

梦工场

微笑系列丛书

Ziai Shini Zhedang Fengyu De Sa

自爱

是你遮挡风雨的伞

红云 / 著



现代出版社

梦工场

微笑系列丛书

自爱

是你遮挡风雨的伞

红云 / 著



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

自爱是你遮挡风雨的伞/红云编著. -北京:现代出版社, 2004
(梦工场·微笑系列)

ISBN 7-80188-219-9

I. 自.... II. 红... III. 心理卫生-通俗读物

IV. R 395. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016827 号

作 者: 红 云

责任编辑: 张 璐

封面设计: 郑琳琳

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: (010)64267325 64240483(兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnptc.com.cn

印 刷: 固安博通印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 9

版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001~8000 册

书 号: ISBN 7-80188-219-9

定 价: 20.00 元

版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载。

作者简介

红 云

中央党校政法系本科毕业。曾在电视台担任栏目编辑、主持。主要作品有《给你一片温柔》、《女人就应该这样俏》、《成功的突破》等。人生的快乐是与读者心与心的沟通与交融，为读者创作最好的作品。

总 策 划 / 吴江江

责 任 编 辑 / 张 璐

封面设计 /  春天·书装工作室
tel: 13651363823

Ziai Shini Zhedang Fengyu De San

自爱

是你遮挡风雨的伞

(我是书签，请取我吧)

服务小康社会
引领休闲时尚



有人说,生活把我抛弃了,没有人爱我,也没有人温暖我,我活着还有什么意思?的确,爱是维系我们生存的动力,没有了爱,这个世界带给我们的只会是严冬和寒冷。当一个人泯灭了心中的爱和希望时,他所感受到的寒冷,要比自然界中的严寒还要强上千百倍。

但是,仔细地想一下,其实并没有人能够抛弃你,可以抛弃你的人只有你自己。只是,有的人忽略了这一点。在每个人的内心里都有一个太阳,都可以持续地放送温暖,你完全可以让它照耀自己,让生命维持恒温。

每天都抽出一点时间,给自己一点空闲、一点温暖、一点关爱,喝一杯“心灵咖啡”,平心静气,摒弃浮躁,修正行为,经过一番心态调整之后,你会更深刻地反省与思考、更聪明地锻炼与创造、更诚恳地放弃与割舍。这样,许多的人生困难就会迎刃而解,人生将会是一番崭新的局面。

多温暖自己,不仅可以富足心灵,也可以由此产生出对他人的关心与支持。对他人的爱,将会使你体会到新的人生价值与乐趣,进入更高层次的人生境界。

返璞归真,是人类在新世纪里最大的心灵渴望,是最值得追求的生活趋势。而多多关注自己的内心世界,平和心态,必然能够让你达到至真境界。

记住:不管生活如何忙碌,也不要忘了抽出时间来温暖自己,关爱自己。每天喝一杯“心灵咖啡”,寻找那份久违了的真情,回味温暖自己的感动。只有富足的心灵,才能够让幸福长久。

目 录

第一章 珍爱自己是一种温暖

每一天都多爱自己一点,每天都多喜欢自己一点,只有懂得珍爱自己的人,才会生活得更幸福。

- 002 抚慰心灵
- 004 明白内心的需要
- 006 每个人都是平凡的
- 008 多宠爱自己
- 010 做一棵心安草
- 012 这些葡萄是酸的
- 014 永远的避风港
- 016 别当“工作狂”
- 018 改变“不舒服”的习惯
- 020 找到自然节奏
- 022 注重生活规律
- 024 珍惜拥有
- 026 爱的缎带
- 028 博爱生命
- 030 快乐是一种选择

第二章 品味自爱的感动

拒绝让自己发展成为一个敢于自爱的人,无异于让生命消失。用美好的心去感受生活,你才会看到它的明媚。

- 033 感受美好
- 035 品味寂寥时刻
- 037 多与心灵对话
- 039 保留美好记忆
- 041 惧者生存
- 043 悬崖边的兰花
- 045 岩石的启示
- 047 困境中的希望
- 049 奖励的动力
- 051 第六只脚
- 053 别坠入感情旋涡
- 056 盲从导致无知
- 058 给心罩上保护伞
- 060 有失才有得
- 062 爱的沟通
- 064 风雨之后是彩虹
- 066 退一步海阔天空
- 068 没有绝对的公平
- 070 幸福的真谛

