

★★★
超值金版
29.00
★★★

走自己选择的路，
做自己喜欢的事，
过自己想要的生活！

别跟自己过不去

水中鱼 心之洁◎编著

大
全
集

不要折磨自己，不要小看自己

不要孤立自己，不要束缚自己

不要将就自己，不要强迫自己

不要放纵自己，不要为难自己

不要高估自己，不要败给自己

不要埋没自己，不要毁灭自己



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



走自己选择的路，做自己喜欢的事，
过自己想要的生活！

别跟自己过不去

大全集

水中鱼 心之洁◎编著

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己过不去大全集 / 水中鱼, 心之洁编著. —北京: 新世界出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5104-1439-8

I. ①别… II. ①水… ②心… 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(2010)第 225196号

别跟自己过不去大全集

作 者: 水中鱼 心之洁

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

排版设计: 于 娟 赵 琳

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 550千字

印 张: 27

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1439-8

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

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！

《别跟自己过不去大全集》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！



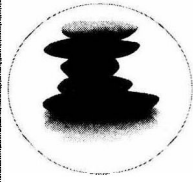
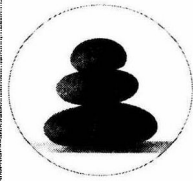
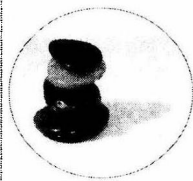
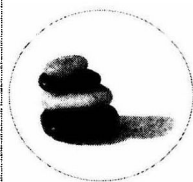
目录

第一章 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	003
人生在于选择	003
你必须选择一样	005
不要有太重的得失心	006
能舍得就能拥有想要的一切	007
免费午餐的背后	008
要为你的贪婪付出代价	010
生命需要什么	011
舍是为了更好的得	012
舍得放弃就能迎来光明	014
放弃过去那无形的枷锁	015
诱惑面前学会放弃	016
放弃固执才不悲剧	018
放弃也是一种美丽	019
投资要懂得放弃	020
放弃也是一种选择	022

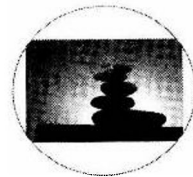
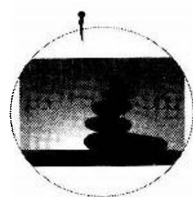
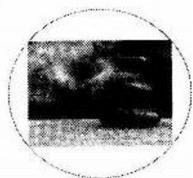
第二章 了解承载力，生命不能承受之重

欲望太盛心难静	027
诱惑是个美丽的陷阱	028
把压力维持在最佳程度	029
金钱不是生活的全部	030
别用高标准来为难自己	032
人生“七苦”	033
奔波劳苦何时休	034
人生不要死要面子活受罪	035
给自己一个目标	036
烦恼皆由心生	037
承受适度的压力	039





目录



简单的生活	041
-------------	-----

第三章 内心充满爱，有爱的人最快乐

爱让人生升华	045
爱让生活变得美好	046
爱心具有强大的力量	048
爱是主动付出	049
学会真正的爱	051
给予爱，获得幸福回报	053
撒播爱，结出希望之果	054
学会享受寂寞	056
爱心满天星	057
理解是一座舒心桥	058
敞开心扉，让爱常驻	059

第四章 选择快乐，快乐是一种心境

快乐地活着	065
快乐地去对待人生	066
快乐来自于内心感受	067
学会让自己快乐	069
要快乐就不要自卑	071
快乐不能承载太多包袱	072
最简单的快乐制造法	074
不要给快乐设限	075
清空大脑，学会忘记	076
让沮丧和悲观远离自己	077
学会赞美自己	078
快乐生活的小窍门	079
栽种快乐的心灵之花	084
平淡的生活需要幽默来调剂	085
快乐度过每一天	087



