



不折腾，远离浮躁踏实前行
不较劲，提高修养睿智处世

超值白金版

29.80

人生不要 拧着来

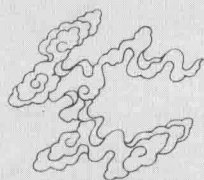
宿文渊 编著

你对了，世界就对了；你不拧着，人生就不再拧着

人生不要拧着来，才能让自己过得好一些，才能让生活过得丰富一些。活着就是快乐，活着就要有活的意义，活着更是一种幸福；人生不要拧着来，换一种轻松的活法，多倾听生命的声音，多采撷人性中乐观豁达的光辉，就能感悟生命的真谛、开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活；人生不要拧着来，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊。

中国华侨出版社

人生不要 拧着来



宿文渊 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生不要拧着来 / 宿文渊编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3974-4

I. ①人… II. ①宿… 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(2013)第198563号

人生不要拧着来

编 著: 宿文渊

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 孝 臣

封面设计: 凌 云

版式设计: 李 倩

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 李梦婷

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 790千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3974-4

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

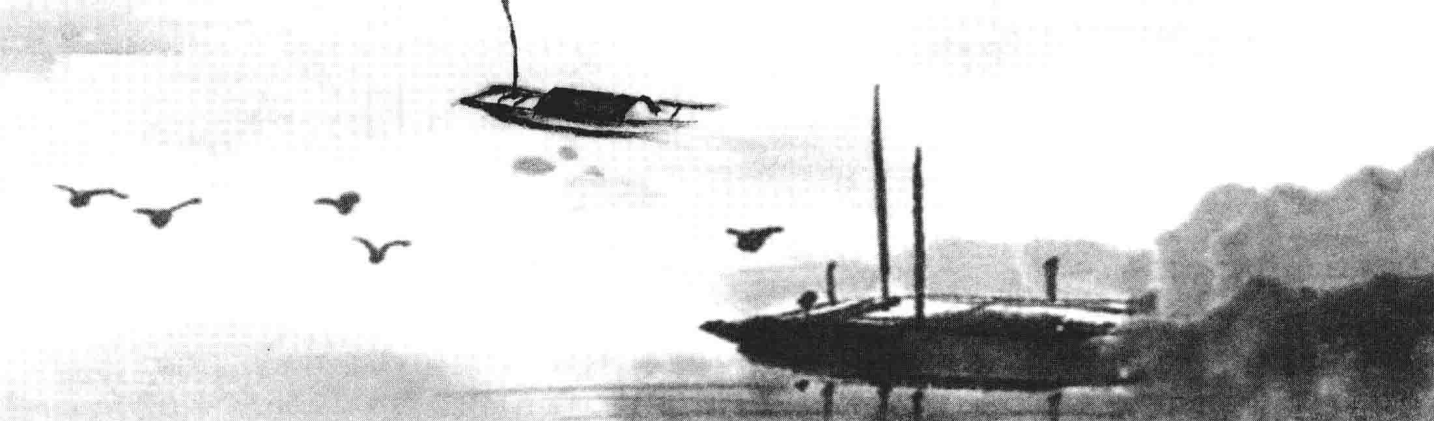
法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

生活就像一片海，有平静如镜，也有波涛汹涌；有风和日丽，也有雷电交加。生活总会让我们感受成败得失，经历悲欢离合，尝尽世间的酸甜苦辣；生活不是一场赛跑，而是一段值得细细品尝的温馨旅程。我们对生活有什么企盼并不重要，重要的是让我们的人生活得漂亮，活出一种精神，活出一种品位，活出一份至真至纯的精彩。

