



最真诚的生活态度 最实用的人生法则

别跟自己过不去，是一种超然的心态，更是一种凌驾于命运之上的气度；别跟自己过不去，是一种勇气，更是一种淡泊。活着就是快乐，活着就要活得有意义，活着更是一种幸福。别跟自己过不去，换一种轻松的活法，多倾听生命的声音，多采撷人性中乐观豁达的光辉，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊，把握生活的美好。



别跟自己过不去

大全集

李文静 编著

感悟生命真谛，让人生更乐观、更潇洒
活着就是幸福，人生不必太计较

每个人一生中难免会遇到一些不尽如人意的东西，贫穷、疾病、厄运、失败、痛苦……很多人悲叹生命的短暂和命运的无情，只有少数人能看到生活的阳光，活出自己的快乐。一个人能否快乐取决于什么呢？那就是别跟自己过不去！



善待自己，享受人生，活出一份至真至纯的精彩 怀着淡泊之心，多爱自己一些，别跟自己过不去

中国华侨出版社

善待自己 品味生活 享受人生

别跟自己过不去

大全集

李文静 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己过不去大全集 / 李文静编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5113-1441-3

I. ①别… 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(2011)第 091406 号

别跟自己过不去大全集

编 著: 李文静

责任编辑: 文 玦

封面设计: 凌 云

文字编辑: 彭泽心

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 48 字数: 820 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1441-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010)64443056 64443979

发 行 部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

生活就像一片海，有平静如镜，也有波涛汹涌；有风和日丽，也有雷电交加。生活总会让我们感受成败得失，经历悲欢离合，尝尽世间酸甜苦辣；生活不是一场赛跑，而是一段值得细细体悟的温馨旅程。我们对生活有什么企盼并不重要，重要的是让我们的人生活得漂亮，活出一种精神，活出一种品位，活出一份至真至纯的精彩。

别跟自己过不去，才能让自己过得好一些，才能让生活过得丰富一些。活着就是快乐，活着就要活得有意义，活着更是一种幸福。一个人的快乐，不是因为自己拥有的多寡，而是要学会放下。给心灵一条自由的通道——世间的事物在于你如何去看待，忧和喜只是生活带给我们的两种心情而已。只有不会领悟人生的人，才会极端地把它们对立起来；给生命一个简单的快乐——生活中其实并不缺少快乐，缺少的是发现快乐的眼睛和感受快乐的心灵；给生活一些和谐的爱意——人是有感情的动物，人的内心很容易被感动。引起一个人内心感动的因素很多，往往一句热情的问候，一个灿烂的微笑，一句真诚的祝福，就足以唤醒一颗冰冷的心。

别跟自己过不去，换一种轻松的活法，多倾听生命的声音，多采撷人性中乐观豁达的光辉，就能感悟生命的真谛，开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活。比尔·盖茨曾说过：“没有豁达就没有宽松。”豁达是一种超脱，是自我精神的解放；豁达是一种宽容，理解他人，不仅能够保持心理的平衡，也能在人际交往中获得满足和快乐。否则，“风声鹤唳，草木皆兵”，睡觉都得睁着一只眼，长此以往就会损身折寿。可见，胸怀豁达是沟通感情的法宝，是健康益寿的良方。“心胸豁达天地宽”，古往今来，成大事者必有过人的心胸。如果心胸之中只能装下柴米油盐，那么只能得到柴米油盐；如果心胸能包容天下得失，那么就一定能够得到天下。能舍一池之水，便能做一池之主；能舍一江之水，便能成一江之气。可见，做一个心胸豁达的人多好，为什么要戚戚于无端的琐碎跟自己过不去呢？

别跟自己过不去，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊。人生易逝，岁月如梭。人的一生如果按平均年龄 70 岁计算，总共不过短短的 25550 天，613200 个小时。然而，在这短短的 25550 天里，除掉我们日常的吃饭、睡觉、读书、看电视、工作以及其他之外，剩下的时间又有多少呢？沉下心来，人生的短暂无不令人生畏。短暂的人生，我们该如何度过呢？人就这么一生，我们不能碌碌无为，昏昏噩噩。让我们从现在开始，做你想做的，爱你所爱的。做错了，不必后悔，不要埋怨，因为“金无足赤，人无完人”。跌倒了，爬起来重新来过，不经历风雨怎能见彩虹。人就这么一生，来匆匆，去匆匆。人生在世，有多少梦想是我们一时无法实现的，有多少目标是我们难以达到的。我们在仰视这些我们无法实现的梦想，眺望这些我们无法达到的目标之时，是否应该以一颗平常心去看待我们的得与失？唯有这样，你才能会活出一个富有个性的全新的自我。人就这么一生，不要去过分苛求，不要有太多的奢望。金钱、权力、名誉都不过是浮云，最重要的还是应该善待自己，即使拥有了整个世界，到最后还是“赤条条了无牵挂”地归去。

