

别人对待你的方式,是你亲手教给他/她的;你爱自己,世界才会爱你



这一生, 为自己而活

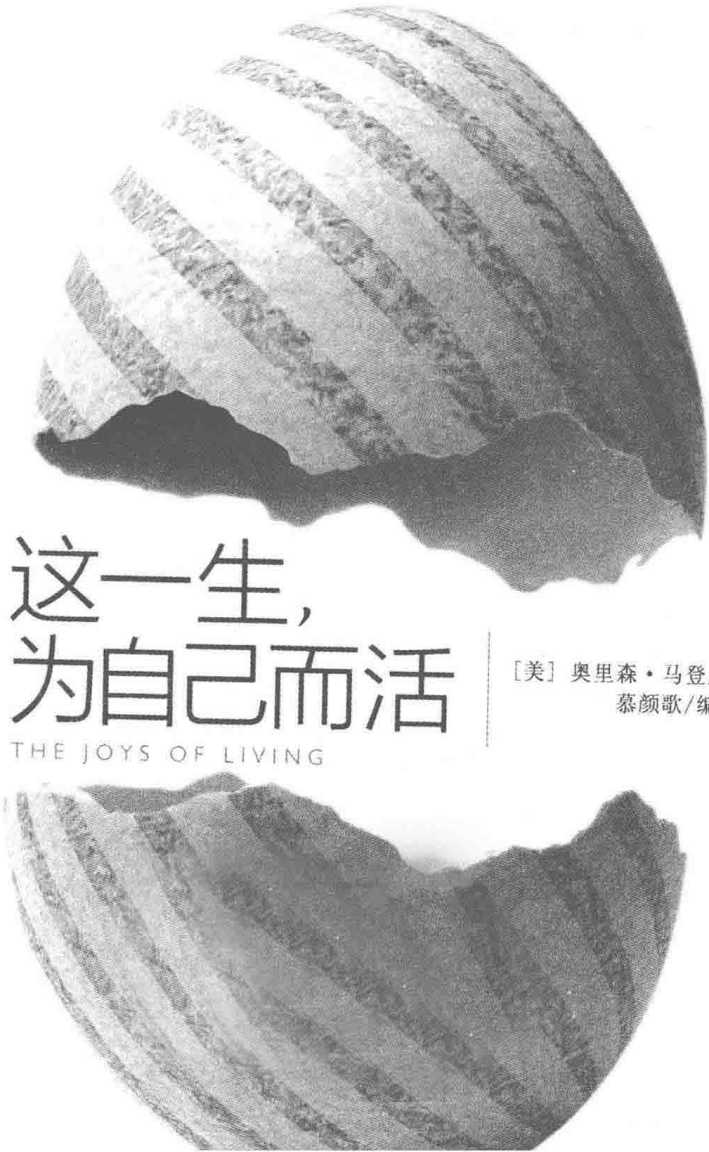
THE JOYS OF LIVING

[美] 奥里森·马登/著
慕颜歌/编译

“我活得好得不得了!”是你对伤害你的人
和爱你的人给出的最佳答案

古吴轩出版社

中国·苏州



这一生，
为自己而活

THE JOYS OF LIVING

[美] 奥里森·马登/著
慕颜歌/编译

古吴轩出版社
中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

这一生，为自己而活 / (美) 马登著；慕颜歌编译．—苏州：
古吴轩出版社，2015. 12

ISBN 978-7-5546-0566-0

I. ①这… II. ①马… ②慕… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263477 号

责任编辑：徐小良

见习编辑：李爱华

策 划：孙倩茹

装帧设计：胡椒设计

书 名：这一生，为自己而活

著 者：[美] 奥里森·马登

编 译：慕颜歌

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

经 销：新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

开 本：900×1270 1/32

印 张：8.5

版 次：2015年12月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0566-0

定 价：32.80元



人的一生应该学会为自己而活，学着欣赏自己，接纳自己，
不要太在意别人怎么看我，或者别人怎么想我。

序

过得快乐了，
才是精彩的人生

在孤独这件事上，你从来不孤独，因为我们大多数人都和你一样，一直在等爱，一心在想着如何爱人，却从未学过如何爱自己。

生活中，总有那么一些人、一些事，在不经意中让你受伤，让你流泪。请不要怨叹，让我们笑着感激，感激这些人、这些事让我们懂得什么可以带来伤，什么可以带来痛，然后学会在未来的日子里，摆脱阴霾，不再伤心流泪，全身心地为自己而活。

