

<<善待自己快乐生活>>

图书基本信息

书名：<<善待自己快乐生活>>

13位ISBN编号：9787802136991

10位ISBN编号：7802136997

出版时间：2009-5

出版时间：海潮出版社

作者：沈杰

页数：210

字数：230000

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>

## <<善待自己快乐生活>>

### 前言

苍茫宇宙，生命如芥，倏忽即逝。

宝贵而又脆弱的生命，让我们无法不去珍惜如白驹过隙的数十年光阴；更让我们不能不去善待世间唯一的自己。

立身于世，没有人不会重视自己的存在。

然而懂得如何去善待自己的人实在不算太多。

比如，同样是活着。

有人痛并快乐。

有人却总是无病呻吟：有人穷日益坚，有人却富奢自毁。

比如。

同样是人生，有人总在自恋中顾影自怜，有人却在博爱中阳光生活；有人总在自卑中怨天尤人。

有人却在快乐中创造幸福。

形成如此反差。

尽管原因有许多，而其中至关重要的一大差别就是：能否真正的善待自己。

因为，善待自己。

才能善待生命。

善待他人，善待生活。

不懂善待自己。

势必会对生命缺少足够的关爱；不能善待自己，肯定会对他人缺乏必要的尊重；不会善待自己，必然也会对生活缺失应有的热情。

所以。

一个珍惜生命、热爱生活的人，一定是人善待自己的人。

善待自己，不是自私，不是自傲。

更不是唯我独尊。

善待自己要了解自己：不知道自己是个怎样的人，就无法发挥自己的优势特长；不清楚自己到底在追求什么，就无法正确地找到自己的人生归宿；不明白自己要成为什么样的人，就会在人生中失去方向，自卑气馁，陷入平庸，善待自己要珍惜自己：在呵护自己的心灵中少一点欲望，就会多一些安然；在珍视自己的情感中多一些关爱，就会少一些创痛；在爱惜自己的生命中拥有了健康，才能拥有未来。

善待自己要快乐自己：保持一种淡定，才能无论面对怎样的挑战，都能快乐从容；回归一雨中平静，才能无论遭遇怎样的厄运，都能乐观自信；修炼一种豁达，才能无论碰上怎样的考验，都能一笑而过，笑对人生。

善待自己一定要放下自己：放下过去的自我而接受全新的自我；抛却失误的自我而坚守南真的自我；舍弃糊涂的自我而做个明智、快乐、幸福的自我。

为了满足当代读者珍爱生命的健康选择，同时也是为了迎合现代生活的时尚需要，这本内容时尚而不落俗套、道理精辟而不空洞说教、知识综合而不脱离生活、方法实用而不纸上谈兵的《善待自己快乐生活》一书，带着编著者对广大读者创造快乐人生、享受快乐生活的真诚祝福与良好祝愿终于问世。

本书共分六章，分别就现代生活的几个重要领域进行了有意义的探讨和有趣味的介绍。

其中主要包括：为您的保健养生出谋划策，告诉您如何做才不会亏待了自己的身体；为您的居家生活指点迷津，教会您如何做才不会虚度了快乐的人生；为您的情感生活支招献计，指导您如何做才不会辜负了真爱与亲情；为您的人际交往想方设法，辅助您如何做才不会疏远了朋友和友谊；为您的人生追求破解谜团，启示您如何做才不会破坏了完美的人生。

目的是使读过此书的朋友，于知识欣赏中珍惜人生，于轻松愉悦中善待自己。

人生百年，转瞬即逝。

无论怎样活着。

## <<善待自己快乐生活>>

都应当让自己快乐。  
无论有何作为，都必须善待自己。  
这是对世事万象的洞察，也是对生命真谛的感悟。

## <<善待自己快乐生活>>

### 内容概要

善待自己要了解自己：不知道自己是个怎样的人，就无法发挥自己的优势特长；不清楚自己到底在追求什么，就无法正确地找到自己的人生归宿；不明白自己要成为什么样的人，就会在人生中失去方向，自卑气馁，陷入平庸，善待自己要珍惜自己：在呵护自己的心灵中少一点欲望，就会多一些安然；在珍视自己的情感中多一些关爱，就会少一些创痛；在爱惜自己的生命中拥有了健康，才能拥有未来。

