

郑一◎编著

别跟自己过不去



不强求、不苛责，
不执迷、不怯懦，
永远想做就做，
永远生机勃勃。

不和自己较劲，并不是懦弱逃避的表现，
相反，而是一种获得心灵解脱的人生智慧。



中国纺织出版社

别跟自己过不去

郑一◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

人生路漫漫,我们都在追求快乐,而一个人快乐与否,主要取决于我们的心态,尤其如何善待自己的心态,别跟自己过不去,正是一种精神的解脱,它能引导我们做自己喜欢的事,走自己想走的路。

《别跟自己过不去》以平实质朴的语言,以理论与故事相结合的形式,教导人们如何在忙碌的生活状态下静心审视和沉淀自己,以此重新发现生活的美好,进而以全新的状态和面貌开启新的人生征途!

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己过不去/ 郑一编著. —北京:中国纺织出版社,2017.12

ISBN 978-7-5180-4292-0

I. ①别… II. ①郑… 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(2017)第 272790 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:200 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

» 前言

生活中的你,不知道是否曾有这样一些经历:眼看就要上班迟到了,堵在路上的你看到纹丝不动的车流,你是否会烦躁不安?正在紧张工作的你,突然接到孩子班主任的电话,不听话的孩子又闯祸了,你是不是会暴跳如雷?好不容易忙了一天准备下班,领导却通知你要加班,此时的你是否郁闷不已……于是,我们不停地抱怨、生气。我们感叹人生的无奈、生活的艰辛、工作的忙碌,然而,生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会,谁不曾遇到过令人郁闷的事情呢?

人们常说,人生苦短,虽然我们穷极一生都在追求快乐,然而,在有限的生命里能活出自己的快乐的人只是极少数,因为大多数人忘却了人生最重要的事之一就是善待自己,而这是我们穷极一生都在学习的功课。

其实,静下心来仔细想想,生活中的很多不快乐,都在于我们有太多不切实际的想法,人的期望与实际不相符合时,就造成了心灵上的痛苦,而对于任何事,只要我们尽心尽力就好,放下与自己过不去的固执,或许我们就能保存一份怡然自得。

现代社会,忙碌于钢筋混凝土中的人们,也逐渐意识到将心灵重新归位的重要性,只要我们不跟自己过不去,我们就能远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境,能让我们的的心在繁琐的生活之外找到一个依托,能让我们更好地工作,更好地生活,更好地提高自己,修炼自己。



然而,我们都是世俗中的人,要做大这点并不容易,生活太琐碎、工作太忙碌、人际交往太复杂,太多的抗争因素,使得我们的心变得焦躁不安,人们也在努力尝试各种方法,然而,我们需要的并不是那些技巧,而只需要从内心深处开始审视自我,调养心灵,这就是获得快乐和幸福的全部秘密。

要想做到这点,你还需要一个心灵导师,它能引导你抛开世俗的烦恼、帮你发现并接受最本真的自我。而本书就是这样一位导师,跟着它的脚步走,你会逐步找到自己在尘世中的坐标,让自己的心有个归宿。

《别跟自己过不去》就是这样一个导师,它以故事和理论相结合的方式,给出了实用性很强的方法,从而引导人们重新认识自我,在寻找自身价值的同时拥有一颗轻盈的心。相信你在阅读完本书后,会有所收获,也能清除掉那些干扰我们前进的心灵污垢。那么,无论外在世界发生了什么,我们都能以一颗淡然的心来面对,从而以积极的心态创造完美人生!

编者著

2017年2月

目录



CONTENTS

上篇 多一点从容,多一分洒脱

第1章	豁达宽广,欣然接受生活给予你的一切	3
	心胸狭隘,人生的路也越来越窄	4
	吃亏是福,计较是与自己过不去	7
	放下得失心,赢得广阔心境	10
	福祸自便,内心强大者总能坦然面对	12
	昨日东逝水,不必强挽留	15
	吃亏是福,计较只会失去更多	17
	心态积极,就是善待自己	20
第2章	无惧无畏,沉着冷静者不为难自己	23
	放平心态,人生就多了一份大气	24
	拿得起也要放得下,畏首畏尾必然失败	26
	怀坚强之心,艰难困苦总会过去	28
	有胆有识方能从容做事	31
	遇事镇定,万事化险为夷	33