亲爱的，你付出了太多挣扎，太多努力，错过了原本可以拥有更多的幸福，放弃了安静的生活，忘记了，人的这一生，应该为自己而活。

你要活得更精彩，精彩得让世界注目。要知道，不是你得到幸福后才会活得精彩，而是活得精彩后才会得到幸福。

为自己而活，其实就是理解自己，接受自己，取悦自己，爱自己。

己。唯有这样，才会爱生活，才能更快乐。

亲爱的，当你学会为自己而活后，孤独自会离你而去。你会发现，人生的每一天，都会充满阳光。而这本快乐之书，将要教你学会如何爱自己，怎样为自己而活。

爱自己，你要学会发现生活中的美好。

幸运的是，这件事如此简单。

我认识一个有良好写作习惯的朋友，对生活中的一些小事，每有所感，就会记录下来。例如，一本书、一封信、一件新衣、一场音乐会、一次驾驶体验，或与一个朋友的闲聊、田间的散步、丈夫的细心呵护……这些都被她写进了日记里。她把这本日记叫作《练习爱自己的快乐之书》，每当自己感觉焦躁的时候，就会翻上几页。回忆这些细微的美好，会让她相信自己是一个快乐而幸福的女人。

其实，你也可以试试：

收到妈妈的来信，看见窗外有一朵美丽的百合花，找回了丢失已久的针头，丈夫给自己买了一件小礼物，在大街上看到一个可爱的小孩抑或偶遇故人……这些都是随处可见的美好。每天都发现生活中的一个小惊喜，然后把这些小惊喜融化在心里，幸福因此变得那样简单。如叔本华所言：人的幸福和顺遂仅仅是从愿望到满足，从满足又到愿望的迅速过渡。

即使是彻底的告别，也依旧可能存在美好。那人离去的时候，曾紧执你手，轻唤你名，这样的留恋便已经足够。

取悦自己，你要学会为自己制造快乐。

幸运的是，这件事如此简单。

只要你学会将生命看成无价的礼物，相信工作的创造之乐，你就能从中获得满足。是的，你生逢其时，地点也刚刚好。

我们喜欢乐观的人。因为，乐观的人无论出现在哪儿，就像和风吹向山间野林，都能给人温煦的感觉，能将人最好的一面唤醒，让大家也感染那份快乐。在这个地球上，他们是每个角落的快乐和希望；在黑暗里，他们就是会发光的太阳。

早上遇到他们是幸运的，你会拥有一整天的好心情，好像连工作也变得更轻松了似的；和他们握手，他们的热情会给血管注入一种新生的活力；与他们交谈，用不了几分钟，你就会觉得精神愉悦、身心轻松。你的生活热情不由得被激发了出来。

原来生活还可以有另一种样子，原来生命还有更好的可能。

接受自己，你要学会包容。

一位和蔼的女士被问及如何对待自己看不顺眼的人时，她说：“其实很简单，我的做法就是，告诉自己，我的看法不一定正确，他们那样让我不习惯，不过是因为，我未曾经历他们所经历过的，以至于我无法

用他们的方式，去思考他们为何那样活着。如果看见他们，我会让自己不去理会那些让我感到不悦的东西。”

