



生活这件事

再难也别跟自己过不去

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；

我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

别跟自己过不去，每天给自己一个希望，

我们的人生就一定不会失色。

李帆◎编著

当你学会淡定地面对生活时，才会得到最好的
当你不跟自己过不去的时候，生活自会厚爱你

再难的人生也需要温暖！



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

生活这件事

再难也别跟自己过不去



SHENGHUO ZHEJIANSHI
ZAINAN YE BIEGEN ZIJI GUOBUQU

李帆◎编著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

生活这件事,再难也别跟自己过不去 / 李帆编著. —
广州:广东旅游出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5570-0609-9

I. ①生… II. ①李… 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(2016)第 239367 号

责任编辑:苏洁仪

封面设计:李尘工作室

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西座 12 层 邮编:510180)

北京紫瑞利印刷有限公司印刷

(北京市海淀区上庄路 58 号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话:020-87348243

710 毫米×1000 毫米 16 开 17 印张 245 千字

2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价:36.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

序 言

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

把自己的心态摆正，用一颗平常的心态，去体味人生，享受生活，去迎接大自然对人生的挑战，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而飘飘欲仙；不要在失败与磨难中而心灰意冷；不要在顺境中目空一切；不要逆境中停滞不前。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，兴衰荣枯皆自然”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，挽着爱人散步并比不坐“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的茫然心情更让人感到真实。

只要学会享受生活，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生活的12种心态，帮忙读者从自我的角度内外兼修，真切、实在地学会享受幸福生活。

凡事别跟自己过不去。别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容地走自己的路，做自己喜欢的事。假如我们不痛快，也要学会原谅自己，这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

你为什么会过不去。人无完人，物无无瑕，有时不要过于执着，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着，只能用一字给其定论，那就是“累”。

何苦要为难自己。不要为难自己，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。

没有必要的伤害。生活中，一个无法回避的事实是，每一个人的能耐总是十分有限，没有一个人样样精通，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。最优秀的人就是你自己，让乐观主宰你一生，高兴些，别忧郁，做个开心的人！

别为小事生气。对待一些委屈和难堪的遭遇，在内心转变成另一种心情，以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得着更大的益处，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，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。

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。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。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，温和地提醒自己此刻的生活没有什么不好。

把烦恼关在门外。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，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，就能快乐度过每一天。

如果在你的眼里，大千世界万事万物都是那么的不顺畅，堵心得很，你活着就不会轻松愉快。凡事不要太在意，心胸宜空不宜实。

活着是幸福的。为生命的延续，我们享受空气，享受阳光，享受大自然的一切馈赠。为了生命的那份不可替代的美妙，想法好好儿地活着，活出一个人样儿。

目 录

第一章

珍爱生活,凡事别跟自己过不去

凡事别跟自己过不去,是一种精神的解脱,它会促使我们从容地走自己的路,做自己喜欢的事。真的,假如我们不痛快,要学会原谅自己,这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护,又是对生命的珍惜。

处处诱惑皆陷阱 / 2

只要我过得比你 / 4

欲望太多心难静 / 6

不为虚名所累 / 8

不为他人而活 / 11

放纵自己等于自杀 / 14

压力乃都市人的致命伤 / 16

人生待足何时足 / 18

责任的包袱有多重 / 20

赢了世界又如何 / 22

第二章

人生艰难，你为什么会过不去

27

人无完人，物无无瑕，有时不要过于执着，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着，只能用一字给其定论，那就是“累”。

拒绝骄傲的内心 / 28

虚荣心强，面子第一 / 30

适者生存才是永恒真理 / 33

烦恼都是自私带来的 / 35

做人不可过于执着 / 37

欣赏别人，而不是挑剔别人 / 40

逃避者没有明天 / 42

超越自卑才能完善自我 / 44

切忌争一步，而要让一步 / 46

成功的人生只有变通一条道 / 49

第三章

做人不易，何苦要为难自己

51

不要为难自己，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。

人言虽可畏，自身勤修养 / 52

走自己的路，让别人去说 / 54

- 潇潇洒洒走人生 / 57
- 学会宽恕自己 / 59
- 停止毫无意义的自责 / 61
- 小事不妨装“糊涂” / 63
- 用希望来消除内心的不安 / 65
- 错过了就别后悔 / 67
- 不要为难自己 / 69
- 拥抱好心情 / 71
- 享受自己的幸福 / 73

