

心灵盛宴

CARNIVAL OF SOUL

涤荡心灵 | 感悟人生 | 激扬斗志 | 引导成功

善待自己每一天

捕捉生活中的吉光片羽，
分享生命中的美好时光；
善待自己，善待他人，
在心灵的花园里，
活动思想和感情的筋骨，
收获人间至情至性的耕耘。



心灵盛宴

CARNIVAL OF SOUL

善待自己每一天



叶子◎编著

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

善待自己每一天/ 叶子著. —北京:朝华出版社,

2007.12

(心灵盛宴)

ISBN 978-7-5054-1823-3

I.善… II.叶… 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 189272 号

善待自己每一天

作 者 叶 子

责任编辑 钟一丹

策划编辑 王 磊

特约策划 张永超

责任印制 赵 岭

封面设计 沈家坤

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 250 千字

印 张 23.5

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1823-3

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

善待生活，善待生命，更要善待自己。
你会发现，每一天都是如此特别。



策划编辑：王 磊

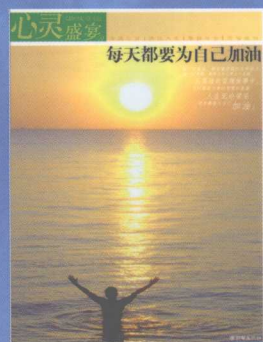
责任编辑：钟一丹

特约策划：张永超

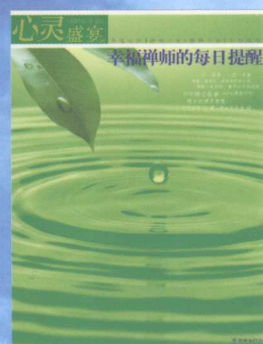
封面设计：飞马工作室 设计 · 沈家坤

网站支持：**MOGOKO**.com
打造中国最大的版权交易门户

左岸心悅读系列



《每天都要为自己加油》
定价：29.80元



《幸福禅师的每日提醒》
定价：29.80元



《善待自己每一天》
定价：29.80元

善待自己,善待心灵,善待生命。





太阳再大，也照不到心底的深处，除非自己愿意开启
心灵的那扇窗。

善待生活,善待自己

岁月如流水快速地从我们的生命中滑过,人生在日积月累的经验、成功、失败、伤感中渡过。思维总被回忆占满,今天延续着昨天的梦想展望,但虚度的时光中,却很难找到自己的希望和需要。我们哀叹幸福的生活为什么远离,我们悲伤地想为什么属于自己的快乐总是太少。于是报怨在心底产生,失去了爱情、失去了工作中的信任,这都是我们报怨的理由。

世事百转千回,盛年浮光掠影,蓦然回首时,才发现原来自己错过了生命中许多值得珍惜的东西。善待自己,善待他人,以感恩的心对待我们的每一天,那快乐就会与我们的生命共存。

其实每一个人的人生都会经历挫折与失败,无论在家庭、在工作、在爱情中,我们都会有受伤的时候,我想那些伤痛不只教会我们悲观失望,还应该教会我们面对的勇气和直面失败的信心,以及我们该以怎样宽厚、包容的心来面对我们未来的生命,活好今天,让今天更精彩。

以短暂的安闲,在阅读的思考中,书写着文字,只想告诉你书写伤痛是为了忘记伤痕,书写忧郁是为了快乐的生存。每一天、每一刻我们都在经历着,只想有一份美好的感情,浸满我的生活。是的,这就要我怀着一份感恩的心,谢谢我身边的每一个带给我快乐的人们,感谢他们给了我深厚的爱。

太阳每天都是新的,换一个角度去想问题,换一个身份去思考,也许我们就能体会生活带给我们的乐趣。以宽容和理解去感受别人的生活,不要对比,不要指责,没有什么比理解和包容更让人接受你的,快乐是一种心态,拥有就是幸福。

人生在世,固然要做到以“仁者之心爱人”——关心别人,爱护他人,善待他人。但是,在现实生活中,请你也要学会“关心自己”“善待自己”“爱护自己”“珍惜自己”。

善待自己,就不要自己和自己过不去。“人生苦短,去日无多”——活着不该扭扭捏捏,活着就该扬眉吐气,洒洒脱脱,不必为只言片语的不和谐而耿耿于怀;也不必为鸡毛蒜皮的琐事愁眉紧锁。珍惜自己,让自己活的幸福,活的舒服、快乐。

