

快乐要有悲伤作陪，雨过应该就有天晴。如果雨后还是雨，如果忧伤之后还是忧伤。请让我们从容面对这离别之后的离别。微笑地去寻找一个不可能出现的你！



善待自己，在平常的日子里送给自己一朵美丽的花，花的内容是平静和宽容，让我们在缘分的天空下对生命敬畏和感恩！

善待自己

Shan Dai Zi Ji Quan Ji



生命不可能有两次·但许多人连一次也不善于度过

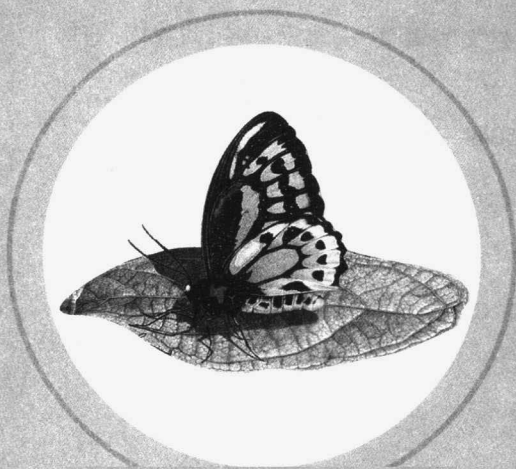
全集

*Shan Dai Zi Ji
Quan Ji*
赵文明◎编著

快乐是生命自然舒展的彩云，善待自己最该从快乐开始。
不作茧自缚，不自寻烦恼，做一个感性也有理性的人，把握自己的人生方向，充实自己，
让心情灿烂起来，自己才是自己的救世主。

► 中国商业出版社 ◄

赵文明◎编著



善待自己 全集

生命不可能有两次·但许多人连一次也不善于度过

▶ 中国商业出版社 ◀

图书在版编目(CIP)数据

善待自己全集/赵文明编著. —北京:中国商业出版社,
2007.3

ISBN 978 - 7 - 5044 - 5856 - 8

I. 善… II. 赵… 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 039391 号

责任编辑:许延平

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市北七家印刷厂印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 18 印张 260 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

preface

“忙死了！”“好累啊！”“太辛苦了！”是你的口头禅吗？如果是的话，说明你把自己逼得太紧张了。没必要这样，真的没必要这样。

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。然而当我们从无止境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

我们中的很多人不懂得善待自己。

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,你就是弥足珍惜的沧海一粟,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。

《善待自己全集》融书本知识与生活经验于一体,行文旁征博引,汪洋自肆,语言平易流畅、形象生动。本书结合大量古今中外的经典事例,以及充满智慧的故事和深入浅出的道理,生动全面具体地阐述了一系列人生哲理,当你阅读这本书的时候,你会发现创造幸福快乐的人生并没有什么不可逾越的困难。

善待自己就是修正自己、善待自己就是珍惜生命、善待自己就是关爱世界。

饭前茶后,睡前晨起手掩《善待自己全集》的时候,你也许会在淡淡的哲思中获得感悟,在芸芸众生中汲取真知。



目 录

contents

前 言

一、善待生活:懂得享受

生活的人才能拥有幸福快乐的一生

善待生活,就是善待自己,善待人生。生活是一台琴,用心敲打才会弹奏出美妙动听的旋律;生活是一本书,专心阅读才会领悟到其中的精髓;生活是一杯茶,细心啜饮才会品味出其中的甘甜……用心生活,你就会感受到阳光的温暖和人生的美丽。

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	/ 5
爱你的小天地,就是爱你自己	/ 7
让歌声永不停止	/ 8
活出自己的个性	/ 10
养成快乐的习惯	/ 11
中层收入,上层格调	/ 14
幸福快乐就在你心中	/ 16
有一份爱好是很快乐的事	/ 18
放低幸福的标准,从生活的细微处求得快乐	/ 20



学会放弃,才能更好地获得生活	/ 22
享受生活中带来的乐趣	/ 24
平淡的生活才是快乐的	/ 26
抱怨生活不如改变生活	/ 28
让自己充满热情,生活便多一分活力	/ 29

