

善待自己

超值典藏版

连山 编著

善待自己是一种生活的艺术，一种处世的大智慧
生命只有一次，每一天都要善待自己

中国华侨出版社

善待自己

超值典藏版
连山 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

善待自己：超值典藏版 / 连山编著. — 北京：中国华侨出版社，2016.9

ISBN 978-7-5113-6328-2

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 (2016) 第 223937 号

善待自己：超值典藏版

编 著：连 山

出 版 人：方 鸣

责任编辑：浦 约

封面设计：冬 凡

美术编辑：盛小云

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：21 字数：300 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6328-2

定 价：55.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88893001

传 真：(010) 62707370

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

PREFACE

红尘世间，纷纷扰扰。人来人去，步履匆匆。

擦身而过中，有人一声哀叹“做人真难”，又有人抱怨“生活太累！”“忙死了！”“太辛苦了！”

歌中也唱道：“你我皆凡人，生在人世间。终日奔波苦，一刻不得闲……”它或许为我而写，为你而写，为他而写。

在人际关系日益复杂、生存压力越来越大的今天，越来越多的现代人感叹：做人真难、活得太累！其实，做人应该学会善待自己；生活是一大难题，生活不能没有快乐。在年复一年、日复一日的忙碌后，你若停下来，扪心一问：我多久未静看日升日落的壮美了，我多久未细听花开花谢的声音了，我多久未朗读震撼心魂的诗歌了，我多久未陪伴爱人走过繁华的大街了……你就会为错过不少生活中的美好而深感遗憾。

然而当我们从无休止的劳顿中抬起头来重新审视自己的时候，心灵可能已经伤痕累累。于是，幸福的感觉找不到了，快乐的人生变形了，遥望成功的双眼模糊了——是什么使我们变得如此落魄和悲哀？原因很简单——就是因为我们的很多人不懂得善待自己。

在人生的道路上，我们总是会感觉到这样或者那样的不如意，但千万别跟自己过不去，而要懂得善待自己，只有这样，我们才能获得精神的解脱，从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事。在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的

心情。

学会善待自己，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，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，并时时在高质量的生活海洋里畅游；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，活着就是快乐，活着更是一种幸福，活着就要有活着的意义。

世界与你同行，你就是弥足珍贵的沧海一粟，你要学会善待自己。善待自己，才不会逃避自己，丧失自己。生活是残酷的，人人都需要自我保重。善待自己是健全人生的支柱，是人生动力的源泉，忽视自我关爱，生活的利刃会割伤你的身心。善待自己本身就是世间成本最低、风险最小的成功，却能让人真正受用；而且，善待自己还可以“传染”，你的悲喜能感染你周围的每一个人。轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。心灵为名利所役，终日患得患失，你会错过多少美好的风景！给生活一些空间，让自己轻松一点，你会发现快乐无处不在！

本书揭示了善待自己、轻松做人、快乐生活的人生大智慧，帮助读者提升精神境界和品性修养。学会了善待自己，我们就能够享受到生命底蕴的醇味，超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

饭前茶后，睡前晨起，当你阅读本书的时候，你也许会在淡淡的哲思中获得感悟，发现创造幸福快乐的人生并没有什么不可逾越的困难，你会在莞尔一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！

善待自己，做自己的主人吧，轻松快乐每一天，让你的心灵盛满煦暖春风和灿烂花朵，幸运就会时刻洋溢在属于你的每一个寻常日子里。幸福的遥控器在你手中，就看你是否能将心灵的视窗准确地切换到快乐频道。我们交给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开……愿本书如丸良药、一掬清泉、一场甘霖、一束阳光，能温暖滋润你的心灵家园，丰盈充实你的生命历程。



