

心靈的力量, 讓你心想事成

不抱怨生活 從「心」開始

這是一本讓你淡定從容的勵志書，一本讓你解讀自己心靈的心理書

閱讀本書，將會讓你知道心靈所能產生的力量，對你人生困惑的心理進行調試並還來解決之道。



王鶴平○著

人生不如意十之八九，生存的壓力等等，時常折磨著我們，
在這個時候，我們要讓勇氣和力量在心中產生，也就是心靈的力量，
讓這股神奇的念力帶領我們重新感悟人生的真諦和美好！

給自己一份執著，少一些失落，多一份清醒。

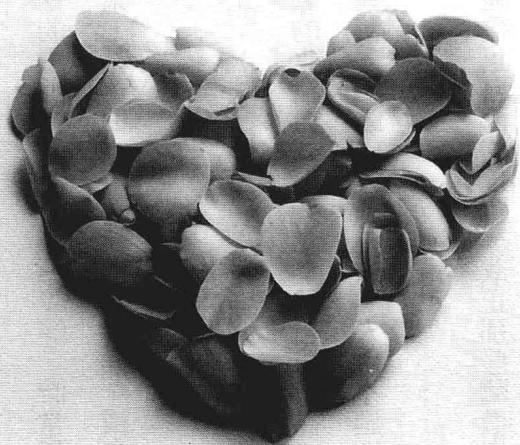
困難和不幸在所難免，如果總是沮喪，生活便是荒蕪的沙漠。
戰勝噩運，首先要戰勝自己。給自己一份信念和信心，少一些懷疑和猶豫。

王鶴平○著

心靈的力量，讓你不再悲觀

不抱怨生活 從「心」開始

這是一本讓你淡定從容的勵志書，一本讓你解讀自己心靈的心理書
閱讀本書，將會讓你了解心靈所能產生的力量，對你人生困惑的心理進行調試並還來解決之道。



國家圖書館出版品預行編目資料

不抱怨生活，從「心」開始 / 王鶴平作。--新北市：
三意文化企業，2011 .03

面：公分。--(勵心石；158)

ISBN 978-986-6268-71-7(平裝)

