

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

图书基本信息

书名：《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

13位ISBN编号：9787506495332

10位ISBN编号：7506495333

出版时间：2013-5

出版社：中国纺织出版社

作者：杨东红

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

前言

罗斯福夫人埃莉诺·罗斯福曾说：“除非你同意，任何人都不能伤害你。”原文是“ No one can make you feel inferior without your consent.” 罗斯福夫人之所以这么讲，是源自她年轻时的一段经历。罗斯福夫人年轻时曾一度痛苦不堪。众所周知，罗斯福夫人有令人瞩目的家族背景。她是美国前总统西奥多·罗斯福的侄女，她家里的一位长辈还做过纽约市的市长，她的家族也很富有。但这一切都未能消除她的痛苦，她认为自己长了一副丑陋的模样，高高的颧骨、敦厚的鼻翼、突出的牙床……这样的长相，让她认为是上帝伤害了她。在18岁那年，她去参加一个舞会。就在舞会当中有一个身体健康的年轻人过来跟她鞠个躬：“ May I (可不可以赏光)？”她同意了，就跟他去跳舞。跳完舞以后，就回家了，她在日记上写道：“我现在发现，除非得到你的同意，否则，没有人能伤害你。”当时来向她鞠躬请她跳舞的那个年轻人，就是后来美国鼎鼎大名的美国总统罗斯福。这个年轻人改变了她。也许有人会纳闷，罗斯福不是患了儿麻痹症吗？怎么能说身体健康呢？其实罗斯福患小儿麻痹症，是39岁时候的事。她吸引罗斯福，不排除有她显赫家庭背景的原因，但更取决于她本人的聪明和与同时代女子相比那少见的学识。罗斯福过来请她跳舞，客观上给了她肯定，主观上可能还认为她不是那么难看，也许还夸她舞跳得好……反正这次经历，让她有了自信，改变了她的人生。后来她不但成为罗斯福夫人，还协助罗斯福当上美国总统。她以女性少有的独立、冷静、平和、宽容、豁达的心态、超脱的个性辅佐了政绩卓著的罗斯福总统，被誉为最伟大的“世界第一夫人”，她本人也成为美国杰出的政治家与妇女运动者。杨绛也有过类似经历，她在《干校六记》里就有记载，当年她被剃了阴阳头。对一个女人来说，那是当众出丑的事。她居然跟没事人似的，回家自己拿钱剪下来的头发，做了个发套带着。在“文革”期间，她受到很多侮辱和不公正待遇，不过她依然过得云淡风轻。她说，没有人可以侮辱你，除非你愿意。以上谈到的是“人”，接下来说“事”。为什么说“没有事能困扰你”？对此，古希腊哲学家艾皮克迪特斯早有解释：“人不是被事情本身所困扰，而是被其对事情的看法所困扰。”