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！” /2

选择一个最适合自己的装扮出门 /3

做一件一直想做但缺乏勇气去做的事 /3

拿出三面“镜子”，照出自身的弱点 /4

找个机会认认真真地审视一次自己 /5

破费一次，为自己买一件喜欢的礼物 /6

送自己一束鲜花，送自己一份好心情 /7

认认真真地看一场电影 /7

去游乐园体验一把刺激 /8

享受一次，做个全身按摩 /9

泡个热水澡，放松一下 /10

一天之内只吃水果，给你的身体排排毒 /10

去户外远足，呼吸一下新鲜空气 /11

背着行囊，到最想去的城市单独旅行 /12

问候一下正在痛苦中的朋友 /13

给身边的弱者一份同情的爱 /14

给母亲一个问候 /15

带一件礼物赴约 /16

做一件不经意的小善事 /16

参加一次篝火晚会 /17

向月儿许个美丽的心愿 /18

和你所爱的人一起做一顿饭 /19

给父母捶捶背 /19

读一本好书 /20

写一篇日记，记下一天美丽的心情 /21

今天不用减肥，吃一顿大餐 /22

对所爱的人深情地说一句：“我爱你！” /23

找个地方狂欢 /24

照一张或一套艺术照 /25

照一张全家福 /25

召开一次家庭会议 /26



今天，对所有的人微笑 /28
用心去感受身边的幸福 /28
用相机捕捉每一个幸福的瞬间 /29
吃力没讨好，笑笑就算了 /30
满怀激情地做一件事 /31
做一件曾认为做不了的事 /32
警告自己，别让信念动摇 /33
装饰卧室 /33
养一盆绿色植物 /35
对挫折一笑了之 /36
把烦恼写在沙滩上 /37
为自己拍一个DV短片 /38
荡一次秋千 /39
放松心态去做一件事，不苛求结果的成败 /39
列举自己做过的错事 /41
不和无理取闹的人争吵 /41
幻想梦想成真的那一天 /42
写一页赞美自己的话 /43
参观一个展览会 /44
为你希望发生的事祈祷 /45
想象一次浪漫的旅程 /46
装一天“冷漠”，不去理会任何人的联络 /47
没有终点地坐车旅行 /47
寄一张贺卡给自己 /49
把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍 /49
穿鲜艳的衣服出去逛街 /50
主动与新邻居聊天 /51
以自己为主角写一篇童话 /51



3月
学会选择，
懂得放弃

- 和一个你一直钦佩的人交朋友 /54
- 逛商场为自己挑一件最满意的衣服 /54
- 仔细想想现在所处的这个环境，是否适合你的发展 /55
- 动手去做一件自己最拿手的事 /56
- 勇敢面对自己逃避的难题，再用心去解决 /57
- 不要争强好胜，退一步海阔天空 /58
- 保持一整天的愉悦，用快乐的眼睛看每一件事物 /59
- 不和不自量力的小人物一般见识 /59
- 清理一下思想，丢掉那些包袱 /60
- 是你错了，别怕丢面子，说声抱歉吧 /60
- 放下无谓的执着 /61
- 把那些痛苦的往事抛到脑后 /61
- 忘记自己的优势，去做一件轻而易举的事 /62
- 自觉自愿地做一件平时被压迫着才会去干的事 /63
- 放下一些太沉重的包袱 /64
- 学会转弯 /64
- 接受生活中的一些残缺，放弃完美 /65
- 整理一下房间，把那些没用的旧物丢掉 /65
- 为自己的选择作一个长远规划 /67

做一套测试选择题，测测自己当机立断的能力 /67
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 /68
想想自己最近的选择是否只贪图眼前利益 /69
陪最亲的人度过美好的一天 /70
去书店选一本你感兴趣的书 /71
去花店选一盆自己喜爱的花回来养 /72
放下缠绕在心头的烦恼事 /72
放下爱得太辛苦的人 /74
放弃追逐不到的梦想 /74
放下你不该忙的事 /75
买一件你从来不会选的颜色衣服 /75
放下所有的工作和其他事宜，找个地方清闲一下 /76

