

<<从心爱自己>>

图书基本信息

书名：<<从心爱自己>>

13位ISBN编号：9787500846062

10位ISBN编号：7500846061

出版时间：1970-1

出版时间：工人出版社

作者：李素文

页数：208

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>

## &lt;&lt;从心爱自己&gt;&gt;

## 前言

写此书源于一个女性朋友遇到的问题。

她和很多女人一样，有着一份还算不错的职业，收入中等，相貌娇好，二十多岁，尚未婚配，父母安康。

她很爱自己，常常对我说：“女人不要指望别人爱你。

就得自己爱自己。

”她也是这么做的，有了些积蓄就去享受，做美容、做SPA、练瑜伽、买衣服、买奢侈品……凡是她能想到的为自己做的事情都做了。

按理说这样一个女人应该生活得很快乐，可事实正好相反，她总是愁眉苦脸，唉声叹气，常常对我说：“烦死了，怎么做什么都觉得没意思！”

”“这个世界好无聊啊！”

”“我长这么大了，怎么突然觉得什么都没有？”

”“为什么这世上一个好男人都没有？”

”“我去做按摩了，人家说我内淤太多，20几岁的年龄却有40几岁的身体。

天哪，我该怎么办？”

”看着她一脸愁容，我问：“你常常说要宠爱自己，但是请告诉我，你快乐吗？”

”“有什么可快乐的？”

”她摇摇头，“我觉得我够爱自己的了，可为什么总是活得不快乐？”

”“你所谓的‘爱自己’，不过是拿金钱在做物质游戏，你有问过这里吗？”

”我用手指了指自己心脏的位置，“你问过你的心想要什么或是缺少什么吗？”

”她有些发愣，茫然地看着我。

我继续说：“你之所以不快乐，是因为没有爱到你的心。

一个人先有了心灵才能去感受外在的一切，如果不能关照自己的心灵，你为自己做再多的事也是没有意义的啊！”

”她听了若有所思，低头不语。

其实不光是我这位朋友有类似的遭遇，很多女性朋友都会如此。

她们想方设法地宠爱自己，但等一切都过去后，却有一股无法言语的空虚、寂寞涌上心头。

这皆是因为她们对自己的宠爱是外在的，没有深入内心，更没有静静地与心灵对话。

一件流行的衣服真的是自己想要的吗？

还是攀比的心理在捣鬼？

大房子、好车子真的是必须得到的吗？

还是心中的虚荣在作祟？

K歌、蹦迪真的是寻找快乐的途径吗？

还是心灵空虚的结果？

非要有一个白马王子不可吗？

还是心理不够独立？

要知道，一切外在的物质都是次要的，它无法对你的人生起决定性的作用。

如果你不去关照、调整和塑造自己的心灵，就无法获得充实、快乐和安宁。

试想一下，如果你的心是坚定的，你就不会犹豫、彷徨；如果你的心是自信的，你就不会逃避、躲藏

：如果你的心是平和的，你就不会暴躁、与人为敌；如果你的心是充满爱的，你就不会品尝不到爱的

滋味；如果你的心是快乐的，你不会被挫折击倒……学着宠爱自己吧，由内而外地给自己真正的宠爱

，留一些时间关照自己的内心，你会发现世界在一夜之间就发生了翻天覆地的变化，这改变将使你的

人生更加值得回味。

愿每一个女人都能够多爱自己一点，要记得，是从心灵开始……

## <<从心爱自己>>

### 内容概要

女人要爱自己多一点。

怎么爱呢？

花大把的金钱美容、塑身吗？

花大把的精力逛街购物吗？

找个男人谈情说爱吗？

NO！

这些都不是对自己真正的爱！

一个懂得爱自己的女人先要宠爱心灵！

心灵是每个女人的主宰，它能决定女人外面的状态。

当心灵充满了坚定，你就有能力战胜困难；当心灵充满了感性，你就能获得真正的爱情；当心灵充满了力量，你就有能力改变生活；当心灵充满了温馨，你的世界从此焕然一新。

女人要宠爱自己，不仅仅是关爱自己的身体，更多的应该是关爱自己的心灵，不要让它被欲望束缚。

请跟随本书一起，开始一场宠爱心灵之旅&hellip;&hellip;

