

# 爱自己， 心不累



骏茜 / 编著

世间所有的美好都已经为你准备好，**重视自己，了解自己，  
接纳自己**，专心做自己，温柔对自己，  
在坚强独立中，**找到最美的自己**。



中华工商联合出版社

# 爱自己， 心不累



骏茜 / 编著

世间所有的美好都已经为你准备好，**重视自己，了解自己，  
接纳自己**，专心做自己，温柔对自己，  
在坚强独立中，**找到最美的自己**。



中华工商联合出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

爱自己,心不累/骏茜编著. — 北京:中华工商  
联合出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5158-1885-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第313871号

## 爱自己,心不累

---

作 者: 骏 茜

责任编辑: 付德华 关山美

封面设计: 任燕飞装帧设计工作室(任燕飞)

责任审读: 于建廷

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 制: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017年3月第1版

印 次: 2017年3月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 240千字

印 张: 12.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1885-6

定 价: 35.00元

---

服务热线: 010—58301130

销售热线: 010—58301130

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19—20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量  
问题, 请与印务部联系  
联系电话: 010-58302915

# P前言

## reface

好好爱自己，这样一句简单朴素的话语，世上又有多少人，能够懂得，能够记住，能够做到呢？

何时何地，你都要明白，你是活给自己看的，别把别人的评价看得太重，凡事只要于心无愧，就不必计较太多。那些肤浅的赞美，是迷惑你的香气，那些非议与诅咒，亦是麻醉你的毒药，终会让你乱了心智。无论路途多险，步履维艰，切勿被动地改变自己，唯如此，你才可能会与众不同。

要先学会接受现在的自己，去爱自己，真正为自己而活。从现在开始，不再承受身外的目光，不必在意他人的评价，为自己活着；从今天开始，做喜欢的事情，抛弃伪装的面具，接受不完美的自己；从今天开始，卸下所有的负担，忘却曾经的疼痛，抚平心灵的创伤，让自己活得轻松而充盈。

“自爱者才能爱人，富裕者才能馈赠。给人以生命欢乐的人，必是自己充满着生命欢乐的人。一个不爱自己的人，既不会是一个可爱的人，也不可能真正爱别人。”

给自己时间，原谅做过很多傻事的自己，接受自己，爱自

己。

给自己时间，不要焦急，一步一步来，一日一日过，请相信生命的韧性是惊人的，跟自己向上的心去合作，不要放弃对自己的爱护。

爱自己，放下过去，着眼未来。过去的都会过去，该来的都在路上。

记住一个道理：只有自己变优秀了，其他的事情才会跟着好起来。

“你创造了真正让自己感动的事物，

也便创造了让别人感动的事物；

你创造了真正让自己喜悦的事物，

也便创造了让别人喜悦的事物。”

你要好好爱自己。

# C 目 录 Contents

---

## 第一章

### 爱自己，钻石因你而闪耀

- 003 | 你的能量超乎你的想像
- 007 | 自信让你的内心更强大
- 011 | 不完美，才美
- 015 | 成为自己的美丽偶像
- 018 | 成功源于自信

## 第二章

### 爱自己，重新诠释自我

- 025 | 所有的伤痛都值得欣赏
- 029 | 活着，痛着，成长着
- 033 | 放下过去，才拥有未来
- 037 | 觉醒的人活在当下
- 041 | 过去不是衡量将来的标准

## 第三章

### 爱自己，保持平常心

- 047 | 莫让欲望绑架
- 052 | 简单生活
- 055 | 你存在于你的内心
- 059 | 低调做人，高调做事
- 066 | 成功不是等待，现在就付诸行动

## 第四章

### 爱自己，聆听内心深处的声音

- 073 | 呼唤你内心的力量
- 077 | 不要一直低头赶路，还要抬头看风景
- 081 | 只有放松，才有能量
- 084 | 很多时候，都是在自己吓自己
- 088 | 有担当就会有力量

# 目录

## Contents

### 第五章

#### 爱自己，快乐相随

- 093 | 心不乱，你的世界就不会乱
- 097 | 坦然面对得失
- 102 | 你对生活微笑，生活也对你微笑
- 107 | 给予是深沉的智慧
- 112 | 严以律己，宽以待人

