

寻找人性中最原始最单纯的自在

# 善待自己

返朴归真话题再次引领风骚

100 Simple Ways  
to Be Good to Yourself

III

勇夺年度畅销书排行榜耀眼名次

继《善待自己1/2》后又一轰炫心灵巨著

感受生活中每一刻的丰足与喜悦

抵挡生命中每一次的挫折与打击

郭薇薇/著

珍藏版



中国对外翻译出版公司

B825  
25/3

  
Quality Li

精品生活系列

ENJOY  
善待自己Ⅲ

返朴归真话题再次引领风骚

100 Simple Ways  
to Be Good to Yourself  
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

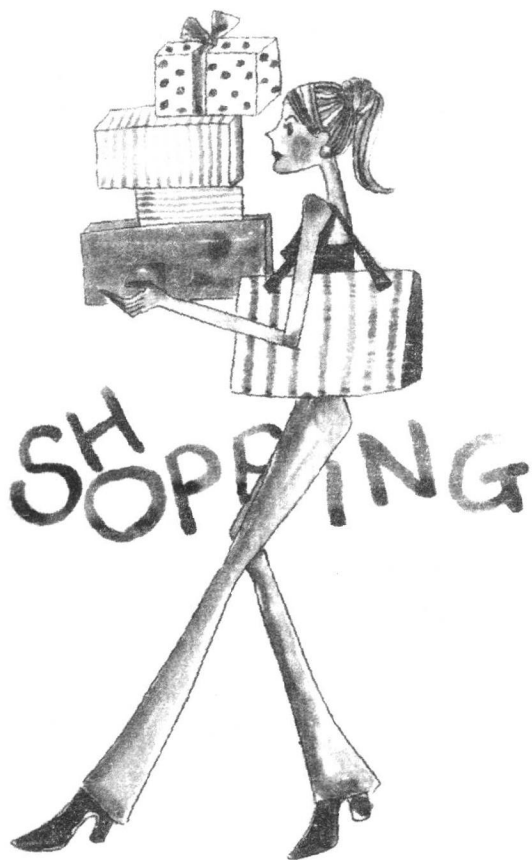
印 数/1-5000

---

ISBN 7-5001-0717-X/I·73 定价:30.00 元(套)







# 目次

## ENJOY 善待自己Ⅲ

1. 思想是愿望的仆人 /3
2. 字眼是思想的符号 /6
3. 两种态度，两款人生 /9
4. 你的方向错了吗 /12
5. 只要你真心想做 /15
6. 别让过去经验影响你 /19
7. 钻出牛角尖 /22
8. 走出恐惧的巢穴 /25
9. 将忧虑的“存货”清除掉 /29
10. 内疚是没有用的 /33
11. 危机中蕴藏步步活棋 /37
12. 笑纹比皱纹重要 /41
13. 做你自己 /44
14. 你还在抱怨 /47
15. 找到敌意的来源 /50
16. 放下愤怒的利剑 /53
17. 卸下憎恨的包袱 /57
18. 逃离嫉妒的地狱 /59
19. “批评”就像一只狗 /62
20. 我议人人，人人议我 /65



21. 品尝骄傲的苦果 /67
22. 人生本就不公平 /69
23. 幽默是解暑良方 /72
24. 你有危险性格 /75
25. 瘫痪式完美 /78
26. 勇敢承认自己的错误 /81
27. 快乐不需要理由 /84
28. 谦卑是成长的开始 /88
29. 了解对方感受 /91
30. 赞美如天籁 /94
31. 用仁慈来杀死敌人 /97
32. 尽情感受生命 /100
33. 负担也是一种幸福 /104
34. 压力是凶手 /106
35. 多爱自己一点 /109
36. 不要画地自限 /113
37. 别让坏习惯绑手绑脚 /116
38. 找到心的方向 /119
39. 别为拖延找借口 /123
40. 心动不如行动 /126



41. 迎向未知 /129
42. 花时间做十件事 /132
43. 珍惜生命中的每一天 /135
44. 1009 次的努力 /138
45. 坚持下去 /141
46. 比挫折更强 /144
47. 反败为胜 /147
48. 面对阳光，你就看不到阴影 /151
49. 感恩传递“感恩的心” /155
50. 无怨好运就要降临了 /156
51. 碰撞出天才的火花 /157
52. 坚守原则，有舍有得 /160
53. 成功之神的真命天子 /162
54. 杰出人士的行事方法 /164
55. 闭上你的眼睛 /166
56. 愈认真的，回忆愈甘甜 /168
57. 接触创意的生活方式 /170
58. 尊“生活”为师 /171
59. 谋略王者有谋必强 /172
60. 决定了就去做 /174