## &lt;&lt;从心爱自己&gt;&gt;

## 书籍目录

序Chapter 1 买再昂贵的化妆品也不如为心灵做一次沐浴还在往自己的脸上涂抹昂贵的化妆品吗？再高端的科技也无法对抗心灵的疲惫。

与其花大价钱修颜，不如为心灵做一次沐浴.让美丽由内而外一点点绽放开来.....一切从心开始心灵充满喜悦，你就能站在舞台的最中央身体憔悴是因为心灵空虚Chapter 2 不管外界如何浮躁，心灵是需要安静的现代社会的繁忙使人变得浮躁.各种欲望的交替出现使人眼花缭乱。

我们的身体可以在物质世界中闪转腾挪，但心灵却需要沉静似水。

只有心是安静的，才能洞察一切、把握自己。

从容生活.....百般算计不如一颗单纯的心我只听从心的召唤带着心灵去寻找世外桃源如果心灵空虚，那证明你正在寻找某种东西嘘，安静一点，听心说说悄悄话Chapter 3 每个女人都可以成为公主女人的梦想是能够像公主一样美丽、高贵、受人宠爱，这并不只是个梦想，只要你有一颗公主一样的心，你就是童话中最美丽的公主.....与其为公主的脸发愁，不如为公主的心发愁你可以没有公主富有，但一定能像公主一样高贵不要等王子把你变成公主，你自己就可以成为公主Chapter 4 我不要长大?当然可以，我们可以一辈子当小公主都说女人怕长大，长大了就烦恼多、压力多、皱纹多，让我告诉你个小秘密。

怎么样可以一辈子当小公主.....女强人不流行，小公主最可爱女人可以超能干，但也要超会撒娇要有一个成熟女人的头脑和一颗孩子样的心灵Chapter 5 在爱的国度里，心灵是最重要的力量爱情是女人永恒的话题，然而很多女人都抱怨找不到真爱。

真是好男人都绝种了吗？

当然不是！

只是你没有探寻到内心的想法。

要想觅得真爱，心灵是最重要的力量！

为什么得不到爱?因为你没有找到心为什么碰不到好男人?因为他看不到你的心感性是女人最性感的个性可以在男人身上押注，但不要把心都押上Chapter 6 用心生活，开始新生活女人，你真的懂生活吗？你是在用身体生活还是在用心生活？

一个用身体生活的女人总有一天会感到空虚，而一个用心生活的女人，她的每一天都是丰盈的！

只要心高兴，每一天都是星期天运随心转．幸与不幸都从心中发出外出穿得光鲜是为了脸上添彩，在家保持整洁是为了心灵舒畅长得漂亮是优势，活得漂亮是本事Chapter 7 孤独的花也可以开得很美丽女人大都会经过一段孤独的日子；在那个时候，心是冰冷的、无助的，时常感到紧缩和酸楚。

然而这并不可怕，心灵的力量可以使孤独也变得美丽起来.....孤单，教我如何面对你独角戏也有满堂彩每个月都找一天保持孤独Chapter 8 再灿烂的阳光下也有阴影没有人是完美的，每个女人的心中都会有一个阴暗的小角落。

即使阳光再灿烂也无法照到那里。

在那个角落里藏着嫉妒、抱怨、自私、贪婪、猜忌、自卑.....这一切都会让我们感到痛苦、压抑。

请把它们拿到太阳底下.让明媚的阳光驱散心中的污浊，只留下一片芬芳与宁静.....不嫉妒心灵才能获得快乐不猜忌心灵才能获得平和不贪婪心灵才能享受所拥有的一切不自私心灵才能体会世间的温情不抱怨心灵才能享有平静不自卑心灵才能获得力量Chapter 9 请先修复心上的伤痕每个女人都或多或少地受过伤害。

有的人在受到伤害后一蹶不振，有的人生怕再受到伤害而不肯前行。

要想获得幸福。

请先治愈心灵上的伤口.....做自己的心灵治疗师心无怨恨痛苦就荡然无存不要让过去的疼痛影响现在Chapter 10 总会失去，总会得到生活是公平的，它令你失去一些，必让你得到一些永远不存在的假设“如果当初.....现在怎样”你的心该“纤体”了

