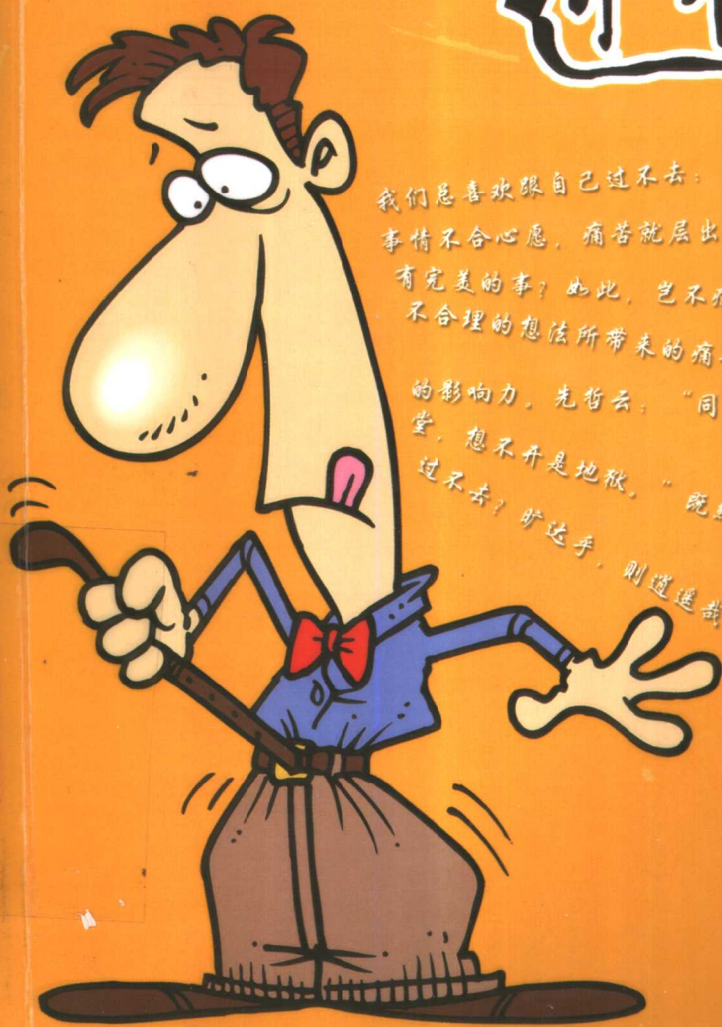


Bie Gen Zi Ji Guo Bu Qu



别跟自己过不去

纪康保 编著



我们总喜欢跟自己过不去：事情完美就高兴，事情不合心愿，痛苦就层出不穷——生活中哪有完美的事？如此，岂不痛苦一辈子？有时，不合理的想法所带来的痛苦，会超过事情本身的影响力。先哲云：“同一件事，想得开是天堂，想不开是地狱。”既然如此，何苦跟自己过不去？旷达乎，则逍遥哉！

中国盲文出版社

别跟自己过不去

纪康保 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己过不去/纪康保编著. - 北京:中国盲文出版社, 2003.1

(别妞新语丛书)

ISBN 7-5002-1827-3

I. 别… II. 纪… III. 个人-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109308 号

别跟自己过不去

编 著: 纪康保

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83891765

印 刷: 河北省怀来县印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 10.25

版 次: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1827-3/B·43

定 价: 18.80 元

丛书盲文版同时出版
盲文读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换



第一辑 幸福是一碗水

生活就是端在手里的那只碗，幸福就是一碗水那么简单。如果你想拥有幸福快乐的生活，就要以一个良好的心态去看待物质与精神的双重需求，两者缺一不可。

最宝贵的东西/3

恼人的愿望/4

一匹马的报怨/6

活在今天/7

幸福是一碗水/9

珍贵的“浪费”/10

乐观的林肯/12

此岸彼岸/13

乐园就在我们心里/15

远处的风景最美/17





一致的时候/19
别忘了,拔掉那根刺/20
别把简单问题弄复杂/21
带黑点的珍珠/23
爱吃醋的太太/24
魔术师的失败/25
简单的幸福/26
总经理的秘书/28
寻求完美/30
一样重要/32
钟摆的启示/33
寻找快乐/35
收集阳光/37
顺其自然/39
生命的感悟/41
享受过程的美/43
平静的心/45
偏不服老/47
享受此刻的生活/48





第二辑 活着便值得庆幸

人的一切烦恼都比不上死而更叫人痛苦，所以，世上再没有比活着更值得庆幸的事了。明白了这个道理，那么你所谓的烦恼和担忧便算不了什么了！

美饮谁饮/51

毛虫的心愿/53

少些欲望多些快乐/55

幻想之痛/57

家有丑妻/59

修正形象/61

贪婪的农夫/63

那十七个罗汉在哪儿/65

比尔的抱怨/66

活着便值得庆幸/68

水中捞金/69

怎样度过最后一天/71

苹果的吃法/73





第三辑 将烦恼拒之门外

不快乐的事，当然会影响人的情绪，但是，如果不能正确判断或理解事物，那对自己造成的伤害才是致命的。切记，将烦恼拒之门外，不要让这种恶性循环来左右你的生活。

- 人生的转机/77
- 摆脱命运的阴影/79
- 打磨自己/81
- 床与海/83
- 感恩的心/85
- 希望的动力/87
- 生命中的雕琢/89
- 盆景/91
- 成功的尝试/92
- 撒手的智慧/94
- 恩惠与怨恨/96
- 祸与福/98
- 沙锅碎了/100