。善待自己要快乐自己：保持一种淡定，才能无论面对怎样的挑战，都能快乐从容；回归一雨中平静，才能无论遭遇怎样的厄运，都能乐观自信；修炼一种豁达，才能无论碰上怎样的考验，都能一笑而过，笑对人生。

## &lt;&lt;善待自己快乐生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 善待自己的心灵 一、追求幸福，从善待自己开始 1.善待自己就是善待生命 2.幸福生活从爱自己开始 3.无论命运如何都要善待自己 4.给生活一个笑脸，给自己一个安慰 5.照顾好自己，才会拥有快乐的人生 二、什么都可以放弃，唯独不能放弃快乐 1.获得快乐才是人生最重要的事情 2.快乐其实很容易 3.自己掌握“快乐之门的钥匙” 4.放弃羡慕，即使缺憾也要快乐着 5.快乐是心的选择，不要总盯着消极面 三、宁静致远，寻找内心的平静 1.保持一份淡定与从容 2.勤扫心地，心洁则静 3.让内心回归平静 4.让自己的心静下来

第二篇 善待自己的身体 一、健康养生，别亏了自己的身体 1.健康是人生最宝贵的财富 2.健康是1，其他都是后面的0 3.没有了健康就没有了一切 4.拥有健康才能拥有未来 5.搭建健康的饮食宝塔 6.按身体的生物钟健康地生活 7.养成良好的生活习惯 8.定期地对身体进行体检 二、忙而有度，别让自己太累了 1.学会给自己的生活松一松绑 2.忙里偷闲，别让自己太累了 3.千万不要做工作的奴隶 4.放下不尽欲望，学会享受生活 5.事情未做完也可以罢休 6.给自己减压，不要让自己心力交瘁 7.在快节奏的生活中调节紧张情绪 三、倡导慢生活，生活的节奏不能太快 1.放慢脚步，活在当下 2.为了健康，请放慢生活的脚步 3.让自己每天睡个好觉 4.学会停下来欣赏人生路口的风景

第三篇 善待自己的生活 一、手头宽裕了，就该享受消费的乐趣 1.时常去茶馆里坐坐 2.体验购物的乐趣与潇洒 3.买份礼物奖励给自己 4.过节时到酒店里住上一天 5.抽时间到公园散散步 二、讲究一下自己的衣着打扮 1.把自己好好打扮一番 2.选择适合自己的服饰 3.穿衣需要遵循的T·P·O原则 4.衣着的款式搭配技巧 5.用色彩营造出女性服装的魅力 6.让首饰与时装相得益彰 三、让自己的业余生活丰富多彩 1.发展多种爱好，做个会玩的人 2.听听音乐，舒缓精神 3.慢品图书，愉悦身心 4.练习瑜伽，修身养性 5.养花植草，亲近自然 6.饲养宠物，为生活增加乐趣 7.去游泳，享受水中嬉戏的快乐 四、旅游吧，放松一下自己的心情 1.出游度假是件美好的事情 2.大自然的风光能促进人的心理健康 3.怎样做好旅游度假的准备 4.认真注意旅途中的卫生保健 5.驾车到郊外去野餐 6.当“驴友”，郊区一日游

第四篇 善待自己的情感 一、活得真实，敢爱敢恨 1.做你真实的自己 2.大胆做你自己喜欢做的事 3.如果快乐，那就放声高歌 4.心里有爱那就大声说出来 5.远离诱惑，避免涉足情感“禁区” 6.当爱走远，就应潇洒地告别 二、拥有爱侣，为情感找个归宿 1.活在世上就要为爱情找个家 2.创造和谐的两人世界 3.别让爱情等得太久 4.用真爱经营出幸福的婚姻 5.包容的心态让你的婚姻更幸福 6.安全度过夫妻生活中的倦怠期 三、揣摩技巧，在性爱中获得快乐 1.适度的性爱有益于人的健康 2.爱是性的“基本法” 3.努力提高自己的“性商” 4.合理掌握性生活的频度 5.怎样赶走性心理疲劳

