

<<好好活着善待自己>>

图书基本信息

书名：<<好好活着善待自己>>

13位ISBN编号：9787801758972

10位ISBN编号：7801758978

出版时间：2008-12

出版时间：长安出版社发行部

作者：何清源

页数：319

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>

## <<好好活着善待自己>>

### 前言

五月的雨，总是令人捉摸不透，有时淅淅沥沥，有时又猝不及防，不经意间就朦胧了整个世界。有雨的日子是伤感的，因为，这总让青想起一个人——林。

与林的相识也是在五月，也是在这样一个雨天。

高二的新学期开始了，青仍然循着铃声上课、下课，过着充实而平静的生活。可是，不知从哪天起，青开始觉得有一双眼睛在追随着她——在教室，在图书馆。当她转过头去，看到的却是埋头用功的同学。

这是幻觉吗？那个雨天，青终于知道了，这不是幻觉。

傍晚，吃过晚饭，青早早来到教室，继续解那道该死的物理题。冷飕飕的风和着雨从窗外灌进来，让衣着单薄的她禁不住感到阵阵寒意。她不由得放下笔，抱紧了双肩。

正懊恼间，一件衣服递了过来，伴着一句好听的男中音“穿上吧”。

抬眼看去，是班上一个男生，叫……叫什么来着？青在脑子里快速地搜索他的名字，男生温和地笑了：“叫我林吧。”

青也笑了。

青记住了林的名字，并一直把那天作为与林初次相遇的日子，尽管她并不记得是五月的哪一天。再看手上接着的是一件衬衫，纯棉质地，深深浅浅的咖啡色格子。衬衫刚洗过，有一股淡淡的肥皂的香味。

青没有哥哥，那一刻，她觉得林就像自己的哥哥。

披上衬衫，青立刻就暖和了。

刹那间想起那束在她身后的目光，直觉告诉她，那是林。

青的眼里掠过一丝慌乱，这一切都没有逃过林的眼睛，他朗然一笑：“记得还我啊！”

## <<好好活着善待自己>>

### 内容概要

生命是世界上最宝贵的财富，因为所有的财富都可以失而复得，而生命只有一次。

我们都要好好活着，用心珍陪生命。

我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，却可以安排好当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

活着，我们的生活就该每天充满新鲜的希望。

好好活着，尊贵而又智慧地活着；善待自己，让快乐成为生命的宣言。

这是一本让你在感动中顿悟的心灵故事集，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够给你力量。每天读上几分钟，就会让你的生活迎来新的改变。

## &lt;&lt;好好活着善待自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 好好活着就是希望 给生命更多希望的选择 最大的悲哀莫过于没有了希望 别被无常的命运所打倒 是苦难教会了我们成长 跨过了苦难, 我们就能走向欢乐 人生没有过不去的坎 坚持住, 别放弃, 做人生的强者 用意志握紧了困境的刀柄 其实你已经非常幸运 乐观地接受命运的挑战 苦难中常隐藏着转折的机会 把生命的宽度再拓宽些

第二篇 别太在意眼前那些不如意 或许那也没什么大不了 相信吧, 最好的总会到来 你不是最“不幸”的那个人 只需要转变一下态度而已 奋斗吧, 别再一味去责怪机遇 缺陷是一种耐人寻味的美 背对阳光, 看到的只能是你的影子 心怀大志, 也须从小事做起 学会“制造”自己的好运气 别让遗憾产生于动怒 为自己打开心灵的另一扇窗 别让贫穷遮挡了你的双眼 坚强是来自内心信仰的力量 对付屡战屡败的最佳方法就是屡败屡战

第三篇 给自己多多鼓掌加油 一定要克服你的自卑感 心态拥有着改变命运的力量 成功的诀窍就在于经营自己的长处 坚定信心, 你就能成为自己想成为的人 要找对欣赏自己的角度 别让消沉毁掉了你的生活 痛苦或者快乐, 人生味道你来调 自怨自艾, 只能加速自己出局 既然不能改变, 那就学会接受它 不要让悲观的乌云遮住了阳光 危机有时就是你出人头地的时机 学会用积极的态度面对不幸 奇迹多是在对逆境的征服中出现

第四篇 你就是那道最独特的风景 坚守自己, 不轻信, 别盲从 你是一道独特的风景 人生需要由自己主宰 快乐的心情能使一碟菜成为盛宴 找到真正属于自己的生活 保持格调, 活出你的真精彩 做真正的自己真好

