

<<别为小事烦恼！>>

图书基本信息

书名：<<别为小事烦恼！>>

13位ISBN编号：9787504460585

10位ISBN编号：7504460583

出版时间：2008-2

出版时间：中国商业出版社

作者：冯丽莎 编著

页数：272

字数：260000

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>

<<别为小事烦恼！>>

前言

有这样一个故事：有一个人夜里做了个梦，在梦中，他看到一位头戴白帽，脚穿白鞋，腰佩黑剑的壮士，向他大声叱责，并向他的脸上吐口水，吓得他从梦中惊醒过来。

次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我自小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了之。

”于是，他每天一早起来，便站在人潮往来熙攘的十字路口，寻找梦中的敌人。

几星期过去了，他仍然找不到这个人。

结果，他竟自刎而死。

看到这个故事，你也许会嘲笑主人公的愚蠢，做梦乃是一件极其平常的小事，做恶梦也是常有的事，怎么能为此而大动干戈呢？

可生活就有许多人为小事抓狂，为一点小事而和别人闹翻脸，甚至大打出手。这样的例子每天在街上都能看到。

生活中也有很多这样的人。

他们能勇敢地面对生活中的艰难险阻。却被小事搞得灰头土脸，垂头丧气。

家务事虽小，再大的清官却也断不清。

其实并非清官无能，而正是他们的高明之处。

亲人之间，为一点点小事而反目成仇，实在是不应该，为何要给他们分个一清二白呢？

就让他们糊涂到底吧，这样反而比分清谁是谁非更好。

<<别为小事烦恼！>

内容概要

山坡上有颗大树，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨不曾把它动摇，但最后却被一群小甲虫的持续咬噬给毁掉了。

这正如生活中，人们不曾被大石头绊倒，却会因小石头而摔跤。

你是否因为没钱买房子，没钱买车，没钱给自己和亲人买好看的衣服，还有因为一点点小事情和家人吵架，或为自己鼻上的这块小疤发过愁……可是，这些令人发愁的事情，在遇到生命危险的时候，显得那么荒谬、渺小，那时的你应该对自己说：如果我还能有机会看见明天的太阳，我永远也不会再为那些小事烦恼了。

