

爱你自己

LOVE
YOURSELF

亚文◎著

每个人都是独一无二的
给自己的爱无须等待



金城出版社
GOLD WALL PRESS

爱你自己

LOVE
YOURSELF

亚文◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

爱你自己 / 亚文著. —北京: 金城出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5155-0477-3

I. ①爱… II. ①亚… 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 (2012) 第 114088 号

爱你自己

作 者 亚 文

责任编辑 陈珊珊

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 15.75

字 数 200 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0477-3

定 价 29.80 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) 64222699

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

生活应该是一种充满热情的体验，而不是一串漫长苦挨的日子。学会爱自己，你会发现，每一天都是如此的精彩特别，每一刻都是如此的幸福快乐。

爱自己，就要学会原谅自己，就要重视自己，完全接纳自己！生命的本性是快乐的，如同绽放的鲜花，激荡的歌曲。人只有真正地学会爱自己，才能让生命的价值和人生的快乐得到充分的释放。

“爱你自己”是世界上最重要的课题之一。爱你自己是一个人得以生存和发展下去的唯一力量。爱你自己并不是爱一个理想化了的自己，而是爱构成自己的所有方面——自己的优点和缺点，自己的长处和短处，自己的挫折和快乐，自己的梦想以及自身的一切矛盾。爱自己是：即使我们觉得自己很讨厌、很笨拙或者很难看，我们也依然爱自己。

人一定要爱自己。只有在爱中，你才能真正明白“得即失、死即生、软弱即坚强、地狱即天堂”的真正含义。你会发觉恶的存在并非是为了“反衬”善的美丽，而是“恶与善”根本就没有界限。只有在爱中，你才能真正体会“对立的世界没有尽头”，“存在的都是合理的”。生命是残缺的，唯有懂得爱自己的人，才会知道生命的价值，才能在有限的生命中创造出更多的价值。

那么，如何才能学会爱自己，并做得更好呢？你将从本书中得到帮助和启示。

本书共有十章，从不同的方面对爱自己的内涵，以及如何爱自己进行了全面的分析阐述：

第一章写心态。生活如同变幻无常的天气，每个人的一生都会有苦有甜，无论何时保持良好的心态，幸福才会伴你左右。

第二章写宽容。人需怀有一颗宽容之心，学会宽容，原谅了别人，也就释放了自己内心的愤懑与痛苦。

第三章写不要苛求自己。金无足赤，人无完人，每个人都是被上帝咬过一口的苹果，每个人都存在着这样或那样的缺陷。因此，我们不要太苛求自己，而要用心装饰自己的生命，善待自己，欣赏自己。

第四章写得失。人的一生就是一个得与失的过程。在这个过程中，我们都要微笑面对，不要让自己的心灵超载，不要让自己前行的路更加沉重。

第五章写健康。健康是拥有一切的基础和保障。爱自己的身体，让自己的身体更加健康，我们才有资本去实现自己美好的理想。

第六章写亲情。亲情是这个世界上最宝贵的东西。爱亲人，让自己的家庭更温暖，自己才会更幸福。

第七章写爱情。爱情是生活中华丽的外衣，学会品尝爱情，更要真正懂得爱情的涵义。

第八章写工作。工作是我们展示自己的一个舞台。在这个舞台上，我们可以实现自己的梦想，发挥自己的能力和才华，从而让自己的生命更有意义。

第九章写信心。放下包袱，轻装前进，我们才能生活得更快乐幸福。这就需要我们为自己鼓掌，为自己不断地增加信心。

第十章写热爱生活。每个人都会经历这样或那样的挫折。在遭遇

挫折时，不要总是不断地抱怨，而要怀有一颗坦然的心，去热爱自己的生活。

全书语言优美流畅，耐人寻味，每篇都配有古今中外的小故事，并以深入浅出的道理进行阐述。读完这本书之后，你会感到豁然开朗，受益匪浅。

本书不仅有助于你更好地认识自己，承认自己，接受自己的一切，也能让所有人真正明白——你是值得被尊重、被肯定、被珍惜、被爱的。你具备这种魅力！

目 录

第一章 心态好才能活得好：用心开启幸福生活

爱自己，首先要有良好的心态。一个人如果每天都被一些不良心态所左右，那么他的人生之灯永远都不会光彩照人；一个人如果一生都拥有良好心态，那么他的人生将永远幸福快乐。心态好才能活得好，如果你想要自己的人生绚丽无比，那么，请摆好你的心态，珍惜当下，用心去开启幸福的生活。

