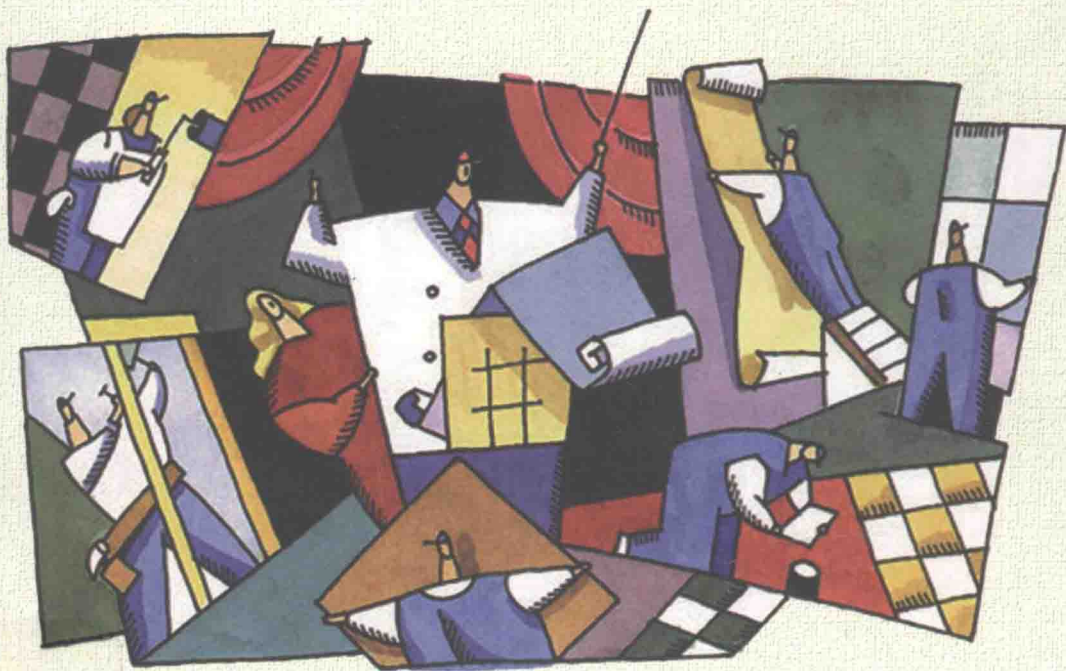


成就大事的障碍，不在于没有能力，也不在于没有动力，而在于关键时刻失去了对事情主次的支配力。

陈廷◎编著

我们经常为小事折磨自己，深陷纠结无法自拔，哪还有精力去顾及自己成就大事的使命。成功其实很简单，只不过很多人都因为那些小事的牵绊而放弃了得到它的权利。



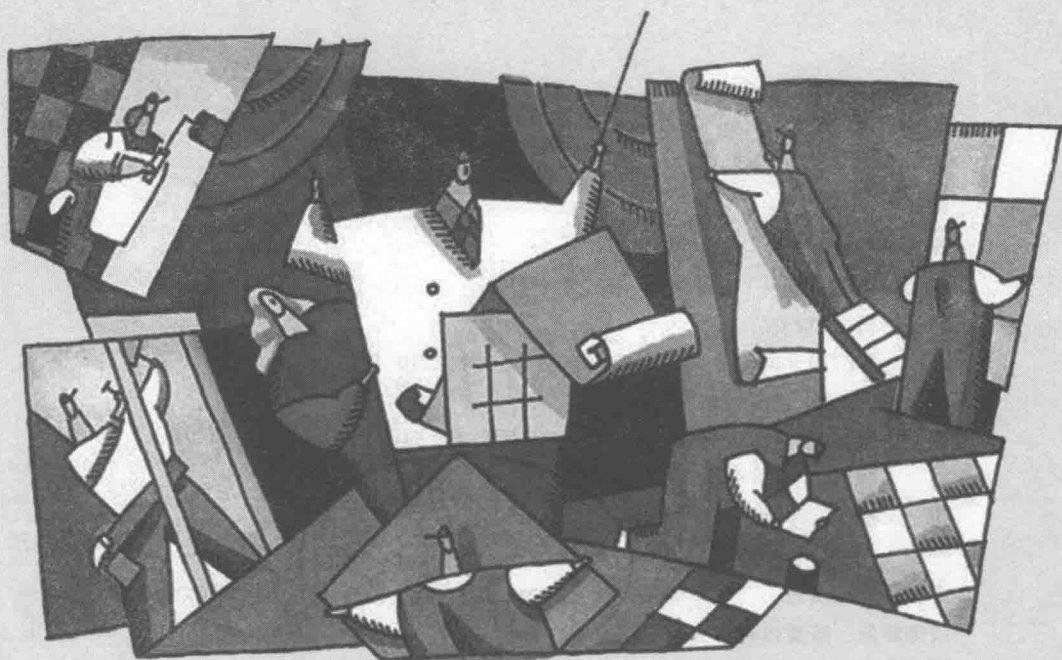
很多折磨不是别人给你，是自己给的，倘若你真的能够以正确的眼光看待小事，对待小事，那么你的生活必将多一些平静与安详，少一些躁动和不安。