美国著名教育家卡耐基指出，情绪或不良行为并非都由外部诱发事件本身所引起的，而是由个体对这些事件的评价和解释造成的。如此说来，我们为事情所困扰，是由我们的思想局限所致。譬如，金钱、感情、名利、得失、成败等诸多方面。我们总是计较太多，就走不出这堵“围墙”，总在里面打转，就成了“囚”，始终为这些事所困扰。记得那首非常著名的禅诗说：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”世上本来就是空的，看世间万物无不是一个“空”字，心本来就是空，就无所谓外界的诱惑与困扰。任何事物从心而过，不留痕迹。就如泰戈尔所说的：“天空不留下鸟的痕迹，但我已飞过。”哪怕一个孩子都知道，镜子是平的，但我们总喜欢把小事放大，小题大做，用高倍放大镜般的心来看，镜子就成了凹凸不平的山峦；肉眼看很干净的东西，我们老细抠，用显微镜般的心胸来领略，再小的东西，上面都会有不计其数的细菌。因此，我们要好好地修炼内心，内心强大了，什么事都困扰不了自己。心理学上认为，人生的问题，大都是心灵的问题。人生的成功，绝大部分都取决于情商。只要我们心存希望，保持微笑，再大的困难都会过去，再难的坎都能迈过，没有什么大不了，没有什么事能困扰我们。勇敢去爱吧，就像不曾受过一次伤一样；用心去跳舞吧，就像没有人观赏一样；自由地去唱歌吧，就像没有任何人聆听一样；快乐地去干活吧，就像不需要钱一样；珍惜生活吧，就像今天是末日一样……没有人能伤害我们，没有什么事能困扰我们。我们没法选择自己的出身，但我们可以选择自己的活法。生活中，总有些人的话是我们不愿意听的，从通常意义上理解是很“伤人”的。也许别人是无意拿起了“一把刀”，但是我们有选择权。我们可以选择把这把刀插进自己的心里，那自己就真的受伤了；我们也可以选择微笑着，用手轻轻一推，那把刀就落地粉碎了。用罗斯福夫人的话来诠释：我们有权选择不同意别人伤害你！同样，还有很多负面的心态，我们可以选择接受或是不接受。生活中，还有很多事，我们都可以换个角度看，这样什么事都困扰不了我们。这就如《第三只眼睛看生活》所说的：“我有外债，说明我有朋友；我有外债不能讨回，说明我有存款。我电费账单多，说明我冷气吹得爽；我每夜和老婆抢被子，说明她不是和别人在一起；我一大早被闹钟吵醒，说明我还活着；我要看的邮件太多，说明想着我的朋友很多；我的老板、同事说话很刺耳，说明我听觉正常；我要还房贷，说明我有属于自己的房子；我家的老人在耳边不停地唠叨，说明他们喜欢我；我周末还得买菜做饭，说明我热爱生活；我体重超标，说明我营养跟得上；我骨瘦如柴，说明我减肥效果好；我有一堆衣服要洗，说明我穿得丰富；我职务低，说明我发展空间大；我被扣奖金，说明我没失业；我坐公交上班，说明我身体健康，有力气挤……”看得开的人，什么事情在他们眼里都有阳光的一面，世界上还有什么能困扰人的事呢？！ 编