《别跟自己过不去大全集》囊括了人生的各个方面，内容具体涉及如何对待幸福、爱情、金钱、欲望、名利、权力、心态、苦难、失败、生活、健康、生命、快乐、工作等方方面面的人生问题，阐述深入浅出，论据充分到位，故事耐人寻味。力求帮助读者从中汲取营养，领悟哲理，用生活中最实用的智慧指导自己日常的做人做事，从而更顺利地成就自我，让自己生活得更幸福，更快乐。不论你是处在人生的哪个阶段，是少年、青年、中年还是老年，也不论你是学习、工作、创业，还是生活，都能从本书中找到属于自己的精髓。本书语言生动，文字简洁明朗，在体例上通过哲理论述与生动有趣的哲理故事完美结合，从人生的各个角度揭示了别跟自己过不去的好处和方法，旨在帮助读者提升精神境界和品行修养。学会善待自己，别跟自己过不去，我们就能享受生命底蕴的纯美，超越自我束缚，以最好的精神状态去品味生活，享受人生。

林肯曾说：“大部分的人，在决定要变得幸福的时候，就会有那种幸福的感觉。”幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。向着阳光，背影就留在了身后，人生还会有过不去的坎儿吗？无论是风和日丽还是风雨交加，无论通衢大道还是崎岖险径，无论成功还是失败，无论欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握，懂得生活，一定能收获一个丰富多彩的完美人生。让我们善待自己，学着豁达一些，怀着淡泊之心，多爱自己一些，别跟自己过不去。学会笑对人生，人生就会更加乐观潇洒；笑对人生，人生就会更加绚丽多彩；笑对人生，人生就会更加豪迈从容。唯有这样，我们的人生才是成功的人生！

目 录

序章 你为什么总是过不去

烦恼总是如影随形	1
人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	2
人生最大的难题是战胜自己	3
获得多彩滋味的最大障碍是我们自己	4
任何外在问题,都是复杂内心的显现	5
你人生的价值取决于自己	6

第一章 给人生一个承载力

每个人都需要一个伟大的梦想	8
人生本无意义,需要自己确立	9
目标,即人生的方向	10
目标有价值,人生才有价值	11
好好规划自己的人生之旅	12
不把自己的幸福寄托在别人身上	13
做主宰自己命运的主人	14
改变人生只能靠自己	15
踩着自己的拍子起舞	16
可以平凡,不能平庸	17
以适合自己的方式生活	18
看重生命的过程而非结果	19
做真实的自己,过想过的生活	20
勇气在哪里,生命就在哪里	21

第二章 对生活多一分信心

每个生命都从不卑微	23
强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法	24
信心是力量与希望的源泉	25
我们真正恐惧的其实只是恐惧本身	26
勇敢地做自己的上帝	27

从现在起,不再对自己进行否定	28
自卑就是对自己的抱怨	29
克服自卑的 11 种方法	30
自信,人生才能有幸	31
只要心中有灯,就能驱散黑暗	32
每个人都有未知的可能性	33
要心存盼望地看待未来	34
勇于将愿望付诸行动	35
相信美好的存在	36
相信自己能飞翔,才能拥有翅膀	36

第三章 对自己多一分认知

认识自己才能把握人生	38
你给自己的定位决定你的人生	39
不高估,不自轻	40
人生最重要的就是认识自己	41
做自己的伯乐	42
自省如明镜照身,时省时新	43
参透迷误,留一只眼睛看自己	44
轻如尘埃,也不必妄自菲薄	45
有人看到殿上佛,有人看到脚下泥	46
认识诸世间,还要认识自己	46
了解自己真正的目标是什么	48
盲从是对人生的不负责任	48
不让别人的心态影响自己	49
不眼红别人的辉煌,心中只装着自己的目标	50
“丈量”自己的内心,时时审视自己	51

