

超级人生智慧书系

别人可以对不起你，命运有时不垂青于你，但是我们可以选择善待自己  
生命不可能有两次，就让我们好好度过这一次  
人生本来是精彩而美好的，只要我们学会了善待自己



# 善待自己

## 大全集

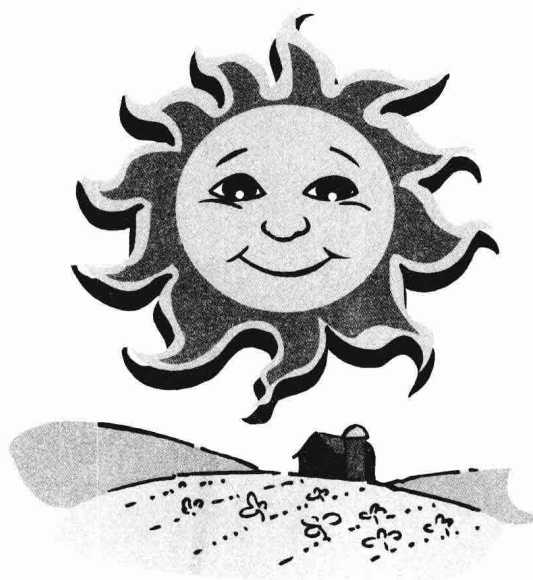
邢群麟 胡宝林 编著

中国华侨出版社

# 善待自己

## 大全集

邢群麟 胡宝林 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

善待自己大全集 / 邢群麟, 胡宝林编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5113-0507-7

I. ①善… II. ①邢…②胡… 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 (2010) 第 116928 号

## 善待自己大全集

---

编 著: 邢群麟 胡宝林

责任编辑: 文 臣

封面设计: 李艾红

文字编辑: 龚雪莲

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 48 字数: 780 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0507-7

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



前

言

P R E F A C E



红尘世间，纷纷扰扰。人来人去，步履匆匆。

擦身而过中，有人一声哀叹“做人真难”，又有人抱怨“生活太累！”“忙死了！”“太辛苦了！”

歌中也唱道：“你我皆凡人，生在人世间。终日奔波苦，一刻不得闲……”它或许为我而写，为你而写，为他而写。

在人际关系日益复杂、生存压力越来越大的今天，越来越多的现代人感叹：做人真难、活得太累！其实，做人是一门学问，做人应该学会善待自己；生活是一大难题，生活不能没有快乐。在年复一年、日复一日的忙碌后，你若停下来，扪心一问：我多久未静看日升日落的壮美了，我多久未细听花开花谢的声音了，我多久未朗读震撼心魂的诗歌了，我多久未陪伴爱人走过繁华的大街了……你就会为错过不少生活中的美好而深自遗憾。

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——就是我们中的很多人不懂得善待自己。

在人生的道路上，我们总是会感觉到这样或者那样的不如意，但千万别跟自己过不去，而要懂得善待自己，只有这样，我们才能获得精神的解脱，从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事。在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

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”……答案的数值越来越小。

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，活着就要有活着的意义，活着更是一种幸福。

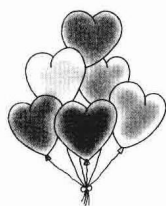
世界与你同行，你就是弥足珍贵的沧海一粟，你要学会善待自己。善待自己，才不会逃避自己，丧失自己。生活是残酷的，人人都需要自我保重。善待自己是健全人生的支柱，是人生动力的源泉，忽视自我关爱，生活的利刃会割伤你的身心。善待自己本身就是世间成本最低、风险最小的成功，却能让人真正受用；而且，善待自己还可以“传染”，你的悲喜能感染你周围的每一个人。轻松做人是一种境界，一种处世智慧；快乐生活是一种修为，一种生存艺术。心灵为名利所役，终日患得患失，你会错过多少美好的风景！给生活一些空间，让自己轻松一点，你会发现快乐无处不在！

本书揭示了善待自己、轻松做人、快乐生活的人生大智慧，帮助读者提升精神境界和品性修养。学会了善待自己，我们就能够享受到生命底蕴的醇味，超越悲观，以最好的精神状态去迎接生活。

