



涤荡心灵 品味人生

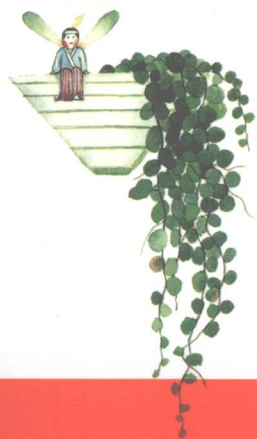
凹凸◎编著



*Be Kind To  
Yourself  
Everyday*

□ 被别人爱着的人是幸福的 □ 被自己疼爱的人是明智的

# 善待自己 每一天



人生不可能倒退而活，生命的意义在于它的不可复制！每一天都善待自己，用命运的自语抚慰执著、坚韧、顽强、勇敢的心，为屡败屡战的自己大声喝彩！让生命的真实在希冀中获得一次畅快呼吸！让自己更坚强，让生命更昂扬，让生活更嘹亮！

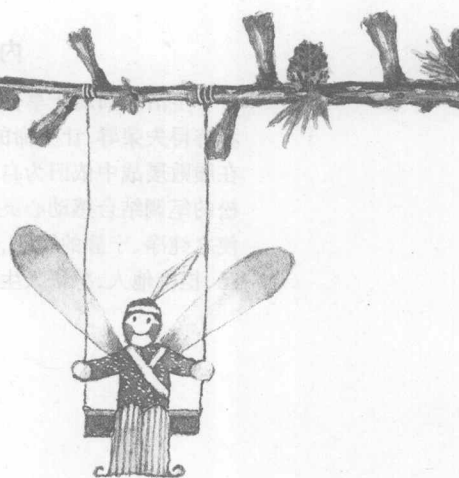
 中国纺织出版社



涤荡心灵 品味人生

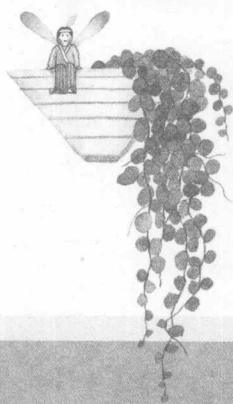
凹凸◎编著

*Be Kind To  
Yourself  
Everyday*



☐ 被别人爱着的人是幸福的 ☐ 被自己疼爱的人是明智的

# 善待自己 每一天



## 内 容 提 要

生活应归属于享受,而不是嘈杂与烦乱,用一颗平常的心看待得失荣辱,让生命的真实在希冀中获得一次畅快的呼吸,在屡败屡战中依旧为自己大声喝彩。本书从12个方面,以轻松的笔调结合感动心灵的优美语句,让你在涤荡自己的心灵,使之纯净、宁静的同时,给生命以慰藉,给生活以关怀,善待自己,担待他人,感悟人生。

### 图书在版编目(CIP)数据

善待自己每一天/凹凸编著. —北京:中国纺织出版社,2008.8  
ISBN 978-7-5064-4997-7

I. 善… II. 凹… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091572 号

---

策划编辑:曲小月 闫 星 责任编辑:林少波 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:189千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

# +++++ 序言 +++++

## PREFACE

人生漫长，人生亦短暂。岁月的长河流淌不息，我们只是历史过往中的一粒沙砾。人生苦短，人亦渺小，如东坡公所叹，“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”。闲暇时，独立于清静的时空中，掬一捧清水，品味生命漫溯；拾一粒卵石，抚触时间的脉络。一叶卷知天下秋，寒鸦一渡冰雪舞。

斗转星移，在每一个四季的更替中，我们成长，我们亦老去。在滚滚红尘中，每一个人都在不停奔波，不停劳碌，主动或被动地选择一种生活方式，为了活着的质量，走过着也路过着，快乐着也疲惫着。

生命薄如蝉翼，存在就该满足，就该学会享受，懂得珍惜。一次去医院看望一位身患癌症的朋友，闲聊时，他说最近在品读史铁生先生的《我与地坛》，随即便背诵起来，“生病的经验是一步步懂得满足。发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽。咳嗽了，才体会不咳嗽的嗓子多么安详。刚坐上轮椅时，我老想，不能直立行走岂不把人的特点搞丢了？便觉天昏地暗。等又生出褥疮，一连数日只能弯七弯八地躺着，才看见端坐的日子其实多么晴朗。后来又患了尿毒症，经常昏昏然不能思想，就更加怀念起往日时光。终于醒悟：其实每时每刻我们都是幸运的，任何灾难面前都可能再加上一个‘更’字。”随后，他开始追忆当年身强体健时一起奋斗的时光。