一个懂生活的人,需要让自己活得有质量,活得有品味,活得洒脱。善待自己,还要学会修养,学会品味,学会调节,让自己活得健康,活得精彩,活得有质量,要自己关心自己的身体,自己呵护自己的美好心情。

只有善待自己,我们才会远离烦恼和忧愁;只有善待自己,我们才会活得有滋有味,生活才会更加五彩缤纷。

- 2 第1天 新生活是从选定方向开始的
- 3 第2天 随兴做某件事
- 4 第3天 了解某位艺术家
- 5 第4天 用心设计你的家
- 5 第5天 换件衣服,换个心情
- 6 第6天 从今天开始学会一种乐器
- 7 第7天 花点时间改掉自己马虎的坏习惯
- 8 第8天 想象自己拥有一个充满爱的大家庭
- 9 第9天 换一种眼光看世界
- 10 第10天 忘记它才能得到它
- 11 第11天 生命的价值
- 12 第12天 听听自己喜爱的音乐
- 13 第13天 为你和未来的伴侣做一块“梦幻板”
- 14 第14天 寻找微笑的理由
- 15 第15天 写随笔
- 15 第16天 给你所爱的人发出你的问候
- 16 第17天 节约利用你这一天的时间
- 17 第18天 送一束花给挚爱的人
- 19 第19天 留意自己的反应
- 20 第20天 制造偶然,并发现偶然
- 21 第21天 不要在心里为自己设限
- 22 第22天 快乐源自于生活中的小事
- 23 第23天 做不寻常的自己
- 24 第24天 挑战自己
- 25 第25天 留心小的惊喜
- 26 第26天 大胆说出“我爱你!”
- 27 第27天 想象你所期待的事发生
- 28 第28天 学习一样新本领
- 29 第29天 为孩子写一份成长日记
- 29 第30天 想入非非
- 30 第31天 绝不错过任何事情

2A 生活原来可以更美的

- 34 第1天 布置你的卧室
- 35 第2天 想象今天是你生命中的最后一天
- 35 第3天 真诚赞美你周围的人
- 36 第4天 注意自己的言行
- 37 第5天 原谅别人的过错
- 38 第6天 分享微笑
- 39 第7天 记住别人的名字
- 40 第8天 交个忘年之交的朋友
- 41 第9天 感谢别人的帮助
- 41 第10天 相信每件事最后都会好转
- 42 第11天 玩一次信任的游戏
- 43 第12天 养成制定计划的习惯
- 44 第13天 说出你的感受
- 45 第14天 享受一次浪漫的烛光晚餐
- 46 第15天 释放你的激情
- 47 第16天 善意地去容忍别人
- 48 第17天 向你所伤害的人说“对不起”
- 49 第18天 自由选择你可以不去做的事情
- 50 第19天 学会节俭
- 50 第20天 给家人拍一组生活照
- 51 第21天 感受虚拟中的美好爱情
- 52 第22天 给心情放个假
- 53 第23天 DV生活,记录生命中的温暖瞬间
- 54 第24天 忘记那些不应该记住的
- 55 第25天 任何时候都要留有余地
- 56 第26天 从你的生活清单上划掉烦恼
- 57 第27天 睡觉前回忆一天最快乐的事情
- 58 第28天 保持乐观的心态





每天多爱一点点

- 60 第1天 做一点举手之劳的事情
- 60 第2天 尽情地享受一次沐浴
- 61 第3天 记住别人的赞美
- 62 第4天 来一次双人瑜伽
- 63 第5天 和一个老人聊聊天
- 64 第6天 纯粹为了自己做点事情
- 64 第7天 和心爱的人相依一个周末
- 65 第8天 让心中永远充满阳光
- 66 第9天 大胆表露心声
- 67 第10天 开怀享用食物
- 68 第11天 自己创立几个节日
- 68 第12天 植树节,请种下一棵树
- 69 第13天 拥有一颗感恩的心
- 70 第14天 体验别样的白色情人节
- 71 第15天 常回家看看
- 72 第16天 为自己的健康投资
- 73 第17天 给伴侣做一张肖像
- 74 第18天 善待自己,成全自己
- 75 第19天 好好计划每一天
- 76 第20天 跟自己约会
- 77 第21天 举办一次家庭聚会
- 78 第22天 再苦也要笑一笑
- 79 第23天 布置温馨美好的家
- 80 第24天 找朋友谈谈心
- 81 第25天 让自己陶醉在爱情与浪漫中
- 81 第26天 快乐永远都不曾远离你
- 83 第27天 掌控自己的情绪
- 84 第28天 寂寞时找点事做
- 85 第29天 回家——但请把工作关在门外
- 86 第30天 抽出点时间陪陪孩子
- 87 第31天 送他一条象征幸福的黄手帕