饭前茶后，睡前晨起，当你阅读本书的时候，你也许会在淡淡的哲思中获得感悟，发现创造幸福快乐的人生并没有什么不可逾越的困难，你会在莞尔一笑之余，豁然醒悟：原来做人可以这样轻松，生活可以这般快乐！

善待自己，做自己的主人吧，轻松快乐每一天，让你的心灵盛满煦暖春风和灿烂花朵，幸运就会时刻洋溢在属于你的每一个寻常日子里。幸福的遥控器在你手中，就看你是否能将心灵的视窗准确地调换到快乐频道。我们交给你一把快乐的钥匙，幸福的大门等待你打开……愿本书如一丸良药、一掬清泉、一场甘霖、一束阳光，能温暖滋润你的心灵家园，丰盈充实你的生命历程。





目

录

C O N T E N T S

## 第一篇 从现在开始，善待自己

### 第一章 善待生活：懂得享受生活的人才能拥有幸福快乐的一生

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 多多欣赏日出日落 .....            | 3  |
| 慷慨地“及时行乐” .....           | 3  |
| 每天给自己一个希望 .....           | 4  |
| 爱你的小天地，就是爱你自己 .....       | 5  |
| 让歌声永不停止 .....             | 6  |
| 活出自己的个性 .....             | 7  |
| 养成快乐的习惯 .....             | 8  |
| 中层收入，上层格调 .....           | 9  |
| 幸福快乐就在你心中 .....           | 10 |
| 有一份爱好是很快乐的事 .....         | 11 |
| 放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐 ..... | 12 |
| 学会放弃，才能更多地收获幸福 .....      | 13 |
| 享受生活中带来的乐趣 .....          | 15 |
| 平淡的生活才是快乐的 .....          | 15 |
| 抱怨生活不如改变生活 .....          | 17 |
| 让自己充满热情，生活便多一分活力 .....    | 17 |

### 第二章 善待生命：缺憾未必不是一种美

|                      |    |
|----------------------|----|
| 残缺的生命更美丽 .....       | 19 |
| 珍惜时间，善待生命 .....      | 20 |
| 让自己轻松点，不要太苛求自己 ..... | 22 |
| 看淡生活中的不平事 .....      | 23 |
| 走“背”字更要寻开心 .....     | 24 |
| 学会自嘲是心理快乐的良方 .....   | 25 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 坐观世间变幻，笑对人生起伏 .....  | 26 |
| 自我激励，走出人生的低谷 .....   | 27 |
| 正确看待得与失 .....        | 28 |
| 手握心情遥控器 .....        | 29 |
| 不重视“面子”会活得更好 .....   | 31 |
| 再给自己一次机会 .....       | 32 |
| 跌倒的地方也有风景 .....      | 33 |
| 别和自己过不去 .....        | 34 |
| 把快乐牢牢套住 .....        | 35 |
| 在逆境中前行，体验独特的幸福 ..... | 36 |
| 在忍耐中等待春天 .....       | 37 |
| 错了就别后悔 .....         | 38 |
| 关注愤怒中的自我 .....       | 39 |

### 第三章 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

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 让每个家庭都成为一个和谐音符 .....     | 41 |
| 每天把快乐带回家 .....           | 42 |
| 让彼此拥有自由的空间 .....         | 43 |
| “废话”是夫妻感情的润滑剂 .....      | 44 |
| 经常和家人交流沟通 .....          | 45 |
| 表达爱情要含而不露 .....          | 45 |
| 认识真正的爱情，能使你避免痛苦的煎熬 ..... | 47 |
| 营造一种民主气氛 .....           | 48 |
| “吵”出幸福来 .....            | 49 |
| 信任是爱的凝固剂 .....           | 50 |
| 爱情需要时时更新和创造 .....        | 51 |
| 避免过多的指责 .....            | 52 |
| 培育别致的浪漫生活 .....          | 53 |

### 第四章 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

|                      |    |
|----------------------|----|
| 和自己的心灵对话 .....       | 55 |
| 乐观还你一片心灵的晴空 .....    | 56 |
| 随时自我反省，抚去心灵的灰尘 ..... | 57 |
| 调适自己的情绪 .....        | 58 |
| 浮躁葬送美好的人生 .....      | 59 |
| 淡泊名利，知足长乐 .....      | 61 |
| 享受寂寞 .....           | 62 |
| 乐由心生，福由心造 .....      | 63 |
| 学会善待自己，才对得起自己 .....  | 64 |
| 秉持阳光心态，成就美好未来 .....  | 64 |
| 吃亏就是占便宜 .....        | 65 |
| 化解嫉妒，自得其乐 .....      | 66 |