临近离别时，他又吐出一句饱含哲理的话：被别人爱着的人是幸福的，被自己疼爱的人是明智的。他告诫我们要好好活着，要在有能力时就懂得善待自己，善待人生。

那时的他病魔缠身，只能躺在床上被人服侍。虽然家人和好友不时地陪伴在他的身边，但别人的关爱不管有多少，他也没有能力再照顾自己、疼爱自己、善待自己。



走出医院的大门,我们不禁感慨:人生的本质就是教会你在失去后懂得珍惜,教会你选择一条不后悔的路,教会我们化繁为简,善待自己。在生命的每一天,我们都应重视呵护自己的躯体,如果在精神上是超脱的,但肉体上是匮乏的,那么你也不能享受生活的安闲之美。

善待自己,要呵护自己的心灵。一个人有了善良的心,就有了博大的胸怀,就能够遗忘过去的恩恩怨怨。既然选择爱自己的生活,不管结局如何,永远不要后悔、不要抱怨,更不要憎恨,因为结果只有一个,你不要太去强求,它是无奈的。适时宽慰自己,当你忘记了忧愁以后,你就是一个快乐的人。你可以吐故纳新、舒展你的心胸,迎接明天的黎明,人生中的每一天都是新的开始。

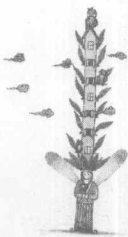
善待自己,要注重生命的过程和价值,而不要只看到结果的好坏。曾几何时,人生在一次次的哀叹声中黯然无光,新的机遇在一次次抱怨中与我们擦肩而过,精力同时光一起怅然流逝。每一件不如意的事都是人生的音符,我们摆脱不了,也推不开,在用心倾听中,感悟生命的价值,你就会油然而生对自己心灵的感动,就会由衷地觉得好好活着是多么的美好,就会理直气壮地善待自己。

善待自己,要知晓人生的真谛。正所谓“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪,若无闲事挂心头,便是人间好时节。”每个人活着,都要用心理解人生。人生不是感受苦难,而是脱离苦难获得教训。在你已经做了无法改变的事时,你要懂得把痛苦的代价降到最低,把后遗症的伤害缩到最小。当人生陷入困境时,你也要懂得在困难与孤独中为自己打气,在失落与压力中找个出口透气!

善待自己,人生不可能倒退而活,生命的意义在于它的不可复制!林肯曾经说过:“智慧可以帮助我们,让我们不必用烫伤自己的方法去体验火的炙热,也可以让我们在陷阱面前适时止步,做出明智的选择。”每一天都善待自己,充实自己的知识,操练自己的心智,用命运的自语抚慰执著、坚韧、顽强、勇敢的心,为屡败屡战的自己大声喝彩!让生命的真实在希冀中获得一次畅快呼吸!让自己更坚强,让生命更昂扬,让生活更嘹亮!

编著者

2008年3月







## 直面人生：勇敢地铸造命运的形状

- MON 命运藏在思想里，躲在努力中 / 003
- TUE 人生太“理想”，往往失去它的真实 / 006
- WED 人生总有得失，我们更应学会珍惜 / 008
- THU 绚丽的爱情之花，给人生幸福画上句号 / 011
- FRI 人生难免平淡，快乐生活需要营造 / 014
- SAT 时常感恩，在人生的低潮积蓄能量 / 016
- SUN 要知道，父母不会在原地等我们 / 019



## 善待自己：让快乐在内心没有边沿

- MON 凡事看开一点，画一条幸福的底线 / 025
- TUE 快乐是心的选择，不要总盯着消极面 / 028
- WED 痛苦是一碗茶，快乐是一壶水 / 031
- THU 乐观面对生活，快乐并不难以获得 / 034
- FRI 释放你的心，快乐不需要理由 / 037
- SAT 对生活充满热情，让精神归属快乐 / 040
- SUN 命运给予你哭的境遇，也给了你笑的权力 / 043