第五篇 善待朋友和他人 一、友善待人，拥有一颗善良的心 1.与人为善天地宽 2.让爱，节节传递 3.人人平等，关爱没有贵贱 4.帮助别人就是帮助自己 5.积极地参加志愿者活动 二、学会宽容，别拿别人的错误惩罚自己 1.宽容是一种胸怀，一种美德 2.宽容是一种人生的智慧 3.生活因宽容而更加美好 4.用宽容开启人生的快乐之门 5.多一分宽容，少一分烦恼 6.多点宽容，少点苛责

第六篇 舍弃身外之物 一、不要过多地追求身外之物 1.跳出功名利禄的罗网 2.心境平和，视名利如浮云 3.淡泊明志，宁静致远 4.放下，是一种人生的顿悟 5.简简单单最幸福 二、舍弃眼前小利，才能获得人生大利 1.人生需要选择，更要懂得放弃 2.敢于放弃是一种人生的大智慧 3.有所舍弃才会有所得 4.善于放弃，不计较一时的得与失 5.塞翁失马，焉知非福 三、金钱不是拥有越多越好 1.金钱是一把双刃剑 2.不要成为金钱的奴隶 3.有很多东西是钱买不到的 4.将金钱看得轻淡一点 5.将自己的钱投入慈善公益 四、抑制欲望，消除人生烦恼的根源 1.欲望越多，快乐越少 2.别被贪婪的欲望牵着自己走 3.欲望最好少一点 五、不要追求人生的完美 1.没有必要追求完美无瑕 2.缺憾是上天的另一种恩赐 3.追求完美，只能使人生活在痛苦中 4.人生太“理想”，往往失去它的真实 5.带着缺点做独一无二的自己

## <<善待自己快乐生活>>

### 章节摘录

第一篇 善待自己的心灵 一、追求幸福，从善待自己开始 人生如同竞技场。  
虽然，只有领先者才能获得成功，然而。  
所有的参与者却都能获得快乐与幸福的奖励。

其实。

幸福就在你的身边，幸福从善待自己开始。

善待自己就是善待生命。

学会善待自己，才能拥有快乐的人生。

善待自己，打开幸福的天窗，缕缕清香就会沁入生命的深处。

1.善待自己就是善待生命 光阴易逝，生命如花。

善待自己即是善待人生、善待生命，是一种尊重生命的理智选择。

一个人，可以对自己不满意，但绝不能虐待自己。

因为，生命的长度虽然是上苍赐予的，但生命的宽度却掌握在自己的手中。

怎样妥善经营好自己的生命，这完全依赖于我们自己。

生命的意义在于我们用心去体会，生命的价值在于我们去善待。

没有任何事可以成为你结束生命的理由，生命是宝贵的，只要生命始终保持一种积极的向上目标，只要把生命的每一个细节都细细地咀嚼，生命就会永远鲜活而多彩。

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。

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。

在这有限的生命周期里，无论是谁，都要学会善待自己。

因为忽视自我关爱，生活的利刃会割伤我们的身心。

善待自己。

才不会逃避自己。

丧失自己。

善待自己，不是让我们轻视自己，自我姑息，自我放纵，而是要求我们严于律己和矫正自己。

善待自己，不是让我们虐待自己，而是让我们在最痛楚最孤立无援的时候，在必须独自穿行黑洞的雨夜，没有星光也没有月光的时候，在我们独立支撑着人生的苦难，没有一个人为我们分担的时候——我们要学会自己送自己一束鲜花，自己给自己一束阳光，自己给自己一个明媚的笑容，无论怎样都怀着美好的情感和愿望坚定地活下去，勇敢而快乐地走过一个又一个日子。