第五篇 别抱怨, 人生谁不曾有困难 生活中谁都不是一帆风顺 哪里有生命的吉祥草 困境也会给你额外的馈赠 勇于面对才是解决问题的捷径 好命不如好心态 别让自己的牢骚轻易出口 能忍受非常之辱, 只因抱负太大 学会控制自己的易怒情绪 无论顺境逆境, 都要坦然处世 抱怨声带不来真正的安慰 抱怨生活, 只能使自己更疲惫 果敢有为才不会在痛苦中迷失

第六篇 心底种棵忘忧草 别让过去的“不幸”成为新的不幸 卸下生命中那些不能承受之重 别让自卑成为了你的拖累 让美好心境伴随生命的每一天 控制好“情绪”这匹烈马 莫拿别人的错误来惩罚自己 别让烦恼在家过夜 悔悟与自责也应该适可而止 别让名誉和权力拖累了你的一生 你其实并不需要在乎太多

第七篇 苦日子也要开心过 无论如何, 我们都要学会爱惜自己 像他所希望的那样好好活着 再苦也要笑一笑 学会享受那份朴素的快乐 给自己找一个远离痛苦的理由 换个角度, 烦恼会更少, 世界更美好 快乐与否, 只是取决于你的心态 让灰暗的心境亮堂起来 走出低谷, 别再为爱深深负累 机遇就是忍耐过后的美酒

第八篇 做人何必太郁闷 要怀有一颗平和淡定的心 别再一味跟自己过不去 你不可能让所有人都满意 遇事要有几分平常心 缓一缓, 再生气; 想一想, 再行动 忍是人生的最高境界 让自己拥有一份安详的心境 不能改变世界, 就先改变自己 忍耐是医治磨难的一味良方 人生别再为完美所累 快乐人生的智慧箴言 不一定非要成为最完美 不要受愤怒情绪的摆布 贪得无厌只能将自己埋葬 解除自己身上贪婪的枷锁 学会摆脱厌倦, 重新激情上路

第九篇 生气不如争气 别用生气来惩罚自己 生气不如争气 生气解决不了什么问题 坏脾气是把伤人的匕首 努力做一个不生气的人 如何积极摆脱被指责的尴尬的局面 贫困也是一笔财富 会克制, 做自己情绪的主人 世界并不是只有一扇门 勇于向困难亮剑

第十篇 用宽容浇灌出幸福的心灵之花 宽容就是深藏爱心的体谅 宽容别人其实也是在释放自己 解开怨恨的枷锁, 让心灵更加轻松 原谅生活是为了更好地生活 别为一点小事结下一生的死结 每个人都难免会有被人误会的时候 及时送出你的宽容 学会宽容, 你的生活将重现生机 让宽容的阳光渗透心灵 宽容别人, 就是在解放自己

第十一篇 人生要有勇气更快乐 阳光总在风雨后 世上只有不肯快乐的心 拥有快乐你才会拥有这个世界 面对误解, 我们可以选择沉默 一味攀比, 就会苦恼更深 莫让攀比之心害了你 懂得知足的人最快乐 别做欲望的奴隶 快乐真正源自于你的心 把“爱”分出去, 快乐就会越来越多 快乐没有什么特别的秘密 学会接受生活中的不完美 学会感恩, 擦亮心灵 人的烦恼多半源于自己

第十二篇 努力过, 不白过, 会成功 我们总是老得太快, 却聪明得太迟 痛苦将会过去, 美丽却是永恒 人生永远不会太晚 要么独立自主, 要么埋葬雄心壮志 除非自己同意, 没有人可以真正侮辱你 人首先要懂得自强自立 心志就是成败的关键 把侮辱当作立志成功的种子 跌倒了也要有勇气站起来 不冒险, 就无法谋求新的改变 冲破难关, 不妨学学狼群哲学 要敢于向“不可能”发出挑战 决不要让自己将就着过 笑到最后, 就能笑得最甜

