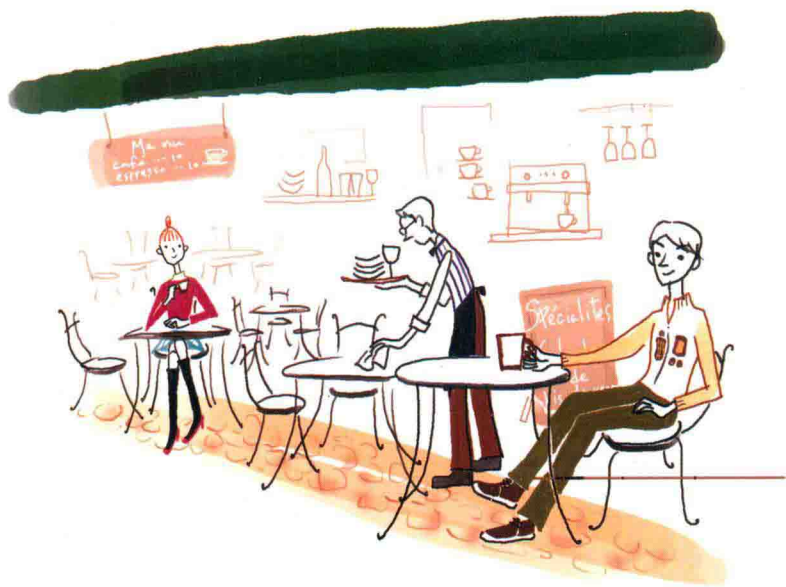




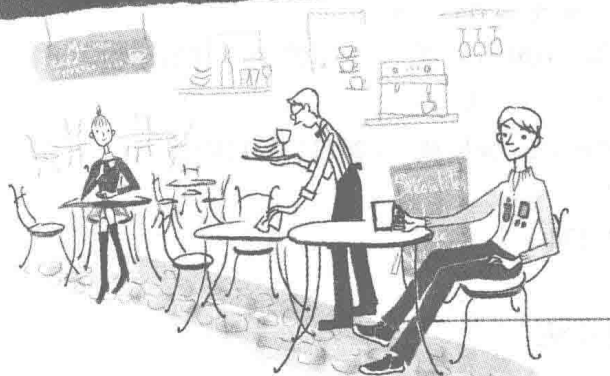
别和自己过不去

墨 尘 / 编著

BIE HE ZIJI GUOBUQU

生活原本没有烦恼，
当欲望之火被点燃后，烦恼就来敲你的心门了。
生活原本没有痛苦，
当你开始计较得失，贪求更多时，痛苦便来缠身了。
人之所以痛苦，在于追求错误的东西，
人之所以烦恼，在于对生活舍本逐末。

地震出版社



别和自己过不去

BIE HE ZIJI GUOBUQU

墨 尘 / 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

别和自己过不去/墨尘编著. —北京:地震出版社,2011.9

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3417 - 3

I. ①别… II. ①墨… 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(2011)第 119928 号

地震版 XM2274

别和自己过不去

墨尘 编著

责任编辑:范静泊

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68721982

传真:68455221

网 址:<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail:seis@mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:香河县宏润印刷有限公司

版(印)次:2011年11月第一版 2011年11月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:259千字

印张:18

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3417 - 3/B(4550)

定价:33.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

有人说：“生容易，活容易，真正的生活不容易。”的确，生活中有太多的无奈；有说不尽、道不完的烦愁；有不期而遇的苦难；有层出不穷的荆棘……所有的一切都让我们在生活中备受折磨。

但是真正让生活变得不容易的却不是生活，而是我们自己。是我们自己在困扰自己——无穷尽的欲望、丢不开的面子、抛不开的虚荣、放不下的架子……因为这些人性的弱点，我们总是做着一些跟自己过不去的事情：我们常常羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀；我们总是拿别人的成功而轻视自己的努力；我们习惯于背负着沉重的包袱前进，任其拖累自己……

何必呢？人生不过短短几十年，为何要和自己过不去？为何不善待自己呢？要知道在这个世界上你是最值得爱的人。你无须按照他人的眼光和标准来生活，也无需为了得到他人的肯定而约束自己。从容地走自己所选择的路，做自己想做的事，过自己想过的生活，做自己生活的主角，岂不是更好。但遗憾的是，生活中不和自己对着干的聪明人却不多。

其实，别和自己过不去，是一种精神的解脱，更是一种理智的选择。尽管我们不能控制机遇，但是却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情；我们改变不了生活，却可以做到善待自己……做一个聪明的人吧！