第四章

能力有限,避开没有必要的伤害

75

生活中,一个无法回避的事实是,每一个人的能耐总是十分有限,没有一个人样样精通,所以,人人都可在某些方面成为我们的老师。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。

- 怨天忧人,灰心丧气 / 76
- 面对选择,优柔寡断 / 78
- 自卑自贱,迷失自我 / 80
- 唠唠叨叨,发泄不满 / 82
- 冷漠的心墙 / 85
- 不撞南墙不回头 / 87
- 太清闲本身是一种病态 / 89
- 绝望是心灵的毒药 / 91
- 好酒也怕巷子深 / 93
- 缺陷并不是一种遗憾 / 95
- 内心那份懦弱 / 97

第五章

改变心情，多爱自己一点点

101

解决坏心情很简单，就是收起坏心情，每天多爱自己一点点，比如：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。

用兴趣愉悦自己 / 102

用静思抚慰自己 / 104

用音乐舒缓自己 / 106

用运动调节自己 / 108

用休闲解放自己 / 110

用书籍陶冶自己 / 113

合理饮食保健自己 / 115

把握机会成就自己 / 117

在山水中放逐自己 / 120

在忙碌中不忘释放自己 / 122

真心真意地热爱自己 / 124

第六章

积极乐观，别让忧郁打败你

127

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，让乐观主宰你一生，高兴些，别忧郁，做个开心的人！

让乐观与微笑主宰自己 / 128

- 学会赞美自己 / 130
- 幽默是生活中的调味剂 / 133
- 遇事不钻牛角尖 / 135
- 笑看输赢得失 / 137
- 一点一滴地品味生活的快乐 / 139
- 凡事要往好处想 / 141
- 家是生命中永恒的歌谣 / 143
- 羡慕别人不如珍惜自己拥有 / 145
- 朋友在快乐大道上等你 / 147

▶ 第七章

追逐梦想,别为小事而生气

149

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

- 不要为小事而动怒 / 150
- 用笑声解除忧愁 / 152
- 学习发怒与不发怒 / 154
- 想清楚再发怒 / 156
- 心理平衡是关键 / 158
- 让仇恨长出鲜花 / 160
- 世间没有绝对的对与错 / 163
- 世上没有绝对的幸福 / 165
- 往事难追,后悔无益 / 168

第八章

磨炼心智，再苦也要笑一笑

171

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。

像孩童一样笑和幻想 / 172

欣赏生活，享受生活 / 174

给自己一面心情的旗帜 / 177

微笑的人生最美丽 / 179

笑对风雨，活出精彩 / 181

有好的心情才会有好的未来 / 184

身处逆境，以笑对待 / 186

享受每一个灿烂的今天 / 188

重拾童心，“简单”从事 / 190

第九章

轻装上阵，放弃也如花般美丽

193

放弃也是一种坚强，因为彻底拒绝一个方向，就永远不需要再浪费精力和判断，反而可以拥有更多的自我，那也是一种解脱。而实际上学会放弃要比学会坚持更难得，因为那需要更多的勇气和智慧。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。懂得放弃，才拥有一份成熟，才会更加充实、坦然和轻松。

有一种坚强叫放弃 / 194

放弃是一种智慧 / 196

- 放弃也是一种解脱 / 198
- 放弃更是一种美丽 / 200
- 放下就会赢得快乐 / 202
- 人生就要懂得放弃 / 204
- 有一种错误叫固执 / 206
- 退后一步也许柳暗花明 / 208
- 退才能更好地进 / 210
- 输得起才是真英雄 / 212

▶ 第十章

顺其自然,不妨跟不完美和解

215

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,温和地提醒自己此刻的生活没有什么不好。

- 顺其自然,不刻意强求 / 216
- 将欲取之,必先与之 / 218
- 缺憾人生,不缺憾 / 220
- 丢掉碎片,整理出好生活 / 223
- 苛求完美,身心疲惫 / 225
- 缺憾也是美 / 227
- 先舍弃才有“大得” / 229

