剑 /83

自以为是，定会讨人厌烦 /85

期望越高，失望越大 /88

第四辑 不要强迫自己

——量力而行，生活就会变得很轻松

有些人盲目地相信自己的能力，最终让自己走向了困境。相信自己的能力，也要量力而行，强迫自己去做自己很难做到的事，难道不是自己和自己过不去吗？

学会说不，就会解放自己 /93

好要面子，自讨苦吃 /96

素位而行，安分守己 /98

力微负重害自己 /101

自负只能让自己陷入抱怨的深渊 /104

没有金钢钻，别揽瓷器活 /107

别人能做，尽量给别人做 /110

除掉贪心，你的脚镣就能打开 /113

谦虚才能赢人 /117

第五辑 不要将就自己

——漠视当下，就是放弃将来

有人总为昨天的失误而后悔，他们总活在昨天里，为其后悔、埋怨、甚至是哭泣。或者总把希望寄予明天，懒于行动，在想象中设计自己美好的人生。殊不知，只有抓住当下才能弥补昨天，把握未来。

不为明天的事忧虑 /123

把握今日，才不让你丢掉明天 /126

拖延让你与作为无缘 /130

今天工作不努力，明天努力找工作 /133

今天的借口，带来明天的失败 /136

放弃行动，你就不能把握成功 /138

拖延让你走向失败 /142

摒弃惰性，才能走向成功 /146

犹豫不决，就会错过很多 /149

拖延，足以把你划入平庸 /153

第六辑 不要束缚自己

——打破固步自封，问题就会迎刃而解

很多人总是利用经验和习惯去工作生活，新思维、新办法很难走进他们的脑海中，有些换个思路就能解决的问题，却因为自己的“守旧”而无法解决。打破思维定势勇于创新，往往能轻松解决很多问题。

经验并非真理，莫让经验束缚了头脑 /159

没有创意，你只能接受平庸 /161

跳出常规，才能与成功相约 /164

此路行不通，那就再找一条 /167

挑战传统，就能获得创新 /170

敢于怀疑一切 /172

固执容易酿成大祸 /176

冲出思维定式就会有活路 /179

出格才有出路 /182

别做“一根筋” /185

第七辑 不要放纵自己

——少些冲动，生活就会更加恬静

遇事随着自己的性子来，意气用事，只能引发不必要的事端，或造成更大的麻烦。事到临头要学会控制情绪，要有胸怀，这样才能大事化小，小事化了，和谐相安。

控制脾气能更好解决问题 /191

发怒等于虐待自己 /193

退一步海阔天空 /196

不妨笑对嘲讽 /198
学会自我调节 /200
小不忍则乱大谋 /203
学会克制，就会有更多的快乐 /205
学会妥协就能方便自己 /208
动怒时，先冷静 10 秒钟 /210

第八辑 不要作难自己

——改变狭隘心理，宽容别人就是善待自己

人与人之间常常因为一些无法释怀的僵持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果。为别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

心胸豁达才能有好人生 /215
宽恕别人，快乐自己 /219
以德报怨，仇人也会成朋友 /222
报复心理不可取 /226
有理也要让人三分 /229
对别人拥有一颗宽容的心 /232
不要和家人较真儿 /235
给别人留余地就等于给自己留余地 /238

第九辑 不要宠坏自己

——拿出你的坚强，成功就不会太难

太过于爱惜自己的人，往往是吃不了苦，遭受一点苦难就会萎缩不前，因为他们的面前总会有一大堆问题。其实，人只要拿出点坚强和毅力，就可以获得很多成功的机会。

有挑战，才有机会 /243

坚韧决定你的成功 /245
半途而废敲不开成功之门 /247
只要你认输，就不会有机会 /249
做自己的救世主 /251
勇于改变生存状态 /254

第十辑 不要高估自己

——人贵自知，要找准自己的位置

眼高手低的人因不能正确估计自己的实力而常把自己放错位置，找到自己合适的位置，做好自己能做的事，你同样是个优秀的人。

好高骛远终究竹篮打水一场空 /259
做自己喜欢的，会使你受益无穷 /262
制定合适的目标 /264
做自己最擅长的事 /267
只摘够得着的苹果 /270
对自己的定位要准确 /273

第十一辑 不要败给自己

——做好自己，就会赢得一切

人最大的敌人是自己，打败自己的不是别人而是自己。失败，是因为不思进取，不能够让自己不够强大——这为后来的失败埋下诱因。把自己做好，等于为成功奠基。

最大的不幸是不学无术 /277
习惯的力量 /280
顶住压力，才有出头之日 /282
心浮气躁，一事无成 /284
别让挥霍成为一种病 /286
挥金如土，有害无益 /289

祸从口出，言多必失 /292

第十二辑 不要粉饰自己

——爱慕虚荣，就会失去自己

有些人为了己一私利，也为了满足虚荣心，会不惜一切代价要个面子。岂不知这是给自己带上假面具，套上枷锁，自己跟自己过不去。面子固然重要，但不必为了没意义的面子让自己受苦遭罪，顺其自然最可贵。