二、善待生命:缺憾未必不是一种美

善待生命,就是善待自己,就是让生命不再有缺憾。金无足赤,人无完人,凡有所得必有所失,鱼与熊掌不可兼得。善待自己,必须欣赏自己。要欣赏自己的信心和能力,即使身处逆境,也决不放弃,尽快从不幸和失意中奋起,寻求主动,积极进取,信心百倍地投入到生活中,从而感受到生命的幸福。

残缺的生命更美丽	/ 33
珍惜时间,善待生命	/ 35
让自己轻松点,不要太苛求自己	/ 38
看淡生活中的不平事	/ 40
走“背”字更要寻开心	/ 42
学会自嘲是心理快乐的良方	/ 44
坐观世间变幻,笑对人生起伏	/ 46
自我激励,走出人生的低谷	/ 47
正确看待得与失	/ 50
手握心情遥控器	/ 52
不重视“面子”会活得更好	/ 55
再给自己一次机会	/ 57
跌倒的地方也有风景	/ 59
别和自己过不去	/ 61
把快乐牢牢套住	/ 64
在逆境中前行,体验独特的幸福	/ 66
在忍耐中等待春天	/ 68





错了就别后悔

/ 69

关注愤怒中的自我

/ 71

目

录

三、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

善待自己的人，一定会善待他的亲人。让亲人生活得更好，生活得更开心，并为这些而自豪。他的爱心让自己快乐，他的努力让自己满足，他的心中充满阳光。在善待亲人的同时，也会给自己营造一个温馨、和谐、祥和的生活氛围。

让每个家庭都成为一个和谐音符	/ 77
每天把快乐带回家	/ 79
让彼此拥有自由的空间	/ 81
“废话”是夫妻感情的润滑剂	/ 82
经常和家人交流沟通	/ 84
表达爱情要含而不露	/ 85
认识真正的爱情，能让你避免痛苦的煎熬	/ 88
营造一种民主气氛	/ 90
“吵”出幸福来	/ 92
信任是爱的凝固剂	/ 94
爱情需要时时更新和创造	/ 96
避免过多的指责	/ 98
培育别致的浪漫生活	/ 100



四、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

所谓幸福,是一种心灵的满足感,它和快乐一样,不是建立在某些世俗之上,而是守候着一份宁静、温馨、平淡、淡泊。擦亮你的眼睛,善待心灵,仔细地观察生活,你会发现其实幸福快乐就在你身边,就在那点点滴滴的事情中。

和自己的心灵对话	/ 105
乐观还你一片心灵的晴空	/ 106
随时自我反省,抚去心灵的灰尘	/ 109
调适自己的情绪	/ 111
浮躁葬送美好的人生	/ 113
淡泊名利,知足长乐	/ 116
享受寂寞	/ 118
乐由心生,福由心造	/ 120
学会善待自己,才对得起自己	/ 122
秉持阳光心态,成就美好未来	/ 123
吃亏就是占便宜	/ 125
化解嫉妒,自得其乐	/ 127
学会低调做人	/ 130
打开自闭的心灵,寻找快乐的天堂	/ 132
把握当下,快乐至上	/ 134
为自己高兴	/ 137
卸掉烦恼的包袱	/ 139
甩掉虚荣,你的生活会更美丽	/ 141





五、善待人际:和谐的人际是

对自己和事业的最佳裨益

学会善待别人,你就会拥有一份属于你自己的美丽心情,你就会活得开心,活得有滋有味;学会善待别人,你才能把自己融入人群,获得友谊、信任、谅解和支持;学会善待别人,你才能在人生的道路上,拥有充满快乐的感觉,踏入充满机遇的境界,走向充满希望的未来。

为了使自己快乐,请先宽容别人	/ 145
交好朋友走好路	/ 147
耐心倾听比说话更重要	/ 149
与邻居和睦相处	/ 151
面带微笑谈话更能拉近彼此的距离	/ 153
播种美丽,收获幸福	/ 155
善待人际充满感恩情怀	/ 156
做人不要太较真	/ 159
帮助别人就是善待自己	/ 161
朋友多联系,急事有人帮	/ 163
生活因付出而快乐	/ 165
和陌生人接触有好处	/ 167
学会用幽默化解尴尬	/ 168