4月 尝试快乐,享受生活

- 90 第1天 开启幽默,好好捉弄一个人
- 91 第2天 疯狂采购打折商品
- 91 第3天 留一点时间给自己思考
- 92 第4天 改变房间里的家具位置
- 93 第5天 每天储存一个硬币
- 94 第6天 着眼于小处
- 94 第7天 去感受一下地铁的变化
- 95 第8天 深深冥想十分钟
- 96 第9天 睡个午觉
- 97 第10天 回忆最美好的时光
- 98 第11天 珍惜生命的态度
- 99 第12天 带上爱人一起去旅行
- 100 第13天 尝试新的事物
- 101 第14天 整理衣柜,妥善处理旧衣服
- 101 第15天 改变一下灯光
- 103 第16天 不要吃得太饱
- 103 第17天 为自己拍写真集
- 104 第18天 到自由市场去买菜
- 105 第19天 找个理由干一杯
- 106 第20天 文明礼貌日
- 107 第21天 开始写日记
- 108 第22天 放慢生活的脚步
- 109 第23天 微笑能带来传奇
- 110 第24天 献一次血
- 111 第25天 带父母外出旅游
- 112 第26天 每天看一则笑话
- 113 第27天 多做户外运动
- 114 第28天 开垦一个花园
- 115 第29天 让自己沉浸在想象中
- 116 第30天 每天睡个好觉



5 幸福是一种感觉

- 120 第1天 享受阳光活动
- 120 第2天 和恋人一起做顿饭
- 121 第3天 数一数你拥有的幸福
- 122 第4天 重返大学校园
- 123 第5天 给父母挑选礼物
- 124 第6天 恣意地睡一次懒觉
- 125 第7天 从攀比的藩篱中解脱出来
- 126 第8天 去野外聆听自然的声音
- 127 第9天 坦然地面对生活
- 128 第10天 回想人生中的“第一次”
- 128 第11天 学会快乐的秘诀
- 130 第12天 动手做一个灯罩
- 131 第13天 幸福是一种感觉
- 132 第14天 把生活工作变成精神享受
- 133 第15天 偶尔发发呆
- 134 第16天 抽时间去公园走走
- 134 第17天 幻想自己的晚年生活
- 135 第18天 赞美伴侣的迷人之处
- 136 第19天 卸掉心灵上多余的包袱
- 137 第20天 从爱自己开始
- 138 第21天 享受独处静坐的喜悦
- 139 第22天 想象浪漫邂逅的情景
- 140 第23天 给朋友手写一封信
- 141 第24天 独自旅行
- 142 第25天 让美好生活伴随你
- 143 第26天 给妈妈一个吻
- 144 第27天 和别人交换你想要的东西
- 144 第28天 适时迁就一个比较小的梦想
- 145 第29天 改变一下你平时打电话的习惯
- 146 第30天 珍惜每一次相遇的机会
- 147 第31天 戒掉吸烟的坏习惯

6 你就是自己的天使

- 150 第1天 做一个卡通族
- 151 第2天 传递快乐
- 152 第3天 爱自己身体的每一部分
- 153 第4天 去露营,享用露天野宴
- 154 第5天 让感恩成为一种习惯
- 155 第6天 有变化才有惊喜
- 155 第7天 抛开工作去休假
- 156 第8天 寄一封信给自己
- 157 第9天 珍惜独一无二的自己
- 158 第10天 和以前的同事聚会
- 159 第11天 请求他人的帮助
- 160 第12天 做最好的自己
- 161 第13天 拒绝外界的干扰
- 161 第14天 列出自己的成就
- 162 第15天 月夜漫步
- 163 第16天 让孩子们逞逞威风
- 164 第17天 想象自己是只猫
- 165 第18天 每天向周围的人问声“早上好”
- 166 第19天 写出50个形容词赞美自己
- 167 第20天 给爱人一个惊喜
- 168 第21天 为快乐而工作
- 169 第22天 做个好妻子
- 170 第23天 做个好丈夫
- 171 第24天 定时去散散步
- 172 第25天 忘掉琐碎小事
- 172 第26天 用期待改善心情
- 173 第27天 把握今天,珍惜当下
- 174 第28天 喜欢的不一定要得到
- 175 第29天 想象一场别致的婚礼
- 176 第30天 让自己置身于音乐之中





