



生命不可能有两次，就让我们好好度过这一次

# 善待自己

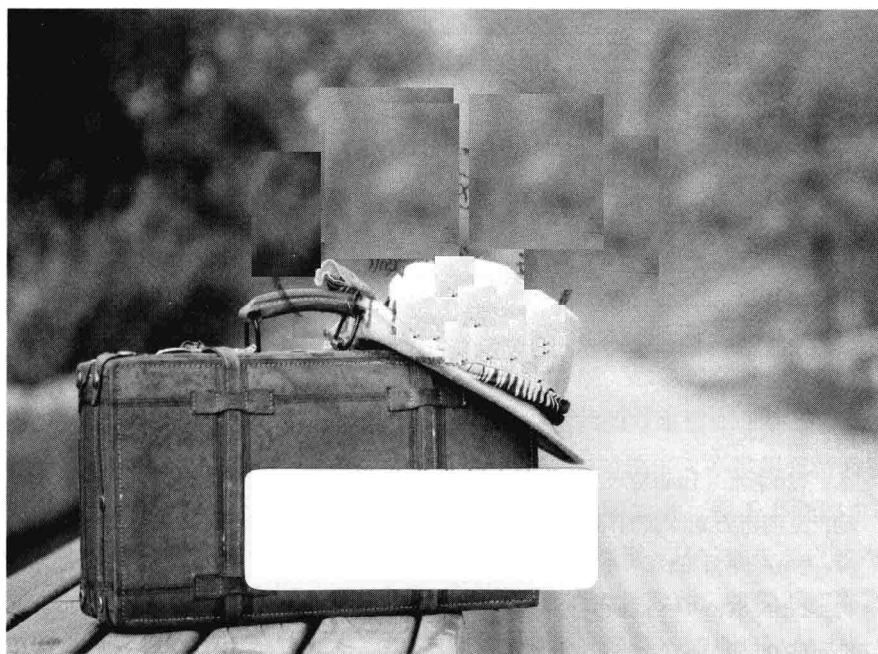
人生本来是精彩而美好的，只要我们学会了善待自己。  
别人可以对不起你，命运有时不垂青于你，但是我们可以选择善待自己。

一麟 编著

中国华侨出版社

# 善待自己

一麟 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

善待自己 / 一麟编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5113-5159-3

I. ①善… II. ①一… 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 ( 2015 ) 第022426号

---

## 善待自己

编 著：一 麟

出 版 人：方 鸣

责任编辑：伊 一

封面设计：中英智业

文字编辑：王 宁

美术编辑：宇 枫

经 销：新华书店

开 本：720毫米×1040毫米 1/16 印张：26 字数：578千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-5159-3

定 价：59.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88866079 传 真：(010) 88877396

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



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，做人是一门学问，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。在日复一日、年复一年的忙碌后，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自遗憾。

为了追逐权势名利，许多人陷入了你争我夺的境地，整天心事重重，阴霾不开。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，有许多事情是我们所难以预料的。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。

在一次聚众讲道时，佛祖问众弟子：“人生有多长？”

有个弟子回答说：“50年。”

佛祖说：“不对。”

弟子又说：“40年。”“30年。”“20年”……答案的数值越来越小。

最后有个弟子甚至回答：“一个小时。”佛祖依然笑着摇了摇头。

忽然有个弟子茅塞顿开，说道：“人生难道只在一呼一吸间？”

佛祖听了，笑着点点头。

的确，人的生命就在一呼一吸间，即使长命百岁，也无非是一呼一吸的多次重复，时光易逝，生命有限。因此，我们应该学会善待自己。

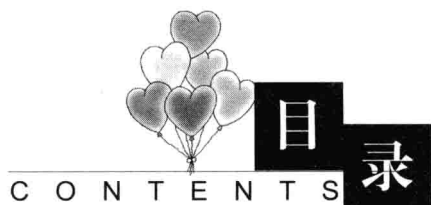
学会善待自己，平淡地看待虚浮的名利，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊；学会善待自己，换一种轻松的活法，获一身爽适的健康，多倾听生命的声音，多采撷人性的光辉，就能多感悟人生的真谛，开启智慧的心灵，我们就能把握美好的生活，并时时在高质量的海洋里畅游；学会善待自己，才会让自己过得好一些，才会让生活过得丰富一些，活着就是快乐，活着就要有活着的意义，活着更是一种幸福。