学会低调做人 ..... 68

打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂 ..... 69

把握当下，快乐至上 ..... 70

为自己高兴 ..... 72

卸掉烦恼的包袱 ..... 73

甩掉虚荣，你的生活会更美丽 ..... 74

第五章 善待人际：和谐的人际是对自己 and 事业的最佳裨益

为了使自己快乐，请先宽容别人 ..... 75

交好朋友走好路 ..... 76

耐心倾听比说话更重要 ..... 77

与邻居和睦相处 ..... 78

面带微笑谈话更能拉近彼此的距离 ..... 79

播种美丽，收获幸福 ..... 80

以感恩之心善待人际 ..... 81

做人不要太较真 ..... 82

帮助别人就是善待自己 ..... 83

朋友多联系，急事有人帮 ..... 84

生活因付出而快乐 ..... 85

和陌生人接触有好处 ..... 86

学会用幽默化解尴尬 ..... 87

第六章 善待压力：千万别让压力挤走你一生的快乐

善待自己，给压力一个出口 ..... 88

克服紧张情绪，学会放松自己 ..... 89

给“活得累”开个新药方 ..... 90

摆脱压力，轻松生活 ..... 91

放下，更轻松 ..... 92

尖叫可以释放压力 ..... 94

旅游，让你的心快乐飞翔 ..... 94

常给心灵做按摩 ..... 95

为自己减刑 ..... 96

善待压力从自制开始 ..... 97

自由自在每一天 ..... 98

每天抽出 5 分钟做做“白日梦” ..... 98

丰富自己的兴趣爱好 ..... 99

戒除忧虑，开开心心过好每一天 ..... 100

要活得尽兴 ..... 101

第七章 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

在工作中加点游戏 ..... 102



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 给自己放个假 .....             | 103 |
| 善待工作就等于善待自己 .....        | 104 |
| 像热爱生命一样热爱自己的工作 .....     | 105 |
| 愉快的工作心情是一笔难得的财富 .....    | 106 |
| 你觉得快乐，就能把事情做好 .....      | 107 |
| 展示亮点，争取更多的机会 .....       | 108 |
| 把工作和兴趣结合起来 .....         | 109 |
| 小舞台也有大境界 .....           | 110 |
| 为晋升创造机会 .....            | 111 |
| 转行风险大，别轻易跳槽 .....        | 112 |
| 只为金钱工作会失去快乐 .....        | 113 |
| 掌握一技之长，让自己成为必不可少的人 ..... | 114 |
| 改变不良的工作习惯 .....          | 114 |
| 为自己的幸福工作 .....           | 115 |
| 会休息的人才会工作 .....          | 117 |
| 终生学习，让人生充满乐趣 .....       | 118 |

## 第八章 善待身体：健康体魄是事业成功和生活幸福的本钱

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 让健康从“心”开始，每天都有好心情 ..... | 120 |
| 拥有健康，一切才皆有可能 .....      | 121 |
| 每天都要笑一笑 .....           | 122 |
| 自言自语有助于身心健康 .....       | 122 |
| 保持心态平静可以延年益寿 .....      | 123 |
| 养成健康的生活习惯 .....         | 124 |
| 千万别忽视了生命中的预警 .....      | 125 |
| 利用散步保持健康的体魄 .....       | 127 |
| 让健康从幽默开始 .....          | 128 |
| 别拿生气赌健康 .....           | 129 |
| 不妨大哭一场 .....            | 130 |
| 壮志凌云，做一个健康的人 .....      | 131 |
| 快乐是养生的唯一秘诀 .....        | 132 |
| 学会忙里偷闲 .....            | 133 |
| 走近大自然，拥抱健康 .....        | 133 |

