

# 《生活中没有迈不过的坎》

## 图书基本信息

书名：《生活中没有迈不过的坎》

13位ISBN编号：9787563921324

10位ISBN编号：756392132X

出版时间：2009-8

出版社：苏佳斌 北京工业大学出版社 (2009-08出版)

作者：苏佳斌

页数：230

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](http://www.tushu000.com)

# 《生活中没有迈不过的坎》

## 前言

我们每个人都希望成就一番事业，但是，我们在为事业奋斗的时候，又都会遇到不同程度的坎坷，从而使自己的事业受到阻碍，或背离愿景、或停滞不前，真正一帆风顺的人是很少的。因为，任何人不经受巨大的困难就不会有伟大的事业。再怎么成功的人，也会有遇到坎坷不顺心的时候，也会有失败和徒劳无功的时候，也会有磨难和痛苦的时候，但是，成功的人不会把这些逆境放在眼里，因为他们相信生活中没有迈不过去的坎。他们坦然面对，并力争迈过这些坎坷，取得最后的成功。人生旅途风雨难免。坎坷难免。什么情况都有可能发生，什么时候都可能出现意外。但是，在遭遇了不幸和苦难之后，对待人生，对待亲人、朋友的心境和态度，会使人们有截然不同的命运。有的人在发生意外、遭遇苦难之后颓废不振，整天苦着一张脸。这样的人，他的人生将只有苦难和眼泪相伴，他的面前就只有坎坷，没有希望。有的人在遭遇不幸、苦难之后，会坚强地面对，接受事实，重新给自己定位。以乐观、开朗的心态去积极地生活，让阳光和笑意显在脸上。因为他们相信生活中没有迈不过去的坎。这样的人，他们得到的将会比失去的还要多，他们收获的也许不仅仅是同情、理解和爱，还会有希望和成功。

# 《生活中没有迈不过的坎》

## 内容概要

《生活中没有迈不过的坎》讲述了：在人生的道路上，谁都会遇到困难和挫折，就看你能不能战胜它。战胜了，你就是英雄，就是生活的强者。再怎么成功的人，也会有遇到坎坷不顺心的时候，也会有失败和徒劳无功的时候，也会有遭受磨难和痛苦的时候，但是，成功的人不会把逆境放在心上，因为他们相信生活中没有迈不过的坎，它们不过是人生路上一段不十分美好的经历罢了，坦然面对并迈过它们，成功也变得更加绚丽。

# 《生活中没有迈不过的坎》

## 书籍目录

第一章 失意时要懂得心宽撕掉过去的标签让已经过去的过去失意时要懂得心宽不要跟自己过不去换个角度审视自己要比就跟自己比我们活着不是为了生气换一种视角来看待不幸内疚和悔恨挽救不了失败不要预支明天的烦恼不要过多地在意别人的看法别把时间和精力浪费在抱怨上给自己的心情放个假“收拾”一份好心情用快乐之水冲淡苦味淡看人生的负面情绪追求一个充实的人生用乐观照亮你的生活

第二章 平常心是快乐之源用平常心体味生活的美好把幸福当成一种习惯让心多装载一份快乐要拥有一颗宁静的心生命旅程也因平常而丰满养成快乐生活的习惯只要我们愿意选择快乐让自己的生活悠闲一点选择快乐，你就会得到快乐放下就是快乐快乐其实真的很简单别和坏心情交朋友

第三章 坦然接受已经发生的事实坦然面对发生的一切莫让忧虑影响我们的生活不要为失去的而烦恼把逆境当成人生的财富把自己从烦恼中解放出来要不断寻找生活的新目标把不该要统统搁下不要给自己的心灵增加负担不必在意别人的评价不要过于看重名利不要让追悔吞食了你的时光不会放弃就不会拥有明天不要让过去成为明天的负担忙碌的生活使人忘记忧愁

第四章 要客观地认识自己客观地认识自己理性对待不公平放下你的“面子”敢于不如人不要和别人相比不要随便否定自己美中不足是常态自己奖励自己发现内心的自我有压力才有活力认识你的创造潜力学会欣赏自己的独特之处想改变世界，先改变自己演别人容易，做自己难激发你生命的潜能用自己的方式打开结及时调整你的人生航向每天自己淘汰自己相信自己会成功变潜能为实力