### 第六章

#### 爱自己，让心灯发亮

- 119 | 珍惜生命中的每次感动
- 123 | 在寒冷的日子看太阳
- 128 | 改变不了环境，就改变自己
- 133 | 不用解释，用胜利说明一切
- 137 | 感恩让你心中的花盛开

### 第七章

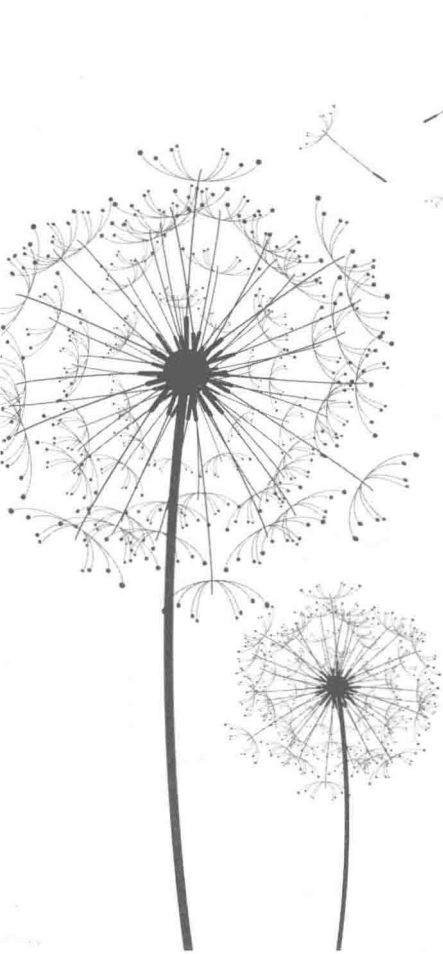
#### 爱自己，坚持终将美好

- 145 | 不在乎外界的变迁，在乎内心的经验
- 150 | 让阳光照进生命
- 154 | 可以不完美，但要有好心态
- 159 | 美好无处不在
- 164 | 人生不设限

### 第八章

#### 爱自己，让梦想引导生活

- 171 | 想到就去做
- 176 | 积极行动会有超乎预期的惊喜
- 182 | 找到自我，保持前行
- 186 | 机遇在不知不觉中降临
- 193 | 只有不停地奋斗才是最可靠的选择



# 第一章

爱自己，钻石因你而闪耀



## ■ 你的能量超乎你的想像

自我设限，就是一个人自己的心里，对自己的能力默认了一个“高度”，并常常在自己设限的范围内暗示自己：这么多困难，我不可能做到、想要达到这个目标是不可能的！因此，自我设限，往往是一个无法取得成就的重要原因之一。它就像一块巨石，在一个人及事业成长道路上，阻碍着前进的脚步。

一个人有多大的野心，就会激发多大的潜能，成就多大的梦想。有太多的人不知道自己到底能实现多大的成功，所以为了稳当起见，从不敢确定更远、更大的目标，从而影响了自己的人生高度。

曾有科学家拿小跳蚤做过这样的试验。

一位科学家把一只小跳蚤放在桌上，只要一拍桌子，跳蚤立即会以其身高的100倍的高度跳起来，堪称世界上跳得最高的动物！然而，

当科学家在跳蚤头上罩一个玻璃罩，再让它跳时，当跳蚤碰到了玻璃罩连续多次后，就改变了起跳高度以适应环境，每次跳跃总保持在罩顶以下的高度。科学家接下来逐渐调整玻璃罩的高度，跳蚤都在碰壁后被动改变自己的高度。最后，当玻璃罩接近桌面时，跳蚤已无法再跳跃了。科学家于是把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳。

跳蚤变成“爬蚤”这一个过程，就是心理“自我设限”。这种事先设计障碍的一种防卫行为，就像自己为自己挖了一个陷阱，这种行为虽然可以防止自身能力不足带来的挫败感、暂时维护自我价值感，却剥夺了自己的成功机会。

生活和工作中，我们常会陷于自我设限的境地：放弃奔跑吧，我都这么大年龄了，不会跑那么远的；放弃这次应聘吧，我学历那么低，这家公司不会聘用我的；算了吧，我又矮又胖的，那么帅气的小伙子怎么会看上我……正是这种种人为的自我限置，往往导致我们拖着沉重的枷锁生活，每天都在扼杀自己的潜力和欲望，身体内无穷的潜能和欲望都没有发挥出来，使自己流入平庸之辈！

