

捕捉生活中的点滴，分享生命中的美好时光，包容他人，善待自己，你会发现，每一天都可以活得更快乐、更幸福、更充实。



善待自己

心灵瑜伽 励志馆

一点就通的哲理智慧
一看就懂的人生感悟
一用就灵的幸福方法
一生受益的快乐圣经

唐云峰

主编

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

善待自己

唐云峰

／
主编



图书在版编目(CIP)数据

善待自己 / 唐云峰主编.—2版.—哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2015.11

(心灵瑜伽)

ISBN 978-7-5484-1633-3

I. ①善… II. ①唐… 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211618号

书 名: 善待自己

作 者: 唐云峰 主编

责任编辑: 李金秋 付中英

责任审校: 李 战

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 9 字数: 203千字

版 次: 2015年11月第2版

印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-1633-3

定 价: 29.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目录

contents

第1章

接纳不完美的世界

不完美的美	2
只要是人,就不会完美	3
学会接纳不完美的人生	4
生命中的另一种美	5
剔除自卑才能接纳不完美	6
看到缺憾以外的美好	7
坦然接受生活给予的一切	8
乐观看待不公平	10
接纳不完美的周围人	11
昂起头来真美	12
原谅曾经的过失	13
原谅自己需要勇气	15
把往事装进盒子里	16
了解自己的习惯	17
摒弃消极的习惯	18
维持正面态度	20
找到生命中美好的一面	21
掌握自己的脉搏	22

第2章

感谢折磨你的人

失败仅仅存在于人心中	26
以失败为师	27
心存希望就该容纳失望	28
凡事往好的方面想	29
精神上的近视	30
不受外物的影响	31
培养对挫折的忍受力	32
和挫折握个手	34
换个角度看问题	35
欣赏苦难中的风景	36
向积极的方向思考	37
不是路已走到尽头，而是该转弯了	38
学会避重就轻	39
习惯于失去	41
学会认输	42
如果事情无法改变，就改变我们自己	43
潜能，你发现了吗	45
将潜能发挥到极致	46
全力以赴，突破自我	47
浇铸一种新的人性	48
让自己像钻石一样闪光	49
尽心就是胜利	51
想办法脱离痛苦	52
培养信心度过人生低潮	53

目录

contents

只要找到路,就不怕路远	54
给生命一个微笑	55
第3章	
给梦想插上翅膀	
自信是一种能量	58
用热情点燃希望之光	59
用信念寻找梦想之源	60
如果你不是你,你会是谁	61
去尝试、去探索自己的才能	62
想象阿拉丁答应你三个愿望	63
想象你自己变得有创造力	64
想一想你心中的“巨人”	65
写下你的人生目标	66
把愿望宣布出来	67
努力雕琢你的梦想	69
缩小你的梦想	70
制定切实的目标	71
每天制定一个新目标	72
不在心里设置高度	73
别停下追逐理想的脚步	74
把自己变得更有价值	76
时常给自己一点激励	77
决心是实现梦想的关键	78
学会放手一搏	79
为了正面的原因做事	80

认真走自己的路	81
善待压力从自制开始	82
把压力当做进步的台阶	84
第4章	
过好每一天	
珍惜每一天	88
每天的太阳都是新的	89
把每天当做一辈子来过	90
以全新的心态迎接每一天	92
要用全身心的爱迎接今天	93
对每天要做的事情按“等级”分类	94
心中充满朝气，行动才会积极	95
摆脱不需要的东西，让新事物有容身之处	97
与其抱怨现状不如行动起来	98
点燃对自己眼下能做的事的热情	99
做你真正想做的事	100
学会奖励自己	101
节约时间等于延长生命	102
一分一秒都不要浪费	103
别急，总会轮到你	104
不做无谓的等待	105
有三件事不能等	106
修正自己的反应模式	107
越努力就越幸运	108
学习改变终点	110

目录

contents

不要站在巅峰太久	111
自己对自己负责,就要敢于挑战	112
人生有时要学会沉默	113
把命运掌握在自己手中	114
在工作中注入热情	115
多为自己创造机会	117
换工作需慎重考虑	118
下定决心,让这一年成为你活力充沛的一年	119
挥别人生中搁浅的遗憾	120
展望未来,但不为未来担忧	121

