

超值全彩
白金版
29.80

善待自己

连
山
编著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



善待自己

连山
编著



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

善待自己 / 连山编著 . — 北京 : 北京联合出版公司 , 2015.9

ISBN 978-7-5502-6125-9

I . ①善… II . ①连… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214161 号

善待自己

编 著 : 连 山

责任编辑 : 张 萌

封面设计 : 韩立强

责任校对 : 胡 青 胡宝林

美术编辑 : 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市松源印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数300千字 720毫米×1020毫米 1/16 21印张

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6125-9

定价 : 29.80元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : (010) 58815825



目录

contents

一月

认真爱自己，
让爱在心中燃烧

早上起床，对自己说一句：“从我做起，做得更好！” /24

选择一个最适合自己的装扮出门 /25

做一件一直想做但缺乏勇气去做的事 /25

拿出三面“镜子”，照出自身的弱点 /26

找个机会认认真真的审视一次自己 /27

破费一次，为自己买一件喜欢的礼物 /28

送自己一束鲜花，送自己一份好心情 /29

认认真真的看一场电影 /29

去游乐园体验一把刺激 /30

享受一次，做个全身按摩 /31

泡个热水澡，放松一下 /32

一天之内只吃水果，给你的身体排排毒 /32

去户外远足，呼吸一下新鲜空气 /33

背着行囊，到最想去的城市单独旅行 /34

问候一下正在痛苦中的朋友 /35

给身边的弱者一份同情的爱 /36

给母亲一个问候 /37

带一件礼物赴约 /38

- 做一件不经意的小善事 /38
- 参加一次篝火晚会 /39
- 向月儿许个美丽的心愿 /40
- 和你所爱的人一起做一顿饭 /41
- 给父母捶捶背 /41
- 读一本好书 /42
- 写一篇日记，记下一天美丽的心情 /43
- 今天不用减肥，吃一顿大餐 /44
- 对所爱的人深情地说一句：“我爱你！” /45
- 找个地方狂欢 /46
- 照一张或一套艺术照 /47
- 照一张全家福 /47
- 召开一次家庭会议 /48



- 今天，对所有的人微笑 /50
- 用心去感受身边的幸福 /50
- 用相机捕捉每一个幸福的瞬间 /51
- 吃力没讨好，笑笑就算了 /52
- 满怀激情地做一件事 /53
- 做一件曾认为做不了的事 /54
- 警告自己，别让信念动摇 /55
- 装饰卧室 /55
- 养一盆绿色植物 /57
- 对挫折一笑了之 /58
- 把烦恼写在沙滩上 /59
- 为自己拍一个DV短片 /60
- 荡一次秋千 /61
- 放松心态去做一件事，不苛求结果的成败 /61
- 列举自己做过的错事 /63
- 不和无理取闹的人争吵 /63
- 幻想梦想成真的那一天 /64
- 写一页赞美自己的话 /65
- 参观一个展览会 /66
- 为你希望发生的事祈祷 /67
- 想象一次浪漫的旅程 /68
- 装一天“冷漠”，不去理会任何人的联络 /69
- 没有终点地坐车旅行 /69
- 寄一张贺卡给自己 /71
- 把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍 /71
- 穿鲜艳的衣服出去逛街 /72
- 主动与新邻居聊天 /73
- 以自己为主角写一篇童话 /73



3月
学会选择，
懂得放弃

- 和一个你一直钦佩的人交朋友 /76
- 逛商场为自己挑一件最满意的衣服 /76
- 仔细想想现在所处的这个环境，是否适合你的发展 /77
- 动手去做一件自己最拿手的事 /78
- 勇敢面对自己逃避的难题，再用心去解决 /79
- 不要争强好胜，退一步海阔天空 /80
- 保持一整天的愉悦，用快乐的眼睛看每一件事物 /81
- 和不自量力的小人物一般见识 /81
- 清理一下思想，丢掉那些包袱 /82
- 是你错了，别怕丢面子，说声抱歉吧 /82
- 放下无谓的执著 /83
- 把那些痛苦的往事抛到脑后 /83
- 忘记自己的优势，去做一件轻而易举的事 /84
- 自觉自愿地做一件平时被压迫着才会去干的事 /85
- 放下一些太沉重的包袱 /86
- 学会转弯 /86
- 接受生活中的一些残缺，放弃完美 /87
- 整理一下房间，把那些没用的旧物丢掉 /87
- 为自己的选择作一个长远规划 /89

