

善待自己，正确认识自己

我们应该知道自己的优势和不足，做一个冷静的现实主义者。每个人都有一份追求，一个理想，但期望值不可太高，必须切合实际。对生活有一个清醒的认识，对自己有足够的了解，方能从容面对竞争，笑迎生活的每一天。

平常心看待得失成败

凡事有所得必定有所失，鱼与熊掌不可兼得。古人说“不以物喜，不以己悲”，对待得失不要太认真。许多事情，只要我们用心去做了，结果并不是最重要的。

超越自我的勇气

善待自己

全集

善待自己

Shandai Ziji
Quanji

善待他人

善待自己吧！摆脱忧郁的心境，让你的生活多一些光亮。去看山看水，看星看月，笑迎生活，享受无穷的快乐。愿你不再为过去的失去而后悔，不会为现在的失意而烦恼，也不会为未来的不幸而忧愁。祝你愉快地享受生活的每一天！

范修初 编著



中国国际广播出版社

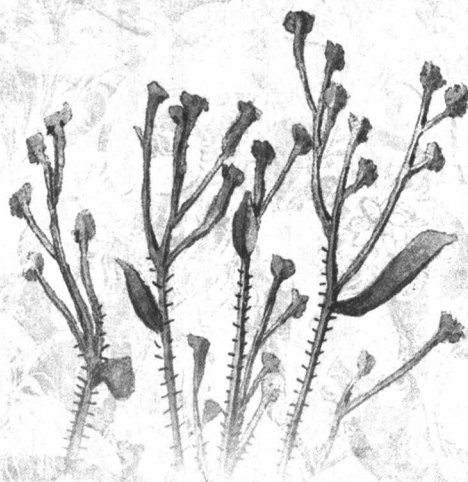
平常心看待得失成败

超越自我的勇气

善待自己

全集

范修初 编著



中国国际广播出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

善待自己全集 / 范修初编著. —北京: 中国国际广播出版社, 2006. 12

ISBN 7-5078-2740-2

I. 善… II. 范… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121984 号

善待自己全集

编 著	范修初
责任编辑	徐丽丽
版式设计	中天华唯图文制作公司
出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489 [传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内)
	邮编: 100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	787×1092 1/16
字 数	300 千字
印 张	20
版 次	2006 年 12 月 北京第 1 版
印 次	2006 年 12 月 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2740-2 / C·175
定 价	39.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

善待自己

全集

每个人都有太多的不如意，例如夫妻下岗、子女求学、住房、医疗、养老保险等等。然而，生活犹如万花筒，喜怒哀乐、酸甜苦辣、相依相随，只有看开些，才会少一些无谓的烦恼，多一些生活的快乐。

前言



现代社会充满竞争，每个人都有太多的不如意，例如找工作难、子女求学、住房、医疗、养老保险等等。然而，生活犹如万花筒，喜怒哀乐、酸甜苦辣、相依相随，只有看开些，才会少一些无谓的烦恼，多一些生活的快乐。

不要因为自己的情感波折而伤心失落，也不要因为工作的不顺利而耿耿于怀，更不要因为你的付出没有意想的结果而停滞不前。对于很多事情，你无须过于在意，重要的是善待自己。要知道，无论遇到什么问题，只要你还健康地活着，希望就永远不会离你远去。

善待自己，首先要正确认识自己。我们应该知道自己的优势和不足，做一个冷静的现实主义者。每个人都有一份追求，一个理想，但期望值不可太高，必须切合实际。对生活有一个清醒的认识，对自己有足够的了解，方能从容面对竞争，笑迎生活的每一天。

善待自己，更要懂得欣赏自己。金无足赤，人无完人。何必老是要与人比较呢？总是与人相比



P R E F A C E

较，这是缺乏自信的表现。一个人要懂得欣赏自己的能力、容貌和经历，欣赏自己的勇气与智慧，只有这样才能欣赏自己生活在其中的这个世界，从而与人友好相处。

善待自己，就是要用一颗平常心看待得失成败。凡事有所得必定有所失，鱼与熊掌不可兼得。古人说“不以物喜，不以己悲”，对待得失不要太认真。许多事情，只要我们用心去做了，结果并不是最重要的。即便这次没有做好，下次还可以更好更轻松地对它。若是过分执着于小事的话，那就是钻牛角尖，最后受伤害的只会是自己。福兮祸所伏，祸兮福所倚。得意与失意，在人的一生中只是过眼烟云。