1. 修身 2. 生活指導

192.1

99027104

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，
請寄回本公司退換，版權所有，翻印必究。

不抱怨生活，從「心」開始

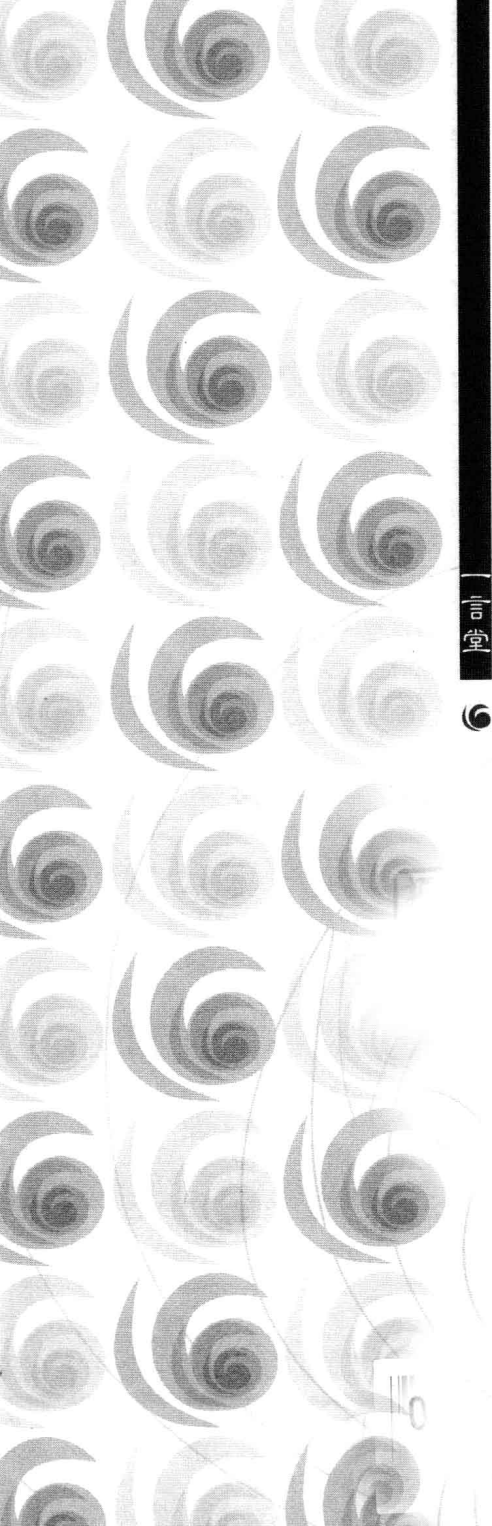
勵心石 158

作 者 王鶴平
發行人 陳麗如
出版統籌 韓曉樺
執行編輯 梁媛
文字潤飾 諾菲
內頁設計 陳麗
封面設計 陳麗

出版者 一言堂
登記證 新北市土城區學成路34號3樓
電話：(02) 8665-6864
傳真：(02) 8665-6849
e-mail：sanyiwenhua@126.com

總經銷 創智文化有限公司
地址：新北市土城區忠承路89號6樓
電話：(02) 2268-3489
傳真：(02) 2269-6560

出版日期 2011年3月
定 價 280元



100



前言

人生不如意十之八九，複雜的人際關係，生存的壓力，浮躁的心態等等，時常折磨著我們脆弱的心靈，我們會感到很疲憊，很困惑，很無奈，甚至很絕望，在這個時候，或者說在出現這些徵兆的時候，請撫慰一下我們的心靈吧！

撫慰自己從珍惜自己，愛護自己開始。往好的方向改變自己，自己的人生我們要自己做主，但不要讓自己成為別人的影子；選擇自己喜歡的生活方式，適當地給自己加壓；通過幫助別人來達到善待自己的效果；善待自己就要放寬胸懷，別跟自己過不去。人生不過短短數年，要活出自己的精彩，那麼人生才無悔。

撫慰自己還要擺正自己的心態，只有這樣才能擺正自己的位置。改正那些驕傲自大，粗心大意，心浮氣躁，投機取巧的壞習慣，不要讓妒賢嫉能和目光短淺耽誤了自己，也耽誤了他
人。



撫慰自己就要停止找藉口。我們不能停留在藉口上，要積極地選擇方法。放掉自憐自艾，做一名生活的勇者；放掉自暴自棄，做一個人生的強者。在困境中，我們要欣賞自己，相信自己，但更重要的是在認識自己以後，改變自己。自己才是最強大的敵人，勇於挑戰自己，在戰勝自己的過程中你才能實現自我超越。對明天充滿希望，但是從今天就著手奮鬥，只有積極行動起來的人，才能在人生的賽場上，贏得成功。

給自己一份執著，少一些失落，多一份清醒。困難和不幸在所難免，如果總是沮喪，生活便是荒蕪的沙漠。戰勝厄運，首先要戰勝自己。給自己一份信念和信心，少一些懷疑和猶豫。凡事學會換一個角度從好的一方面著想，人生必將有別樣的風景。即使有一千個藉口哭泣，也有一千零一個理由要堅強。

即使只有萬分之一的希望，也要勇往直前，堅持到底。因為，今天的太陽落下山，明天會照樣升起。人活著累一點、苦一點並不是問題，但一個人活著沒有幹勁，就成了大大的問題了。無論生活怎麼平凡與苦悶，無論人生怎樣失意和壓抑，都不要輕言放棄。沒有了人生的執著與激情，縱然活著，又有何滋味？醉過方知酒濃，愛過才知情深，嚐過生活的五味，方知

酸甜苦辣鹹。也許我們應該感謝上蒼給我們的種種磨練，它使我們更加清醒，更加睿智，更加堅韌，更加成熟。

其實，當你碰到低潮時，看你好戲的人多，真正能為你打氣的人少！看不得別人好是人的天性，因此你也不必對人性的這種現象感歎。或許你的老師、長輩會為你打氣，但他們也沒法子天天拍你肩膀。