在这短暂的人生中，记住不要浪费时间去为小事烦恼。

<<别为小事烦恼！>

书籍目录

第一篇 凡事都要看得开 第一章 做自己情绪的主人 境由心生，顺其自然 没有沟通不了的
事 往事难追，后悔无益 控制住愤怒的情绪 一定要学会克制自己 即使失意也不可失志
积蓄于生活的低谷 把希望高擎在手中 第二章 学会坦然地接受自己 忘“我”一片晴朗
自卑是交往的大敌 别因外表丑陋而苦恼 别因自身的缺陷而恼恨 没有什么不可原谅的
错 如果已老，那就坦然面对 对自己说声“行” 把缺点变成发展的机会 第三章 不要因
为固执而烦恼 有一种错误叫固执 天堂和地狱只是一念之差 遇事不钻牛角尖 为什么不可以
改变态度 山不过来我就过去 要生存就要打破外壳 弹性生存是一种艺术 做人既要诚信，
也要变通 第四章 做人不要过分较真 太认真是一种错误 自我解嘲是一种智慧 原谅自己
是个凡人 随遇而安也是个好主意 世间没有绝对的错与对 一定要懂得适可而止 不要过
分追求完美 有的时候需要难得糊涂 世上没有绝对的幸福 第二篇 凡事就要看得透 第五章
不要被欲望所控制 欲望是把双刃剑 欲望太盛心难静 诱惑是个美丽的陷阱 贪婪是个无
底洞 拒绝一切无益的享乐 人生待足何时足 不要被免费所欺骗 放纵自己等于自杀
祛除不必要的欲望 第六章 正确地对待功名利禄 幸福的不是用钱堆起来的 学一点安贫乐道
的精神 真正的财富是内心的认同 算计者永远不会快乐 功名皆为身后事 不要追求炫耀
的财富 不要死要面子活受罪 不要和人盲目攀比 第七章 拿得起还要放得下 有一种坚强
叫放弃 人生就要懂得放弃 放弃是一种智慧 放弃也是一种解脱 放弃更是一种美丽
退后一步也许柳暗花明 第八章 走出狭隘自私的内心 自私就是自我毁灭 予人快乐，予己快乐
帮助别人就是强大自己 让仇恨长出鲜花 拥有一颗爱人之心 做一个慷慨的人 做一个对
别人有用的人 感恩的心，感谢一切 第三篇 凡事就要看得远 第九章 眼光一定要放得远 用
发展的眼光看自己 绝望是心灵的毒药 把置身绝境看成机会 失败是生命必要的投资 让
绊脚石变成垫脚石 人生没有过不去的坎 第十章 别让浮躁蒙住了心灵 守住自己的沉香
天上不会掉“馅饼” 远离浮躁心自安 留下一点时间思考 退才能更好地进 敢输才是真
英雄 赢了世界又如何 第十一章 让每天都充满信心 点燃心灵热情的火焰 心有所想必有
所成 用信心支撑自己的行动 学会给自己颁奖 心态确实可以决定一切 乐观面对自己的
前途 让自信成为心灵减压阀 第十二章 甩掉压力这个包袱 别让压力成为伤痛 别让彩色
人生变黑白 不要被虚名所累 人生不只为他人而活 不停工作并非幸福的前兆 拥抱一棵
减压的“大树” 第四篇 凡事就要看得准 第十三章 认真地规划人生之路 规划好生命的每一天
学会笑对我们的人生 艺术化的生命 坚持走自己的路 接受最真实的自己 简单就是
智慧 不妨以人为镜 第十四章 善待身边的每个人 相遇，不是用来生气的 静坐常思己过
不要轻易指责他人 对人要宽宏大量 让仇恨长成鲜花 合作才能双赢 第十五章 做出
正确的人生选择 从容面对人生的选择 人生选择不能脚踩两只船 选择好自己的生活方式
从内心选择幸福 成功是选择的结果 敢于选择向一流迈进 信誉与荣誉的选择 第五篇 凡
事就要看得淡 第十六章 打扫来自内心的垃圾 化解来自内心的嫉妒 抛弃懦弱的念头 拒
绝骄傲的内心 勇敢打破冷漠的心墙 牢骚是幸福的敌人 第十七章 平平淡淡才是真人生
平淡中包含生活的哲理 来杯茶品尝心灵的淡泊 寻找忙中偷闲的愉悦 游手好闲也是大睿智
寂寞就是一种清福 无所求便是追求 平静就是难得的福分 保持一颗平常心 让人三
尺又何妨 知足者才能够常乐 第十八章 享受简单快乐的生活 一点一滴地品味生活的快乐
学着用心去感受生活 会休闲才会有好心情 小爱好也可以成就大快乐 给自己种上一棵“
忘忧草” 每天都心存美好的期盼 在游山玩水中放逐自己 每天抽点时间休息一下 消除
来自内心的疲劳

<<别为小事烦恼！>

章节摘录

第一章 做自己情绪的主人 我们应当做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪。提高适应环境的能力，保持良好的精神状态。

境由心生，顺其自然三伏天。

禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点草籽吧！”

好难看哪！”

”小和尚说。

“等天凉了。

”师父挥挥手，“随时！”

”中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒边飘。

“不好了！”

好多种子都被风吹飞了。

”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。

”师父说，“随性！”

”撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“要命了！”

种子都被鸟吃了！”

”小和尚急得直跳脚。

“没关系！”

种子多，吃不完！”

”师父说，“随遇！”

”半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！”

这下真完了！”

好多草籽被雨冲走了！”

”“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”

”师父说，“随缘！”

”一个星期过去了。

原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。

一些原来没播种的角落。

也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”