第5章

常怀一颗感恩的心

要表现得有主见	124
学会感恩	125
感动是一种养分	126
感谢那些抱怨过你的人	128
用感恩化解抱怨	129
用感恩的心去工作	131
生病时,存一颗感谢的心	132
像容忍自己一样容忍他人	133
宽容,让生命的路更宽广	135
让步就是给自己留后路	136
从舍到得的距离	137
适时地妥协一下	138
冷静处理冲突	139

气量大一些	140
不生气的秘诀	141
莫拿别人的错误来惩罚自己	143
慷慨地及时行乐	144
不求回报	145
赞美所有和你有关系的人	146
送人一些赞美和鼓励的话	147
将心比心, 换位思考	149
学会分享	150
与人交换角色	152
给别人留有余地	153
让彼此拥有自由空间	154
学会忘记别人的缺点	155
让人人拥有快乐: 最大化人们的幸福	156

第6章

爱是人生最重要的事

爱是生命不息的火	158
学会珍惜自己	159
想象你的生命才刚刚开始	161
珍惜陪在你身边的人	162
请珍惜你的朋友	163
朋友, 冬日里的温暖	164
打开心门, 和不同的人交朋友	165
宽容是一种爱	166
爱是生命的珍宝	167

目录

contents

爱, 是一次心灵之旅	168
爱你的小天地	170
爱自己的父母	171
每天做一些新鲜事	172
让自己陶醉在爱情与浪漫中	173
活出自己的热情	174
告诉某人——“我爱你”	175
爱情名片上应该只写一个“爱”字	176
爱情之花需要尊敬的雨露滋润	177
在落泪以前转身离去	178

第7章

用心感受生活的美丽

你在为什么生活	182
活得纯真一些	183
生活在此刻	184
把苦日子过甜	185
不必为失去而烦恼	186
偶尔停下来	187
懂得和学会放弃	189
给生活一个笑脸, 给自己一个安慰	190
放慢脚步	191
养成安静的习惯	193
为了平静而平静	194
抽空静静地独处	195
聆听花开的声音	196

度过悠闲时光	197
唤回童年的纯真	199
做简单或自然的事	200
休息一会儿	201
小事糊涂益身心	202
难得糊涂有何不可	203
过简单而且真实的生活	204
简单生活不是苦行僧	205
保护身体免受压力的伤害	206
寻求合适的静思方式	207
隆重庆贺每一件小事	208
做点简单的体力活动	209
每天用五分钟来做白日梦	210
为生活增添色彩	211
按照生活的节奏前行	212
热爱生活的朦胧	214
少看他人的眼色会活得更精彩	215
放弃是一种生活方式	216
平衡你的生活	217

第8章

幸福就在当下

你还有多少愉快	220
要活得尽兴	221
该哭当哭，该笑当笑	222
今天，你笑了没有	223

目录

contents

发现快乐	224
快乐是一种才华	225
快乐的钥匙在我们自己手中	226
播种快乐	228
平常心, 快乐过	229
自嘲是快乐的良方	230
幸福是一种心灵的感悟	232
追求自己的幸福	233
幸福是创造的过程	234
人的烦恼都是自找的	235
站在烦恼里仰望幸福	236
降低幸福的标准	238
痛楚也是一种幸福	239
无遗忘即无幸福	240
能吃就是幸福	241
懂得知足, 幸福常在	242
牵着蜗牛去散步	244

第9章

给心灵自由呼吸的空间

陪伴一生的的是心情	248
拥有“自我”	249
幸运的人更加听从自己的内心	250
释放你的童心	251
保持良好的心境	252
别和自己过不去	254

心大了, 烦恼小了	255
用宽阔心灵应对烦恼	256
别在抱怨中迷失方向	257
成熟从不抱怨开始	259
有颗安静的心	260
给自己一缕光	261
给自己一个新的标准	262
不要自我设限	263
修炼你的心境	264
时常和自己谈谈话	265
做一个乐观的人	266
用乐观迎接每天的太阳	267
坚强起来	268
找到心灵的自由	270
自省你的某一个偏见	271
开始一个心的旅程	272
沉淀生命, 沉淀自己	273
让自己的心灯发亮	274

