

《别跟自己过不去》

图书基本信息

书名：《别跟自己过不去》

13位ISBN编号：9787517114220

出版时间：2015-7

作者：张瑞

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

《别跟自己过不去》

内容概要

人生路漫漫，一个人快乐与否，主要取决于什么呢？主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。别跟自己过不去，正是一种精神的解脱，翻开本书，它会促使我们做自己喜欢的事，从容走自己的路。很多时候，我们所流的泪，就是因为我们一直在跟自己过不去。

快乐，源于计较的少；痛苦，源于想要的多！

《别跟自己过不去》

作者简介

张瑞，自由作家，生于八十年代，是一个典型的八零后。已出版作品十余部，作品语言优美、故事动人、风格多变。

书籍目录

第一章 快乐——人生的主题

每一个人都可以快乐
快不快乐，在于你的选择
予人乐即予己乐
你的快乐，谁也无法夺走
快乐是一种责任
怀一颗欢喜心，你会更轻松
感受生活之美，就会快乐不已
只要你想，你就能快乐

第二章 人生是漫长的，波折是难免的

人生难免有坎坷
苦恼，源于你想要的太多
遗憾与生命同在
切勿拿错误惩罚自己
人生待足若知足，烦恼自消

平和的心，风雨也淡然

第三章 过于执著，就会被执著所累

做人不可过于执著
执著虚名，为虚名所累
执著虚荣，为虚荣所累
执著贪念，为诱惑所累
执著欲望，为欲望所累
执著私心，为自私所累
为执著所累，不如变通

第四章 人生，何苦为难自己

何苦为难自己
相信自己 人言不可畏
自己的路 不要为别人左右
人生在世 何不潇洒走一回
责备自己 其实并无意义
既然错过 就别后悔
当糊涂时不妨糊涂

第五章 乐观一点，减少没有必要的伤害

无法改变事实，不妨改变心情
迅速决策，成就自信从容的美丽
自卑自贱，必然一事无成
自信的人永远不会与唠叨结缘
心墙不除，难以健康成长
忙碌不失闲适
没有绝望的处境，只有绝望的人
缺陷也许是另一种美丽

第六章 别忧郁，做个开心的人

家是生命中永恒的歌谣
学会在赞美中肯定自己
让幽默成为生活中的调味剂
平淡看得失
生活的快乐，一点一滴地品味

《别跟自己过不去》

心胸宽大，凡事都往好处想
羡慕别人，不如珍惜自己拥有的
分担你的忧愁，带给你快乐
第七章 别为小事生气，小事永远只是小事
为小事动怒，不值得
适时发怒，适可而止
控制自己情绪，尽量不发怒
维持心理平衡，不生气
让仇恨的土壤中长出鲜花
看开一点，放自己一马
第八章 任何时候，不要忘记笑一笑
人生最美是微笑
保持一颗童心，是一门艺术
快乐，其实是举手可得的
不放过每一个放松的片刻
生活就是一面镜子，要抱以笑容
身处逆境，以微笑来面对
享受每一个阳光灿烂的今天
第九章 放弃，也是一门艺术
人生要懂得放弃
放弃，是另一种坚强
放弃是一种成熟，更是一种智慧
放弃，是心灵的放松与解脱
不能得到，何不坦然放弃
放不下，烦恼；放下，快乐
退后一步，柳岸花明的豁然
做人，一定要输得起
第十章 跟不完美和解，人生才更完美
顺其自然，才会一路坦途
小聪明的结果，是反被聪明误
人生，只有不完美才完美
珍惜生命、现在、拥有
苛求完美的你，只会身心疲惫
没有缺憾的人生才是缺憾
第十一章 珍惜每一天，烦恼自消
烦恼来自你的想不开
烦恼还是欢喜，只在一念间
保持本色，你的生活将更快乐
换一种心境，多许多美好
为小事纠缠，浪费人生
懂得遗忘，人生的必修课
太计较的生活，太累
第十二章 爱自己 每天都有好心情
真心真意地热爱自己
在兴趣中愉悦自己
在静思中抚慰自己
在音乐中舒缓自己
在运动中调节自己
在休闲中解放自己

《别跟自己过不去》

在书籍中陶冶自己
在山水中放逐自己
在忙碌中不忘释放自己

《别跟自己过不去》

精彩书评

1、这是在网上买的书，我是个处女座，很多事，力求完美，明明别人说我做得很好了，我还是自己给自己压力，可能和我的事业有关。类似此书的还有另一本《将来的你一定会感谢现在的自己》，另无数自我奋斗的青年，给予正能量，圣人也会有罪，希望彼此在这世界找到自我，彼此共勉。

《别跟自己过不去》

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：www.tushu000.com