## &lt;&lt;从心爱自己&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一切从心开始女人是最需要宠爱的，尤其是来自自己的宠爱。

花大量的时间做美容、花大把的金钱去纤体、拉上闺蜜去逛街购物、偷个小懒睡个小觉、找个好男人谈一场轰轰烈烈的恋爱……这一切的一切都是为了享受其中的过程，让自己永远年轻、永远快乐。

然而这样就足够了吗？

当然不！

女人对自己的宠爱，不应该只是对外在的宠爱，更重要的是对心灵的宠爱。

一个真正懂得疼爱自己的女人首先会关照自己的心灵，因为它是整个人的主宰。

决定了外在的状态。

如果心灵是喜悦的，就能让你感到生活的乐趣；如果心灵是平和的，就能使你感受到世间的和谐；如果心灵是感性的，就能使你体会到别人无法体会的幸福；如果心灵是温暖的，你的人生便永不会有寒冷和孤独。

而最为重要的是，如果心灵是美丽的，你的整个人都会充满了光彩，令所有人都为之仰慕，为之倾倒。

。

简而言之，一切都是从心开始！

一位技艺超凡的画家突发奇想，想要画一位绝世美女，让所有人看了都为之心动。

于是他就走遍千山万水，去寻找一位倾城倾国的女人来做他的模特。

画家花了几年的时间，终于找到了一位合适的人选。

这个女人真可谓是羞花闭月，尤其是那双水汪汪的大眼睛，简直像山间的溪水般清澈，像天上的星星一样闪亮。

于是画家花了重金聘请这个女人当模特，用尽心血完成了画作。

当这幅画完成并展出时，每一个看到画的人都受到了震撼。

大家一致认为这个女人简直太美了。

只看一眼就会深深地爱上她。

这幅画使画家和那位模特都名声大振，画家在艺术界俨然已是大师级的人物，而美女模特的身价也一路飙升，不少影视公司都请她拍电影。

过了几年以后，这幅画的影响慢慢淡去。

画家又想，如何才能再创作一幅作品，让它再次在艺术界引起轰动呢？

想来想去，他决定背道而驰，画一个最丑陋的女人，让她与最美的女人相比较，一定会再次震撼大家的心灵。

于是画家开始到处寻找最丑陋的女人当模特，经过了很长时间的寻找，他终于遇到一个女人，她简直太丑了，浑身上下充满了世俗的味道，尤其是那双眼睛，像巫婆一样散发着贪婪、妒恨的气息。

画家婉转地说完来意并邀请她当模特，那个女人愣了一下，随即便答应了他的请求。

于是画家开始全情地投入工作，动手画这幅新的画作。

当他快要画完的时候，那个女人忍不住哭了起来。

画家不好意思地问：“你是因为我找你做最丑的模特，所以生气了吗？”

”女人悲伤地摇摇头说：“你真的不认识我了吗？”

几年前，当你画最关的女人时，我就是你的模特，而现在你画最丑的女人，竟然也选中我。

”画家听了愣住了，仔细打量了一番，果然是她。

他吃惊地说：“这怎么可能？”

你以前让人一看就喜欢，为什么会变成今天这个样子？”

在那幅画展出后，你不是很红吗？”

应该生活得很好啊！”

”那个女人抽泣着说：“就是因为我红了，才陷在纸醉金迷中无法自拔，变得骄傲任性。

为了名誉、地位和金钱，我学会了耍手段、算计人，伤害了很多无辜的人，大家都不喜欢我了。

”画家听了后又仔细地打量了她一番，其实从生理条件来讲，她的外表并没有变差，由于生活条件变

## <<从心爱自己>>

好了，她用了很多高级保养品，皮肤非常细嫩，甚至比几年前还要好；身上穿的衣服全都是名牌，戴的首饰也价格不菲。

真正让她与以往完全不同的是气质，尤其是那双眼睛，再也没有从前清澈闪亮的感觉了，而是充满了令人厌恶的市侩气，以致让整个人看上去都丑陋不堪。

当画家画完这幅画展出时，所有看到的人都感慨万千，不仅为那个女人感到惋惜，也都在反省自己，是不是也在无意之中变得面目可憎。

人们常说“相由心生”，虽然心灵并不是切实可见的东西，但却是可以透过外表散发出来并让别人感受到的

<<从心爱自己>>

编辑推荐

<<从心爱自己>>

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>