第十三篇 幸福其实就在一念间 让平凡的日子多些幸福 幸福其实就深植于人的心中 幸福到底

<<好好活着善待自己>>

在哪里 学会选择,懂得放弃 改变人一生的一句话 困难往往只是我们想象的产物 悲哀与幸运之间有多远 活着便是真正的幸福 别固守一个角度看问题 读懂幸福,让歌声裹起泪水 为别人照明,给自己开路 生命就是一段完整的旅行 今天才是我们真正的拥有第十四篇 放下是为了更多的得到 不以得为喜,勿以失为忧 放弃就是人生智慧的另一课 失去中饱含人生的美丽 背负太重,是因为你不曾放弃 有所不为才能有所为 别老把悲伤的事放在心上 权衡人生利弊,明智选择取舍 过去的就让它过去吧 凡事有舍就有得 “放下”是一种人生的智慧 学会及时清洗自己的心灵 掌握取舍之钥,才能“缘”远流长第十五篇 善待心灵花园 你何必活得那么累 要向最爱的人表示好意 把诱惑关在门外 日子总是一天天过去 生命之舟需要轻载 割除心中嫉妒的毒瘤 生命是人最大的本钱 幸福也需要等待 靠智慧穿越生命的迷雾 给予比接受更令人快乐 每个细节都有幸福与快乐 别把梦想带进坟墓 岂能用生命换来金钱 懂工作也要懂休息 原来他们也曾自卑过

## &lt;&lt;好好活着善待自己&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 好好活着就是希望 给生命更多希望的选择 没有什么比希望更能改变我们的处境了。

有一位孤苦伶仃的老奶奶，在她26岁的时候，丈夫外出做生意，却一去不返。是死在了乱枪之下，还是病死在外，还是像有人传说的，被人在外面招了养老女婿，都不得而知。当时，她惟一的儿子只有五岁。

丈夫不见踪影几年以后，村里人都劝她改嫁。没有了男人，孩子又小，这守寡到什么时候是个头？可她没有走。

她心想，丈夫生死不明，也许在很远的地方做着生意，没准哪一天发了大财就回来了。她被这个念头支撑着，带着儿子顽强地生活着，她甚至把家里整理得更加井井有条。她想，等到丈夫回来的时候，不能让他看到家里这么窝囊寒碜。

这样过去了十几年，在她的儿子17岁的那一年，一支部队从村里经过，她的儿子跟着部队走了。儿子说，他要到外面去寻找父亲。

不料，儿子走后，又是音信全无。有人告诉她，说她的儿子在一次战役中战死了。

她不信，一个大活人怎么能说死就死呢？

她甚至想，儿子不仅没有死，而且做了军官，等打完仗，天下太平了，就会衣锦还乡。

她还想，也许儿子已经娶了媳妇，给她生了孙子，回来的时候就是一大家子人了。

尽管儿子依然杳无音信，但这些美好的想象给了她无穷的希望。

她是一个小脚女人，不能下田种地，她就做些绣花线之类的小生意，勤奋地奔走四乡，积累钱财。她告诉别人，她要挣些钱把房子翻新了，等丈夫和儿子回来的时候住。

有一年，她得了大病，医生已经判了她“死刑”，但她最后竟奇迹般地活了过来。她说，她不能死，她死了，儿子回来到哪里找家呢？

这位老人一直在村里健康地生活着，直到现在，她还在做着她的绣花线生意。

她天天算着，她的儿子生了孙子，她的孙子也该生孩子了。

这样想着的时候，她那布满皱褶的脸上，即刻就会显出像绣花线一样绚烂的笑容来。

一个希望，一个在世人看来十分可笑的希望，一直充实着她的人生，支持着这样一个脆弱的生命在茫茫的人世间走了几十个春秋。

当我们处于厄运的时候，当我们败下阵来的时候，当我们面临一场巨大灾难的时候，我们都应该将人生寄托于希望。

希望会使我们忘记眼下的失败和痛苦，给自己的人生重新插上飞翔的翅膀。

最大的悲哀莫过于没有了希望 一位老师正在北方的一座城市出差，这时，这位老师通过当地的新闻报道得知了这样一件事：有一个叫明的16岁男孩，父母双亡，自己也丧失了对生活的信心，正准备投海自尽的时候，被警察救起。