第四章 给真实的自我一个悦纳

认识自己,接受自己	53
一生必爱一个人——你自己	54
一切均由爱自己开始	55
不要拿过去犯下的错误处罚自己	56
看到劣势,但别抓住不放	56
接受天生的限制,改进自己的缺点	57
每个人都不是“一无是处”	58
不必为他人的眼光而活	59
自己的人生无须浪费在别人的标准中	60
你不可能让每个人都满意	61
别为迎合别人而改变自己	61
每个人都有自己的路	63
你是独一无二的,要告诉世界“我很重要”	63

把“我不可能”彻底埋葬·····	64
走自己的路,让别人说去吧·····	65
张扬个性,“秀”出自己才有机会·····	67
像世界超模一样走路·····	67
保持特质才能赢得蓝天·····	68
跨越自己给自己设定的藩篱·····	69
为自己撑一柄避雨的伞·····	70
愉悦自己,才是真正地爱自己·····	70
拥有爱好是我们宝贵的权利·····	71
学会放松,化解压力·····	72

第五章 给舍弃一个幸福的重生

智慧的人懂得适时放手·····	74
得到未必幸福,失去未必痛苦·····	75
失去可能是一种福音·····	76
有一种放弃是为了更好地得到·····	77
多求则穷,喜舍致富·····	77
想抓住的太多,能抓住的太少·····	78
善于取舍的智慧·····	79
在人生的关键问题上明确“舍得”·····	80
存心舍弃,会有加倍的获得·····	81
与其抱残守缺,不如断然放弃·····	82
个人利害不足以评善恶·····	83
错过花朵,你将收获雨滴·····	84
不要害怕放弃美好的东西·····	85
勇于选择,果断放弃·····	86
紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光·····	87
不舍弃鲜花的绚丽,就得不到果实的香甜·····	88
要有计划地抛弃阻碍发展的一切·····	88
扬弃才能超常·····	89
舍掉一些无谓的忙碌·····	90
君子难过的三重关隘·····	91
幸福往往就在一拿一放之间·····	92
悬崖深谷处,撒手得重生·····	93
明智的舍弃,是一个人进取的前提·····	94
收获的代价就是学会放弃·····	95
看淡得失,也就减少了痛苦·····	95
抛弃重负,让生命之舟轻扬·····	96
放下是一种自由和觉悟·····	97
选择是竞赛,放弃是境界·····	98
除了内心的喜乐,一切得失都不重要·····	98

第六章 给欲望一个合理的限度

欲望让你的人生烦恼不安	100
欲望是一条看不见的灵魂锁链	101
名利不过是生命的尘土	102
尘世浮华如过眼云烟	104
最长久的名声也是短暂的	105
身外物,不奢恋	106
可以有欲望,但不可有贪欲	107
放弃生活中的“第四个面包”	108
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	109
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	110
给自己的欲望打折	111
远离名利的烈焰,让生命逍遥自由	112
知足可以挪去你的各种贪念	113
功成身退任自如	114
莫为名利诱,量力缓缓行	115
放弃复杂欲求,恢复简单生活	115
艳羨别人,不如珍惜自己的生活田园	116
学会控制不合理的欲望	117

第七章 给金钱一个正确的观念

金钱不是唯一能满足心灵的东西	119
金钱的生命在于运动	120
赚钱无非是游戏,享受过程最重要	121
把赚钱当做乐趣,而不是负担	122
把钱花在最需要的地方	123
走出心理消费误区	124
远离“遗憾消费”	125
创富必须先找到适合自己的掘金之地	126
用平和的心态发掘你的第一桶金	126
眼光放长远,舍芝麻去捡西瓜	128
再有钱也要学会攒钱	128
没钱更要学会像富人一样思考	129

第八章 别较真,别为小事生气

做人不可过于执著	131
不幸人的一大共性:过分执著	132
凡事不能太较真	133
放掉无谓的固执	134
不要让小事情牵着鼻子走	135
换种思路天地宽	136

下山的也是英雄	137
不做无谓的坚持,要学会转弯	138
苛求他人,等于孤立自己	139
有一种智慧叫“弯曲”	140
改变世界,从改变自己开始	141
条条大路通罗马	142
人生处处有死角,要懂得转弯	143
方法错了,越坚持走得越慢	143
换个角度,世界就会不一样	144
绕个圈子,避开钉子	145
山不过来,我就过去	146
懂得变通,不通亦通	147
适应这个变化的世界	148

