

后浪●编



别让小事 “害”了你

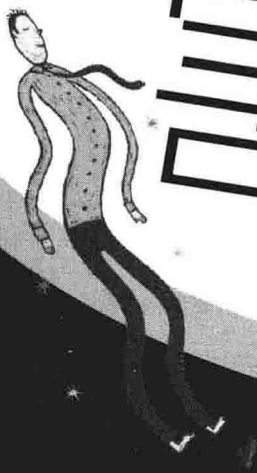


遇事别钻牛角尖 放下纠缠你的心魔 收藏快乐 忘却烦恼 笑对成败得失

对所有的烦恼与不愉快一笑置之，告诉自己这些都是“小事一桩”、“没什么大不了”，你的心情自会随之豁然开朗。

羊城晚报出版社

别让小事 “害”了你



后浪●编

图书在版编目 (CIP) 数据

别让小事害了你/后浪编.—广州:羊城晚报出版社,
2009.10

ISBN 978-7-80651-819-9

I. 别… II. 后… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第114972号

别让小事害了你

责任编辑/廖 霁

责任技编/汤卓英

装帧设计/阿 帆

责任校对/胡艺超

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87133824

出 版 人/罗貽乐

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东昊盛彩印有限公司

规 格/850毫米×1168毫米 1/32 印张/12 字数/200千

版 次/2009年10月第1版

书 号/ISBN 978-7-80651-819-9 / B·19

定 价/25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

前

引

豁达的人也是快乐的人，生活中总有很多小事会折磨你，面对问题，敞开心胸接纳，用正确的态度与方法去处理，积极地面对，对所有的烦恼与不愉快一笑置之，告诉自己这些都是“小事一桩”、“没什么大不了”，你的心情自会随之豁然开朗，相反，若只是一味逃避，苦闷地面对，你只会掉进烦恼的陷阱，越陷越深。

目录

第一章 困境里的坦然

抱怨的鱼	(2)
绝境里的奇迹	(3)
绊脚石也可做垫脚石	(4)
穿越冰河的驯鹿	(5)
平静地走过小木桥	(6)
心别被烧伤	(7)
不沉的船	(8)
努力才能跨越障碍	(9)
金牌的转换	(10)
安东尼的服装店	(12)
5分钟撬掉的石头	(14)
上帝只给他一只老鼠	(15)
失败中也蕴含着成功	(17)
向前跑	(18)
忍耐痛苦	(20)
挫折中要有好心境	(22)
不要躲避困难	(24)
苏武放羊	(26)
张海迪学医	(28)
用行动治疗恐惧	(30)
空空的麦穗	(32)

第二章 做自己心灵的主人

将失败写在背面	(34)
从地狱里走出来的民族	(36)
从“世上最不幸的人”到总统 ...	(37)
歌唱家的感谢	(39)
你能行	(40)
松下幸之助的求职路	(41)
“摔不死”的成龙	(43)
我终于战胜了对手	(44)
大火烧出来的文学大士	(46)

保持本色	(48)
不要给自己太多限制	(50)
斩断缚心的绳索	(51)
享受自己的人生	(52)
找到自己的世界	(54)
孤独也是一种享受	(55)
不要给自己“找病”	(56)
走不回来的人	(57)
快乐靠自己	(59)
解脱自己	(60)
远离自卑	(61)
让心窗看到美景	(62)
生命需要一颗心脏	(63)

走出心灵的沼泽	(64)
宠辱不惊	(65)
走出自筑的牢狱	(66)
挣脱习惯枷锁	(68)
收藏你的阳光	(69)
哀莫大于心死	(71)
最好的医生	(72)
为自己鼓掌	(73)
点亮自己的心灯	(74)
让心灵得到自由	(75)
接受自己	(77)
不与自己对抗	(80)
换个位置	(81)
灭去心头之火	(82)
找回痛苦	(83)
枯井和活泉	(85)