- 做一套测试选择题，测测自己当机立断的能力 /89
- 分析昨天做题的结果，看看自己在答案取舍时是否认真权衡 /90
- 想想自己最近的选择是否只贪图眼前利益 /91
- 陪最亲的人度过美好的一天 /92
- 去书店选一本你感兴趣的书籍 /93
- 去花店选一盆自己喜爱的花回来养 /94
- 放下缠绕在心头烦恼事 /94
- 放下爱得太辛苦的人 /96
- 放弃追逐不到的梦想 /96
- 放下你不该忙的事 /97
- 买一件你从来不会选的颜色衣服 /97
- 放下所有的工作和其他事宜，找个地方清闲一下 /98

- 跟朋友说说最近的烦恼 /100
- 跟朋友探讨怎样克服自身的弱点 /101
- 拒绝诱惑，保留诚实 /101
- 按时赴约，做个守时的人 /102
- 找个独我的空间，忏悔一下自己曾犯过的错 /102
- 想想近期自己的所作所为，做做自我检讨 /103
- 收回想说的伤害别人的话 /104
- 召集一帮朋友，玩一个说真心话的游戏 /105
- 和你最信赖的一个朋友约定，互相给对方一个承诺 /106
- 把新认识的朋友介绍给老友 /106
- 邀请认识不久的朋友到家里做客 /107
- 邀请所有的朋友到家里聚会 /108
- 送一件珍藏多年的礼物给你最好的朋友 /108
- 和朋友约定，今天必须做好某件事 /109
- 不给自己任何借口，把拖了很久的一件事做好 /110
- 翻出电话本，给久未联系的朋友打个电话 /110

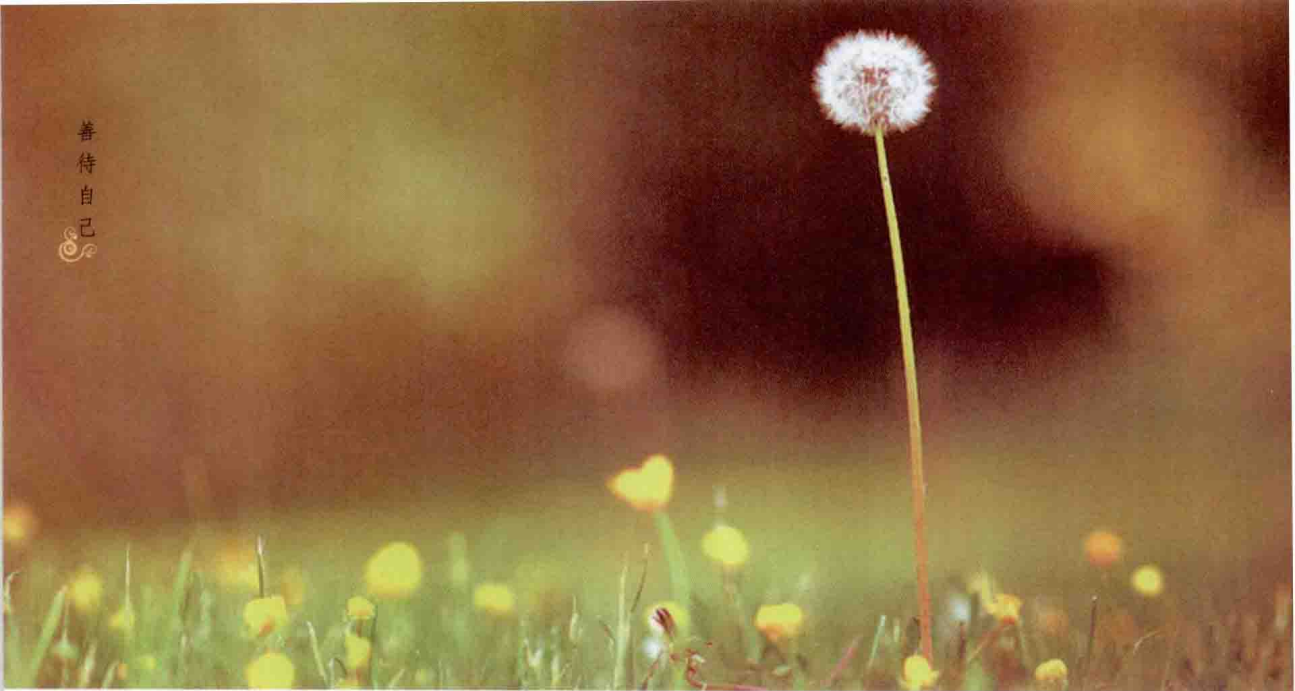
- 想办法与儿时的好友取得联系 /111
- 主动与陌生人攀谈 /112
- 主动结交一个新朋友 /113
- 留意你不喜欢的人的优点 /114
- 站在与你敌对的人的立场上想一想 /114
- 想想身边哪些人被我们忽略了 /115
- 把自己的故事讲给某个朋友听 /116
- 委婉地指出朋友的缺点 /116
- 微笑着表达你的善意 /117
- 自制贺卡，送给所有的朋友 /117
- 和亲密爱人交换日记 /118
- 和好友交换衣服穿 /119
- 和某人共同回忆过去的某个日子 /119
- 向自己的同事请教一个问题 /120