原来，在明还小的时候，母亲和另外一个男人发生了一段风花雪月的故事，因此，周围有的人就肆意辱骂他，骂他是个杂种。

从那以后，他变得愤世嫉俗，性格上也十分叛逆。

于是，这位老师来到警察局，要求和明见上一面。

警察知道老师的来意后，同意她和明谈一谈。

“孩子，”她说话时，明扭过头去，像块石头，对她全然不理。

老师用安详而柔和的语气接着说，“孩子，你知道吗，这个世界上有些事情，除了你，别人是不可能办到的。

”她反复说了好几遍，明突然回过头来，说道：“你说的是像我这样一个出身贫困、连父母都没有的孩子？

”老师语气坚定地回答：“对！

## <<好好活着善待自己>>

正因为你出身贫困，正因为你没有父母，所以，你才能做一些了不起的事情。

”明冷笑道：“哼！

你以为我会相信这一套？

一个什么都不是、什么都不会的废物能干什么呢？

” “孩子，跟我回家吧，我会让你真正明白的。

”说这些话的时候，她一直用慈爱的目光注视着他。

老师把明带回了家，虽然自己的生活也很清苦，但她对明却呵护备至。

生活在这样温暖的家中，处身在融洽关爱的环境中，明慢慢地也变得心平气和了。

春天到了，老师买了一些蔬菜种子，和明一起把种子种到后院的菜园里，没过多久，蔬菜种子就开始发芽、抽叶。

看到这些，明非常高兴，他得意地吹起了口哨。

他又用竹子自制了一支笛子，即兴吹了一段自编的曲子，老师听了称赞道：“除了你，没有人为我吹过笛子。

明，真好听！

” 明似乎渐渐有了生气，老师便把他送到高中念书。

放学后，他常常喜欢到菜园里帮忙种菜，同时家里那些体力活也几乎被他包了。

高中毕业后，他白天在一家工厂做工，晚上到夜大进修。

大学毕业后，他到一所中学任教。

他对自己的学生关怀备至，像老师一直以来对他那样，他也要用自己那颗赤诚的心去激励自己的学生。

“现在，我真正明白了，真有别人不能，而只有我才能做的一些事情了。

”明对老师说。

“你瞧，我没说错吧？

”老师说，“你如果没有经历过困苦，如果不是孤儿，也许就不能领悟别人的苦处。

只有真正了解别人痛苦的人，才能尽心为别人做事。

你16岁时，最需要的就是有人爱惜你，但是却没有理解你，所以那时就想到了死，是吧？

你那时以为，你要的根本不可能得到，根本就不存在——可是后来，你自己却有了现在这份事业，更难能可贵的是，你还拥有了一颗难得的爱心。

” 明心悦诚服地点了点头。

老师意犹未尽，继续侃侃而谈：“多为别人做一些事情，别人快乐了，自己也会更加快乐。

等到你从他们脸上看到爱的光辉，那时候，甚至像我这样行将就木的人，也会感到活下去的意义。

” 人生最大的悲哀莫过于丧失了爱，丧失了希望，不仅会觉得没有明天，甚至想毁了今天。

充满爱和希望去寻找生命的意义，每个人都能够做出一些了不起的事情。

别被无常的命运所打倒 比利那年才10岁，却陡然陷入了极度的痛苦之中，因为他即将远离熟悉的家乡。

尽管他还年幼，但这短暂时光中，他的每时每刻都是在这个古老而庞大的家族中度过的，这里凝聚着四代人的欢乐与苦楚。

最后的一天终于来临了。

比利偷偷地跑到他的“避难所”——那个带顶棚的游廊，独自悄悄地坐着，身子不断地抽搐，伤心的泪水如泉水一般直往下流。

突然间，他感到一只大手在轻轻地抚摩着自己的肩膀，抬头一看，原来是爷爷。

“不好受吧，比利？

”爷爷问道，随后坐在比利旁边的石阶上。

“爷爷，”比利擦着泪汪汪的眼睛问道，“这可让我怎么向您和我的小伙伴们道别呀？

” 爷爷盯着远处的苹果树，静静地望了好一会儿才说道：“‘再见’这个字眼太令人伤感了，好像是永别一般，而且还过于冷漠。

看起来似乎我们有许许多多道别的方式，但都离不开‘悲伤’这两个字。

## <<好好活着善待自己>>

”比利依然直直地盯着爷爷的脸，爷爷却慢慢地把比利的小手放到他那双大手之中，轻声说道：“跟我来，小家伙。”

他们手牵着手，来到前院，这是爷爷最为珍爱的地方，那里长着一棵巨大的红色玫瑰树。

“比利，你看到什么了？”

比利看着这些开得正鲜艳的玫瑰花，心里却不知说些什么，就冒失地回答：“爷爷，我见到的是又轻柔又漂亮的花呀！

真是美极了！

爷爷屈膝跪了下来，把比利拉到他身边，说：“的确美极了。”