”太过执著，犹如握得僵紧顽固的拳头，失去了松懈的自在和超脱。

生命是一种缘，是一种，必然与偶然互为表里的机缘。

有时候命运偏偏喜欢与人作对，你越是挖空思想去追逐一种东西，它越是想方设法不让你如愿以偿。

这时候，痴愚的人往往不能自拔，好像脑子里缠了一团毛线，越想越乱，他们陷在了自己挖的陷阱里。

而明智的人明白知足常乐的道理，他们会顺其自然，不去强求不属于他的东西。

顺其自然，绝非被动人生，不是在生活的海边临渊羡鱼，不是在命运的森林里守株待兔，而是洞悉人生、承受一切命运际遇的大智慧；顺其自然，是对生命的善待与珍爱，是对人生的喝彩和礼赞。

据说迪斯尼乐园建成时，总经理迈克尔先生为园中道路的布局大伤脑筋。

所有征集来的设计方案都不尽如人意。

<<别为小事烦恼！>

迈克尔先生无计可施，一气之下。

他命人把空地都植上草坪后就开始营业了。

几个星期过后，当迈克尔先生出国考察回来时，看到园中几条蜿蜒曲折的小径和所有游乐景点有机地结合在一起时，不觉大喜过望。

他忙喊来负责此项工作的戈尼，询问这个设计方案是出自哪位建筑大师的手笔。

戈尼听后哈哈笑道：“哪来的大师呀。

这些小径都是被游人踩出来的！”

”生命中的许多东西是不可以强求的，那些刻意强求的某些东西或许我们终生都得不到，而我們不曾期待的灿烂往往会在我们的淡泊从容中不期而至。

我们常想悟出真理，却反而因为这种执著而迷惑、困扰。

只要恢复直率之心，彻底地顺从自然，道理就随手可得了。

如果我们学会了顺其自然，也许我们会意想不到的收获，就像下面故事里的樵夫一样。

有位樵夫生性愚钝，有一天上山砍柴，看见一只从未见过的动物。

在好奇心的驱使下，他走上前去问道：“你是谁呀？”

”那动物说：“我叫‘领悟’。

”樵夫心想：我现在不是正好缺少“领悟”吗？

干脆把它捉回去得了！

这时，“领悟”对樵夫说道：“你现在想捉我吗？”

”樵夫吓了一跳：我心里想的事它怎么知道？

这样吧，我不妨装作一副不在意的样子，然后趁它不注意时捉住它！

“领悟”又对他说：“你现在又想假装成不在意的模样来骗我，等我不注意时把我捉住。

”樵夫的心事都被“领悟”看穿。

所以就很生气：真是可恶！

为什么它能知道我在想什么呢？

谁知，这种想法马上又被“领悟”发现。

它又开口：“你因为没有捉到我而生气吧！”

”于是，樵夫从内心检讨：我心中所想的事，好像反映在镜子里一般，完全被“领悟”看清。

我应该把它忘记，专心砍柴。

我本来就是为了砍柴才来到山上的，实在不应该有太多的欲望。

想到这里，他挥起斧头，用心地砍柴。

一不小心，斧头掉下来，意外地砸到“领悟”，“领悟”立刻被樵夫捉住了。

当问题发生时，你看到的只是表面的结果；问题为什么会发生，这才是你真正应该探究的原因。

而对于一些让你想不开的问题，只要用好的心态去对待，才会找出根源，你也等于找出了答案。

业务员小周有一个令他十分头疼的客户，这个客户专爱拖账，而且往往一拖就是好几个月。

为了这个客户，小周不知道让经理给数落了多少次。

其实，并不是他不积极地去催账，只是这家公司老板老谋深算，只要秘书一听见电话那头传来小周的声音，便马上说：“我们老板不在。

”然后，“喀嚓”一声挂断电话，叫小周向谁开口要钱呢？

若是直接跑到客户的公司门口，柜台小姐一看到他，便一定会中气十足地扯着嗓子喊道：“真是不巧，我们老板今天不在！”

”做生意做得这么痛苦，小周不是没想过干脆不要和这家公司打交道，只是市道冷清，如果放掉这条大鱼，可能会连鱼干都吃不到！”