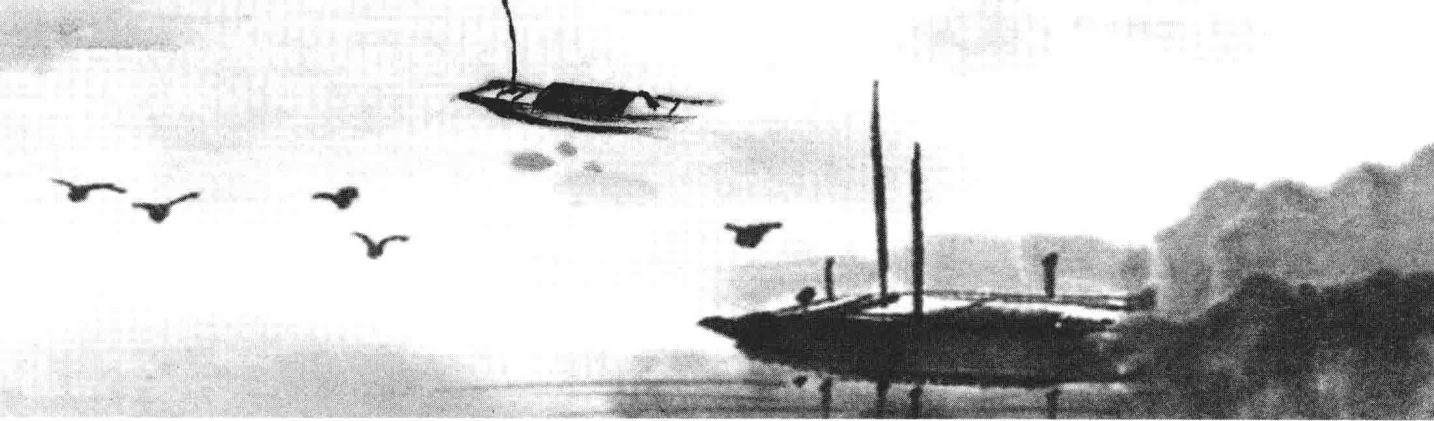
人生不要拧着来，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊；人生不要拧着来，换一种轻松的活法，多倾听生命的声音，多采撷人性的光辉，就能感悟人生的真谛，开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活；人生不要拧着来，才能让自己过得好一些，才能让生活过得丰富一些。活着就是快乐，活着就要有意义，活着更是一种幸福。其实，每个人都有失意和烦恼的时候，比如经济窘迫、错失爱情、事业不顺等，面对这种情况，人们往往有两种选择：悲观的人整天长吁短叹，认为生活太残酷，就此萎靡不振，从此人生变得黯淡和闭塞；乐观的人一笑置之，从头开始，坚持不懈，生活也变得越来越精彩。所以，我们没有必要整天在忧伤和苦闷中彷徨，这样的人生有什么意义呢？因此，凡事别拧着，要知道，每个人都有或多或少的缺陷，世界也是不完美的。在人生的不完美中不断追求进取，做一个真正的快乐者，这样的生活才有意义，才有价值。

一个人的快乐，不是因为自己拥有的多寡，而是要学会放下。给心灵一条自由的通道——世间的事物在于你如何去看待，忧和喜只是生活带给我们的两种心情而已。只有不会领悟人生的人，才会极端地把它们对立起来；给生命一个简单的快乐——生活中其实并不缺少快乐，缺少的是发现快乐的眼睛和感受快乐的心灵；给生活一些和谐的爱意——人是有感情的动物，人的内心很容易被感动。引起人内心感动的因素很多，往往一句热情的问候，一个灿烂的笑容，就足以唤醒一颗冰冷的心。比尔·盖茨曾说过：“没有豁达就没有宽松。”豁达是一种超脱，是自我精神的解放；豁达是一种宽容，理解他人，乐观豁达，不仅能够保持自己心理的平衡，也能在人际交往中获得满足和快乐。否则，“风声鹤唳，草木皆兵”，睡觉都得睁着一只眼，长此以往就会损身折寿。可见，胸怀豁达是沟通感情的法宝，是健康益寿的良方。“心胸豁达天地宽”，古往今来，成大事者必有过人的心胸。若心胸之中只能装下柴米油盐，那么只能得到柴米油盐；若心胸能包容天下得失，那么就一定能够得到天下。能舍一池之水，便能做一池之主；能舍一江之水，便能成一江之气。可见，做一个心胸豁达的人多好，为什么要戚戚于无端的琐碎将人生拧着来呢？

