

人无完人，物无无瑕，
生活如果太过于执著，
只能用一个字来形容，
那就是 **“累”**

别跟自己过不去

聪明人不会和自己对着干

如果你想让自己减少自我困扰，不再总是自我否定；
如果你想摆脱沮丧、焦虑和不安的情绪，拥有快乐而满意的生活，
就请打开本书！

黄 村 编著
羊城晚报出版社



黄 村 编著
◎羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别跟自己过不去 / 黄村编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2010.4
ISBN 978-7-80651-846-5

I. ①别… II. ①黄… 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 (2009) 第222106号

别跟自己过不去

责任编辑/刘妮娜

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/2010年4月第1版

书 号/ISBN 978-7-80651-846-5 / B·27

定 价/28.00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

人

人生不如意事十之八九，大大小小的不如意加在一起，若是一个看待问题消极，易被不良情绪左右的人，岂不是整日都将生活在愁云惨雾之中。

人活一世，图的不是身外之物，而是追寻人生的真谛，获取心灵的平和与充实。但并非人人都是圣贤，总会有各种各样的过失，各式各样的烦恼，有些大度的人可以一笑而过，而另一些人则在小小的烦恼面前都可以长吁短叹，惶惶不可终日，把自己困在一座愁烦的城里走不出来，对这些人，不妨把心胸放开一点，给自己找一个出口，转移注意力，当你站在烦恼之外再回头去看时，往往会觉得自己曾是多么可笑地折磨自己。

心灵是自由的，没有人可以为它套上枷锁，唯一能锁住它的，只有你自己，所以，别和自己过不去，让烦恼止步，与快乐相伴，才是人生应有的境界。





第一章 善待生活，善待他人

别太急	(2)
死神的仆人	(4)
满足于自己的所有	(6)
享受自己的人生	(8)
老鼠的世界	(10)
心中的歌	(12)
给自己好心情	(13)
改变对命运的态度	(15)
不要抱怨生活	(17)
有瑕的玉	(19)
不求最好	(21)
柠檬茶的味道	(23)
做可以做的事	(25)
健康最重要	(27)
别做工作狂	(28)



适合的就是最好的	(30)
贪得无厌的代价	(32)
适可而止	(34)
无谓的竞争	(36)
助人不求报	(38)
学会知足	(40)
换个角度看世界	(42)
朋友许愿	(44)
发怒与思维能力	(46)
生气应该有底线	(48)
栽上一颗烦恼树	(50)
蚂蚁和鸽子	(51)
宽容不是懦弱	(53)
儿子的朋友	(54)
定比定律	(56)
有容乃大	(57)
别为小事伤脑筋	(59)
赞美自己	(61)
走出心灵的沼泽	(62)
拥有一颗感恩的心	(63)
博爱	(64)
农夫买车	(65)



第二章 快乐的秘诀

包容别人会使自己快乐	(68)
多了十倍的亡灵	(69)
竞选结果出来之前	(71)
潜水艇中的15个小时	(72)
鸟笼	(74)
从罪恶感中解脱	(75)
女儿写给父亲的信	(76)
宽恕等于自由	(79)
关照自己	(80)
快活的磨坊主	(82)
感受春天	(84)
少一点限制	(86)
快乐人生	(88)
不要抱怨自己的选择	(89)
上帝是公平的	(90)
碎玻璃要了骆驼的命	(92)
顺其自然	(93)
幸福没有标准	(94)
降低快乐的标准	(96)
生活的色彩	(98)
不为明天担忧	(100)
坦荡做人	(102)



塞翁失马	(104)
乐观的人拥有快乐	(105)
最近比较烦	(106)
随意随性	(107)
没有天生的坏脾气	(108)
无需完美	(110)
予人快乐予己快乐	(111)
酸甜苦辣皆人生	(112)
美德是心灵的健康剂	(113)
快乐的秘密	(115)
让自己的面貌永远单纯	(116)
保持一颗童心	(117)
不要让金钱吞蚀心灵	(119)
没关系	(121)
尽自己所能去帮助他人	(124)
快乐就在一瞬间	(126)
做让自己快乐的事	(128)

第三章 挫折是纸老虎

福祸是姐妹	(132)
担心往往是多余的	(133)
治疗恐惧的良药	(136)
另一扇窗	(138)
正确面对错误	(140)



用心做事	(141)
失败是成功的基石	(145)
让失败投降	(147)
困难是纸老虎	(149)
坎坷和磨难是一笔财富	(151)
转变思想	(154)
苦难是人生的必修课	(156)
人人都喜欢投其所好	(157)
改造自己	(158)
创造机会	(159)
小和尚买油	(160)
转移注意力	(162)
失败的狗	(164)
在挫折中找到自己的优势	(166)
重视别人的意见	(168)
没有过不去的坎	(169)
让智慧驾驭财富	(170)
吹走的空皂盒	(172)
面对挫折千万不能慌乱	(174)
没有无风险的人生	(176)
土豆哲学	(178)
超越痛苦	(179)
第一百零一次	(181)
寒冬过后是暖春	(183)
执掌生命的馈赠	(186)
创造永不凋谢的花朵	(189)
勇敢地面对逆境	(191)