中國華僑出版社

别为小事 折磨自己

陈
廷
◎
编
著

我们经常为小事折磨自己，深陷纠结无法自拔，
哪还有精力去顾及自己成就大事的使命。成功其实很简单，
只不过很多人都因为那些小事的牵绊而放弃了得到它的权利。



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别为小事折磨自己/陈廷编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012.5

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1906 - 7

I. ①别… II. ①陈… 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 (2012) 第 066647 号

●别为小事折磨自己

编 著/陈 廷

责任编辑/赵姣娇

封面设计/智杰轩

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 210 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1906 - 7

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



人生在世，总会被一些大大小小的事情所牵绊，也总有一些小事左右着我们的情绪，影响着我们的人生，并且折磨着我们的灵魂。可是面对那些人生中的小事，面对生活路上的那些牵绊，我们应该怎么样去面对，怎么样去处理呢？

我们都知道，每个人都有自己的性格特点，也有自己的情绪，但很多时候我们都会被自己的情绪所左右，也会因为自己的情绪而自我折磨。所以在生活中，我们要学会去掌握自己的情绪，做情绪的主人，千万不能让情绪牵着鼻子走，我们要懂得不断地为自己的心灵洗澡，走出自我折磨的误区，从而拂去自己心灵的尘埃。当然很多时候，生活也会被那些琐碎所缠绕，这时候我们也要学会适当地放弃，放开那些执念，用心去呼吸新鲜的空气，从而不让自己陷入那些小事的谜团中，不能自拔。但对于某些小事和细节却又不能忽视。卡耐基曾说过，一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业。确实如此，在我们的人生中特别是在事业中，有时候有些机遇有些成功，往往就蕴含在那些小事中，隐藏在那些细节里。我们也不能忽略职场中的那些小事，也不要做工作中的“马大哈”，更不要让那些小事成为阻碍自己迈向成功的绊脚石，而是要在那些细节那些小事中给自己创造一个



广阔的舞台，也要在那些细节与小事中抓住机遇的尾巴，然后勇敢地走向成功，掌握自己的命运。

人这一生，不管怎样，都要经历亲情、友情、爱情的洗礼，当然也会步入婚姻的殿堂。但是在这些人类最美好的感情中我们也会找到那些小事的踪影，也会理解到关注细节的重要性。所以，在感情生活中，不要去忽视那些细节，也不要疏忽那些小事给我们的感情造成的影响力。在亲情中，我们要谨小慎微，用爱来守护亲情中的那份温暖；在友情中，我们要注重细节，用自己真挚与真心去珍惜那千金难买的友情，去感受那瞬间的感动；在爱情中，我们要小心呵护，懂得在细节中传递彼此的爱意；在婚姻中，我们也需要悉心栽培自己的感情，让婚姻成为我们最幸福的源泉，也让婚姻成为我们爱情的最美好的归宿。

不要去忽视那些小事，也不要疏忽那些细节，不要让小事折磨自己，也不要让那些细节摧毁自己。《不要让小事折磨自己》这本书主要是让我们识别人生中的那些小事，教导我们不要让那些无关紧要的小事干扰我们的生活，左右自己的情绪；也告诫我们不要忽视职场中的那些小事，那些细节，从而错失机遇，与成功擦肩而过；当然也教会我们如何在感情中应用那些细节，来让我们的感情更加的稳固，让我们的生活更加的幸福，日子过得更加美满。

不要让那些小事折磨自己，也不要因为那些小事错失机遇，更不要因为那些小事而毁掉自己的幸福，让我们关注那些小事，把握那些小事，并且让小事成为我们人生中最得力的助手，相信幸福的生活就在不远处。



