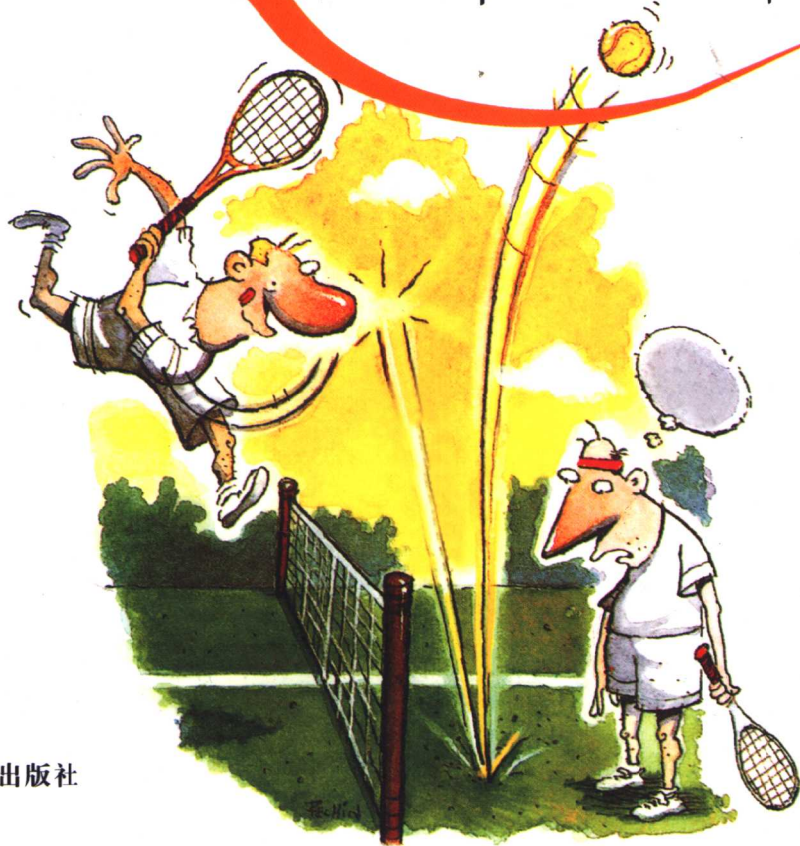


一部慰藉心灵的思想馈赠

别为小事 沮丧

Don't be depressed on trifles

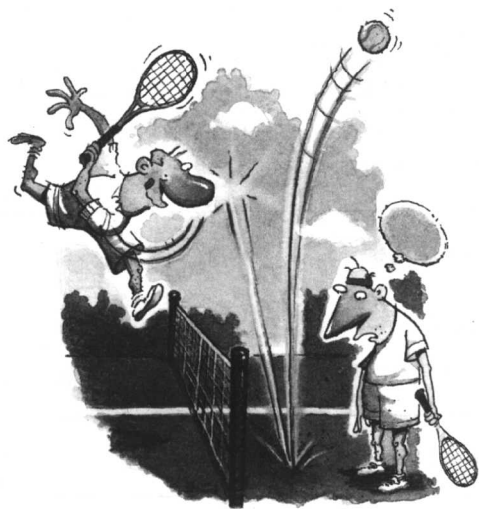


中国致公出版社

一部慰藉心灵的思想馈赠

别为小事 沮丧

Don't be depressed on trifles



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别为小事沮丧/赵向阳 编著.—北京：中国致公出版社，
2004.10

ISBN 7-80179-329-3

I.别… II.赵… III.情绪—自我控制—通俗读物
IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 094205 号