第九章 给不完美一个平和的心态

不完美才是人生	150
苛求完美,生活会和你过不去	151
完美只是海市蜃楼的幻想	152
绝对的光明如同完全的黑暗	153
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	154
阳光照不到你的生活,微笑着才发现沿途开满花朵	155
战胜缺点的过程就是突显优点的过程	156
被批评不是什么坏事	157
朋友如音乐,也有觉得刺耳的时候	157
当我跳下楼,从窗户看到别人比我更不幸	158
玫瑰有刺,完美主义者也应接受瑕疵	159
过度挑剔不如充实自己	159
别为打翻的牛奶哭泣	160
包容不完美,才有完美的心境	161

第十章 给工作一个避风的港湾

工作是件非做不可的乐事,而不是苦役	163
让工作成为快乐的源泉	164
心中有钟,才能撞出天籁	166
带着怨气不如带着快乐工作	166
在工作与生活间掌握平衡	167
选择自己最为擅长的工作	168
做一个办公室里受欢迎的人	169
工作的间隙,伸个懒腰	170
不要拿效率来强迫自己工作	171
不间断地增加事业领域内的新知识	171
认真做好工作中的每一件小事	172

精神力量与行动效率成正比	173
杜绝一心二用,一次只做一件事	173
分清轻重缓急,掌握高效率的办事方法	174
在精力最旺盛的时候做重要的事	176
不开小差,试试全力工作一整天	177
别怕麻烦别人,该求助时要开口	177
疲惫时想象一次浪漫的旅程	178
不找借口,把拖延的事及时完成	179
偶尔主动加一次班	180
学会忙里偷闲	180
以恰当的方式表达与上司的不同意见	181
在不显不露中出头	182
现代启示录:人忙心不忙	183
工作的目的是提高生活的质量	183
多问我能做什么,而非能得到什么	184
尊重上司才能得到上司的尊重	185
没有卑微的工作,只有卑微的工作态度	186
永远不要说“做得够好了”	187
与压力和平共处	188
慢,工作与生活间的一个美丽的平衡点	189

第十一章 给感情一份洒脱的情怀

若要世人爱你,你当先爱世人	191
世界上没有无缘无故的爱	192
用心关注身边的亲人	193
铭记父母那份心	194
微笑面对有“不是”的父母	195
母亲就是人间的天使	196
用心做一件事来孝敬父母	197
时常陪孩子一起学习和玩耍	198
爱情的花朵只有在欣赏中才能绽放	198
没有放不下的情,只有活不明白的人	199
果断地放下爱得太辛苦的人	200
失去的是恋情,得到的是成长	200
夫妻之爱当温润如玉	202
婚姻是激情消退后的遗留物	203
抱怨抓不紧不如给他自由	204
爱情,抓得越紧漏得越多	205
幸福就是找个温暖的人过一辈子	206
感情淡漠时,把每天当倒计时过	207
有时候需要给对方一个台阶	208
好马也吃“回头草”	209
珍惜缘分吧,它是可遇不可求的精灵	210
用包容的心去对待你的伴侣	211

无穷的赞美是婚姻美满的源泉	212
进家门前,先脱去烦恼	213
居家多念一点“糊涂经”	214

第十三章 给心灵一条自由的通道

世上难以突破的关口是“心狱”	216
心如明镜台,时时需拂拭	217
与沮丧为伍,人生就会成为一场噩梦	218
多疑的人首先猜测的是自己	218
仇恨的阴影下不会有多彩的天空	220
抑郁,心灵的一次“流感”	221
疏导压抑,给当下解绑	222
放下焦虑,才能得到安宁	223
悲伤会遮盖了你的理智	224
悲观的人要懂得自我救赎	224
别被恐惧的魔鬼“附身”	225
烦躁成不了大事,持重守静才是根本	226
心灵当如“寸丝不挂”	227
没有老的观念,便抛开了“生死”的束缚	228
生活需要阳光心态	229
内心有阳光,世界就是光明的	230
孤独永远是一个人的舞蹈	231
别让狭隘禁锢你的心灵	232
远离猜疑,化猜忌为相互信任	233
冷漠是堵心墙,拆除了才能见到阳光	234
改掉忧虑的习惯,重拾快乐好心情	235
排遣抑郁,让心灵沐浴阳光	236
摒弃自卑,让内心充满自信的阳光	237
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐	238
将嫉妒搬出心灵,它是幸福的绊脚石	239
走出自闭,沐浴群体阳光	239
一句“没关系”,一片新天地	240
心灵规划可以转化为现实的能量	241
在独处中感受内心的安乐	242
内心平静,生活才能没有纷扰	242
拥有跟心灵对话的时间	243
给自己一点心理补偿	244