但这不仅仅是玫瑰本身的美，比利，更重要的，是你心目中那块特殊领地才使得它们这样美。

爷爷与比利的视线相遇了。

“比利，这些玫瑰是我很久很久以前种下的。”

我的大孩子出生那天，我栽下这些玫瑰，这是我对上帝感恩的一种特殊方式。

那孩子和你一样，也叫比利，过去，我常常看着他摘下那些花，献给他的妈妈……”爷爷已是老泪纵横了（在这以前，比利从未见他流过泪），声音也随之哽咽了。

“一天，可怕的战争终于爆发了，我儿子和其他许许多多的孩子一道远离家乡去了前线。”

我和他一道步行，到了火车站……十个月过去了，我收到一封电报，原来比利已在意大利的一个小村庄牺牲了。

我所能记起的一切，就是他一生中与我最后说的话就是‘再见’。

爷爷缓缓地站起来，“比利，今后永远不要说再见。”

千万不要被世上的悲哀与孤独所困扰。

相反，我倒是希望你能记住第一次对朋友问候时的那种幸福的感觉。

然后把这个不同寻常的问候牢牢铭刻在心中，就如同和温暖的太阳常在一起。

当你和朋友们分离时，想开一些，特别是要记住第一次问好。

“一年半过去了，爷爷重病缠身，生命垂危。”

几个星期后从医院回来，他又选择了靠窗那张床，以便能看到他所珍爱的玫瑰树。

一天，家里人都被召集到一起，比利又回到了这幢旧房子里。

按常规，长孙也有与祖父告别的机会。

轮到比利了，他注意到爷爷已是疲倦不堪，眼睛紧闭，呼吸缓慢而且沉重。

比利轻轻地握着爷爷的手，正如当初爷爷拉着他的手一样。

“您好，爷爷。”

比利轻轻地问候，爷爷的眼睛缓缓地睁开了。

“你好，我的朋友。”

爷爷说道，脸上掠过一丝微笑，眼睛又闭上了。

比利赶紧离开了。

比利静静地伫立在玫瑰树旁，这时，叔叔走过来告诉他：爷爷过世了。

比利不由得想起爷爷的话和形成他们友谊的那种特殊感情。

突然间，比利真正领悟出爷爷说“永不道别”和“不必悲哀”的真正涵义。

生老病死是人生的常态，我们无法左右自然无情的法则，我们只有通过柔软的心灵来超越这些法则。

“永不道别”，不被无谓的悲哀缠绕，我们相信美好的一切会再次出现，即使是在梦中，只要我们有爱，有惦念，它一定会在我们的心中开花。

只有正视生命的沉浮，才能不被命运的无常打倒。

是苦难教会了我们成长 在漫长的人生旅途中，没有人从始至终都是幸运儿。

我们的生命中，无不交织着喜悦与悲伤、顺利与坎坷、幸运与不幸、得到与失去。

正是如此纷繁的内容，构成了生命的多姿多彩，我们才品尝到生命复杂的滋味，到日暮黄昏的时候，也才有了那么多可供回忆的内容。

感谢生活的赐予，不论一帆风顺还是苦难深重。



## &lt;&lt;好好活着善待自己&gt;&gt;

生活就是一个难题，需要我们去不断地去破解，最艰难的是解题的过程，承受住那个过程，完成那个过程，人生就多了经历，多了更多的坚强。

人生是个大舞台，也许有笙歌相伴，也许有人不断地穿梭，但主角永远都是我们自己，别人即使能给我们再大的帮助，但却无法主宰我们的一生。

我们没有先知先觉的能力，芸芸众生，谁都无法避免苦难的降临。

勇敢者、智者面对苦难，能够坦然接受，然后想方设法化解苦难，把它看做是对人生的又一次挑战，最终赢得别人的敬重；懦弱、愚者面对苦难，好像塌了天，垂头丧气，甚至丧失了生活的勇气，结果苦难更加深重，造成的损失与危害更加巨大。