- | | |
|----|---------------------|
| 3 | 心有阳光，幸福像花儿一样 |
| 6 | 珍惜当下，享受生活的美好 |
| 8 | 快乐生活靠自己创造 |
| 11 | 培养生活情趣，摆脱苍白的生活 |
| 14 | 每天给自己一个希望 |
| 16 | 放低幸福的标准，从生活的细微处找寻快乐 |
| 19 | 学会放弃，才能更好地生活 |
| 22 | 多问问自己快乐吗 |
| 26 | 快乐就像香水，洒给别人也香了自己 |

第二章 学会宽容：饶恕别人就是善待自己

何为宽容？宽容是浩瀚无垠的大海，它让你的胸怀更加宽广；宽容是一场春雨，它能净化人的心灵。

宽容是润滑剂，它让人间少了许多纠纷。宽容让我们的生活多了一份宁静，多了一份悠然，多了一份美好。学会宽容，就会让人间变成美好的天堂。

- 33 要怀有宽容体谅之心
- 36 宽容能够超越一切
- 39 学会宽恕别人
- 42 懂得原谅自己
- 45 怨恨别人就是折磨自己
- 48 得饶人处且饶人
- 51 学会换位思考

第三章 不要苛求自己：缺憾的人生有别样的美

“水至清则无鱼，人至察则无徒。”现实生活中，对人、对事、对己都不宜过于苛求，否则会使自己生活在孤寂和焦灼之中。不苛求自己，就是要善待自己，学会欣赏自己。我们一定要明白，生活在这个世上的目的是发现美，享受美，而不是盯着不完美、不理想的事物让自己深陷痛苦之中。

- 57 残缺的生命更要努力绽放
- 60 看淡生活中的不如意
- 63 走“背”字更要寻开心
- 65 坐观世间变幻，笑对人生起伏
- 68 自我激励，走出人生的低谷
- 70 跌倒的地方也有风景
- 72 在忍耐中等待春天

74	错过就别后悔
77	不苛求自己，学会欣赏自己
80	活出自己的精彩

第四章 笑看得与失：不要让你的心灵超载

人能得到自己想要的东西，但不可能永远拥有它。其实，得失就在弹指一挥间。人应该笑看得失，不要因得到什么而骄傲自大，也不要因失去什么而痛苦不已。这样，我们才能活得轻松愉快，活得洒脱自如。

87	淡看成败
90	放下悲喜，自我解脱
92	不做金钱的奴隶
94	让名利如风消散
96	平平淡淡才是真
99	放弃也是一种拥有
101	学会释放不幸
105	放下坏心情，才能有好心情

第五章 每天唱一遍健康歌：拥有健康才能提高你的生命潜能

香港作家梁凤仪说过：“健康好比数字‘1’，钱财、家庭、事业、爱人、孩子、权力、地位都是‘0’；有了1，后面的0越多，就越富有；反之，没有1，则一切皆无。”

如此看来，健康是多么的重要。在当今这个竞争激烈的社会中，我们一定要珍重自己的身体，一定要时刻爱护自己。拥有健康，我们才有更多的力量去为自己的事业奋斗；拥有健康，我们才有强大的体魄去保护自己的爱人；拥有健康，我们才有更多的体力去为家庭的幸福而奔波。可以说，健康是我们拥有一切的基础，我们一定要精心地关爱呵护它，不要等到失去它时，方知应该珍惜。

- 111 拥有健康，一切皆有可能
- 113 保持好心情，让你更健康
- 116 养成健康的生活习惯
- 119 千万不要忽视生命中的预警
- 121 利用散步保持健康的体魄
- 124 健康从幽默开始
- 126 学会忙里偷闲
- 128 走进大自然，拥抱健康
- 130 不要透支健康

第六章 爱你的亲人：亲情是世上最值得珍惜的感情

亲情简简单单，只是一个由稻草和泥土搭成的小巢。我们是一只只小小的鸟，可以轻快地钻进去，里面有一碗水，甜甜的，凉凉的，滋润我们干渴的灵魂；里面有一碗米饭，香香的，填饱我们无尽的欲望；里面有一张床，软软的、暖暖的，抚慰我们内心的忧伤；里面还有一盆花、一首诗、一幅画，缀着爱人的叮咛、长辈的嘱托……这就是亲情，一个小小而温馨的巢。只有懂得珍惜和爱护这个小巢，我们才会成为真正快乐幸福的“小鸟”。