第五章 以良好心态面对坎坷对生活要心存感激改变自己对命运的态度以最好的心情对生活豁达可以让世界海阔天空让积极的心态主宰自己的心灵让自己的心灵放轻松些建立强大的自信要勇于战胜生活中的不幸始终保有积极的心态以积极的态度战胜逆境摆脱消极心态的自我设限坚强的意志比智慧和博学更重要摆正心态，正视失败保持乐观开朗的心态要不断超越自我

第六章 学会接受不完美生活中处处都有遗憾对人生的悲欢离合要看得透不要再去品味已经过去的那些痛苦对什么事都不要过分追求释放出心中的不如意对有些事不妨睁只眼闭只眼不要一味地追求所谓的完美不断地变换刺激自己的新感觉学会接受不完美让人生因缺憾而更加美丽用现在的残缺孕育未来的美丽把握现在，活在当下欲望无穷，知足才能常乐开开心心享受属于自己的人生

第七章 生活中没有迈不过的坎不要把眼前的事看得太重看重的应该是自己的生命寻找适宜于自己的发展方向要善于在打拼中寻找机会事业是精神的寄托要勇于自救找不到工作自己干提升自己是改变生存状态的最好手段以积极的态度面对生活以退为进又何妨达则兼济天下，穷则独善其身