人生易逝，岁月如梭。人的一生如果按平均年龄 70 岁计算，总共不过短短的 25550 天，613200 个小时。然而，在这短短的 25550 天里，除掉我们日常的吃饭，睡觉，读书，看电视，工作以及其他之外，真正属于我们自己的时间又有多少呢？沉下心来，人生的短暂无不令人生畏。短暂的人生，我们该如何度过呢？人就这么一生，我们应该快乐地度过。只

要我们不丧失对生活的信心，对理想的追求，只要我们去努力，乐观地去对待，用自己的智慧去完成人生的理想，让人生的四季春光灿烂，流光溢彩；人就这么一生，我们不能碌碌无为，昏昏噩噩。让我们快乐开始，做你想做的，爱你所爱的。做错了，不必后悔，不要埋怨，因为“金无足赤，人无完人”。跌倒了，爬起来重新来过，不经历风雨怎能见彩虹；人就这么一生，来匆匆，去匆匆。人生在世，有多少梦想是我们一时无法实现的，有多少目标是我们难以达到的。我们在仰视这些我们无法实现的梦想，眺望这些我们无法达到的目标之时，是否应该以一颗平常心去看待我们的得与失。唯有这样，你才能活出一个富有个性的全新的自我。人就这么一生，不要去过分苛求，不要有太多的奢望。金钱、权力、名誉都不是最重要的，最重要的还是应该善待自己，即使拥有了整个世界，到最后还是“赤条条了无牵挂”；人就这么一生，快乐很重要。快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不能快快乐乐地过好每一天呢？

林肯曾说：“大部分的人，在决定要变得幸福的时候，就会有那种幸福的感觉。”幸福是一种心情，宽容是一种仁爱，智慧是一种达到人生快乐的方法。向着阳光，阴影就留在了身后，人生还会有过不去的坎吗？无论风和日丽还是风雨交加，无论通衢大道还是崎岖险径，无论成功还是失败，无论欢笑还是泪水，这一切都是生活的赐予。明天的生活不可预知，但今天的生活可以把握，懂得生活，一定能收获一个丰富多彩的完美人生。让我们善待自己，学着豁达一些，怀着淡泊之心，多爱自己一些。学会笑面人生，人生会更加乐观潇洒；笑面人生，人生会更加绚丽多彩；笑面人生，人生会更加豪迈。唯有这样，我们的人生才是成功的人生！



目录

第一章 不较劲的人生更顺达

第一节 人生不必太较劲 1

做人不可过于执着	1
不幸人的一大共性：过分偏执	2
有些事不能太较真	3
放掉无谓的固执	4
不要让小事情牵着鼻子走	5
换种思路天地宽	6
下山的也是英雄	7
不做无谓的坚持，要学会转弯	7
苛求他人，等于孤立自己	8
有一种智慧叫“弯曲”	9
条条大路通罗马	10
人生处处有死角，要懂得转弯	11

第二节 别跟自己过不去 12

认识自己才能把握人生	12
你给自己的定位决定你的人生	13
不高估，不自轻	14
人生最重要的就是认识自己	14
做自己的伯乐	15
自省如明镜照身，时省时新	16
参透迷误，留一只眼睛看自己	17
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	18
有人看到殿上佛，有人看到脚下泥	19
认识诸世间，还要认识自己	19
了解自己真正的目标是什么	20