目 录

第五章 善待自己，每天爱自己一点点

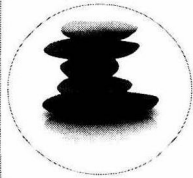
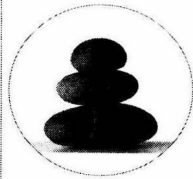
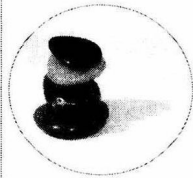
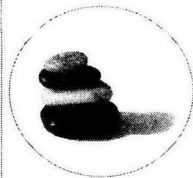
不必勉强自己	091
学会忙里偷闲	093
爱好缓解压力	094
忙碌中的释放	097
尝试减少工作	098
不妨来点悠闲	100
放纵自己等于自杀	101
释放压力的三种方式	102
缓解压力的三种方式	105
学会与压力共舞	111
每天抽出时间来放松	112
每天来杯下午茶	113
学会休闲	114
夏日享受露营	116

第六章 学会变通，打破思维定势

遇事不钻牛角尖	121
打破惯性思维	122
开阔视野，换个角度看问题	123
跳出思维定势，眼界大开	125
苟安享受就会走不出思维定势	126
思考角度主宰对事情的态度	127
逆向思维，超越常规的思维方式	129
让想象为你插上翅膀	130
创新，让信息重组	131
拓展思路，激发潜能	133

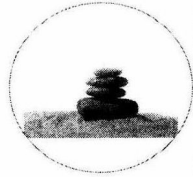
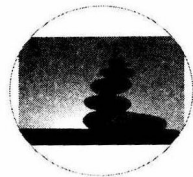
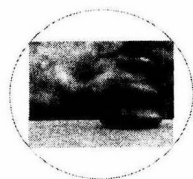
第七章 结交善友，快乐的平方痛苦的开方

朋友在快乐大道上等你	139
------------------	-----





目录



善待他人就是善待自己	140
人生道路不能缺少朋友	141
编织朋友的网络	143
原谅朋友的过错	145
不要过度依赖朋友	147
朋友之间不可斤斤计较	149
批评要顾及朋友的面子	152
朋友不能拿来利用	155
朋友间别怕吃亏	157
朋友之间要保持适度的距离	160
向优秀的朋友看齐	162

第八章 摒弃狭隘，学会宽容

摘下自己的有色眼镜	167
宽容的人才快乐	168
拥有豁达的胸怀	169
学会宽容，忘记仇恨	171
宽容人对己都有益	172

第九章 超越困难，视苦难为人生的磨砺石

苦难是人生的必修课	179
无法选择时请超越苦难	180
要学会给自己加油	181
要有战胜困难的信心	182
办法永远比困难多	183
困难没有想象中的大	185
面对挫折，拿出自己的勇气来	186
挫折会让你成长得更快	188
把困难当作机遇	190
挫折承受能力的差异	191
挫折能够增长人的聪明才智	193



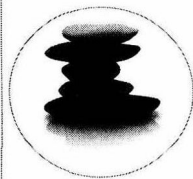
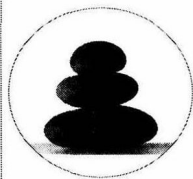
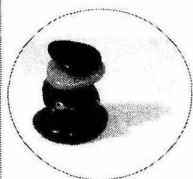
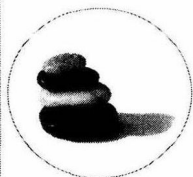
目 录

第十章 调节不良心理，让健康心理为人生把脉

心理健康重在自我调节	199
虚荣心理的自我调节	200
空虚心理的自我调节	202
自私心理的自我调节	203
浮躁心理的自我调节	204
猜疑心理的自我调节	205
孤僻心理的自我调节	207
羞怯心理的自我调节	208
完美主义心理的自我调节	210
嫉妒心理的自我调节	212
悲观心理的自我调节	214
报复心理的自我调节	215
逆反心理的自我调节	216
挫折心理的自我调节	218
狭隘心理的自我调节	220
病态怀旧心理的自我调节	221