第十四章 给情绪一个安全“出口”

操纵你的是隐蔽在内部的信念	246
无名怒火三千丈,唯伤人害己	247
发脾气无助于我们希望的和平	248
火气太大,难免被列入作恶者之中	249

暴躁是发生不幸的导火索	249
愤怒就是灵魂在摧残自身	251
用沉默来回应无理	252
一个发条上得太紧的表不会走得太久	252
卸下情绪的重负,对自己说“没关系”	253
给忧虑一个便捷的出口	254
用运动来驱散心头的郁闷	255
情绪低落时不妨假装一下快乐	256
用幽默和微笑来战胜不良情绪	257
生气是拿别人的过错来惩罚自己	257
做自己情绪的主人	258
水温够了茶自香	259
不生气等于消除坏情绪的源头	260
别顺着怨气燃烧自己	261
情绪化常常让人丧失理智	262
把烦恼写在沙滩上	263
找个没人的地方大声歌唱	263
一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷	264
连根拔除内心的冲动之苗	264
试试没有终点地坐车旅行	265
感到压抑时,让自己静坐在阳光下	266
做情绪的主人,才能做生活的主角	267
心情的颜色影响世界的颜色	268

第十四章 给苦难一个清醒的认识

人生没有真正的难题	270
人生没有绝对的苦乐	271
生活是一片百花园,苦难也芬芳	272
没有永久的不幸	273
苦难让生命散发芳香	274
困难是弹簧,你弱它就强	274
解除对你痛苦之身的认同	275
不能改变环境,就学着适应它	276
化困境为一种历练	277
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	278
祸福相依,悲痛之中暗藏福分	279
精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚	280
正确和欣然地去接受痛苦	281
泥泞的路才能留下脚印	282
撑伞自度,才有晴空万里	282
人生没有绝境,只有绝望	283
换个角度,困境本身就是出路	284
心存梦想,人生便可随时开始	285
学会接受不可更改的事实	286

磨砺到了,幸福也就到了.....	286
------------------	-----

第十五章 给失败一个坚强的微笑

怎样的人生才算成功	288
每一条成功之路都会有挫折	289
人生的挫折不能省略	290
惨败的局面是大捷的前奏	291
信心面前,什么困难都会溃退.....	292
不要灰心,除非你达到目的.....	293
相信积极思想的力量	293
试炼可以使我们的灵魂更加坚固	294
不要性急想跑在失败的前面	295
风雨中的玫瑰依然芬芳	296
坚持不懈,才能得取最大的奖赏.....	297
磨难让我们变得更加坚韧	298
脚踏实地是最好的选择	299
低谷的短暂停留,是为了向更高峰攀登.....	300
冬天里会有绿意,绝境中也会有生机.....	301
在顺境中修行,永远不能成佛.....	302
站起来,可以拥抱挫折.....	303
苦楚也可掩埋在微笑之下	304
人生的冷遇也是一种幸运	305
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	306
从失败的阴影里走出来	307
击败逆境,你就能笑到最后.....	308
从失败中学得生活的智慧	308

第十六章 给生活多一分忍耐

忍耐是一种智慧	310
忍耐是成熟的开始	311
有容德乃大,有忍事乃济.....	312
忍是人生的必要修行课	312
苦忍的一瞬是光明的开始	313
长久的婚姻是恒久的忍耐	314
最柔软的也是最坚硬的	315
让心灵承受住孤独的重负	316
哑巴哲学:想说的时候忍一忍.....	317
人生要耐得住寂寞	318
真正理解郑板桥的“难得糊涂”	318
学习水的智慧	319
行动急缓有序,方能百忍不怒.....	320
耐烦做事好商量	321
忍耐,笑到最后的黄金法则.....	322

第十七章 给自己一份健康平安

人生的本钱	324
大多数疾病和生活方式有关	325
养成运动的好习惯	326
只吃健康的食物	327
拥有良好的睡眠	328
主动一些,不要等累了再休息	329
别向生物钟下“战书”	329
杜绝坏的生活习惯	330
每天抽点时间,独自去散步	331
睡前喝一杯浓香的牛奶	332
养一盆绿色植物,把自然请进室内	332
选择一天只吃水果,给身体排排毒	333
常到户外去,呼吸一下新鲜空气	333
沉心静气,有快有慢	334
抛开一切,让自己闲一段	335

