



不擦伤自己的惟一办法就是拥有良好的心态!

善待自我 源于好心态

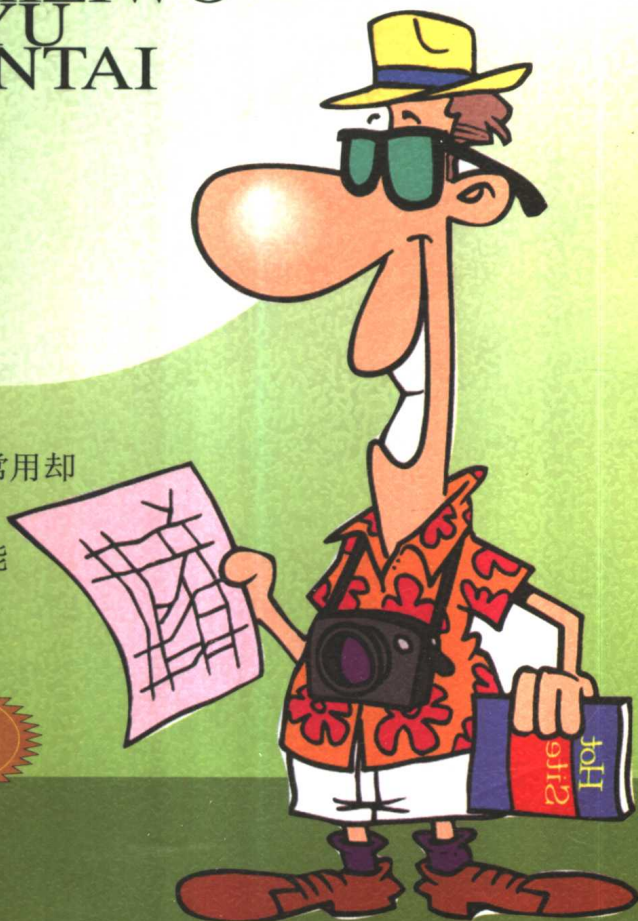
SHANDAIZIWO
YUANYU
HAOXINTAI

方 洲◎主编

每个人都会滋生烦躁、
惆怅和伤心，
天天靠别人来宽慰是最常用却
最无效的做法。
只有自己调整好心态才能
激活你全身快乐的感觉。

美国《生活》周刊
特约评论员
——乔治·哈特

©中国华侨出版社



不擦伤自己的惟一办法就是拥有良好的心态!

善待自我 源于好心态



方 洲◎主编

A N Y U H A O X I N T A I

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

善待自我源于好心态/方洲主编. —北京: 中国华侨出版社,
2002.4

ISBN 7-80120-609-6

I. 善… II. 方… III. 寓言-作品集-世界
IV. I17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 021744 号

● 善待自我源于好心态

主 编/ 方 洲

责任编辑/ 杨 郁

装帧设计/ 李 栋

责任校对/ 刘 芳

经 销/ 新华书店总店

开 本/ 850×1168 毫米 1/32 印张 11.5 字数 230 千字

印 刷/ 三河市利森达印务有限责任公司印刷

版 次/ 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数/ 7000 册

书 号/ ISBN7-80120-609-6/C·6

定 价/ 20.00 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010)64443051 传真: 64443051

给你的良言

一个人面对生活的曲折是非，最大的忌讳是过多地抱怨生活，从而自暴自弃。这种人除了在自己的心中装满委屈和遗憾之外，剩下的就只是浪费大把的光阴。

其实，我们应当换个角度来看问题，你想，在你一生的历程中，你能彻底杜绝因外来因素而受到的各种伤害吗？除非你逃离到世外桃源，即使这样，也恐怕你不能不受到一些委屈。说严重一点，有很多人正是因为老是觉得自己委屈，才无力抗争生活而成为一个强者。当然，伤害和委屈并不可怕，并不能致人于死地，关键要看你的心态如何。再换一个角度，有一点伤害，有一点委屈，反而会让你觉得善待自己的意义。