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，轻松快乐过每一天，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调换到快乐频道。我们交给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开……愿本书如一丸良药、一掬清泉、一场甘霖、一束阳光，能温暖滋润你的心灵，丰盈充实你的生命。



## 第一篇 从现在开始，善待自己

### 第一章 善待生活：懂得享受生活的人，才能拥有幸福快乐的一生

多多欣赏日出日落 .....	3
慷慨地“及时行乐” .....	4
每天给自己一个希望 .....	4
爱你的小天地，就是爱你自己 .....	5
让歌声永不停止 .....	6
活出自己的个性 .....	7
养成快乐的习惯 .....	8
中层收入，上层格调 .....	10
幸福快乐就在你心中 .....	11
有一份爱好是很快乐的事 .....	13
放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐 .....	14
学会放弃，才能更多地收获幸福 .....	15
享受生活中带来的乐趣 .....	17
平淡的生活才是快乐的 .....	18
抱怨生活不如改变生活 .....	19
让自己充满热情，生活便多一分活力 .....	20

### 第二章 善待生命：缺憾未必不是一种美

残缺的生命更美丽 .....	22
----------------	----

珍惜时间，善待生命 .....	24
让自己轻松点，不要太苛求自己 .....	25
看淡生活中的不平事 .....	26
走“背”字更要寻开心 .....	28
学会自嘲是心灵快乐的良方 .....	29
坐观世间变幻，笑对人生起伏 .....	30
自我激励，走出人生的低谷 .....	31
正确看待得与失 .....	33
手握心情遥控器 .....	34
不重视“面子”会活得更好 .....	36
再给自己一次机会 .....	37
跌倒的地方也有风景 .....	39
别和自己过不去 .....	40
把快乐牢牢套住 .....	42
在逆境中前行，体验独特的幸福 .....	43
在忍耐中等待春天 .....	44
错了就别后悔 .....	45
关注愤怒中的自我 .....	46

### 第三章 善待亲情：懂得珍惜和享受亲情的人，才会永远沐浴在人世间最美好的情感中

让每个家庭都成为一个和谐音符 .....	49
每天把快乐带回家 .....	50
让彼此拥有自由的空间 .....	51
“废话”是夫妻感情的润滑剂 .....	52
经常和家人交流沟通 .....	53
表达爱情要含而不露 .....	54
认识真正的爱情，能使你避免痛苦的煎熬 .....	56
营造一种民主气氛 .....	57
“吵”出幸福来 .....	59
信任是爱的凝固剂 .....	60
爱情需要时时更新和创造 .....	61
避免过多的指责 .....	62
培育别致的浪漫生活 .....	64

## 第四章 善待心灵：没有被洗涤过、感动过、整理过的心灵永远是干涸的

和自己的心灵对话 .....	66
乐观还你一片心灵的晴空 .....	67
随时自我反省，抚去心灵的灰尘 .....	68
调适自己的情绪 .....	70
浮躁葬送美好的人生 .....	71
淡泊名利，知足长乐 .....	73
享受寂寞 .....	74
乐由心生，福由心造 .....	75
学会善待自己，才对得起自己 .....	77
秉持阳光心态，成就美好未来 .....	78
吃亏就是占便宜 .....	79
化解嫉妒，自得其乐 .....	80
学会低调做人 .....	82
打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂 .....	83
把握当下，快乐至上 .....	85
为自己高兴 .....	86
卸掉烦恼的包袱 .....	87
甩掉虚荣，你的生活会更美丽 .....	89

