

W Lefthand S
Warm
Righthand

左手温暖右手

自己关爱自己吧!

吴力强 著

只有用爱装点生命
生活才会异彩纷呈

只有懂得自我关爱的人
才会明白爱的真谛
自我关爱是支撑你生命的支点

一个人如果失去了爱

那么她的世界就只剩下了孤独
冰冷和一个黑暗的角落
只剩下一副皮囊

在沉甸甸的世界里，我们应该有理由去善待自己，对自己好一点，有一天，你会突然发现原来生活可以这样过……

金城出版社



1200345822-4

福州大学
图书馆



1200345822

左手温暖右手

ZUOSHOUWENNUANYOUSHOU

自己关爱自己吧!

ZIJIJUANAIZIJIBA

B821-49

835



吴力强/著

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手温暖右手/吴力强著. —北京:金城出版社, 2003

ISBN 7-80084-518-4

I.左... II.吴... III.人生哲学—通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075480 号

金城出版社出版发行

(北京朝阳区和平街11区)37号楼 100013

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

北京兴怀印刷厂印刷

880×1230毫米 1/32开 9.625 印张 150千字

2003年10月第1版 2003年10月第一次印刷

ISBN 7-80084-518-4/B·50

定价:20.00元

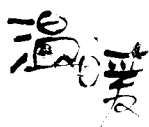
(如有印装质量问题可更换)

目

求

关爱自己——孤夜中的一把火

给心灵一些关爱	3
感受关爱自我	6
有生命才有希望	10
养成自爱习惯	15
不要让过去成为伤害	18
从忙碌中挤出空闲	22
活出一份真实	24
舒心的奖励	27
让心灵自由	29
享受独处的愉悦	32
和悲苦挥手	35
扮酷自己的小天地	37
在休闲中解放	39



左手温暖右手
自己关爱自己吧

目

录

世界因我而精彩——没有人比自己更重要

做自己想做的事情	44
欣赏大自然的杰作	46
坦然接受你的一切	48
值得信赖的一个人	51
撕下别人的标签	54
做命运的主人	56
自爱不是自私	60
健康是最重要的资产	62
及时消除头痛	66
培养放松的习惯	70
用柔弱保全自己	72
从阳光中找回自主的人生	74

目

录

关爱自己的开始——洞悉自我

最高的智慧	78
不要打倒自己	82
自我肯定的力量	85
看穿浮躁与不安	87
人性的弱点	89
“相信”的魔力	91
发现全新的视角	94
把自己当作洋葱	96
改变自我设定	98
让你的心真诚	101
从偏激中走出	103
唤回纯真的童心	106
平静能映出美景	108



左手温暖右手
自己关爱自己吧

目

录

关爱自己的良方——制造好心情

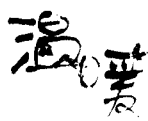
没有理由的快乐	113
快乐的杀手	116
珍惜点滴快乐	119
痛苦是快乐的孪生兄弟	121
品尝知足的乐趣	123
时常打扫心地	127
切忌庸人自扰	130
坏事情总会过去	133
世上没有后悔药	135
在哭泣中宣泄	137
愤怒是火山	140
逐出心中的忧郁	143
勿因外表丑陋而苦恼	147
用放松代替抗拒	150
培养解脱感	153
冲破时间的压力	155
忙里也要偷个闲	158

目

录

摒弃狭隘——走向成熟的人生

成就能纳百川的胸襟	163
不必嫉妒别人的成功	166
自嘲也是解脱	170
远离抱怨的陷阱	173
做低谷中的伏龙	176
打破僵化的思维	178
用理智代替冲动	180
自以为是只能砸自己的脚 ...	182
没有完美的人和事	184
不寻求别人的赞美	187
不刻意讨人喜欢	190
多一点韧性	193
不能完全相信已有的经验 ...	196
勇于承认错误	199
该拒绝时说拒绝	202
成熟是美丽的	204



左手温暖右手
自己关爱自己吧

目

录

寻找前进的方向——为自己亮一盏灯

明确想要的生活	208
梦想为人生带来希望	210
自我观念决定你的未来	213
有自信才能掌握命运	215
拥有热忱等于拥有成就	218
采取行动才能使你有所得 ...	221
懒惰是人生最大的劣根	224
忙碌可以让你得到解脱	227
把握生命中的每一分钟	229
重新看待工作	232
当好自己的角色	235
有困境才有希望	238
永远要再坚持一下	241
走向外面的世界	244
最好的营养品	247
改变从自我开始	250
雷雨过后是彩虹	252

目

录

不再困惑——了解生活的真谛

用眼睛观察生活	256
用心感受生活	258
居安思危	260
甘甜的野草莓	262
开开心心生活才能美好	264
正确看待得与失	266
失败是必要的投资	268
看透生活的不平	270
珍惜身边的一切	272
永远活在眼前	274
正确理解幸福	277
最宝贵的财富	281
将美好存入记忆	284
成功不必强求	286
面对别人的嘲笑	288
宽容和原谅别人	290
抱怨自己会妨碍自爱	293
化悲为喜的力量	295