第四章 走自己的路

做自己的主人	(194)
“坏孩子”也能出人头地	(196)
布里丹毛驴效应	(199)
不要追求和朋友一样	(201)
接受真实的自我	(203)
别在意负面的批评	(205)
拒绝他人	(207)
把握自己的特长	(208)
做事要有目标	(210)
目标的力量	(212)
自己拿主意	(216)
本色最美	(218)
让个性闪光	(220)
以质取胜	(222)
标准不要绝对化	(223)
骑虎难下	(225)
做自己的上帝	(226)
做自己喜欢的事	(228)
做人要有原则	(230)
坚定地走自己的路	(232)
一美元的吻	(235)
史蒂劳斯的游泳池	(237)



第五章 相信自己

不因孬种而失败	(240)
后羿射箭	(243)
生命的价值	(245)
老师的眼泪	(247)
平等的命运	(249)
不要盲目和别人比	(251)
曾经试过	(253)
拥有自信	(256)
自己站起来	(257)
真正的强者	(258)
世界上没有笨蛋	(261)
要有积极的人生观	(263)
天生我才必有用	(265)
我很重要	(267)
大山与小松树	(269)
求人不如求己	(270)
放纵自己等于自杀	(272)
超越自卑	(273)
要有恒心	(275)
乞丐的改变	(276)
让自己更强	(278)
不存在的玉镯	(280)
别挡住我的阳光	(282)



第六章 学会放弃

新的起点	(284)
丢开一切	(286)
不要等待	(288)
了解自己	(289)
赢得人生	(291)
降低目标创造机会	(293)
盖茨的秘书	(294)
跟厌倦的工作再见	(297)
学会放弃	(299)
错过也是一种幸运	(301)
自由高于一切	(302)
老鼠的下场	(304)
死要面子活受罪	(306)
不要刻意追逐	(307)
放弃才能得到	(308)
免费午餐的背后	(309)
蜈蚣的脚	(311)
自负者的悲哀	(312)
贝尔太太的花园	(313)
菩提	(315)
给爱自由	(317)
舍小利会得到更多	(319)



第七章 点一盏灯

倾听自己生命的声音	(322)
有人需要你	(324)
自杀是一种愚昧	(325)
缚心的绳索	(326)
享受孤独	(327)
水的启示	(329)
恐慌是一种错觉	(331)
打开自己的思维之锁	(332)
心态决定一切	(333)
绝望是心灵的毒药	(335)
往好处想	(337)
充满希望	(338)
家是心灵永恒的歌谣	(339)
栽种心灵之花	(341)
学会把握自己	(342)
瞎子的手电筒	(344)
给自己鼓励	(345)
解放心灵	(347)



第八章 寻一个出口

哭十分钟	(350)
听听音乐	(351)
沉浸在阳光下	(353)
把秘密告诉能了解的人	(355)
睡个好觉	(356)
和孩子在一起	(358)
到陌生的地方旅行	(359)
运动	(361)
尽量让自己舒服	(362)
在水墨丹青中寻找乐趣	(364)
建一本烦恼日记	(365)
小爱好，大价值	(366)
养一棵植物	(368)

第

章

美待他人

美待他人





别太急

多年以前在我们那条街上曾经发生过一起令人唏嘘的车祸，死于车祸的是一个初为人父的男子。据说是婴儿的尿布在那个阴雨天都用完了，而头天洗的尿布都在工厂的锅炉房烘烤着，婴儿的母亲让做父亲的去工厂取那些尿布来救急，这件事情使年轻的父母心急火燎的，那男子的自行车骑得飞快，结果被一辆卡车撞了。

后来事故现场的目击者都说，他的自行车确实骑得太快了，他赶路太急了。

想起这个不幸的故事完全是缘于最近流行的一句话，不要太急哦。我第一次听到这句话是在牌桌上，我打牌一直没什么风度，输多了就很急躁。那位朋友相反，输得越多人越轻松，而且妙语连珠，他从来不急，是真正那种好牌风的人。有一次他像是对自己也像是对我们说，不要太急了。他的声音使热闹的骂声沸腾的牌桌突然安静下来，然后我们听见那位朋友说，最近流行这句话，这句话真好。

这确实是一句好话，是不多见的具有劝世意义的流行话语。不知怎么，又想起另一个好脾气的朋友。有一次他的孩子发高烧，他的妻子急得手忙脚乱，光着脚抱着孩子就往医院冲，而那位朋友一如既往地穿戴整齐才尾随妻儿而去。事后他妻子指责他，他说，再怎么急也不至于光着脚出门呀。他妻子便一时无言以对。

我想人的性情通达至此，生活便是另一种坦荡的境界了。那两位朋友对于危机的处理方法出于天生的性情，其实也是一



种对生活的态度。他们不肯受制于危机的打压，他们用理性控制着自己生活中的每一个细节，如此，危机便仅仅成为正常生活的一个部分了。

不要太急了。对于大多数人来说，这是金玉良言，但做起来却不容易。急躁不是美德，却几乎是我们共有的思维和行为方式。每一次急躁都有其自然而然的理由，正如你的小宝贝没有尿布换了，而尿不湿这种新产品还没有面世；正如你在牌桌上大输特输，而你口袋里的筹码却不多了；正如你的孩子高烧40℃，病因却不详。你有理由着急，但是我们却总是容易忘记这个常识：急有什么用？

不要太急了，说的是嘛，我们急了这么多年，生活中该有的有了，不该有的还是没有，急出什么名堂来了？一着急说不定就像那个不幸的父亲，为了尿布而丢了自己的性命。我不提倡市侩哲学，但我一直认为为了生命献出生命是值得的，为了尿布献出生命却是很可惜的。



点评：

情急之下，方寸大乱，更易出错。遇事步子可以快一点，但头脑要冷静一点，心态平和才是解决一切问题的关键。