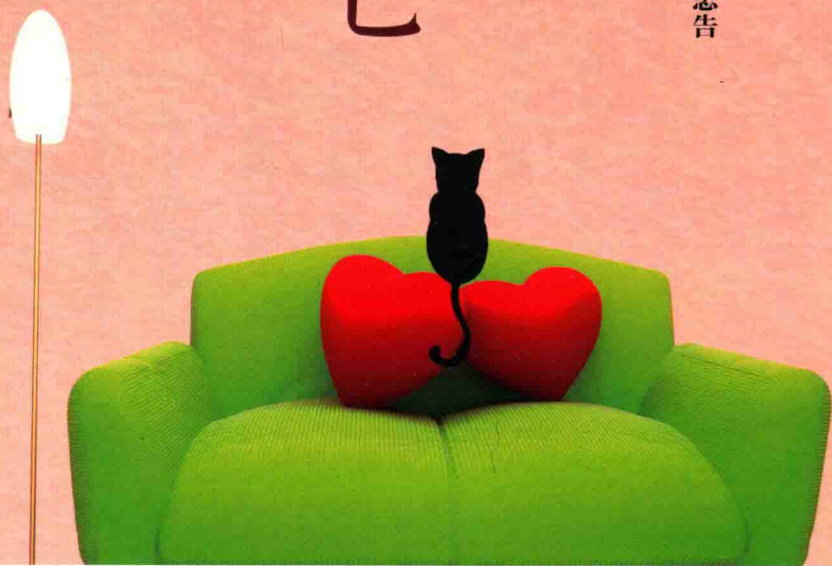


吸引力法则告诉我们，当我们内在充满爱的时候，我们才能在外在世界中吸引到更多的爱。

雅米 著

当你真正 开始爱自己

卓别林
70岁生日献给世人的忠告



当我开始爱自己，我不再渴求不同的人生，我知道任何发生在我身边的事情，都是对我成长的邀请。

卓别林历经70年人生沧桑的终极感悟

即使觉得自己很讨厌、很笨或者很难看，我也依然爱自己。

中国华侨出版社

当你真正 开始爱自己

雅米
著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

当你真正开始爱自己 / 雅米著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5113-5026-8

I. ①当… II. ①雅… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第274008号

当你真正开始爱自己

著 者 / 雅 米

责任编辑 / 文 箬

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/234 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5026-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

前言

爱自己需要勇气，有时需要否定过去。爱有时带来疼痛，这是因为我们需要割裂错误的过去和不良的习惯，而不是为了一时的舒服拖延问题。

自己是接受真实，而不是放大幻想。爱是实在的情感，关爱的步骤就是正视现实，脚踏实地，不能让自己生活在白日梦中，贪图一时的精神快感。

自己是自我欣赏，不是自我沉溺。爱自己就是要培养一个优秀的自己，这就需要打从心底欣赏自己，但不能因此自恋，把自己当成完美的化身。

自己是寻求自身与环境的和谐，而不是自私自利。爱自己固然重要，但以自我为中心，不尊重他人，反而会害自己失去更多被爱的机会。

自己是对优点的发掘，不是对缺点的纵容。爱也是

一种鞭策，要不断完善自我，发掘自我，而不是放着自己的缺点不管，任由缺点变成缺陷。

爱自己需要寻找问题的答案，而不是和自己过不去。爱包含深刻的思考，我们需要不断诘问自己，反省自己，但这种诘问是向前的，而不是反复为过去纠结。

.....

一个人只有学会爱自己，才能真正懂得生命的含义，体会生活的快乐，展现最真实的自我，得到最丰富的收获。一个自爱的人才能懂得爱他人，爱环境，爱事业，他的生命才有一个理想的质地，其中有充盈的自信、学识、气量。当我们对自己的现状不满时，爱自己，是解决问题的根本办法。

这是一本适合睡前阅读的静心书和成长书，在宁静的夜晚，倾听自己最真实的声音，它会告诉你如何与自己相处、如何与这个世界相处。



目
录

第一辑
真实

- 第一课 最不喜欢的事物最真实 \ 003
第二课 偏见比无知更可怕 \ 006
第三课 批评比夸奖更值得倾听 \ 008
第四课 善意的谎言，温馨的世界 \ 012
第五课 朱与墨，都是可选择的真实 \ 016
第六课 童话是不是骗人的 \ 018

第二辑
尊重

- 第一课 原创自己，而不是山寨别人 \ 025
第二课 在他人心头留一朵花 \ 028
第三课 人生不易，得饶人处且饶人 \ 031
第四课 给自己降降温，没人比你卑微 \ 034
第五课 原谅那些我们还不能做好的事 \ 038
第六课 别太自私，分享也是一种尊重 \ 041
第七课 自重者，人恒重之 \ 045
第八课 享受生活，尊重生活 \ 047

