

钟华友 何绚 / 编著

善待自己

积极的心态撒满阳光

着眼下一步棋

荣辱都是一种美

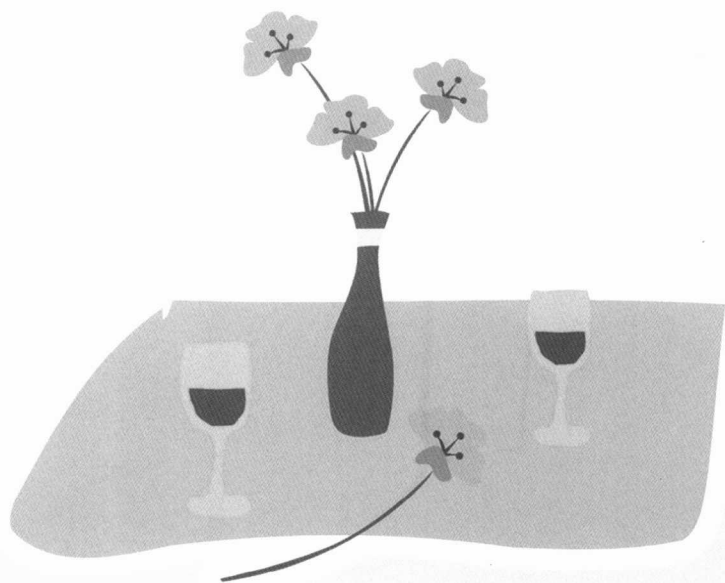
10种爱的维他命

珍惜梦想 拥抱明天



群众出版社

钟华友 何绚 / 编著



善待自己

群众出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

善待自己 / 钟华友、何绚编著. —北京: 群众出版社,
2006.1
ISBN 7-5014-3544-8

I. 善… II. 钟… III. 人生观—青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 116437 号

善待自己

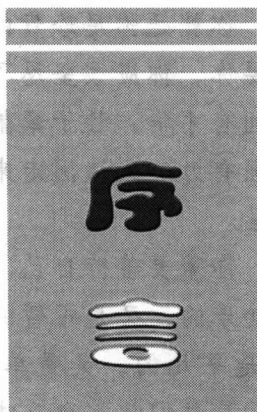
编 著 / 钟华友 何 绚
责任编辑 / 李 敏

出版发行 / 群众出版社 电话: (010) 67633344 转
社 址 / 北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼
网 址 / www.qzchs.com
信 箱 / qzs@qzchs.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京通天印刷有限责任公司

880 × 1230 毫米 32 开 11.5 印张 222 千字 插页 2
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数: 0001—5000 册

ISBN 7-5014-3544-8 / B · 21

定价: 22.00 元



学会善待自己

问问我们身边走过的每一个人：“你活得幸福吗？”有人点头，但更多的人都是在摇头。

问题的原因也许正在这里：在这个熙熙攘攘的世界上，在这个充满竞争的社会里，人们成天名缰利琐缠身，整天忙于你争我夺，整天心事重重、阴霾不开，整天小肚鸡肠、无法开朗。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？个中原因说起来也许并不复杂——就是因为我们的很多人并没有真正学会如何善待自己。

世界与你同行，你就是弥足珍贵的沧海一粟，你需要善待自己。亲情需要你，你应该坚忍不拔，耐心负责；社会需要你，你应该拥有才华，甘于奉献；历史需要你，你应该富有理智，坚强有力。天地间走来独一的你，世界因你的独特而精彩纷呈。

生活需要智慧，你需要善待自己。生活是繁杂的，又是辛苦的；人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的；人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的；人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

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，并时时在高质量的生活海洋中畅游。

善待你自己吧，这是上帝赋予的权利；惟有自爱，才不会逃避自我，丧失自我。生活是残酷的，人人都需要自我保重。自我善待是健全人生的支柱，是人生动力的源泉。忽略自我关爱，生活的利刃就会割伤你的身心。