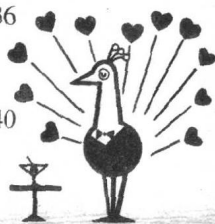


ABU 17/06

61. 行动就这么做 /176
62. 比别人多下一点工夫 /178
63. 进入天堂的必备个性 /179
64. 只要你认为“能” /181
65. 冷静找到心灵花园 /182
66. 做一个反省者 /183
67. 不完美中的完美 /185
68. 相爱的模样 /187
69. 驾驭自己的情绪 /188
70. 一辈子的守候 /190
71. 自信的人有福 /192
72. 看见勇敢与希望 /194
73. 不放弃就会有幸运符 /196
74. 学习适应环境 /198
75. 拔除坏个性的元素 /200
76. 生命的救赎 /202
77. 谨慎认真的行为 /203
78. 准备为成功准备自己 /205
79. 刺激即是成长 /207
80. 用在目标上 /209

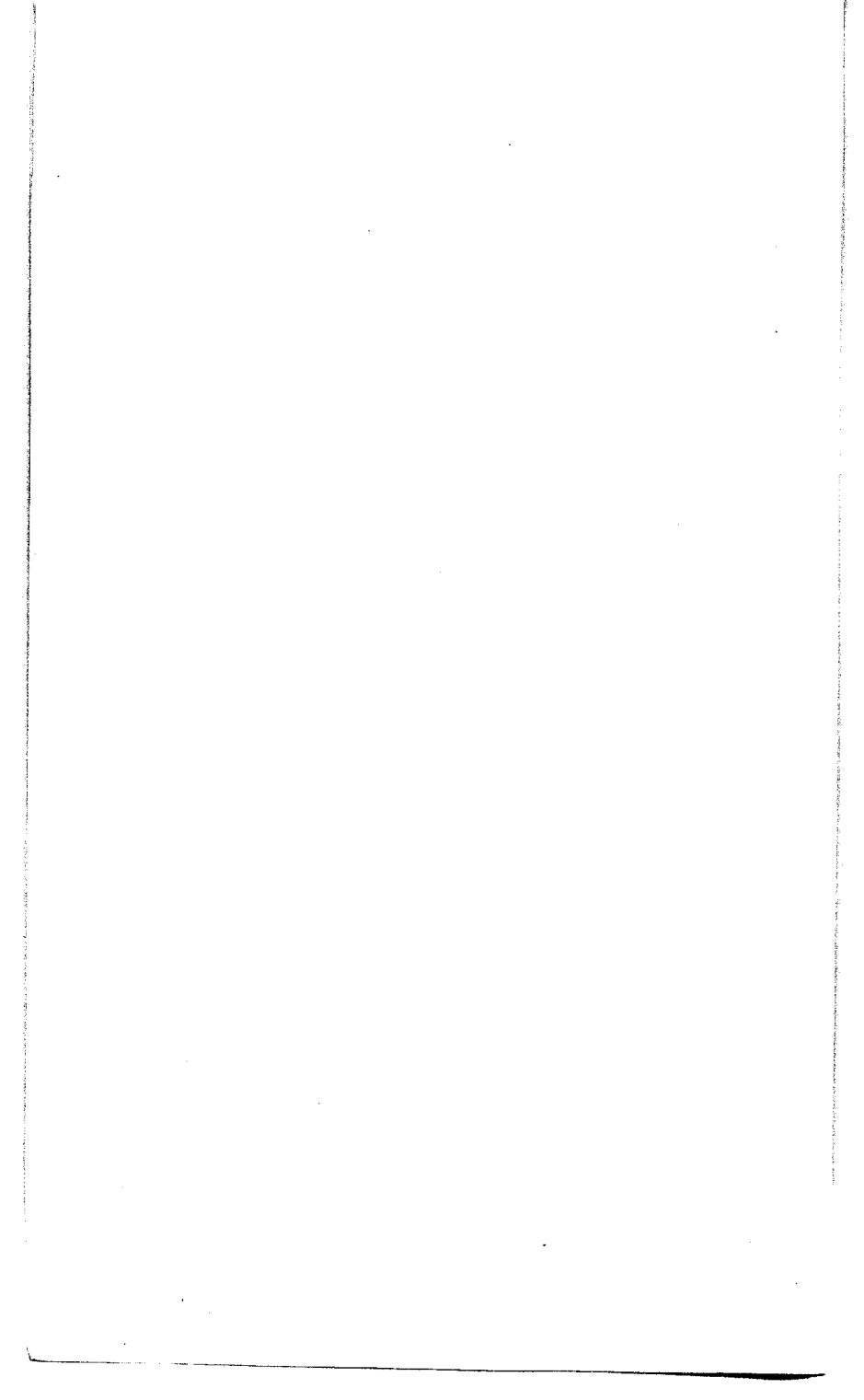


81. 一次意外之旅 /211
82. 专注的行为 /212
83. 把生命艺术化 /214
84. 逆境让人更振奋 /216
85. 愈想愈快乐 /218
86. 行动是梦想的开始 /219
87. 九九九九次的尝试 /221
88. 目标 /223
89. 重塑人生 /224
90. 虚荣 /225
91. 成熟的人是丰富的 /226
92. 看见好角度 /229
93. 重新登录成功 /231
94. 推销自己的起点 /233
95. 乐趣清晰的幸福 /234
96. 让你感觉神经长翅膀 /236
97. 梦想必须的养分 /238
98. 饱览多彩多姿的世界 /240
99. 沉稳谦虚丰盈的心 /242
100. 真实展现个性 /244