## 第二篇 轻轻松松做人，快快乐乐做事

### 第一章 做人可以这么简单

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 微笑如花开放 .....    | 137 |
| 赞美是最好的通行证 ..... | 138 |
| 难得糊涂 .....      | 139 |
| 对批评鞠个躬 .....    | 140 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 爱他人，就是爱自己 ..... | 141 |
| 给人留一个面子 .....   | 142 |
| 生活需要幽默 .....    | 143 |
| 将心比心，换位思考 ..... | 144 |
| 己短人长量一量 .....   | 145 |
| 与病态心理说再见 .....  | 146 |
| 必要时会说“不” .....  | 147 |

## 第二章 轻轻松松，做最好的自己

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 你认识自己吗 .....      | 149 |
| 告诉自己：我是最好的 .....  | 150 |
| 征服自己是最大的胜仗 .....  | 151 |
| 懂得原谅自己 .....      | 151 |
| 求人不如求己 .....      | 152 |
| 幸福是自己创造的 .....    | 153 |
| 自嘲是一种艺术 .....     | 154 |
| 不漂亮，但依然可以美丽 ..... | 155 |
| 变压力为动力 .....      | 155 |
| 你可以更完美 .....      | 156 |
| 另起一行也算第一 .....    | 157 |
| 告诉世界我能行 .....     | 158 |

## 第三章 挑战逆境，笑对命运

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 点一盏信念之灯 .....   | 159 |
| 挣脱心灵的锁链 .....   | 159 |
| 劣势有时能成为优势 ..... | 160 |
| 四个字：坚持到底 .....  | 161 |
| 来一次破釜沉舟 .....   | 162 |
| 理智的心潭无风 .....   | 162 |
| 改变自己，改变世界 ..... | 163 |
| 失败，另一种收获 .....  | 164 |
| 空想之树结不出硕果 ..... | 164 |
| 带一枚指南针上路 .....  | 165 |
| 每天种一棵希望草 .....  | 166 |
| 鱼竿与鱼的启迪 .....   | 167 |
| 不以成败论英雄 .....   | 168 |

## 第四章 轻松行走每一天

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 心有多大，舞台就有多大 ..... | 169 |
| 忙·盲·茫 .....       | 170 |
| 放下多余的包袱 .....     | 170 |
| 让你的心打个盹 .....     | 171 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 打开“得过且过”的枷锁 ..... | 172 |
| 放慢我们的脚步 .....     | 173 |
| 太清闲，会无聊 .....     | 173 |
| 心底永远藏着春天 .....    | 174 |
| 吃亏是福 .....        | 175 |
| 牛角尖里调个头 .....     | 175 |
| 后退一步，海阔天空 .....   | 176 |
| 换工作不如换心情 .....    | 177 |
| 提防内心的蛀虫 .....     | 177 |
| 满怀着爱拥抱今天 .....    | 178 |
| 清理你心上的石头 .....    | 179 |
| 在自然中放松自我 .....    | 180 |

## 第五章 享受工作，快乐人生

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 点燃工作的激情 .....   | 181 |
| 带着乐趣工作 .....    | 182 |
| 全力以赴赢得成功 .....  | 182 |
| 抓住方法是关键 .....   | 183 |
| 发挥特长，挖掘潜力 ..... | 184 |
| 以创新求双赢 .....    | 184 |
| 竞争让你更优秀 .....   | 185 |
| 细节决定成败 .....    | 185 |
| 用心，就加薪 .....    | 186 |
| 合作打造天堂 .....    | 187 |
| 让上司欣赏你 .....    | 188 |
| 让同事喜欢你 .....    | 189 |

## 第六章 心态好，活得好

|                  |     |
|------------------|-----|
| 揣一颗火热的心 .....    | 190 |
| 捧紧掌心的珍宝 .....    | 191 |
| 不因鸡毛蒜皮小事烦恼 ..... | 191 |
| 事实面前，不当逃兵 .....  | 192 |
| 走出自闭的荒原 .....    | 193 |
| 远离仇恨的烈火 .....    | 193 |
| 斩断嫉妒的毒蛇 .....    | 194 |
| 告别逆反的狭路 .....    | 195 |
| 沐浴浮躁的心魂 .....    | 196 |
| 人贵知足常乐 .....     | 196 |
| 顺其自然，风轻云淡 .....  | 197 |