善待自己，还要有足够的勇气超越自我。在面临困难与挫折的时候，善待自己就是不退缩，不畏惧艰辛。勇气不是蛮干，你必须权衡事情的可做性，了解事情对完善自我的可利用的价值。当有意义的事情摆在你面前的时候，你就应该义无反顾地为达到目的而充分表现出你的勇气来。即使身处逆

前言



境，也绝不放弃，尽快从不幸和失意中奋起，寻求主动，积极进取，信心百倍地投入新生活中，从而感受生命的意义和价值。

最后，善待自己的同时，也要善待他人。人生短暂，与浩瀚的历史长河相比，世间的功名利禄，恩恩怨怨都只是短暂的一瞬。若是把那冤仇忌恨放不下，最后受累的还是自己这颗心。记得鲁迅先生说过一句话：“度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”这应该成为我们的座右铭。

善待自己吧！摆脱忧郁的心境，让你的生活多一些光亮。去看山看水，看星看月，笑迎生活，享受无穷的快乐。愿你不再为过去的失去而后悔，不会为现在的失意而烦恼，也不会为未来的不幸而忧愁。祝你愉快地享受生活的每一天！



目 录

做自己想做的人最幸福

林肯曾经说过：“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”这就是心态的力量！其实，人与人之间本只有很小的心态差异，但这种很小的心态差异却往往造成了生活与事业上的巨大差异！

毫无疑问，一辈子能够做你想做的事，是最幸福的一件事。那么究竟是谁有能力决定你的未来是幸福还是不幸呢？答案只有一个——你自己。

扁鹊说病	003
纣为象箸	004
临江之鹿	005
谢医却药	006
肉食者鄙	007
口是祸之门	008
痴人说梦	010
鹤亦败道	011
好草书而不工	012
蛇黄牛黄	012
岂非同院	014
不听话的手杖	014



目 录

SHAN DAI ZI JI QUAN JI

善待自己全集



他是我爸爸	015
天上的宝石	016
黑人烫头发	017
遗失的钥匙	018
智慧的解梦家	018
大象孤儿	019
善恶之间	020
冶金技术	021
小树也会变大树	022
取巧的驾驶	022
白忙的狐狸	023
宠狗儿的方法	024
贪心的乞丐	024
祝福与诅咒	025
患了瘟疫的动物们	026
献媚的秘书	028
马驮三千石	029
墨鱼自蔽	030
驾豕耕田	030
夜光之珠	032
米 汤	033
猴子和豹	034
追赶与等待财运女神的人	035
问道于盲	038
观 棋	039



目 录

SHAN DAI ZI JI QUAN JI



善待自己全集

集

廉价花瓶	041
安妮与海伦·凯勒	042
逃脱的奴隶	043
骑虎的人	044
医生的疏忽	044
电话妈妈	045
注满的杯子	046
土人的祷告	047
梦中的圣贤	048
走马看花的夫妇	049
警告标志	049
小花的依靠	050
猎人的陷阱	051
多活一年的矿工	052
找不到的广大田地	053
人和蛇	054
马和狼	056
笨家庭	058
丢失财宝的守财奴	059
老猫和小耗子	060
自矜撞牛	061
迂儒救火	063
自负的美女	064
这马是从哪里买来的	066
新稻秧与老稻草	067





目 录

SHAN DAI ZI JI QUAN JI

善待自己全集



鹿哥与鹿王	068
狮子与豺狗	069
有钱和无钱	070
是多是少	071
等幸福	071

用积极的心态对待得失

人生总有得与失。对待得失，关键是要调整自己，从而保持积极的心态。积极心态要求你在生活中学会积极的思考，积极思考是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。事实也证明，当你往好的一面看时，你便有可能获得成功。积极思考是一种深思熟虑的过程，也是一种主观的选择。

网开三面	075
明哲保身的列子	076
掣肘为书	076
宋王与使者	078
三石之弓	079
养猴子的人	080
动物大会	081
谁是傻瓜？	082
幸福的传递	083
蝙蝠和两只黄鼠狼	084