	不受他人影响,做最真的自己	35
	沉住气,方能成大器	38
第3章	运筹帷幄,循序渐进方能稳操胜券	41
	一切有条不紊才能应对自如	42
	掌握好分寸,方能把握更从容	44
	事情要分清轻重缓急,高效率工作才更轻松	46
	运筹帷幄,小事轻松掌握	50
	人生的每一步都要经过深思熟虑	53
	留出进退之路,才有回旋余地	55
	善于计划,一切尽在掌握之中	57
第4章	通权达变,应对自如间让心自如伸展	61
	多手准备,应对各种变化	62
	看清形势,识时务者为俊杰	64
	打开新思路,别固执于一种选择	67
	取大舍小,取舍间不为难自己	69
	保持理性,改变不切实际的想法	71
	暂时的妥协,是为了更长远地发展	73
	话不说满,事不做绝	76
第5章	低调谦逊,韬光养晦是更深层次的自我保护	79
	给他人机会,就是在拓展自身空间	80
	不卑不亢,更易赢得他人信任	82
	你敬他人三分,他人敬你七分	85
	虚心请教,填充自己的内在	88
	欣然地接受批评和建议	90



树大招风,低调让你更能保护自己	93
多看多听少说话,别轻易暴露自己	95
第6章 以柔克刚,无为而治才是高段位的人情练达	97
找到方法,方能四两拨千斤	98
难得糊涂,太过精明只是自欺欺人	100
圆润通融做事胜过针锋相对	103
巧妙示弱,互惠互利才是双赢之举	106
拒绝也要讲策略,别让他人难堪	109
用你的宽宏化解他人的误会	111

下篇 多一丝淡定,少一分负累

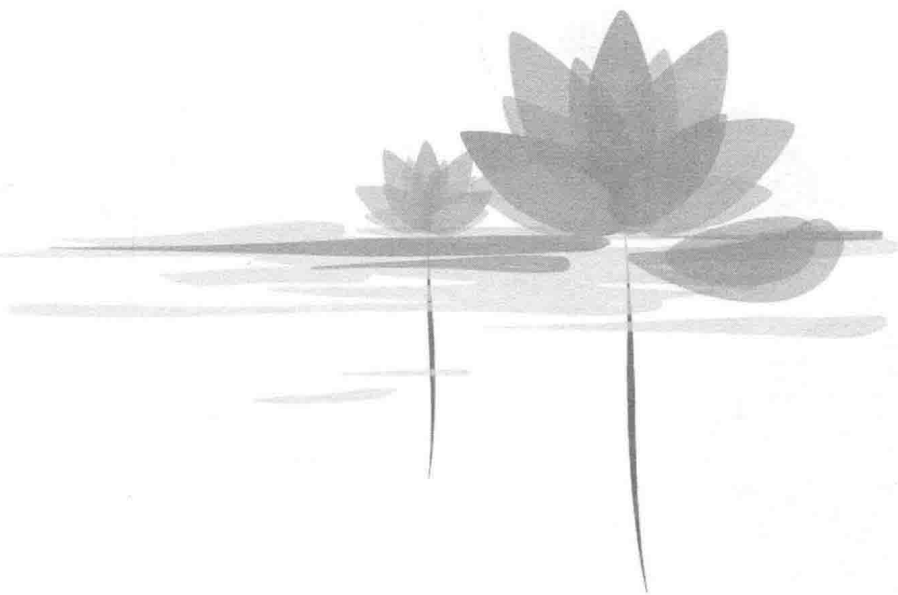
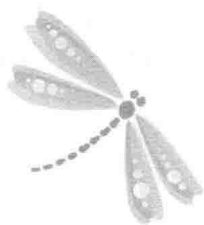
第7章 淡定于世,宠辱不惊,让一切顺其自然	117
世事无常,唯有心定方能成大事	118
把心态放平,低调为人处事	120
快乐生活,不失热情	122
心无邪念,正直坦荡地做人	124
水到渠成,不可急于求成	126
不以物喜,不以己悲	128
不惧失败,路依然在脚下	130
第8章 乐享寂寞,独处静思是善待自己的最佳方式	133
让心沉静下来思考会收获更多	134
学会在寂寞中寻求彼岸	136
难得寂寞,学会和自己相处	139
已经逝去的感情,就随他而去	141