第三节 不较劲才能走好人生的路 21

不要拿过去犯下的错误处罚自己	21
看到劣势，但别抓住不放	22
接受天生的限制，改进自己的缺点	23
每个人都不是“一无是处”	23
不必为他人的眼光而活	24
自己的人生无须浪费在别人的标准中	25
你不可能让每个人都满意	26
别为迎合别人而改变自己	26
每个人都有自己的路	27
你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”	28
把“我不可能”彻底埋葬	29
走自己的路，让别人说去吧	30
张扬个性，“秀”出自己才有机会	31
像世界超模一样走路	32
保持特质才能赢得蓝天	33
跨越给自己设定的藩篱	33
为自己撑一柄避雨的伞	34
愉悦自己，才是真正地爱自己	35

第四节 做人不较劲，你将处处受欢迎 36

宽容比怨恨更具威慑力	36
与人争辩，你永远不会真赢	37
及时原谅别人的错误	37
让谣言止于平静	38
拥有忍耐力可以战胜一切	39
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	39
消灭嫉妒的“毒瘤”	40
内心期待什么就能做成什么	41
生命的本质在于追求快乐	42
我们随时都有选择快乐的权利	43
活着，就是一种幸福	43
活在当下，不透支生活的烦恼	44
幸福在于失意时的忘却	45
只要有一颗清净的心，即能领取幸福	45

第五节 做事不较劲，你将无往而不利 46

做事方正，做人圆融	46
方外有圆，圆内有方	47
重视日常应酬	47
悄悄为他人做点好事	48
送对人情有讲究	49
巧获热情与好感	50
脸上先有微笑	51
让对方做主角	52

求大同存小异	53
给人好处莫张扬	54
善于“储存”人情	55
背后说人好，莫谈他人非	56

第二章 不计较的人生更自在

第一节 世界本不完美，人生当有不足

59

有遗憾的人生才是一场美丽的戏剧	59
松开拳头，张开手掌，接纳残缺	61
不追求最好的，只追求最合适的	62
学会选择之前先学会放弃	63
想得到一百，就得零分	63
卸下“完美”的黄金枷锁	65
不求全责备，越求全就越不齐全	66
奢求万事俱备，机会就溜走了	67
没有完美的世界，只有完美的心态	68
随喜让世界无比美好	70
物我两忘，自在悠闲	71
幸福在于失意时的忘却	72

第二节 心宽了，路也就宽了

73

胸襟的大小可以丈量你的世界	73
放开胸怀得到的是整个世界	75
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地	75
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心	76
包容比惩罚更有力量	77
包容的实质是包容自己	79
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼	79
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠	80
遇谤不辩，沉默即宽容	81
人的心胸就好比芥子	82
心宽寿自延，量大智自裕	83
己所不欲，勿施于人	84

第三节 小舍小得，大舍大得，不舍不得

85

必要的舍弃是为了更好地得到	85
不以物喜、不以己悲是人生的大智慧	86
从得中失去，才能从失中获得	86
聪明人不计较得失	87
懂得舍弃的艺术，将拥有更多的幸福	88
患得患失，烦恼无穷	88

宽心的人懂得取舍的标准	89
每一次舍去都是一次升华	90
明智的放弃胜过盲目的执着	91
难舍难得，天下事得失同生	92
人生得失寻常事	92
舍得，有舍才有得	93
舍要理智，得靠智慧	93

第四节 物欲太盛心难静，人生知足才常乐 94

欲望让你的人生烦恼不安	94
欲望是一条看不见的灵魂锁链	95
名利不过是生命的尘土	96
尘世浮华如过眼云烟	97
最长久的名声也是短暂的	98
身外物，不奢恋	99
可以有欲望，但不可有贪欲	101
放弃生活中的“第四个面包”	102
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	103
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	104
给自己的欲望打折	105
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	106

第三章 不抱怨的人生更积极

第一节 别让抱怨摧毁了你的生活 107

终结抱怨，接受 21 天的挑战	107
抱怨是世界上最没有价值的语言	108
抱怨往往来自心理暗示	108
怨天尤人不如改变心态	109
内心足够强大，生命就会屹立不倒	110
多给自己积极的心理暗示	111
幸福就在你心中	112
别把抱怨当成习惯	112
不要抱怨生活的不公平	113
生命本身并没有残缺	114
耐得住寂寞，才能获得成功	115
在贫穷面前抬起头来	116
吃亏有时是种福	117
失去可能是另一种获得	118