第1章

Chapter 1

接纳不完美的世界

金无足赤，人无完人，凡有所得必有所失，鱼与熊掌不可兼得，有缺憾的世界才是真实的世界。善待自己，就要接纳这个不完美的世界。不要刻意追求“完美”，否则只会给你带来更多的烦恼，给你留下更多的遗憾。

不完美的美

人真正的完美不在于他拥有什么，而在于他是什么。

——王尔德

你是否正在为“自己的进步”而忙碌、忧虑？如果是这样，可要注意，不要为了大量制造“完美”，而扼杀了自己的个性。

制陶工根本无法预料窑里的陶器烧出来是什么样子。每次开窑的感觉有点像圣诞节的早晨，有时候能收获很多精美的礼物，有时候天气条件的剧烈变化导致窑内多数陶器爆裂，因此只能收获一窑炉灰。烧制陶器的迷人之处就在于无法预料结果，又会有意外的惊喜。

好看不好用的陶器没有意义，好用不好看的陶器也没有意义。陶器上总会留有无法避免的瑕疵。有的陶器釉料厚度内外不均匀，即使尝试用各种办法进行抛光，但是可惜釉料太硬了，效果也不理想。然而，正是釉料的不均匀，使得这件陶器极富情趣，色彩层次富于变化。

但是太完美的陶器看上去像是机器做出来的，因此失去了与众不同的独特之处。这些壶完美无缺地摆在面前，会让人觉得壶的灵魂已经丢在了窑里。

沉思一刻 不完美的人一定有自己不同于别人的特点，这种特点才是你真正的吸引力。每个人身上都有着不同的瑕疵，正是这些身上有着不同瑕疵的人才组成了这个丰富多彩的世界。

只要是人，就不会完美

如果我们自己没有缺点，当我们发现别人的缺点时就不会如此愉快。

——拉罗什富科

有这样一类人：他们只要一个支点就可以撬起整个地球，他们凭借自己的智慧点燃和照亮了我们的生命、心灵乃至整个人类，世界也因为他们的奇思妙想而变得为之一新，这些人我们称之为“天才”、“大师”。但是天才也是人，他们的身上也有着许多明显的缺点，有的甚至是与生俱来的。

歌德怕死、达芬奇多疑、大仲马古怪、毕加索胆小、俾斯麦迷信、马克思大手大脚、安徒生敏感脆弱；阮籍狂、刘伶丑、米芾痴、唐寅风流、辜鸿铭怪。他们具有强烈的自我意识，追求人格的独立，不墨守成规，洒脱不羁，甚至自命不凡和狂妄。他们敏感、悟性好、直觉强、感情容易冲动，有着极其敏锐的洞察力。他们善于独立思考，绝不人云亦云。他们拒绝完全社会化，因为他们知道人的价值就在于其独特性、不可替代性和不可重复性。他们大多数相当怪癖、沉默寡言、压抑和孤独。

名家们身上都有不同的缺点，更何况我们普通人呢。每个人都不可能是完美的，每个人都有自己的缺点或是不足，既然如此，那就努力爱上那个不完美的自己吧。

沉思一刻 每个人都有不同的缺点，每个人身上都有不完美的一面。缺点也是生命的一部分，只有真心拥抱它，你才能活出完整生命。接纳不完美的自己，努力让自己更加完美，向着这个方向努力吧。

学会接纳不完美的人生

我们必须接受失望，因为它是有限的，但千万不可失去希望，因为它是无穷的。

——马丁·路德·金

力求完美的人生是一种美好的境界，而接纳不完美的人生更是一种崇高的境界。自古以来，天有阴晴，月有圆缺，年有四季，花开花谢，潮起潮落。有天残地缺之说，才有女娲补天之为。天都有憾，何况凡人！

真正完美的人生存在于理念之中，而客观世界里，你只能做到接近完美或相对完美，也就是说绝对完美的人生是不存在的。

人生的道路崎岖不平，又有谁能说没有走过弯路，人生绝对没有瑕疵呢！又有谁能说一切尽在如意中，人生没有任何遗憾呢！

在接纳自己不完美人生的同时也要接纳别人的不完美人生，在接纳自己过失的同时也要接纳别人的过失，在宽慰自己的同时也要宽容别人。不要总是抓住曾经的不完美、不愉快的事不放，让自己的心灵蒙上灰色的阴影，那样人生便会失去了美好的憧憬，更别让自己失去创造、追求完美生活的信心。