## 第五章 善待人际：和谐的人际关系对自己和事业都有裨益

为了使自己快乐，请先宽容别人 .....	91
交好朋友走好路 .....	92
耐心倾听比说话更重要 .....	94
与邻居和睦相处 .....	95
面带微笑谈话更能拉近彼此的距离 .....	96
播种美丽，收获幸福 .....	97
以感恩之心善待人际 .....	98
做人不要太较真 .....	100
帮助别人就是善待自己 .....	101
朋友多联系，急事有人帮 .....	102
生活因付出而快乐 .....	103



和陌生人接触有好处 .....	104
学会用幽默化解尴尬 .....	105

## 第六章 善待压力：千万别让压力挤走你一生的快乐

善待自己，给压力一个出口 .....	107
克服紧张情绪，学会放松自己 .....	108
给“活得累”开个新药方 .....	109
摆脱压力，轻松生活 .....	111
放下，更轻松 .....	112
尖叫可以释放压力 .....	114
旅游，让你的心快乐飞翔 .....	114
常给心灵做按摩 .....	116
为自己减刑 .....	117
善待压力从自制开始 .....	118
自由自在每一天 .....	119
每天抽出5分钟做做“白日梦” .....	120
丰富自己的兴趣爱好 .....	121
戒除忧虑，开开心心过好每一天 .....	121
要活得尽兴 .....	122

## 第七章 善待工作：每个成功的人都会在工作中寻找到最大的快乐

在工作中加点游戏 .....	124
给自己放个假 .....	125
善待工作就等于善待自己 .....	126
像热爱生命一样热爱自己的工作 .....	127
愉快的工作心情是一笔难得的财富 .....	128
你觉得快乐，就能把事情做好 .....	130
展示亮点，争取更多的机会 .....	131
把工作和兴趣结合起来 .....	132
小舞台也有大境界 .....	133
为晋升创造机会 .....	134
转行风险大，别轻易跳槽 .....	136
只为金钱工作会失去快乐 .....	137

掌握一技之长，让自己成为必不可少的人 .....	138
改变不良的工作习惯 .....	139
为自己的幸福工作 .....	140
会休息的人才会工作 .....	142
终生学习，让人生充满乐趣 .....	144

## 第八章 善待身体：健康体魄是事业成功和生活幸福的本钱

做情绪的主人 .....	146
释放压力的秘诀 .....	147
用健康亮丽你的人生 .....	148
给心灵沏杯去火茶 .....	149
养一个宰相的肚子 .....	150
生气就是惩罚自己 .....	151
学会抵抗忧郁 .....	152
生活拒绝厌倦 .....	153
熄灭冲动的火焰 .....	154
笑一笑，十年少 .....	155
让怒气随风而去 .....	156
“忍”者无敌 .....	157
与斤斤计较分手 .....	158
快乐方法 .....	159
让健康从“心”开始，每天都有好心情 .....	160
拥有健康，一切才皆有可能 .....	161
每天都要笑一笑 .....	162
自言自语有助于身心健康 .....	163
保持心态平静可以延年益寿 .....	164
养成健康的生活习惯 .....	165
千万别忽视了生命中的预警 .....	166
利用散步保持健康的体魄 .....	168
让健康从幽默开始 .....	169
别拿生气赌健康 .....	171
不妨大哭一场 .....	172
壮志凌云，做一个健康的人 .....	173
快乐是养生的唯一秘诀 .....	174
学会忙里偷闲 .....	176