是的，面对各种各样的压力，我们不太需要别人来做自己的心理老师，而是要自己善待自己，让自己的日子多一份温馨和快乐。

两千多年前，古希腊大哲学家苏格拉底说：“认识你自己吧！”今天我们依然感觉到这句话的份量，依然觉得

绝大多数的真正遗憾是——正因为不能善待自己，所以才不能真正地认识自己。

你别把生活想得太高、太全，实际上绝大多数人的生活都是小问题组成的。一个人发明了震惊世界的东西，那才叫伟大，叫不朽，但一个人能够发现生活中的小快乐、小温馨，同样能营造活着的价值，这是每个普普通通的人都面临的人生课题。也许，在这些普普通通的人中，可能就有你。

有了这种心态，每天收拾一下自己零乱的情绪，装点一下自己的感受，例如上街、喝茶、买菜、做饭都可以获得满足感；写一篇短文、唱一首歌、作一支曲、跳一次舞、散一次步，都可以觉出生活的踏实。

在此，我们希望你在大目标奋斗的同时，也可以调转眼光来关注一些你天天面对的生活细节，从中获得一个小发现，那么你就正在善待自己了。假如你没有大目标，就更有理由从小发现中善待自己了。

别人善待你，给予你快乐，那是短暂的，是要打折扣的；只有自己善待自己，那才是最大的幸福和满足。这与那些常听到的漂亮话不一样，都是经过磨难的人心中藏着的实话。

好了，我们不愿耽搁你的时间，因为每一分每一秒都能让你达到这样一种境界——善待自己！那么就请赶快开始你的“小发现”吧！

第一辑 站在感觉的边沿

秉持自己的本色	[3]
把负变为正的力量	[5]
魔鬼的舞蹈	[6]
读读自己	[7]
人格	[8]
意外结局	[9]
创伤和欺骗	[11]
感激	[13]
心里想什么,就会变成什么	[15]
不能再只顾小事	[16]
不要以为自己比别人总多一点智慧	[18]
感觉	[19]
两僧人	[20]
荒地生花	[21]
乞丐的钵子	[22]
青蛙实验	[23]
不必伤心	[24]
倾囊相赠	[26]
距佛不远	[28]
海滩上没有发生的事	[29]
黄金	[31]



一语惊心	[32]
碎罐	[33]
鸟与树	[34]
找一处空旷	[36]
三个梦	[38]

第二辑 打开生命之门

摘一个苹果	[43]
下棋	[44]
小虫负重	[45]
成功的法则	[46]
莫言	[47]
旅行的人和皇帝	[48]
强大与弱小	[49]
一道难题	[50]
心中有世界	[52]
纯美的取代	[53]
枪术	[54]
送你一轮明月	[56]
天生辽阔	[58]
成功始于心动,成于行动	[60]
美丽的裙子	[61]
最后的请求	[62]
灯芯将尽	[63]
光明	[65]
快乐藤	[67]



拉萨的月光	[68]
落日	[69]
雕像	[70]
金子与小石子	[71]
泥泞留痕	[72]
如何对待三种病人	[74]

第三辑 储藏生活道理

忙碌与悠闲	[77]
把悲痛藏在微笑下面	[78]
相映成趣	[79]
将挫折变成游戏	[80]
绿洲里的老先生	[81]
成功的秘诀	[82]
蔷薇的启示	[83]
痛感与生命	[85]
利润	[87]
最后的交易	[88]
把眼泪变成画	[90]
增加一个休止符	[91]
碰壁的鲑鱼	[93]
开心一家	[94]
心中有景	[96]
睡袍	[97]
三个葬礼的故事	[98]



焉知非福	[100]
重复的风景	[102]
见好不收	[103]
爱的力量	[104]
好人不悔	[106]
停下	[108]
幸福像一块砖	[109]
安心之法	[111]
给自己留一个空间	[112]
盒子	[113]
一棵树出名之后	[115]
真理常常很简单	[117]
涵养是一种力量	[119]
感觉的重量	[120]
人生的际遇	[121]

☐ 第四辑 把美丽种在心里

伟大的想法	[125]
那不是最好的	[126]
有一种自卑叫自信	[127]
做人的光辉	[128]
钥匙原来是我自己	[130]
经营自己的长处	[131]
富有个性的画	[132]
微笑的价值	[133]
长成一顆珍珠	[134]