戕害自己的心灵，为别人留下笑柄或提供反面的教材，这样的人生何其可悲！

其实，没有过不去的火焰山，车到山前必有路，重要的还在于你的心态。

西方有一个神话传说：西西弗触犯了天庭的法律，被贬到人间受苦。

他所受到的惩罚是要将一块大石头推上山，直到它不再滚下来为止。

西西弗推呀推，费尽气力将石头推上山顶，然而石头又滚下山去，西西弗又要重新把石头推上山，周而复始，永无休止。

天神想靠这样的折磨，使西西弗心灵崩溃而死。

西西弗每次推石头上山时，天神都嘲笑、打击他。

但西西弗不相信命运，依旧我行我素。

他想：既然推石头上山是我每天的任务，那我就每天都来完成，完不完成责任在我，至于石头是不是往下滚，那就和我无关了。

再说，石头不往下滚，我又推什么呢？

在西西弗的坦然面前，天神折服了，他无法再惩罚西西弗，便让西西弗返回了天庭。

一切外在的磨难，都会在心灵交汇，你的盾牌不是外人的帮助与同情，而是自己的心理承受能力。

一帆风顺不会使我们的的心灵成长，而苦难可以给我们的的心灵淬淬火，加点钢。

遇到苦难时，沉静下来，从反面想一想，也许会宽释你阴郁的胸怀。

只要活着，总有希望，在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。

我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

跨过了苦难，我们就能走向欢乐。一个人在工作和生活中会遇到各种障碍和困难，遭遇很多失败和痛苦。

在挫折面前，有的人会产生暴怒、恐慌、悲哀、沮丧、退缩等情绪，这不仅影响了学习和工作，而且还损害了身心健康，而有的人却笑对挫折，对环境的变化做出灵活的反应，并善于把不利条件转化为有利条件，进而摆脱失败，走向成功。

意大利杰出的小提琴家帕格尼尼在监狱里自得其乐，用破旧的小提琴练琴和演奏。

波兰伟大诗人密茨凯维支在牢房里构思诗作，在放逐途中创作著名的《十四行诗集》。

人遭到挫折之后，把自己的情感和精力转移到有益的活动中去，从而将不良情绪导向比较崇高的方向，使其得到升华，这是最为积极的办法。

善于采取升华这种积极的方式，就能像贝多芬说的那样——“通过苦难，走向欢乐”。

“失之东隅，收之桑榆。

”在挫折面前，我们应该用理智来驾驭恶劣的情绪。

通过分析，如果发现自己原来的目标是无法实现的，可以放弃原有的目标，选择新的奋斗方向。

例如，我国优秀田径运动员胡祖荣下肢瘫痪后，不能再在运动场上建立功绩，他便转向著书立说，编写了《身体训练1400例》和《撑杆跳高》两本书，同样为体育事业做出了贡献。

面对苦难和挫折，你要抬起头来，笑对它，相信这一切都会过去，今后会好起来的。

”希望是不幸者的第二灵魂，它激励人们走向美好的未来，它是困难时最好的自我安慰。

在挫折面前多坚持一步路，多坚持一分钟，也许你就会发现，自己已经站在了成功的大门前。

德国著名化学家、铝和铁两种元素的发现者——维勒虽然猜测到了墨西哥生产的这种褐色铅矿石

<<好好活着善待自己>>

中可能含有一种新元素，但他因漫不经心，没有循此钻研下去，所以造成了科学发现中的挫折。而肖夫斯特姆是一个有心人，在猜想的基础上抓住问题不放，终于找到了一种新元素，取得了科学发现的成功。

## <<好好活着善待自己>>

### 编辑推荐

这是一本让你在感动中顿悟的心灵故事集，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够给你力量。每天读上几分钟，就会让你的生活迎来新的改变。

别让太多的忙碌冷淡了温柔，别让太多的追求吞没了生活。

好好活着，将珍惜谱成人生的赞歌。

其实，命运一直对你不薄：给你善良去感动心灵，给你晴朗去装点快乐，给你智慧去耕耘生活，给你坚强去实现成功……好好活着，珍惜自己，珍爱亲人，珍视可以顺畅呼吸的每一天，让微风、雨露、阳光、笑容、绿水、花香盛放在我们的心灵。

《好好活着 善待自己》——调整心态放松心灵的生命感悟《好好活着 善待自己》——调整心态放松心灵的生命感悟。

生命是最宝贵的，我们应该珍惜。

好好活着，或许就是最好的祝福。

——蒋雯丽 温暖一生的心灵安慰，快乐一生的生命祝福。

面对人生一世，一切还是那句话，别做（闹）出事来，好好活着。

——赵本山

<<好好活着善待自己>>

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>