## 第七章 笑看得与失

|                |     |
|----------------|-----|
| 欲望是一个无底洞 ..... | 199 |
|----------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 不做金钱的奴隶 .....    | 200 |
| 名利如风 .....       | 201 |
| 抛下虚荣的面具 .....    | 201 |
| 淡看功名，笑对荣辱 .....  | 202 |
| 别让掌声冲昏头脑 .....   | 203 |
| 平平淡淡才是真 .....    | 203 |
| 聚敛你的心灵财富 .....   | 204 |
| 淡泊，不是把红尘看破 ..... | 204 |

## 第八章 真情快乐生活

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 亲情无价 .....          | 206 |
| 爱的礼物 .....          | 207 |
| 献上你的第一朵玫瑰 .....     | 207 |
| 浪漫醉你一生 .....        | 208 |
| 真情超越生死 .....        | 209 |
| “得不到的”与“已失去的” ..... | 210 |
| 激情直到永远 .....        | 211 |
| 爱人渴望赞美 .....        | 211 |
| 轻松应对矛盾 .....        | 212 |
| 朋友，让人生温暖 .....      | 213 |
| 爱能改写悲剧 .....        | 214 |
| 挤点时间给家人 .....       | 215 |
| 对孩子说“你真棒” .....     | 216 |

## 第九章 你在笑，他才笑

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 传染“快乐” .....    | 217 |
| 助人乃快乐之本 .....   | 218 |
| 会分享，也会分担 .....  | 218 |
| 学会善意地批评 .....   | 219 |
| 得理也饶人 .....     | 220 |
| 打开你的心扉 .....    | 221 |
| 与人为善，与己方便 ..... | 221 |
| 赠弱者一缕阳光 .....   | 222 |
| 大家乐，才是真的乐 ..... | 223 |
| 让爱洒满人间 .....    | 223 |

## 第十章 放松自己，活出自我

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 坚持做不盲从的人 .....     | 225 |
| 练习热爱你自己 .....      | 226 |
| 做本色的“我” .....      | 227 |
| 给自己鼓掌 .....        | 227 |
| 走自己的路，让别人去说吧 ..... | 228 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 错了，就承认 .....    | 229 |
| 别跟自己过不去 .....   | 229 |
| 秀出你的光彩 .....    | 230 |
| 安排自己的生命时序 ..... | 231 |
| 不做别人的影子 .....   | 231 |
| 解开面子的束缚 .....   | 233 |
| 把嘲笑照单全收 .....   | 233 |

## 第十一章 阳光总在风雨后

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 在痛苦中抓住欢乐 .....      | 235 |
| 苦难是成功的磨刀石 .....     | 235 |
| 你要看得开 .....         | 236 |
| 把困苦看成孕育幸福的土壤 .....  | 237 |
| 让出发代替徘徊 .....       | 238 |
| 用时间抹平伤痕 .....       | 238 |
| 快乐的回忆是去除沮丧的良药 ..... | 239 |
| 别抱怨没有鞋子 .....       | 240 |
| 事情并没有想象中的那么糟 .....  | 241 |
| 每个人都有1000万 .....    | 241 |
| 人生是桥下的流水 .....      | 242 |
| 未来闪耀着光明 .....       | 242 |

## 第十二章 给身心泡泡温泉

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 做情绪的主人 .....    | 244 |
| 释放压力的秘诀 .....   | 245 |
| 用健康亮丽你的人生 ..... | 245 |
| 给心灵沏杯去火茶 .....  | 246 |
| 养一个宰相的肚子 .....  | 247 |
| 生气就是惩罚自己 .....  | 248 |
| 学会抵抗忧郁 .....    | 249 |
| 生活拒绝厌倦 .....    | 250 |
| 熄灭冲动的火焰 .....   | 251 |
| 笑一笑，十年少 .....   | 251 |
| 让怒气随风而去 .....   | 252 |
| “忍”者无敌 .....    | 253 |
| 与斤斤计较分手 .....   | 254 |
| 快乐方法 .....      | 255 |

## 第十三章 享受灿烂生活

|               |     |
|---------------|-----|
| 读书有乐子 .....   | 256 |
| 情趣人生 .....    | 257 |
| 身边的幸福点滴 ..... | 258 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 快乐要怎么说 .....    | 259 |
| 留一点童心 .....     | 260 |
| 学习智者的阳光生活 ..... | 261 |
| 投奔大自然 .....     | 262 |
| 好好打扮自己 .....    | 263 |
| 时刻充电，迎接挑战 ..... | 263 |
| 做你最爱做的 .....    | 264 |
| 与岁月赛跑 .....     | 265 |
| 凡事过犹不及 .....    | 266 |

