



生命不可能有两次，但有些人连一次也不善于度过。

幸福 从善待自己 开始



清扬◎主编

漫长岁月里，无数的痛苦、欢笑和反思充盈着我们的生命。在追寻幸福的一路前行中，只有**无悔**才能让我们的步伐更坚定，**心灵**更充实，而只有**善待自己**才能让生命没有遗憾。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

幸福 从善待自己 开始

清扬 ◎ 主编

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幸福从善待自己开始/清扬主编. —北京:金城出版社,
2010.7

ISBN 978 - 7 - 80251 - 504 - 8

I. ①幸… II. ①清… 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(2010)第 128886 号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁以任何方式使用。

幸福从善待自己开始

主 编 清 扬
责任编辑 雷燕青
文字编辑 李雪松
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 18.25
字 数 184 千字
版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
印 刷 北京雁林吉兆印刷有限公司
书 号 ISBN 978 - 7 - 80251 - 504 - 8
定 价 39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 -(010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前言

preface

“忙死了!”“好累啊!”“太辛苦了!”是你的口头禅吗?如果是的话,说明你把自己逼得太紧张了。没必要这样,真的没必要这样。

为了追逐权势名利,许多人陷入了你争我夺的境地,整天心事重重,阴霾不开。然而当我们从无休止的劳顿中抬起头来重新审视自己的时候,心灵可能已经伤痕累累。于是,幸福的感觉找不到了,快乐的人生变形了,遥望成功的双眼模糊了——是什么使我们变得如此落魄和悲哀?原因很简单——就是因为我们的很多人不懂得善待自己。

在一次聚众讲道时,佛祖问众弟子:“人生有多长?”

有个弟子回答说:“50年。”

佛祖说:“不对。”

弟子又说:“40年。”“30年。”“20年”……答案越来越小。

最后有个弟子甚至回答:“一个小时。”佛祖依然笑着摇了摇头。

忽然有个弟子茅塞顿开,说道:“人生难道只在一呼一吸间?”

佛祖听了,笑着点点头。

的确,人的生命就在一呼一吸间,即使长命百岁,也无非是一呼一吸的多次重复,时光易逝,生命有限。因此,我们应该学会善待自己。

学会善待自己,平淡地看待虚浮的名利,理智地去掉莫名的烦恼,巧妙地解除心灵的羁绊;学会善待自己,换一种轻松的活法,获一身爽适的健康,多倾听生命的声音,多采撷人性的光辉,就能多感悟人生的真谛,开启智慧的心灵,我们就能把握美好的生活,并时时在高质量的海洋里畅游;学会善待自己,才会让自己过得好一些,才会让生活过得丰富一些,活着就是快乐,



幸福

从善待自己开始

活着就要有活着的意义,活着更是一种幸福。

世界与你同行,你就是弥足珍惜的沧海一粟,你要学会善待自己。善待自己,才不会逃避自己,丧失自己。生活是残酷的,人人都需要自我保重。善待自己是健全人生的支柱,是人生动力的源泉,忽视自我关爱,生活的利刃会割伤你的身心。

《幸福从善待自己开始》融书本知识与生活经验于一体,行文旁征博引,汪洋恣肆,语言平易流畅、形象生动。本书结合大量古今中外的经典事例,以及充满智慧的故事和深入浅出的道理,生动全面具体地阐述了一系列人生哲理,当你阅读这本书的时候,你会发现创造幸福快乐的人生并没有什么不可逾越的困难。

善待自己就是修正自己、善待自己就是珍惜生命、善待自己就是关爱世界。

饭前茶后,睡前晨起手捧《幸福从善待自己开始》的时候,你也许会在淡淡的哲思中获得感悟,在芸芸众生中汲取真知。

目 录

.....

contents

前 言

一、善待生活：懂得享受生活的人才能 拥有幸福快乐的一生

善待生活，就是善待自己，善待人生。生活是一台琴，用心敲打才会弹奏出美妙动听的旋律；生活是一本书，专心阅读才会领悟到其中的精髓；生活是一杯茶，细心啜饮才会品味出其中的甘甜……用心生活，你就会感受到阳光的温暖和人生的美丽。