为了长期的利润着想，小周只好硬着头皮，一次又一次的上门去碰钉子。

终于有一天，小周想出了一个对症下药的办法。

他匆匆忙忙的来到客户的公司。

照例，在门口就吃了柜台小姐的闭门羹，她大声地喊道：“我们老板不在，请你先回去，等老板回来我再请他打电话给你。”

<<别为小事烦恼！>>

”小周只好点了点头，转身走向门口。

临出门前，像是忽然记起了一件事情，他走回柜台，从公文包里掏出一封信交给柜台小姐：“要是老板回来了，麻烦把这封信转交给他。

”说完，小周就急忙离去。

过了一会儿，又看到小周气喘如牛地走回来，他上气不接下气的对柜台小姐说：“很对不起，刚才的信给错了，请还给我。

这封信才是给老板的。

”柜台小姐走到办公室里拿了那封信出来交还给小周。

小周瞄了信封一眼，发现信封已经有被拆开过的痕迹，兴奋地说：“太好了！

老板已经回来了，请带我去见他。

”就这样，小周顺利地见着了老板，拿到了货款。

在把货款放进公文包的同时，他看了看皮包里那封被拆开的信，信封上写着：“内有现金，请亲启。

”小周脸上浮现出得意的笑容。

小周的问题是什么？

他有一个贪心的客户，因为贪心，所以拖账，如果想要成功的收回账款，小周必须先从人性的贪婪面着手。

任何问题的答案，都隐藏在问题之中。

没有人可以处理一个自己不知道是什么问题的问题，解决问题的第一步，是深入了解。

如果对方是一个贪心的人，你就必须诱之以利；如果问题只是来自于误解，你便可以釜底抽薪。

当你了解了问题的症结在哪里，你便可以得知该从哪里下手。

世界上没有解决不了的问题，有的只是你不了解的问题。

没有沟通不了的事世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两种意识，人和人不同的思想意识构成了纷繁美丽的世界。