## 第十四章 低调做人，高调做事

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 做人要低调 .....     | 268 |
| 学会进退 .....      | 269 |
| 不要四处树敌 .....    | 269 |
| 没有任何借口 .....    | 270 |
| 用实力说话 .....     | 271 |
| 沉默是金 .....      | 271 |
| 要善始善终 .....     | 272 |
| 掌握以小搏大的技巧 ..... | 272 |
| 从现在做起 .....     | 273 |
| 不为薪水而工作 .....   | 274 |
| 做事多，机会多 .....   | 275 |
| 敢想敢做敢成功 .....   | 275 |

# 第三篇 善待自己每一天

## 1 月：认真爱自己，让爱在心中燃烧

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 1 月 1 日 早上起床，对自己说一句：“从我做起，做得更好！” ..... | 279 |
| 1 月 2 日 选择一个最适合自己的装扮出门 .....           | 279 |
| 1 月 3 日 做一件一直想做但缺乏勇气去做的事 .....         | 280 |
| 1 月 4 日 拿出三面“镜子”，照出自身的弱点 .....         | 280 |
| 1 月 5 日 找个机会认认真真地审视一次自己 .....          | 281 |
| 1 月 6 日 破费一次，为自己买一件喜欢的礼物 .....         | 281 |
| 1 月 7 日 送自己一束鲜花，送自己一份好心情 .....         | 281 |
| 1 月 8 日 认认真真地看一场电影 .....               | 282 |
| 1 月 9 日 去游乐园体验一把刺激 .....               | 282 |
| 1 月 10 日 享受一次，做个全身按摩 .....             | 283 |
| 1 月 11 日 泡个热水澡，放松一下 .....              | 283 |
| 1 月 12 日 一天之内只吃水果，给你的身体排排毒 .....       | 283 |
| 1 月 13 日 去户外远足，呼吸一下新鲜空气 .....          | 284 |
| 1 月 14 日 背着行囊，到最想去的城市单独旅行 .....        | 284 |

|       |                          |     |
|-------|--------------------------|-----|
| 1月15日 | 问候一下正在痛苦中的朋友 .....       | 285 |
| 1月16日 | 给身边的弱者一份同情的爱 .....       | 285 |
| 1月17日 | 给母亲一个问候 .....            | 286 |
| 1月18日 | 带一件礼物赴约 .....            | 286 |
| 1月19日 | 做一件不经意的小善事 .....         | 287 |
| 1月20日 | 参加一次篝火晚会 .....           | 287 |
| 1月21日 | 向月儿许个美丽的心愿 .....         | 288 |
| 1月22日 | 和你所爱的人一起做一顿饭 .....       | 288 |
| 1月23日 | 给父母捶捶背 .....             | 288 |
| 1月24日 | 读一本好书 .....              | 289 |
| 1月25日 | 写一篇日记，记下一天美丽的心情 .....    | 290 |
| 1月26日 | 今天不用减肥，吃一顿大餐 .....       | 290 |
| 1月27日 | 对所爱的人深情地说一句：“我爱你！” ..... | 290 |
| 1月28日 | 找个地方狂欢 .....             | 291 |
| 1月29日 | 照一张或一套艺术照 .....          | 291 |
| 1月30日 | 照一张全家福 .....             | 292 |
| 1月31日 | 召开一次家庭会议 .....           | 292 |