其实，你也可以和她一样，只要能忽视或消除对别人错误的偏见，就会变得更包容，更能与这个世界和谐相处。

为自己而活，让自己拥有超脱的心境，方能活得潇洒、快乐，在平凡的事物中，看到别人看不到美丽，而自己也因此变得更加优雅。

亲爱的，别人再如何，那也只是窗外飞过的鸟，每个人首先要做的是为自己负责。不盲目，不妥协，敢于承受生命的无意义而不低落消沉，那活着，是为自己活着。

生活远没有你想象的那么糟糕，学会发现生活中的美好，学会为自己制造快乐，学会用一颗包容的心看待世界，你将变得更快乐。

亲爱的，请为自己而活吧，你会发现一个全新的世界正在你面前展开。

目录

PART 1



用一辈子，学习爱自己

练习自己享受生命的能力 / 003

简单的事可以让生活温暖起来 / 007

匮乏的生命，盛开不出幸福的花 / 011

当你担心的时候，不妨笑一笑 / 015

当下种种注定你的未来 / 018

没有人比你自已还值得你深爱 / 022

不必一定要去远方才能看到美好 / 025

从现在开始，感觉身边的幸福 / 029

爱自己的人不会伤害别人 / 032

如果一颗心千疮百孔，住在里面的人就会被雨水打湿 / 035

PART 2

唯有成为最好的人，才配得上最好的爱



043 / 拥有笑容比拥有金矿更富有

046 / 若你做到了最好的自己，便没有不满与悲伤

049 / 别只把温柔给陌生人

053 / 你并非不快乐，只是从未发觉

057 / 每一天耕耘都会有收获

059 / 懒惰只会带来永恒的绝望

062 / 幸福不和停滞不前的人做朋友

065 / 赠人玫瑰，手有余香

068 / 改变思想，就是改变自己

072 / 努力面对当下，才能避免将来的更多不幸

PART 3



先为自己而活，才能为别人而活

最悲哀的是失去爱自己的能力 / 077

无法知足，就不可能拥有真正的幸福 / 080

谁都没有不努力的借口 / 083

我只害怕醒悟太晚 / 085

用感受力喂饱自己的灵魂 / 088

快乐是最好的投资 / 091

忽视幸福感的奋斗，绝非生活的本义 / 094

任何伟大的成就都离不开一颗自愿的心 / 097

让心灵学会享受乐趣 / 101

能坦然面对岁月的人，对万物皆有善心 / 104

PART 4

世上没有人比你更重要



109 / 你配得上自己想要的一切

112 / 别让忍不住害了你

115 / 让我们成为生活的掌控者

119 / 时间能冲淡痛苦，但并不等于能治愈一切

122 / 感知幸福，与财富无关

126 / 人应成为自己心灵的主人

128 / 你拥有的比你想象的更多

132 / 世上只有一种值得追寻的幸福

136 / 格式化曾经的不愉快

139 / 在自己喜欢的任何地方，快乐地营造自己的小巢

PART 5



适合自己的活法，就是最好的活法

笑容是一道荣光 / 145

开心是一种长久的力量 / 148

确信你能成为自己想成为的人 / 151

真正爱自己的人，是懂得让自己快乐的人 / 154

任何地方都书写着美，只是你没发现而已 / 159

世界青睐那些眼中含笑的人 / 162

若你让大脑习惯了悲伤，再想开心就会变得很难 / 166

绷得太紧，你就输了 / 171

生活让每个人都拥有自己的幸福 / 175

让快乐成为一辈子的习惯 / 178

PART 6

清楚自己要什么，就能抵御一切不安



- 185 / 幸福的正面是施予的美德
- 189 / 愿你有伟大的生活目标
- 193 / 最大的敌人隐藏在每个人的心中
- 196 / 生活最大的悲剧，就是没有活在当下
- 199 / 与世界和解，拥有的快乐会更多
- 202 / 别让忧虑耗尽你的美好
- 206 / 人生是一间童叟无欺的商店
- 209 / 家为何会伤人
- 212 / 恶魔就在自己的心中
- 215 / 努力让家成为世界上最快乐的地方

PART 7



你可以习惯为别人付出，但至少别忘了为自己而活

我不愿把时光荒废在等待上 / 221

一辈子说长不长，不要只等什么明天 / 224

别人的眼光与我无关 / 227

你要对自己的人生负责 / 231

永远都不要成为工作的奴隶 / 235

幸福建构于最微小的细胞之中 / 239

他人若给不了你想要的爱，请学会自己给 / 243

勇敢地面对意外 / 246

做有意义的工作，而不是被迫谋生 / 249

生活要是没有目标，就一文不值 / 252

———— PART ————

I

用一辈子，学习爱自己

很多人常常被生活中的一些琐事困扰，
心事重重，闷闷不乐。
之所以如此，只是因为他们不曾理解自己，
接受自己，爱自己——请相信，
你是值得被尊重、被肯定、被珍惜、被爱的。