善待你自己吧，这是一种心情，一种顿悟之后的豁然开朗，一种重负顿释后的轻松如意，一种云开雾散后的阳光灿烂，一种人生达练的哲理与智慧。

饭前茶后，睡前晨起手掩《善待自己》的时候，你也

许会在淡淡的哲思中获得感悟，在芸芸众生中吸取真知：

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。

钟华友 谨识

2005年5月独抒于东北延边

序

言



追寻篇

改变心态 阳光普照

心态是一柄双刃剑/3

谁在控制我/4 心态规定着生活的底线/6 不要让双刃剑的
正面生锈/10

换个角度看生活/11

探寻红尘中的路径/12 一念之差有多大/14 心想一定能事成
吗? /16

积极的心态撒播阳光/19

你为什么会消极/20 积极树长好果实/24 相信生活带来阳光/27 改变心态，改变世界/31

找点时间 研究自己

你为何问个不休/35

给你自己画张像/35

你是否真的一无所有/35 你怎样描述你自己/37

解剖周围/43

踢猫的人/43 目标分散/45 生活在幻觉中/46 般配失当/50

阿Q、闰土、祥林嫂/51

精神胜利法/51

自视甚高/51 小尼姑的头/52 文饰作用/53

一串跳不出的怪圈/56

再看闰土和祥林嫂/56 卢刚事件/59

踏石而过/61

东南亚的“汽车大王”/62 盲人开的诊所/63 你喜欢的成龙/66

放下枷锁 阔步前进

擦亮你的眼，把生活看清楚/71

别成为大象/72

- 大象与淤泥/72 宁浅勿深/73 如何跳出淤泥/74
生活不是下棋/76
不容悔手/76 着眼下一步棋/78 再来一局又何妨/79
命运不相信眼泪/81
别成为失败的受害者/81 在绝望中奋起/84
让宣泄挣脱心灵的枷锁/87
情绪疏导方法/87
宣泄疏导法/88 矛盾意向法/91 代偿迁移法/93 合理认知法/95
消除一些念头/96
向它们说“不”/97 放下枷锁，阔步前进/99 一个聋子音乐家/101
和盘托出，寻求帮助/102
知心老友/103 你需要往外打个电话/104 文学抛弃了他——直到他学会了寻求帮助/105 贵人就在你身边/109

悦 纳 篇

富不骄来贫不卑

富骄贫卑 奇谋难展/115

为钱定位/118 有钱就变坏？/122 穷得只剩下钱吗？/126

富贵不淫 贫贱不移/130

现代贫富观/132 生活不该为贫富所羁/134 路要自己走，权

贵难帮忙/139

荣辱都是一种美

面对恶犬 转身挑战/145

逆水行舟，自强不息/145 走背字更要“开心”/148 侮辱是成功之阶梯/152 不要空手站起来/155

争荣避辱 化辱为荣/160

拥有主导权/160 输球的意义/165 保留选择权/167 为生
活而选择/170 化不甘心为力量/172

爱悠悠恨亦淡然

在伤害中柔韧自己/174

柔韧：疤痕带来的问题/175 失恋的人——幸运的人/178 不
要让伤口再次裂开/182

给自己施行情感整容/184

自己动手去消除情感疤痕/184 原谅是精神整容的手术刀/185
学会感恩/188 自我发现的出路/191 你比想象中的自己更坚
强/200

升 华 篇

求取关爱 调整自我姿态

人人各有所需/205

10种爱的维他命/207 交正直友，觅德高人/209 结交朋友不强求/211 宁可缺不可滥/212 异性交往，发乎情而止乎礼/213 毕竟还是邻居/217 当你寄人篱下的时候/219