卷一：轻松心态——拂去灵魂的尘埃

第一章 做情绪的主人，走出自我折磨的误区

生活像是一首绵延悠长的曲调，情绪就如跳跃在旋律上的音符，高高低低，或喜或悲，一个个音符组成了高昂、热烈、低沉、悲伤的曲子。而现今社会的节奏越来越快，人们压力也越来越大，也许这一刻你兴高采烈，或许下一刻你就悲愤异常。这些不期而遇的情绪，主导着我们的生活。为了让我们的的心灵不要负担太重，也为了让我们的人生不在懊恼与悲伤中逝去，所以绝不能让情绪牵着鼻子走，而是应该学会控制它，并不断地去为心灵洗澡，从而走出自我折磨的误区，拂去心灵的尘埃。

1. 生气其实是一种自我惩罚 / 2
2. 从容的人生云淡风轻 / 6
3. 沟通可以让生活如蜜 / 9
4. 将流言飞语当作一场戏 / 13
5. 生活中也可以学学“斗转星移” / 16





6. 拒绝成为情绪的奴隶 / 20
7. 自怨自艾是在折磨自己 / 23
8. 微笑是化解小事最大的杀手锏 / 27
9. 学会调整自己的情绪 / 31
10. 在琐碎中修炼自己的灵魂 / 35

第二章 放开执著,用心灵呼吸新鲜空气

生活有时候需要执著,当然也有时候需要放弃。当我们走到山穷水尽的路途上的时候,我们需要转过去寻找另一条路,而不是死死地盯着那条路;当我们被生活的琐碎缠绕得无力反抗的时候,我们应该试着去放开一些东西,而不是紧紧地抓住生命中的每一样东西,而让自己的心灵负重太多。生活有时候需要清扫一下垃圾,而心灵有时候也需要呼吸一下新鲜的空气。因为我们的生命只有在自由的空間里,在干净的空气中才能畅快淋漓。

1. 人生需要一种豁达 / 39
2. 不要被小事纠缠 / 41
3. 忍让,让你的路越走越宽 / 45
4. 用宽容去面对讽刺与讥笑 / 48
5. 压力一除,折磨全无 / 52
6. 不要时刻要求自己做圣人 / 55
7. 错误,是让人成长的动力 / 59
8. 幸福往往就在不起眼的地方 / 62
9. 不要陷入攀比的泥潭 / 65

卷二：细致职场——在黑暗中点亮一盏明灯

第一章 眼疾手快，在小事中抓住机遇的尾巴

卡耐基说：“一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业。”确实如此，在我们的人生中，特别是在事业中，有时候有些机遇有些成功，往往就蕴含在那些小事中，隐藏在那些细节里。所以不要忽略职场中的那些小事，也不要做工作中的“马大哈”，更不要让那些小事成为阻碍自己迈向成功的绊脚石，而是要在那些细节那些小事中给自己创造一个广阔的舞台，也要在那些细节与小事中抓住机遇的尾巴，然后勇敢地走向成功。

1. 为自己创造一个舞台 / 70
2. 避免陷入眼高手低的泥淖 / 72
3. 不做工作中的“马大哈” / 76
4. 谦虚让你在职场中如鱼得水 / 80
5. 一生至少找到一种兴趣 / 83
6. 让每一分流逝的时光都有可寻的影子 / 85
7. 在细微中感悟真诚 / 89
8. 一个倒茶水的老头 / 93
9. 命运就掌握在自己手里 / 96
10. 有时候机遇就在“一瞬间” / 99





第二章 成功职场,掌握自己的命运之舟

人的一生,总会有适合自己的种子,关键就在于我们如何去寻找。职场也一样,每个人都有适合他自己的位子,如果我们找准了那个位子,然后用自己的努力与勤奋、恒心与耐心、机智与勇敢、镇定与谨慎去经营,那么,总有一天我们会看到为我们翘起大拇指的职场,也会迎接到属于自己的成功的朝阳,我们也会掌握住我们的命运之舟,真正驾驭自己的人生。

1. 在心里种植属于自己的春天 / 104
2. 在细微中思考致富 / 108
3. 一切存在都有理由 / 111
4. 机会一直都在我们身边 / 114
5. 我比你成功,因为我比你快一步 / 118
6. 去留随意,宠辱不惊 / 121
7. 不是主角,就做最优秀的配角 / 124
8. 妥善处理与老板之间的关系 / 128
9. 学会适当的沉默 / 131

卷三：亲友真情——微小处找到彼此的归属

第一章 谨小慎微，亲情的温暖需要呵护

有人说亲情就像是天空中的那一轮暖日，总不会离我们太远，也不会真正消失，最多也只是偶尔被乌云遮住。可是我们不知道，其实亲情也需要我们小心谨慎地呵护，就像是天空中的那轮暖日一样，即使它不会消失，但也会黯淡。所以亲情也一样，需要我们的理解与守护，需要我们在彼此的关怀以及爱中，让亲情的阳光洒满我们人生的每个角落。

