

关爱笔记①

善待自己

文〔美〕彻丽·哈特曼 等

插图〔美〕R·W·艾雷

翻译 卜育 王燕

张晓玲 于勇强



辽宁人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

善待自己/彻丽·哈特曼等著/卜育等译—沈阳:辽宁人民出版社
2001.2

(关爱笔记:I)

ISBN 7-205-04936-9

I. 善... II. 卜... III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 87959 号

Originally published in the USA

Under the title

Copyright © -----by Abbey Press

Saint Meinrad, Indiana

Written by: Cherry Hartman

Lisa O. Engelhardt

Kass Dotterweich

Kass Perry Dotterweich

David W. Schell

Illustrated by: R. W. Alley

辽宁版权公司代理

辽宁人民出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳第三印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本:880×1230 毫米 1/64 字数:10 千字 印张:6

印数:1-4000 册

2001 年 2 月第 1 版

2001 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:韩忠良 张 艳

版式设计:王 欣

封面设计:杨 勇

责任校对:李 雪

定价:12.00 元

目 录

- 善待自己
- 把握生活
- 善待家庭
- 珍视婚姻
- 学会谅解

善待自己

文〔美〕彻丽·哈特曼

插图〔美〕R·W·艾雷

翻译 张晓玲 于勇强



前 言

在成长的历程中，许多人采取的态度使他们走入低谷。如果你发泄愤怒，你是否感觉很糟糕？你是否对你的感觉有点难堪？如果你犯错误或遭遇失败，你会苦恼吗？当你把自己的需要置于他人之前时，你是否有负罪感？《善待自己》一书将帮你克服扭曲的观念，使你充实地、诚实地生活。

如今，许多人把自我尊重和自我放纵等同起来，但是真正的自爱开始于我们认识到每一个人都是造物主亲手创造出来的这一点，自爱就是爱人。此外，你要保持精神、心理及身体的健康，才能向他人展示你富有天赋的个性与自我。

善待自己，享受这本书，让它把你解放出来，使你的生活平静、和谐。

1、

相信自己，知道什么是你想要的和需要的。



2、

把自己放在首位。你应该学会照顾自己；否则，你对其他人来说毫无意义可言。



3、

不要抑制自己的感觉，因为它们很重要。



4、

表达你的意见，倾听自己的心声是有益的。



5、

重视你的想法，你会做得很精彩。



6、

不必着急，慢慢来——即使有人急于从你那儿得到什么。