多多欣赏日出日落	3
慷慨地“及时行乐”	4
每天给自己一个希望	5
爱你的小天地，就是爱你自己	7
让生活的歌声永不停止	8
活出自己的个性	10
养成快乐的习惯	12
中层收入，上层格调	14
幸福快乐就在你心中	17
有一份爱好是很快乐的事	19
放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐	21



学会放弃,才能更好地获得生活	23
享受生活中带来的乐趣	26
平淡的生活才是快乐的	27
抱怨生活不如改变生活	29
让自己充满热情,生活便多一分活力	31

二、善待生命:缺憾未必不是一种美

善待生命,就是善待自己,就是让生命不再有缺憾。金无足赤,人无完人,凡有所得必有所失,鱼与熊掌不可兼得。善待自己,必须欣赏自己。要欣赏自己的信心和能力,即使身处逆境,也决不放弃,尽快从不幸和失意中奋起,寻求主动,积极进取,信心百倍地投入到生活中,从而感受到生命的幸福。

残缺的生命更美丽	35
珍惜时间,善待生命	37
让自己轻松点,不要太苛求自己	40
看淡生活中的不平事	42
走“背”字更要寻开心	44
学会自嘲是心理快乐的良方	46
坐观世间变幻,笑对人生起伏	48
自我激励,走出人生的低谷	50
正确看待得与失	52
手握心情遥控器	55
不重视“面子”会活得更好	57
再给自己一次机会	59
跌倒的地方也有风景	62
别和自己过不去	64



把快乐牢牢套住	67
在逆境中前行,体验独特的幸福	69
在忍耐中等待春天	71
错了就别后悔	73
关注愤怒中的自我	74

三、善待亲情:懂得珍惜和享受亲情的人才会 永远沐浴在人世间最美好的情感中

善待自己的人,一定会善待他的亲人。让亲人生活得更好,生活得更开心,并为这些而自豪。他的爱心让自己快乐,他的努力让自己满足,他的心中充满阳光。在善待亲人的同时,也会给自己营造一个温馨、和谐、祥和的生活氛围。

让每个家庭都成为一个和谐音符	79
每天把快乐带回家	81
让彼此拥有自由的空间	83
“废话”是夫妻感情的润滑剂	84
经常和家人交流沟通	86
表达爱情要含而不露	88
认识真正的爱情,能使你避免痛苦的煎熬	90
营造一种民主气氛	92
“吵”出幸福来	95
信任是爱的凝固剂	97
爱情需要时时更新和创造	99
避免过多的指责	101
培育别致的浪漫生活	103



四、善待心灵：没有被洗涤过 感动过整理过的心灵永远是干涸的

所谓幸福,是一种心灵的满足感,它和快乐一样,不是建立在某些世俗之上,而是守候着一份宁静、温馨、平淡、淡泊。擦亮你的眼睛,善待心灵,仔细地观察生活,你会发现其实幸福快乐就你身边,就在那点点滴滴的事情中。

和自己的心灵对话	109
乐观还你一片心灵的晴空	110
随时自我反省,抚去心灵的灰尘	113
调适自己的情绪	115
浮躁葬送美好的人生	117
淡泊名利,知足长乐	120
享受寂寞	122
乐由心生,福由心造	124
学会善待自己,才对得起自己	126
秉持阳光心态,成就美好未来	127
吃亏就是占便宜	129
化解嫉妒,自得其乐	131
学会低调做人	134
打开自闭的心灵,寻找快乐的天堂	136
把握当下,快乐至上	138
为自己高兴	140
卸掉烦恼的包袱	142
甩掉虚荣,你的生活会更美丽	144



五、善待人际：和谐的人际是 对自己和事业的最佳裨益

学会善待别人，你就会拥有一份属于你自己的美丽心情，你就会活得开心，活得有滋有味；学会善待别人，你才能把自己融入人群，获得友谊、信任、谅解和支持；学会善待别人，你才能在人生的道路上，拥有充满快乐的感觉，踏入充满机遇的境界，走向充满希望的未来。