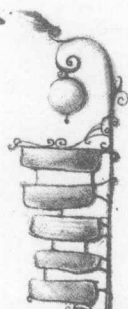


## 掌控航向：即使偏离目标也不就此沮丧

- MON 上帝的延迟，并不等于上帝的拒绝 / 049
- TUE 方向比距离更重要，一味努力不如正确努力 / 052
- WED 摔倒了几次，就要爬起来几次 / 055
- THU 有思路有出路，偏离靶心并不等于失败 / 058
- FRI 胖子和瘦子，哪个走枕木走得更远 / 061
- SAT 知道如何实现目标，更要知道实现后该做什么 / 064
- SUN 生有缺陷，让雄心壮志为成功护航 / 068

CONTENTS

目 录



# 目 录

## CONTENTS



### 把握心境：专心于路 不专心于脚下的困难

- MON 不要放弃寻找,希望永远存在 / 073
- TUE 在每一次逆境中,都隐藏着成功的契机 / 076
- WED 走泥泞的路,才能留下清晰的脚印 / 078
- THU 接受所谓的不幸,期盼生活的彩虹 / 082
- FRI 坚强的信念,是生命最强的支柱 / 084
- SAT 不被模糊的远方羁绊,做好每天最重要的事 / 088
- SUN 学会思考,向卓越者迈进 / 091



### 锻造自我：积极铸造 心灵的韧度

- MON 人生需要选择,更要懂得放弃 / 097
- TUE 让心先到达,一切皆有可能 / 100
- WED 心若在,梦想就永远存在 / 103
- THU 我只看我所有的,不看我没有的 / 106
- FRI 完美不能苛求,但可以无限接近 / 109
- SAT 给生活一个支点,让自己亮在暗处 / 112
- SUN 看清自己的价值,给予心进取的方向 / 115



### 激扬斗志：用心感谢 折磨你的人

- MON 把握自己,掌握生活中的平衡术 / 121
- TUE 学会忍耐,感谢折磨你的人 / 124
- WED 掌控自己,就要事事竭尽全力 / 127
- THU 把握前进的方向,胜于丈量成功的距离 / 130
- FRI 认清自己,根据兴趣发展优势 / 133
- SAT 做事不拖延,学会马上行动 / 135
- SUN 把握面子问题,活出自己的个性 / 138



## 拓展张力：永远只做最好的自己

- MON 在心中填满自信，做最出色的自己 / 143
- TUE 活着不是感受苦难，而是脱离苦难拥有希望 / 146
- WED 永远不满足于现状，努力做最好的自己 / 149
- THU 即使是一个螺丝钉，也要变得不可替代 / 151
- FRI 不逃避艰辛，从A奔向A<sup>+</sup> / 154
- SAT 燃烧激情，为未来主动行事 / 157
- SUN 更具张力的人生，能看到更远处的风景 / 160



## 引导成功：让怯懦的因子无处藏身

- MON 释放自己，人生不加框 / 165
- TUE 只要努力，你一定能做得更好 / 168
- WED 专注细节，让自己精益求精 / 171
- THU 主宰生活，微笑是积极的人生态度 / 173
- FRI 做最好的自己，铁可以比金子贵 / 176
- SAT 破裂的水桶，可以浇灌出一路鲜花 / 179
- SUN 换一种态度做事，思路决定出路 / 182



## 超越自我：在承认差异时提升自己

- MON 只有第一，没有第二 / 187
- TUE 学会取长补短，不要让差距加大 / 190
- WED 发现自我，找到发动引擎的钥匙 / 192
- THU 让学习成为一种习惯，让成长永无止境 / 195
- FRI 让知识成为垫脚石，让眼界与未来同行 / 197
- SAT 不继续成长，被淘汰就在眼前 / 199
- SUN 受雇不会终生，学习永无终止 / 201

CONTENTS

目 录





# 目 录

## CONTENTS



### 回归自我：用思想敲开幸福的大门

- MON 换一种想法，窗外将是另一番风景 / 207
- TUE 善于发现，勤于思考 / 210
- WED 失败总有借口，成功更有方法 / 213
- THU 要努力发现优势，更要做最擅长的事 / 216
- FRI 换位思考，多替别人想一想 / 218
- SAT 拓展自己，摆脱思维定式的束缚 / 221
- SUN 发展创新思维，发现不一样的自己 / 224