1. 用爱带来一个春天 / 136
2. 用理解消弭隔代的鸿沟 / 139
3. 时时不忘慈母手中线 / 143
4. 避免“子欲养而亲不待”的遗憾 / 146
5. 亲情是我们最大的财富 / 148
6. 亲情，让我们不再孤单 / 151
7. 做一个感知亲情的有心人 / 154
8. 父母的唠叨其实是一种别样的关怀 / 158
9. 陪自己的父母逛一次街 / 161
10. 找寻亲情和睦的纽带 / 165





第二章 千金难买,友情的真谛只有在细微处知晓

“千金难买是朋友”,朋友是一种茫茫人海中相遇的缘分,需要我们珍惜;朋友也是互相认可、互相仰慕以及互相感知的一个过程,需要我们的理解与支持;朋友亦是彼此心照不宣、心有灵犀的一种默契,有时一个眼神、一个动作,就可以演绎最真诚的感动。让我们把握好朋友之间的界限,对朋友的支持与帮助心存感恩,用一颗真挚的心去经营,在那些细微处领会友情的真谛。

1. 每一个朋友都曾陌生人 / 169
2. 一个微笑的交情 / 173
3. 相互理解是友情的基础 / 177
4. 友谊最好的演绎就在那一瞬间的感动上 / 181
5. 记得对朋友说“谢谢” / 184
6. 把握好友情的“度” / 188
7. 信任是朋友之间最好的承诺 / 191
8. 两个人的戏才不会无趣 / 194
9. 不要让沉默“冷冻”我们的友情 / 197
10. 挚友犹如一面镜子 / 201

卷四：呵护爱情——细节中传递彼此的爱

第一章 你依我依，爱情是丝丝缕缕积聚而成的

有人说，爱情是生命中的盐，没有它我们的生活就食之无味；
也有人说，爱情是生命中的蜜，没有它我们的生活中就没有香甜。

爱情是理解，是包容，是一句关怀的话语，是一个无声的拥抱，
是丝丝缕缕积累起来的情感，也是在密密麻麻的平凡日子里面的
真心守候。呵护爱情吧！为了我们美好的生活，为了有味道的生命，
不要忘了在细节中传递彼此的爱恋。

1. 爱情就好像是一种追求 / 206
2. 爱情有时候就像是机遇 / 210
3. 一个拥抱中孕育的爱情 / 213
4. 山盟海誓不如一个感动的瞬间 / 217
5. 不要让爱你的人在等待中哭泣 / 221
6. 爱情有时候需要坚持 / 224
7. 不要让爱情在平地上摔跤 / 228
8. 不让抱怨成为爱情的刽子手 / 231
9. 情侣之间要懂得沟通 / 234
10. 一水之隔，可以让爱情更美 / 238





第二章 悉心栽培,婚姻可以让爱情更绚烂

有人说婚姻是爱情的坟墓,再美好的爱情也能被婚姻埋葬;也有人说婚姻是爱情的天堂,只有进入婚姻殿堂的爱情才能保持长久,时刻散发芬芳。但婚姻对于爱情究竟是什么,关键要看我们如何去把握。

婚姻对于爱情来说,多了一些平淡,少了一些轰轰烈烈;多了一些琐碎,少了一些刻意制造的浪漫。但并不是说平淡就不是幸福,琐碎就没有悸动,在婚姻中只要去悉心栽培,爱情就同样会很绚烂,感情也会更为长久。

1. 解锁婚姻,婚后的爱情依旧存在 / 242
2. 用爱经营的家才会温暖 / 246
3. 别让一些习惯性的话语毁掉婚姻 / 249
4. 婚姻中需要彼此的原谅 / 253
5. 婚姻中需要互相的理解 / 256
6. 婚姻也需要不显眼处的装饰 / 259
7. 猜疑是婚姻中的大忌 / 263
8. 习惯不同并不是婚姻破碎的理由 / 266
9. 每天给对方一个幸福的理由 / 269
10. 婚姻承担的不仅是责任,更是爱情 / 272