别为小事沮丧

编 著：赵向阳

责任编辑：由 远 智 葵

出版发行：中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京铁成印刷厂

开 本：880×1230 1/32

印 张：8

字 数：200 千字

版 次：2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-329-3

定价：19.80 元

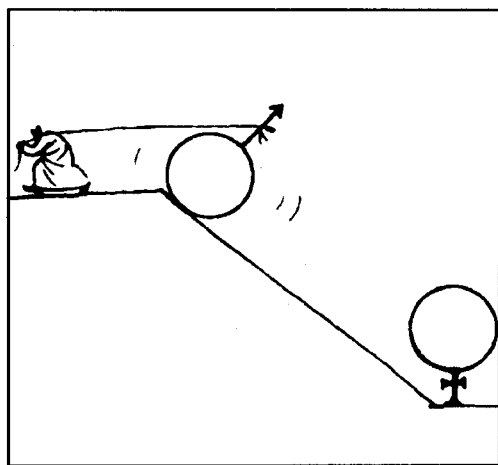
版权所有 翻印必究



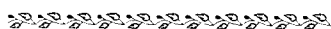
当挫折来访时，有些人随之一飞冲天，
也有些人因之倒地不起。

如果挫折是必须的，你会选择做前者
还是后者？

看过书，你会有答案。



谁在夺取了胜利之后又征服了自己，
谁就赢得了两次争战。



不因小事而沮丧

有一个人，他 22 岁做生意失败；23 岁竞选议员失败；24 岁重入商海再次失败，而且赔得一无所有；29 岁再次竞选国会议员，再次失败；46 岁竞选参议员失败；47 岁竞选副总统失败；49 岁竞选参议员再次失败。但他的信念永不失败，他始终相信有一天他会成功的。最终，他在 51 岁的时候竞选总统成功，干成了一番永垂史册的伟业，成为美国历史上与华盛顿齐名的最伟大的总统。他就是亚伯拉罕·林肯。

的确，在我们的生活中，总会遇到一些不如意的事情，在我们每个人的心目中，也会本能地将遇到的事情分为大事、小事。而很多时候，我们经常在为一些小事沮丧，我们总是专注于一些小问题和忧虑，从而把问题过度放大了。一段时间内大事越多、小事越少，压力就会越大。而这些事情带给每个人的影响又各不相同：有些人可

能会因此郁闷消沉，而有些人会从中发现快乐！

诚如托尔斯泰所言：“当挫折来访时，有些人随之一飞冲天，也有些人因之倒地不起。”所以，如果挫折是必须的，你会选择做前者还是后者？如果你正值沮丧的青春，如果你正值沮丧的夜晚，如果你有沮丧的朋友……那么本书为你提供了治疗沮丧的方法，书中的每一则故事，都是我们平凡生活中常见的小事，每则故事如春雨般滋润我们的心田，带给我们心灵的轻松与快乐。

所以，要活得轻松自在，就要学会以智慧的方式对待；感情用事，只会将自己推入更痛苦的深渊。仔细想一想，真的都不是什么大不了的事。放轻松，“别为小事沮丧”，慢慢地学会“大事化小”。换一种角度看世界，世界会因你而不同！

让我们学会用优雅和轻松的态度来回应生活、面对挑战，改变可以改变的事情，接受无法改变的事情。

诚如书中所言：我们一直为人生努力着，却不经意间错过了多少生命中的神奇与美好？所以，从现在开始，珍惜每一个当下，平和、放松的你将获得更大的成功——珍惜你自己，别再为小事沮丧了，朋友！

编者

2004年8月



目录

CONTENTS

PART ONE 沮丧来临

沮丧只是人生的一部分 /3

别为小事沮丧 /5

痛苦是成长的阶梯 /8

快乐是自找的 /11

别让沮丧笼罩心灵 /13

作自己情绪的主人 /15

上帝给了你什么? /17

快乐是一种美丽的心境 /19

我们都是重要的 /21

活好生命中的每一天 /23

别把“不幸”当不幸 /26

机遇总存在危险的处境中 /29



目录

CONTENTS

- 不要事事都讲求完美/31
- 失败的对面是成功/33
- 不完美是生活的一部分/35
- 谁是我们的上帝/37
- 在绝处中寻找生机/40
- 失去的和拥有的/42
- 每天让生活有点压力/44
- 真正的失败就是轻易放弃/47
- 再试一次的勇气/49
- 用一颗明亮的心对待世界/52
- 做自己心灵的主人/54
- 对待压力要学会适当弯腰/56
- 态度决定幸福/59
- 信念改变人生/61