### 感恩工作：工作是生命获得意义的一种过程

- MON 为自己工作，为明天积累 / 229
- TUE 工作就是你的事业，用心做好每一件事 / 231
- WED 能干不如肯干，把平凡变成卓越 / 234
- THU 快乐工作，享受拼搏的过程 / 236
- FRI 给自己减压，不要让自己心力交瘁 / 238
- SAT 点燃激情，释放自己的能量 / 241
- SUN 节省自己的时间，提高工作的效率 / 243

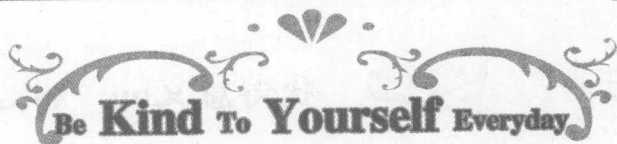


### 品味生活：学会享受，更要懂得珍惜

- MON 给生活一个笑脸，给自己一个安慰 / 249
- TUE 懂得珍惜，提升生活的幸福指数 / 252
- WED 提升自己的经济能力，才能更好地享受生活 / 254
- THU 学会享受，生存并不是为了赚钱 / 257
- FRI 善待自己的身体，有健康才有将来 / 259
- SAT 不做压力的奴隶，让生活更积极 / 262
- SUN 为了美好的明天，会工作更要会生活 / 265



## 直面人生：勇敢地铸造 命运的形状



人生的美好，在于每天都可以与快乐相随。然而，人的一生中又会有许多无奈，有许多不公平，命运的甘露不仅不像自己希望的那样及时垂青，还会不经意地把你撂在一个并不满意的土坑之中，似乎要让你把自己的精力白白地散发给荒凉的空气。聪明人晓得，这只是人生的一个片段，而不是最终的结果。

“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。”也就是说，人生道路取决于你的判断、选择、努力。感悟人生的真谛，由此塑造命运的形状，在追求幸福的路上，每个人都要懂得放开心灵，善待自己，这样，你会从容地领略生活中的甘甜。



## MON 三 命运藏在思想里，躲在努力中

思路决定出路的口号已经被人高喊了许久，它的另一层含义就是：命运的轨迹是由想法铺筑的。

“滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事，自己干。靠天靠地靠祖上，不算是好汉。”我国著名教育家陶行知编的这首《自立歌》对于现在的年轻人仍具有极强的激励作用。其在强调自立的同时，也在告诉我们一个道理：命运全在自己的手里。

美国文明之父爱默生有句名言：“靠自己成功。”这句话影响了一代美国人，那些原来从英国统治下独立的殖民地国家的人民也在典型的美国个人英雄主义影响下，迅速把这个国家建设成为当今世界上的超级强国。企业家吉姆·克拉克也给过年轻人忠告：不要凡事都要依靠别人，在这个世上，最能让你依靠的人是你自己。在大多数情况下，能拯救你的人，也只能是你自己。

在一个人的一生中，会不可避免地遭受许多来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终的决定权在你手中。

记得小时候，爷爷常常哄着我嬉戏。这一天，爷爷把我叫到身边，用纸给我做了一条神采奕奕、栩栩如生的长龙。美中不足的是，长龙腹腔的空隙很小，仅仅只能容纳几只蝗虫，淘气的我找来几只，把它们投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！爷爷说：“蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴和锯齿一般的大腿，也无济于事。”

说完,爷爷捉来几只同样大小的青虫,把他们从龙头放进去,然后关上龙头,奇迹出现了:仅仅几分钟,小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

同样的环境,不同的虫子,走出了不同的命运。原来,是生还是死,不在于别人的操控,全在自己的选择。哲人说,命运一直藏匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影,并非因为他们天生的个人条件比别人差多少,而是因为他们没有要将阴影纸龙咬破的想法,也没有耐心慢慢地找准一个方向,一步步地向前,直到眼前出现新的洞天。

在我们的周围,你经常会听到某人被夸赞十分聪明,聪明的人确实数不胜数,而最后能不落平庸的,却也总是不多。很多聪明人之所以不能成就一番大业,就是因为他在已经具备了不少可以帮助自己走向成功的条件时,还在期待能有一条成功的捷径展现在他的面前,在奢望命运能够给他更多的恩赐。

