

经典珍藏版

一部充满希望与感动的心灵智慧经典

YOUYIZHONG KUANWEI JIAO SHANDAIZIJI

有一种宽慰叫 善待自己



善待自己，珍视上天赐予自己的美好幸福点滴
善待自己，让心灵永远是阳光普照的蔚蓝晴空

何清源◎编著



中国长安出版社

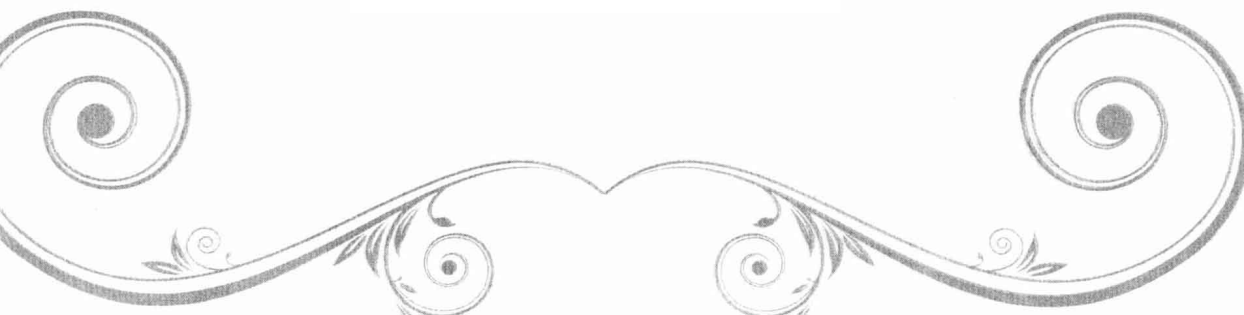


经典珍藏版

YOUYIZHONG KUANWEI JIAO SHANDAIZIJI

有一种宽慰叫 善待自己

何清源◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

有一种宽慰叫善待自己/何清源编著. —北京: 中国长安出版社,
2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0190 - 0

I. 有... II. 何... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 100333 号

有一种宽慰叫善待自己 何清源 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 20

字数: 200 千字

版本: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0190 - 0

定价: 36.00 元

谨以此书献给
所有珍视生活、心怀梦想的人



经典珍藏版



善待自己，用真情叩开久违的心窗
善待自己，为生命开启明丽的新天

善待自己，珍视上天赐予自己的美好幸福点滴
善待自己，让心灵永远是阳光普照的蔚蓝晴空

YOUYIZHONG KUANWEI JIAO SHANDAIZIJI



目录

CONTENTS

第一章 改变心态，快乐从心开始

换个角度看问题，烦恼就会变成快乐	2
人生总有两个机会	4
好消息与坏消息	6
幸亏是这样，而不是那样	7
苏格拉底的快乐	9
心中有阳光，走到哪里都有阳光	11
快乐才是最重要的	14
生活不是简单的重复	16
他们曾换过一次车票	18
其实那也没什么大不了	20
没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的人	22
你在烦恼些什么呢	24
学会控制情绪，给坏心情放个假	26

第二章 做你自己，人生自己把握

别让外在左右自己的心情	30
自然的才是最美的	32
不要过分在意他人的看法	33
别太轻信别人说的话	36
与其东施效颦，不如做好自己	37
只有你知道什么是你的幸福	40
做自己真正喜欢的事	42
快乐是自己的，不是别人给的	45
找到真正属于自己的生活	46
适合自己的才是最好的	49
谁比谁幸福，谁比谁快乐	52
谁都会有优点，谁都会有缺陷	54
不要把你的错误藏起来	56

第三章 相信自己，自信成就梦想

是百合，就要开花	60
长出蓝色翅膀的白蝴蝶	62
梦想是没有人能夺走的东西	64
人生没有什么不可能	67



最优秀的就是你自己	69
他为什么没有等到机会	71
到底是谁羁绊了我们的脚步	73
勇敢地迈出第一步	75
他输给了一个不存在的人	78
矮个子也可以打篮球	79
你知道吗？他们也曾自卑过	82
生命需要鼓励和肯定	85
相信自己，你就能做到	87
有些事只有你才能做好	89
只有自己才能拯救自己	91

第四章 把握现在，才能拥抱未来

把握生命中的每一个今天	96
生命的账单	98
昨天、今天和明天	100
放下过去，才能拥抱现在	102
关掉身后的烦恼之门	104
与其担心明天，不如把握今天	107
一万个美好的梦想，比不上一个积极的现在	109
别把梦想带进坟墓	111
从今天开始，永远不会太迟	113
把每一天都当成末日来珍惜	116

如果人生可以重来	118
别把幸福寄托在来世	121
人生的路慢慢走	123
休息是为了更好地前进	126

第五章 直面挫折，让自己更勇敢

永远不要放弃希望	130
不论发生什么，我知道你总会跟我在一起	132
信念可以创造生命的奇迹	134
挣脱心灵的枷锁	136
拿掉心中的顽石	138
让心中的冰点消融	141
亲爱的，你在害怕些什么呢	143
没有比脚更长的路	145
下一个成功的就是你	146
他只成功了两次	148
把困难踩在脚下	150
接受不幸，但决不做命运的奴隶	153
改变是为了更好地坚持	155
麻烦就是人生，坦然面对胜过精心包裹	157
面对生活的煎熬，你要变成什么	159
多点磨炼，才能更坚强	161
感谢压力让我们更优秀	163
人生如茶，命运如水，人生沉浮出清香	165

第六章 学会取舍，放下才能拥有

你只能有一个选择	170
学会修剪欲望	171
随时清扫自己	173
放弃一部分，才会更加完整	175
舍弃一点点，才会拥有更多	177
关键时刻要勇于舍弃	178
该放手时就放手	180
记得别人的好，忘掉别人的不好	181
苏格拉底与失恋者的对话	183
告别婚姻，真正的人生才刚要开始	186
失去了就重新来过	188
塞翁失马，焉知非福	190

