



静 静／著

# 好好爱世界 就是好好爱自己

一个内心有爱的人  
会爱世界一草一木  
会爱他人  
会爱自己

柔软的时光 · 寄托深情  
带来世间百态 · 品味哲思人生

爱是无价的，不以物质财富的价值来衡量。

爱即仁慈、宽厚；爱即坦率、真诚。一切美好的东西都源于爱。爱是光明的使者，是幸福的引路人。爱是“照耀在茫茫草原上的一轮红日，是百花丛中的绚丽阳光”。无数欢快的念头都从爱的呼唤中涌现出来。暖意融融的欢快幸福是爱的灵魂。

好好爱世界  
就是好好爱自己



静 静／著

## 图书在版编目(CIP)数据

好好爱世界就是好好爱自己 / 静静著. -- 北京：  
中华工商联合出版社，2016.1  
ISBN 978 - 7 - 5158 - 1625 - 8

I. ①好… II. ①静… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 054154 号

### 好好爱世界就是好好爱自己

作 者：静 静

责任编辑：吕 莺 张淑娟

封面设计：周 源

责任审读：李 征

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 刷：三河市宏盛印务有限公司

版 次：2016 年 6 月第 1 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

开 本：710mm × 1020mm 1/16

字 数：198 千字

印 张：13.25

书 号：ISBN 978 - 7 - 5158 - 1625 - 8

定 价：35.00 元

服务热线：010 - 58301130

工商联版图书

销售热线：010 - 58302813

版权所有 侵权必究

地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座

19 - 20 层，100044

<http://www.chgslcbs.cn>

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com (总编室)

联系电话：010 - 58302915

## 前　　言

《爱的能力》一书的作者艾伦·弗罗姆说过：“生活给予我最重要的教益是什么？我觉得这个问题很难回答。经过一番深思，我深感是‘爱’”。

爱是希望和耐心，爱是幸福之源。爱换来爱，爱让希望添上翅膀，使内心永远充满活力。

爱即仁慈、宽厚；爱即坦率、真诚。一切美好的事物都源于爱。爱是光明的使者，是幸福的引路人。爱是“照耀在茫茫草原上的一轮红日，是百花丛中的绚丽阳光”。

爱是无价的，不能以物质财富的价值多少来衡量。一个心中有爱的人，幸福总会伴随着他，因为爱与幸福是不可分割的。有爱，痛苦会化为幸福，伤心的泪水，也会化作甘泉。

一个人，有了爱心，就是迈出了成为一个优秀的人的第一步。即使能力平平，也能以爱心获得成功；相反，一个人如果没有爱心，

即使博学多识，生活也不见得幸福快乐。所以，我们要用爱来迎接我们生活的世界。对一切满怀爱心，这样才能获得快乐。

本书通过大量通俗睿智的思想和富有哲理、启人心智的故事，从生活、职场、处世等方面告诉读者如何获得自信、宽容、成功和快乐的心态，使读者在轻松的阅读中得到有益的启迪，更完整、更深刻、更现实地理解和把握人生；学会用爱从容地面对生活中的各种问题；学会用爱更开朗、更明智、更豁达、更和谐地处理各种人际关系；学会用爱更从容、更潇洒、更自信、更得体地纵横于人生的博弈场；开创更精彩、更丰富、更快乐、更幸福的人生。

# 目 录

## ♡ 爱的力量可以支配一切，改变一切

爱与财富、成功和幸福是不可分割的//3

被人爱的感觉能提高生命的活力//6

努力去发现世间的美好，用行动去表达爱//8

要真正地感受和表达感恩之情//12

让生活充满激情、充满爱//16

什么样的人才是充满爱心的人//19

用全身心的爱来迎接当下//24

人人都可以奉献爱//29

## ♡ 学会控制自我，提高品德修养

培育美德，最大限度地热爱生活//37

做一个正直的人//40

戒除恶习，提高自己的道德修养//43

保持克制，约束自己//48

戒骄戒躁，保持谦虚的头脑//50

树立正确的价值观比金钱更重要//54

## ♡ 传播爱心，拥抱生活的每一天

爱自己，也爱身边的人//61

展示博爱的胸怀——让爱心散发更大的光芒//65

体现爱心的最好方式——做一个愿意倾听的人//68

爱心最直观的表现——微笑面对他人//71

把挫折和逆境当作改变人生的动力和机遇//76

立即树立自信，不让问题留在手上//86

## ♡ 爱自己，就要克服消极的心态

学会爱自己——努力改变不良的性格//93

爱自己，首先要扫除内心的自卑感//97

- 爱自己，就要克制虚荣心//101  
学会更好地爱自己，摆脱失落感//106  
热爱生活，战胜孤独感//109  
做个自尊自爱的人//113  
热爱生活的人不会“倒下”//120

## ♡ 热爱生活，保持乐观

- 热爱生活的人，不为别人的批评而烦恼//127  
爱自己，一定要控制情绪//131  
爱自己，要善于处理情绪的低潮//137  
学会爱自己——早日修炼出积极的心理状态//141  
学会爱自己——用积极的行动消除烦恼和不安//145  
乐观的态度有助于爱自己，更好地生活//150  
消除紧张心理，坦然面对生活//156