第十一章 保持平常心，人生豁达且淡然

平静是福	225
人生要顺其自然	226
接受这不可避免的事实	227
别为小事抓狂	228
别把注意力放在那些小事上	229
别背负重担上路	230
拥有一颗平常心	232
吃亏是福	233
难得糊涂	235
自嘲一下又何妨	236





目录

第十二章 知足者常乐，不勉强不强求

人生没有“完美”可言	241
贪心不足蛇吞象	243
知足者，快乐永相随	244
荣华富贵如过眼烟云	246
能知足才能知不足	247
不要有非分之想	248
不要有攀比心理	250
人生要淡泊名利	252
宫殿也有悲，茅屋也有笑	253

第十三章 学会低调，把姿态放低

低下你那高傲的头吧	259
功高盖主，懂得何时退	260
张扬易惹祸端	262
别太热衷功名	264
韬光养晦，大智若愚	265
懂得适时收敛光芒	266
学会主动示弱	267
必要时耍笨一些	269
学会低头向人求助	271

第十四章 人生有起伏，再苦也要笑一笑

微笑着面对困境	275
烦恼面前要笑一笑	277
让心选择乐观	277
绝境中也要抱有希望	279
别抱怨命运不公	280
凡事要往好处想	281
点一盏心灯	283



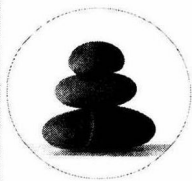
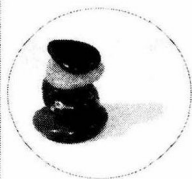
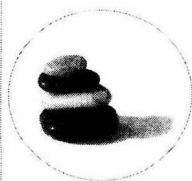


积蓄于生活的低谷	284
失意而不失志	285
点燃生命的激情	287

第十五章 拂拭心镜，给心灵洗个澡

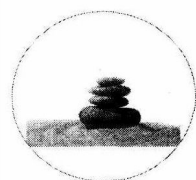
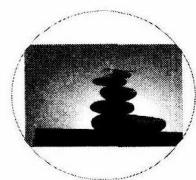
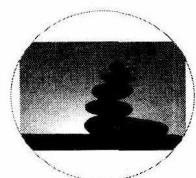
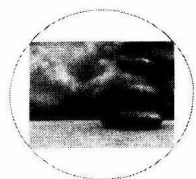
让自己的心灵充实起来	291
淡泊才能让心灵充实起来	292
用心感受生活	293
累时抬头看看天	294
挣脱心灵的枷锁	295
清除心灵的垃圾	296
放飞心灵的风筝	297
栽一颗心灵情感树吧	298
让心窗看到美景	300
品茶悟人生	301
钓翁之意不在鱼	302
在水墨丹青中寻找乐趣	304
用音乐来抚慰心灵吧	305
借酒解忧又何妨	307
养一个宠物为伴	308
让加班充满乐趣	309
养一棵植物	311
几种方式教你消磨时光	313
咖啡杯里好心情	314
诗味人生	315
在心中种一棵“忘忧草”	317
爱上游泳	318
我心已闲	319
在游山玩水中放逐自己	320

目 录





目录



第十六章 活在当下，幸福就在你身边

让自己变得简单起来	325
品味生活的幸福	326
幸福只在一念间	327
现代人的尴尬处境	329
家是生命中温馨的港湾	330
掌握幸福的秘诀	331
幸福只是一种感觉	333
幸福也是一种心态	334
无私的人是幸福的	336
幸福就是活在当下	337
拥有美德就是幸福	339
享受过程也是一种幸福	341
抓住现在便抓住了幸福	342

第十七章 认识自己，正确评估自己

生命可以更艺术些	347
走自己的路，让别人去说吧	348
学会正确评估自己	349
我的命运，我做主	350
让自己与众不同	352
忘“我”一片清明	353
宽恕自己容忍别人	354
确立人生目标	356
和自己的心灵对话	357