我們並否定別人的作用，事實上，別人的介入會讓你有一「畢竟我不孤單」感覺，於是產生一股奮起的力量；所以，當你碰到低潮時，當你要昂首向前的時候，要自己撫慰自己！

我們不要乞求、冀望別人的撫慰，因為那只會讓你像個可憐蟲！而這種撫慰也帶有憐憫的意味。

我們也不要依靠別人的撫慰來產生勇氣和力量，因為你未來的路還會有許多坎坷，可不一定每一次你低潮的時候，就會有人來幫助你！

所以，要自己撫慰心靈，讓勇氣和力量在心中產生，好比開了泉孔，泉水自己源源湧出那般！任何狀況，你都可「自己取用」！



Urges The Heart Stone

勵志心靈

本書通過七章的講述，將人生的淺顯而又深刻的生活哲理向您娓娓道來，希望它能夠讓您重新感悟人生的真諦和美好，放下過去的包袱，面帶微笑走上新的征途。

這是一本讓你淡定從容的勵志書，一本讓你解讀自己心靈的心理書，閱讀本書，它將會讓你
知道心靈所能產生的力量，對你人生困惑的心理進行調試並給予解決之道。

目錄

第一章 培養信心的心靈，能把自卑治愈

看透你內心的自卑·····	16
理清自卑的情緒·····	20
改掉自我否定的習慣·····	24
發現自己的優點·····	28
榜樣療法，用榜樣激勵心靈·····	33
學會自我補償·····	37
堅信我能行，別給自卑「打疫苗」·····	42
自身的份量取決於自己·····	47
逃避自卑只會更自卑·····	51
每天把自信練一遍·····	55



第二章 開放陽光的心靈，能讓自閉症癒合

自閉，使你與社會越走越遠.....	60
挖掘自閉原因，對症下藥.....	64
積極看待事物，克服消極情緒.....	68
別拿放大鏡去看陰暗面.....	72
再嘗試一次，你就會發現陽光.....	76
改變環境，不如改變自己.....	81
尋找適合自己的交流方式.....	84
打開心窗，學會開朗.....	88
要相信別人，但也要防人.....	92
與人交往之餘別忘了保持警惕.....	96

目錄

第三章 積極樂觀的心靈，能給挫折鎮痛

苦難是成大事的必經階段.....	100
只有失敗過的人才能掌握成功的真正方法.....	104
堅信上帝是公平的.....	108
把逆境看成難能可貴的動力.....	112
不畏失敗，樂觀就能從頭再來.....	115
即使頭破血流也要笑一笑.....	118
學會在艱難困苦中磨練自我.....	120
寧願敗給對手，也不敗給自己.....	123
鹹魚終會翻身，別葬在唉聲歎氣中.....	125



第四章 知足快樂的心靈，能根治憂鬱症

命裡有時終須有，命裡無時莫強求.....	130
接受不可改變的事實.....	134
不要自找煩惱.....	137
快樂由自己掌舵.....	142
多找自己缺點，不要怨天尤人.....	146
阿Q精神有時會讓你快樂.....	150
讓快樂成為習慣.....	154
生活苦作樂，笑口要常開.....	158
善用小滿足，熨平你緊皺的眉頭.....	161
不要硬把單純的事情看嚴重.....	165
學會讚美世界.....	169

目錄

第五章 有勇氣的心靈，能遠離虛弱膽怯

請相信，怯懦不是天生的.....	174
膽怯懦弱會讓你失去一切.....	178
面對困難，迎難而上.....	182
狹路相逢勇者才能勝.....	186
愛拼才會贏.....	189
該出手時就出手.....	194
不敢出聲將會一直被忽略.....	198
想贏就不怕輸.....	202
不要被暫時的挫折擊垮.....	206
做的成功率是五十%，不做的失敗率是百分百.....	210



第六章 調劑心靈，可遠離無謂的煩惱

把煩惱分成小塊，逐個攻破.....	216
煩躁的情緒會降低工作效率.....	220
發展興趣，給單調生活加幾分色彩.....	224
目標，讓你對單調工作充滿希望.....	228
有煩惱不妨向朋友吐露.....	232
釋放自己，喚出好情緒.....	236
及時清理，別讓煩惱過夜.....	240
回憶美好時光，把煩惱深埋.....	244
知足常樂，提升幸福感.....	248
心中常知足，常樂也！.....	251
請記住，你不是最不幸的人.....	253



100%