善待自己，就是多对自己说赞美之辞，接纳自己的情绪、主动去做让自己舒服的事、拒绝去做使自己不舒服的事，包括：对自己的宽容，为自己的感动，为自己的流泪，给予自己的同情和怜悯，给予自己的温暖，允许自己犯错误，允许自己做傻事。

让我们牢记吧：善待自己，就是玫瑰刺痛后仍然懂得享受花香；善待自己，是一个人的夜路却总能寻到前方的灯光；善待自己，是生命快乐的宣言，是对生命最庄重的承诺；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。

## <<善待自己快乐生活>>

生命就像一个沙漏，随着时间的推移，沙漏中的细沙越流越少，直至荡然无存。不必羡慕集万般宠爱于一身的红星，不必哀叹自己平凡无为，能活着就有希望。

如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木；如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地；如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。

做人，没有必要和自己过不去。

一个人的一生需求是十分有限的。

当我们的生命化作一股青烟的时候，那些自己苦苦奋斗得来的东西，谁又能带走呢？

当我们的生命化作一捧尘土的时候，那些自己认为烦恼和痛苦的东西，又有何用呢？

人与人不同，何必弄得自己不开心呢？

人生幸福的金 2. 钥匙就在自己的手中。

只要我们自己有良好的心态，真心真意地生活，努力地去寻找快乐，不再喋喋不休地抱怨，不去浪费自己的生命和时间，善待自己的每一天，珍惜生活的每一次馈赠，不管我们能否达到理想的圣地，面对人生，我们都会深深地感到生活的充盈，我们都会拥有属于自己的幸福。

学会善待自己，需要我们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，需要我们换一种轻松的活法，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，才会感悟到活着就是快乐，活着就是一种幸福。

幸福生活从爱你自己开始 只有学会爱你自己，才会真正懂得爱这个大千世界，才会遇波澜而不惊惧，才能够让生命的枝丫沐雨淋风，呈现勃勃生机。

假如生活欺骗了你，如果有一天，这世界上没有一个人去关怀你、爱护你、鼓励你——人生必定有这样的时刻，那时你怎么办呢？

此时你必须学会爱你自己。

一位音乐家，在“文革”中被下放到农村。

他在饲养场为牲口铡了整整七年的草，等他平反回来人们惊奇地发现他并没有憔悴衰老。

他笑道：“怎么会老呢？

每天铡草我都是按4/4拍铡的。

”这位并不著名的音乐家以及他的作品无法不让所众喜爱，因为，他懂得怎样拯救自己和爱自己。

还有另一位音乐家——一位杰出的女钢琴家，她在“文革”初期自杀了。

人们不止一次地为她扼腕惋惜，她不是不爱自己，而是太爱——爱到溺爱的程度。

音乐使她飘逸、空灵、秀美，可当美好的东西被践踏的时候，她便毁灭了自己。

这两位音乐家都同样面对“文革”这一恶劣的境遇，可他们的确选择了对待人生不同的态度。

一个选择了乐观向上，一个则选择了自我毁灭。

这后一种对自己的“爱”是不可取的。

学会爱自己，不是让我们自我姑息、自我放纵，而是要我们学会勤于律己和矫正自己。

这一生中总有许多时候没有人督促我们、指导我们、告诫我们、叮咛我们，即使最亲近的父母和真诚的朋友也不会永远伴随我们。

我们拥有的关爱和呵护都有失去的可能。

在这时候，我们必须学会为自己修枝打杈浇水施肥，使自己不会沉沦为一棵枯萎随风的草，而成长为一棵笔直葱郁的树。

学会爱自己，这不是一种耻辱，而是一种光荣。

因为这并非出于一种夜郎自大的无知和狭隘，而是源于对生命本身的崇敬和珍重。

假如生活欺骗了你，这可以让我们的灵魂更为自由，更为坚强，可以让我们在濒临崩溃的边缘，去抓住一棵充满生机的稻草，在我们穷途末路、无房可居的时候，亲手去砌砖叠瓦，建造出我们自己的宫殿，成为自己精神家园的主人。