## 2月：笑对人生，感悟成功

|       |                          |     |
|-------|--------------------------|-----|
| 2月1日  | 今天，对所有的人微笑 .....         | 293 |
| 2月2日  | 用心去感受身边的幸福 .....         | 293 |
| 2月3日  | 用相机捕捉每一个幸福的瞬间 .....      | 294 |
| 2月4日  | 吃力没讨好，笑笑就算了 .....        | 294 |
| 2月5日  | 满怀激情地做一件事 .....          | 295 |
| 2月6日  | 做一件曾认为做不了的事 .....        | 295 |
| 2月7日  | 警告自己，别让信念动摇 .....        | 296 |
| 2月8日  | 装饰卧室 .....               | 296 |
| 2月9日  | 养一盆绿色植物 .....            | 297 |
| 2月10日 | 对挫折一笑了之 .....            | 297 |
| 2月11日 | 把烦恼写在沙滩上 .....           | 298 |
| 2月12日 | 荡一次秋千 .....              | 298 |
| 2月13日 | 为自己拍一个DV短片 .....         | 299 |
| 2月14日 | 放松心态去做一件事，不苛求结果的成败 ..... | 299 |
| 2月15日 | 列举自己做过的错事 .....          | 300 |
| 2月16日 | 不和无理取闹的人争吵 .....         | 300 |
| 2月17日 | 写一页赞美自己的话 .....          | 301 |
| 2月18日 | 幻想梦想成真的那一天 .....         | 301 |
| 2月19日 | 参观一个展览会 .....            | 302 |
| 2月20日 | 为你希望发生的事祈祷 .....         | 302 |
| 2月21日 | 想象一次浪漫的旅程 .....          | 302 |
| 2月22日 | 装一天“冷漠”，不去理会任何人的联络 ..... | 303 |
| 2月23日 | 没有终点地坐车旅行 .....          | 303 |
| 2月24日 | 寄一张贺卡给自己 .....           | 304 |
| 2月25日 | 把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍 .....   | 304 |

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 2月26日 | 穿鲜艳的衣服出去逛街 .....  | 305 |
| 2月27日 | 以自己为主角写一篇童话 ..... | 305 |
| 2月28日 | 主动与新邻居聊天 .....    | 306 |

### 3月：学会选择，懂得放弃

|       |                                  |     |
|-------|----------------------------------|-----|
| 3月1日  | 和一个你一直钦佩的人交朋友 .....              | 307 |
| 3月2日  | 逛商场为自己挑一件最满意的衣服 .....            | 307 |
| 3月3日  | 仔细想想现在所处的这个环境，是否适合你的发展 .....     | 308 |
| 3月4日  | 动手去做一件自己最拿手的事 .....              | 308 |
| 3月5日  | 勇敢面对自己逃避的难题，再用心去解决 .....         | 309 |
| 3月6日  | 保持一整天的愉悦，用快乐的眼睛看每一件事物 .....      | 309 |
| 3月7日  | 不要争强好胜，退一步海阔天空 .....             | 309 |
| 3月8日  | 不和不自量力的小人物一般见识 .....             | 310 |
| 3月9日  | 是你错了，别怕丢面子，说声抱歉吧 .....           | 310 |
| 3月10日 | 清理一下思想，丢掉那些包袱 .....              | 310 |
| 3月11日 | 放下无谓的执著 .....                    | 311 |
| 3月12日 | 把那些痛苦的往事抛到脑后 .....               | 311 |
| 3月13日 | 忘记自己的优势，去做一件轻而易举的事 .....         | 311 |
| 3月14日 | 自觉自愿地做一件平时被压迫着才会去干的事 .....       | 312 |
| 3月15日 | 放下一些太沉重的包袱 .....                 | 312 |
| 3月16日 | 学会转弯 .....                       | 313 |
| 3月17日 | 接受生活中的一些残缺，放弃完美 .....            | 313 |
| 3月18日 | 整理一下房间，把那些没用的旧物丢掉 .....          | 313 |
| 3月19日 | 为自己的选择作一个长远规划 .....              | 314 |
| 3月20日 | 做一套测试选择题，测测自己当机立断的能力 .....       | 314 |
| 3月21日 | 分析昨天做题的结果，看看自己在答案取舍时是否认真权衡 ..... | 315 |
| 3月22日 | 想想自己最近的选择是否只贪图眼前利益 .....         | 315 |
| 3月23日 | 陪最亲的人度过美好的一天 .....               | 316 |
| 3月24日 | 去书店选一本你感兴趣的书 .....               | 316 |
| 3月25日 | 去花店选一盆自己喜爱的花回来养 .....            | 316 |
| 3月26日 | 放下缠绕在心头的烦恼事 .....                | 317 |
| 3月27日 | 放下爱得太辛苦的人 .....                  | 318 |
| 3月28日 | 放弃追逐不到的梦想 .....                  | 318 |
| 3月29日 | 放下你不该忙的事 .....                   | 318 |
| 3月30日 | 放下所有的工作和其他事宜，找个地方清闲一下 .....      | 319 |
| 3月31日 | 买一件你从来不会选的颜色衣服 .....             | 319 |

