




# 爱自己做自己

爱自己，就要自信  
做自己，就要拿得起放得下  
拿得起，放得下，放下，就会自在，这是追求人生幸福的解脱之道

张雷锋◎编著

生命是残缺的，唯有懂得爱自己的人，  
才会知道生命的价值。



中国致公出版社



# 爱自己做自己

生命是残缺的，唯有懂得爱自己的人  
才会知道生命的价值。

中国致公出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

爱自己做自己 / 张雷锋编著. —北京: 中国致公出版社,

2008.1

ISBN 978-7-80179-628-8

I. 爱… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 187609 号

## 爱自己做自己

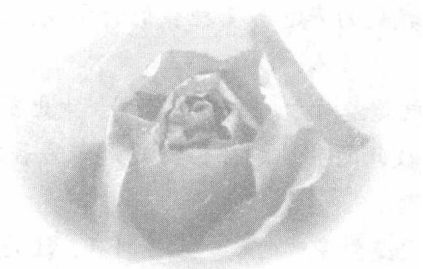
---

编 著	张雷锋
责任编辑	岳 珍
出版发行	中国致公出版社 (北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)
经 销	全国新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092 1/16 开
印 张	19.5
字 数	240 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版      2008 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80179-628-8	定 价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

# 前言



有一首诗是这样写的：  
人生是有限的，  
我们所能做的，  
只不过是**在有生之年让自己过得高兴些罢了！**  
爱自己，宠自己，你要知道，  
有一个人任何时候都不会背弃你，  
这个人就是你自己！

……

从小，在我们接受的教育中，总是会从家长、老师那里得到这样的信息：要尊敬长辈，尊敬老师，孝敬父母，热爱同学。从来没有听过，要先尊重自己，做自己。

如果没有爱过自己，就不会做自己，也不会调整自己，让自己快乐起来，在爱别人的过程中，自卑产生了，自信也消失了；同时，消失的还有心灵、勇气、健康、时间、能力、理想、追求、主见……以及做人的原则和创造的精神。只能平庸地过完一生，最终成了一个碌碌无为的人。

爱自己，给自己一个最美的装扮，给自己一份自然和恬淡，并不是一种罪过；给自己的生活添加一抹阳光，少一点烟雨凄迷，人生才不会枉然，才不会寂寞孤独。

爱自己，就是善待自己。记得有人说过，不爱自己的人，就不会爱别人。所以“爱自己”在一定程度上等同于“爱那些关心自己的人”！

爱自己，就是爱父母，有一份责任心。我们这一代年轻人，闯荡社会、离家在外。我们的父母，每时每刻都牵挂着我们：牵挂我们

的身体，牵挂我们的喜怒，牵挂我们的安危，牵挂我们的工作和终身大事。

爱自己，就是爱对方。失意的时候，彼此安慰；开心的时候，可以尽情地享受彼此的关爱。伴侣，就是我陪着你，你伴着我，携手前行，共迎风雨。

爱自己，更是爱身边的人。无论同事，还是朋友，我们来自五湖四海，相识本就是莫大的缘分。你给别人“一分爱”，别人就会对你“十分好”。

爱自己，是一种成熟的责任——对自己负责，对爱你的人负责！

生活的主体是你自己，你就是生命的主人。人的不幸大多是从背叛自己得来的，不知道自己的个性，找不到自己合适的位置，一种无所归属感便会悄然而生，便会憎恶别人，不能接纳自己，也不能接纳别人。

一个连自己都不爱的人，活得必定是很苦闷的。从欣赏自己做起，做自己命运的主人，只有对自己满意才能把握好自己的人生旅途。

现在的社会，是个性化的社会。就算真的是一无所有，一样有珍爱自己的理由。因为我们始终如一地在走着一条路，而这条路，只属于我们自己。

无论伟大还是渺小，每个人都有自己的位置，每个人都应去寻找自己的位置，发出自己的光芒，喊出自己的声音，踏出属于自己的路。

懂自己，才能更好地爱自己，才能更好地做自己，才能自信地站在属于自己的位置上，展示出内心世界的丰蕴，给苍白的四周以绚丽，给平庸的日子以诗情画意，给沉闷的空气以清新。我们都可以说：我就是一道风景。