同时，也正是由于阵线不同，团体与团体之间，人和人之间，不可能永远保持一致，难免会出现意见相左，会出现误会与争执，但关键在于，你怎样去解决这些问题。

争执大多始于日常生活中鸡毛蒜皮的小事，一句笑话，一个脸色，一篇文章，一封书信，一道传闻，一件用具等等都可以成为产生误会的原因。

有些争执初时不深，若未及时消除，可能会随着时间的延长而裂痕愈益增大。

误会愈益加深。

有的因误会加深而成为仇敌。

人生在世，精神的愉快胜过一切，而和谐美好的人际关系无疑是构成心情愉快的重要因素；由于各种原因，有些人际关系是无法达到和谐的。

但是误会则使本可以做到和谐或本来是和谐的关系，只因理解和认识的误会而形成人际关系中的遗憾。

所以说，它比直接的、不良的人际关系更多一层痛苦。

它是对美好关系的破坏。

这种破坏并非主观的、有意识的、故意的，而只是因为互相的隔膜、意识的不可通性、感情的客观障碍所致。

争执既已形成，不论是你遭到了误解或你可能正在误解别人，惟有互相疏通才能达到理解，使误会消除。

通常。

人际关系中容易产生争执的是这样一些人：交谈交往极少者，互不了解个性者，性格内向者，个性特别者，自视清高者，狂妄傲慢者，神经过敏者，常信口开河者，爱挑剔小节者等。

与上述这些人交往，不论是初次的或多次的，你都要注意你的言行是否容易产生歧义，是否可能遭到误解。

或者你是否对他存有偏见和误会。

任何人都有他独立经营着的那一片小小的天地，形成他之所思、他之所言、他之所行，形成他自己的

<<别为小事烦恼！>

特色。

有的人的这片小天地呈开放张扬的状态，可以随时接纳所有的人。

有的人则呈封闭压抑的状态，这是不好交际、不善交际、不易交际的人。

与他交往首先得启开那扇封闭的门。

待你走进后才可能发现真正的他。

否则，你只能在门外与他交往，这时，各种各样的误会都可能产生。

我们都知道，林黛玉是个特别难打交道的人，随便一句话中的一个用词不妥，可能就得罪了她。

她发了脾气，你还不知道为了何事。

生活中这样的女性并非罕见。

如果你已经自觉意识到遭到了误解，最简便直接的办法当然是直接与误解你的人解释交流，推心置腹，坦诚相见，不要搁在胸中，更不要犹豫猜忌。

你可以借一次家宴、一场舞会、一次公关活动、一次约会或一个电话互诉衷肠，以你心换他心，以他心换你心。

疙瘩解开，冰消雪融。

重归于好。

可能你和对方没有这种直接交流的机会，或者你觉得直接解释交流的方式有些难为情，那么你可以用书信的方式，详尽地阐明自己，也许可以化干戈为玉帛。

如果对方对你误解太深，已经对你形成偏见，乃至于把你视同仇敌，消除误解当然要困难许多。

一是要有恰当的方式，二是要有一定的时间。

你首先可以通过间接的方式，动用和对方亲近的人，让他在你们中间做桥梁、做媒介，把对方的怨气和意见，把你的诚意、你的本心都通过这位中间人在双方间予以传达疏导。

传达疏导到一定时机，你们就可以发展到直接解释交流了。

天下没有解不开的疙瘩，没有打不破的坚冰，没有过不去的火焰山。

当你受到误解的时候，误不在你而在于对方，但你对对方之误却能够宽容大度不予计较，反倒主动地想法去消除对方之误。

此为君子度量。

当你受到误解的时候，如果你对对方之误厌恶憎恨，压根儿不想去消除它，更不愿主动去做疏通工作，以为那样做是降低了身份，丢了自己的面子，损伤了人格。

此为小人之心。

圣人说：“受国之垢，是谓社稷主。

”——承担全国的屈辱，才算得国家的君主。

如果你在小小的人际关系圈内受不得丝毫委屈，吃不得半点亏，头低不下一毫，话多不得半句，那你就去茕茕子立、形影相吊好了。

避免争执的另一重要建议是回避顶撞或辩论。

当你将要陷入顶撞式的辩论漩涡里的时候，最好的办法就是绕开漩涡，避免争论。

你不可能指望仅仅以摇唇鼓舌的口头之争，来改变对方已有的思想和成见。

把细枝末节的小事当作天大的原则问题来加以辩论，是因为我们坚持成见的缘故。

只要你争胜好斗，喋喋不休，坚持争论到最后一句话，就可以体验到辩论的“胜利”，可是，这种胜利不过是廉价的、空洞的虚荣心的产物，它的结果是引发一个人的怨恨。

谁能够克服喜好争论的弱点，谁就能在社交中获得成功。

在争论中可能你有理，也可能以雄辩取胜，但要想轻易改变别人的主意，你就大错而特错了。

日常工作中容易发生争执，有时搞得不欢而散甚至使双方结下芥蒂。

人是有记忆的，发生了冲突或争吵之后，无论怎样妥善地处理，总会在心理、感情上蒙上一层阴影，为日后的相处带来障碍。

最好的办法，还是尽量避免它。

我们常用这么一句话来排解争吵者之间的过激情绪：有话好好说。

这是很有道理的。