# 《生活中没有迈不过的坎》

## 章节摘录

第一章失意时要懂得心宽不要预支明天的烦恼现实生活中，总有这样的一部分人，他们终日为自己的明天而忧虑不安：明天考不上大学怎么办？明天下岗了怎么办？明天得重病了怎么办？明天家庭负担太重怎么办？每天想到这些，无不使自己感到压力重重。人生是严峻的，它不是一首浪漫的抒情诗，也不是一支优美的小夜曲；它是阳光与风雨的搏击，它是欢乐与痛苦的交替，它是穿越不尽的烦恼荒漠。所以，19世纪伟大的思想家叔本华说：“一切生命的本质就是苦恼。”无论是处在顺境或处在逆境，也无论你是高官、学者、诗人、作家、教授、学生，或者企业家、大款、强者，或是平民百姓，都逃不脱烦恼的追捕。顺境时有得不到满足的烦恼，逆境时有事与愿违的烦恼；当官的有当官的烦恼——没当官时千方百计、挖空心思捞个官，捞着小官想大官，捞着大官想更大的官；当学生的有当学生的烦恼——浩瀚的题海、绷紧的神经、升学的压力、选择职业的困惑；当百姓的烦恼就更多了——房子、票子、恋爱、婚姻、子女上学和就业等等的缠绕。连近代著名学者王国维、现代著名作家徐迟都在烦恼的汪洋中灭顶，更不用说我们这些凡夫俗子了！正如叔本华所说：“人生实如摆钟，在痛苦和倦怠之间摆动。”生命如弓，梦想似弦。人们为了满足自己的欲望，总是把梦想之弦绷得紧紧的，乃至超过了它的承受能力，结果带来的自然不是幸福而是烦恼了。说起烦恼，我们不妨看这样一个事例。有一次，几位分别了多年的同学相约去拜访大学的老师。老师很高兴，问他们生活得怎么样。不料，一句话就勾出了大家的满腹牢骚，大家纷纷诉说着生活的不如意：工作压力大呀，生活烦恼多呀，做生意的商战失利呀，当官的仕途受阻呀……仿佛都成了时代的弃儿。老师笑而不语，从厨房拿出了一大堆杯子，摆在茶几上。这些杯子各式各样，形态各异，有瓷的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来豪华而高贵，有的则显得普通而简陋……老师说：“大家都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了，就自己倒水喝吧。”七嘴八舌，大家说得都口干舌燥了，便纷纷拿了自己看中的杯子倒水喝。等学生们手里都端了一杯水时，老师发话了。他指着茶几上剩下的杯子说：“你们有没有发现，你们手里的杯子都是最好看最别致的杯子，而这些塑料杯没有人选。”当然，学生们并不觉得奇怪，谁都希望自己拿着的是一只好看的杯子。老师说：“这就是你们烦恼的根源。大家需要的是水，而非杯子，但我们有意无意地会去选择漂亮的杯子。这就如我们的生活——如果生活是水的话，那么，工作、金钱、地位这些东西就是杯子，它们只是我们盛起生活之水的工具。其实，杯子的好坏，并不影响水的质量。如果将心思花在杯子上，大家哪有心情去品尝水的苦甜，这不就是自寻烦恼吗？”有这样一个故事。有个小和尚，每天早上负责清扫寺庙院子里的落叶。在寒冷的清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞落下。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。后来有个和尚对他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用辛苦扫落叶了。”小和尚觉得这真是个好办法，于是，第二天他起了个大早，使劲地猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。清晨小和尚到院子里一看，不禁傻眼了。院子里如往日一样是落叶满地。老和尚走了过来，意味深长地对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来啊！”确实，生活中我们也常常和小和尚一样，企图把人生的烦恼都提前解决掉，以便将来过得更好、更自在，活得无忧无虑。而实际上，很多事是无法提前完成的。过早地为将来担忧，除于事无补外，只能让自己活得很累，很无奈，也会让自己觉得非常的失败。不预支明天的烦恼，就能使自己过得轻松、有诗意。而怀着忧愁度过每一天，设想自己可能遇到的麻烦，只会徒增烦恼。哈里伯顿说：“怀着忧愁上床，就是背负着包袱睡觉。”人生93%的烦恼都不是必需的，它们只存在于自我的想象中，往往不会出现。许多人心里潜藏着一只名字叫做“烦恼”的小蚂蚁，这只小蚂蚁常常出来吃掉你难得的快乐。不用预支明天的烦恼，不用想早一步解决掉明天的烦恼。明天如果有烦恼，你今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要交，努力做好今天的功课再说吧！不要过多地在意别人的看法人生路上，我们只是别人眼中的一道风景，对于某次失败，某次尴尬，完全可以一笑了之，不要过多地纠缠于失落的情绪中，你的哭泣和解释只能提醒人们重新注意到你曾经的无能。在马路上，曾经看到过这样一个场面：有个女孩不小心摔了跤，惹得路人哈哈大笑，女孩当时就哭了，身边的男友手忙脚乱地给她揉着痛处，女孩却说：“不疼。”男友很奇怪：“不疼哭什么呀？”女孩羞红了脸：“多丢人呀，别人会怎么看我呀？”“别人会怎么看我呀？”这句话在生活中我们频频听到，有时候甚至感觉我们就像活在别人的眼光里，这种眼光的杀伤力甚至大于我们自身的感觉。读高中时，班里有一个同学，是大家公认的“歌星”，无论多么高难度的歌曲，到了