第二节 不断抱怨，你的人生怎么了 119

世上没有任何事情是值得忧虑的	119
----------------------	-----

只要心中有灯，就能驱散黑暗	119
悲观是自酿的苦酒	120
世界因你的心情而改变	121
冬天里保持对温暖的想象	122
将眼光停留在生活的美好处	123
先为自己设想一个好的结果	124
勇敢地度过生命中的不如意	125
历练太少，就会被挫折绊倒	125
失败不过是从头再来	126
每一次丢脸都是一种成长	127
命运的冷遇也是一种幸运	128

第三节 停止抱怨，享受幸福的人生 129

幸福在于失意时的忘却	129
人生苦旅，等闲视之	129
有一颗清净的心	130
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	131
家人对你的折磨是一种幸福	131
折磨伴着你成长	132
抱怨源自不知足	133
让你痛苦的，就是你的贪欲	134
错过花，我们将收获雨	135
只看我有的，我已经很富有	135

第四节 别抱怨，每个人的人生都有坎坷 137

人生没有过不去的坎	137
冬天总会过去，春天迟早会来临	138
认真地过好每一天	138
错误往往是成功的开始	139
笑迎人生风雨	140
别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗	141
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	142
人生总是从寂寞开始	142
砸烂差的，才能创造更好的	143
不要让自己成为“破窗”	144

第四章 不折腾的人生更从容

第一节 不折腾意味着人生更有承载力 145

每个人都需要一个伟大的梦想	145
人生的意义需要自己确立	146

目标，即人生的方向	147
目标有价值，人生才有价值	148
好好规划自己的人生之旅	149
不把自己的幸福寄托在别人身上	149
做主宰自己命运的主人	150
改变人生只能靠自己	151
踩着自己的拍子起舞	152
可以平凡，不能平庸	153
以适合自己的方式生活	154
看重生命的过程而非结果	155
做真实的自己，过想过的生活	155
勇气在哪里，生命就在哪里	156

第二节 不折腾就是对生活信心十足

157

每个生命都从不卑微	157
强悍的自信心是远离痛苦的唯一方法	158
信心是力量与希望的源泉	159
我们真正恐惧的其实只是恐惧本身	160
勇敢地做自己的上帝	161
从现在起，不再对自己进行否定	162
自卑就是对自己的抱怨	163
克服自卑的 11 种方法	164
要心存盼望地看待未来	165

第三节 不折腾才能体会真正的幸福

166

幸福没有固定的面孔	166
心灵富足，就是天堂	167
幸福的真谛	167
没有积极的目标，幸福也会变不幸	168
善意如禅钥，开启快乐法门	169
记住善，忘掉恶	170
体会生活细微处的满足与快乐	171
阳光的人，每天拥有一个全新太阳	171
当心“习惯”怠慢了爱	173
给你的幸福上个闹铃	173
幸福，来自对生活细节的关注	174
以童心去感受幸福	175
给你的生活加点情趣	176
在自然中体悟生命	177

第四节 不折腾是感受生命的美好

178

每天都能感受到快乐	178
追求快乐是人的天职	179
简单，幸福生活的完美基调	180
平平淡淡才是真	181

笑看天下几多愁	181
退隐心灵，保持自己精神世界的宁静	182
心灵越纯净，力量越强大	183
把自身塑造成它所选择的模样	184
剔除生命中无用的东西	185
快乐无忧，做个弥勒	186
简单是一种更加深入、有意识的生活	186
任何时候都要遵从你欢愉的本性	187
将不计功利的快乐融进生命	188