<<别为小事烦恼！>>

争吵者往往犯三个错误：第一，没有明确而清楚地说明自己的想法，话语含糊，不坦白；第二，措辞激烈、专断，没有商量余地；第三，不愿意以尊重态度聆听对方的意见。

有一个调查说明，在承认自己容易与人争吵的人中，绝大多数人说自己个性太强，也就是不善于克制自己。

同事之间有了不同的看法。

最好以商量的口气提出自己的意见和建议，语言的得体是十分重要的。

应该尽量避免用“你从来不怎么样……”“你总是弄不好……”“你根本不懂”之类的语言，这必然会引起对方反感。

即使是对错误的意见或事情提出看法，也切忌嘲笑。

幽默的语言能使人在笑声中思考，而嘲笑他人则包含着恶意，这是很伤人的。

真诚、坦白地说明自己的想法和要求，让人觉得你是希望合作而不是在挑人的毛病，同时，要学会听，耐心、留神听对方的意见，从中发现合理的成分并及时给予赞扬。

这不仅能使对方产生积极的心理反应，也给自己带来思考的机会。

如果双方个性修养、思想水平及文化修养都比较高的话，做到这些并非难事。

如果遇到一位不合作的人，你就要冷静，不要让自己也成为不能合作的人。

宽容忍让可能一时让你觉得委屈，但这却能表现你的修养，也能使对方在你的冷静态度面前平静下来。

当时不能取得一致的意见，不妨把事情搁一搁，认真考虑之后，或许大家能共同找到解决问题的好办法。

善于理解、体谅别人在特殊情况下的心理、情绪是一种较高的修养。

有的人生性敏感，有的人恰恰遇到不顺心的事没处发泄怒气，也许对方正生病，这些都可能是造成态度、情绪反常或过激的原因。

对此予以充分谅解，会得到相应的回报。

心胸开阔是非常重要的，谁能没有言谈上的失误和过错？

对于别人无意间造成的过错应充分谅解，不必计较无关大局的小事情。

法国有一句格言说过：“两个都不原谅对方细小过错的人不可能成为老朋友。”

如果以老朋友的态度进行合作，许多冲突是可以避免的。

往事难追，后悔无益令人后悔的事情，在生活中经常出现。

许多事情做了后悔，不做也后悔；许多人遇到要后悔，错过了更后悔；许多话说出来后悔，说不出来也后悔……人的遗憾与后悔情绪仿佛是与生俱来的，正像苦难伴随生命的始终一样，遗憾与悔恨也与生命同在。

人生一世，花开一季，谁都想让此生无遗憾，谁都想让自己所做的每一件事都永远正确，从而达到自己预期的目的。

可这只能是一种美好的幻想。

人不可能不做错事，不可能不走弯路。

做了错事，走了弯路之后，有后悔情绪是很正常的，这是一种自我反省，是自我解剖与抛弃的前奏曲，正因为有了这种“积极的后悔”，我们才会在以后的人生之路上走得更好、更稳。

但是，如果你纠缠住后悔不放，或羞愧万分，一蹶不振；或自惭形秽，自暴自弃，那么你的这种做法就真正是蠢人之举了。

古希腊诗人荷马曾说过：“过去的事已经过去，过去的事无法挽回。”

的确，昨日的阳光再美，也移不到今日的画册。

我们又为什么不好好把握现在，珍惜此时此刻的拥有呢？

为什么要把大好的时光浪费在对过去的悔恨之中呢？

<<别为小事烦恼！>

编辑推荐

《别为小事烦恼!》是由中国商业出版社出版的。

超然淡泊，洞察人生冷暖，看开世事，走过风雨人生。

我们无法选择自己的老板、无法选择自己的出身、无法选择自己的机会，但是我们可以选择换一种心态去看待问题。

凡事就要看得开：世界上有太多的不公和后悔。

也有太多的事让我们的心境难以平复。

其实，这正是每个人所必然经历的事情，对待它们，我们能做的就是凡事要看得开。

凡事就要看得透：人一旦被欲望控制，超出社会道德规范和法纪约束。

不择手段地追求名利。

等于自掘坟墓。

因此。

我们只有凡事看得透，才能够超越自我，战胜自我，完善自我。

凡事就要看得远：人生处世。

要想没有烦恼和过错，除了平日行事要慎思熟虑，考虑周详，以免挂一漏万；尤其不能目光短浅，凡事要看得远，不可只图眼前小利。

明知非法。

还是心存侥幸。

凡事就要看得准：凡事要看得准，做出正确的人生规划才能抓住机遇：遇急不慌，做事不躁。

沉得住气，待人方法。

与人为善才能事事如意。

凡事就要看得淡：凡事要看得淡一些，在平凡中感受那份来自内心的宁静，简单和快乐才是最幸福的。

。

所以，我们不妨学会做平凡中的自我。

做知足中的自我！

让你远离忧郁的18个方法我们无法选择自己的老板、无法选择自己的出身、无法选择自己的机会，但是我们可以选择换一种心态去看待问题。

超然淡泊，洞察人间冷暖看开世事，走过风雨人生

<<别为小事烦恼！>

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>