### 4月：诚信处世，大得大赢，营造友善天空

|      |                           |     |
|------|---------------------------|-----|
| 4月1日 | 跟朋友说说最近的烦恼 .....          | 321 |
| 4月2日 | 跟朋友探讨怎样克服自身的弱点 .....      | 321 |
| 4月3日 | 拒绝诱惑，保留诚实 .....           | 322 |
| 4月4日 | 按时赴约，做个守时的人 .....         | 322 |
| 4月5日 | 找个独我的空间，忏悔一下自己曾犯过的错 ..... | 322 |

|       |                              |     |
|-------|------------------------------|-----|
| 4月6日  | 想想近期自己的所作所为，做做自我检讨 .....     | 323 |
| 4月7日  | 收回想说的伤害别人的话 .....            | 323 |
| 4月8日  | 召集一帮朋友，玩一个说真心话的游戏 .....      | 324 |
| 4月9日  | 和你最信赖的一个朋友约定，互相给对方一个承诺 ..... | 324 |
| 4月10日 | 把新认识的朋友介绍给老友 .....           | 325 |
| 4月11日 | 邀请认识不久的朋友到家里做客 .....         | 325 |
| 4月12日 | 邀请所有的朋友到家里聚会 .....           | 325 |
| 4月13日 | 送一件珍藏多年的礼物给你最好的朋友 .....      | 326 |
| 4月14日 | 和朋友约定，今天必须做好某件事 .....        | 326 |
| 4月15日 | 不给自己任何借口，把拖了很久的一件事做好 .....   | 327 |
| 4月16日 | 翻出电话本，给久未联系的朋友打个电话 .....     | 327 |
| 4月17日 | 想办法与儿时的好友取得联系 .....          | 328 |
| 4月18日 | 主动与陌生人攀谈 .....               | 328 |
| 4月19日 | 主动结交一个新朋友 .....              | 329 |
| 4月20日 | 留意你不喜欢的人的优点 .....            | 329 |
| 4月21日 | 站在与你敌对的人的立场上想一想 .....        | 329 |
| 4月22日 | 想想身边哪些人被我们忽略了 .....          | 330 |
| 4月23日 | 把自己的故事讲给某个朋友听 .....          | 330 |
| 4月24日 | 委婉地指出朋友的缺点 .....             | 330 |
| 4月25日 | 微笑着表达你的善意 .....              | 331 |
| 4月26日 | 自制贺卡，送给所有的朋友 .....           | 331 |
| 4月27日 | 和好友交换衣服穿 .....               | 332 |
| 4月28日 | 和亲密爱人交换日记 .....              | 332 |
| 4月29日 | 和某人共同回忆过去的某个日子 .....         | 333 |
| 4月30日 | 向自己的同事请教一个问题 .....           | 333 |

## 5月：留住美德，学会宽容

|       |                        |     |
|-------|------------------------|-----|
| 5月1日  | 成全别人的快乐和幸福 .....       | 334 |
| 5月2日  | 搀扶老人过马路 .....          | 334 |
| 5月3日  | 想办法化解某两个人心中的积怨 .....   | 335 |
| 5月4日  | 当一回正义使者 .....          | 335 |
| 5月5日  | 给今天遇到的每一个乞讨者一点施舍 ..... | 336 |
| 5月6日  | 宽容某人的过错 .....          | 336 |
| 5月7日  | 原谅某人对自己的伤害 .....       | 336 |
| 5月8日  | 培养节约的好习惯 .....         | 337 |
| 5月9日  | 把看到的废纸捡起来 .....        | 337 |
| 5月10日 | 把旧衣物整理好捐出去 .....       | 338 |
| 5月11日 | 为小区做清洁工作 .....         | 338 |
| 5月12日 | 严格分类扔垃圾 .....          | 338 |
| 5月13日 | 赞美某一个人 .....           | 339 |
| 5月14日 | 制止随地吐痰的人 .....         | 339 |
| 5月15日 | 参加志愿者行动 .....          | 340 |
| 5月16日 | 看望贫困山区的孩子 .....        | 340 |
| 5月17日 | 参加爱国主义活动 .....         | 341 |