试着独处,并在冥想中释放内心	143
倾听心声,探究另一个自己	146
开阔心境,空谷幽兰独自香	148
第9章 乐享幸福,烦恼皆自找,庸人自扰之	151
知足者才能常乐	152
烦恼皆自找,庸人自扰之	154
跟不完美和解,人生才会更完美	157
放大疼痛,疼痛就会反噬你	159
别让抱怨将你折磨成一个不幸福的人	162
忘却眼前不快,转身便是快乐	164
第10章 怡然洒脱,知退能忍方能成就快意人生	167
忍一时风平浪静,退一步海阔天空	168
忍耐不是软弱,而是明智之选	170
以退为进是智者的选择	173
暂时的谦让会赢得人心	175
用达观之心去包容现实的残酷	177
争强好胜不过是在为难自己	179
第11章 心无旁骛,内心浮躁其实是与自己过不去	183
摒弃浮躁,把一切看得淡然一些	184
以平常心对待生活,不为杂念干扰	186
一步一个台阶,踏踏实实做事	188
一心一意,总能成功	190
坚持信念,小困难面前绝不退缩	192
要从细节上改变,但又不能矫情	195
参考文献	200

上篇

多一点从容，
多一分洒脱

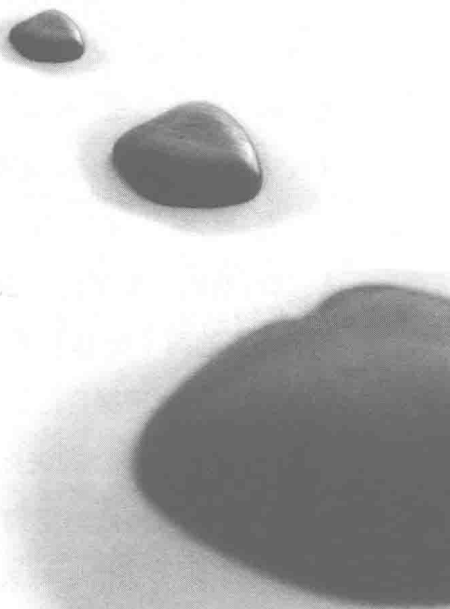


第1章

豁达宽广,欣然接受生活给予你的一切

○○○ ○○○

要想拥有从容淡定的人生、潇洒不羁的生活,就要摆正自己的心态,以豁达宽广的心胸面对生活。在生活中,有很多事情都是我们难以预料的,因此无法提前做好应对的措施。那么,我们能做的是什么呢?我们唯一能做的就是调整自己的心态,以不变应万变,这样才能从容地生活,潇洒地行走在人生的旅途上。





心胸狭隘,人生的路也越来越窄

人生既有坦途,也有泥泞,甚至还有很多看似难以逾越的鸿沟天堑。每一个人,都行走在人生这条路上,既要应对脚下或崎岖或坎坷的路,也要面对无法预知的未来。对于大多数人来说,生活中最难以面对和接受的就是失败和失去。生活中,几乎每个人都有各种各样的欲望,希望得到一些梦寐以求的东西。因此,我们为了成功而不懈地奋斗着,从来不愿意停下自己的脚步,即使已经非常疲劳了,而一旦没有像预期的那样取得成功,我们往往很难面对失败;生活中,既有得到,也有失去,有些失去我们能够坦然面对,有些失去却让我们难以释怀,诸如失去名利,失去亲友,失去最在乎的一段感情等。很多时候,人们之所以痛苦纠结,就是因为无法平心静气地面对一切。面对人生的风风雨雨,我们应该欣然接受。只有这样,才能使自己的人生之路走得更加从容淡定。

其实,成功和失败并不像人们所想象的那样水火不容,而是一个事情的两面,它们既对立又共存,是一个有机的整体。在某一段时间内,你会觉得自己的人生是一帆风顺的,不管做什么事情都很顺利,因此你很容易就成功了。这个时候,如果你骄傲自满、疏忽大意,失败会突然给你沉重的一击;反之,也许你有的时候觉得自己万事不顺,不管做什么事情,都一波三折,然而只要坚持下去,终有一天你会获得成功。因此,成功和失败只是现实的两个概念罢了,并没有具体的定义和标准。在做一件事情的时候,人们往往会根据自己的感受给自己作出成功或者失败的评价。其实若能够换一个角度来看,失败也是一种宝贵的经验和财富。在失败的过程中,人们更加深刻地感悟到了人生的真谛,并且还能收获宝贵的经验。