六、善待压力:千万别让压力挤走你一生的快乐

人生苦短,不要被各种繁琐的事物所劳累,不要把压力变为自己的心理负担,把身边的俗事抛开,把眼前的角逐看淡点,卸去无形的枷锁,学会在各种压力面前为自己减压,学会把压力变成动力,为自己创造一个干净的心理环境。善待压力,让压力变成生活中温馨的抚摸,我们就会活得更轻松、更快乐。





善待自己,给压力一个出口	/ 173
克服紧张情绪,学会放松自己	/ 174
给“活得累”开个新药方	/ 176
摆脱压力,轻松生活	/ 178
放下,更轻松	/ 181
尖叫可以释放压力	/ 183
旅游,让你的心快乐飞翔	/ 184
常给心灵做按摩	/ 186
为自己减刑	/ 188
善待压力从自制开始	/ 190
自由自在每一天	/ 191
梳理烦恼	/ 192
每天抽出五分钟做做“白日梦”	/ 194
丰富自己的兴趣爱好	/ 196
戒除忧虑,开开心心过好每一天	/ 197
钱多钱少要活得尽兴	/ 198

七、善待工作:每个成功

幸福的人都是在工作中寻找到最大的快乐的人

工作不仅仅是求生的手段,也是我们集聚力量、施展才华的舞台;更是实现一个人的自我价值,谋求为社会造福的重要途径。通过工作,我们拥有了技能、经验、财富等等,最终实现幸福快乐的一生。善待工作且实现了自我,可得乐趣,可涤化自我,可赢得尊重……

在工作中加点游戏	/ 203
给自己放个假	/ 205
善待工作就等于善待自己	/ 206
像热爱生命一样热爱自己的工作	/ 208





愉快的工作心情是一笔难得的财富	/ 210
你觉得快乐,你就能把事情做好	/ 212
展示亮点,争取更多的机会	/ 213
把工作和兴趣结合起来	/ 215
小舞台也有大境界	/ 217
为晋升创造机会	/ 219
转行风险大,别轻易跳槽	/ 221
只为金钱工作会失去快乐	/ 223
掌握一技之长,让自己成为必不可少的人	/ 225
改变不良的工作习惯	/ 226
为自己的幸福工作	/ 228
会休息的人才会工作	/ 231
终生学习,让人生充满乐趣	/ 233

八、善待身体:健康体魄是事业

成功和生活幸福的本钱

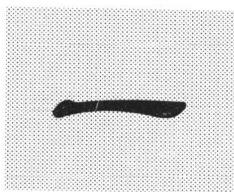
善待自己的人,会听见自己心里的声音,会为了自己的健康,而快乐的活着。有了健康,才能拥有幸福的生活;有了健康,才会拥有充满阳光的世界;有了健康,才会拥有一份灿烂与辉煌,拥有一份潇洒与风流。健康是福,生命是根。善待身体,拥有健康!

让健康从“心”开始,每天都有好心情	/ 239
拥有健康,一切才皆有可能	/ 240
每天都要笑一笑	/ 242
身体要健康,生活就不能太奢侈	/ 244
学会独处养生	/ 245
自言自语有助于身心健康	/ 247
保持心态平静可以延年益寿	/ 249





养成健康的生活习惯	/ 251
千万别忽视了生命中的预警	/ 252
利用散步保持健康的体魄	/ 256
让健康从幽默开始	/ 258
别拿生气赌健康	/ 260
不妨大哭一场	/ 262
壮志凌云,做一个健康的人	/ 264
快乐是养生的惟一秘诀	/ 266
学会忙里偷闲	/ 268
走近大自然,拥抱健康	/ 269
热爱生命,善待身体	/ 271