3. 无论命运如何都要善待自己 命运之手似乎谁都无法左右。

善待自己，开心地活着，应当是我们最好的选择。

## <<善待自己快乐生活>>

人生在世，命运显得神秘莫测，有些不如意、烦恼，甚至不幸和痛苦，这很正常。

有人会为我们每天送上一首赞美诗吗？

有人会为我们每天送上一句激励的话语吗？

有人会想方设法让我们的生活每天都在激动中度过吗？

假如真的会这样，那么，我们的生活将是何等的幸福，我们的生命将是何等的充实与快乐啊！可是，现实生活并不能如此让我们天天怦然心动。

在短暂的人生岁月里，完美离我们总是可望而不可即，许多人在现实面前，总是难以笑起来。

英国著名作家及历史学家卡莱尔在写作《法国革命史》时，把完成了的手稿交给最可靠的朋友米尔，希望得到一些中肯的意见。

米尔在家里看稿子时，中途有事离开，顺手把手稿放在了地板上。

这时，女仆把这堆纸当成废纸，用来生火了。

呕心沥血的作品在即将交付印刷前，几乎全部变成了灰烬。

卡莱尔听说后异常沮丧，因为他根本没留底稿，连笔记和草稿都扔掉了，这几乎是一个毁灭性的打击。

但他没有绝望，他风趣地说：“就当我把作业交给了老师，老师让我重做，让我做得更好。

”然后他重新查资料，做笔记，把这个庞大的作业又做了一遍。

不论在什么时候，我们都要善待自己。

当我们遇到挫折，人生失意的时候，要学会化解忧愁，学会安慰自己。

当我们遇事不顺时，要经常鼓励自己，给自己增加信心。

应该时时告诫自己：虽然有人已经放弃，但我们一定要坚持到底；虽然有人已经退却，而我们仍然要一直向前；假若我们看不见光明和希望，我们也要依然孤独、顽强地奋斗着，这才是成功者的素质。

对于一个真正的强者来说，小小的失意根本不值得一提，那仅仅是一个小小的插曲，是事业或生活中的一点儿小麻烦，并不可怕。

重要的是：不管什么样的打击和失败降临，我们都应该从容应对，决不屈服。

善待自己的人，一定懂得应该如何面对风雨人生。

谁都曾在风雨中长大，但我们应明白，正是因为有了风霜雨雪，我们才变得愈来愈坚强，生活才会愈来愈幸福。

学会善待自己，赞美自己吧，不管人生多么平凡，每个人身上都有值得别人学习的闪光点；不管生活多么平淡，每个人的心里都有洒满温暖阳光的时候。

学会善待自己，激励自己，我们不可能人人都是天才，但我们可以是一个有着炽热追求和拼搏精神的人。

我们也许不是最聪明的人，但我们可以做一个最有抱负和最勤奋的人。



## <<善待自己快乐生活>>

### 编辑推荐

为了满足当代读者珍爱生命的健康选择，同时也是为了迎合现代生活的时尚需要，这本内容时尚而不落俗套、道理精辟而不空洞说教、知识综合而不脱离生活、方法实用而不纸上谈兵的书，带着编者对广大读者创造快乐人生、享受快乐生活的真诚祝福与良好祝愿终于问世。

全书共分六章，分别就现代生活的几个重要领域进行了有意义的探讨和有趣味的介绍。

其中主要包括：为您的保健养生出谋划策，告诉您如何做才不会亏待了自己的身体；为您的居家生活指点迷津，教会您如何做才不会虚度了快乐的人生；为您的情感生活支招献计，指导您如何做才不会辜负了真爱与亲情；为您的人际交往想方设法，辅助您如何做才不会疏远了朋友和友谊；为您的人生追求破解谜团，启示您如何做才不会破坏了完美的人生。

目的是使读过此书的朋友，于知识欣赏中珍惜人生，于轻松愉悦中善待自己。

<<善待自己快乐生活>>

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>