8

人生随时都可以开始

7 每天都为生命喝彩

- 178 第1天 策划未来
179 第2天 向极敬重的人学习
179 第3天 花点时间来感悟生活
180 第4天 多做一些心智运动
181 第5天 独处同样是种享受
182 第6天 牵头组织一次聚会
183 第7天 随时自我反省
184 第8天 种点花草,点缀生活
185 第9天 改变思绪,转换心境
186 第10天 尽情地大哭一场
187 第11天 与爱人一起田间劳作
187 第12天 满足于自己的一切
188 第13天 利用好上下班路上的时间
189 第14天 颠倒日夜
190 第15天 让说话的语调与内容配合起来
191 第16天 预测一场球赛的结果
191 第17天 单纯为爱人精心打扮自己一番
192 第18天 静静等待圆月升起
193 第19天 为目标而行动
194 第20天 做做松弛自己的练习
195 第21天 快乐人生3句话
196 第22天 当众演讲一次
197 第23天 大胆尝试冒险
198 第24天 按自己的想法行事
199 第25天 结交真诚的朋友
200 第26天 步行上班
202 第27天 即便是小事也用心去做
203 第28天 在花园里消磨时间
204 第29天 稳住“快节奏”的生活
205 第30天 想象如果有重新选择的机会
206 第31天 寻找适合自己的种子

- 208 第1天 每天给自己一个希望
209 第2天 体验一次做义工的乐趣
210 第3天 偶尔改变一下生活习惯
210 第4天 用一种独特的方式想念你的爱人
212 第5天 一天一点改变,做最快乐的自己
213 第6天 给压力一个出口
214 第7天 骑单车外出遛一圈
214 第8天 生日的时候,一定要问候母亲
215 第9天 写一封情书
216 第10天 和心爱的人在沙砾中种花
217 第11天 明确你最想要的
218 第12天 涂鸦
218 第13天 和一个性格不同的人相处
219 第14天 看一部外国电影
220 第15天 让自己的业余生活丰富起来
221 第16天 细细品味一杯茶
221 第17天 培养你的创意
223 第18天 得到别人的理解
223 第19天 为自己拍一盒录像带
224 第20天 一天一点爱恋
225 第21天 让我们一起来开怀大笑
226 第22天 享受DIY的乐趣
227 第23天 让友谊地久天长
229 第24天 立刻去做该完成的事
230 第25天 学会倾听
231 第26天 做个正直真诚的人
232 第27天 跟自己做朋友
233 第28天 欣赏也是一种收获
234 第29天 想象自己穿越时空
235 第30天 尝试一下自我暗示
236 第31天 读一下以前想读却一直没能读的书

- 238 第1天 对着星星许愿
- 238 第2天 信赖并依赖某个人
- 239 第3天 处理一下自己的痛苦
- 240 第4天 寻找动机
- 241 第5天 享受停电的时刻
- 242 第6天 决不为自己找借口
- 243 第7天 顺其自然,把握机缘
- 244 第8天 记住你的梦境
- 245 第9天 知道点简单的人生哲理
- 246 第10天 感谢你生命中的恩师
- 247 第11天 活着就是幸福
- 248 第12天 回忆过去,但不要沉溺于过去
- 249 第13天 找回上班好心情
- 251 第14天 写下爱他的理由
- 251 第15天 关注周围的一切
- 252 第16天 随时都是享受的好时候
- 253 第17天 动笔写一首诗给你的恋人
- 254 第18天 放松心情,迎接金秋
- 255 第19天 平常心看待过去
- 256 第20天 为你和爱人做一本照片专辑
- 257 第21天 安安静静地过一天
- 258 第22天 计划你的假期
- 258 第23天 把握此时此刻
- 259 第24天 思考一下做人的道理
- 260 第25天 把每一天都过得像今天
- 261 第26天 工作同样可以很快乐
- 262 第27天 异想天开,做做白日梦
- 263 第28天 每一天都是特别的日子
- 264 第29天 善待生活,懂得享受
- 266 第30天 不要为自己的年龄而忧伤