第三辑 成熟

- 第一课 在“淡”中品味成熟的甜美 \ 053
- 第二课 学会为自己的错误检讨 \ 056
- 第三课 情绪沙丘，不稳定的高地 \ 061
- 第四课 错过就错过了，没必要去后悔 \ 065
- 第五课 在失意中品尝时光的富足 \ 069
- 第六课 得之我幸，失之我命 \ 072
- 第七课 倾听比倾诉更倾心 \ 075

第四辑 自信

- 第一课 机会给有准备的人，运气给有自信的人 \ 081
- 第二课 赞美自己，给自信一个起点 \ 084
- 第三课 最大的损失，就是不懂欣赏自己 \ 087
- 第四课 接受自己，才能改变自己 \ 091
- 第五课 不在意，对轻视的最好回击 \ 095
- 第六课 最难的抉择，最大的成就 \ 098
- 第七课 自我挑战，让自信看得见 \ 102
- 第八课 走别人不敢走的路，做别人不敢做的事 \ 105

第五辑 单纯

- 第一课 今天的你好吗 \ 111
- 第二课 行个礼，握握手 \ 114
- 第三课 因为单纯，所以明确 \ 117
- 第四课 唤回失落的童心 \ 120
- 第五课 对朋友，保持一颗真心就够了 \ 123
- 第六课 慢些何妨，守住自己的本心 \ 127
- 第七课 遗憾，别样的美丽 \ 131
- 第八课 一颗有爱的心，一份单纯的快乐 \ 133
- 第九课 对错没标准，快乐就是幸福 \ 136
- 第十课 烦恼无处不在，简单才会不累 \ 139

第六辑 自爱

- 第一课 活在对自己的祝福中 \ 145
- 第二课 惜福养身，健康来自良好的习惯 \ 149
- 第三课 美好的爱情，经不起无意义的消耗 \ 151
- 第四课 因为不甘心而去坚持，是错上加错 \ 155
- 第五课 记住，对你最好的人永远是你自己 \ 157
- 第六课 金钱观决定你的后半生 \ 161
- 第七课 自爱，就是轻松过好每一天 \ 164

第七辑 谦逊

- 第一课 以人为镜，提升自己 \ 171
- 第二课 高调的实力，低调的外在 \ 173
- 第三课 茶杯永远要放在茶壶下面 \ 176
- 第四课 做一朵不显眼的花 \ 178
- 第五课 寻求帮助绝非低人一等 \ 181
- 第六课 鲜花和荣誉，一切都是过去式 \ 183

第八辑 完美

- 第一课 完美革命，从仪容到服装 \ 189
- 第二课 修养，来自对他人的研习 \ 192
- 第三课 没有不老的容颜，只有不老的气质 \ 195
- 第四课 懒惰不能换来轻松 \ 198
- 第五课 每日三省，向着完美进发 \ 201
- 第六课 精益求精，就是接近完美 \ 204
- 第七课 在一起，就是最好的幸福 \ 207

第九辑 心智

- 第一课 世事如棋，智者千虑 \ 215
- 第二课 钻石与石墨，排列不同，价值就不同 \ 218
- 第三课 根基不稳，才会摇摆不定 \ 222
- 第四课 自律，是最有力的鞭策 \ 225
- 第五课 踩着别人的脚印，走不出自己的路 \ 228
- 第六课 在叶落时，等待春天的来到 \ 232
- 第七课 害怕什么，就尝试什么 \ 235

第十辑 生命

- 第一课 认识一个人，打开一扇门 \ 241
- 第二课 熟悉的人，不应该变得陌生 \ 243
- 第三课 烛光晚餐的启示 \ 247
- 第四课 没有水源就没有生命，没有父母就没有我们 \ 250
- 第五课 昨天已逝，明天未到，珍惜此刻 \ 253
- 第六课 此生此世，变成自己最喜欢的样子 \ 255

第一辑

真实

当我真正开始爱自己，
才认识到，生活中有快乐，也有痛苦，
有甜蜜期待也有难熬的折磨，
但只有这些合在一起，才是生活最真实的样子。
勇敢地去面对生活，诚实地对待每一件事，
守住本心，便是“真实”。



最不喜欢的事物最真实

生活中有很多你不喜欢的事？例如，你在单位拼命工作了很多年，而老板却把晋升的职位给了别人；有些人不学无术，但老天似乎总是对他一路绿灯，而你很努力、很勤奋，却处处碰壁……很多人难以接受这样的事情，轻则心情郁闷、灰心丧气，重则可能整天怨天尤人、愤世嫉俗。