第十八章 战胜了自己，就战胜了一切

强人能够掌控自己的心	361
能够知道自己该做什么	362
什么处境下都不能绝望	363



目 录

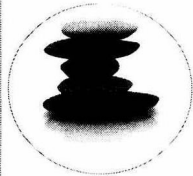
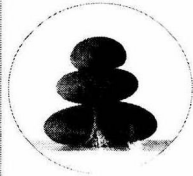
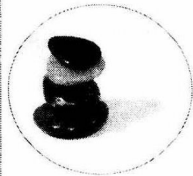
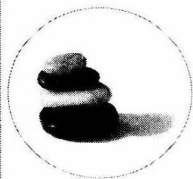
不断给自己加油	364
战胜自己就是一种超越	365
有抗争的能力就有希望	367
任何时候都要充满激情	368
人人都应该给自己喝彩	369
让我投降是决不可能的	370
能将你打败的只有你自己	371

第十九章 面对逆境，乐观是良药

笑面人生	377
用乐观的心态去面对一切	378
振作精神，击败厄运	380
敞开心扉，享受生活	383
换个角度，横看成岭侧成峰	385
遗忘忧伤，你将获得幸福	387
要想赶走悲观，首先迎接乐观	388
困境中要充满希望	390
微笑着面对困境	391
人生没有过不去的坎	393

第二十章 冲动是魔鬼，做自己情绪的主人

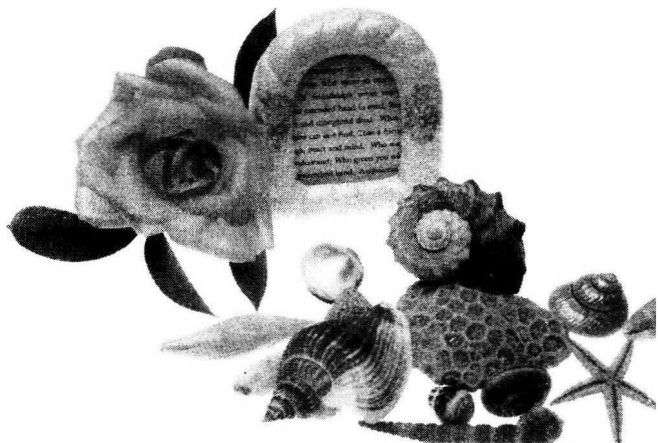
忍一时风平浪静，退一步海阔天空	397
学会忍耐，得成于忍	398
控制你的愤怒	399
学着用温和的语气说话	400
不要意气用事	401
处理不良情绪的方法	404
转移你的情绪注意力	406
怒气消解法	408
操纵好情绪的转换器	409



第一章

学会选择，在舍与得之间寻找平衡点

舍得既是一种生活哲学，更是一种做人处世的艺术。舍得，是一种精神，是一种领悟，是一种理智，是一种豁达，是一种成就，更是一种智慧，一种人生的境界。学会舍得，便可清扫心灵，滋润心境，人生才能从容、淡定、坦然有成，生活才会永远阳光、快乐！





不要让自己有太多舍不得

台湾作家吴淡如说得好：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。”

仔细咀嚼这段话，你会发现，我们不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放下已经很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的追求……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。不是吗？现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指间溜走？而我们却很少去思忖：掌中所握的生命的沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

佛家说“要眠即眠，要坐即坐”，是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索，睡眠时不肯睡眠，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？



“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可兼得，舍鱼而取熊掌者也。”
人生有得就有失，得就是失，失就是得。

人生在于选择

春秋战国时期，鲁国有一个人，他特别擅长打草鞋，他的妻子纺的白绸特别漂亮。他们在鲁国生活得并不开心，于是想搬到越国去。有个从越国来的人告诉他说：“你们到了越国，一定会变得很穷的。”鲁国人很奇怪地问是什么原因。

这个人解释说，打草鞋是为了给人穿的，而越国人并不喜欢穿鞋，他们通常都赤脚走路；织的白绸是为了用来做帽子的，但是越国人也不喜欢戴帽子，而特别喜