目录

CONTENTS

Contents

目录

- 自己拯救自己/63
- 不要为失败找借口/65
- 挺住危难/67
- 成功是种选择/70
- 上帝给谁的都不会太多/72
- 忘却怨恨/74
- 你选择做哪一种人? /76

PART TWO 沮丧的难度

- 只要忍着就微笑/81
- 给自己一些有难度的生活/83
- 别把沮丧当麻烦/85
- 无限欲望是沮丧的源泉/87
- 少花钱，减欲望/90

目录

CONTENTS

为自己预留一点美好时刻/92

一切简单就好/95

每个人都是独一无二的/97

把牛奶“存”在牛肚里/99

坦然面对缺陷/101

生命到底有多坚强/103

态度决定人生/105

很多事并非外表那样/107

不要用想像给别人制造麻烦/109

不被过去所束缚/111

选择属于自己的生活/113

同心的人走得远/115

无法挽回的东西/117

卓越没有界限/119



目录

CONTENTS

- 取得之前先付出/122
- 拥有和施与同样重要/124
- 放下无谓的执著/126
- 把握生命的每一刻/128
- 寻找缝隙人生/131
- 沮丧的克星是信任/133
- 学会舍弃与放下/135
- 一切自然就好/137
- 别按牌理出牌/139
- 不要轻言失败/141
- 困境中的关怀更重要/143
- 用平实的心情看待喜与忧/145
- 做个有生命韧性的人/147
- 做一个真正的自己/149



目录

CONTENTS

怕什么，去经历再说/152

PART THREE 沮丧的效应

不要被自己打败/157

时刻检视自己的不足/159

坚守自己的价值/162

每个患难都是一颗珍珠！/164

爱人先爱你自己/166

别和自己过不去/168

生活由态度决定/170

缺点绝不是弱点/172

幸福就在我身边/174

为沮丧寻找一份安谧/176

快乐如此简单/178



目录

CONTENTS

- 人生最珍贵的至宝/181
- 不要等待别人解决你的沮丧/184
- 世界因爱而美丽/186
- 珍惜自己所拥有的/189
- 别为欲望找借口/191
- 失败比成功多一次就是成功/193
- 不要被传统所局限/195
- 别不把小事当回事/197
- 做得好不如做得对/199
- 真情无须刻意选择/201
- 认错未必就是输/203
- 人因精神而伟大/205
- 错失并不都是必然的/207
- 小事成就大业/209

目录

CONTENTS

- 为了生存而奔跑/211
- 世界上没有绝对的失败/213
- 永不屈服于失败的厄运/215
- 彰显自己，不必否定他人/217
- 心灵的眼睛能见人的本质/219
- 别让心灵变得贫穷/221
- 别对错误的对象发脾气/224
- 每件事都具无限可能/226
- 活在当下最重要/228
- 为什么不现在就做/231
- 多和陌生人说话/234
- 永不被击倒/236
- 成就生命的“根本”因子/238
- 目标是成功路上的一盏明灯/241

当沮丧来临时，给自己一个正确的心理状态，迎接沮丧。

上天赏赐的挫折，让一些人受益，或许他们会经历一些痛苦，但这些人依旧觉得值得。诚如一位哲学家所言：“十七岁的时候，你可以感受青春，但是你必须花一段功夫之后，才会感受年轻。”痛苦是成长的阶梯，或许就因为这样，你就会比别人早一步到达自己想达到的境地。所以，当沮丧来临时，不要怨天尤人，安静的自我思索着这个沮丧正面的生命意义……



拥有好心境的人,才是真正的富有者。