目 录

SHAN DAI ZI JI QUAN JI



善待自己全集

黄莺的啼声	085
狮子和老鼠	086
小女孩的安慰	086
毛驴邀宠	087
梁国的瓜好	088
老人和他的孩子们	089
悲心更微	091
千万买邻	092
愤怒的经理	092
请上坐、泡好茶	093
女儿与媳妇	094
谁下地狱	095
带油老人	096
地狱天堂	096
赞美的力量	102
送货的老先生	103
乔装的耶稣	104
仇恨之斧	105
遗失的锄头	106
伤心的父亲	106
燕子的痛苦	107
鼓 励	108
杂货店的祝福	109
天下第一名师	110
加油站的服务生	112





目 录

SHAN DAI ZI JI QUAN JI

善待自己全集



劝架绝招	112
上帝的行动	114
大海浪与小海浪	115
黑板上的“0”	116
小女孩与老人	117
致命的吸引	118
鸡蛋小贩	119
无线电面试	120
顾客至上	121
魔王的诡计	122
雁 奴	123
越人遇狗	124
亡赖附鬼	125
西拉斯的故事	126
蚂蚁的故事	128
狐狸和山羊	129
安妮开店	130
鹰和金龟子	131
成人之美	133
橡树和芦苇	134
狗与镜子	135
忘记悲伤的妇人	136
人貌猴心	137
衣冠禽兽	138
淋湿的苏格拉底	139





金字塔的镜子	140
狐狸、狼和马	141
激流和河	142
生死之交	143
两个朋友	146
两小有猜	148
两人一心	149

不能放纵自己的情绪

每个人的情绪都会时好时坏。学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。人与人之间的情绪是会互相感染的，有时自己控制得还不错的情绪，一下子就被别人破坏了。而别人的情绪也常常被自己“污染”。问题是谁都讨厌无故伤害别人情绪的人。哪怕他是为了工作，为了“正事”。控制好自己情绪，专心配合领导、同事的工作要求，从而制造一个轻松、合宜的气氛。

齐桓公与轮扁	155
一鸣惊人	156
伊 尹	157
杞人忧天	158
夸父逐日	159
薛谭学唱歌	159
学 弈	160
大鹏与小雀	161





目 录

SHAN DAI ZI JI QUAN JI

善待自己全集



浅井之蛙	162
邯郸学步	163
两小儿辩日	163
詹何钓鱼	164
师文学琴	165
纪昌学射箭	166
吴敬梓不求富贵,困厄成书	167
顾炎武勤勉好学,终志不懈	170
郑板桥不慕显达,只求学成	173
蒲松龄“架上书堆方是富”	176
梁启超吃得“当头棒”	179
鲁迅珍惜时间胜于生命	182
齐白石不教一日闲过	184
朱自清重人言,更重事实	188
郭沫若自己摸索知识	190
造父学驾车	193
九方皋相马	195
孙康映雪夜读	196
陆陲深居茅屋昼夜苦读	197
贾岛苦吟“推”与“敲”	199
李白铁杵磨针	201
玄奘决不后退一步	203
颜真卿黄土墙上练书法	205
范仲淹廉俭砺志而求真	208
欧阳修“三上”得来的知识	211





陈正之以勤补拙	213
先教而后师之	215
猎者能吹竹为百兽之音	216
黔之驴	217
楚人学琴	218
司马迁用生命和血汗写书	219
乐羊子辍学如“断织”	222
匡衡凿壁借光	224
书市上的常客王充	225
侯瑾燃薪夜读	228
刮目相看吕阿蒙	230
皇甫谧浪子成才	232
王羲之立志专精	234
小鸡学游泳	236
转了向以后	237

做人要有自知之明

赢得他人的友谊，你就获得了支持和财富。

你的一切素养都应表现在你所使用的礼仪上，你的内心将表现在你的语言上，这是人们判断你的唯一方法。

如果你把苦难和不幸分摊给了别人，更多的苦难和不幸就会来到你的身边。

两个家	241
昂贵的孔雀	241
动手与动心	243





目 录

SHAN DAI ZI JI QUAN JI

善待自己全集



身教的爸爸	244
猜 谜	245
谦逊的大树	247
良心发现的商人	248
道德羔羊	249
变成夫人的母猫	250
认错的囚犯	251
青蛙请立国	252
国王的皮鞋	253
生命的时钟	254
张三李四	255
树上的苹果与地上的西瓜	256
受辱的校长	257
大将军生气了	258
丞相的皮包	258
金子国王	259
里长的西装裤	260
西点军校的故事	261
生不带来、死不带去	263
女歌唱家的苦衷	263
睿智的军人	265
两个水桶	266
镇静的大师	266
美国商人与墨西哥渔夫	267
致命的小恶	269