第五节 不折腾方使爱愈久弥坚 189

人生是场旅行，分享温暖生命	189
幸福魔方，越分越多	190
打破吝啬的樊篱，养成一颗布施心	190
灵魂需要爱的滋养	191
自私不是给自己最好的祝福	192
自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己	192
伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋	194
一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心	194
不必为接受别人的帮助感到羞愧	195
天堂是由自己搭建的	196
爱是一种能产生爱的力量	197
分享是“大智若愚”的长远投资	198
与人分享能收获更多的分享	198
用一颗博爱的心去温暖别人	199

第五章 不生气的人生更平和

第一节 别生气，不要拿别人的错误惩罚自己 201

人生有关隘	201
心热如火，眼冷似灰	202
怒气伤人害己	202
怒气会恶性传染	203
莫生气	203
心灵从容方富足	204

第二节 勿强求，有舍才能有得 205

有轻重便有取舍	205
十字路口选择一方	205
选择总在放弃之后	206
取舍心中自有数	206

放弃，为了轻便前行	207
舍弃，心不累	207
失去也可以拥有轻松	208
舍小利，得大利	208
失去火把也会有光明	209
舍是一种勇气	209
放弃是一种智慧	210
舍鱼而取熊掌	210
得就是失，失就是得	211

第三节 放宽心，心宽了所有大事都小了 211

让他一墙又何妨	211
以怨己之心怨人	212
化怨恨为宁静	213
多个对手多堵墙	213
以爱回报恨	213
宽容是善意的责任	214
宽心是财富	215
点亮心灯一盏	216
说声“没关系”	216
宰相肚里能撑船	217

第四节 不做“气死牛”，人生要适时变通 218

懂得变通，不通亦通	218
变通，走出人生困境的锦囊妙计	219
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	220
从没有一艘船可以永不调整航向	221
与时俱进，随时进行自我更新	222
执着与固执只有一步之遥	223
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	224
失败时，我们不妨换个角度思考	224
跌倒后不急于站起来	225
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点	226

第六章 不失控的人生更强大

第一节 情绪不失控，人生才不会拧着 227

情绪是一种力量	227
认识情绪的巨大作用	228
你的情绪从哪里来	229
人人都有情绪周期	231

观察自己的情绪	232
对自己的情绪负责	233
认识情绪的正负极	234
无论是好是坏，情绪都有传染性	235
情绪平衡时，你才是充满能量的人	236
情绪影响了你的行为	237
情绪可以改变命运	238
恐惧来自情绪的幻觉	239

第二节 管理好情绪，才能管理好人生 240

舒解情绪，防止乐极生悲	240
生气等于慢性自杀	241
坏情绪会危及生命	242
思念让生命不堪重负	243
疑心太重自寻烦恼	244
做情绪的调节师	245
走出情绪的死角	246
“装”出来的好心情	247
你为什么常常感到烦恼	247
紧张情绪，人体的“定时炸弹”	249
我的情绪我做主	249
你只需要接纳你自己	250

第三节 不迷失自我，才能摆脱情绪困扰 251

心理疾病时代的危机	251
情绪对身体的影响	252
女性——情绪病的高危人群	253
情绪不安会导致肌肉紧张	254
情绪不良导致脱发	255
从“魔鬼身材”到“三个游泳圈”	256
两个特殊的糖尿病患者	257
情绪带来的“溃疡症”	258
偏头疼的罪魁祸首	259
不良情绪导致内分泌失衡	260
赶走失眠，还你一个美梦	261
情绪有美容的功效	262
选择性遗忘和记忆，是情绪的反映	263
别让坏情绪影响你的判断	264

第四节 掌控好情绪，做情绪的主人 265

为小事抱怨，你将一事无成	265
别为失败找借口	266
别让抱怨成为习惯	267
删除抱怨，拥抱快乐	267
远离抱怨，路会越走越宽	268

命运厚爱那些不抱怨的人	269
产生焦虑情绪的原因	270
消除迷惘，让情绪放松	271
学会给自己减压	272
警惕社交焦虑症	273
面对困境，先安抚情绪	274
把焦虑情绪打包寄出去	275
多愁善感是抑郁症的诱因	276