为了使自己快乐，请先宽容别人	149
交好朋友走好路	151
耐心倾听比说话更重要	153
与邻居和睦相处	155
面带微笑谈话更能拉近彼此的距离	157
播种美丽，收获幸福	159
善待人际充满感恩情怀	161
做人不要太较真	163
帮助别人就是善待自己	165
朋友多联系，急事有人帮	167
生活因付出而快乐	169
和陌生人接触有好处	171
学会用幽默化解尴尬	173

六、善待压力：千万别让压力挤走你一生的快乐

人生苦短，不要被各种繁琐的事物所劳累，不要把压力变为自



己的心理负担,把身边的俗事抛开,把眼前的角逐看淡点,卸去无形的枷锁,学会在各种压力面前为自己减压,学会把压力变成动力,为自己创造一个干净的心理环境。善待压力,让压力变成生活中温馨的抚摸,我们会活得更轻松、更快乐。

善待自己,给压力一个出口	177
克服紧张情绪,学会放松自己	179
给“活得累”开个新药方	180
摆脱压力,轻松生活	183
放下,更轻松	185
尖叫可以释放压力	188
旅游,让你的心快乐飞翔	189
常给心灵做按摩	191
为自己减刑	193
善待压力从自制开始	195
自由自在每一天	196
梳理烦恼	197
每天抽出五分钟做做“白日梦”	200
丰富自己的兴趣爱好	201
戒除忧虑,开开心心过好每一天	202
钱多钱少要活得尽兴	204

七、善待工作:每个成功幸福的人 都是在工作中寻找到最大的快乐的人

工作不仅仅是求生的手段,也是我们集聚力量、施展才华的舞台;更是实现一个人的自我价值,谋求为社会造福的重要途径。通



过工作,我们拥有了技能、经验、财富等等,最终实现幸福快乐的一生。善待工作且实现了自我,可得乐趣,可涤化自我,可赢得尊重……

在工作中加点游戏	209
给自己放个假	211
善待工作就等于善待自己	212
像热爱生命一样热爱自己的工作	214
愉快的工作心情是一笔难得的财富	216
你觉得快乐,你就能把事情做好	218
展示亮点,争取更多的机会	219
把工作和兴趣结合起来	222
小舞台也有大境界	224
为晋升创造机会	226
转行风险大,别轻易跳槽	228
只为金钱工作会失去快乐	230
掌握一技之长,让自己成为必不可少的人	232
改变不良的工作习惯	233
为自己的幸福工作	235
会休息的人才会工作	238
终生学习,让人生充满乐趣	241

八、善待身体:健康体魄是事业 成功和生活幸福的本钱

善待自己的人,会听见自己心里的声音,会为了自己的健康,而快乐的活着。有了健康,才能拥有幸福的生活;有了健康,才会拥有充满阳光的世界;有了健康,才会拥有一份灿烂与辉煌,拥有

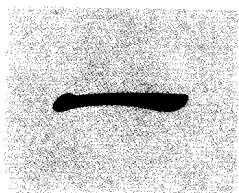


一份潇洒与风流。健康是福,生命是根。善待身体,拥有健康!

幸福

从善待自己开始

让健康从“心”开始,每天都有好心情	245
拥有健康,一切才皆有可能	247
每天都要笑一笑	248
身体要健康,生活就不能太奢侈	250
学会独处养生	252
自言自语有助于身心健康	254
保持心态平静可以延年益寿	255
养成健康的生活习惯	257
千万别忽视了生命中的预警	258
利用散步保持健康的体魄	262
让健康从幽默开始	264
别拿生气赌健康	266
不妨大哭一场	268
壮志凌云,需有一个健康的体魄	270
快乐是养生的唯一秘诀	272
学会忙里偷闲	274
走近大自然,拥抱健康	276
热爱生命,善待身体	278