跟朋友说说最近的烦恼 /78
跟朋友探讨怎样克服自身的弱点 /79
拒绝诱惑，保留诚实 /79
按时赴约，做个守时的人 /80
找个独我的空间，忏悔一下自己曾犯过的错 /80
想想近期自己的所作所为，做做自我检讨 /81
收回想说的伤害别人的话 /82
召集一帮朋友，玩一个说真心话的游戏 /83
和你最信赖的一个朋友约定，互相给对方一个承诺 /84
把新认识的朋友介绍给老友 /84
邀请认识不久的朋友到家里做客 /85
邀请所有的朋友到家里聚会 /86
送一件珍藏多年的礼物给你最好的朋友 /86
和朋友约定，今天必须做好某件事 /87
不给自己任何借口，把拖了很久的一件事做好 /88
翻出电话本，给久未联系的朋友打个电话 /88

- 想办法与儿时的好友取得联系 /89
- 主动与陌生人攀谈 /90
- 主动结交一个新朋友 /91
- 留意你不喜欢的人的优点 /92
- 站在与你敌对的人的立场上想一想 /92
- 想想身边哪些人被我们忽略了 /93
- 把自己的故事讲给某个朋友听 /94
- 委婉地指出朋友的缺点 /94
- 微笑着表达你的善意 /95
- 自制贺卡，送给所有的朋友 /95
- 和亲密爱人交换日记 /96
- 和好友交换衣服穿 /97
- 和某人共同回忆过去的某个日子 /97
- 向自己的同事请教一个问题 /98

- 成全别人的快乐和幸福 /100
- 搀扶老人过马路 /100
- 想办法化解某两个人心中的积怨 /101
- 当一回正义使者 /102
- 给今天遇到的每一个乞讨者一点施舍 /103
- 宽容某人的过错 /103
- 原谅某人对自己的伤害 /104
- 培养节约的好习惯 /105
- 把看到的废纸捡起来 /105
- 把旧衣物整理好捐出去 /106
- 为小区做清洁工作 /107
- 严格分类扔垃圾 /108
- 赞美某一个人 /108
- 制止随地吐痰的人 /109

5月
留住美德，学会宽容

- 参加志愿者行动 /110
- 看望贫困山区的孩子 /111
- 参加爱国主义活动 /112
- 为集体争荣誉 /113
- 做一件大公无私的事 /114
- 用心做一件事来孝敬父母 /114
- 在公交车上让座 /115
- 偷偷做好事 /116
- 向领导毛遂自荐 /116
- 培养孩子的美德 /117
- 带父母去旅游 /118
- 认真欣赏身边的某个人 /118
- 带着鲜花去看望恩师 /119
- 与朋友讨论国家大事 /120
- 认真看一期新闻节目 /121
- 认真完成自己对某人的承诺 /121
- 纠正自己犯的错 /122





9月
黄金心态，
正面思维

- 耐着性子做完一件你感到厌烦的事 /124
- 把工作任务当作休闲娱乐一样轻松地完成 /124
- 寻找日常生活中的乐趣 /125
- 去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点 /126
- 停止怨天尤人，给自己一个自信的微笑 /127
- 找个没人的空间大声给自己唱首歌 /127
- 早起去山顶看看日出 /128
- 一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷 /129
- 去健身房，把自己累得筋疲力尽 /130
- 安静地听听音乐，完全陶醉在音乐的海洋里 /131
- 幻想一下梦想成真的情景，包括每一个细节 /133
- 淋一场雨 /133
- 尽情地蹦一次迪 /134
- 给心情放一个假 /136
- 吃一顿自助餐 /137
- 睡个懒觉 /138
- 累了伸一下懒腰 /139
- 练习一下深呼吸 /139
- 玩玩“射击”游戏 /140

- 买一堆零食，把烦恼当零食吃掉 /140
- 练习丢沙包，把心中的郁闷狠狠地抛出来 /141
- 去现场看一场体育比赛 /142
- 一整天待在家里 /144
- 打一次水仗 /144
- 在黑暗中跳舞 /145
- 计划一次冒险活动 /146
- 去咖啡馆坐坐 /146
- 像个孩子一样地捉萤火虫 /147
- 参加一场辩论赛 /148
- 练习瑜伽 /149