人为的自我心理设限，往往使自己表现得像个懦夫。在每开始做一件事情之前，总是犹豫不决：“我从没干过，恐怕不行”；“我性格内向、害怕与人交往”；“我表达能力不行，普通话很差，这种交际场面不适合出现”等种种畏缩的想法，牢牢控制着自身的行为，在执行工作中，总会感到力不从心。还往往使我们在还没行动之前，就易被消极、不思进取的情绪时时刻刻束缚着，习惯地给自身设个藩

篱，使自己陷入一个个恶性循环当中，甘于碌碌无为而难以在短暂的时期之内，取得突飞猛进的成就。

在一年一度向总裁提交目标制定方案时，大部分人都会将目标定到最低：目标低完成起来没压力，一旦超越便是胜利。唯有在去年推销中只创造了16万元业绩的丘子，在目标中给自己提高了要求：新的一年推销最低200万元，高不封顶。

消息一传出，众人哗然。有嘲笑他自不量力的，有暗暗为他捏了一把汗的。毕竟，这对于公司的每个销售员，都是一个巨大的挑战！

可是结果如何呢？在接下来的一年，丘子的销售业绩却远远超过了200万元，而是整整1000万元。

这一令人震撼的结果，引起公司全体人员的好奇。丘子则轻描淡写地说：“其实，每个人的潜力是无穷大的，只要不局限自己潜力的发挥，不要怕制定更高标准的要求，每个人都可以取得出乎自己意料的成绩。”

丘子的话说得太对了！由于我们经常在做每件事情前，总是担心目标一旦过高无法实现惹人耻笑，所以总会让自己做事缩手缩脚；而宁愿给自己制定一个比较低的标准，虽然完成起来比较容易，但一旦完成，心里就会得到极大满足，沾沾自喜，埋藏了更大的潜能。

工作中，我们每个人，都害怕表现失常，从而导致惨败，使周围的人对自己的能力产生怀疑，在自尊和自信受到严重打击时，更是因害怕失败，总是不敢声张自己良好的愿望，将自己的潜能扼杀在“摇

篮”中，一辈子都没有爆发出来。

不要给自身的目标、能力设限，许多事情经过自己的努力打破原来的界限，适度提高原来的目标，当自己的自信心达到一定的高度时，有欲望就会集中精力去做，将每件事情都发挥到极致，让一个个小成功累积起来，不断激励自己，不用害怕失败在自己的目标之下，大声告诉自己是最好的，努力去挖掘潜藏在自己体内、思想内的宝藏，成功迟早属于自信的人。

## ■ 自信让你的内心更强大

拿破仑·希尔说：自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有“奇迹”的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源。萧伯纳也说过：自信是力量的源泉，它可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

曾经，美国美孚石油公司曾在我国西部打井找油，结果毫无所获。于是以美国布莱克威尔教授为首的一批学者就断言说中国地下无油，中国是一个贫油国家。

就在举国上下陷于沉重的“贫油国”的负担之际，年轻的地质学家李四光偏偏不信这个邪，他潜心研究成油理念，细致考察地质地形，认为中国一定存在大油田。对于自身研究成果的自信，他开始了30年的找油生涯。他运用地质沉降理论，相继发现了大庆油田、大港油田、胜利油田、华北油田、江汉油田。他当时还预见西北也有油

田。今天正在开发的新疆大油田，也完全证实了他的预言。

李四光靠自信、自强彻底粉碎了“中国贫油论”，他深刻地体会到自信就是一井取之不尽的油，自信是他探索中的良师益友，更是他石油探索生涯中的美味佳肴，更是他战胜困难的有力武器，亦是他持之以恒、努力探索的力量源泉。他说他之所以能披荆斩棘，那是因为心中自信的灯辉给了他力量。他总结说：“一个人如果没有自信，就等于没有灵魂，就没有前进的动力和行动的指南，就不可能拥有正确的人生价值观。”