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

著者 2012年12月

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

内容概要

《没有人能伤害你,没有事能困扰你》内容简介：世界上有这么一种人，似乎可以得到老天爷的偏爱，他们可以得到他们想要的一切。其实，他们都有着强大的内心。内心强大，才能对未来充满希望。当我们内心强大到可以战胜一切恐惧与悲观的时候，已经无所谓希望了，因为我们在哪儿，希望就在哪儿。生活得更好，乃是为你自己。人生短短数十载，最要紧的是活出自己。喜欢我，怜惜我，讨厌我，憎恶我，恨我，那又怎么样呢？那些都是他们的事，我们只管做好自己，强大，坦荡，勇敢，挺拔，像一棵松树一样。翻开《没有人能伤害你,没有事能困扰你》，直抵内心强大的终极奥秘！只要内心足够强大，就没有人能伤害你，没有事能困扰你！

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

作者简介

杨东红，云南人，资深策划人，雕刻时光工作室负责人，策划并撰写了多部畅销书，如《做人心宽做事淡定》等，其作品通俗易懂、说理透彻，深受读者欢迎。

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

书籍目录

上篇 除非你同意，没有人能伤害你 第一章 为自己的感觉负责任 过度的伤心证明智慧的欠缺 算了吧，没关系，会过去 让人绝望的不是那件事，而是那颗难以承受的心 适应世界，不钻牛角尖，不攀不比 没有人能令你失望，除了你自己 懂得自爱才能做一个幸福的人 完美还是缺憾，取决于你看问题的角度 第二章 受伤的心只有自己才能救赎 感情里，为自己留一条退路 不要艳羡他人，不要输掉自己 如果不坚强，软弱给谁看 和喜欢的自己作伴，别委屈了自己 最深的痛楚可以变成最强大的力量 用完美的心态接纳现实中的不完美 没有绝对的缺点，也没有绝对的优点 第三章 建立无法被摧毁的心理优势 别人不会让你痛苦，是自己修行不够 生活在别人眼里，必将迷失自己的路 放下了，就会有新的遇见 探索自己的价值，体验美好的孤独 无论身在哪里，都要永远地保持自我 平静一点，修得一颗平常心 取悦自己，并且让别人来取悦你 勇敢是理性制约下的一种镇定和自信 保持适当的距离，爱情才能飞得更高 不因一时的得失，而忘了让自己成长 中篇 生活要继续，没有事能困扰你 第四章 是什么让你的内心如此羸弱 不要让你的幸福，只是在别人的眼里 活在别人的掌声中，是禁不起考验的 用不着为一点小事而烦恼 狂妄的人有救，自卑的人没有救 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 什么时候放下，什么时候就没有烦恼 贪婪是最真实的贫穷 第五章 困扰的锁只有坚韧的心才能打开 别让过去的悲催或未来的忧虑毁掉当下的快乐 过去无法重写，却让你我更加坚强 输什么也不能输了心情 受苦的人没有悲观的权利 用沉默和坚韧守护心灵 抛掉执着，没有什么不能割舍 经历了太多追求，我们的内心才会安宁 条条大路通罗马，换个方向就有出路 第六章 彪悍的人生没有什么伤不起 每一件发生在你身上的事都是一件礼物 伤害让一个人成长，时间让一个人坚强 未来越不确定，我们越需要勇气 你的坚强其实可以超乎自己的想象 让过去的过去，请未来的到来 情尽时，自有另一番新世界 生命必须有缺口，阳光才能照进来 流言止于智者，冷对飞短流长 下篇 内心强大走到哪里都不害怕 第七章 心理上输了，你就输掉了人生 往前走，别站在远远的地方观望 有梦想，给心一个栖息的地方 勇敢说出你的想法，哪怕声音会颤抖 不要总想依赖，人生得学会独立 心想事糟则糟，心想事好则好 没有卑微的角色，只有卑微的态度 保持一颗平常心，企图心太强未必就好 第八章 拿得起，放得下，输得起，伤得起 人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌 谁不曾在绝望中长大，能够经历也算一种恩惠 即使沮丧，也要朝着阳光 所谓的温暖，是自给自足 有爱或无爱，都安然对待 与其假装隐藏，不如坦诚面对自己 人生不必太提纯，要懂得包容异己 第九章 从今天起，拥有一颗无所畏惧的大心脏 走自己的路，做最好的自己 每个人都是独一无二的，懂得自我欣赏 人要耐得住寂寞，才守得住繁华 没有什么能摧毁一颗强大的心 你要去相信，没有到不了的明天 任凭时间流逝，信念不会磨折和屈服 找回我自己，我就是我的归宿 真正的安全感，来自内心的强大 参考文献