- 137 懂得爱亲人的人是世界上最幸福的人
- 140 每天把快乐带回家
- 142 经常和家人沟通
- 145 营造民主气氛
- 147 避免过多的指责
- 150 媳妇与婆婆融洽相处的技巧
- 153 珍惜伟大的母爱

第七章 守护爱情：在爱情中尽情绽放

爱情是人与人之间强烈的依恋、亲近、向往以及无私专一、无所不尽其心的情感。

拥有爱情会让你每天浸润在甜蜜中，拥有爱情会让你神清气爽，拥有爱情会让你的生活五彩斑斓。要想拥有甜蜜幸福的爱情，就要学会呵护的技巧和经营的方法。

159	勇敢走出失恋的阴影
161	信任是爱的凝固剂
165	浪漫生活醉你一生
167	让彼此拥有自由的空间
169	温柔女人深得男人心
171	放飞无法挽回的爱

第八章 点燃激情：工作是生命获得意义的最佳诠释

工作不仅是为了生活，更是实现人生价值的重要舞台。在这个舞台上，你可以激情满怀地追求，可以坚持不懈地奋斗，可以让自己的才华得到最大限度的发挥。只有在工作这个舞台上进行精彩的表演，你才会无悔于自己的人生。

177	为自己工作，为明天积累
180	带着愉快的心情工作
182	把工作和兴趣结合起来
185	小舞台也能成就大事业
187	多努力一点点，为晋升创造机会
189	转行风险大，别轻易跳槽
192	掌握一技之长，让自己成为必不可少的人
194	改变不良的工作习惯

197 | 遇到问题多向上司请教

第九章 相信自己：你就是那道最独特的风景

人生总会有挫折、痛苦。当不幸降临时，不要紧锁你的眉头，不要关闭你的心扉，而要卸下身上一切不快的包袱，让自己轻轻松松度过每一天。相信自己，鼓励自己，欣赏自己，学会在无人夸奖时照样前行，这样你才能活出生命的荣耀，让独一无二的自己闪亮起来。

- 203 | 学会为自己鼓掌
- 204 | 人生没有什么不可能
- 207 | 不要盲目和别人攀比
- 210 | 勇敢地迈出第一步
- 212 | 相信自己，你就能做到
- 214 | 学会自我暗示

第十章 热爱生活：阳光总在风雨后

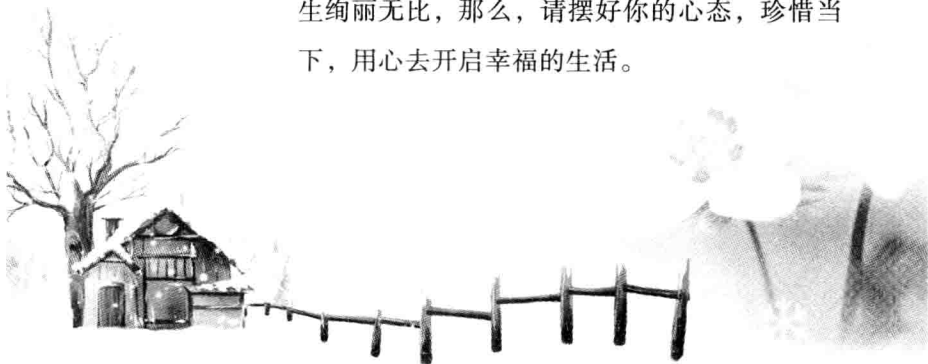
不论你的生活如何艰难，你都要勇敢地去面对它。热爱生活，视生活中不如意的事为花的种子，用自己的双手精心地培育它，相信总有一天你的花园会五彩缤纷的。

- 219 | 别让烦恼陪你过夜
- 221 | 把困苦看成孕育幸福的土壤
- 224 | 用时间抹平伤痕
- 227 | 懂得忘的艺术
- 229 | 不要让抱怨成为习惯
- 232 | 总有一个位置是适合自己的

第一章

心态好才能活得好： 用心开启幸福生活

爱自己，首先要有良好的心态。一个人如果每天都被一些不良心态所左右，那么他的人生之灯永远都不会光彩照人；一个人如果一生都拥有良好心态，那么他的人生将永远幸福快乐。心态好才能活得好，如果你想要自己的人生绚丽无比，那么，请摆好你的心态，珍惜当下，用心去开启幸福的生活。



