



涤荡心灵 品味人生

陈艺熙 编著

善待自己

How to Have More Love
in Your Life



被别人爱着的人是幸福的
被自己疼爱的人是明智的

人生是一本太过仓促的书。因为无常，所以美；因为别离，所以爱；因为抓不住，所以珍视；因为总是追赶不上它的脚步，所以更应该善待现在的自己。

用命运的自语抚慰执著、坚韧、顽强、勇敢的心，为屡败屡战的自己大声喝彩！让生命的真实在希冀中获得一次畅快呼吸！让自己更坚强，让生命更昂扬，让生活更嘹亮！

 中国纺织出版社

善待自己

陈艺熙◎编著

Shan Dai Zi Ji

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中有快乐,有苦难,有挫折,有艰辛,也有委屈,幸福与否其实只在一念之间,用一颗平常的心看待得失荣辱,让生命的真实在希冀中获得一次畅快的呼吸,在屡败屡战中依旧为自己大声喝彩。

本书用温柔的笔触让读者体会到生活的温暖,涤荡自己的心灵,通过对自我的认知,对未来的把握,对心灵的调节,对困难的克服等多方面,让读者寻找到属于自己的幸福法则。

图书在版编目(CIP)数据

善待自己 / 陈艺熙编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5064-9676-6

I. ①善… II. ①陈… 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(2013)第077536号

策划编辑: 闫 星 责任编辑: 曲小月 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂大兴一分厂 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 226千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

Preface

人的一生，来去匆匆。在亲人的欢笑声中，我们出生了；在亲人的悲伤哭泣中，我们离去了。而这些又是我们无法掌控的，只能庆幸自己拥有了这一生。因此，应该善待自己。生活犹如万花筒，喜怒哀乐，酸甜苦辣，相依相随，或许真的不必太在意；人生如梦，要学会看淡一切，好好珍惜自己，善待自己。感谢上天赐予的点点滴滴，让我们的心中永远有一片阳光照耀着的晴空，能够看淡眼前的伤痛，因为伤痛之后或许就是幸福。每个人都想快乐幸福地生活着，然而，现实生活总是不尽如人意，我们是无法左右幸福的，痛苦与烦恼总是不期而至。尽管我们无法逃避这些痛苦与烦恼，但我们却可以选择善待自己。

生活中，经历过，获得过，失去过……如果说人生是一场戏，那主角就是自己。我们会各自站在自己的舞台上，用心演着自己的戏。哭过、笑过、怨过、傻过、恨过，或许我们得到的东西并不多，失去的东西却很多。但是，面对这些遭遇，不要给自己抱怨的机会，不要给自己放弃的理由，不要给自己失落的情绪，不要给自己挫败的伤痛。一个人活着，除了伤痛，还有快乐，所以要善待自己，让自己快乐起来。

只有经历了人生才会懂得，只有懂得才会珍惜。对于过去的伤痛与失败，忘记一切，就是善待自己。善待自己，因为人生的历程不过就是得与失，只要我们看淡了也就轻松了。有人说，人生是一种无奈；有人说，人生是一种享受。其实，人生有享受也有无奈，有欣慰也有困惑。人生就像是一枚青果，含在嘴里慢慢品，细细嚼，酸甜苦辣涩就会在舌尖蔓延开来。



善待自己

人生漫漫旅途中，我们时常会感到沉重，会感到疲惫，但只要学会善待自己，就会觉得欣慰，就会充满自信。珍惜每一天，尽情地拥抱生活，尽管辛苦，也会体味出生活的甘甜与芬芳。对我们而言，快乐与痛苦只是一个过程，没有谁可以拒绝春天的到来，只要我们善待自己，我们就可以伸手触摸到春天的美丽。这是一本慰藉心灵的书籍，如果你还在苛责自己，对生活缺少动力和希望，对自己所做的事情感到懊恼，那么不妨把这本书带回家。有时候善待自己就是拯救自己，将自己从痛苦的深渊中拯救出来，到达快乐的彼岸。

编著者

2013年5月

目 录

CONTENTS

第1章 走过痛过：人生中最大的敌人是自己	001
最无法战胜的是你的内心	002
别让人生只剩下“逃避”二字	005
不甘心庸庸碌碌地度过一生	007
新的开始是修正错误的良机	010
历经磨难，才能体会到获得的喜悦	013
拥抱痛苦，更能体会幸福	015
别为了面子而丢失自己	017
每一种挫折都隐藏着成功的种子	020
第2章 直面人生：有勇气扼住命运的咽喉	023
一切尽在把握中，就等你开启命运之门	024
直面现实，不要活在自己的幻想中	026
无论得失都请你懂得珍惜	028
平淡才是真谛，快乐源自内心	030
怀感恩之心，才能走出低潮奔向成功	032
结好爱情之果，幸福终身相伴	034