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

章节摘录

版权页：放下了，就会有新的遇见 有些事情，要等到你渐渐清醒了，才明白它是个错误；有些东西，要等到你真正放下了，才知道它的沉重。生活有时就像打井，如果在一个地方总打不出水来，就得放弃在此打井的计划，换个地方试试，就很可能发现水。因为这可能是打井的位置不对，得及时调整工作方案，重新去寻找一个新的地方。人生也如此，每个人都具有独特的、与众不同的才能，也总存在着一些更适合他做的事业。在竭尽全力拼搏之后却仍旧不能如愿以偿时，我们就应该懂得放下，改变自己的发展方向，这样就可能会有新的机遇。有一个农民，从小的理想就是当作家。为此，他一如既往地努力着，十年来，坚持每天写作500字。每写完一篇，他都改了又改，精心地加工润色，然后充满希望地寄往各地的报纸杂志。遗憾的是，尽管他很用功，可他从来没有一篇文章得以发表，甚至连一封退稿信都没有收到过。29岁那年，他总算收到了一封退稿信。那是一位他多年来一直坚持投稿的刊物的编辑寄来的。信里写道：“看得出你是一个很努力的青年，但我不得不遗憾地告诉你，你的知识面过于狭窄，生活经历也显得太苍白。但我从你多年的来稿中发现，你的钢笔字写得越来越好...”就是这封退稿信，使他摆脱了困惑。他毅然放弃写作，而练起了钢笔书法，果然进步很快。现在他已是著名的硬笔书法家了，他的名字叫张文举。就这样，张文举让理想转了一个弯，继而柳暗花明，走向了成功。成功之后的他向记者感叹：一个人要想成功，理想、勇气、毅力固然重要，但更重要的是，人生路上要懂得舍弃，放下一些该放下的东西，人生就会有新的发现，原来自己是这方面的能手。张文举的成长现象，其实就是心理学家们说的“瓦拉赫效应”。这一效应的得来，也是缘于瓦拉赫的成长。瓦拉赫在上中学时，父母曾为他选择了文学这条路。但是只上了一学期，老师就对瓦拉赫作了很定性的评价：该生很用功，但过分拘泥，这样的人即使有着完善的品格，也绝不可能在文学上有所成就。于是，他又改学油画，谁知他既不关心构图又不会调色，对艺术的理解力也很差。后来，还是化学老师发现他做事一丝不苟，具备做化学实验应有的品格，建议他改学化学。这一次，瓦拉赫智慧的火花被点燃了，其化学成绩在同学中遥遥领先。后来，他获得了诺贝尔化学奖。瓦拉赫的成长历程，引起了心理学家的关注。心理学家调查发现，有28%的人正是因为找到了自己最擅长的职业，才彻底地掌握了自己的命运，并把自己的优势发挥到淋漓尽致的程度。这些人自然都跨越了弱者的门槛，而迈进了成大事者之列；相反，有72%的人正是因为不知道自己的“对口职业”，而总是别别扭扭地做着不擅长的工作，却又不肯换个地方“打井”。因此，不能脱颖而出，更谈不上成大事了。如果我们用心去观察那些成功者，会发现他们几乎都有一个共同特征：不论聪明才智高低与否，也不论他们从事哪一种行业，担任何种职务，他们都在做自己最擅长的事。也许人生中的有些失败，并不是因为我们努力得不够，而可能只是因为我们暂时还没有找到最适合自己的那条路。所以，当我们为了理想而努力，却在错综复杂的人生道路上迷途、碰壁时，要学会及时舍弃和转弯，并随时校正自己的理想。因为有些理想未必就不是歧路，而最适合你发展的路径，或许才是你真正的下一个理想。

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

媒体关注与评论

除非你同意，任何人都不能伤害你。 ——埃莉诺·罗斯福 若非拱手让人，任何人都无法剥夺我们的自尊。 ——甘地 人们可支配自己的命运，若我们受制于人，那错在我们自己。 ——莎士比亚

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

编辑推荐

《没有人能伤害你,没有事能困扰你》指出人之所以痛苦,在于追求错误的东西。狂妄的人有救,自卑的人没救。伤害让一个人成长,时间让一个人坚强。你的坚强其实可以超乎自己的想象。对讨厌你的人最好的反击是,保持微笑和光芒四射,他们最不希望看到这样的你。取悦自己,并让别人来取悦你,才会令你更有价值。

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

名人推荐

除非你同意，任何人都不能伤害你。——埃莉诺·罗斯福 若非拱手让人，任何人都无法剥夺我们的自尊。——甘地 人们可支配自己的命运，若我们受制于人，那错在我们自己。——莎士比亚

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

精彩短评

- 1、 这书很好 也很好看很有内涵 值得一看
- 2、 书的内筒不错，值得一看！但是书的印刷质量太差了，所以为了4星。
- 3、 此书写的很好，作者很认真的去学，虽然像心灵的书很多，但是重在质量，此书作者写的很实用

。

《没有人能伤害你 没有事能困扰你》

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:www.tushu000.com