艺术家	[135]
地球的香味	[136]
爱情爱谁	[138]
把最坏的日子捱过去	[140]
割草男孩	[141]
爱你的理由	[142]
无事可做	[144]
锯掉椅背	[145]
留一只眼睛	[146]
爱人之心	[147]
正直,人格的桂冠	[149]
亮出自己的底牌	[150]
北风和太阳	[152]
泥土最珍贵	[153]
一字重千金	[155]
伟大的人	[156]
份外之事	[157]
等待第二个春天	[158]
善待别人等于善待自己	[160]
一夜与一生	[161]
尊严	[163]
把美丽种在心里	[165]
2500 个“请”	[166]
笑并不容易	[168]
坚持毅力	[170]

第五辑 发掘自我的力量



做个一流的自己	[173]
捧着空花盆的孩子	[174]
焦尾琴	[176]
尊重一盏灯	[178]
帮他找回自尊	[180]
圣诞的故事	[181]
精心策划的“意外”	[184]
礁石的本色	[185]
上帝与魔鬼的赌博	[187]
不识乐谱	[189]
以退为进	[190]
第 12 块纱布	[191]
没穿裤子的上帝	[192]
自尊无价	[194]
用短为长	[195]
你不是小鸡	[196]
两个淘金者	[197]
爱因斯坦与司机的故事	[199]
奇怪的改变	[200]
小偷	[202]
人比地板尊贵	[203]
野鸭	[204]
朴素	[205]
真正的财富是什么	[206]

第六辑 爬上人生斜坡

桥	[209]
我没有鞋,他却没有脚	[211]
让我们先肃立一分钟	[213]
人权	[214]
一和十万	[215]
满掌阳光	[216]
快乐	[218]
天堂	[219]
学会欢呼	[220]
爱和自由	[222]
为自己掌舵	[223]
石头说话	[225]
我祝福你	[226]
伟大与愚蠢	[227]
跳蚤与爬蚤	[228]
最后的话	[230]
生命里的放过	[232]
我们生命中的雪	[234]
人生有岸	[235]
心灵的珍藏	[236]
花开了就感谢	[238]
女士,您富有吗	[240]
人性的光荣	[242]
等待	[244]

彩票	[246]
忘了来源	[248]
疯狂的现象	[250]
生命的真相	[251]

第七辑 挖开智慧通道



智慧之源	[255]
释迦牟尼面对诽谤	[256]
鹤和小狐狸	[257]
错而不误	[259]
倒过来想	[260]
米袋子	[262]
生死攸关的烛光	[263]
分段实现大目标	[266]
月光是照在脸上还是后脑勺上?	[267]
花的效应	[270]
一句话改变一生	[271]
弃老山	[273]
乡下人和城里人一起朝圣	[275]
恩惠洗去怨恨	[277]
受骗的骗子	[278]
楼顶上的疯子	[280]
福尔摩斯和华生	[282]
换个方式思维	[283]
好话胜似良药	[284]
聪明的盲人	[286]





下雨天	[287]
十万元的创意	[289]
傻瓜天才	[290]
以谎制谎	[292]
谁最有智慧	[294]
高原苹果	[296]
谁比谁傻	[298]

第八辑 弹拨真实心态

诚实的艺术家	[301]
失败了也要昂首挺胸	[302]
摔坏小提琴	[304]
每个人失去了一枚金币	[306]
成功来自信誉	[309]
乞丐与露珠	[310]
机智的爱	[311]
雁过长空	[312]
对手	[313]
替代	[314]
农夫和他的孩子们	[315]
蚂蚁吃蛇	[316]
赶路	[318]
我很重要	[319]
取胜之道	[320]
游向高原的鱼	[321]
成败之间	[322]



生命中的暗礁	[324]
四个饥饿的人	[325]
水手	[326]
水枪下的猴子	[328]
站在嫉妒的另一面	[329]
马鞍藤与马蹄兰	[330]
使臣的请求	[332]
走出森林,才能看到森林	[334]
分解成功	[335]
完人	[336]
支撑	[337]
母狮子和猎手	[338]
坚持与放弃	[339]

第一辑

站在感觉的边沿