善待生活

懂得享受生活的人 才能拥有幸福快乐的一生

善待生活,就是善待自己,善待人生。生活是一台琴,用心敲打才会弹奏出美妙动听的旋律;生活是一本书,专心阅读才会领悟到其中的精髓;生活是一杯茶,细心啜饮才会品味出其中的甘甜……用心生活,你就会感受到阳光的温暖和人生的美丽。





多多欣赏日出日落

过去的不可得，未来的不可取，只有现在是你可以把握的。千万别在临终的时候，才让护士小姐推你到病房外，去欣赏或许是你初次也是最后一次见到的夕阳。

大自然有日出日落的美景，多多欣赏它，生活会更美好。生活的美妙就在于它的丰富多彩，要使生活变得有趣，就要不断地充实它。追求的事物，有可能一辈子都难实现，但生活的美好氛围却可以随时营造。

有多久你没坐在草地上，欣赏夕阳了？多久没站在沙滩上，观赏日出了？这些生活中可以经常见到的美景，你是不是一直在忽视它们？

你是否被繁杂的工作搞得疲惫不堪？是否在清晨被闹钟声催得神经紧张？是否被一堆家务累得筋疲力尽？如果是这样的。那么，你反思过吗？生活为何变成了这样？自己到底在追求什么？这种追求值得自己长期生活在委屈中吗？如果，你未曾反思过，那可能你已经麻痹了。生活的美好，是靠时时的感受与累积，而不完全是凭着几件事情来打造。

“顾此失彼”，是你该有的警惕！不要逼自己这么紧！你必须先顾好、过好眼前的日子，行有余力，再去追求更美好的生活。否则，如果追求不到，眼前的生活也可能会受到影响。

琼斯是一名在渔村长大的女孩，高职毕业后便参加了工作，很努力地为理想拼搏。琼斯总对朋友说：“40岁以后，我就要过我想过的生活！”不料39岁时，她因为过度劳累得了肝癌。在医师宣判医治无效后，琼斯被伤心的家人接回了渔村。

“我所追求的悠闲的生活，不就在这里嘛？！可我却拼了命地工作，想借工作换取金钱，再换取悠闲的生活。我真是笨，笨死了！”这时琼斯才感悟道。





如果能珍惜生命,善于劳逸结合,恐怕又会是另一种情况吧!是啊!她的确是笨死了!别忘了:工作是要充实你的生活,而不是拖累你的生活!工作是生活中的一部分,如果工作总让你昏天黑地,感到不堪承受,就考虑辞职吧!你的危机已出现,而良机正在某处等你!

慷慨地“及时行乐”

美丽的东西只有在用的时候,才能更见其光华。因此,要把光鲜穿在身上,写在脸上,用在生活的琐琐碎碎中,让日子发亮。

也许,你经常去超市买一堆食品,放在冰箱里就忘了吃,直到它过了保存期限,发出难闻的味道,才会发觉错过了食物的保存期限;也许,你曾经买了一件很喜欢的衣服却不舍得穿,隆重地供奉在衣柜里。许久之后,当你再看见它的时候,却发现它的样式已经过时了。这些美丽只能留在衣橱里,留在了记忆里,流逝的青春,反而没能因此更添光彩。

所以,你就这样错过了生命中很多美好的东西。没有在食物最可口的时候品尝它的滋味,没有在最流行的时候穿上自己喜欢的衣服,就像没有在最适当的时候去做的事情,想起来,都是一种遗憾。

人们因为“不舍”会造成很多的浪费。美丽的东西不用它,平白冷落,便是糟蹋。美丽的衣服不穿它,多放几年,身材变形走样,再美丽也是枉然,只能增加叹息而已。

在生活中,许多人对待自己太“狠”,他们即使很有钱,也舍不得吃穿用,当然不是浪费的那种吃穿用,等他们老了的时候,再想好好吃穿用,已经力不从心了;他们不知节制地抽烟喝酒,根本不拿自己的健康当回事,等病发的时候才知道后悔……这样的人我们随处可见。

人生就像是一张支票,是有期限的。很多东西生不带来死不带去,如果不在规定的期限内耗用尽,你将再也没有机会了。所以不要给你的享乐设定条