轻松心态——拂去灵魂的尘埃

- ◎ 第一章 做情绪的主人,走出自我折磨的误区
- ◎ 第二章 放开执著,用心灵呼吸新鲜空气



第一章

做情绪的主人，走出自我折磨的误区

生活像是一首绵延悠长的曲调，情绪就如跳跃在旋律上的音符，高高低低，或喜或悲，一个个音符组成了高昂、热烈、低沉、悲伤的曲子。而现今社会的节奏越来越快，人们压力也越来越大，也许这一刻你兴高采烈，或许下一刻你就悲愤异常。这些不期而遇的情绪，主导着我们的生活。为了让我们的的心灵不要负担太重，也让我们的人生不在懊恼与悲伤中逝去，所以绝不能让情绪牵着鼻子走，而是应该学会控制它，并不断地去为心灵洗澡，从而走出自我折磨的误区，拂去心灵的尘埃。

1. 生气其实是一种自我惩罚

情绪就像四季般自然发生，而生气也像是一个不听话的孩子，总是叨扰我们的生活。纵然在生活中我们有千万个生气的理由，但是我们也要慎重考虑应该以怎样的方式去发泄自己的情绪，而不是一味地生气。要知道，生气其实是一种对自己的惩

罚，它就像是一张无形的大网，会覆盖住我们的思维，让我们迷失方向。

人生在世，总是会被很多事情所牵绊。当然这里面也就包括了我们的各式各样的情绪，或是悲伤欣喜，或是幸福痛苦抑或者是愤怒感激等，这所有的一切有时候就像是一张张大网，覆盖住我们的身体，从而也渐渐地束缚了我们的灵魂。

康德说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”初步想想，似乎有点疑惑。为什么生气是惩罚自己呢？后来仔细一琢磨，才恍然大悟，原来生气只是自己的愤怒，只是将自己的情绪推到了风口浪尖，从而折磨自己的心灵与身体，有时候还会引来身体疾病，而对别人却是一点用都没有。或许当别人看着我们被气得浑身发抖时还在那里偷笑，或是看到我们因为生气而呼吸急促的时候，还会对我们说一句：不要气坏了身子，诸如此类的话语，而我们如果身体有疾病，并且心理承受力不好的话，可能真的会因为气上加气从而危及自己的生命。虽然说人生就是为了争一口气，但是为了那一口怨气而影响自己的生活甚至赔上自己的生命，真的值得吗？

常言道，烦由心生。如果心里一片清静，即使是面对再大的挑战也应该可以应对自如，掌控全局，但是如果心里一片混沌，那么我们就只能在欲望的掌控下折磨自己的心灵与身体。所以说，生气只是我们内心混沌的表现，也是我们心灵失控造成的错误，而我们应该如何去让内心清明，又将如何去杜绝这个错误的再次出现呢？

从前，有一匹骆驼在沙漠中无力地向前走着。中午的太阳简



直就是一个大火球，像要把整个大沙漠吞没一样，把骆驼晒得又饿又渴，焦急万分。骆驼装了一肚子的火，不知该往哪儿发。

这时正好有一块小小的玻璃片把它的脚掌硌了一下，气呼呼的骆驼顿时火冒三丈，抬起脚狠狠地将碎玻璃片踢了出去。却不小心将脚掌划开了一道深深的口子，生气的骆驼因为疼痛一瘸一拐地向前走着，身后留下了一串血迹，血迹引来了空中的秃鹫。它们叫着在骆驼上方的天空中盘旋着。骆驼心里一惊，不顾伤势狂奔起来，在沙漠上留下一条长长的血痕。跑到沙漠边缘时，浓重的血腥味儿引来了附近的沙漠狼，疲惫加之流血过多，无力的骆驼只得像一只“无头苍蝇”一样东奔西突，仓皇中跑到一处食人蚁的巢穴附近。鲜血的腥味儿惹得食人蚁倾巢而出，黑压压地向骆驼扑过去。就在一刹那间，食人蚁就像一块黑毛毯，把骆驼裹了个严严实实。一会儿工夫，那匹可怜的骆驼就满身是血地倒在了地上。

临死前，这个庞然大物追悔莫及地叹道：“我为什么跟一块小小的碎玻璃片生气呢？”临死前才明白不应该动不动就生气，这匹骆驼显然明白得太晚了。

故事中的骆驼，就是在万分烦躁中做出了把自己推向死亡边缘的事，如果它没有因为周围环境的恶劣，没有因为自己的饥渴与焦急而让自己的脾气失控，它也不会通过踢玻璃片来发泄自己的怒气，当然也不会让自己弄伤，从而导致命丧食人蚁。其实人也跟骆驼一样，会在焦躁或者是愤怒的时候做出这样或者那样失控的决定，从而把自己推向危险的边缘。

那么究竟我们如何让自己的内心一片清明，并且不让自己的