# 继《善待自己 I、II》后又一轰炫心灵巨著

ENJOY 善待自己 III





## 1. 思想是愿望的仆人

**人**类本性中，有一种强烈的倾向，就是希望能彻底变成自己想像中的样子。

爱默生说：“一个人的个性，便是他整天所想要做的那种人。”佛经也说：“我们的一切表现，完全是思想的结果。”可见思想具有决定命运和结局的力量，这是一个普遍的真理。

许多成功的人物之所以能够实现他们的梦想，主要是因为他们将渴望和思想形像化、具体化，他们具有按照成功来思考问题的习惯。他们心里所想，行为所做的都是朝向成功，因而最后都成为事实。

英国小说家毛姆(W.Somerstt Maugham)曾说：“人生实在奇妙，如果你坚持只要最好的，往往都能如愿。”

还记得以前雷射光只出现在科幻小说里吗？还记得人们梦想在月球上行走吗？这一切都曾是梦幻。亚历山大·格雷尼姆·贝尔(Alexander Graham Bell)梦想着不管在多远的地方，都能听到人的声音，现在，我们不仅在家里有电话，在汽车、轮船、飞机上也都有电话，甚至太空人也能在太空和我们讲话！

每一种思想，只要持之以恒，百折不挠地加以贯





## 善待自己Ⅲ

100 Simple Ways to Be Good to Yourself

彻，迟早都会梦想成真。

俗话说，能够设想的东西，都能成为现实。今天，我们正在使用和享受的千百种发明便是明证。

有人说，思想是一种能量，它具有无限潜在的发挥力量。的确，思想确实能把你带进一种情况，或是带出一种情况。你可以随意而思，也可以摆脱环境而想。你的思想可使你烦恼，可使你安康。思想深深地左右着你的境遇。因思想而形成的力量，远比你所想像的更大得多。

有一种吸引的规律，那就是同类相吸。正如人们常说的“物以类聚”，思想也有这种特性。你的思想，在脑海中起伏翻涌，影像不断重复，配合你的情感作用，于是变成了事实。假如大房子里有两部钢琴，你在其中一部钢琴上弹个 Do 音，然后走到另一端的另一部钢琴前，你将发现，这部琴的 Do 弦在振动，频率和先前那部的 Do 弦相同，这就叫做“共鸣共振原理”。

一个思想消极的人，实际上是在进行自杀的过程。共鸣共振与思想感情是一致的。不断散发出消极思想，极易使自己收回消极的结果；相反的，一位积极思想者，他不断散发积极的想法，加上满怀希望的活泼心理、乐观和创造力，因而能收回积极的结果，这是明确而不易改变的心灵法则。

# 善待自己Ⅲ

100 Simple Ways to Be Good to Yourself



优秀的演说家丹尼斯·韦利曾说，成功的足球运动员做踢球准备时会告诉自己：“如果踢进这球，我们就可以进入全国足球联赛，而且每人可以得到三万元奖金。”失败的足球运动员则会在做踢球准备时告诉自己：“如果这球踢不进，我的队友就会损失三万元。”这就是其中的不同。

根据韦利博士的说法，成功者专注于他们想得到的，而失败者专注于他们不想得到的——其结果往往是两者分别所关注的。

正如卡尔·容格所说：“事物本身如何并不重要，重要的是我们如何看待它们。”一个人如何思考事情，远比事件本身更重要。

使我变得还不错的，并不是教训或祈祷，而是一两个人硬是相信我不错，而我又很不愿意让他们失望。

魏斯特(Owen Wister)





## 2. 字眼是思想的符号

**当**你咬一口柠檬时，柠檬汁会使你产生许多口水，你舌下的唾液腺便开始分泌两种消化酶素；唾液淀粉酶素和麦芽糖酶素。

但是，如果你只是看见柠檬，或是在脑子里想三次“柠檬”这个词，又会发生什么情形？同样地，你的嘴巴会分泌唾液，也会产生消化酶素。

自然界再没有比这种变化更神奇的了！假如你在听到“我爱你”之后，内心犹如小鹿乱撞，你将发现言语力量的巨大。

此时，你的情感将转化成肾上腺素分子，上冲至血液里，唤醒心脏细胞外的感觉接受器；接着，你的心便开始跳动得厉害，以表示爱的反应。

为什么会有这些反应？我们的身体怎么知道要对“爱”这个字，而不是“矮”，也不是“哀”做出心跳加快的回应呢？这个问题，连最高深的医学、生物学、心理学也无法回答。

字眼是思想的符号，研究了“心理神经免疫学”（psychoneuroimmunology）之后，我越发相信字眼的确会对我们人体产生很大的影响。譬如癌症、心脏病、肾脏病等，当病人得知“病名”时，内心便会发