殊不知，这些行为或许能够解一时之气，但一点实际用处也没有，丝毫改变不了目前的境遇，只会徒然增加自己的烦恼罢了。因为世界往往是残酷而真实的，是我们无法改变的，或至少是暂时无法改变的。

那么该如何办才好呢？告诉你，如果你爱自己，就该学着去面对。世界上并不只有你一个人，地球也不只是为你而转，不可能所有的事情都按照你的意愿发展。面对一个强大的、不喜欢的环境，一味地反抗和逃避都是徒劳的，唯一的、最好的办法就是敢于承担、勇敢面对。

黄铜在一家人寿保险公司上班，这是一份很难做的工作。第一个月、第二个月、第三个月……黄铜虽然很努力、很勤奋，但业务开展却很困难，结果老板不仅每月只象征性地给他几百元，还总是阴沉着脸斥责他。黄铜觉得委屈极了，之后对工作也敷衍了事，他曾愤愤地对一个朋友说：“业务不好也不怨我啊，我到公司都一年了。苛刻的老板连工资都不给我涨。改天我要

对他拍桌子，然后辞职不干。”

听了这话，这位朋友反问黄铜：“你把保险业务都弄清楚了吗？”

“没有，”黄铜回答，“工资那么少，我为什么要做那么多？”

“要我说啊，你应该把业务完全搞通，然后再一走了之，这样才值！”朋友说道。

黄铜听从了朋友的建议，一改往日的散漫作风，开始认真工作起来。他不仅学习保险业务，还研究如何推销保险的方法。怎么样做才能让人们愿意接受保险业务员呢？考虑到人们拒绝保险是因为不了解保险，黄铜决定在社区里举办一场场“保险小常识”讲座，免费为居民们讲解保险方面的常识。结果，接下来的工作进行得顺利多了，黄铜的业绩突飞猛进，薪水也跟着翻倍了。

黄铜的待遇为何发生了改变呢？是他所在的公司不一样了吗？是他的老板换了人了吗？不是！公司是同一家，老板也没有变，是黄铜自己发生了改变。他接受了老板的苛刻，接受了工作中的难题，他的工作态度变得主动热情，能力日益提高，老板自然对他刮目相看，给他涨薪了。

最不喜欢的事物最真实，但这并不重要，重要的是你的选择：是选择软弱地屈服于环境，绝望地等待世界对你的裁决，还是豁达地面对不如意，用行动去改变自己，进而达到改变现状的目的，一切取决于你自己，就看你如何把握了。显而易见，后者才是我们取得发展、获得成功的明智之选！

美国著名小说家塔金顿年轻时曾蒙眼体验过一次盲人生活，事后他直呼“受不了，太可怕”，并断言“我可以忍受一切变故，除了失明，我绝不可能忍受失明”。可在六十多岁的时候，有一天塔金顿正在低着头扫视房间地面上

的地毯，他突然发现自己看不清地毯的颜色和图案了。去医院检查，医生告诉他一个不幸的消息：他的视力正在减退，其中一只眼已几近失明，另一只也快瞎了。

塔金顿最恐惧的事发生了，家人都以为他会沮丧，会抱怨，甚至自暴自弃。但塔金顿毕竟已是阅历无数的一位老人，他的反应很平静，反而宽慰家人说：“虽然我不喜欢发生这样的事情，但我也知道自己无法逃避，所以唯一能减轻受苦的办法，就是爽爽快快地去接受它。”为了恢复视力，塔金顿在一年之内做了12次手术，而且他没为这事烦恼，还经常会努力鼓励病友们振作起来。眼球里有黑斑浮动，会挡住塔金顿的视线，当有人问他是否感到不便时，他还因此发挥了一把幽默：“当它们晃过我的视野时，我会说‘嗨！天气这么好，你要到哪儿去’。”

塔金顿积极地适应着这样的生活，最终他的视力居然恢复了。在谈及自己的那段经历时，塔金顿感慨道：“即便我的眼睛失明了，我还可以靠思想生活，我有终生追求的理想，我有爱我和我爱着的人……这件事教会我如何忍受，而且使我了解到，生命所能带给我的，没有一样是我能力所不及而不能忍受的。”

现实有时会很残酷，现实有时会很无情，现实有时又会很无奈，这就是真实的世界。不喜欢不要紧，有些事终究要面对，不是吗？只有勇敢才能安然渡过，不怕吃苦才能化险为夷，坦然面对才能活出滋味。

新英格兰先验论派著名女性主义者玛格丽特·富勒的人生信条就是：“宇宙中的一切都是必然的，我接受宇宙中的一切。”当脾气古怪的苏格兰作家托马斯·卡莱尔听到这句话后，不禁大声吼道：“我的天哪！她最好如此。”是的，我的天哪，你我最好都如此，如此坦然接受那真实的、不可逃避的一切。