## **♡ 热爱生活，快乐地享受生活**

学会发现和欣赏生活中的美//163

快乐是生活对有爱心的人的一份馈赠//168

爱自己，学会享受美好的生活//172

热爱生活，就要理智地去看待生活//176

爱自己，就要有积极的自我评价//178

有爱心才会有激情//182

## **♡ 爱世界的人，才会有事业心**

热爱工作，要有积极的态度//187

不要轻视自己的工作//190

钟爱自己的事业//193

尽职尽责地工作//196

学习是一辈子的事//200

爱的力量可以支配一切，  
改变一切







## ♡ 爱与财富、成功和幸福是不可分割的

一个人给予别人的爱越多，他人回报的爱就越多；给人的幸福和快乐越多，他自己得到的幸福和快乐也就越多；反之，就越少。

有这样一个寓言故事：

有位妇人走到屋外，看见前院中坐着三位有着长白胡须的老人。

她并不认识他们。

于是她说：“我想我并不认识你们，不过你们应该饿了，请进来吃点东西吧。”

“家里的男主人在吗？”老人们问。

“不在，”妇人说，“他出去了。”

“那我们不能进去。”老人们回答说。

傍晚，当她的丈夫回家后，妇人告诉了丈夫事情的经过。



“去告诉他们我在家里了，邀请他们进来吧！”

妇人走出去邀请三位老人进屋。

“我们不可以一起进去。”老人们回答说。

“为什么呢？”妇人问。

一位老人解释说：“因为我们各有使命，他的名字叫财富，他的名字叫成功，而我叫爱。”接着这位老人又补充说：“你现在进去跟你丈夫讨论看看，要邀请我们其中的哪一位到你们的家里。”

妇人虽然很奇怪，但没有多问，只进去告诉了她丈夫刚刚与老人们谈话的内容。

她丈夫非常高兴地说：“原来是这么一回事啊！让我们邀请财富进来吧！”

妇人说道：“亲爱的，我们何不邀请成功进来呢？”

她丈夫想了想说：“我们还是邀请爱进来吧，没有了爱，成功和财富都没用。”

妇人同意了，到屋外向那三位老者说：“我们想要请爱先进来！”

爱朝屋子走来，另外两个老者也跟着他一起走进屋来。

妇人惊讶地问财富和成功两位老人：“我只邀请了爱，怎么连你们也一道来了呢？”

财富和成功齐声回答：“如果你邀请的是我们俩之中任何一



人，那我们三人都不会一齐进来，但你如果邀请爱的话，那么无论爱走到哪里，我们都会跟他在一起的。因为哪里有爱，哪里就有我们。”

这个寓言小故事很有启发意义。爱是什么？爱对人又有多大益处？人世间正是因为有了爱，人与人之间才能和谐相处，互相帮助。如果缺乏爱或缺少了爱，人与人相处就不会有热情和相互帮助，人与人的沟通也会有许多障碍，甚至友情、亲情都不会产生。



## ♡ 被人爱的感觉能提高生命的活力

如果你觉得自己被人爱，你是否会觉得提高了自己生命的活力？

心理学证明，很多人，不论男女，如果感觉自己没有被他人“爱”，便会觉得自己的不够受重视，生活中缺少温情，生命的活力也不高。

温暖的爱会给人带来诸多活力。在爱中，每个人都会表现得幸福、快乐，又会自然而然地奉献自己的爱给别人；由于这种相互付出的爱，每个人都会觉得世界很美好。

哲学家艾伦·弗罗姆说：“彼此真正关怀的爱是真正的幸福的最重要的因素之一，它不仅是彼此幸福的手段，也是共同幸福的结合点。”

的确，一个人无论他在事业上的成就有多大，如果他把自己封



闭在自我之中而不去发展人与人彼此相互关怀的爱，那么，他便失去了生活真正的快乐。

有些人，不懂得爱，将爱排斥于自身之外；还有些人，不会爱，因心胸狭窄产生某种愤怒或对他人的仇恨；还有些人，遭遇了某些不幸，便不再相信爱，于是认为世界很黑暗。

生活中，由于不公正待遇，或遭受其他迫害等原因，便自暴自弃，也是许多人不懂如何去爱自己的表现之一。还有另外一些人，过分膨胀、自以为是，看不起他人，也不可能拥有真正的爱。

艾伦·弗罗姆认为：“仅仅接受别人的爱是不够的，还应该把接收到的爱释放出去，给予别人爱。只有当这二者平等时，爱才能发挥它最佳的作用。”

所以，为了让我们生活得更幸福，让我们在接受爱、享受爱的同时无私地付出爱，同时，好好爱世界吧，这样才能将爱的种子撒向人间，大家都生活得和谐快乐。



## ♡ 努力去发现世间的美好， 用行动去表达爱

《圣经》中说：“生活中没有了爱，便失去了意义。”这里的“爱”，意味着“付出”和“奉献”。

有一个例子。

两个人如果共处一个场合，同被风雪所困，这两人会有什么态度呢？

——一个努力求生，一个等着风雪吞没自己。这是为什么呢？

原来，如果人觉得生活是美好的，世界是美好的，生命是美好的，就会积极求生，反之，就会消极等着风雪吞没自己。

现实生活中，很多人把爱挂在嘴边，但却不是知如何把握好这个“爱”字。

有一次，安东尼·罗宾乘飞机时坐在一个大学生旁边。那个大