关爱自己

——孤夜中的一把火

给心灵一些关爱

把心灵当作知己与恋人,她就会对你产生无尽的温情。

每个人都有自己的心灵,然而你是否经常与它沟通呢?也许你每天都忙着赚钱,疲于奔命。当有一些不如意和令你烦恼的事情发生时,你首先想到的是:“要是有人能听我诉说一下烦恼就好了。”但有时即使你找到别人,对你的倾诉他们也是不屑一顾,还对你冷嘲热讽一番,真是让你伤透心了。这样的烦恼与困惑,也许每个人都会碰到过。

生活中的这些平凡琐事,会把你的感觉带入误区。有时你觉得生活为什么这样茫然,充满了这么多的遗憾,而你的期盼却总是不能实现,有时真是感到身心都已经疲惫不堪了。这些莫名其妙的情绪和感受充满了你的整个头脑,占据了你的内心世界,但是你却始终得不到解脱。

也许你不会想到,你之所以会被这样的情绪困扰着,就是因为平时不善于与自己沟通,没有及时地清理思绪,



调整你的感受所造成的。其实，如果你细心观察就会发现，生活中许多不愉快的事情，都是因为心烦气躁而产生的。如果能在遇事时，冷静地思考一下，让心情平静下来，和自己的心灵对对话，那么心情就会好很多。

你在生活之中，肯定会遇到过你喜欢的人。那么你就回想一下这样的感觉，把自己当作是你喜欢过的人，用这种感受来关爱自己。关照一下你的心灵吧！不要让她总是像受了委屈的小孩子一样躲在角落里。把她当成是你最可爱的人，用充满无限柔情的感觉问一问她：你满意现在这样的生活吗？你快乐吗？你痛苦吗？你有什么不开心的事情？你的生命中还缺少什么？我能够帮助你做些什么呢……

假如你是一个善于关心别人的人，那么你就为什么不能像关心别人那样，关心一下自己，多给自己一些关爱呢？多与自己的心灵对话，你就会越来越认清自己。越来越认清生活，越来越认清生命的意义与价值。噢，原来自己也是需要被关心与爱护的。有了自爱的感受，你才能获得完美的生活，成为自己心灵的主人。

出自内必将影响于外，清净的心灵是美好生活和完整生命的基础。想走出混乱、枯竭的过去，营造新生活，你不用急于寻求心理专家，而常与自己的心灵对话。当它是自己，当它是恋人，当它是导师，经常与它沟通，与它畅所欲言。

言。古诗说：“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。付出了自爱，心灵也会对你有所回报。当你升起烦恼之火向它倾诉苦衷时，它就会洒下涓涓细雨将烦恼之火熄灭，让你重新获得平静。你会越来越感激它，原来最好的知己就在身边。



左手温暖右手
自己关爱自己吧

感受关爱自我

拒绝让自己发展成为一个敢于自爱的人,无异于让生命消失。

在我们从小到大所受的教育之中,接受的都是要热爱集体、关心别人的观念,但却很少有人提到要关爱自己。我们也许都有这样的感觉,一提到爱自己,好像这个人就自私自利。然而,在生活之中,你会发现以下事实:你可能没有名贵漂亮的时装,仅有几件普通平常的衣服,但是你会把它们洗熨得整齐干净,这样你才觉得穿着舒适;你可能没有很高的收入,但是你对数目有限的薪金也会妥善保管,用它们来买你最需要的东西;你可能在公司中没有重要的职位,但你并不气馁,而是努力工作,争取得到更好的工作业绩,以此来获得提拔;你可能还没有宽敞明亮的住房,但你也会尽量把狭小的房间收拾得干净清爽。这些日常现象说明了人的本性本来是重视自己,珍惜并关爱自己的。

那么,爱自己的实质是什么呢?关爱自己不是爱慕虚荣,在别人面前争面子,更不是狭隘的自私自利和贪图安乐,而是一种自我实现的价值感。如果一个人真正地爱自己,就是要真心实意地认定自己有价值,并要通过艰苦努力的行动来实现自己的价值,活出自己的风采。

一个生长在孤儿院中的男孩,觉得连自己的父母都不肯要他,自己一定没有可爱之处。他悲观地问院长:“像我这样没有人要的孩子,活着究竟有什么意思呢?”然而院长并没有直接回答他的问题,而是对他说:“过几天你就会明白了。”这使得男孩感到十分困惑。

几天后,院长交给男孩一块石头,并对他说:“明天早上,你拿这块石头到市场去卖,但不是真卖,记住,不论别人出多少钱,绝对不能卖。”男孩心存疑惑的想:“一块石头,还能卖钱吗?”第二天,男孩蹲在市场角落,意外地有几个人要向他买那块石头,而且价钱越出越高。回到孤儿院,男孩兴奋地向院长报告,院长并没有感到奇怪,而是要他明天拿到黄金市场去叫卖。第二天,在黄金市场上,竟有人出比昨天高10倍的价钱要买那块石头。

第三天,院长又叫男孩把石头拿到宝石市场上去展示。结果,石头的身价又涨了10倍,更是由于男孩怎么都不卖,竟然被买石头的人认为这是稀世的珍宝。男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院,将这一切禀报院长。院长对男孩