要想善待自己，就应懂得放下——放下那些看似最有利可图却不能令人再进步的东西。为了熊掌，我们可以放下鱼；为了事业的成功，我们可以放下逍遥娱乐；为了纯真的爱情，我们可以放下金钱；为了庄严的真理，我们可以放下利禄乃至生命。我们应保留生命中最有价值、最

别和自己过不去

Biehe Ziji
Guobuqu

有必要、最纯粹的部分，而放下那些牵挂与累赘。等到你放下后，你就会看到天空的蔚蓝，感受到阳光的温暖；你就会闻到芳草的馨香，听到动人的音乐；当你放下的那一刻，你就找回了自己，找回了快乐

本书将一一为你揭晓人们总和自己过不去的原因，告诫人们不要再做伤害自己的事情，并告诉人们如何才能减少对自己的伤害，如何去善待自己，在阐述道理的同时，配以丰富的案例，为你诠释幸福生活的真谛。

目 录

第一章 别和自己过不去

“别和自己过不去”，看似只是一句大白话。但当自己静下心来仔细回想过往时，就会发现，很多时候，我们做出许多“和自己过不去”的愚蠢行为，活在“和自己过不去”的心境里，从而使我们生活在痛苦与悲伤之中，把快乐与幸福拒之门外。何苦呢？为什么要和自己较劲儿，难道“放自己一马”不行吗？

1. 过多的欲望扼制了生活的幸福 / 3

2. 死要面子活受罪 / 5

3. 莫把虚荣当光荣 / 7

4. 别做金钱的奴隶 / 10

5. 嫉妒：你的心灵地狱 / 12

6. 不要把自己看得太重 / 15

7. 贪婪是一把伤人害己的刀 / 17

8. 人生最大的敌人就是自己 / 19

9. 人生要抵得住诱惑 / 21

10. 争强好胜为那般 / 24

第二章 善待自己——你是世界上最值得爱的人

金无足赤，人无完人。每个人都有自己的缺点和优点。我们无须抬高别人而轻视自己；无须羡慕别人的优点，苦恼自己的缺

点……人生不过短短几十年，要学会善待自己。别人可以对自己不好，但自己千万不要对自己太苛刻。要始终记得：你是这个世界上最值得爱的人。

1. 解开心结，让幸福如影相随 / 29
2. 你，没有副本 / 31
3. 看“清”自己，但不看“轻”自己 / 33
4. 不要拿别人的标准来衡量自己 / 36
5. 要看得起自己 / 38
6. 为自己而活，过自己想过的生活 / 41
7. 相信自己是最美的 / 43
8. 谁在意你的美丽 / 44
9. 没事儿找点快乐 / 46
10. 善待自己才对得起自己 / 49
11. 人要懂得“及时行乐” / 51
12. 不要太在乎别人的感受 / 52

第三章 聪明人不会和自己对着干

在人生的道路上，我们总会遇到这样或那样的不如意。聪明的人不会将这些不如意装在心中让自己痛苦，无论何时，他们都会从容地走自己所选择的路，做自己喜欢的事，过自己想要的生活，任何时候他们都不会和自己对着干。其实，人生的种种不快都源于自己，也都是自己在困扰自己。如果你一味地强调自己的不幸，那么你就将陷入痛苦的泥潭而难以自拔。相反，忘掉不幸、忘掉不快，珍惜眼前所拥有的，那么你必将无比快乐。千万记住，别和自己过不去。

1. 烦恼完全是自找的 / 57

2. 完美不苛求，但要努力接近 / 59
3. 学会接受生活的真相 / 62
4. 小事儿不必太认真 / 64
5. 别让“假想敌”成为幸福的绊马索 / 66
6. 怀才不遇要顺其自然 / 69
7. 天堂与地狱只于一念之间 / 71
8. 懂得给自己寻找幸福 / 72
9. 羡慕别人不如羡慕自己 / 74
10. 总有人会对你微笑 / 76
11. 敢于不如人 / 78
12. 妥协是一种变通 / 81
13. 不愿意，就说“不” / 83

第四章 懂得放下，刹那花开

人生是复杂的，其实又很简单。应当取得的完全可以理直气壮，不应取得的则当毅然放弃。但人心是贪婪的，在欲望的驱使下，尽管需要的东西不多，但是想要的东西却很多，再加上不应该要的也要，不能够要的也要，结果一旦得不到心理上的满足，便会生出诸多烦恼与痛苦。其实，太多的欲望是人生的一杯苦酒，只要懂得放下，便会收获诸多的快乐与淡定。