有时,失去恰恰意味着一种得到。我们失去了无忧无虑的童年,却得



到了意气风发的青年时代；我们失去了一段感情，却得到了很多对于感情的感悟和体验；我们失去了年迈的长辈，却迎来了新的生命，一代又一代人正是如此传承的。世界级小提琴家帕格尼尼用苦难的琴弦把音乐演奏到极致；德国的伟大音乐家贝多芬在听力完全丧失以后创作了最杰出的乐章；俄国的伟大诗人普希金，在受到沙皇压迫远离家园的条件下完成了最杰出的诗作。在苦难接踵而至的时候，他们为什么会有这样辉煌的成就呢？答案其实很简单，就是因为他们有一颗平常心，不计较利害得失。一位名人曾经说过：“人们最杰出的成就往往是身处逆境时做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都有可能成为人们精神上的兴奋剂。”只要勇敢地面对，“残缺”是可以战胜的。当然，人生中需要面对的事情远远不止这些，而不管面对什么，只要我们能够摆正心态，欣然接受这一切，就能够从容地走好人生之路。既然无法逃避，那么就选择坦然面对。

海伦·凯勒一岁半的时候，突发急性脑充血病，连日高烧，昏迷不醒。当她苏醒过来，眼睛烧瞎了，耳朵烧聋了，灵巧的小嘴也不会说话了。从此，她坠入了一个无声的黑暗世界，陷入了深深的痛苦之中。

虽然一个人在无声、无光的世界里，几乎不可能与他人进行有声的交流，但是，海伦并没有放弃希望，而是依靠自己的顽强努力创造了一个奇迹。为此，她付出了常人难以想象的艰辛。

1894年夏天，海伦出席了美国聋哑人语言教学促进会，并且到纽约赫马森聋哑人学校学习数学、自然、法语、德语。还在很小的时候，海伦就自信地说：“终有一天，我要去大学读书！我要去哈佛大学学习！”这一天终于到来了。为了安排海伦入学，哈佛大学拉德克利夫女子学院以特殊的方式为她安排了考试。历时9个小时，海伦顺利地通过了各科考试，其中，英文和德文取得了优等成绩。海伦终于如愿以偿地开始了大学生活。

1904年6月，海伦以优异的成绩从拉德克里夫学院毕业。又过了两



年,她被任命为麻萨诸塞州盲人委员会主席,开始为盲人服务。在繁忙的工作中,海伦勤于写作,先后完成了14部著作。她的很多著作都在世界范围内产生了影响,诸如《我生活的故事》《石墙之歌》《走出黑暗》《乐观》等。海伦的最后一部作品是《老师》,在创作这本书的过程中,她曾经搜集了20年的信件和笔记,但是,这所有东西和四分之三的文稿却都在一场火灾中付之一炬,布莱叶文图书室、各国赠送的精巧工艺礼品也和它们一同被烧毁了。假如换一个人,很有可能会心灰意冷,但是海伦却没有。她非常坚强,痛定思痛,默默地坐到了打字机前,再次开始了艰难的创作之路。10年之后,海伦完成了书稿。她非常欣慰,把这本书作为一份厚礼献给安妮老师。

1956年11月15日,海伦用颤抖的手揭开了竖立在美国波金斯盲童学校入口处的一块匾额上的幕布,上面赫然写着:“纪念海伦·凯勒和安妮·苏莉文·麦西。”对于海伦,著名作家马克·吐温评价道:“19世纪出现了两个伟大的人物,一个是拿破仑,另一个就是海伦·凯勒。”

毫无疑问,海伦·凯勒之所以能够成就自己的人生,就是因为她坦然面对了命运所赐予她的一切,不管是幸运的还是不幸的。作为常人,很难想象一个人怎样生活在无边的黑暗之中,而且还是一个无声的世界。然而,就是在这样不可能的情况下,海伦不仅完成了自己的学业,而且还创作了很多具有影响力的著作。比起海伦来,我们显然幸运得多,但我们之中的很多人却无法做到像海伦那样坦然地面对生活。因此,我们应该好好向海伦学习,欣然接受命运所赐予我们的一切。