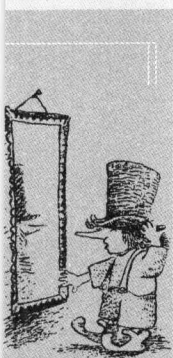
- 268 第1天 就从今天开始
- 268 第2天 活出你自己
- 269 第3天 做真实的自己
- 270 第4天 别把生活搞得太复杂
- 271 第5天 到咖啡馆享受浪漫情调
- 272 第6天 言出必行绝不拖延
- 273 第7天 别忘了随时都要调整心态
- 273 第8天 为自己设定一个合理的目标
- 275 第9天 培养自己的说话风格
- 276 第10天 清理一下你的房间
- 277 第11天 做最适合自己的工作
- 278 第12天 找回自己那把“快乐的钥匙”
- 279 第13天 置身不平凡的氛围中
- 280 第14天 学会理财
- 280 第15天 多管齐下保持身心健康
- 281 第16天 不随便说“随便”
- 282 第17天 别为未来的伴侣定“型”
- 283 第18天 少用“我”,多用“我们”
- 284 第19天 远离亚健康
- 285 第20天 不要做唯唯诺诺的人
- 286 第21天 保持热情,快乐随之而来
- 287 第22天 将梦想拼贴成一幅画
- 288 第23天 观看云彩
- 289 第24天 放弃追求完美
- 290 第25天 为自己煲一锅心灵鸡汤
- 292 第26天 一次只做一件事
- 293 第27天 明确做事的目的
- 294 第28天 满意你自己
- 295 第29天 追随梦想的脚步
- 296 第30天 感谢折磨你的人
- 297 第31天 排遣坏情绪

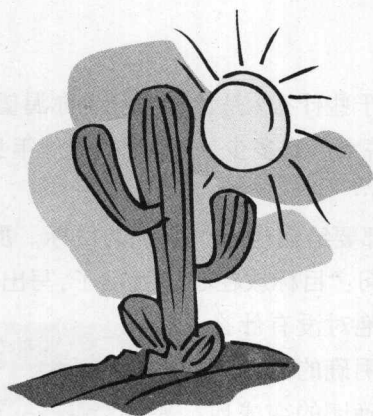


- 300 第1天 和某种动物呆一天
 301 第2天 将阅读养成一种习惯
 301 第3天 与你的孩子做朋友
 303 第4天 让距离营造美感
 304 第5天 别和自己过不去
 305 第6天 解除心防,顽皮嬉戏一回
 306 第7天 打电话给昔日的同学
 307 第8天 和你周边的人交换角色
 308 第9天 “胡思乱想”
 309 第10天 每天做点小改变
 310 第11天 主动与陌生人攀谈
 311 第12天 举办一次情趣家庭 Party
 312 第13天 学会休息放松
 314 第14天 养护你的皮包
 314 第15天 快乐存在于行动中
 315 第16天 给生活洒点特别韵味
 316 第17天 做事有始有终
 317 第18天 童真一次
 318 第19天 设立一个属于自己的社会团体
 318 第20天 为你的运动添点“趣”
 320 第21天 整理厨房
 321 第22天 做做心理测试
 322 第23天 宽容让你的婚姻更幸福
 323 第24天 召开一次品茶大会
 323 第25天 做一个能说会道的人
 324 第26天 “制作”意中人
 326 第27天 读书,愉悦心灵
 327 第28天 走出房间迈向自然
 328 第29天 坚持几天不吃肉,当个素食主义者
 328 第30天 动员一次全家大扫除

12 别太累了自己

- 332 第1天 塑造阳光心态
 333 第2天 回到故乡,重温旧梦
 334 第3天 平平淡淡才是真
 335 第4天 为自己做一张情绪分析表
 336 第5天 时常给自己一份礼物
 337 第6天 征求别人的建议
 338 第7天 安然看得失
 339 第8天 请某个人讲个故事给你听
 340 第9天 找一个书吧看一下午的书
 341 第10天 每天问自己十个问题
 342 第11天 培养泰然的心境
 343 第12天 改变犹豫个性
 344 第13天 别让自己紧张不堪
 345 第14天 写情感日记
 346 第15天 玩“配对”游戏
 347 第16天 看清自己,肯定自己
 348 第17天 时刻心存希望
 349 第18天 心理养生“四诀”
 350 第19天 以良好的心态面对一切
 351 第20天 看看童话
 352 第21天 让轻松愉快围绕你
 353 第22天 感谢失败
 354 第23天 摒弃浮躁
 355 第24天 心存感激,笑对人生
 356 第25天 喜迎圣诞
 357 第26天 去看雪
 358 第27天 不可不知的人生哲理
 359 第28天 别太累了自己
 360 第29天 快乐无处不在
 361 第30天 总结成功与失败
 362 第31天 迎接新年