第三章 让生活简单

冷漠的心墙	(88)
金钱不是生活的全部	(89)
满足于自己的所有	(90)
不要害怕拒绝他人	(92)
成功的标准	(93)
一把紫砂壶	(94)

穷人的浪漫	(96)
物欲不可太盛	(97)
感恩你所拥有的	(99)
乞丐的索求	(100)
人生的行李	(101)
魔鬼的钱袋	(104)
贪是万恶之源	(106)
满足才会幸福	(108)
不和别人比	(110)
简单就是美	(112)
不为虚名	(114)
身边的幸福	(115)
装不满的钵	(118)
蜈蚣的脚	(121)
不贪小便宜	(122)
不要出卖人格	(124)
心静才是静	(126)
放下手里的玉米	(127)
走出笼子的野鸡	(128)
别为明天的盘子发愁	(129)
跳出焦虑	(130)
把生存的起点放得低一点	(132)
别让心里扎了刺	(133)
如何对待错误	(134)
得不偿失的商人	(136)

第四章 寻找快乐

发泄	(138)
让生气中止	(139)
等待三天	(140)
好心情是自己给的	(141)
别让负面的批评阻碍你 ...	(143)
快乐只在一瞥间	(144)
磨坊主的快乐法则	(146)
走出失恋幽谷	(148)
拦劫幸福	(151)
快乐秘方	(154)
放弃负面心态	(156)
寻找幸福	(157)
幸福钥匙	(159)
小鸟的生死	(161)
烧伤的脸	(162)
不做情绪的奴隶	(164)
忧愁只是浪费时间	(166)
不能流泪就微笑	(168)
森林之王	(170)
家族之争	(171)
不要预支烦恼	(172)
生气毫无意义	(173)
不快乐的原因	(174)

安慰自己	(175)
豁达的人才会快乐	(177)
打开心灵的“栅栏”	(179)
人比人会气死人	(181)
不要输给坏情绪	(183)
冲动是地雷	(184)
三思而后行	(185)
错过了就别后悔	(187)
坏脾气不是天生的	(189)
天堂的生活	(191)
不快乐的比尔	(193)
得到了又如何	(194)
快乐就在心里	(195)
痛苦与快乐	(196)

第五章 别跟生活较劲

分段实现自己的目标	(200)
父亲的智慧	(202)
赛车	(203)
放慢生活的脚步	(204)
随遇而安	(206)
螳臂当车	(207)
抛弃陈旧的观念	(208)
要有自知之明	(209)

执著不一定是好事	(210)
旋转的门	(211)
找准自己的位置	(212)
接受别人善意的帮助	(213)
自命不凡，自取其祸	(214)
工作不是生活的全部	(216)
盖茨的秘书	(218)
此路不通	(221)
保持生活的激情	(222)

第六章 善待别人

7

你的车开得好极了	(224)
信任	(225)
宝贵的同情	(226)
统帅绕道	(227)
狐狸和乌鸦	(228)
给人温暖	(229)
伤害是双刃剑	(230)
说话是一门艺术	(231)
爱是永远的探望	(232)
为他开一朵花	(234)
种植春天	(235)
给予就会被给予	(236)
尊重每一个人	(238)

付出是没有存折的储蓄	(239)
饮水前先灌水	(240)
不做吝啬者	(241)
天堂与地狱	(243)
蚂蚁与鸽子	(244)
莫踩仇恨袋	(245)
帮助伤害你的人	(246)
搬石头砸自己的脚	(247)
你笑别人，别人笑你	(249)
不侮辱他人	(250)
怀柔胜于高压	(251)
不要轻易抛弃	(252)
承受误解	(254)
与人分享	(256)
不要太刻薄	(257)
不为回报而付出	(258)
总有可爱之处	(260)
写倒的字	(262)
救人的哈里森	(263)
发生在墓地的故事	(265)

第七章 换一个角度思考

国王的断指	(268)
秀才解梦	(269)