1. 没有注定的不幸，只有死不放手固执 / 89
2. 时常清洗自己的心灵 / 92
3. 假如生活欺骗了你，请不要忧郁 / 94
4. 学会放弃，有舍才有得 / 97
5. 想得开，活着才不累 / 98
6. 不要为明天忧虑 / 100

7. 别为打翻的牛奶哭泣 / 103
8. 有“仇”不报，必有后福 / 105
9. 学会遗忘，人生才会更美好 / 107
10. 放低幸福的标准 / 109

第五章 活着不是为了生气

活着是为了什么？有人说快乐，有人说幸福，有人说成功……但肯定没有一个人说活着是为了生气的。是啊，没有谁喜欢有事儿没事儿就生气，但很多人却是有了事儿没事儿就生气，时不时地还发一些脾气。等到自己回过头去想时，才发现那些惹得大发脾气的事情其实没什么大不了的，不过是一些小事儿、一段小插曲而已，只是当时太较真儿了。所以，当烦恼袭来的时候，一定要记得告诉自己一声：活着不是为了生气。

1. 愤怒发火就等于是刺杀快乐 / 115
2. 小心，别让愤怒毁了你 / 118
3. 让怨恨转个弯儿 / 120
4. 别为不值得的人和事生气 / 123
5. 不要为小事而生气 / 124
6. 万事之中，忍字为上 / 127
7. 不要在刁难面前失去理智 / 131
8. 好脾气是你的最佳服饰 / 134
9. 做一个高情商的人 / 137

第六章 打破瓶颈，迈过心中那道坎儿

一只小螃蟹在玻璃瓶里长大了，它想要往上爬，但瓶子的颈部却将其卡住，这只螃蟹要花费很大力气才能摆脱“瓶颈效应”，走向更广阔的世界。而我们每个人的心中也都有一个瓶颈，一旦我们迈过了心中的那道坎儿，就能领略到无限风光。

1. 冲破“自我设限”的藩篱 / 143
2. 只为成功找方法，不为失败找借口 / 146
3. 相信自己是最棒的 / 148
4. 做自己擅长的事 / 150
5. 打败内心深处的恐惧 / 152
6. 给恐惧一面镜子 / 153
7. 怀疑是成功的劲敌 / 156
8. 天生我材必有用 / 159
9. 自信自有冲天力 / 161
10. 生命都不卑微，它拒绝贬值 / 163

第七章 换一种心情，换一种生活

人生无常，世事难料。我们不能控制际遇，但却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。其实，只要换一种角度，换一种心态去看这个世界，去看看你的人生，你就会发现：生活竟是如此地美好。

1. 命运会随着你的心情转弯儿 / 169

2. 与其抱怨，不如感恩 / 171
3. 敞开心扉，让阳光进来 / 173
4. 让快乐成为一种习惯 / 175
5. 失败同样也有快乐而言 / 177
6. 与其哭着过，不如笑着活 / 179
7. 打开心灵的另一扇窗 / 181
8. 让微笑如花绽放 / 183
9. 不要看你失去什么，而要看你拥有什么 / 186
10. 改变情绪就改变世界 / 188
11. 要想生活快乐，学着幸“灾”乐“祸” / 190
12. 抱怨不如改变 / 192

第八章 享受工作，快乐人生

美国的石油大王洛克菲勒在写给儿子的一封信中告诫儿子：

“如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱。”工作的最高境界就是快乐工作。要想快乐工作，就要在工作中寻找乐趣，而不是在工作中不断的寻找痛苦，我们要为我们今天所从事的工作感到高兴，而不是感到痛苦。我们要享受工作，而不是把工作当成一种煎熬。只有这样，我们在享受工作的同时，才能快乐人生。

1. 工作是为了更好地生活 / 199
2. 努力工作，但不为工作所累 / 201
3. 专注是你所向披靡的法宝 / 203
4. 工作要聪明，绝不可拼命 / 205
5. 享受工作中的乐趣 / 207

6. 欲速则不达 / 209
7. 别为了工作而失去了生活 / 210
8. 懂休息的人才懂生活 / 212
9. 奔跑也是一种成功 / 214
10. 把工作与兴趣结合起来 / 215
11. 热忱是最有效的工作方式 / 218
12. 珍视生活, 提高健商 / 220
13. 淡然面对职场潜规则 / 222