- 成全别人的快乐和幸福 /122
- 搀扶老人过马路 /122
- 想办法化解某两个人心中的积怨 /123
- 当一回正义使者 /124
- 给今天遇到的每一个乞讨者一点施舍 /125
- 宽容某人的过错 /125
- 原谅某人对自己的伤害 /126
- 培养节约的好习惯 /127
- 把看到的废纸捡起来 /127
- 把旧衣物整理好捐出去 /128
- 为小区做清洁工作 /129
- 严格分类扔垃圾 /130
- 赞美某一个人 /130
- 制止随地吐痰的人 /131

5月
留住美德，
学会宽容

- 参加志愿者行动 /132
- 看望贫困山区的孩子 /133
- 参加爱国主义活动 /134
- 为集体争荣誉 /135
- 做一件大公无私的事 /136
- 用心做一件事来孝敬父母 /136
- 在公交车上让一次座位 /137
- 偷偷做一回好事 /138
- 向领导毛遂自荐 /138
- 培养孩子的美德 /139
- 带父母去旅游 /140
- 认真欣赏身边的某个人 /140
- 带着鲜花去看望恩师 /141
- 与朋友讨论国家大事 /142
- 认真看一期新闻节目 /143
- 认真完成自己对某人的承诺 /143
- 纠正自己犯的错 /144





6月
黄金心态，
正面思维

耐着性子做完一件你感到厌烦的事 /146
把工作任务当做休闲娱乐一样轻松地完成 /146

寻找日常生活中的乐趣 /147

去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点 /148

停止怨天尤人，给自己一个自信的微笑 /149

找个没人的空间大声给自己唱首歌 /149

早起去山顶看看日出 /150

一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷 /151

去健身房，把自己累得筋疲力尽 /152

安静地听听音乐，完全陶醉在音乐的海洋里 /153

幻想一下梦想成真的情景，包括每一个细节 /155

淋一场雨 /155

尽情地蹦一次迪 /156

给心情放一个假 /158

吃一顿自助餐 /159

睡个懒觉 /160

累了伸一下懒腰 /161

练习一下深呼吸 /161

玩玩“射击”游戏 /162

- 买一堆零食，把烦恼当零食吃掉 /162
- 练习丢沙包，把心中的郁闷狠狠地抛出来 /163
 - 去现场看一场体育比赛 /164
 - 一整天待在家里 /166
 - 打一次水仗 /166
 - 在黑暗中跳舞 /167
 - 计划一次冒险活动 /168
 - 去咖啡馆坐坐 /168
 - 像个孩子一样地捉萤火虫 /169
 - 参加一场辩论赛 /170
 - 练习瑜伽 /171

- 想想今天能为理想做些什么 /174
- 检查一下付出努力的方向对了吗 /175
 - 参加一次义务劳动 /175
 - 参加一次募捐活动 /176
 - 给路边的乞丐一点零用钱 /177
 - 为工作加一次班 /177
 - 为全家人做一顿可口的饭菜 /178
- 为不敢实践的梦想勇敢地跨出第一步 /179
 - 献一次血 /180
 - 亲手为所爱的人做一件礼物 /180
 - 去敬老院当一次义工 /181
 - 培养业余爱好，认真练习 /182
- 把一些看似无用的东西整理一下收藏好 /183
 - 认真学一门外语 /183
- 用一整天时间陪伴平时最关心自己的人 /184
 - 帮爱自己的人完成一个心愿 /185
 - 翻看从前的日记 /186

7月
懂得付出，
珍惜拥有



- 翻开相册，看看旧照片 /186
- 认真回忆过去，仔细想想学到了什么 /188
- 仔细想想现在拥有的美好 /189
- 给关心自己的人一个深情的拥抱 /189
- 故地重游，寻找逝去的美好 /190
- 约老朋友一起吃顿饭 /191
- 买张飞机票，飞回家看看父母 /191
- 全力照顾生病的爱人或是朋友 /192
- 和爱人一起吃顿烛光晚餐 /193
- 把今天用过的每样东西都归位 /194
- 去自己最向往的大学听一堂课 /194
- 用心关注身边的亲人 /196
- 给最近帮助过自己的人送去感谢的问候 /196
- 刻苦学习业务知识 /198