跳出“非此即彼”的怪圈 ·	(270)
10分钟拼出的地图 ·····	(271)
吃亏是福 ·····	(272)
别把自己不当回事 ·····	(273)
遭受嫉妒是因为杰出 ·····	(274)
同样的一幅画 ·····	(275)
另起一行 ·····	(276)
天花使者 ·····	(278)
旧鞋子的温暖 ·····	(280)
每个人都是富翁 ·····	(281)
邮寄砖 ·····	(282)
儿子的视野 ·····	(283)
换位思考 ·····	(284)
缺角的圆 ·····	(286)
《独立宣言》的“缺憾” ···	(287)
硬币的两面 ·····	(288)
跳出思维的误区 ·····	(290)
淘金与卖水 ·····	(292)
退一步看你的生活 ·····	(294)
优势也能成为隐患 ·····	(296)
别在同一面墙上撞来撞去 ·	(297)
命运转盘 ·····	(298)
小张与小钱 ·····	(300)
重担变轻了 ·····	(301)
不幸中的万幸 ·····	(302)
培养掘墓人 ·····	(303)

江山与面子	(304)
鸡蛋的味道	(305)
外行的眼光	(306)
老木匠的礼物	(307)
波斯猫玩具	(309)
助人者	(311)

第八章 退一步海阔天空

等你敲第10下	(314)
不必和他争吵	(315)
孝庄的隐忍	(317)
城濮之战	(320)
议员的竞争	(321)
范蠡的功成身退	(322)
古董花瓶	(324)
智斗第三者	(326)
小不忍则乱大谋	(329)
低调做人	(331)
学会低头才能出头	(333)
忍小辱者成大事	(334)
好汉不妨吃点眼前亏	(336)
吃亏也是占便宜	(337)
放下架子	(338)
弯曲的艺术	(340)

第九章 希望在前方

随手关上身后的门	(342)
打翻的牛奶	(343)
重新开始	(344)
忘记过去	(345)
宽恕自己	(346)
往好处看	(347)
给自己机会	(349)
从失败中学会变通	(350)
以全新观念定位自己	(352)
别怕冒险	(353)
再努力一次	(355)
阳光总在风雨后	(357)
每天给自己一个希望	(358)
冬天后面是春天	(359)
希望的灯塔	(361)
希望在拐角	(363)
没有永恒的快乐和痛苦 ...	(365)
满树的彩灯	(367)



第一章

困境里的坦然

托尔斯泰说，『当挫折来访时，有些人随之
一飞冲天，也有人因之倒地不起。』挫折是一块人
生的试金石，是成功与失败的分水岭，他磨砺人的
意志，激励人的斗志，成功是他给予的奖赏。



抱怨的鱼

一条生活无聊的鱼总想找个机会离开大海。一天，它被渔夫打捞上来，放养在一口破旧的水缸中。

每天，渔夫总会往水缸里放些鱼虫，鱼大口地吃着，累了则可以停下，打个盹。鱼儿开始庆幸自己的命运，庆幸现在的生活，庆幸自己一身花衣。

日子一天一天地过，鱼儿一天一天地游。它似乎有些厌倦，但再也不愿回到海中了。“我是一条漂亮的鱼。”它总是这样对自己说。渔夫要出海，十天半月才能回家。鱼儿只好吃渔夫儿子的残羹剩饭，心情极糟。

终于，消息传来，渔夫出海遇难了。渔夫儿子收拾东西搬走了。什么都带上了，只忘了那条漂亮鱼。鱼很悲伤，想到昔日渔夫待它实在不薄，现在却遇难身亡。鱼开始抱怨，抱怨水缸太小，抱怨伙食太差，抱怨渔夫的儿子对它无礼，抱怨渔夫轻易出海，甚至抱怨它决意离开大海时伙伴们为何不加劝阻，抱怨它所认识的一切，只忘了抱怨它自己。

时间悄悄地过去了，破水缸里的这条鱼看上去的确很漂亮，但它却是一条死鱼。



抱怨不能解决任何问题，用抱怨的时间去想办法解决现状，或许还有一线生机。