第三章 放飞心情

天总有下雨的时候,但不要让你的心情也因此下雨。
没有爬不过去的山,没有蹚不过去的河,好日子总会到来。

- 073 乐由心生
- 075 苦乐相伴
- 077 知足者常乐

- 079 心美人更美
- 081 往事如烟
- 083 好日子总会到来
- 085 男人哭吧
- 087 心灵的“毒品”
- 089 莫为未来担忧
- 091 扫出心灵净地
- 093 微笑的价值
- 095 留一点“忧虑时间”
- 097 别伤害自己
- 099 忙里要偷闲

第四章 世界因我而美丽

不要让你的命运被世界主宰,只有你自己才是命运的真正主宰。让所有的人为你喝彩,世界因为有你而美丽。

- 102 世界因你而精彩
- 104 维护自我的神圣
- 106 自己真的不行吗
- 108 维也纳的阳光
- 110 镜中的流浪汉
- 112 求人不如求己
- 114 走自己的路
- 116 小手做大事
- 118 柔弱是强
- 120 头等舱船票
- 122 多一点反叛
- 124 最重要的资本
- 127 珍惜时间

第五章 发现智慧的心

适当放弃,会让你的心情变得无比轻松。尽力保持纯真的童心,会让你永远年轻和快乐。

- 130 欲望是锁链
- 132 带着“伤痛”看人生
- 134 悲哀的狼
- 136 重寻纯真
- 138 贪婪的乞丐
- 140 冲动是老虎
- 142 憎恨的恶果
- 144 偏激的女友
- 145 寻找新发现
- 147 该放则放
- 149 清理背包
- 151 静则心安
- 153 看透势利
- 155 借助机智的力量
- 157 预言的魔力
- 159 拥有真诚
- 161 光明磊落是镜子
- 163 做个不倒翁
- 165 放弃死亡
- 167 小鳄鱼的选择
- 169 敢冒风险

第六章 迈向成熟

生活总是平平淡淡,得意时淡然处之,失意时泰然处之,是人生的真境界,简单生活能够带来内心的平和。

- 172 成熟的人生

- 174 人间真滋味
- 176 月有阴晴圆缺
- 178 简单带来和谐
- 180 豁达是一种洒脱
- 182 不安的根源
- 184 善良的收获
- 186 心底无私天地宽
- 188 心安理得
- 190 用心才好
- 192 品格就是力量
- 195 不为赞美而活
- 197 抱怨只会让事情变糟
- 199 嫉妒的反作用力
- 201 别砸自己的脚
- 203 别在错误中沉沦
- 205 崛起于低谷
- 207 人靠衣装

第七章 与人为善

我们每天都要与人相处,只有在互帮、互助、互爱中,生活才充满无限的爱和温暖。

- 210 利人等于利己
- 212 化敌为友
- 214 多弯一次腰
- 216 三思而后言
- 218 无功不受禄
- 220 学会拒绝
- 222 幽默是润滑剂
- 224 听的韵味

- 226 真诚的赞扬
- 228 诚信最可贵
- 231 寻求贵人相助

第八章 照亮人生之路

成功的人生,是认清自己的目标,知道自己想要什么,关爱自己就要根据自己的需要选择生活。

- 234 读懂亲情
- 236 远处的灯光
- 238 有梦就有希望
- 240 低飞的探索
- 242 我将粉碎一切障碍
- 244 打自己想打的球
- 246 全力以赴才有希望
- 248 掌握命运的钥匙
- 250 绽放真我
- 252 钓鱼的心态
- 254 时间与快乐
- 256 人懒不成器
- 258 改掉旧习
- 261 超越禁锢
- 263 不断充实自我
- 265 多思更要多行
- 268 点燃热忱的火焰
- 270 忙碌是良方
- 272 现在就行动
- 274 再用一点力
- 276 乐在工作中
- 278 走向大自然