第七章 不浮躁的人生更淡定

第一节 少一分躁动，多一分平静

成功要耐得住寂寞	278
修为内在，成就外在	279
欲速则不达，宁静以致远	280
摒弃浮躁，抓住机遇	281
沉住气才能成大器	282
静心过滤浮躁，留守安宁	283
少一分躁动，多一分平静	284
去除妄念，安之若素	285
人淡如菊自飘香	286
处变不惊，泰然自若	287
务实铺就成功之路	288

第二节 顺其自然，看淡一切

人生 92% 的烦恼都是自己寻来的	289
不要和自己过不去	291
破除“我执”，烦恼无处丛生	292
放开双手，让烦恼落下	293
顺其自然，看淡一切	294
心平气和，泰然处之	295
告别庸人自扰，安守本分的心	296
一念心清净，尽享生命清闲	297
改变心境，发现生活的美好	298
学会遗忘天地宽	299
每天留一点时间独处	300
不必伤春悲秋，人生没有时间老	301

第三节 内心平静然后才有所见

世无净土是因为你的心不净	302
拥有一颗清净心，是幸福之源泉	303
每一天都是生命的第一天	303

抛弃不成熟的观念	304
让花朵保鲜的最好方法，莫过于每天换水	305
回归自然的路程	305
唤回童年的纯真	306
永远保有你的童心	307
别让自己活得太累	308
给心灵洗尘	308
用赤子心去感受生活	309

第四节 淡定从容，顺其自然方自在 310

从容，以一朵花开的姿态	310
顺境舒展身心，逆境安顿自己	311
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	311
人生是一个自然规律	312
一呼一吸间，看透自然的归宿	313
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	313
用耐心将冷板凳坐热	315
用平凡的心态确立人生坐标	315
等待是生命的常态	316

第八章 不虚荣的人生更真实

第一节 告别虚荣，安心走自己的路 318

不为自己的虚荣所奴役	318
告别虚荣，让心灵恢复自由	319
充实人生，安心走自己的路	320
真正的人格需要内心的充实	321
不做虚荣的假贵族	322
虚妄的荣耀，不过是掩耳盗铃	323
爱慕虚荣会让你狼狈不堪	324
还原生命本色	325
保持光彩，做最好的自己	326
不为迎合别人而改变自己	327

第二节 贪欲少一点，安宁就多一点 328

心中存善念，不做贫穷的富人	328
人生要学会做减法	329
贪欲有毒，愈靠近愈危险	330
少一分贪欲，多一分安宁	331
克制贪欲，拒绝不需要的东西	331
以“舍”医“贪”	332
心灵载不动太多的贪欲	333

以理性之眼，看住心中的贪婪与诱惑	335
心淡如水，寡欲则明	336
用淡泊梳理生活，用宁静安抚心情	336

第三节 争千秋功德，平淡处世 338

放下输赢，取得双赢	338
争千秋功德，不争一时功利	339
适度让利才能赢得长久利益	340
敢于吃亏，妥协共赢	341
避开“红海”，投身“蓝海”	342
善与人合作，成功才水到渠成	343
礼让对方，才能生生不息	344
适当地退，更好地进	345
拿得起，更要放得下	346
减少内耗式的忙碌	347
与狼共舞，提升自我	349

第四节 功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心 350

功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	350
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	351
自律方能有条不紊	351
太过急功近利只会劳而无功	352
拥有怎样的格局，就拥有怎样的成功	353
舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌	354
名前“不亢”，名后“不骄”	355

第九章 不拧着的人生更美好

第一节 你不拧着，人生就不拧着 356

不完美才是人生	356
完美只是海市蜃楼的幻想	357
绝对的光明如同完全的黑暗	358
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	359
战胜缺点的过程就是突显优点的过程	361
被批评不是什么坏事	361
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候	362
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸	362
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵	363
过度挑剔不如充实自己	364
别为打翻的牛奶哭泣	365
包容不完美，才有完美的心境	365