而某些天生贫穷者,表面上看不出如何机灵的人,却在懂得生活的艰辛、人生的坎坷时,也懂得了命运为何物。消极者把命运交给神灵或上帝,而积极者则把它紧紧地握在自己的手中。

有一个穷孩子,住在郊区的一个垃圾场附近,生活一直很贫困。上三年级的时候,他在路上捡了一只易拉罐。这时,一个收破烂的人正巧路过,他做了有生以来的第一笔交易,这笔交易的纯利润是一角钱。

从此,他发现满地被人弃置的东西都是金钱。从三年级到高三,他卖了8745公斤废纸,4762个易拉罐,3143个酒瓶,981公斤塑料包装袋。无论同学们如何嘲讽和挖苦,他都认为真正傻的不是自己而是那些见到易拉罐不捡的人。10年间,他没向家里要过一分钱,没有因捡破烂使学业受到丝毫的影响。相反,他因增加了阅历而使自己的成绩总是名列前茅。后来,他顺利地考入广州的一所经贸大学。

在大学里,他重操旧业,不过这一次他只做了3个星期,因为在捡一只易拉罐的时候,他被站在别墅阳台上的一位外商发现,外商请求他把门前草坪上的



一只易拉罐捡走。他走近别墅，外商用赞许的语言鼓励他。这时，外商惊奇地发现，这位捡垃圾的小伙子竟能听懂他讲的英语。外商异常兴奋，因为他的夫人正需要一位懂英语的草坪保洁员。

第二天，他就走进了这位外商的家，帮助修剪草坪，喷洒药剂，他的周薪是50美元。后来经他们的介绍，他又成了另外3家的草坪保洁员。

大学4年间，他利用星期天挣了4万美元。临毕业时，他申请成立了广州第一家草坪保养公司。现在他的业务已从外商家庭的草坪延伸到住宅小区的草坪，经营范围也从单一的护理发展到兼营肥料、除草剂和除草机械。

前不久，他提出口号——“你游玩，我们干”，400名大、中、小学生在暑假期间云集在他的麾下，包揽了广州市70%的草坪养护工作。一些建筑商也纷纷登门，因为他们发现小区绿油油的草坪，可以使房屋的租金或售价提高2%至3%。

如今，那位曾经捡易拉罐的小男孩早已是广州的一位百万富翁。据说，现在他的办公桌上放着一只用纯金做成的易拉罐。

放在办公桌上的那个纯金的易拉罐不仅仅是为了显示主人的财富，它是一个人与自己的命运搏击，并最终改变命运的见证。

以往，也许你常听到在困境中坚韧不屈、奋发图强，以致最后获得突破和成功的事例。这些人身上有许多“不安分”的因子，他们层出不穷的想法、敢作敢为的精神，推动着他们不断战胜命运给自己摆放的一个个障碍，在改变现状时，也改变着未来。

每个人一出生就有一个背景，在人生的坐标轴上，时间与成就显示出繁复的曲线状。不管你出身如何，以前如何，你要懂得，过去不等于未来。过去你怎么想、怎么做、经历了怎样的遭遇都不重要，重要的是今后你怎么想、怎么做。人性是看上不看下、扶正不扶歪的，你跌倒了，自己灰心丧气，那么别人会因你的跌倒而更加看轻你。



思路决定出路的口号已经被人高喊了许久,它的另一层含义就是:命运的轨迹是由想法铺筑的。

## TUE 人生太“理想”,往往失去它的真实

人生对每个人都是一场综合的考验,不会对谁网开一面。在现实生活中,想得完美、理想不是错误,前提是你必须做得踏实。

年轻人步入社会时,多胸怀雄心壮志,多是把理想放在第一位。人有目标是好事,它可以使我们在行进之中不至于茫然失措、三心二意。理想的意义是无限的,但人不能光靠理想过日子,人生太理想,太追求完美,往往失去它的真实性。

有一位朋友乔迁新居,相好的同事约好一同去祝贺一下,热闹一番。走进朋友的家,就感觉主人是个讲究生活品质的人。虽不富裕,屋子却布置得简单而富有情趣。向阳台望去,很扎眼地悬挂着几盆花花草草,红绿相间,疏密有致,令人赏心悦目。