心有阳光，幸福像花儿一样

生命需要阳光，培育良好心态更需要阳光。如果心有阳光，幸福就会像花儿一样绽放。积极乐观的心态，会让我们泰然面对人生的不幸，欣然享受生活的幸福。

我国著名科普作家高士其年轻时在美国留学，毕业后留在芝加哥医学院深造。23岁那年，厄运突然降临，一场意外的科研事故，让他变成了残废。他全身瘫痪，语言含混，两眼发直，连饮水都困难，瞬间，他所有的梦都破碎了。

然而，高士其却没有被这突如其来的厄运打倒。他调整好自己的心态，以顽强的毅力写了许多文章和诗，成为我国著名的科普作家。他写过一篇知识小品，题为《笑》，其中这样写着：

笑有笑的哲学。笑的本质，是精神愉快。

笑的现象，是让笑容，笑声伴随着你的生活。

笑的形式，多种多样，千姿百态，无时不有，无处不在。

笑的内容，丰富多彩，包括人的一生。

笑，你是嘴边一朵花，在颈上花苑里开放。

你是脸上一朵云，在眉宇双目间飞翔。

你是美的姊妹，艺术家的娇儿。

你是爱的伴侣，生活有了爱情，你笑得更甜。

笑，你是治病的良方，健康的朋友。

高士其坚强乐观，可谓是一个深谙快乐之道的智者。人生不如意事十之八九，痛苦与挫折远比快乐多。当你面对不幸或挫折时，能否像高士其一样乐观面对？

其实，快乐与否，全在于你的心态。看开了，也没什么大不了。调整心态，让自己的心里充满快乐的阳光，你就能拨开云雾见青天，开创一片新天地。

斯特尔是一个很快乐的人，于是撒克去拜访他。斯特尔笑呵呵地听撒克提问。

撒克问：“假如谁都不愿和你做朋友，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸好我还有自己。”

“假如你去看牙医，医生不小心给你拔错了牙，你还会高兴吗？”撒克问道。

“当然，我会高兴地想，幸好拔错的只是一颗牙，而没有拔走我的心脏。”

“假如你的妻子背叛了你呢？你还高兴得起来？”

“我会想，幸好她背叛的只是我，而不是国家。”斯特尔回答。

“如果你在夜晚走路时，被人莫名其妙地打了一顿，你还会开心吗？”

“是呀，我会想，还好没被他们夺去性命。”

“假如现在你的生命就走到了尽头，你还能高兴吗？”撒克问道。

“当然，我会想，我开心地度过了我的一生，我了无遗憾，就让死神带我到另外一个快乐的世界吧。”

撒克彻底服了斯特尔：“这么说，生活中没有什么是你痛苦的，生活永远是一串快乐的音符吗？”

“是啊，只要你心有快乐的阳光，你就会在生活中发现和找到快乐——痛苦不请自来，而快乐却需要我们去感受。”斯特尔快乐地

说道。

快乐的人心中永远都充满阳光。他们无论遇到什么情况，脸上总是带着微笑，勇敢地接受人生的变故和挫折。这就是乐观的生活态度。乐观对人就像太阳对植物一样重要，乐观就是人心中的太阳。

在一场突如其来的地震中，许多人被埋在了废墟下。各人的心态决定了他们能否在困境中顽强地生存下去。那些将困境视为绝境的人因为意志脆弱而导致身体能量系统不能有效地工作，从而丧失了自己的生命。而那些意志坚强的人，坚信他们一定会见到太阳，体内会制造出永不枯竭的生命能量，帮助他们渡过难关。这就是乐观给人们提供的力量，它大到足以支撑整个生命。

美国著名心理学家威廉·詹姆士说过：“我们这一代人的最大发现是人能改变心态，从而改变自己的一生。”所以，我们要不断地调整心态，让自己的心中时时刻刻充满阳光，让微笑时时刻刻洋溢在自己的脸上，让生活的花儿幸福地绽放。

多爱自己一点点

让心里充满阳光其实很简单，只要你天天面带微笑，时刻保持积极向上的心态，就完全能做到。时间是如此的无情，人的一生是如此的短暂，为何要让苦难锁住你的心灵？为何要让愁苦“侵蚀”你的容颜？心有阳光，生活就会五彩斑斓。