

善待自己

杨建峰 主编

善待自己 担待他人 感悟人生



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

善待自己

杨建峰 主编

善待自己 担待他人 感悟人生



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

善待自己 / 杨建峰主编. —北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-07317-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262853 号

总策划: 杨建峰
责任编辑: 王蕊
装帧设计: 松雪图文
印刷监制: 高峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

善待自己

主 编: 杨建峰
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2013 年 3 月第 1 版第 2 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-07317-0
定 价: 59.00 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995960)

前言

PREFACE

人的一生，来去匆匆。我们在亲人的欢声笑语中诞生，又在亲人的悲伤哭泣中离去。我们无法决定自己的生与死，但我们应庆幸自己拥有了这一生。

人就这么一生，我们应快乐地度过。只要我们不丧失对生活的信心，虔诚地去努力、乐观地去对待，人生的每个季节都会光辉灿烂。

人就这么一生，我们不能白来这一遭。所以让我们从快乐开始！做你想做的，爱你想爱的。做错了，不必后悔，不要埋怨，世上没有完美的人。跌倒了，爬起来重新来过。不经风雨怎能见彩虹，相信下次会走得更稳。

人就这么一生，我们每个人的确应该有明确的奋斗目标。如果该奋斗的我们去奋斗了，该拼搏的我们去拼搏了，但还不能如愿以偿，我们是否可以换个角度想一想：人生在世，有多少梦想是我们一时无法实现的，有多少目标是我们难以达到的。我们在仰视这些我们无法实现的梦想、遥望这些我们无法达到的目标之时，是否应该以一颗平常心去看待。“岂能尽如人意，但求无愧我心。”对于一件事，只要我们尽力去做了，我们就应该觉得很充实、很满足，而无论其结果如何。

人就这么一生，要活得轻松洒脱。要想活得轻松洒脱，我们就该“记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的”。唯有这样，你才会活出一个富有个性的、全新的自我！

人就这么一生，不要去过分地苛求，不要有太多的奢望。若我们苦苦追求却还是一无所获，我们不妨这样想：既然上帝不偏爱于我，不让我鹤立鸡群，不让我出类拔萃，我又何必硬要去强求呢？我们不妨这样安慰自己：该是你的，躲也躲不过；不是你的，求也求不来。我又何必要费尽心思绞尽脑汁地去占有那些原本不属于我的东西呢？金钱、权力、名誉都不是最重要的，最重要的还是应该善待自己。若我们这样想，我们就不会再为自己平添那些无谓的烦恼了。

人就这么一生，开心最重要。开心也是一天，不开心也是一天，干吗硬要逼着自

己不开心呢？是啊，人就这么一辈子，做错事不可以重来的一辈子，碎了的心难再愈合的一辈子，过了今天就不会再有另一个今天的一辈子，一分一秒都不会再回头的一辈子，我们为什么不好好珍惜眼前，为什么还要拼命地追随痛苦呢？所以让我们从微笑开始！

人就这么一生，要学会把握自己。我们可以淡然面对，也可以积极地把握，当你看不开、当你春风得意、当你愤愤不平、当你深陷痛苦中的时候，请你想想，不管怎么样，你总是幸运地拥有了这一辈子。

善待自己，要学会换个角度去思考问题。遇到事情要多角度、多侧面地分析，学会换位思考，学会转弯，不固执、不纠结，学会豁达与大度，你就能渐渐领悟到，一个人的悲欢沉浮相对于这个广袤的宇宙而言，不过是沧海一粟，实在算不了什么。

善待自己，要拥有一颗平常心，懂得“不以物喜，不以己悲”。世界是多变的，也是精彩的，保持一颗平常心来看待世界，善待自己，你就能够领略到不一样的人生风景。为人处世只要用心尽力了，无论结果如何，都可以问心无愧了。

善待自己，放飞心情。在你劳累困乏或空虚孤寂的时候，听一首悠扬的歌、阅读一本乐趣横生的书、品一杯浓香四溢的茶，就会疲倦顿消，烦恼远逝，让你有勇气面对一切荣辱纷争。在灿烂的阳光下，昂起你的头来，给人生留下一道多姿多彩的风景吧。

善待自己，珍惜现在你所拥有的一切。不要一直沉湎于过去，更不要只顾憧憬未来，这样反而会使生命从指缝中溜走；过好今天，把握此时此刻，你就活出了生命的每一天。

善待自己，善待生活，善待人生，你便会发现，在你的人生中，每一天都是非常特别的。捕捉生活中的美好点滴，分享生命中的幸福时光，在心灵的花园里，播种幸福快乐的种子，进行至情至性的耕耘，收获生命的丰盈。