走近大自然，拥抱健康 ..... 177

## 第二篇 善待自己每一天

### 1月：认真爱自己，让爱在心中燃烧

1月1日	早上起床，对自己说一句：“从我做起，做得更好！”	181
1月2日	选择一个最适合自己的装扮出门	181
1月3日	做一件一直想做但缺乏勇气去做的事	182
1月4日	拿出三面“镜子”，照出自身的弱点	182
1月5日	找个机会认认真真的审视一次自己	183
1月6日	破费一次，为自己买一件喜欢的礼物	184
1月7日	送自己一束鲜花，送自己一份好心情	184
1月8日	认认真真的看一场电影	185
1月9日	去游乐园体验一把刺激	185
1月10日	享受一次，做个全身按摩	186
1月11日	泡个热水澡，放松一下	186
1月12日	一天之内只吃水果，给你的身体排排毒	187
1月13日	去户外远足，呼吸一下新鲜空气	187
1月14日	背着行囊，到最想去的城市单独旅行	188
1月15日	问候一下正在痛苦中的朋友	188
1月16日	给身边的弱者一份同情的爱	189
1月17日	给母亲一个问候	190
1月18日	带一件礼物赴约	190
1月19日	做一件不经意的小善事	191
1月20日	参加一次篝火晚会	191
1月21日	向月儿许个美丽的心愿	192
1月22日	和你所爱的人一起做一顿饭	192
1月23日	给父母捶捶背	193
1月24日	读一本好书	193
1月25日	写一篇日记，记下一天美丽的心情	194
1月26日	今天不用减肥，吃一顿大餐	195
1月27日	对所爱的人深情地说一句：“我爱你！”	195

1月28日	找个地方狂欢 .....	196
1月29日	照一张或一套艺术照 .....	196
1月30日	照一张全家福 .....	197
1月31日	召开一次家庭会 .....	197

## 2月：笑对人生，感悟成功

2月1日	今天，对所有的人微笑 .....	199
2月2日	用心去感受身边的幸福 .....	200
2月3日	用相机捕捉每一个幸福的瞬间 .....	200
2月4日	吃力没讨好，笑笑就算了 .....	201
2月5日	满怀激情地做一件事 .....	201
2月6日	做一件曾认为做不了的事 .....	202
2月7日	警告自己，别让信念动摇 .....	202
2月8日	装饰卧室 .....	203
2月9日	养一盆绿色植物 .....	204
2月10日	对挫折一笑了之 .....	204
2月11日	把烦恼写在沙滩上 .....	205
2月12日	荡一次秋千 .....	206
2月13日	为自己拍一个DV短片 .....	206
2月14日	放松心态去做一件事，不苛求结果的成败 .....	207
2月15日	列举自己做过的错事 .....	207
2月16日	不和无理取闹的人争吵 .....	208
2月17日	写一页赞美自己的话 .....	208
2月18日	幻想梦想成真的那一天 .....	209
2月19日	参观一个展览会 .....	210
2月20日	为你希望发生的事祈祷 .....	210
2月21日	想象一次浪漫的旅程 .....	211
2月22日	装一天“冷漠”，不去理会任何人的联络 .....	211
2月23日	没有终点地坐车旅行 .....	212
2月24日	寄一张贺卡给自己 .....	212
2月25日	把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍 .....	213
2月26日	穿鲜艳的衣服出去逛街 .....	214
2月27日	以自己为主角写一篇童话 .....	214
2月28日	主动与新邻居聊天 .....	215