第七章 知足常乐，简单就是幸福

过一种简单的生活	196
幸福是内心深处的满足	198
最值得羡慕的就是你自己	200
比较从来不令人快乐	202

不盲目攀比，安心做自己	205
适可而止才是真正的聪明	207
拒绝诱惑	210
拥有太多，就会开始失去	211
贪婪使人贫穷，分享使人富有	214
世上没有绝对的完美	217
顺其自然反而更值得期待	219

第八章 懂得珍惜，风景就在身边

生命中的三种情感	222
世界上最好的东西	224
钻石就在你的脚下	227
对拥有的一切表示感激	229
男孩和他的大树	231
给家人多一些关爱	234
人生所承载的永远是幸福的重量	237
用驯服狮子的方法驯服丈夫	239
真爱需要宽容	240
谁才是最爱你的人	242
风景其实就在你身边	244
情花曾开，只是错过了花期	246

第九章 奉献情感，爱人就是爱己

你总得做点什么啊	250
简单的祝福，就能改变他人的一生	252
付出，永远不会太迟	254
那是我们自己的孩子	256
付出爱的时候，才是最富有的时候	257
爱是奉献，爱是分享	259
学会分享，我们都会拥有更多	260
天下真的有免费的午餐	263
荒芜的花园	264
照亮别人，也就温暖了自己	265
感恩，让生活更美好	267
施比受更有福	269

第十章 宽容他人，就是善待自己


各退一步，我们都会拥有更多	272
别让言语变成伤人的刀子	275
成功之人，必有宽广的胸襟	277
别让误解带走幸福	279
原谅曾经伤害过你的人	283
原谅过去，才能释放自己	285
不能说的秘密	289



有一种宽慰叫 善待自己

YOUYIZHONGKUANWEIJIHAOSHANDIZIJI

善意的谎言	291
有理让三分	293
感谢责难	295
宽容是一种拯救	296
一次宽容影响一生	299
让宽容带你走出人生的沙漠	301



第一章

改变心态，快乐从心开始

换个角度看问题，烦恼就会变成快乐

在我们的周围，有些人似乎是天生的乐观派，每一次见到他们的时候，他们总是笑得很开心；也有些人终日悲观，无论什么事情都无法让他们感受到快乐。即使是面对同样一件事情，他们也总能从各自的观点出发，得出完全相反的结论。乐观者总是乐观，而悲观者一如既往的悲观。

这是因为，人们眼睛所看到的，往往并非事物的全貌，而只是自己内心想要寻求的东西。当乐观者与悲观者面对相同的外在世界时，之所以会产生截然相反的感受，只因他们各自寻求的东西不同，而采取了两种截然不同的态度。

一家卖甜甜圈的商店门前挂着一块招牌，上面写着：“乐观者和悲观者的差别十分微妙，乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小小空洞。”这个短短的幽默句子，精准地表达出了乐观者与悲观者的区别所在。

有个老太太整天都是愁眉苦脸的，邻居关心地问她：“你为什么总是那么不开心呢？”

她说：“你也知道的，我有两个女儿，大女儿是卖雨伞的，小女儿是卖草帽的。晴天的时候，虽然小女儿的草帽可以卖掉，可是大女儿的雨伞一定会滞销，所以每个晴天的日子，我都会替大女儿担心。”

邻居安慰她说：“不可能都是晴天，总有下雨的时候啊！”

“可是下雨的时候我也愁啊！”她说，“下雨的时候，就只有大女儿的雨伞可以卖出去，小女儿的草帽肯定没人要啊，我当然会替她



担心了。所以啊，我才会晴天也愁，雨天也愁。”

邻居说：“你这是何苦呢？其实你可以换个角度去看啊，说不定就会快乐起来了。晴天的时候，会有很多人去买小女儿的草帽，你应该替她感到开心；雨天的时候，大女儿的伞也一定很抢手，你也要为她感到高兴。这样一来，无论是晴天还是雨天，你都有理由让自己快乐。”

老太太觉得邻居的话很有道理，于是便晴天也乐，雨天也乐，从一个悲观者变成了乐观者。

还有一个与之相类似的西方故事。

有一对性格迥异的双胞胎，哥哥是彻头彻尾的悲观主义者，弟弟则是个天生的乐天派。在他们八岁那年的圣诞节前夕，家人希望改变他们极端的性格，于是为他们准备了不同的礼物：给哥哥的礼物是一辆崭新的自行车，给弟弟的礼物则是满满的一盒马粪。

到了拆礼物的时间，所有人都等着看他们的反应：首先是哥哥，当他拆开盒子的时候，竟然哭了起来：“你们明知道我不会骑自行车，为什么还要送我？再说了，现在外面的积雪那么厚，即使我会骑自行车，现在也根本没办法骑啊！”

父母完全没料到哥哥会有这样的反应，于是便手忙脚乱地哄他，想尽一切办法让他高兴。就在大家都把注意力集中在哥哥身上的时候，弟弟好奇地打开了属于他的盒子，房间里顿时充满了马粪的味道。令所有人大吃一惊的是，弟弟不但没有哭，反而兴致勃勃地东张西望起来：“快告诉我，你们把马藏在哪儿了？”

对于悲观的人来说，即使阳光正明媚，他也没有心情去欣赏；而对于乐观的人来说，即使天空下着雨，他的心却依然是晴朗的。

生活之中，我们总会遇到许许多多的麻烦和不如意，你伤心，日子一天天的过去，你快乐，日子也是一天天的过去。既然如此，为什么不让自己快乐一点呢？

