

在每个人的一生中，
与你自始至终不离不弃终生相伴的人，只能是你自己。
你还有什么理由不善待自己呢？

用心感悟自己的幸福

Dongde Guan'ai Ziji De
Ren Zui xingfu

懂得关爱自己的人 最幸福

拥有积极乐观的心态，懂得关爱自己

布德◎编著



不同的人之所以会有不同的人生，
主要取决于自己的选择。
懂得关爱自己的人，
往往会根据自己的实际情况和客观环境，
作出最有益于自己的选择。

给自己一个拥抱，
感谢已经拥有的一切，
你就是幸福的。

 中国纺织出版社

Dongde Guan'ai Ziji de
Ren Zui xingfu



懂得关爱自己的人 最幸福

拥有积极乐观的心态，懂得关爱自己

布德◎编著

图书在版编目(CIP)数据

懂得关爱自己的人最幸福/布德编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.5

ISBN 978-7-5064-7216-6

I. ①懂… II. ①布… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 007995 号

策划编辑:苏广贵

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:195千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



一直以来,我们接受的是关爱他人的教育,奉行的是关爱他人的理念,遵守的是关爱他人的规则。但是,我们却忽略了一点,那就是我们没有意识到要关爱自己,我们不懂得如何关爱自己。如果我们懂得关爱自己,那么我们也能够更好地关爱他人。

无论身处何时,也无论身居何处,我们都难免遭遇挫折,面临不幸。每当此时,不懂得关爱自己的人,就会怨天尤人,自暴自弃,从此一蹶不振,得过且过;而懂得关爱自己的人,就会将遇到的挫折看成获得成功前的磨炼,将面临的不幸看做得到幸福前的考验,犹如黎明前的黑暗一样不可或缺。

幸福,是每个人都渴望得到的。然而,并不是每个人都明白幸福的真谛。幸福是一种心情,与我们的贫穷或富有、健康或疾病、年幼或年长没有必然的关联。当我们在永无休止地追求物质财富的富足时,幸福可能正逐渐远离我们而去;当我们在紧张忙碌地为生计奔波时,幸福或许正一步一步向我们走来。其实,幸福就存在于我们的心中。我们不可能从别人的施舍中得到幸福,也不可能从上天的怜悯中乞求幸福。幸福与否就在于我们是否用心体会我们的生活,是否用心感悟我们的内心。

很多时候,我们之所以感到不幸福,并不是因为我们所处的外界环境多么恶劣,而是因为我们的内心境界非常阴暗。处在相似生活环境的人,有的人生活幸福,而有的人生活就不幸福。这就是由于心境不同造成的,生活





不幸福的人,拥有消极悲观的心态,不懂得关爱自己;而生活幸福的人,拥有积极乐观的心态,懂得关爱自己。

面对越来越大的社会压力、越来越多的生活困惑,我们的身心越来越疲惫不堪。如果我们再不懂得关爱自己,我们如何能够承受生活的重压,又何时能够感受自己的幸福呢?

面临不幸时,给自己一个笑脸,相信一切慢慢会好起来,你就是幸福的;春风得意时,给自己一个拥抱,感谢已经拥有的一切,你就是幸福的。

编者

2011年1月



第一章

千万里,我追寻着“你”

在每个人的一生中,与你自始至终不离不弃终生相伴的人,只能是你自己。你还有什么理由不善待自己呢?



- 1 / 人生就是一个选择的过程
- 4 / 培育自己的天赋
- 6 / 人不可没有自知之明
- 10 / 相信自己很重要
- 13 / 清楚自己适合做什么
- 17 / 张开让你飞翔的翅膀
- 21 / 相信自己能够做好
- 24 / 尽情发挥你的优势
- 28 / 你的命运由你来掌控
- 31 / 给自己施展魔力的暗示

目录

CONTENTS



第二章

走自己的路,让别人说去吧

每个人的立场和观点各不相同。如果我们事事听从他人的,那么我们会一无是处,最终一事无成。

- 35 / 把握住出手的时机
- 38 / 永不停息地行动起来
- 41 / 比别人多努力一点
- 44 / 做别人不敢做的
- 47 / 要有成就辉煌的进取心
- 50 / 拥有远大的志向
- 53 / 让你变得独一无二
- 55 / 集中精力做一件事
- 58 / 巧妙运用压力成事
- 59 / 不断超越自我





第三章

为心灵营造一个避风的港湾

心灵也有疲惫的时候,也需要休息,也需要得到关爱。

心灵有了避风的港湾,你才不至于迷失自我。



- 63 / 远离社交恐惧症的困扰
- 65 / 不胡乱猜疑给自己找麻烦
- 67 / 常生气伤心又伤身
- 70 / 闲人容易生事端
- 72 / 想哭你就哭
- 74 / 抛开前怕狼后怕虎的心理
- 77 / 做好你自己,不要与人攀比
- 79 / 远离爱慕虚荣的念头
- 81 / 让自己学会灵活变通
- 84 / 多给予别人一点温情
- 86 / 学会真诚地欣赏别人



