

<<别和自己过不去>>

图书基本信息

书名：<<别和自己过不去>>

13位ISBN编号：9787502834173

10位ISBN编号：7502834176

出版时间：2011-11

出版时间：地震出版社

作者：墨尘

页数：275

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<别和自己过不去>>

内容概要

我们总是做着一些跟自己过不去的事情。

我们常羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀；我们总是拿别人的错误惩罚自己；我们习惯于背负者沉重的包袱前进，任其累垮身体.....

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

《别和自己过不去》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。

《别和自己过不去》由墨尘编著。

<<别和自己过不去>>

书籍目录

第一章 别和自己过不去

- 1.过多的欲望扼制了生活的幸福
- 2.死要面子活受罪
- 3.莫把虚荣当光荣
- 4.别做金钱的奴隶
- 5.嫉妒：你的心灵地狱
- 6.不要把自己看得太重
- 7.贪婪是一把伤人害己的刀
- 8.人生最大的敌人就是自己
- 9.人生要抵得住诱惑
- 10.争强好胜为那般

第二章 善待自己——你是世界上最值得爱的人

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

第三章 聪明人不会和自己对着干

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

第四章 懂得放下，刹那花开

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

<<别和自己过不去>>

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

第五章 活着不是为了生气

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

第六章 打破瓶颈，迈过心中那道坎儿

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

第七章 换一种心情，换一种生活

- 1.命运会随着你的心情转弯儿
- 2.与其抱怨，不如感恩
- 3.敞开心扉，让阳光进来
- 4.让快乐成为一种习惯
- 5.失败同样也有快乐而言
- 6.与其哭着过，不如笑着活
- 7.打开心灵的另一扇窗
- 8.让微笑如花绽放
- 9.不要看你失去什么，而要看你拥有什么
- 10.改变情绪就改变世界
- 11.要想生活快乐，学着幸“灾”乐“祸”
- 12.抱怨不如改变

第八章 享受工作，快乐人生

- 1.工作是为了更好地生活
- 2.努力工作，但不为工作所累
- 3.专注是你所向披靡的法宝
- 4.工作要聪明，绝不可拼命
- 5.享受工作中的乐趣
- 6.欲速则不达
- 7.别为了工作而失去了生活
- 8.懂休息的人才懂生活

<<别和自己过不去>>

9. 奔跑也是一种成功
10. 把工作与兴趣结合起来
11. 热忱是最有效的工作方式
12. 珍视生活, 提高健商
13. 淡然面对职场潜规则

第九章 体味人间真情, 有爱便是天堂

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

第十章 富贵在心, 傻瓜才做欲望的奴隶

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

<<别和自己过不去>>

章节摘录

版权页：俗话说：“金无足赤，人无完人。”

”每个人都有自己的优点和弱点，问题是，你所强调的是自己的优点还是弱点？

如果着重于弱点，你将会愈来愈弱；如果着重于优点，那么你就会愈来愈自信。

一个人有了自信，就没有什么做不成的事。

卢梭说：“自信心对于一个人的事业简直是奇迹，有了它，你的才智就可以取之不尽。

一个没有自信心的人，无论有多么大的才能，也不会有成功的机会。

”但这并不是要我们孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘行和盲目乐观，而是要我们看到自己的强项或者是好的一面并加以肯定、展示和表达，从而一步步地朝成功迈进。

当然前进的路上也会遇到挫败，也会出现各种各样的不如意。

但是失败并不意味着失去一切，它能使你的意志更加坚不可摧。

一个人的勇气和意志地磨练，就是在一次次的具体行动中的。

而失败就是考验你的时刻，失败的震动会让你好好梳理自己的心情，调整好自己的状态：可能你骄傲自满，目空一切，不可一世，那么失败就是一瓢冷水将你从头淋到脚，让你好好反省自己，而经验和教训是失败给你的最好的礼物，它们将成为成功的有利条件，它会让我们在以后的生活中少走许多弯路。

有一个孩子，从记事起就知道父亲是个赌徒，母亲是个酒鬼。

父亲赌输了，打完母亲再打他；母亲喝醉后，同样也是拿他出气，在拳打脚踢中，他渐渐地长大了，但经常是鼻青脸肿、皮开肉绽。

好在那条街上的孩子大都与他一样，成天不是挨打就是挨骂。

像周围大多数的孩子一样，上到了高中时便辍学了。

接下来，街头混混的日子让他备感无聊，而那些绅士淑女蔑视的眼光更让他觉得惊心。

他一次次地问自己：这样下去，不是和父母一样了吗？

成了社会的垃圾、人类的渣滓，带给别人和留给自己的也只能都是痛苦。

难道自己一辈子就在别人的白眼中心度过吗？

在一次又一次的痛苦追问后，他下定决心走一条与父母迥然不同的道路，但自己又能做些什么呢？他长时间地思索着。

从政，可能性几乎为零；进大企业去发展，学历与文凭是目前不可逾越的高山；经商，本钱在哪里...最后他想到了去当演员，这一行既不需要学历也不需要资本，对他来说，实在是条不错的出路。

可他哪里又有当演员的条件呢？

相貌平平，又无天赋，再说他也没受过什么专业训练啊！

然而，决心已下，他相信自己能吃世间所有的苦，而且能不放弃。

<<别和自己过不去>>

编辑推荐

《别和自己过不去》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。

<<别和自己过不去>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>