

## 樂道中學



### 師長好書推介計劃 (2018-2019)

書名：《別跟自己過不去》  
出版社：高寶國際有限公司  
索書號：192.1 2142 2018

著/編者：何權峰  
出版年份：2018年  
登錄號：C26627

在世上，有很多事情都是福禍相依，所謂「禍兮福所倚，福兮禍所伏」，有時事情是福是禍，其實都在我們的一念之間而有所改變。今次向大家介紹一本勵志書籍《別跟自己過不去》，就是教我們當遇上困難挫折時先不要抱怨難過，我們可以試試換另一個角度、調適另一種心態來看待事情，相信能得到截然不同的結果。

本書作者何權峰先生除了是百萬暢銷書作家外，亦是一位心靈療癒師。作者文筆細膩，在顯淺的文字中盡見智慧。他藉著經典名人故事以至日常生活瑣事來提出很多發人深省的至理名言，例如：「別跟自己過不去，能使自己發現更多以前未曾發現的自己，讓自己更加成長，或許也能讓別人更了解自己。」、「積極的心態可以避免一切不必要的麻煩和錯誤，消極的思想只能造成錯誤的行為。」、「人與人之間的相處，不應該揭別人的短處，而是應該設法去發現別人的長處。」、「沒有對錯，只是角度不同。」、「轉念，就是所有問題的答案。往好的想，事情總會過去；老想壞的，是讓自己過不去。」、「我們總是看到現在會失去什麼，不去看未來能得到什麼。」、「挫折，是人生最好的禮物。我們永遠都不知道，人生轉過彎後會遇到什麼。」

曾經有人把人生比喻為指縫間的水，無論你把手掌合起來還是放開，水都是會流走；正如人生，無論你是開心地過日子，還是終日愁眉苦臉，時間都會流逝。與其這樣，我們不如「別跟自己過不去」，看可否把危機化為轉機吧！

老師姓名：魏麗玲老師

日期：2018年9月24日