善待生活

懂得享受生活的人
才能拥有幸福快乐的一生





善待生活,就是善待自己,善待人生。生活是一台琴,用心敲打才会弹奏出美妙动听的旋律;生活是一本书,专心阅读才会领悟到其中的精髓;生活是一杯茶,细心啜饮才会品味出其中的甘甜……用心生活,你就会感受到阳光的温暖和人生的美丽。





多多欣赏日出日落

过去的不可得,未来的不可取,只有现在是你可以把握的。千万别在临终的时候,才让护士小姐推你到病房外,去欣赏或许是你初次也是最后一次见到的夕阳。

大自然有日出日落的美景,多多欣赏它,生活会更美好。生活的美妙就在于它的丰富多彩,要使生活变得有趣,就要不断地充实它。追求的事物,有可能一辈子都难实现,但生活的美好氛围却可以随时营造。

有多久你没停住匆匆的脚步,欣赏夕阳了?多久没精神抖擞地大早起来,观赏日出了?这些生活中可以经常见到的美景,你是不是一直在忽视它们?

你是否被繁杂的工作搞得疲惫不堪?是否在清晨被闹钟声催得神经紧张?是否被一堆家务累得筋疲力尽?如果是这样的。那么,你反思过吗?生活为何变成了这样?自己到底在追求什么?这种追求值得自己长期生活在委屈中吗?如果,你未曾反思过,那可能你已经麻痹了。生活的美好,是靠时时的感受与累积,而不完全是凭着几件事情来打造。

“顾此失彼”,是你该有的警惕!不要逼自己这么紧!你必须先顾好、过好眼前的日子,行有余力,再去追求更美好的生活。否则,如果追求不到,眼前的生活也可能会受到影响。

琼斯是一名在渔村长大的女孩,高职毕业后便参加了工作,很努力地为理想拼搏。琼斯总对朋友说:“40岁以后,我就要过我想过的生活!”不料39岁时,她因为过度劳累得了肝癌。在医师宣判医治无效后,琼斯被伤心的家人接回了渔村。

“我所追求的悠闲的生活,不就在这里嘛?!可我却拼了命地工作,想借工作换取金钱,再换取悠闲的生活。我真是笨,笨死了!”这时琼斯才感悟道。



如果能珍惜生命,善于劳逸结合,恐怕又会是另一种情况吧!是啊!她的确是笨死了!别忘了:工作是要充实你的生活,而不是拖累你的生活!工作是生活中的一部分,如果工作总让你昏天黑地,感到不堪承受,就考虑辞职吧!你的危机已出现,而良机正在某处等你!

慷慨地“及时行乐”

美丽的东西只有在用的时候,才能更见其光华。因此,要把光鲜穿在身上,写在脸上,用在生活的琐琐碎碎中,让日子发亮。

也许,你经常去超市买一堆食品,放在冰箱里就忘了吃,直到它过了保存期限,发出难闻的味道,才会发觉错过了食物的保存期限;也许,你曾经买了一件很喜欢的衣服却不舍得穿,隆重地供奉在衣柜里。许久之后,当你再看见它的时候,却发现它的样式已经过时了。这些美丽只能留在衣橱里,留在了记忆里,流逝的青春,反而没能因此更添光彩。

所以,你就这样错过了生命中很多美好的东西。没有在食物最可口的时候品尝它的滋味,没有在最流行的时候穿上自己喜欢的衣服,就像没有在最适当的时候去做的事情,想起来,都是一种遗憾。

人们因为“不舍”会造成很多的浪费。精致的东西不用它,平白冷落,便是糟蹋。美丽的衣服不穿它,多放几年,身材变形走样,再美丽也是枉然,只能增加叹息而已。

在生活中,许多人对待自己太“狠”,他们即使很有钱,也舍不得吃穿用,当然不是浪费的那种吃穿用,等他们老了的时候,再想好好吃穿用,已经力不从心了;他们不知节制地抽烟喝酒,根本不拿自己的健康当回事,等病发的时候才知道后悔……这样的人我们随处可见。

人生就像是一张支票,是有期限的。很多东西生不带来死不带去,如果