第九章 体味人间真情, 有爱便是天堂

世界万物, 皆有灵性, 有了灵性, 就有了情。问世间情为何物? 情, 是外界事物所引起的喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等心理状态。这样对情的理解是广义的。有广义上的情, 又有狭义上的情。亲情、友情、爱情、乡情、人情, 皆为情, 则对情做了系统的分类。在这些情感之外, 还有一种就是包含着人间大爱的真情。只要有真情在, 人间处处都会是最美的天堂。

1. 人间自有真情在 / 227
2. 爱要大声说出来 / 229
3. 失恋是一种心病 / 231
4. 没有完美的爱情, 也没有完美的爱人 / 235
5. 感受身边的爱 / 236
6. 钱不能代替爱情, 爱情也不能代替钱 / 239
7. 别以为下一个爱人会更好 / 241
8. 爱情里请多一点坚强 / 244
9. 婚姻不需要任何理论 / 246

第十章 富贵在心，傻瓜才做欲望的奴隶

太多的欲望是人生的苦酒。背负的东西越多，便会觉得越累。
如果你患得患失，舍不得放弃，便是和自己过不去。你要明白这样一个道理：少些欲望才会多一些快乐，只有傻瓜才会让自己成为欲望的奴隶。

1. 富贵似浮云，富强是根本 / 251
2. 放下名利，把握生命的真义 / 253
3. 人贵有平常心 / 255
4. 攀比会削减人生的快乐 / 256
5. 看淡些，才能过得有滋味 / 259
6. 穷开心也是开心 / 262
7. 知足才能常乐 / 265
8. 清心中孕育着快乐 / 269
9. 放慢脚步，让心灵在闲适中漫步 / 271
10. 从容是真 / 273

第一章

别和自己过不去

“别和自己过不去”，看似只是一句大白话。但当自己静心下心来仔细回想过往时，就会发现，很多时候，我们做出许多“和自己过不去”的愚蠢行为，活在“和自己过不去”的心境里，从而使我们生活在痛苦与悲伤之中，把快乐与幸福拒之门外。何苦呢？为什么要和自己较劲儿，难道“放自己一马”不行吗？

1. 过多的欲望扼制了生活的幸福

人是欲望的产物，生命是欲望的延续，欲望可以促使我们不断地前进，不断地去超越。但一个人的生活欲望要把握一个度，万不可放纵自己的欲望，一旦放纵了，你就失去了幸福。

不论我们多富有，不论我们的生活与别人有没有差距，我们都会不断地扩充着我们的欲望，填充着我们的不满足。我们心里总有一个声音在告诉自己：“当这个欲望得到满足时，我就会快乐起来。”可是，一旦欲望得到满足后，心里的这个声音又会为你的下一个欲望重新呐喊，就这样不断地重复着，也不断地与幸福失之交臂。

有一个朋友不久前签约购买了一幢房子，可到又一次再见到他时，他已经在说下次要换一幢更大的房子了。

其实，大部分人也跟他一样：想要这个或那个，如果我们得不到自己想要的东西，就会不断想着我们没有什么，继续感到不满足；如果我们如愿以偿得到了我们想要的东西，便又会在新的欲望中重复着我们的想法。

对此，幸好还有一个办法可以得到快乐，那就是将我们的想法从我们想要什么转为我们拥有什么。

有一位青年，老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

这一天，正在他愁闷不堪时，走过来了一个须发皆白的老人，老人问他：“年轻人，为什么不快乐？”

“我不明白，为什么我总是这么穷。”年轻人说。

“穷？你很富有嘛！”老人由衷地说。

“这从何说起？”年轻人满脸疑惑地望着老人。

老人反问道：“假如现在砍掉你一个手指头，给你1000元，你干不干？”

“不干。”年轻人回答。

“假如砍掉你一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干。”

“假如使你双眼都瞎掉，给你10万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成80岁的老人，给你100万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你1000万元，你干不干？”

“不干。”

“这就对了，你已经拥有超过1000万元的财富，为什么还哀叹自己贫穷呢？”老人笑吟吟地问道。

年轻人愕然无语，突然什么都明白了。

当你把焦点放在你拥有什么，而非你想要什么时，你反而会得到更多。

如果你把焦点放在另一半儿的优点上，你会发现你也可以变得更可爱；如果你对工作心存感激，而非怨声连连，你就能在工作中表现得更好，更有效率，可能还会获得加薪；如果你学会了享受生活中的快乐，养成自娱的习惯，那么你就拥有了更多美好的人生。

给自己写一张纸条，开始多想你拥有什么，少想你要什么。如果你能这么做，你的人生就会变得更美好。