欲孝从速，父母不会一直在原地等你·····	036
勇敢地给自己一片危崖·····	038
第3章 拥有航向：靠心中的灯塔指引前行·····	041
正视自身缺点，重要的是把握自己的优势·····	042
拥有目标，不要在迷茫中沉沦·····	044
调整航向，正确地努力胜于一味地蛮干·····	046
不要埋怨不公，怨气只会阻碍路途·····	048
没有一如既往的顺利，只有磕磕绊绊的成功·····	050
心中有梦，随时为自己加油·····	053
拒绝拖延心理，让自己充满干劲儿·····	055
第4章 调味心灵：将快乐的清泉注入心田·····	059
降低快乐的底线，让它成为一种习惯·····	060
不能守株待兔，快乐需要积极自取·····	062
目光太短浅，所以才会痛苦消极·····	064
当你无法承受时，不如放手释怀·····	066
外界虽施压，真正的压力却是自己给的·····	068
遭遇再不幸，至少你还有着生命的力量·····	070
第5章 感谢对手：折磨如砂轮抛光出璀璨的人生·····	073
让内心强大，感谢折磨你的人·····	074
平衡内心，学会接纳比你强的对手·····	076
学会掌控自己，就能拥抱成功·····	078
方向指引，你的斗志不曾削减·····	081
剖析优劣势，让自己更有竞争力·····	084



别因为面子而失去自我·····	086
第6章 完善心力：阳光心态给你添加动力·····	089
“心”败，人必败·····	090
逆境风雨中，你会收获意想不到的礼物·····	092
只要精神不倒，就能绝处逢生·····	094
积累失败的经验，让它成为一笔财富·····	096
不是不在乎，但是要懂得淡定·····	099
坚定信念，心不要随意动摇·····	101
调整自己的消极想法·····	103
第7章 提升自信：拥有无与伦比的魅力·····	107
一切皆有可能，信心就是保证·····	108
丢掉自卑，让自信的阳光洒满心房·····	110
生活充满奇迹，只要你相信就一定能实现·····	112
再渺小的人和事，都有着不可替代的作用·····	114
微笑着面对自己，一切阴霾都会消散·····	116
你所梦想的样子，才是真正的你·····	118
第8章 战胜胆怯：挣脱束缚享受没有禁锢的精彩·····	121
跳出框框，别被固有的思想禁锢住·····	122
大方做事，不必过分谨小慎微·····	124
承担责任，充满魄力让你神采奕奕·····	126
“比较心”会将你拖累，学会做自己·····	128
不惧陌生，在适应中体味快乐·····	131
别怕改变，人生要乐于接纳新鲜生活·····	133



第9章 控制心绪：摒弃浮躁享受惬意	137
过滤浮躁，做优雅有修养的人	138
及时熄灭怒火才能安享人生	140
平心静气，才会做成事	143
适时忍让，以退为进赢得善果	145
拥有豁达心境，不生气是种智慧	148
理智思考，成熟的人懂得包容	150
遇事冷静，从容处理十分奏效	153
想成大事者，要拒绝恼怒烦躁	155
第10章 充盈自己：在学海里汲取甘甜的养分	159
取长补短，在差距中不断充盈自己	160
永远没有最好，只有更好	162
让学习成为一种习惯，内心更为满足	164
成长永无止境，时刻需要养分	166
知识的力量足以改变一个人的命运	168
没本事的人生气，有能力的人争气	171
开启智慧的密钥就能获取最新的认知	173
第11章 清净身心：回归到纯真自由的境地	177
关注自己，不要总去关心别人的隐私	178
远离八卦的娱乐世界，快乐和幸福来源于自己	180
脱离肥皂剧，多读书更愉悦心灵	182
太在意别人的目光会失去自我	184
保持自我，不要成为社会化的标准机器	186
信马由缰地思考，给予大脑和心灵以活力	188



了解世俗，但不必逢迎·····	190
第12章 驱散阴霾：世事无常让自己学会忘忧·····	193
扫除嫉妒心，享受属于自己的快乐·····	194
别再斤斤计较，从此刻开始“放下”·····	196
扫除情绪垃圾，轻松自在为人·····	199
换个角度，看开一点自然明朗·····	202
少点埋怨，别把自己当成不幸的人·····	204
当不幸降临，学会用积极的方法转运·····	206
用希望照亮人生的征途·····	209
拥有平常心是以不变应万变的睿智之举·····	211
第13章 保持本色：做最好的自己，为自己而活·····	215
厚积薄发，为自己的明天而点滴积累·····	216
激励自己，为自己而喝彩·····	218
懈怠让人不悦，在奋进中做最好的自己·····	221
轻视他人的讥嘲，别和自己较劲·····	225
本本真真，别在诱惑中失去自我·····	228
拓展视角，去看看世界广阔的风景·····	230
幸福是在珍惜中获取的珍宝·····	232
第14章 放下执著：女人放下迷失的爱即是幸福·····	235
与往事干杯，不让自己更伤感·····	236
在误会中，更要懂得看开·····	238
要及时原谅伤害过你的他·····	241
别再为爱深深负累·····	243