爱自己，尽力创造美好生活，让自己过得好，就是自己对人生最大的回报！

编者

2007年10月



# 目 录



## C o n t e n t s



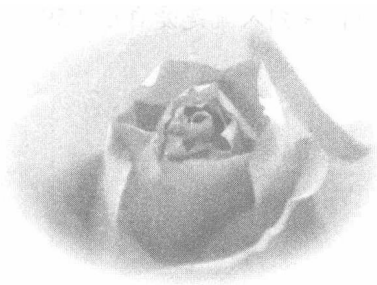
*For: Qi, Qian Qi, Qi*

## 第一章

### 开启幸福生活的密码

1. 幸福生活的密码——用微笑面对生活 / 3
2. 快乐生活靠自己 / 5
3. 心中要有阳光 / 7
4. 永远不要伤害自己 / 10
5. 细胞快乐论 / 12
6. 别跟自己较劲 / 14
7. 学会享受生活 / 17
8. 活着就是幸福的 / 19
9. 摆脱生活的苍白——培养生活情趣 / 21
10. 生活的好坏取决于你自己 / 24
11. 幸福就在心中 / 27
12. 幸福像花儿一样 / 30

目  
录





## 第二章

### 善待自己，放下心灵的包袱

1. 给自己的心灵放个假 / 35
2. 不要拿自己的错误惩罚自己 / 38
3. 放松，放松，再放松 / 40
4. 将心灵的垃圾清除掉 / 42
5. 爱自己就要善待自己 / 44
6. 给自己一种释放 / 46
7. 随身携带心灵的“调节器” / 48
8. 放下包袱，忘记过去 / 50
9. 拥有清澈的心灵 / 52
10. 爱就在你身边 / 55
11. 爱别人就是爱自己 / 59





## 第三章

### 塑造一个身心健康的自我

1. 健康是人生最宝贵的财富 / 63
2. 快乐是健康的良药 / 66
3. 不要忽视心理疾病 / 68
4. 塑造身心健康的自我 / 71
5. 享受生活带给你的快乐 / 74
6. 身体是革命的本钱 / 77
7. 看护好自己的生命时段 / 79
8. 保持最佳状态的生活方式 / 82
9. 自爱训练法则 / 85





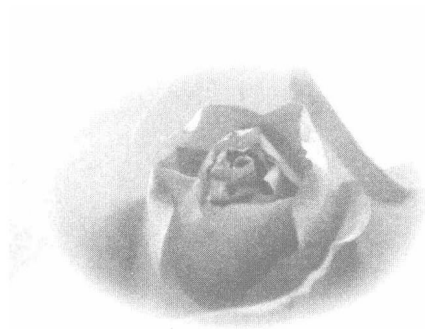


爱自己  
爱自己  
爱自己

## 第四章

### 相信自己，激励自己

1. 对自己说“我能行” / 89
2. 买份礼物奖励自己 / 91
3. 要保持“我是最好的”感觉 / 94
4. 发现自己的优势 / 97
5. 给自己加油 / 100
6. 时刻看到希望 / 102
7. 自信决定成功 / 104
8. 突破自己的设限 / 107
9. 相信自己 / 110



## 第五章

### 目标要由自己定

1. 方向由自己决定 / 115
2. 为生命做一个计划 / 117
3. 适合自己的就是最好的 / 120
4. 找到自己的灯塔 / 123
5. 设定明确的目标 / 126
6. 每天都有一个目标 / 128
7. 目标必须是自己 / 130
8. 找准人生方向 / 133
9. 目标自己定，希望自己给 / 135

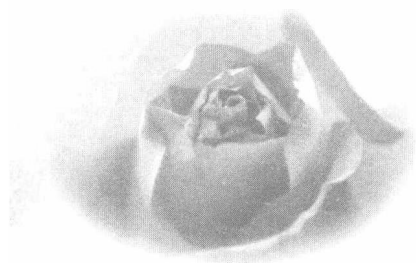




## 第六章

### 提升自己，塑造完美无缺的自己

1. 学习——终生的需求 / 141
2. 提升自己，别忘了充电 / 144
3. 做事先做人，做人先学礼 / 146
4. 人要衣装，我要形象 / 148
5. 亮出你自己 / 150
6. 发展你自己 / 152
7. 注意自己举止的素养 / 155
8. 以言行提升魅力 / 157
9. 增强自己的实力 / 159
10. 做自己的伯乐 / 161