January

1 月

一切皆有可能

只要用心，一切皆有可能。

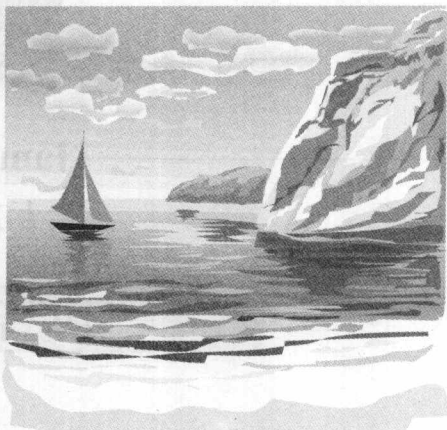
只要我们能够不断地尝试新的事物、新的机会、新的方法，不断去突破自我、改变自我，永远都没有“不可能”这个词，你就会有更多的机会从生活的目标、不熟悉的事物中得到乐趣。

不可能是安于现状者的借口，从今天开始，就将“不可能”这个词从你的字典抹去，让一切皆有可能。

第1天 新生活是从选定方向开始的

想一想这一年你要干些什么?是计划去一个你渴望很久但一直都没去的城市,是希望自己每月的薪水达到多少,还是希望这一年身体健健康康,或是邂逅一段浪漫美丽的爱情……

不管你做什么,你都要给自己一个明确的目标。那么,就请将你的目标都写在纸上。你可能会疑问:“目标放在心里就行了,写出目标来有这么重要吗?”没错,将目标放在心里绝对没有什么不对,然而一旦你将其明确的用白纸黑字写下来,会更加确切的变成自己的目标。如此一来,你的意识会明确的下达一个命令给你——努力去实现吧!



许多人无法实现他们的人生理想,起因在于他们从来没有选定人生方向,从来没有真正的定下人生的目标。

在生命中没有中心目标的人,很容易受到一些微不足道的诸如忧虑、恐惧、烦恼等情绪的困扰。这就好像没有罗盘的船只,不知道前进的方向;而有明确、具体的目标的人就好像有罗盘的船只一样,有明确的方向。在茫茫大海上,没有方向的船只只有跟随着有方向的船只走。

让自己做一只只有方向的船只,为自己选定一个方向开始这一年新的旅程吧!



我们每个人都渴望新的生活,渴望干自己想干的事,去自己想去的地方。但是要成功,就要达成自己设定的目标或是完成自己的愿望。

第2天 随兴做某件事

兴之所至,自然为之。这可以说是年轻的特征。每天随兴而为,你的生活态度,人们对你的看法,就会洋溢起青春的味道。

所谓随兴,意思就是允许自己一时任性,突发奇想的改变原来的计划和路线。不为别的,只因为自己喜欢。

今天仅仅要求你在一整天的时间里做一件不循规蹈矩的事而已。比如:即兴买一件小东西。

一个人吃一大桶的冰淇淋,或是买几个蛋糕当作午餐。

为了展示自己充沛的精力,蹦一蹦,跑一跑,跳个舞,等等。要是敢当众蹦跳的话更好。

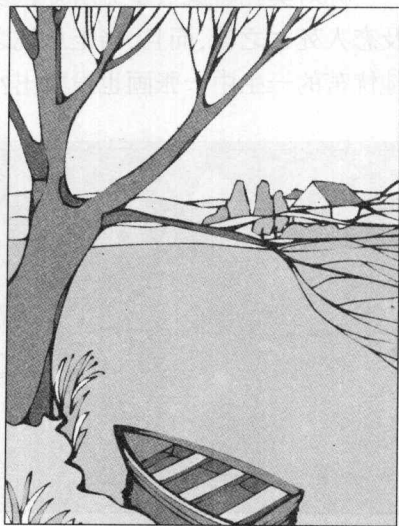
周一独自用晚餐的时候,拿出最好的碗盘来用。

享受雨中漫步的浪漫,要是能在水洼中踩水玩儿更好。

平时看见街头流浪汉都给一块钱,今天就给两块。

临时决定去电影院看场电影。

随兴之于生活,恰似活力之于健康,每天都尝试随兴做一件有趣的事,能让你变得灵活善变,更加年轻。



快乐由心而生,心由事而定,事由人来做。全然的快乐是一种纯粹的、来自于内心的、一瞬间而生的,让人永生陶醉其中的那种快乐。

生命不可能有两次,但许多人连一次也不善于度过。

——吕凯特

>> 3