第一章



珍爱自己是一种温暖

每一天都多爱自己一点，每天都多喜欢自己一点，只有懂得珍爱自己的人，才会生活得更幸福。

抚慰心灵

风雨人生路有心灵与你同行,用爱抚慰心灵,抖落疲惫
重新注满新的生命活力。

深夜,寂静无声。

惟一听见的,是你的呼吸和心跳的声音。这时,你要做一件事情,那就是抚慰你的心灵。

为了生存,你不得不去四处奔忙。然而,沾满疲惫的,不止是你,还有你的心灵。

想一想这个世界上,除了你关注你的心灵之外,还有谁关注它呢?

事实是,惟有你的心灵才能够代表你,任何人的心灵感受都代替不了你心灵的感受。

在心灵与外界之间,你是惟一的桥梁,没有人比你更能触及这块领地,也只有你才能更好地抚慰它。

没有人比你更了解自己的心灵,你的痛苦、你的欢乐只有它最清楚。没有人能完全走进你的心房,为你所有的欢笑而乐,为你全部的痛苦而忧,而心灵却一直在和你同喜同悲。

如果你不能够及时地给它抚慰,它所堆满的疲惫终将有一天会像火山一样爆发。到那时,势必会造成一场灾难。

·抚慰心灵,能够让你重新认识自己,多爱自己一些,学会与自己相处,让自己人生的每一步都能够扎扎实实。

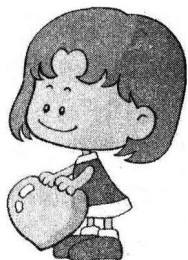
尽情地抚慰心灵吧,给它足够的安慰,让它不再因为曾经受到的伤害而哭泣。在心灵的世界中,你的抚慰会使它像见了多年未见的老朋友一样感到兴奋,你和你的心灵就像一对重逢的老友一样欣喜若狂。

快给它一些安慰和抚慰吧,不要再迟疑了,你的心灵要求得并不多,但你却是如此的吝啬吗?

当你给了心灵足够的慰藉之后,你会发现,自己的心情会变得越来越好,越来越轻松,对别人也越来越友善,阳光也会变得越来越明媚,原来自己并不寂寞,还有心灵这样一个忠实的朋友在身边,怎么原来自己就一点都没有发现呢?

清静的心灵是美好生活和完整生命的基础,没有一个清静的心灵,就无法走出混乱和枯竭的过去。清静的心灵必然能够给你带来全新的生活。

当你走过漫长的岁月,回过头来看一看走过的一切,你会觉得,最后和你一同感受到这一切的,只有你和你的心灵。你还有什么理由不去尽情地抚慰它呢?让它和你一起抖落这一身的疲惫,重新开始新的生活吧!



明白内心的需要

每个人的一生都会面临各种各样的选择,只有清楚地看到自己内心的需要,才能做出无悔的选择。

每个人内心都有很多需求,如同海边的潮水,潮起又潮落。只有明白自己内心的需求,才能做出无悔的选择。

有一个青年,他是部落首领的儿子,长得高大英俊,捕兽技术一流。这个部落有一个规定,谁捕获的猎物最多、最凶猛,谁就可以继承酋长的职位。大家都认为酋长的职位非他莫属。于是,青年跟随一群有经验的猎人到森林里打猎。在这次狩猎中,青年如果能打死一头狮子,那么他将从父亲的手里继承部落首领的职位。

然而,在狩猎的路途中,青年发现了一条小路,小路中草木茂盛、百鸟齐鸣,一只蜂鸟在阳光中跳着美丽的舞蹈。青年忘情地走啊,看啊,不知不觉中离开了狩猎的队伍,随着阳光小径来到了一个异常美丽的地方,他看到一个长着一头长发的美丽姑娘,向姑娘表达了爱意。姑娘则对青年说,你若真的爱我,就要放下手中的刀和猎枪,我不希望这个美丽的地方遭到武力的践踏。青年听到这句话,毫不犹豫地扔掉了手中的刀和猎枪,两个人紧紧地拥抱在一起。