第十一章

有张有弛，把烦恼都关在门外

231

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，生活需要有张有弛，我们需要珍惜每一天，活在喜悦中。

烦恼来自想不开 / 232

欢喜自在一念间 / 235

懂得放弃才能获得 / 237

本色让生活变得快乐 / 239

勿用烦恼面对一切 / 241

承担之后是收获 / 243

不为小事而烦恼 / 245

第十二章

快意人生，别让快乐擦肩而过

255

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，就能快乐度过每一天。

快乐是一种心境 / 248

快乐是一种给予 / 250

快乐是一种情绪 / 252

快乐是一种选择 / 254

快乐是一种责任 / 257

第一章 珍爱生活，凡事别跟自己过不去



凡事别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容地走自己的路，做自己喜欢的事。真的，假如我们不痛快，要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

处处诱惑皆陷阱

诱惑就如吸毒一样，一旦染上，你就很有可能在那漩涡里无法自拔。诱惑是很吸引人的东西，但也是如利剑一样伤人，不是所有人都能够抵挡诱惑，也不是所有人都可以逃离陷阱。

我们每个人一生会遇到很多诱惑与陷阱。要么是我们被别人诱惑，要么我们去诱惑别人。其实每个人都经受不住诱惑，只是每个人被诱惑的底线不同。

有的人也许克制住自己潜在欲望与内在的野心。有些人却很难管住自己，明知是泥塘，是深渊，也要往下跳。有了诱惑的第一步，当然就有陷阱。既然别人帮你得到了你想要，又期盼得到物质与权力地位，你总得付出点什么吧，也要补偿别人什么。纵使别人不说，但你自己内心又有多少可以承受与接纳的底线？

这个社会越来越开放，越来越均衡发展，无论你是诱惑别人，还是你迷惑你自己，找准本我最重要，不然到头来你会在诱惑的陷阱里麻痹与挫败。

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，他们怕偷，怕抢，怕被绑票。他们时时小心，处处提防，惶惶不可终日，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，永生不得翻身。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“乌沙帽”，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。

“塞翁失马，焉知非福”。这世界的游戏规则也是相同的，有得有失。当你接受一种诱惑时，随之而来的就是某些变故与失落，你一定要考虑好，诱惑背后是什么？对你的未来是永远的平坦，还是暂时的辉煌。

这个世界太浮躁，有太多的诱惑，一不小心就会掉入这个美丽的陷阱。所以，为人一定要坚守本分，拒诱惑于门外。

只要我过得比你好

俗话说：“知足常乐。”做人首先要满足，然后再抱着友善的态度和别人比，比学习，比进步，而不是比享乐，只有这样才能共同进步，才能真正体会到生活的乐趣。

有一项调查表明，95%的都市人都有或多或少的自卑感，在一生之中几乎所有人都会有怀疑自己的时候，感到自己的境况不如别人。

这是为什么呢？潜藏在人心中的好胜心理、攀比心理是这一问题的根源。我们总把他人当作超越的对象，总希望过得比别人好，总拿别人当参照物，似乎没有别人便感觉不到自身存在的价值。于是，工作上要和同事比，比工资，比资格，比权力……生活上要和邻居比，比住房，比穿着，比老婆，就连孩子也不能放过，也成了比的牺牲品，“我的孩子班里学习第一名，比你的儿子强”，洋洋得意者说。既然是比，自然要比出个高下，比别人强者，指高气昂，夜郎自大。不如别人者便想着法子超过他，实在超不过便拉别人后腿，连后腿也拉不住者便要承受自卑心理的煎熬。

如果我们能持一种积极的态度去和别人比较，不如别人时便积极进取，争取更上层楼；比别人强时便谦虚谨慎，乐观待人，岂不更好？

事实上，天外有天，人外有人，我们不可能在任何方面都比别人强，胜过别人。太要强的人，一味和比自己强的人比，结果由于心灵的弦绷得太紧了，损耗精神，很难有大的作为。雨果在《悲惨世界》中说：“全人类的充沛精力要是都集中在一个人的头颅里，全世界要地都聚集于一个的脑子里，那种状况，如果延续下去，就会是文明的末日。”俗话说，学业有先后，术业有专攻。每一个人都有自己的特长，也都有自己的短处，一个人只要在自己从事的专业领域中有所成就便不虚此生。千万不要看到别人的一点长处就失去心理平衡。每一个人把自己做好是最重要的，最好不要与别人比高低，比大小。