

<<善待自己全集>>

图书基本信息

书名：<<善待自己全集>>

13位ISBN编号：9787504458568

10位ISBN编号：7504458562

出版时间：2007-5

出版时间：中国商业

作者：赵文明

页数：272

字数：260000

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>

## <<善待自己全集>>

### 内容概要

“忙死了！”

”“好累啊！”

”“太辛苦了！”

”是你的口头禅吗？如果是的话，说明你把自己逼得太紧张了。

没必要这样，真的没必要这样。

为了追逐权势名利，许多人陷入了你争我夺的境地，整天心事重重，阴霾不开。

然而当我们从无休止的劳顿中抬起头来重新审视自己的时候，心灵可能已经伤痕累累。

于是，幸福的感觉找不到了，快乐的人生变形了，遥望成功的双眼模糊了——是什么使我们变得如此落魄和悲哀？原因很简单——就是因为我们的很多人不懂得善待自己。

在一次聚众讲道时，佛祖问众弟子：“人生有多长？”有个弟子回答说：“50年。”

”佛祖说：“不对。”

”弟子又说：“40年。”

”“30年。”

”“20年”……答案越来越小。

最后有个弟子甚至回答：“一个小时。”

”佛祖依然笑着摇了摇头。

忽然有个弟子茅塞顿开，说道：“人生难道只在一呼一吸间？”佛祖听了，笑着点点头。

的确，人的生命就在一呼一吸间，即使长命百岁，也无非是一呼一吸的多次重复，时光易逝，生命有限。

因此，我们应该学会善待自己。

学会善待自己，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊；学会善待自己，换一种轻松的活法，获一身爽适的健康，多倾听生命的声音，多采撷人性的光辉，就能多感悟人生的真谛，开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活，并时时在高质量的海洋里畅游；学会善待自己，才会让自己过得好一些，才会让生活过得丰富一些，活着就是快乐，活着就要有活着的意义，活着更是一种幸福。

世界与你同行，你就是弥足珍惜的沧海一粟，你要学会善待自己。

善待自己，才不会逃避自己，丧失自己。

生活是残酷的，人人都需要自我保重。

善待自己是健全人生的支柱，是人生动力的源泉，忽视自我关爱，生活的利刃会割伤你的身心。

《善待自己全集》融书本知识与生活经验于一体，行文旁征博引，汪洋自肆，语言平易流畅、形象生动。

本书结合大量古今中外的经典事例，以及充满智慧的故事和深入浅出的道理，生动全面具体地阐述了一系列人生哲理，当你阅读这本书的时候，你会发现创造幸福快乐的人生并没有什么不可逾越的困难。

善待自己就是修正自己、善待自己就是珍惜生命、善待自己就是关爱世界。

饭前茶后，睡前晨起手掩《善待自己全集》的时候，你也许会在淡淡的哲思中获得感悟，在芸芸众生中汲取真知。

## &lt;&lt;善待自己全集&gt;&gt;

## 书籍目录

前言一、善待生活：懂得享受 生活的人才能拥有幸福快乐的一生 多多欣赏日出日落 慷慨地“及时行乐” 每天给自己一个希望 爱你的小天地，就是爱你自己 让歌声永不停止 活出自己的个性 养成快乐的习惯 中层收入，上层格调 幸福快乐就在你心中 有一份爱好是很快乐的事 放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐 学会放弃，才能更好地获得生活 享受生活中带来的乐趣 平淡的生活才是快乐的 抱怨生活不如改变生活 让自己充满热情，生活便多一分活力二、善待生命：缺憾未必不是一种美 残缺的生命更美丽 珍惜时间，善待生命 让自己轻松点，不要太苛求自己 看淡生活中的不平事 走“背”字更要寻开心 学会自嘲是心理快乐的良方 坐观世间变幻，笑对人生起伏 自我激励，走出人生的低谷 正确看待得与失 手握心情遥控器 不重视“面子”会活得更好 再给自己一次机会 跌倒的地方也有风景 别和自己过不去 把快乐牢牢套住 在逆境中前行，体验独特的幸福 在忍耐中等待春天 错了就别后悔 关注愤怒中的自我三、善待亲情：懂得珍惜和享受亲情的人才会永远沐浴在人世间最美好的情感中 让每个家庭都成为一个和谐音符 每天把快乐带回家 让彼此拥有自由的空间 “废话”是夫妻感情的润滑剂 经常和家人交流沟通 表达爱情要含而不露 认识真正的爱情，能使你避免痛苦的煎熬 营造一种民主气氛 “吵”出幸福来 信任是爱的凝固剂 爱情需要时时更新和创造 避免过多的指责 培育别致的浪漫生活四、善待心灵：没有被洗涤过感动过整理过的心灵永远是干涸的 和自己的心灵对话 乐观还你一片心灵的晴空 随时自我反省，抚去心灵的灰尘 调适自己的情绪 浮躁葬送美好的人生 淡泊名利，知足长乐 享受寂寞 乐由心生，福由心造 学会善待自己，才对得起自己 秉持阳光心态，成就美好未来 吃亏就是占便宜 化解嫉妒，自得其乐 学会低调做人 打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂 把握当下，快乐至上 为自己高兴 卸掉烦恼的包袱 甩掉虚荣，你的生活会更美丽五、善待人际：和谐的人际是对自己和事业的最佳裨益 为了使自己快乐，请先宽容别人 交朋友走好路 耐心倾听比说话更重要 与邻居和睦相处 面带微笑谈话更能拉近彼此的距离 播种美丽，收获幸福 善待人际充满感恩情怀 做人不要太较真 帮助别人就是善待自己 朋友多联系，急事有人帮 生活因付出而快乐 和陌生人接触有好处 学会用幽默化解尴尬六、善待压力：千万别让压力挤走你一生的快乐 善待自己，给压力一个出口 克服紧张情绪，学会放松自己 给“活得累”开个新药方 摆脱压力，轻松生活 放下，更轻松 尖叫可以释放压力 旅游，让你的心快乐飞翔 常给心灵做按摩 为自己减刑 善待压力从自制开始 自由自在每一天 梳理烦恼 每天抽出五分钟做做“白日梦” 丰富自己的兴趣爱好 戒除忧虑，开开心心过好每一天 钱多钱少要活得尽兴七、善待工作：每个成功幸福的人都是在工作寻找到最大的快乐的人 在工作中加点游戏 给自己放个假 善待工作就等于善待自己 像热爱生命一样热爱自己的工作 愉快的工作心情是一笔难得的财富 你觉得快乐，你就能把事情做好 展示亮点，争取更多的机会 把工作和兴趣结合起来 小舞台也有大境界 为晋升创造机会 转行风险大，别轻易跳槽 只为金钱工作会失去快乐 掌握一技之长，让自己成为必不可少的人 改变不良的工作习惯 为自己的幸福工作 会休息的人才会工作 终生学习，让人生充满乐趣八、善待身体：健康体魄是事业成功和生活幸福的本钱 让健康从“心”开始，每天都有好心情 拥有健康，一切才皆有可能 每天都要笑一笑 身体要健康，生活就不能太奢侈 学会独处养生 自言自语有助于身心健康 保持心态平静可以延年益寿 养成健康的生活习惯 千万别忽视了生命中的预警 利用散步保持健康的体魄 让健康从幽默开始 别拿生气赌健康 不妨大哭一场 壮志凌云，做一个健康的人 快乐是养生的惟一秘诀 学会忙里偷闲 走近大自然，拥抱健康 热爱生命，善待身体

<<善待自己全集>>

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>