目 录

CONTENTS

第一篇 善待自己从这一刻开始

第一章 善待生活	2
每天给自己一个希望	2
享受每一天	3
慷慨地“及时行乐”	3
让歌声永不停止	4
养成快乐的习惯	5
活出自己的个性	6
幸福快乐就在你心中	7
有一份爱好是很快乐的事	8
放低幸福的标准,从生活的细微处求得快乐	9
寻觅生活中的乐趣	10
平淡无奇才是真	11
学会改变	12
善待自己的“小天地”	13
中层收入,上层格调	13
第二章 善待生命	15
学会忍耐	15
学会不后悔	16
忍耐终有回报	17
把快乐牢牢套住	18
别和自己过不去	19
跌倒的地方也有风景	20

不重视“面子”会活得更好	21
手握心情遥控器	22
正确看待得与失	24
在逆境中前行,体验独特的幸福	25
再给自己一次机会	25
自我激励,走出人生的低谷	27
坐观世间变幻,笑对人生起伏	28
残缺的生命更美丽	29
时间宝贵,生命难再	30
没有绝对的“公平”	31
走“背”字更要寻开心	32
学会自嘲是心理快乐的良方	33
第三章 善待心灵	35
学会自问	35
世界小姐的故事	36
心静处处为菩提	36
微笑是改变心境的利器	37
别让你的心灵太浮躁	37
让爱心填满生命	38
第四章 善待他人	39
宽容让人们快乐	39
宽恕他人才能成事	40
宽宏大度才是处世之道	42
掌控好情绪,糊涂面对	42
内心明白,表面糊涂	44
假痴不癫,自我保身	45
性情中人做不得	47
拿得起,放得下	48
屈忍一时,重整旗鼓谋求更强	49
战胜挫折,需要能屈和善忍	50
第五章 善待压力	52
走近悠闲	52
抛弃部分压力	53
给自己一面心情旗帜	54
不轻易接受施舍	55
不经挫折,难获成功	56
不要总以为失败是成功之母	62
优秀者未必总能成功	64
如何反败为胜	65
毅力要与行动结合	67

征服自己就会征服一切	70
失败不过是一个插曲而已	72
想好了就干,莫让闲言阻了路	73
胆识与魄力要齐头并进	75
不敢下水的人,永远也不会游泳	76
人要“出头”就不要怕“碰头”	78
初生牛犊不怕虎,人生就要赌一赌	79
敢于冒险还不行,会冒险才是关键	80
第六章 善待工作	82
工作并非苦役	82
关于职场抑郁症	84
不要太期望他人	86
良好的人际关系是成功的重要前提	87
与同事分享成功和快乐	88
管好自己的嘴巴	89
如何经营“有利”的人际关系	90
要善于发现别人的亮点	91
锋芒毕露不是明智的选择	92
同事之间的关系要把握好“度”	94
要合理对待表里不一的人	96
心中无敌是最后胜利的保障	97
功劳是大家的,责任是自己的	99
解决问题者更易受上司青睐	101
随时注意第二身份——习惯和修养	102
“拍马屁”是职场人士的必备素质	103
不要轻信同事的好心相助	104
要留心那些经常浪费你时间的人	106
与同事要和睦相处,不要树敌太多	107
不要与小人结怨	109
第七章 善待身体	111
脱离焦虑	111
放松心情,快乐度过每一天	113
饮食对健康很重要	114
学会感恩	116
快乐源于思想境界	118
培养乐观的心态和健康的思想	120
培养平安和快乐的心理	123
过自己想过的生活	126
没有什么比活着更为宝贵	127
知足才会拥有幸福	128

幸福无处不在	128
将心灵的窗口调到快乐频道	130
幸福联想大世界	132
只有自己才能决定未来幸福与否	132
第八章 善待形象	135
“群面”时最后发言的学问	135
让自己成为在某一方面不可或缺的人物	136
忙碌会让你身价倍增	138
“多看效应”让你拥有更高关注率	139
适度矜持会让你身价倍增	140
让自己不“平凡”	141
学会“傍大款”，往自己脸上贴金	142
“对比效应”让你更加光彩夺目	144
价值存在，形象包装不可少	145
第九章 善待他人意见	146
接受他人意见有助于保护自己	146
正确面对与自己相反的意见	148
克服固执己见的坏毛病	149
留心处处皆学问	150
听取意见不能因人而异	151
走自己的路时要多听他人意见	152
听取他人合理意见，助你成就大业	153

第二篇 轻松做人，快乐做事

第一章 简单做人	156
不要一味争名夺利	156
学会释然	157
让欲望适可而止	158
做人从良心开始	158
太过聪明会让人遗憾终生	160
做人不能败在小节上	160
给失败留余地	161
不妨用点小术盖住老板心中的痛	162
大智若愚是智谋	163
性格缺陷会令人生充满坎坷	164
狭隘使人“后事难料”	165
自负会让人成事不足，败事有余	166