虽然我们无法改变命运,但是我们可以改变自己,怀着一颗平常心,从容地做人做事。既然无法改变命运的安排,就要学会接受,坦然地面对生活。



吃亏是福,计较是与自己过不去

常言道,“宰相肚里能撑船”,就是形容人的心胸比较开阔,有容人之量。其实,不仅宰相要有大肚量,即使对普通人而言,也要有大肚量。尤其是对现代人来说,岂止是要肚子里能撑船呢。在生活中,很难一帆风顺,事事顺利,每个人都难免会遇到脾气秉性、兴趣爱好不同的人,这就要求我们必须有开阔的心胸,能够真诚地接纳他们,与他们友好相处。任何人都喜欢与心胸开阔能够容人的人交往。有修养的人,才能具有容人的美德。凡事都是相对的,只有你能容人,别人才能容你。因此,在人际交往中,最忌讳的就是心胸狭隘。心胸狭隘的人最终会失去所有的人脉,使自己陷入孤家寡人的境地,进而削减他们成功的机会,使他们的生活圈子越来越狭小。

心胸狭隘的人妒忌心往往比较强,他们争强好胜,而且看不得别人过得比自己好。然而,一个人不可能处处都比别人强。纵观历史长河,凡成大事者,都是善于借力的人。他们知道一己之力是有限的,因此非常善于使用比自己强的人。诸如刘备、曹操等,他们都善于任用某方面的能力比自己强的人。正是因为这样,他们才能获得超越普通人的成功。

李杰和周山是某家电脑公司的销售部专员,专门负责销售电脑。他们俩是先后进公司的,业绩都比较突出,工作表现也很出色。不久,公司的销售主管升职了,所以公司需要再提拔一个销售主管。无疑,李杰和周山是比较适合的人选,因为他们不仅销售业绩好,而且都是学市场营销专业的。而其他的销售人员,有的资历不如他们,有的业绩没有他们好,还有的进入公司时间太短。为此,李杰和周山都瞄准了销售主管的位置,暗中较量。



渐渐地,公司里传出来风声,说是李杰在上大学期间曾经因为学习成绩不好而被劝退一次。李杰听到这个消息后非常气愤,他想不明白是谁这么无聊把这件事情掀出来说。对此,领导也专门找李杰谈话,李杰非常坦然地说:“我不能否认这件事情,因为我上大学期间的确有一段时间非常贪玩。不过,后来我很认真,不仅以优秀的成就修完了所有课程,还考了几个相关的资格证书。”后来,李杰还把自己的成绩单和证书拿给领导看,并且向领导表明了自己的决心:“不管是当销售主管,还是作为一名普通的销售员,我都会不遗余力地专心工作。”

后来,领导也暗中调查这件事情。当领导知道风声是从周山的口中传出来后,对周山的人品产生了怀疑。为此,领导果断地把周山从销售主管候选人的名单中除名了。一个星期后,领导公布由李杰担任新任销售主管。

其实,在竞争销售主管的过程中,周山的机会原本是和李杰不相上下的。但是,正是因为周山为了竞争采取了不正当的手段,所以才会导致领导对周山产生了不好的看法。这就是典型的偷鸡不成反蚀把米。假如周山能够以实力与李杰公平竞争,而不是去翻旧账,也许新任销售主管就是周山。

看过《三国演义》的人都知道,有诸葛亮“三气周瑜”之说。

一气周瑜

《三国演义》第五十一回《曹仁大战东吴兵 孔明一气周公瑾》:周瑜和诸葛亮约定,假如周瑜夺取南郡失败,刘备再去取,周瑜第一次夺取失利还受了伤,然后又将计就计,战胜了曹兵,不过,诸葛亮却乘机夺取了南郡等地,既夺取了地盘,又没有违反约定。

二气周瑜

刘备的夫人去世后,为了把刘备骗到东吴再将其杀害,孙权根据周瑜的计策假意把妹妹孙尚香许配给刘备。让人意想不到的是,吴国太(孙