

生气是在用别人的错误惩罚自己 |

张 梅◎编著

人的生命只有一次！仅有一次的生命非常短暂！

人生的乐章是由自己谱写的。人生在世有几何？别为小事折磨自己！



别为小事 折磨自己



无意中丢失了一件贵重物品。大可不必忧心忡忡。长嘘短叹。

因为在这个世上健康才是最珍贵的。

为之付出真情的爱人背叛了你，也不必伤心不已。痛不欲生。

你应该懂得“是你的不会走，不是你的留不住”。

Biwei Xiaoshi Zhemo Ziji

海潮出版社

人的生命只有一次！仅有一次的生命非常短暂！
人生的乐章是由自己谱写的。人生在世有几何？别为小事折磨自己！

别为小事 折磨自己



张 梅◎编著

Piwei Xiaoshi Zhemo Ziji

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别为小事折磨自己 / 张梅编著. — 北京: 海潮出版社,
2006

ISBN 7-80213-244-4

I. 别… II. 张… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第073250号

别为小事折磨自己

张 梅 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010)66969736

(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)

中国电影出版社印刷厂 三河市龙大印装有限公司装订

开本: 640毫米×960毫米 1/16 印张: 13.75 字数: 250千字

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 7-80213-244-4

定价: 22.80元

最后，送您一首《别 别 别》，在自己不开心时，在自己为小事而难过时，念一念：

别生气别生气，别为小事生气，别把快乐忘记。

别小气别小气，别对朋友太小气，别把友谊抛弃。

别放弃别放弃，别因为困难放弃，别失去你的勇气。

别泄气别泄气，别因为失败泄气，别停止你的努力。

别忘记别忘记，别把祝福忘记，别将痛苦牢记。

别哭泣别哭泣，别为他的离开哭泣，别那样折磨自己。

别介意别介意，别对小事太介意，别让爱心逝去。

别叹气别叹气，只当这是一场戏，就不会太稀奇。





责任编辑/陆羽白 韩长生
封面设计/纸衣裳书装



前言

让我们来读个小故事。

一位父亲教他5岁的儿子使用剪草机，父子俩正剪得高兴，电话响了，父亲进屋去接电话。孩子把剪草机推上了他爸爸最心爱的郁金香花圃，父亲出来一看，脸都气青了，眼看他的拳头高高举起。这时母亲出来，看见满目狼藉的花园，顿时明白了是怎么回事，她温柔地对丈夫说：“喂，我们现在人生最大的幸福是养孩子，不是在养郁金香。”3秒钟后，做父亲的不再生气，一切归于平静。

人这一生，也就几十年，但在通常情况下，这几乎同样的几十年人生里，有的人活得非常累，而有的人却过着轻松美好的日子。人活着为了什么？就是图个幸福、快乐、健康。而有些人却非要事事计较，把自己累个要死要活的。上面的故事中的母亲是懂得生活智慧的人，因为她知道，人们不快乐、生气、烦恼，常常是因为小事而折磨自己，做事太计较得失。其实，我们要抓住的是生命中最重要的东西，而不是生活的细枝末节。

人的生命只有一次！仅有一次的生命非常短暂！人生的乐章是由自己谱写的。人生在世有几何？别为小事折磨自己！

原谅一次自己所犯的过失，可以减轻自己的心理压力。当然原谅并不等于放纵。

别为小事折磨自己

前言



朋友有意或无意伤害了你，无须暴跳如雷，愤愤不平。你应该明白，“生气是在用别人的错误惩罚自己。”

无意中丢失了一件贵重物品，大可不必忧心忡忡、长嘘短叹。因为在这个世上健康才是最珍贵的。

为之付出真情的爱人背叛了你，也不必伤心不已、痛不欲生。你应该懂得“是你的不会走，不是你的留不住”。

最后，送您一首《别别别》，在自己不开心时，在自己为小事而难过时，念一念：

别生气别生气，别为小事生气，别把快乐忘记。

别小气别小气，别对朋友太小气，别把友谊抛弃。

别放弃别放弃，别因为困难放弃，别失去你的勇气。

别泄气别泄气，别因为失败泄气，别停止你的努力。

别忘记别忘记，别把祝福忘记，别将痛苦牢记。

别哭泣别哭泣，别为他的离开哭泣，别那样折磨自己。

别介意别介意，别对小事太介意，别让爱心逝去。

别叹气别叹气，只当这是一场戏，就不会太稀奇。

目 录

CONTENTS

走出自己认准的路

把石头垫在脚下	003
面对危险抬起头	004
感谢伤害	005
生即幸运，活即机遇	006
何处有障碍	008
做生活中的有心人	009
机 遇	010
失败的对面是成功	011
把垃圾踩在脚下	012
压力效应	013
当一块石头有了愿望	014
商人的墓地	016
玻璃瓶中的机遇	018
用生命做代价	019
人生的两个机会	020
把握时机	022
新 生	023
胡萝卜、鸡蛋和咖啡	024
虚掩着的门	026