孤僻让人与幸福擦肩而过	168
懦弱不等于一事无成	169
低微处起步更益于立身	171
放低自己,抬高别人	172
低是高的铺垫,高是低的目标	173
低调做人是一种人生态度	174
低调是处世的哲学	175
第二章 挑战命运,笑对逆境	178
接受挑战	178
正确面对痛苦	181
为自己排忧解难	184
缺陷有时也是一种资本	188
敢于重来	189
苦难是福	190
没有风雨,哪能见彩虹	192
在绝境中寻找生机	192
生命的温床只能诞生灾难	193
困境中也需要微笑	194
磨难才可以雕琢出珍品	195
坚强地走出陷阱	195
生活就是一个个难题	196
没有人自始至终都是幸运儿	197
成功和失败是相互交替的	197
一切都是最好的安排	199
不要跟自己过不去	201
不要留恋射出去的箭	201
悄悄洗干净背上的油漆	202
第三章 愉快度过每一天	203
别让愤怒霸占了生活	203
凡事都有转机	204
拒绝淡漠	205
学会调整情绪	206
情绪影响心理	207
如何处理不良情绪	208
生活中的细节决定成败	209
疏忽细节代价惨重	210
幽默是快乐的源泉	211
幽默是成功者的技能	212
不要被欲望掩埋	213
战胜诱惑	214

有一颗快乐的心	215
快乐创造法	216
每天都有好心情	217
第四章 拥有一个好心态	218
平淡才是真	218
吃亏是福	218
不可一味地固执	219
以乐观心态面对现实	221
攀比的心态要不得	222
成功源于你的积极心态	224
一定要知道的 11 种成功心态	226
强者的命运取决于自强不息的心态	228
要有不卑不亢的心态	230
“脸皮厚,吃个够”	234
做人也要有点野心	237
决心的力量是不可估量的	239
做人要有恒心	240
第五章 不要把得失放在心上	242
用笑容面对苦难	242
坚强面对失败	243
得不到的也许没那么好	244
想长寿少生气	245
示弱是为了图强	247
深藏不露,韬光养晦	248
藏己夸人	249
大巧若拙	251
狂傲者必自绝于江湖	252
成全别人的好胜心	254
感谢与谦卑的妙用	255
第六章 活出本色	257
坦然面对嘲笑	257
解开面子的束缚	258
不做别人的影子	258
安排自己的生命时序	260
秀出你的光彩	260
别跟自己过不去	261
勇于认错	262
走自己的路,让别人去说吧	263
给自己鼓掌	263
做本色的“我”	264

坚持做不盲从的人	265
练习热爱你自己	265
第七章 享受生活	267
读书有乐子	267
情趣人生	268
身边的幸福点滴	269
留一点童心	270
学习智者的阳光生活	271
投奔大自然	272
时刻充电,迎接挑战	273
做你最爱做的	274
与岁月赛跑	275
快乐要怎么说	276
好好打扮自己	277
凡事过犹不及	278
第八章 做人要低调,做事要高调	280
敢想敢做敢成功	280
做事多,机会多	281
不要把工作当作谋生的手段	281
从现在做起	282
掌握以小搏大的技巧	283
学会进退	284
不要四处树敌	285
要善始善终	285
沉默是金	286
没有任何借口	287
用实力说话	288

第三篇 善待自己

第一章 敞开胸怀,认真爱自己	290
从小培养积极心态	290
积极引导成功	290
逆境出人才	291
需求理论	292
自我超越	294
自我超越也是成功的必备因素	295
潜意识对成功的重要性	296

灵感带来奇迹	297
渴望与奋斗是成功的必要因素	298
不妨“忘记”	298
珍惜当下	300
乐观地对待不完美	301
拿得起,放得下	303
珍惜相聚	305
生活与自然并存	307
多培养些爱好	309
坚定做自己	310
让生活洋溢快乐	312
第二章 用笑脸迎接人生	314
做事须坚持到底	314
好心态才能造就好未来	316
成功学大师的经验之谈	317
态度是人生高度的决定者	319
选择的 attitude 是最重要的	319
从基层做起	321
要敢于尝试	322
行动决定梦想	323
谦逊和自信都要有	324
把握当下	325
充分享用每一天	326
谁动了我的奶酪	327
竭尽全力去做每一件事情	328
打开心灵的窗户	329
生活可以更充实	330
别让懒惰减少生活的激情	332
第三章 学会取舍	334
学会有所为有所不为	334
曲径也可通幽	335
放弃该放弃的	337
放弃是新的开始	338
有时应该学会放弃	339
适时割舍欲望	339
不要捡了芝麻丢了西瓜	340
千万别放弃自己	341
没人能放弃我们	342
无付出无收获	342
放弃也是一种成功	343