- 让孩子自己动手做一件力所能及的事 /200
- 遵守交通规则，规规矩矩过马路 /201
- 从头到尾认认真真看一部连续剧 /201
- 看一部伟人的传记 /202
- 看一本励志类的书 /203
- 找一个儿童玩具拆了再重新装上 /204
- 自己修理家具 /204
- 试着写一首诗 /205
- 自编自导唱一首歌或跳一支舞 /205
- 和朋友玩猜谜游戏 /206
- 玩一玩智力游戏 /207
- 实行一次徒步旅行 /208
- 登一次山，坚持爬到山顶 /209
- 给某样东西或衣服改改装 /210

∞月
脚踏实地，
激情创意



- 把陷入“死胡同”的问题反过来想一下 /210
- 去理发店整一个新发型 /211
- 打扮成不同以往的样子参加一个聚会 /212
- 吃一道新菜 /213
- 做一件你一直认为不可能成功的事 /213
- 看一场恐怖电影 /214
- 找一个问题多问几个为什么 /214
- 想一个常人都认为不可能的事 /215
- 试着推翻一个约定俗成的事物 /216
- 改变某种习惯做一件事 /217
- 试着和大多数人唱一唱反调 /217
- 练习垂钓 /218
- 忘记经验，仔细完成已经很熟练的工作任务 /219
- 练习跑步 /220
- 想象见到外星人的情形 /221
- 自己动手制作一个简易玩具模型 /221
- 自己动手做一些特色点心 /222



9月

播撒快乐种子，收获快乐果实

看一场现场演唱会 /222

看一场现场演唱会 /224

通宵看电影 /225

尽情K歌 /226

看一本笑话书 /226

找一部喜剧电影和朋友一起看 /227

去郊外野餐 /227

去公园划船 /228

捉弄某人 /229

和朋友一起去露营 /230

给自己的老师们寄一张贺卡 /231

体谅某个人 /232

以感恩的心对待一切 /233

和小孩子一起玩耍 /234

教小孩子识字 /234

参加一个派对 /235

介绍你的朋友们互相认识 /236

交一个新朋友 /237

拍一组风景照，整理好，作为自己的艺术珍藏 /238

- 学一首新歌 /240
- 在网上为自己订购一件礼物 /240
- 再玩一次捉迷藏游戏 /241
- 给小动物拍一张照 /242
- 与老人家聊天 /243
- 当一次伴郎（伴娘） /244
- 学一样乐器 /245
- 寻找秋的气息 /246
- 看一场焰火表演 /247
- 看夕阳西下 /248
- 去田园采摘 /249
- 放风筝 /250

- 对自己说：吃不到的葡萄都是酸的！ /252
- 停止你对某人的嫉妒心 /252
- 与人分享你的快乐 /253
- 把家乡的特产拿出来与大家一起分享 /254
- 不停地给自己积极的心理暗示 /254
- 给自己泼一瓢冷水，浇灭自负的火花 /255
- 参加一个群体活动 /256
- 放开自己对某事顽固的看法 /257
- 不依赖任何人的帮助，独立完成一件事 /258
- 给心灵洗一个澡 /259
- 正面应对一直逃避的一件事 /260
- 取掉给自己戴上的“望远镜” /261
- 帮曾经伤害过你的人一个忙 /261
- 享受孤独的自由 /262
- 观察蚂蚁搬家 /263
- 培植一棵小植物 /264



- 养一条小金鱼 /264
- 到大自然中去感受万物生灵 /266
- 清晨采集露珠 /267
- 独自去散步 /268
- 睡前喝一杯浓浓的牛奶 /269
- 煲一锅营养又美容的汤 /270
- 制作个人名片 /270
- 清洗所有的脏衣物 /271
- 给自己拍一组生活照 /272
- 到一个舒适的地方晒太阳 /273
- 收集漂亮的树叶做书签 /274
- 采一把野花回来 /275
- 给自己制作一个幸运符 /276
- 资助一名贫困学生 /277
- 到户外呼吸新鲜空气 /277

- 一个人走夜路 /280
- 大胆对暗恋的人表白 /281
- 主动约会喜欢的人 /281
- 不要压抑你对某人的不满 /282
- 向老板要求加薪 /283
- 对领导提出批评性意见 /284
- 尝试新的工作 /285
- 开始创业计划 /286
- 学会投资理财 /288
- 写份创业计划书 /289
- 一天工作 12 小时 /291
- 一整天不开小差，全心工作 /291
- 玩一些刺激游戏 /292

十二月
挑战自我，勇敢追求