



时光文库045
生活智典[15]



别跟自己过不去

在纷乱的世界寻找真正的幸福

端木自在◎编著

Tips to Manage Your Attitude

人生就是一个过程，凡事不要太计较



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，但你可以拓展生命的宽度；
你不能左右天气，但你可以改变心情。

Tips to Manage Your Attitude



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



别跟自己过不去

在纷乱的世界寻找真正的幸福

端木自在◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别跟自己过不去 / 端木自在编著. — 上海: 立信
会计出版社, 2012.7

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3495-6

I. ①别… II. ①端… 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 (2012) 第081706号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 熊梦立

封面设计 久品轩

别跟自己过不去

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	北京楠萍印刷有限公司	
开 本	720毫米×920毫米	1/32
印 张	11	
字 数	179千字	
版 次	2012年7月第1版	
印 次	2012年7月第1次	
印 数	1-15000	
书 号	ISBN 978-7-5429-3495-6/B	
定 价	18.80元	

如有印订差错, 请与本社联系调换

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

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji Guo Bu Qu

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！



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	2
诱惑是个美丽的陷阱	5
把压力维持在最佳程度	8
金钱不是生活的全部	11
别用高标准来为难自己	14
人生“七苦”	16
奔波劳苦何时休	19
不要死要面子活受罪	22
给自己一个目标	24
烦恼皆由心生	27
承受适度的压力	30
简单的生活	34

第二章 选择快乐，快乐是一种心境

快乐地活着	38
快乐地去对待人生	41

目 录



快乐来自于内心感受	43
学会让自己快乐	46
要快乐就不要自卑	50
快乐不能承载太多包袱	54
最简单的快乐制造法	57
不要给快乐设限	60
清空大脑，学会忘记	62
让沮丧和悲观远离自己	65
学会赞美自己	68
快乐生活的小窍门	70
栽种快乐的心灵之花	80
平淡的生活需要幽默来调剂	83
快乐度过每一天	87

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	92
人生在于选择	94
你必须选择一样	97
不要有太重的得失心	99
能舍得就能拥有想要的一切	102
免费午餐的背后	105
要为你的贪婪付出代价	108
生命需要什么	112

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji Guo Bu Qu

舍是为了更好的得	115
舍得放弃就能迎来光明	118
放弃过去那无形的枷锁	120
诱惑面前学会放弃	123
放弃固执才不悲剧	127
放弃也是一种美丽	129
投资要懂得放弃	132
放弃也是一种选择	135

第四章 保持平常心，人生豁达且淡然

平静是福	140
人生要顺其自然	143
接受这不可避免的事实	146
别为小事抓狂	148
别把注意力放在那些小事上	151
别背负重担上路	154
拥有一颗平常心	157
吃亏是福	160
难得糊涂	163
自嘲一下又何妨	166

第五章 拂拭心镜，给心灵洗个澡

让自己的心灵充实起来	170
淡泊才能让心灵充实起来	173

用心感受生活	176
累时抬头看看天	178
挣脱心灵的枷锁	180
清除心灵的垃圾	183
放飞心灵的风筝	186
栽一颗心灵情感树吧	188
让心窗看到美景	191
品茶悟人生	193
钓翁之意不在鱼	196
在水墨丹青中寻找乐趣	200
用音乐来抚慰心灵吧	203
借酒解忧又何妨	206
养一只宠物为伴	209
让加班充满乐趣	212
养一棵植物	215
几种方式教你消磨时光	219
咖啡杯里好心情	222
在心中种一棵“忘忧草”	225
在游山玩水中放逐自己	228

第六章 善待自己，每天爱自己一点点

不必勉强自己	232
学会忙里偷闲	237

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji Guo Bu Qu

爱好缓解压力	240
忙碌中的释放	246
尝试减少工作	249
不妨来点悠闲	252
放纵自己等于自杀	255
释放压力的三种方式	258
学会与压力共舞	264
每天抽出时间来放松	267
每天来杯下午茶	270
学会休闲	273
夏日享受露营	277

第七章 人生有起伏，再苦也要笑一笑

微笑着面对困境	282
烦恼面前要笑一笑	286
让心选择乐观	288
绝境中也要抱有希望	292
别抱怨命运不公	294
凡事要往好处想	298
点一盏心灯	302
积蓄于生活的低谷	305
失意而不失志	307
点燃生命的激情	310