### 3月：学会选择，懂得放弃

3月1日	和一个你一直钦佩的人交朋友	216
3月2日	逛商场为自己挑一件最满意的衣服	216
3月3日	仔细想想现在所处的这个环境，是否适合你的发展	217
3月4日	动手去做一件自己最拿手的事	218
3月5日	勇敢面对自己逃避的难题，再用心去解决	218
3月6日	保持一整天的愉悦，用快乐的眼睛看每一件事物	219
3月7日	不要争强好胜，退一步海阔天空	219
3月8日	不和不自量力的小人物一般见识	219
3月9日	是你错了，别怕丢面子，说声抱歉吧	220
3月10日	清理一下思想，丢掉那些包袱	220
3月11日	放下无谓的执着	221
3月12日	把那些痛苦的往事抛到脑后	221
3月13日	忘记自己的优势，去做一件轻而易举的事	222
3月14日	自觉自愿地做一件平时被压迫着才会去干的事	222
3月15日	放下一些太沉重的包袱	223
3月16日	学会转弯	223
3月17日	接受生活中的一些残缺，放弃完美	223
3月18日	整理一下房间，把那些没用的旧物丢掉	224
3月19日	为自己的选择作一个长远规划	225
3月20日	做一套测试选择题，测测自己当机立断的能力	225
3月21日	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	226
3月22日	想想自己最近的选择是否只贪图眼前利益	226
3月23日	陪最亲的人度过美好的一天	227
3月24日	去书店选一本你感兴趣的书	227
3月25日	去花店选一盆自己喜爱的花回来养	228
3月26日	放下缠绕在心头的烦恼事	228
3月27日	放下爱得太辛苦的人	229
3月28日	放弃追逐不到的梦想	230
3月29日	放下你不该忙的事	230
3月30日	放下所有的工作和其他事宜，找个地方清闲一下	230
3月31日	买一件你从来不会选的颜色衣服	231

## 4 月：诚信处世，大得大赢，营造友善天空

4 月 1 日	跟朋友说说最近的烦恼	232
4 月 2 日	跟朋友探讨怎样克服自身的弱点	232
4 月 3 日	拒绝诱惑，保留诚实	233
4 月 4 日	按时赴约，做个守时的人	233
4 月 5 日	找个独我的空间，忏悔一下自己曾犯过的错	234
4 月 6 日	想想近期自己的所作所为，做做自我检讨	234
4 月 7 日	收回想说的伤害别人的话	235
4 月 8 日	召集一帮朋友，玩一个说真心话的游戏	235
4 月 9 日	和你最信赖的一个朋友约定，互相给对方一个承诺	236
4 月 10 日	把新认识的朋友介绍给老友	236
4 月 11 日	邀请认识不久的朋友到家里做客	237
4 月 12 日	邀请所有的朋友到家里聚会	237
4 月 13 日	送一件珍藏多年的礼物给你最好的朋友	238
4 月 14 日	和朋友约定，今天必须做好某件事	238
4 月 15 日	不给自己任何借口，把拖了很久的一件事做好	239
4 月 16 日	翻出电话本，给久未联系的朋友打个电话	239
4 月 17 日	想办法与儿时的好友取得联系	240
4 月 18 日	主动与陌生人攀谈	241
4 月 19 日	主动结交一个新朋友	241
4 月 20 日	留意你不喜欢的人的优点	242
4 月 21 日	站在与你敌对的人的立场上想一想	242
4 月 22 日	想想身边哪些人被我们忽略了	242
4 月 23 日	把自己的故事讲给某个朋友听	243
4 月 24 日	委婉地指出朋友的缺点	243
4 月 25 日	微笑着表达你的善意	244
4 月 26 日	自制贺卡，送给所有的朋友	244
4 月 27 日	和好友交换衣服穿	245
4 月 28 日	和亲密爱人交换日记	245
4 月 29 日	和某人共同回忆过去的某个日子	246
4 月 30 日	向自己的同事请教一个问题	246

## 5月：留住美德，学会宽容

5月1日	成全别人的快乐和幸福	248
5月2日	搀扶老人过马路	248
5月3日	想办法化解某两个人心中的积怨	249
5月4日	当一回正义使者	249
5月5日	给今天遇到的每一个乞讨者一点施舍	250
5月6日	宽容某人的过错	251
5月7日	原谅某人对自己的伤害	251
5月8日	培养节约的好习惯	251
5月9日	把看到的废纸捡起来	252
5月10日	把旧衣物整理好捐出去	253
5月11日	为小区做清洁工作	253
5月12日	严格分类扔垃圾	254
5月13日	赞美某一个人	254
5月14日	制止随地吐痰的人	255
5月15日	参加志愿者行动	255
5月16日	看望贫困山区的孩子	256
5月17日	参加爱国主义活动	256
5月18日	为集体争荣誉	257
5月19日	用心做一件事来孝敬父母	257
5月20日	做一件大公无私的事	258
5月21日	在公交车上让一次座位	258
5月22日	向领导毛遂自荐	259
5月23日	偷偷做一回好事	259
5月24日	培养孩子的美德	260
5月25日	带父母去旅游	260
5月26日	带着鲜花去看望恩师	261
5月27日	认真欣赏身边的某个人	261
5月28日	与朋友讨论国家大事	262
5月29日	认真看一期新闻节目	262
5月30日	认真完成自己对某人的承诺	263
5月31日	纠正自己犯的错	263