## 《生活中没有迈不过的坎》

他的嘴里，都会轻而易举唱得无比动听。有一次，学校举办歌咏比赛，他连预选都没参加，直接被班主任保送进决赛现场。但是，由于精神紧张，他在比赛中完全没有发挥出应有的水平，只得了最后一名。这件事过去很长时间了，他还在为此而郁郁寡欢。他一次次地到班主任那里去解释——我那天有点儿感冒，嗓子哑了，否则，我一定能取得名次的。这两件事联系在一起，不禁让人有了一些反思：我们是甭太在意别人的看法了？有时候就连别人一个眼神儿也会引起我们的猜疑，别人多看你一眼，你便觉得他对你有敌意；别人少看你一眼，你又认定是他故意对你冷落，从而产生“他已经对我失望了”“他一定不喜欢我”的心理暗示。莫尼卡常给一家报社撰稿，有位编辑似乎粗鲁无礼，问他问题，他总是很懒得答复，莫尼卡觉得他不喜欢自己，并为他这种“不喜欢”而苦恼。每次她在送稿子时都低着头战战兢兢地说：“我想你不会喜欢它。”说完后就匆匆离去。直到有一天，莫尼卡想改变这种尴尬的关系，她鼓起勇气对那位编辑说：“你好，安德森先生，见到你真高兴！”莫尼卡微笑地看着他，然后说道：“我真希望你喜欢这篇稿，大家都写得不好的时候，你的工作一定非常吃力。”“的确吃力。”那位编辑叹了口气。莫尼卡坐了下来。他们互相看看。莫尼卡发现他并不像自己想象的那样咄咄逼人，看上去还有些憨厚，办公桌上还摆着他妻儿的照片。莫尼卡问起他们，那位编辑露出了微笑，严峻而带点儿忧虑的脸变得柔和起来。后来，莫尼卡与这位编辑成了不错的朋友，一次谈话中，莫尼卡问他，是不是曾经很讨厌她，没想到他说：“天哪，我一直认为你很讨厌我才不与你多谈话的。”此话一出，二人都笑了。原来，他们都是在猜测别人对自己的看法，让这种负面的心理暗示左右了他们的行为。这种情况很常见，而且往往是难以克服的，而事实上往往是自己的无端猜测，正如有句话说：“20岁时，我们顾虑别人对我们的想法。40岁时，我们不理睬别人对我们的想法。60岁时，我们发现别人根本就没有想到我们。”这并非消极，而是一种人生哲学。大文学家马克·吐温先生曾与人讲起过这样一个小故事，也许能给我们某些启示。一位年轻作家初到纽约，马克·吐温请他吃饭，作陪的都是本地的达官显贵。临入席的时候，那位作家越想越害怕，浑身都发起抖来。“你哪里不舒服吗？”马克·吐温问。“我怕得要死，他们一定会请我发言，可是我实在不知道该说什么；一想起可能要在他们面前献丑，我就心神不宁。”“呵呵，你不用害怕，他们可能要请你讲话，但任何人都不会指望你有什么惊人的言论。”这个故事告诉我们：别再为“别人会怎么看我”这种毫无意义的顾虑发愁了，别人其实没有在意这些，不过是你自己庸人自扰。……

# 《生活中没有迈不过的坎》

## 媒体关注与评论

困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应赴脆弱的铁屑，锻造成的将是锋利的钢刀。  
——契诃夫

## 《生活中没有迈不过的坎》

### 编辑推荐

《生活中没有迈不过的坎》：让坎坷成为通向成功幸福之路的阶梯。人类具有非凡的适应能力。不管遭遇什么样的坎坷，都要相信自己，去适应环境，生活下去。生活中没有过不去的坎，不要因为人生的道路坎坷，就让我们自己的身躯变得弯曲；不要因为生命的历程漫长，就让我们求索的脚步变得迟缓。战胜坎坷，走向成功，迈向坎坷，靠近幸福。再怎么成功的人，也会有遇到坎坷不顺心的时候，也会有失败和徒劳无功的时候，也会有磨难和痛苦的时候，但是，成功的人不会把这些逆境放在眼里，因为他们相信生活中没有迈不过去的坎。他们坦然面对，并力争迈过这些坎坷，取得最后的成功。如果你正经受着磨难，如果你正在人生的山道上爬坡，如果你想在人生旅途中获得更多的快乐，那么，请你看看《生活中没有迈不过的坎》这《生活中没有迈不过的坎》吧，它将教你学会正确对待生活中的坎，从而使你的人生重新充满希望。



## 《生活中没有迈不过的坎》

### 精彩短评

1、是一部非常励志的书，里面举了很多国内外的事例，告诉我们：生活常像在大洋上航行的轮船，自己经常置身于海浪和海风之中，随时会被它们吹得偏离航道，人生中有许多我们无法预料的情况发生，我们必需及时调整人生航向，不能被一时的困难迷失了前进的方向。也许有人会有这样的困惑：“为什么好人却没有好报，为什么那些造恶业的人没有遭到天谴？”始终相信这世间是有因果的，只是有的果来的快，有的果来得慢，一切都是轮回。其实上帝让善人成为善人就是对善人最大的奖赏。我希望暂时“迷失方向”的朋友能快点振作，让积极乐观的心态主宰自己的心灵，相信一切会好起来~！

# 《生活中没有迈不过的坎》

## 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](http://www.tushu000.com)