- 想想今天能为理想做些什么 /152
- 检查一下付出努力的方向对了吗 /153
- 参加一次义务劳动 /153
- 参加一次募捐活动 /154
- 给路边的乞丐一点零用钱 /155
- 为工作加一次班 /155
- 为全家人做一顿可口的饭菜 /156
- 为不敢实践的梦想勇敢地跨出第一步 /157
- 献一次血 /158
- 亲手为所爱的人做一件礼物 /158
- 去敬老院当一次义工 /159
- 培养业余爱好，认真练习 /160
- 把一些看似无用的东西整理一下收藏好 /161
- 认真学一门外语 /161
- 用一整天时间陪伴平时最关心自己的人 /162
- 帮爱自己的人完成一个心愿 /163
- 翻看从前的日记 /164

懂得付出，
珍惜拥有
7月

- 翻开相册，看看旧照片 /164
- 认真回忆过去，仔细想想学到了什么 /166
- 仔细想想现在拥有的美好 /166
- 给关心自己的人一个深情的拥抱 /167
- 故地重游，寻找逝去的美好 /168
- 约老朋友一起吃顿饭 /169
- 买张飞机票，飞回家看看父母 /169
- 全力照顾生病的爱人或是朋友 /170
- 和爱人一起吃顿烛光晚餐 /171
- 把今天用过的每样东西都归位 /172
- 去自己最向往的大学听一堂课 /172
- 用心关注身边的亲人 /174
- 给最近帮助过自己的人送去感谢的问候 /174
- 刻苦学习业务知识 /176

- 让孩子自己动手做一件力所能及的事 /178
- 遵守交通规则，规规矩矩过马路 /179
- 从头至尾认真真看一部连续剧 /179
- 看一部伟人的传记 /180
- 看一本励志类的书 /181
- 找一个儿童玩具拆了再重新装上 /182
- 自己修理家具 /182
- 试着写一首诗 /183
- 自编自导唱一首歌或跳一支舞 /183
- 和朋友玩猜谜游戏 /184
- 玩一玩智力游戏 /185
- 实行一次徒步旅行 /186
- 登一次山，坚持爬到山顶 /187
- 给某样东西或衣服改改装 /188

8月
脚踏实地，
激情创意



把陷入“死胡同”的问题反过来想一下 /188

去理发店整一个新发型 /189

打扮成不同以往的样子参加一个聚会 /190

吃一道新菜 /191

做一件你一直认为不可能成功的事 /191

看一场恐怖电影 /192

找一个问题多问几个为什么 /192

想一个常人都认为不可能的事 /193

试着推翻一个约定俗成的事物 /194

改变某种习惯做一件事 /195

试着和大多数人唱一唱反调 /195

练习垂钓 /196

忘记经验，仔细完成已经很熟练的工作任务 /197

练习跑步 /198

想象见到外星人的情形 /199

自己动手制作一个简易玩具模型 /199

自己动手做一些特色点心 /200



9月
播撒快乐种子，
收获快乐果实

- 看一场现场演唱会 /202
- 通宵看电影 /203
- 尽情K歌 /204
- 看一本笑话书 /204
- 找一部喜剧电影和朋友一起看 /205
- 去郊外野餐 /205
- 去公园划船 /206
- 捉弄某人 /207
- 和朋友一起去露营 /208
- 给自己的老师们寄一张贺卡 /209
- 体谅某个人 /210
- 以感恩的心对待一切 /211
- 和小孩一起玩耍 /212
- 教小孩子识字 /212
- 参加一个派对 /213
- 介绍你的朋友们互相认识 /214
- 交一个新朋友 /215
- 拍一组风景照，整理好，作为自己的艺术珍藏 /216