几个人在春日的艳阳下,散漫地坐着,随意地喝着茶,眺望远处的高楼,观赏近处的鲜花和草坪,谈论着轻松的话题,时空好像静止了,没有人愿意打破这份难得的温馨。

“我发现一个问题,这几盆花草有真有假,你们看出来了吗?”一位细心的女士说。

“我怎么没有看出来呢?”有人反问道。

“谁能不用手去摸，不靠近用鼻子闻，在五米以外准确地指出真假，我就送给谁一盆郁金香。”主人有些得意地说。

听到主人的话，大家都兴致勃勃地仔细观察起来。

眼前的几个盆栽，都长得很茂盛，看起来个个碧绿如玉，青翠欲滴。花儿，也开得有声有色，汪洋恣意。猛然看去，的确难辨真假。可是用心观察，你还是能发现其中的不同。我偶然发现有三盆花依稀能够找到枯萎的残叶，有的叶片上还有淡淡的焦黄，显示出新陈代谢和风雨侵袭的痕迹。可是另外两盆，绿得鲜艳，红得灿烂，没有一片多余的赘叶，没有一丝杂草，更没有一根枯藤。一切都是精心设计、精心制造的结果，它们显得完美无缺。看着它们，似乎这完美的东西远不如那些夹杂着残枝败叶的新绿更令人愉快。

人生原本就是极为真实、简单的，有些人对生活的幻想超出了生活的本身，刻意装点的生活，就如那盆假花一样，虽然看起来很精致，但总会缺乏生气，缺少生命经历过的真实。

如果你有幸走进原始森林，你会发现，一株株笔直挺拔的参天大树，伟伟煌煌地一直蔓延到天地的尽头，间或有几株不知何时被风吹倒的树木歪在地上，有的渐渐风化了，长满了绿苔，松鼠和一些小动物们用它做窝，嬉戏其间，别有一番情趣。但如果没有这些倒掉的残木，没有参差不齐的灌木丛，只有整齐划一的栋梁之材，这原始森林就会逊色多了。

世界上万事万物又何尝不是如此呢？太完美、太理想就失去了它的真实性。没有荆棘丛生的杂木和小草，就没有长满参天大树的原始森林。没有艰难困苦，就不是完整的人生。一辈子没有受过挫折的人，是一个活得苍白乏味，活得最没意思的人。

理想，对于众多刚刚步入社会的年轻人来说，或多或少具有神圣的意味。但随着时间的凋落，他们渐渐地便开始挣扎于理想与现实之间，人生仿佛也被极端化了。不是虚无缥缈、毫无生气，就是极尽华丽、异彩纷呈。他们都忽略了一点，那就是生活的可塑性、真实性，还有就是现实性。把握人生的真实，懂



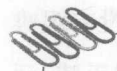
得生活的现实,对生命才会有更深刻的体悟。

人生对每个人都是一场综合的考验,不会对谁网开一面。在现实生活中,想得完美、理想不是错误,前提是你必须做得踏实。毛泽东有诗云:恰同学少年,指点江山,激扬文字,粪土当年万户侯。这不单是伟人的抱负,当我们年轻时,谁不认为自己是个人物呢?

年轻人有激情、有干劲,甚至拥有无限的创造力和可塑性,然而,他们的幻想和浮躁也是普遍存在的,具体表现在事情刚做到一半,就觉得要大功告成,开始飘飘然起来,不知道现实为何物。许多人从刚刚跨出校门第一步时,理想化的欲望就开始逐渐膨胀,他们觉得仿佛有一个支点,真的就能把地球撬动似的。这种意气大约会维系到结婚生子,平淡的日子过上几年,有些人又会陷入另一个极端,在他们眼里,生活就是一连串的平庸和烦恼,似乎永无出头之日。

作为走向社会不久的年轻人,摆正自己的位置,认清现实的压力,让自己沉下心来进入现实的角色中。每天都让自己成熟一些,真实一些,人生才会拥有更多的真实与快乐。

## WED 人生总有得失,我们更应学会珍惜



人生中的得到与失去,像钟摆一样,永不停息。而人却总是在失去以后对往事有所眷恋,这是人的本性。

人很容易被欲望所控制,总在不断地追求,在乎更多的获得,忽视已成事实的失去。