## 6月：黄金心态，正面思维

6月1日	耐着性子做完一件你感到厌烦的事	265
6月2日	把工作任务当作休闲娱乐一样轻松地完成	265
6月3日	寻找日常生活中的乐趣	266
6月4日	停止怨天尤人，给自己一个自信的微笑	266
6月5日	去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点	267
6月6日	找个没人的空间大声给自己唱首歌	267
6月7日	早起去山顶看看日出	268
6月8日	一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷	268
6月9日	去健身房，把自己累得筋疲力尽	269
6月10日	安静地听听音乐，完全陶醉在音乐的海洋里	270
6月11日	幻想一下梦想成真的情景，包括每一个细节	271
6月12日	淋一场雨	271
6月13日	尽情地蹦一次迪	272
6月14日	给心情放一个假	273
6月15日	吃一顿自助餐	273
6月16日	睡个懒觉	274
6月17日	练习一下深呼吸	274
6月18日	累了伸一下懒腰	275
6月19日	买一堆零食，把烦恼当零食吃掉	275
6月20日	玩玩“射击”游戏	276
6月21日	练习丢沙包，把心中的郁闷狠狠地抛出来	276
6月22日	去现场看一场体育比赛	277
6月23日	一整天待在家里	278
6月24日	打一次水仗	279
6月25日	在黑暗中跳舞	279
6月26日	计划一次冒险活动	280
6月27日	去咖啡馆坐坐	280
6月28日	像个孩子一样地捉萤火虫	281
6月29日	参加一场辩论赛	281
6月30日	练习瑜伽	282



## 7月：懂得付出，珍惜拥有

7月1日	想想今天能为理想做些什么	284
7月2日	检查一下付出努力的方向对了吗	284
7月3日	参加一次义务劳动	285
7月4日	参加一次募捐活动	285
7月5日	给路边的乞丐一点零用钱	286
7月6日	为工作加一次班	286
7月7日	为全家人做一顿可口的饭菜	287
7月8日	为不敢实践的梦想勇敢地跨出第一步	287
7月9日	献一次血	288
7月10日	去敬老院当一次义工	288
7月11日	亲手为所爱的人做一件礼物	289
7月12日	把一些看似无用的东西整理一下收藏好	289
7月13日	认真学一门外语	290
7月14日	培养业余爱好，认真练习	290
7月15日	用一整天时间陪伴平时最关心自己的人	291
7月16日	帮爱自己的人完成一个心愿	291
7月17日	翻看从前的日记	292
7月18日	翻开相册，看看旧照片	292
7月19日	认真回忆过去，仔细想想学到了什么	293
7月20日	仔细想想现在拥有的美好	293
7月21日	给关心自己的人一个深情的拥抱	294
7月22日	故地重游，寻找逝去的美好	294
7月23日	约老朋友一起吃顿饭	295
7月24日	买张飞机票，飞回家看看父母	295
7月25日	和爱人一起吃顿烛光晚餐	296
7月26日	全力照顾生病的爱人或是朋友	296
7月27日	把今天用过的每样东西都归位	297
7月28日	去自己最向往的大学听一堂课	297
7月29日	用心关注身边的亲人	298
7月30日	给最近帮助过自己的人送去感谢的问候	299
7月31日	刻苦学习业务知识	299