

<<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：9787505429680

10位ISBN编号：750542968X

出版时间：2012-1

出版时间：朝华出版社

作者：高岩

页数：258

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

《别和自己过不去：写给心灵的100个舒心安慰》摒弃生硬的说教，针对现代人难以避免的八大心灵症结——抱怨、迷茫、抑郁、贪念、计较、痛苦、偏执和虚荣，将精心筛选的故事和充满哲理的文字熬成一碗舒展心灵的妙药，让抱怨者开始微笑、迷茫者重振信心、抑郁者回归简单、贪婪者体味知足、计较者学会淡泊、痛苦者正视压力、偏执者放下苛求、虚荣者审视自我。

## <<别和自己过不去>>

### 书籍目录

第一章 抱怨，一剂慢性心灵毒药——要想改变，从停止抱怨开始时光匆匆，随着年龄的增长，人们渐渐发现，现实和理想总是遥不可及，生活中有太多不如意，自己还远远不是一个成功者。

他们日益消沉，想要用琐碎的语言证明自己“并非如此”，却让更多人断言这个人“只能如此”。

立刻停止抱怨，是改变人生的第一步。

理想与现实，只有一线之隔抱怨，让生活乏味琐碎的传染病苦水只会越吐越苦有多少事值得抱怨有限的时间，不要分给无尽的抱怨抱怨他人，不会让你更优秀与其抱怨别人，不如改变自己的心态现实是理想的唯一平台成功需要头脑，生气不如争气掌控自我情绪，做自己的主人理智对待他人的抱怨微笑，心灵的万用解毒剂

第二章 迷茫，失去罗盘的航行——做生命之舟的舵手，让心灵冲出迷雾人们常常有这样的感觉：做什么都提不起劲，就像一条失去罗盘的船航行在大海里，找不到方向。

日复一日，不知道如何改变。

只有自己才是生命之舟的舵手，不要在迷雾中徘徊，确定方向，勇往直前，你会知道生活并不是无边苦海，终会到达幸福的彼岸。

别让碌碌无为的心态毁了自己执著空想是一种负担做些什么，而不是得过且过行动，让一切成为可能挫折是成功的入场券成功只是一时的光环肯定自己，你也是一颗钻石理想，走出迷茫的原动力热情，照亮生命的光永远不找借口永远不说“如果”小目标，大规划拥有空杯心态，一切从零开始

第三章 抑郁，扰乱心灵的“定时炸弹”——活在当下，一念放下万般自在

第四章 贪念，只因在得失间摇摆——花未全开月半圆，知足者常乐

第五章 计较，是失意的开始——放下无谓的追究，心宽是座舒心桥

第六章 痛苦，你吞噬了心的翅膀——用微笑沏开磨难的茶，把苦日子过甜

第七章 偏执，太执著遮住了阳光——丢掉一味的坚持，该转弯时就转弯

第八章 虚荣，终究是罂粟的譬喻——叩问自己的心灵，它真正需要什么？

## <<别和自己过不去>>

### 章节摘录

一天，一个小和尚问老和尚：“佛在哪里？”

“佛就在你心里。”

老和尚回答。

小和尚道行尚浅，他追问：“佛怎么会住在心里？”

请师父告诉我佛究竟在什么地方？

老和尚摇摇头，手指指向一座山峰，对面山头香火缭绕，金光中，隐约看到释迦牟尼的法座。小和尚欣喜若狂，连忙下山想去那座山上看看个究竟。

过了几天，他回来跟师父抱怨：“刚下过雨路途泥泞，山下的小河涨满水，没有渡船，对面山上只有乱石块，根本没找到佛。”

老和尚听罢摇摇头说：“你只顾着抱怨脚下的路，哪里还看得到佛？”

每个有才华、有能力的人都曾相信这样一句话：“理想和现实，只有一线之隔，只要努力，就能达到。”

就像故事中的小和尚，以为攀一座山、过一条河就能达到佛的境界。

其实，不只是故事中的小和尚，每个初入社会的天之骄子，每个刚刚走进陌生校园的高材生，每个认为自己有资格得到大好前程的年轻人，都有这样的信念。

很快，他们就会发现，现实有太多的不如意，老板总是板着脸，不能理解自己的优秀；同学一个比一个厉害，自己似乎没有什么优势；自己得到的机会总是不如别人的好……在这些人的眼中，理想慢慢变成碎片，他们每天抓住碎片不放，抱怨由此开始。

一个人难免会有牢骚，觉得委屈，想要“发泄一下”，让自己痛快一些，但如果这“发泄”没有限度，日积月累，让抱怨成了习惯，再也改不了，他们看人看物的眼光也会随之发生改变，他们喜欢责怪别人总觉得别人对不起自己。

他们不去想自己犯了错误，只把失误归结为时机不对；他们不会考虑全局利益，上司没有安排好的差事，一定是为了压制下属的才能；他们不考虑团队合作和集体荣誉，若是跟自己一同完成任务的同伴得到了奖励，他们会认为同伴和自己抢功劳，而不去思索团队合作的精神；他们不会站在他人角度为他人着想，只会认为别人在和自己过不去……一天又一天，他们对家人不满、对朋友不满、对同事不满，终日沉浸在抱怨中，情绪低迷，再也看不见理想的影子。

从……

## <<别和自己过不去>>

### 编辑推荐

压力就如一把刀，它可以为我们所用，也可以所我们割伤。  
关键看你握住的是刀刃还是刀柄。

经济时代的到来，现代化生活的节奏越来越快，我们尽情享受着的富足的物质生活，却忽视了精神上的慰藉，任凭自己纯洁的心灵被社会的迂腐腐蚀；任凭物质上的享受撩拨着我们的弦，扰乱内心的平静。

100个舒心安慰，100种打开心结的方式和方法，让我们学会自我调整，调整自己偏执的心态，改变看待事物的角度，最终摆脱生活的束缚，打开心灵的枷锁，享受生命的真谛。

<<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>