目 录

困难只能压住弱者

门的悬念	031
母爱的较量	032
比尔·盖茨与他的母亲	033
站在你应该的位置上	034
情释一瞬间	035
幸福没有标准答案	037
没见过这么美的牛奶海洋	038
成才与培养	039
钓 竿	040
“满”无止境	041
人生要滚烂泥巴	042
美国孩子不花父母钱	043
人生可以好简单	045
心里有眼	046
儿子看报	048
孩子施舍的天堂	048
两份错误的预言	049
逆 反	051

善于做打破定势者

数学与思维	055
土豆哲学	056
习 惯	057
富贵无边	057



别
为
小
事
折
磨
自
己

富翁与男孩	058
两棵梨树	059
最后一周的粮食	061
完美是一种伤害	062
也许认真	063
走自己的路径	064
天才的品格	065
宝石就在身边	066
冠军与苍蝇	067
垂钓与人生	068
参照物	069
昂贵的单纯	071
心里的锁	072
窥 探	073
核桃与芝麻	074
有多少桶水	075
名 字	076
命运的底牌悄悄来临	078
换个角度试试	079



目 录

诚信是人生的支票

诚实无价	083
财富就在你手中	084
最重要的事情	085
平和的，才是高贵的	086



生活素质	087
怎样卖掉你的豆子	088
茶杯与茶壶	089
学大雁，别做海鸥	091
做事如做人	092
看到了什么？	093
你有几把椅子	094
分寸的力量	096
一条没有鱼鳔的鱼	097
成功的一半是方向	098
出乎自然	099
天堂的歌声	101
为失败买保险	102
让爱生爱	104
三道考题	105

从超脱到自我快乐

心灵的自由	109
钉子	109
改变命运的一句话	110
信任对手	112
一把椅子的契机	113
门牙的代价	115
赞美如药	116
上苍的奖赏	117

对一朵花微笑	118
只有自己“度”自己	119
感谢运气	120
一 家	121
蜘蛛死了	123
用什么来填满心灵	124
搬开别人脚下的绊脚石	126
背 影	127

跌倒的地方也有风景

让眼睛亮起来	133
斩断退路之举	133
金栗志藏	134
蔑视教条相信自己	135
追求者的副产品	136
悟性与发明	137
只要有一线希望就要努力	138
思维的区别	139
欣赏是另一种阳光	141
跌倒的地方也有风景	142
尘封的金子	143
硝烟里的一粒珍珠	144
功夫在背后	145
死亡谷的探险	146
至少还有沙子在手里	147



成功与境遇无关	148
爱迪生的成功对人生的启示	150
永不言败	151
发现在于观察	152
哪怕仅剩一只眼睛可眨	153
让上苍赔付败笔	154
把梦想交给自己	155
今天就是礼物	157

使你成为珍珠

尝到咸味了吗	161
改变自己的生命	162
美丽的考验	163
沉淀的白开水	164
牌是上苍发的	165
阳光的指纹	166
万分之一的机会	167
快乐与痛苦	169
让自己快乐	170
让心灵散步	171
生活的篓子	172
把信烧掉	173
异迴兄弟	174
心轻上天堂	175
别太把自己当回事儿	177



别
为
小
事
折
磨
自
己

不与富人为邻	178
良心如枕	179
守望心灵的宁静	180
人的一生就是找到要爬的桅杆	181
一条鱼眼里的海	182

叫你倒下的是你自己

被突破的极限	185
消失的信念	186
心中有光	187
偷梦人	189
没有钓住的鱼	190
管束欲望	193
锲而不舍	193
假如意志丧失	196
人生不会贬值	197
飞翔的信念	199
成功就是战胜自己	200
成长的机遇	201
人生是一场战役	202
叫你倒下的是你自己	203
生命链条	204
上天的绳索	205
自己的上天	206
给人生树一面旗帜	207



目 录

走出自己认准的路



别为小事折磨自己



把石头垫在脚下

在美国华盛顿监狱里，有一个名叫库丁的重刑犯，他游手好闲，嗜酒如命且毒瘾极大，对一个服务生看不顺眼，就一刀将其杀死了。结果他被判终生监禁。

库丁有两个儿子，年龄相差只有两岁，大儿子跟父亲一样，从小不务正业，学生时代就染上了很重的毒瘾，全靠偷窃和绑架勒索为生，后来也因为杀人而锒铛入狱。

小儿子却大不一样，他正直诚实、刻苦好学。大学毕业后在一家著名的大企业里谋到了满意的职位。他工作勤奋，成绩显著，多次受到公司的嘉奖和提拔，如今已经做了那家公司的总经理。他不仅事业有成，家庭生活也相当美满，有一个贤惠善良的妻子和三个聪明可爱的孩子，一家人过着甜蜜幸福的生活。

智慧故事：同一块土地，既长稻谷也长稗子，是成为稻谷还是成为稗子，关键还在于你自己。

这就像我们面对着一块石头，你若把它背在背上，它就会成为一种负担；你若把它垫在脚下，它就会成为你进步的台阶。