营筑温馨的爱巢/222

情为何物/222

情会培养伟大，也会滋生凶残/223 爱情的价值/225

守城的责任感/227

常回家看看/228 珍惜一纸契约/230 把你的爱注入孩子/230

关爱总是唾手可得/233

克服获取关爱的心理障碍/234 何须惆怅近黄昏/237 孩子自有他的一片蓝天/239 情理交融的社会情怀/241

美丽个性 把握人生艺术

知道“我是谁？”你想成为怎样的人/246

转变命运 控制自己才能控制别人/246 富有的人生 不浪费一分一秒/256 学会预见 风物以何放眼量/267

自助者天助 你为什么不接受现状? /278

互异成趣 做一个海纳百川的人/278 环境为本 做一个随遇而安的人/292 壮志凌云 做一个健康的人/303

挑战生存 开拓生活境界

善待自己,就在此刻生活/320

现在就是一切/320 生活是你的生活/323 你就是你自己/324 跑掉的,或许并不是大鱼/326 吃到的葡萄,很可能最甜/328

珍惜梦想 拥抱明天/330

播种的季节/331

从1数到10/331 抓住你的憧憬/333 每一个白日梦都是一部好莱坞的剧本/336

成长的季节/339

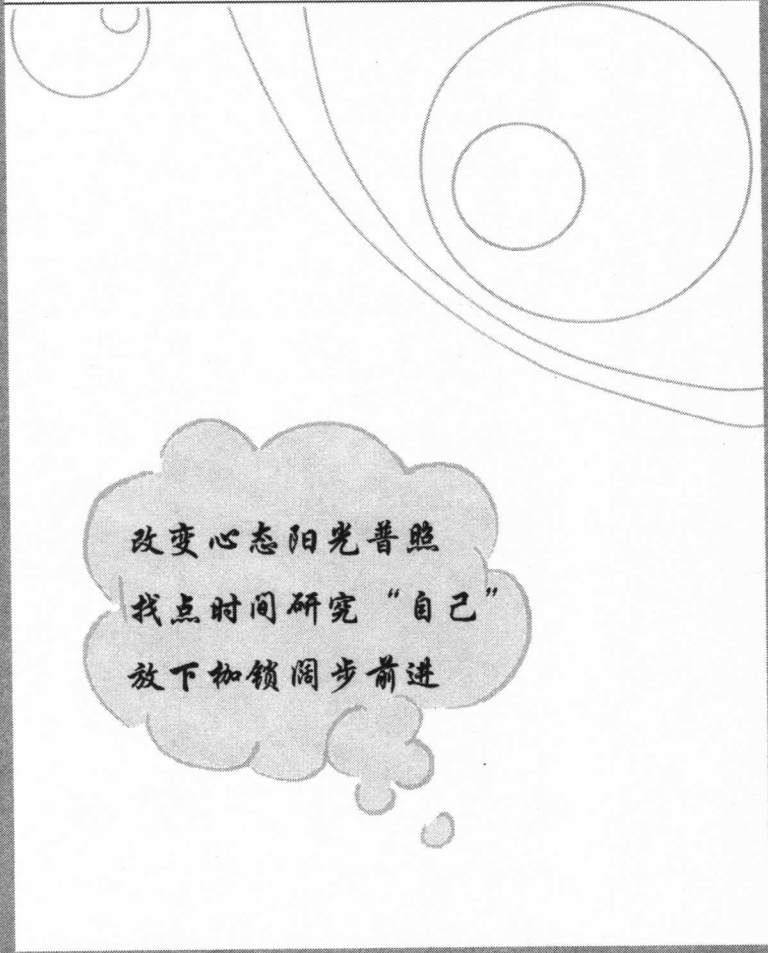
让想象力冲破障碍/339 垃圾引起的梦想/340

结果的季节/343

你也能让梦想成真/344 6岁也好,84岁也好,都拥有明天/347 名人佳话/348

后记/351

追 寻 篇



改变心态阳光普照
找点时间研究“自己”
放下枷锁阔步前进

改变心态 阳光普照

心态是一柄双刃剑

人类有这么一个不可思议的谜团，即明明我们的桌子上堆满了美味的食物，却偏偏要走到妈妈的橱柜前去哭泣。原来——心态是一柄双刃剑。

心态是人的情绪和意志的控制塔，决定了生活的方向与质量。

我们可以做一个简单的试验。

在一个大教室里，如果你周围有熟人、朋友，也有你不认识的人。当要求每一个人与四周的人握手致意时，人们将怎样想，怎样做呢？有的热情，有的冷淡；有的做得好，有的做得不好；有的只找认识的人，否则就不愿做……

握手应该人人都会吧，既不需要知识、阅历，更与智商、技能无关，而仍然质量参差，就因为握手的对象不

同，你的心态就不同。

心态就是内心的想法，是一种思维的习惯状态。荀子说：“心者，形之君也，而神明之主也”，意即“心”是身体的主宰，是精神的领导。

谁在控制我

心态使人做出超常的行为。

战国时卫国有一个叫弥子瑕的人，因为长得俊美而深得卫王宠爱，被任命为侍臣，随驾左右。

有一次，弥子瑕因为母亲生病，就私驾卫王的马车回家探视。按当时卫国的法律，私下使用大王车马者，当处以斩断双脚的刑罚。

卫王知道此事后，不但没有处罚弥子瑕，反而称赞他：

“子瑕真孝顺啊！为了母亲的病，竟然忘了刑律。”

又有一次，弥子瑕陪同卫王游果园，弥子瑕摘下一个桃子，吃了一半，另一半献给卫王。卫王高兴地说：

“子瑕真爱我啊！好吃的桃子不愿独享，献给我吃。”

多年以后，弥子瑕年老色衰，卫王就不喜欢他了。有一次，弥子瑕因小事不慎，卫王就生气地说：

“弥子瑕曾经私驾我的车，还拿吃剩的桃子给我吃。”

在数落弥子瑕的罪状之后，就罢免了他。

卫王对弥子瑕同一桩事情前后有不同的态度，是因为卫王的心态不同了。

“情人眼里出西施”、“爱屋及乌”，这些不平常的举

动，就是心态在起作用。

古人说，“哀莫大于心死”，又说，“兵强于心而不强于力”。这都是在强调心态的极端重要性。

生活中随处可见不同的人对同样的一件事持有不同的看法，并且都能成立，都合逻辑。比如同样是半杯水，有人说杯子是半空的，而另一个人则说杯子是半满的。水没有变，不同的只是心态。心态不同，观察和感知事物的侧重点就不同，对信息的选择就不同，因而环境与世界都不同。心态给人带上了有色眼镜和预定频段的耳机，人们于是只看到和听到他们“想”看和“想”听的。

从这个意义上说，我们的境遇并不完全是由周围的环境造成的。

犹太裔心理学家弗兰克在第二次世界大战期间曾被关进奥斯维辛集中营三年，身心遭受极度摧残，境遇极其悲惨。他的家人几乎全部死于非命，而他自己也险遭毒气和其他惨杀。但他仍然不懈地、客观地观察、研究着那些每日每时都可能面临死亡的人们，包括他自己。日后，他据此写了《夜与雾》一书。

在亲身体验的囚徒生活中，他还发现了弗洛伊德的错误。作为该学派的继承人，他反驳了自己的祖师父。

弗洛伊德认为人只有在健康的时候，心态和行为才千差万别；而当人们争夺食物的时候，他们就露出了动物的本性，所以行为显得几乎无以区别。

而弗兰克却说：“在集中营我所见到的人，完全与之相反。虽然所有的囚徒被抛入完全相同的环境，但有的人