模仿别人，失去自己 /297

太要面子，就会没有面子 /300

贪图荣耀，常会招至灾祸 /303

看轻面子，放下架子 /306

好为人师必不能有好报 /309

第十三辑 不要为难自己

——做人太精明，常会庸人自扰

做人不要过于精明，精明到露骨会遭人讨厌，因为人与人情感的沟通和交流是心的交流，如果做人过于精明，就容易把关系人为地弄复杂，使人感到你刁钻奸猾而敬而远之。这样精明的结果，就不能获得人心，只能以自己成为孤家寡人而告终。

小聪明是人生败笔 /313

不要显示你比别人聪明 /316

糊涂能幸福，何须太精明 /318

第一辑 不要折磨自己

——放下心灵的重负，人生就会充满快乐

有人常把痛苦、失意以及那些闹心烦人的事积压在心中，是剪不断、理还乱；有意消愁，却愁更愁。其实，他们内心的愁苦只是源于自己的捕风捉影，殊不知，放下会让心灵轻盈起来，让生活充满快乐。

烦恼，只能自己买单

只有蠢人才会在意那些毫无意义的小事。如果因为它们而烦恼的话，实在是不值得。

你为了忧虑和烦恼可以呼天抢地、茶饭不思，也可以任由忧虑和烦恼的阴影笼罩你的方方面面，甚至你还可以为了它而自杀……但所有的这些，都是由你个人的行为引起，不会有一个人为你负起责任，更没有一个人会为你的忧虑和烦恼买单。这在别人看来实在是一件愚不可及的事，甚至会被别人说成是一个傻瓜和白痴。

这就是自己为难自己，和自己过不去。一个人如果无休止地烦恼，那就太不值得了。即使你烦恼得身心俱疲，头痛欲裂，别人也无法替代，而且这种坏情绪还会影响你的亲朋好友。因此，这是一种非常消极的情绪，它直接导致了你的失败，而且还不被人理解。你还是永远的输家，没有一个人肯为你的烦恼买单。

这其中最重要的原因是，我们为了自己的烦恼和忧愁而牺牲自己，实在是不值得。如果你明白了这一点，还有什么无聊的事情值得你去付出精力呢？让我们看看大音乐家贝多芬是怎么做的吧！

伟大的音乐家贝多芬在他 26 岁的时候，耳朵就开始出现问题了。在 28 岁时，他发现自己听觉系统有了很大的问题，而且日益严重。这使贝多芬十分忧心，但他又不愿意告诉别人，再加上爱情的挫折，他的脾气越来越暴躁。

在 1802 年，他的坏情绪达到了一个顶点。当时，他住在维也纳的近郊，找了很多医生来医治他的耳病，他们都不清楚病因，各种治疗耳病的方法都试过了，丝毫不起作用。这让贝多芬伤心到了极点，几度打算自杀，甚至写

下了遗嘱，然而他的心中燃起的音乐烈火，烧掉了这一次的精神危机：“难道这个世界就不能收留我吗？难道这个世界就没有值得我留恋的吗？难道自己死后就没有一个牵挂和怀念的人吗？不，我不能和自己过不去，一定要扼住生命的咽喉。”

之后，他推掉了所有的应酬，专心致志地投入到了音乐的创作之中。过了两年，他在第一交响曲完成后，又创作出了几部作品，在他的人生中迎来硕果累累的收获季节，到达了音乐艺术的极致。

贝多芬的一生非常坎坷，但音乐方面的成就给他带来了不少安慰和快乐。他视音乐为生命，为大众奉献了优美动人的音乐，他的音乐天才和对音乐创作的热情给人们的生活带来了无穷的快乐和激情。

生活对我们来说，有数不完的烦恼和忧伤。即使你只经历一次忧伤，也一定会给你的心理带来长期的阴霾和伤害，因发怒和忧伤产生的痛苦远远比事件本身带给你的伤害多得多。你那无边无际的忧愁有如高山上的流水，慢慢吮吸着你的心灵之泉，如若不补救的话，总有一天，你的心灵因干涸而变得没有生气，最后不可避免的恶果则是扬尘起沙和干裂。

在这个世界上没有绝对的完美，当你对一事物吹毛求疵、斤斤计较的时候，千万不要烦恼。烦恼的后果只会把事情搞砸，而且还不会有人为它负责。最后，请记住：不要烦恼。因为是你一个人它为它承担后果，没有人会为它买单，只有蠢人才会在意那些毫无意义的小事。如果因为它们而烦恼的话，实在是不值得，因为只有傻瓜才会那样做。

我们可以以清代东阁大学士阎敬铭所著的《不气歌》作为本节的结尾：“他人气我我不气，我本无气他来气；倘若生气中他计，气下病来无人替；请来医生把病治，反说气病治非易；气之危害太可惧，不气不气真不气。”此歌语言朴实，通俗易懂，而不失道理深刻，寓意深远。

4 别跟自己过不去全集