

只要心念一转，你的世界也会随之改变

善待自己

经久不衰的话题再次引起关注

IV

100 Simple Ways
to Be Good to Yourself

社会各界强力推荐必读好书

再次开启善待自己的 新主流行动

享受生活会让你的人生更富有

而且只需你花掉一点点时间

郭薇薇 / 著

珍藏版



中国对外翻译出版公司

B825
25/4


Quality L

精品生活系列

JOYFUL
善待自己IV

经久不衰的话题再次引起关注

100 Ways to Enjoy Life's
Simple Pleasures

郭薇薇 / 著

中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

善待自己.3、4/郭薇薇著.

- 北京:中国对外翻译出版公司,2000.1

ISBN 7-5001-0717-X

I. 善… II. 郭… III. 随笔-作品集-中国-当代

IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57155 号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区太平桥大街 4 号

电 话/66168195

邮 编/100810

责任编辑/铁 钧

责任校对/孙静莹

封面设计/可 珍

排 版/久大文化传播有限公司

印 刷/北京海淀求实印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/787×1092 毫米 1/32

印 张/16

字 数/179 千字

版 次/2000 年 1 月第一版

印 次/2000 年 1 月第一次

印 数/1-5000

ISBN 7-5001-0717-X/I·73 定价:30.00 元(套)













目次

JOYFUL 善待自己IV

1. 为什么是我 /3
2. 我们早就是个幸运儿 /6
3. 可以不景气，不能不争气 /8
4. 从宽恕中解脱 /12
5. 每天都是新的开始 /14
6. 分享的力量 /17
7. 以童心看世界 /20
8. 洒下幽默的种子 /24
9. 欣赏生活小节 /27
10. 愈知感恩得到愈多 /29
11. 放弃执着心扉开 /31
12. 放下，才会被解放 /34
13. 人能知足心常乐 /37
14. 施比受有福 /40
15. 无味就是美味 /43
16. 得意的一天 /46
17. 睁开无常之眼 /49
18. 得未必得，失未必失 /52
19. 为自己拥有的而活 /54
20. 苦乐是一体的 /56



ABX 17/05

21. 冷却你的愤怒 /59
22. 不要集中注意于缺憾 /63
23. 不要收集怨恨 /65
24. 不要自寻烦恼 /68
25. 人是人，我是我 /71
26. 生活是让人体验的 /75
27. 不再追悔 /78
28. 不再自怨自艾 /81
29. 跳脱出过去的旧创 /84
30. 快乐是过程，不是结果 /87
31. 凡事往好处看 /90
32. 跟往事干杯 /93
33. 笑看得失，泰然自在 /97
34. 换个角度看世界 /100
35. 愈简单愈好 /102
36. 无常即平常 /105
37. 名望的代价 /108
38. 你真的需要吗 /111
39. 金钱买不到快乐 /114
40. 欲望将永无止境 /118



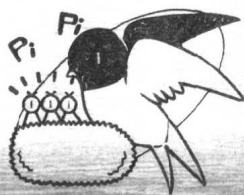
41. 不想占有，无所不有 /121
42. 人生无常，当下最真 /124
43. 幽默化悲为喜 /127
44. 活着就是一种恩宠 /130
45. 你还有什么放不下呢 /133
46. 热忱的心 /135
47. 享受工作之乐 /138
48. 接受如何，才能迎接任何 /141
49. 无论如何，微笑吧！ /144
50. 不执着于表相 /147
51. 走向光明面 /148
52. 忠于自己 /150
53. 想飞得高，就需轻盈放下 /152
54. 不同的遭遇，不同的成长 /153
55. 孩童的心 /155
56. 快乐是痛苦最大的反击 /157
57. 遗传的附赠品 /159
58. 不努力哲学 /161
59. 理出心中的主线 /163
60. 温和的人，多助 /164



61. 永享天堂乐园 /166
62. 清明的觉悟与反省 /167
63. 永续经营的根基 /168
64. 想尽办法去关怀对方 /170
65. 欢欢喜喜面对问题 /173
66. 建立个人品牌，创造奇迹 /175
67. 朴直的心，赢得人生 /177
68. 心向希望 /179
69. 思想就是出口 /181
70. 有些快乐与泪水一起来 /183
71. 不在乎世俗的标准 /185
72. 知足常乐 /186
73. 少制造悲剧 /187
74. 随处都有快乐的老师 /189
75. 十秒钟的我爱你 /191
76. 观摩喜悦 /192
77. 不觉得遗憾才会快乐 /194
78. 不让自己失望 /195
79. 滴水穿石 /197
80. 聆听的喜悦 /199



81. 最大的欢喜在未来 /201
82. 分享喜悦 /203
83. 学习吃苦，才会快乐 /205
84. 储备更多的内在资源 /206
85. 活着真好 /208
86. 面对压力，快乐之源 /210
87. 情趣 /212
88. 每日快乐的启蒙 /214
89. 节俭是美德 /216
90. 事缓则圆 /218
91. 知道忧郁的缺点 /220
92. 表达善意 /222
93. 面对现实的平静 /223
94. 背后赞美 /225
95. 没有来不及的事 /227
96. 情绪归零 /229
97. 温故知新 /230
98. 反省的经验 /232
99. 活在当下 /234
100. 果决的行动 /236



再次开启善待自己的新主流行动

JOYFUL 善待自己IV



1. 为什么是我

每当生活出了差错时，我们总是抱怨上天不公平，竟然如此对待我。在痛苦呻吟、哭泣的时刻里，心中总是反复质疑“为什么是我？”“为什么现在发生？”“我该怎么办？”

当我身处重症病房中时，我发现几乎所有的病患者都有着相同的疑问：“为何偏偏是我？竟在此时得此病？”“我才刚结婚，事业也正要起步，生命中的一切正当蓄势待发！”但不幸的，他们都在此时，砰然撞上了苦难。

事实上，世上所有的人其实都在问相同的问题，只是他们个个均处于生命中不同的阶段。为什么偏偏就在我刚升主管之际？为何偏偏就在我喜获麟儿之时？……

时机或许不同，但人们的质疑却总是千篇一律。生命中似乎没有任何人任何时机，适合发生任何不幸。

我们总期待自己拥有绝佳的健康，从不惹麻烦的子女，凡事顺心，一切如意。一旦危机降临，种种痛苦，疾病或死亡迎面袭来时，只会对上天狂呼大叫：“这不公平！”