## 第七章

### 做事果断，拿出自己的勇气

1. 做一个勇敢的人 / 167
2. 做事不可缺少勇气 / 170
3. 不要把机会留给别人 / 172
4. 大胆面对眼前的一切 / 174
5. 勇于正视自己的错误 / 177
6. 激发自己的冒险勇气 / 181
7. 让自己成为冒险家 / 183
8. 自己的担子自己扛 / 186
9. 成功是需要勇气的 / 189



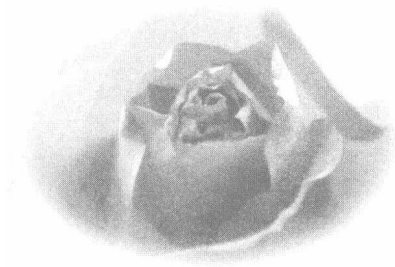


爱自己  
做自己

## 第八章

### 不轻易放弃自己热爱的事业

1. 不要轻言放弃 / 193
2. 决心是梦想的底线 / 196
3. 每个人都有无限可能 / 199
4. 跌倒只是开始 / 202
5. 坚持不懈，直到成功 / 205
6. 坚韧是生命的脊梁 / 207
7. 越遇到挫折，越要坚强 / 210
8. 找到自己的人生殿堂 / 213
9. 做自己喜欢的工作 / 215





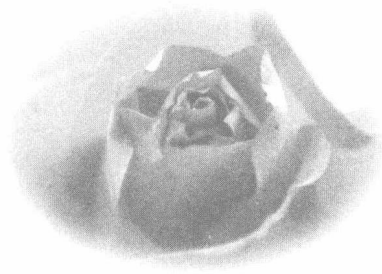
*Time is Time*

## 第九章

### ◆ 我的时间，我掌握

1. 时间无限，生命有限 / 219
2. 时间就是人生 / 221
3. 好好利用零碎的时间 / 223
4. 抓住今天，珍惜今天 / 226
5. 充分驾驭自己的每一天 / 230
6. 先做自己该做的事 / 233
7. 绝对不要荒废时间 / 235
8. 每天留出一个小时来思考 / 238
9. 享受属于自己的时光 / 241

目  
录

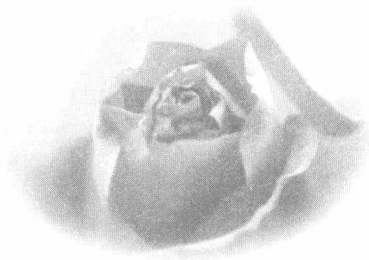




## 第十章

### 做人的原则不能变

1. 不可丢弃的原则 / 245
2. 要勇敢地说“不” / 248
3. 有爱就有了一切 / 250
4. 诚实是根本 / 252
5. 诚信——生活的法宝 / 254
6. 做一个负责的人 / 256
7. 高尚的品格是做人的精髓 / 258
8. 做自己的靠山 / 260
9. 懂得经营自己的长处 / 262
10. 尊重自己和他人 / 265







## 第十一章

### 做自己生命中的宝石



1. 摆脱依赖，做回自己 / 269
2. 认识自己，让自己发光 / 272
3. 走自己的路 / 275
4. 勇敢地做自己 / 278
5. 做自己的主人 / 281
6. 打造独一无二的你 / 284
7. 活出自己的本色 / 286
8. 用心去欣赏自己 / 288
9. 精彩生命，自己书写 / 291

**主要参考书目 / 294**



## 第一章 开启幸福生活的密码

人生的幸福在哪里？

其实很简单——

早上，幸福在脸上，充满笑容地迎接未来；

中午，幸福在腰上，挺直腰杆地过好现在；

晚上，幸福在脚上，脚踏实地地做好自己。

原来每个人都能幸福。

只要能懂得“珍惜、知足和感恩”，

你就创造了生命的幸福；

保持了快乐的心境，

你也就发现了幸福的密码。