不要为打翻的牛奶而哭泣/102

得不到的苹果/104

报怨的妻子/106

不要怕,不要悔/108

当时糊涂/110

智者无敌/112

第四辑 给心情放个假

不快乐的人最普遍的原因是
因为他们总喜欢照着计划生活,他
们不是在享受人生,而是在等待将
来发生的事情。生活就是一连串
的问题,如果要快乐,就要给心情
放个假,没有压力的快乐,才是真
正的快乐。

不被完美所累/115

接纳自己/117

完美的弓/118

拥抱好心情/119

王子与樵夫/120



古董收藏家/122
精神的魔力/124
花园里的心安草/126
抛开烦恼回家/128
自大的乌鸦/130
勇敢与理智/131
三条毛毛虫/133
遇见没脚的人/135
抓老鼠的豹子/137
选择/139
算计自己/141
自大的狐狸/143
要命的钻石手表/144
快乐不等人/145
鲸鱼死亡之谜/147
瓦伦达心态/149
量力而行/150
交友的自知之明/152
擦干净自己的窗户/154





第五辑 打开心灵的另一扇窗

心理上的狭隘，观察生活角度上的偏颇，是一些人不够快乐的原因之一。若能以慧眼来看，拿创意的耳朵去听，用弹性的心境去面对，你就会享受到生活的另一番乐趣。

别出心裁的告示/157

让你的心从竿上跳过/158

超脱的人/159

动起来/161

乐观与悲观/162

发现自我的价值/164

愚人剥牛/166

简单的智慧/167

换个角度看生活/169

最好的报复/171

倾尽全力/172

悍妻与口吃/174

敢于不如人/176





扶树与扶人/178
山羊的影子/180
接受自己的位置/182
红绿灯/184
多角度思维/186
请不要开错窗/188
接受改变/189
石头的价值/191
两粒种子/193
4/4 拍的铡草乐章/195
训练左手写字/197
强盗与绞刑架/198
搬家/199
不要砍断救命的蛛丝/201
种其因,得其果/203
退路/204
生命中的感动/205
忘了那把刀/207
骑士的旅行/209
总经理的人缘/211
报复来了/213
作茧自缚/215





第六辑 做自己的上帝

生活可以价值很高,也可以是一无是处,你怎样对待生活,生活就怎样回馈你。只有让内心的自我永不消失,做你自己的上帝,而不是让命运主宰你,快乐才会永远跟随。

“王妃”的苦恼/219

不做“二流”/221

萦绕人生的痛苦/222

一只破瓦罐的用途/224

掌握自己的命运/226

相信自己/227

做自己的上帝/228

差异/230

成佛与磨镜子/232

儿子的先见之明/234

缺陷的作用/236

站直了,别趴下/238

溜冰/240

生命的信念/242

不一样的土豆/244





重视自我/246
彩蝶与墓碑/247
狮子的恭维/249
生命的价值/251

第七辑 放下就是快乐

你的一切烦恼和痛苦都是因为欲求太高，背负的东西越多，便会觉得越累。如果你不愿得患失，舍得放弃，那么，放下就是快乐。

学会适时地放弃/255
舍弃是一种智能/257
救命的水/259
智者的允诺/260
坦言失败/261
蒙眼的驴子/263
农夫的烦恼/264
面具后的真实/266
“完美”的束缚/268
孔雀的报怨/270





十全十美/272
金银盾/274
别跟自己过不去/276
放下就是快乐/278
禅师的玉钵/279
学会忍痛割爱/281
别太长了/283
功成身退/285
重写文稿/287
什么是气/289
胡子放在哪里合适/291
快乐不再/293
越活格局越小/295
想像的灾难/297
请原谅我的坏脾气/299
山羊掉河/300
太好了/301
谁支撑着地球/303
体贴的约翰是谁/304
心中的大蜘蛛/305
留给自己的眼睛/307
长生之术/308
盘点生活/309
活出人样/310
地狱与天堂的差别/312



第一辑

幸福是一碗水

生活就是端在手里的那只碗，幸福就是一碗水那么简单。如果你想拥有幸福快乐的生活，就要以一个良好的心态去看待物质与精神的双重需求，两者缺一不可。



最宝贵的东西

家是曾经逃离的地方，
如今是眼泪归去的方向。

有一个武士一心想寻找世界上最宝贵的东西，他问遇到的每一个人：“世上最宝贵的东西是什么？”黄金、美女、钻石、权力、知识、法术……众说纷纭。

因为弄不清楚真正的宝贝是什么，这个人便决定走遍天涯海角去找。他想，这样一定可以找到世上最宝贵的东西。

许多年过去，依然没找到，但武士穷了，老了，病了，却一无所获，也不快乐，只好失望地回家。

远远地，他看见了夜色中小窗透出温暖柔和的灯光，向窗里探看，饭桌上有热腾腾的饭菜，家人围坐，单空着留给他的位置。

这个走遍天涯海角的人流泪了，他终于发现，原来世界上最宝贵的东西便是自己的家。



最珍贵的东西，常常是人们最易忽视的东西，放弃身边的“宝贝”，却去寻找一些不着边际的东西，岂不是跟自己过不去！



别
跟
自
己
过
不
去