目录

CONTENTS



第四章

快乐也是一种能力

看到身边的朋友永远都是一副快乐的神情,你是不是会羡慕,有时还会有点嫉妒?快乐其实也是一种能力。如果你想得到快乐,培养自己快乐的能力即可。

89 / 风雨过后现彩虹

91 / 活在当下而不是过往

94 / 坦然面对逆境

96 / 不要对自己求全责备

100 / 要善于大而化小

101 / 拥有积极乐观的心态

104 / 敢于自嘲



第五章

“舍得”的人生境界不可无

我们没有必要流连忘返于那些本不属于我们的事物。

放弃不必要的包袱，轻装前行，我们会走得更轻松，更洒脱，
更惬意。



- 107 / 舍弃不必要的包袱
- 110 / 放弃不必要的，才能拥有需要的
- 113 / 贪欲是一杯苦酒
- 116 / 贪得无厌终将一无所有
- 119 / 看淡得失，远离烦恼
- 121 / 贪婪吝啬者得不到真正的幸福
- 124 / 欲望 ≠ 贪婪
- 127 / 选择属于你的精彩
- 129 / 坦然面对得与失
- 132 / 拿得起，放得下



目录

CONTENTS



第六章

你的救世主只能是自己

无论是虚无缥缈的宗教神灵,还是身边能够给予我们帮助的人们,都不会是你的救世主。自己的救世主只能是自己,自己的灵魂只能靠自己来拯救。

135 / 不要忘记你是最棒的

137 / 孤独成就人生

140 / 把自己当成一颗珍珠看待

142 / 扔掉你的抱怨

144 / 信念是前进的号角

146 / 乐观面对人生

149 / 没有什么是不可能的

152 / 遇到困难不打退堂鼓

154 / 专心做好当前的事

156 / 敢于与命运抗争

159 / 一分耕耘,一分收获



第七章

从容穿梭于理想与现实之间

不管你愿意与否,总难免要穿梭于理想与现实之间,无论生活还是工作。理想是美妙的,是引领我们不断前行的不竭动力;而现实是无情的,是启迪我们不断思考的清醒剂。



- 161 / 倾听心灵的诉求
- 164 / 做自己的主人
- 166 / 让生活中充满幽默
- 168 / 有希望才能出现奇迹
- 171 / 拥有自己的风采
- 174 / 问一下自己你快乐吗
- 176 / 享受简简单单的生活
- 179 / 学会在工作中放松自己



目录

CONTENTS



第八章

舒展疲惫的双臂

生活本已具有太多的磨难,我们也承受了太多的压力。
因此,我们应该懂得给自己解压,舒展疲惫的双臂,给心灵营造
一个宁静安详的空间。

181 / 活就要活得美丽

184 / 爱惜自己的身体

186 / 让心中充满快乐

189 / 失败是成功之母

191 / 抬起你高贵的头

193 / 学会对自己说“不要紧”

196 / 残缺中蕴含着完美

199 / 在苦难中寻求幸福



第九章 懂得知足常乐



想要快乐和幸福,就要学会知足。知足并不是安于现状、不思进取或故步自封,而是对现有收获的充分珍惜,对目前成果的充分享受。

- 201 / 束缚越少越自由
- 203 / 欲望不可能完全得到满足
- 205 / 时常清扫心灵上的尘埃
- 208 / 不以物喜,不以己悲
- 209 / 不贪求不属于自己的事物
- 212 / 豁达地面对生活
- 215 / 将贪婪的包袱甩掉
- 218 / 珍惜已经拥有的
- 220 / 知足的人往往是快乐的



目录

CONTENTS



第十章

不要抱怨,敢于担当

不要抱怨太多,不要徒然去羡慕别人,“与其临渊羡鱼,不如退而结网”,做足储蓄,耕耘好自己的一方田地。

223 / 失误也可以成就辉煌

225 / 昂首挺胸迎接生命的春天

227 / 不因厄运而一蹶不振

230 / 你不可能重复昨天的故事

232 / 烦恼大多是自找的

235 / 敢于尝试所有可能的事

238 / 放不下才有烦恼





第十一章

感恩人生,幸福常伴



学会感恩,是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木;学会感恩,是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。感恩,是一种对恩惠心存感激的表示,是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。

241 / 怀有感恩的心态

244 / 给自己一个真诚的微笑

246 / 关爱每一个生灵

248 / 珍惜你的生命

251 / 不辜负逝者的期望

254 / 善待当下,幸福终生

DONGDE GUANAI ZIJI
DE REN ZUI XINGFU

第一章

千万里，我追寻着“你”

在每个人的一生中，与你自始至终不离不弃终生相伴的人，只能是你自己。你还有什么理由不善待自己呢？



人生就是一个选择的过程

战国时期，苏秦师从鬼谷子数年，学有所成后归来，为出游列国做准备。由于家中没有多余的钱财可以提供，苏秦就向家人提出变卖一些家产，作为出游的盘缠。

家人听说后，都极力反对。这个说：“你不想在家种地，就去做点小本生意，也可以赚一些钱贴补家用。可是，你竟然想靠卖弄口舌博取富贵，太不务实了。”那个又说：“你要自己考虑清楚了，放弃稳妥的谋生方式，追求那些虚无缥缈的富贵，将来如果混不下去了，不要后悔。”

苏秦没有被家人说服，坚持自己的选择，终于以连横之说联合六国，身佩六国相印。

功成名就，归家省亲之时，苏秦不无感慨地说：“假如我当初在家经营几