目 录

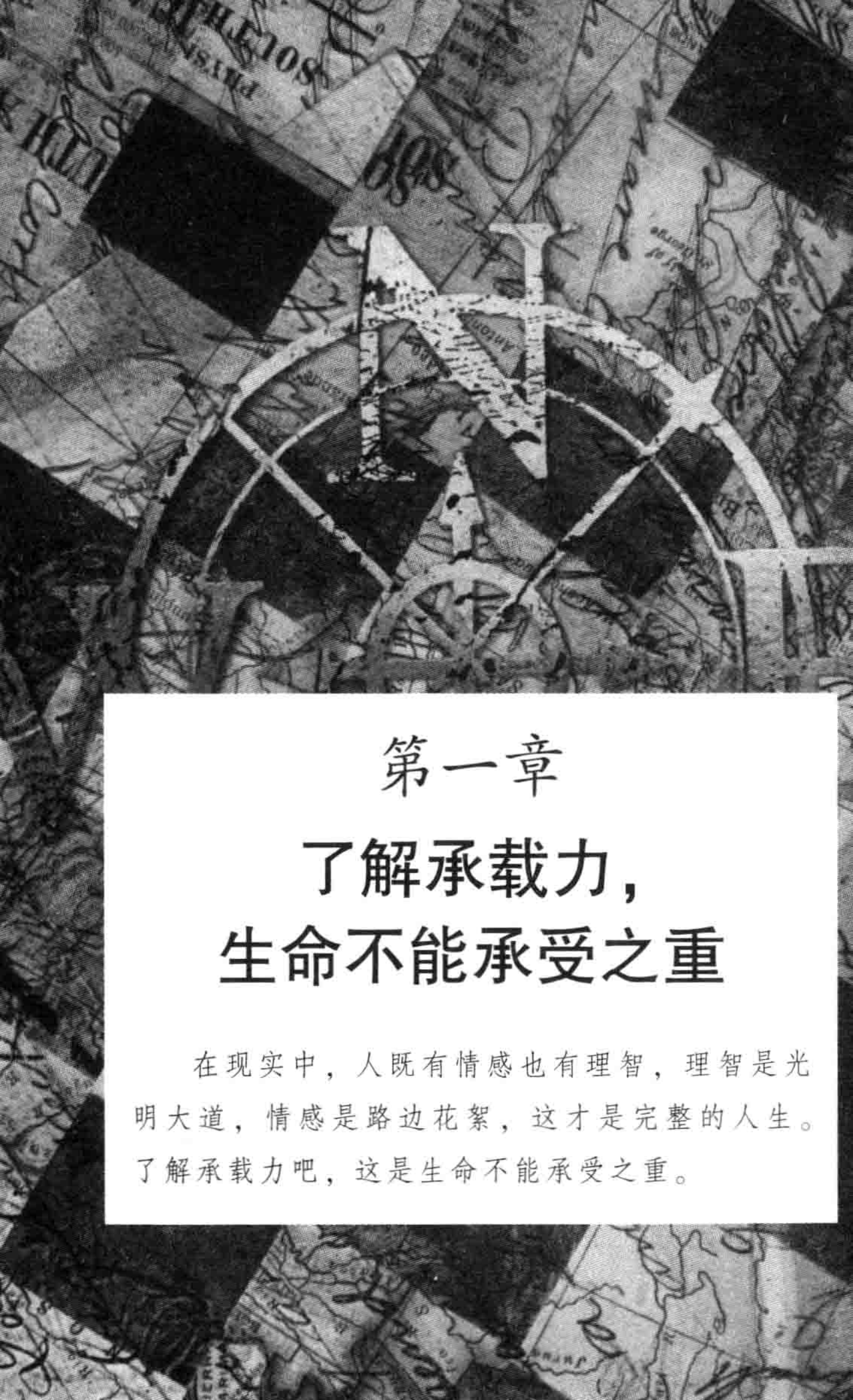


第八章 活在当下，幸福就在你身边

让自己变得简单起来	314
品味生活的幸福	317
幸福只在一念间	320
现代人的尴尬处境	324
家是生命中温馨的港湾	327
掌握幸福的秘诀	330
幸福只是一种感觉	333
幸福就是活在当下	337

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji Guo Bu Qu



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，人心不能清静，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

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji Guo Bu Qu

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

第一章 了解承载力，生命不能承受之重



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？！

别跟自己过不去

Bie Gen Zi Ji Guo Bu Qu

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

第一章 了解承载力,生命不能承受之重