自信的心态所产生的力量，不仅能够潜移默化地改变自己，而且能改变自己周围的人，甚至是整个世界。世界是因有我们的自信而创造而改变，倘若自己不存在，世界的所谓博大也就毫无意义。大凡成就伟业的人士，总是具备坚定的自信精神，才会对自己所从事的事业深信不疑，甘愿付出自己全部的精力，投入到工作中，也只有具备这样精神的人，才能到达成功的彼岸。

一个内心自信的人，在通往成功的路途中，就算是遇到了困难和挫折，也会令自己决不放弃，不屈不挠，直到所有艰难险阻都被自己踏在脚下，让成功的光芒将自己的前程照亮。

一个内心自信的人，即使遭受种种挫折，身陷困境，但依然会抬起头走路，依然会看到一片更广阔的天空，在人生之旅，永远做一个不依不靠、独立自主、志气恢宏的自己。

小李是一个极普通的农村青年，他家境贫寒，高中毕业如愿考上

大学时，却因为父亲病重，不得不放弃学业，去县城一家印刷厂打工当学徒。

在艰苦的日子里，小李并不气馁，他自信社会也是一所大学，能学到许多大学校园里没有的知识，能令他改变并且摆脱家乡这种贫穷艰苦的现状。

这种自信的心态，使小李在日后的工作中，重活、累活、粗活都愿意抢着干；并且在打工之余，还坚持勤奋学习，从来不知道劳累。很快，他就掌握了全套电子信息知识和技术。

不幸的是，后来企业改制，小李打工的印刷厂被迫关闭停业，他失业了。小李并没有因为命运不顺而放弃心中的梦想：坚信自己一定能率领家乡人，改变并且摆脱这种贫穷艰苦的日子。

凭着一股自信的力量，小李在亲戚乡邻间东借西凑，拼凑了五千元钱的创业资本，使他在县城创办了独家“电脑培训公司”，生意火红，并且渐渐做大做强，效益可观。

五年后，积累了“第一桶金”的小李，创办了全县第一家“惠农信贷部”，为老家300亩水果玉米的种植、300亩大棚蔬菜的发展、300亩养殖场的建设和发展，筹措集资达一亿元，实现了自己一定可以帮助家乡改变，并且摆脱这种贫穷艰苦日子的最初梦想，从而被评选为全省“有所作为模范青年”和“优秀农民企业家”。

自信的心态，是驱动小李走向成功的力量源泉，虽然他没有骄人的成长背景，没有高深的学历，更没有优越的条件，但是他拥有的自

信心态，形成他人生路上一种积极的态度、向上的激情，成就了他改变家乡落后面貌的最初梦想。

一个人内心散发出的自信，是力量的源泉，它会使自己呈现给周围人的笑容，总是那么灿烂，声音总是那么甜美，祝福总是那么真诚。它会赋予每一个人独立思考的能力，会赋予每个人忍辱负重的耐力，能令人在山崩地裂的纷繁世界，天马行空，自由驰骋，游刃有余，以自己的智慧判断出自己所需要的东西，树立正确的理想并且为之奋斗，从而会使自己准确定位自己，立稳自己的脚跟，做到目标清晰而不盲从，遇到挫折而不退缩，坚信自己虽然只是芸芸众生中的一粒平凡的沙子，但只要有成为珍珠的信念，就能成长为一颗光彩夺目的珍珠。

一个内心自信的人，心里滋生的力量总会支撑自己看到前进路上的灯塔，它就像是我们智慧的导航，能使我们放下自卑的枷锁，从而令自己魅力四射；它能使一个人有足够的勇气克服阻碍，克服胆怯，学会虚心讨教，诚恳学习，扬长补短，可以说只要有自信的力量相伴左右，我们就可以闯出一片属于自己的天地，凭借自身的力量，去实现自己的人生理想，成全自己想要的生活。

一个充满自信的人，本身就像一个充满能量的巨大磁场，焕发出巨大的凝聚力，能散发出强大的感召力，能爆发出强烈的战斗力，能累积形成社会伟大的公信力。它就像一座有特异功能的桥梁，带领人走向成功。可以说，自信能使一个人的力量照耀到哪里，哪里就豁然开朗；自信的心态能使一个人产生的力量，引领到哪里，哪里就春回大地。