知足才能得到快乐	344
简单是幸福	345
知足让人生富足	346
第四章 让美德点亮生命	347
学会支配欲望	347
做人应乐观	348
做人要实在	350
要学会说“不”	351
做人要会忍	353
做人应学会尊重	354
善良是做人的信念	355
学会与人为善	356
要学会成人之美	358
用平常心处世	359
不要太较真	360
用一生去修行善良	362
学会相互帮助	363
微笑无价	364
报复他人就是报复自己	366
要学会低头	367
第五章 成功心态最重要	370
不可强人所难	370
不要轻言放弃	372
毅力是人生的财富	374
用意志战胜弱点	376
思考人生的“十字路口”	377
思考改变人生	378
注意力要集中	380
考虑自己的梦想	381
思想决定出路	383
第六章 送人玫瑰,手有余香	386
遇事不要急	386
让对方当一次主角	387
别吝啬赞美之词	387
不谄媚,不轻蔑	388
人才是发展的基础	389
吃明亏得暗利	390
学会分利益给别人	391
宽容他人的同时解脱自我	392
宽容赢得人情味	394

淡然处之才是成功之道	395
第七章 播撒快乐,收获快乐	396
学会放风筝	396
享受秋的气息	397
学习一样乐器	397
结识一个新朋友	398
加入一个派对	399
给老师寄张贺卡	400
和朋友去露营	400
第八章 敞开胸怀,拥抱生活	402
一个人去散步	402
养一条小金鱼	403
养一棵小植物	403
勇于面对,不要逃避	404
独立完成一件事	405
放开自己固执的看法	405
参加一个集体活动	406
给自己积极的暗示	407
戒除自己的嫉妒心	407
第九章 勇敢追梦,挑战自我	409
热情是一种激励	409
每个人都有“小宇宙”	410
热情让人乐于工作	411
热情让付出有回报	412
无热情,难成事	413
拥有冒险精神	414
做人要有胆识	414
第十章 智慧人生	416
不要锋芒太露	416
控制自己的情绪	418
尊重失意者	419
静待机遇,平淡做人	420
小聪明不是万能的	421
学会拙诚	422
“吃亏”与“占便宜”共存	423
借他人之力完善自己	425

第一篇

善待自己从这一刻开始



第一章

善待生活

每天给自己一个希望

在我们的人生路上,有无数的未知数,让我们在原地茫然无措,这些烦恼让你看到自己的无奈和无知。既然这样,何必难为自己呢?就给自己一个未来的希望吧,这样可以使我们对过去的遗憾和惆怅能够少一些。如何来界定“希望”一词呢?它能当作挖掘生命潜能的引子,也可以做激发热情的催化剂。只要活着,就还有希望。活着,就是我们的希望。

有一位德高望重的医生,正处在事业的顶峰,但突然有一天,他被告知得了癌症。跟很多得癌症的人一样,他曾经也失去过信心。到最后他还是坦然面对了,而且变得更加宽容和谦和,更加珍惜现在的拥有。他在工作以外,始终不曾跟癌症这一恶魔妥协。所以,他现在还很幸福地活着。人们很好奇他是如何做到的。他面带微笑地说:“因为我还有希望,早上起床的时候,我都会默默地许下心愿,希望我能多救活一个人,多温暖一个人,我的生命也就多美好了一分。”

像这样的人,对待再困难的事情也能淡然。在人们的眼中,他们很少悲恸欲绝。因为他们的内心足够强大,他们心中坚信阴霾总会消散,风雨过后便是彩虹。他们相信乌云不会永远遮蔽太阳的光辉,他们相信希望终将笼罩这个世界。不时给自己一个希望,生活也会馈赠你奇迹!在有限的生命里给自己无限的希望吧,我们的生命将因此而变得美好。

有所希望地活着,生活才不会没滋没味。这个世界本身太过于难以预料。机遇是不可以控制的,但是我们可以掌控自己;未来也是未知的,现在却在我们的手中描绘;我们控制不了生命的长度,却可以把握生命的宽度;我们左右不了天气,却可以改变心情。所以任何时候不要失去希望。

人生需要我们自己去实践,那么多的事情都可以给予希望,等待收获。我们需要做的只是认真地对待当下。给自己希望是再简单不过的一件事情,就像你喜欢散步的公园,里面容纳了你最喜欢的美景,好比你对自己的好朋友说明天的路你打算怎么走,正如你如何计划怎样处理身边的事情……

记得有人说过:“太阳的每一次升起都与昨天不一样。”失败时、迷茫时、黯然神伤时或当你悲恸欲绝时,一个希望就足以拯救你的生命走出泥潭。黎明之前的黑暗,也孕育着希望之光。