第十八章 给生命一份顺其自然

从容,以一朵花开的姿态	336
生命的原生态:不矫揉,不做作	337
顺境舒展身心,逆境安顿自己	338
淡看世间风光,枯荣皆有惊喜	339
想开了是天堂,想不开就是地狱	340
淡定从容,更能让人折服	340
失去,生命中永恒的主题	342
受挫不惊,解困不喜	343
“不以物喜,不以己悲”是我们追求的境界	344
人生是一个自然规律	344
一呼一吸间,看透自然的归宿	345
既然缘变无迹可寻,不如娴雅度过一生	346

第十九章 给快乐一个充裕的空间

睿智的心灵在于它的开阔与宽松	348
扩大你的内心格局	349
突破旧的格局,开放你的人生	350
视野有多大,世界就有多大	351
胸襟的大小可以丈量你的世界	352
宽容差异,让他三尺又何妨	353
心存雅量,人生才会活出大境界	354
心胸开阔,要有不嫉妒别人的雅量	355
胸有成竹时相信自己,迷茫怅然时相信别人	356
剪修心灵原野中的荒芜	356

剔除生命中无用的东西	357
一念心清净,处处莲花开	358
清楚什么是你真正想要的	359
用好生活的“减法”	360
生活中学会说“不”	360
比天空更宽阔的是人的胸怀	361
伸开手得到的是整个世界	362
心宽一寸,福多十年	363
包容他人是我们的灵命	363
不要迁怒有缺点的同伴	364
博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧	365
用宽容感化别人的无礼	366
与人争辩,你永远不会真赢	367
责骂是人生的一幕赞美诗	368
得饶人处且饶人,得理也要让三分	369
做任何事都要留有余地	370

第二十章 给温暖一个加倍的复制

人生是场旅行,分享温暖生命	372
幸福魔方,越分越多	373
打破吝啬的樊篱,养成一颗布施心	373
灵魂需要爱的滋养	374
自私不是给自己最好的祝福	375
自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己	376
伸出援助的手,让疲惫的同伴得到兴奋	377
一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心	378
不必为接受别人的帮助感到羞愧	379
天堂是由自己搭建的	380
爱是一种能产生爱的力量	381
分享是“大智若愚”的长远投资	382
与人分享能收获更多的分享	383
用一颗博爱的心去温暖别人	384
分享快乐,需要豁达的人生境界	384
互相共享,得到双赢结果	385
赠人玫瑰,手有余香	385
给别人一颗心,就能听到两颗心跳动的声音	386
左手给予爱,右手收获爱	387

第二十一章 给当下一个体贴的拥抱

无论身处何地,全然地处于当下	389
太多人习惯生活在下一个时刻	390
一切生活,唯有当下而已	391
只有现时的存在,才有真实的自己	392

过去只存在于你的印象里	393
将过去留在记忆里,重新起程.....	394
请关上过去的那扇门	395
别给当下制造过多的痛苦	396
只为生存的每一天而喝彩	397
能时常想起死亡,便能认真活于此刻.....	397
每天都达成所愿,又何来明天烦忧.....	398
珍视今天,勿让等待妨害人生.....	399
眼光是为看到现时的喜乐而存在	400
不要奢望未来,享受此时此刻.....	401

第二十章 给生命一点简单的快乐

每天都能感受到快乐	402
追求快乐是人的天职	403
简单,幸福生活的完美基调.....	404
平平淡淡才是真	405
笑看天下几多愁	406
退隐心灵,保持自己精神世界的宁静.....	407
心灵越纯净,力量越强大.....	408
把自身塑造成它所选择的模样	409
剔除生命中无用的东西	410
快乐无忧,做个弥勒.....	411
简单是一种更加深入、有意识的生活.....	411
我们随时可以进入快乐	412
世上没有任何事情是值得忧虑的	413
任何时候都要遵从你欢愉的本性	413
将不计功利的快乐融进生命	414
内心呼唤什么,就会得到什么.....	415
“最美”在哪里	416
生活处处是乐趣	417
别让面子问题把生活搞复杂	418

第二十一章 给自己一个不抱怨的世界

抱怨生活,不如经营生活.....	419
别顺着怨气燃烧自己	420
原谅生活是为了更好地生活	421
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落	422
事能知足,就能多一些达观.....	422
事事烦心,事事无成.....	424
日子难过,更要认真地过.....	425
扫除错误观念,世界不是根据公平原则创造的.....	426
沉默比牢骚更有建设性	426
无法改变现状,就改变态度.....	427