善待自己

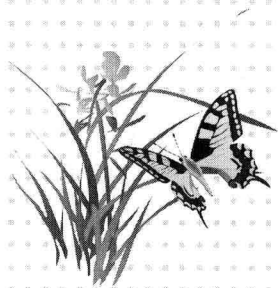
拥抱爱，放下才不会痛苦·····	245
缘分不能勉强·····	248
原谅他是为了更好地生活·····	251
在爱中你需要在乎多少·····	254
爱让你懂得宽恕·····	256
放下束缚是对自己的疼爱·····	259
参考文献·····	262



第1章

走过痛过：人生中最大的敌人是自己

在这个世界上，最了解你的人就是你自己，我们人生中最大的敌人同样是自己。一切困难都源自我们的内心。当你明白了所有的折磨和障碍全部是由自己造成时，我们才会真正地克服它、战胜它。人生最大的敌人是自己，只要战胜了自己，就跨过了你人生中最大的栅栏。面对人生中那些不可避免的痛苦和折磨，我们要学会正视自己的心灵，不断清扫心灵的灵台，这样才会让自己更清醒、更坚强，才会得到更多欢乐和喜悦。





最无法战胜的是你的内心

恐惧源自于想象，折磨源自于内心。一个人内心的屈辱感、对现实的恐惧以及对未来的绝望，更能从精神上折磨一个人。世界上很多自杀的人是诗人、画家、哲学家，并不是因为他们面对了更多生活的磨难，而是由于他们拥有一颗敏感的感知折磨的心。内心不敏感，不足以捕捉生活中的异相从而成就作品；内心过于敏感，则容易感知到痛苦、折磨，更容易厌世、轻生。

著名诗人食指曾在“文革”中写下《相信未来》一诗，尽管他生活在那个特殊的年代，但依然对未来充满无限希望，他相信历史不会被永远扭曲，他终于等来了生命中的春天。在他的另一首诗《我从冰天雪地中走来》中，他写道：“人生就是场冷酷的暴风雪，我从冰天雪地中走来，”他描绘了自己面对折磨的心路历程：“化雪时冷得令人出奇地清醒，清醒明白得叫你说不出话来，哆嗦得下齿止不住地磕碰上牙，乖乖顺从了大自然作出的安排。雪化后的泥泞使你向前迈一步都一身大汗却是寸寸相挨。”少有诗人有这样的勇气，他敢于直面惨淡的人生而不逃避。因为他内心坚韧、对未来充满无限希望。

折磨分为两个方面，一方面是你肉体、心灵实际受到的折磨；另一方面是你的内心对这种折磨的感知程度。我们内心的屈辱、恐惧、绝望就是一个放大镜，它会让你受到的实际折磨无限扩大，直到无法承受。一个人最大的敌人就是自己，最大的折磨，就是内心的感知。这并不是要我们麻木无知，而是要我们锻炼心理的承受能力。既然折磨是我们人生中不可缺



少的一部分，那就让自己享受折磨，在折磨中变得更加坚强，更加沉着和成熟，从而收获更加丰富多彩的人生。

因此，面对折磨，我们首先要有宽广的心胸。俗话说“心底无私天地宽”。只有拥有宽广的心胸，我们才能够更加客观地看待生活中的折磨，知晓它是每个人的人生中必定要经历的，且是不可缺少的，我们就能够更加坦然地去面对它。

心胸宽广的人不会执著于眼前的折磨困境，他们的视域更宽广，他们心里装的不仅仅是个人的利弊得失，而是着眼于所有人生命中的磨难。那么，相对于所有人的磨难来说，自己受到的折磨只不过是过眼云烟罢了。耶稣身受钉十字架之苦，想的却是用自己的痛苦担起天下人的罪孽。因此，他丝毫不以为痛，不以为苦。很多革命先烈也以解除天下百姓的痛苦为己任，即使把牢底坐穿也丝毫不能动摇他们的决心。革命先烈瞿秋白被捕以后，虽然身陷囹圄，依然为看管他的狱卒的母亲治好了缠绵已久的病。这样宽广的心胸，怎么可能为个人的一点得失，受到的一点折磨而心灰意懒，以为人生无望呢？

虽然今天，平凡如我们，虽没有救国救民的大志，但也不要以自己为中心，受到一点磨难委屈，就以为世界末日降临，感觉生活暗淡无光，人生再无意义。让心胸宽广一点，再宽广一点，就会更加从容淡定，少受外界折磨的影响。

其次，还要有坚强的意志，孟子说“天将降大任与斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”老夭折磨我们正是要降我们以大任。如果我们在折磨中能够保持乐观的心境，磨炼更加坚强的意志，那等到大任到来的那一天，我们才会更加从容淡定、沉着应对。如果我们一直呆在安乐窝里，那么，大任降临时，我们就会感到无所适从，面对大任中的困难我们就会退却，失去成大事的基本素质。所以，我们要直面折磨，锻炼更坚强的意志。

现在的很多年轻人，心理承受能力差，意志薄弱，有一点挫折就心灰意懒甚至轻生，这是不可取的。毕业于哈工大的25岁青年孙丹勇，曾在深圳富士康科技集团担任保管一职。2009年7月底，孙丹勇保管邮寄的16部



苹果iPhone样机少了一部，他因此受到环安科的调查，调查中受到非法搜身、拘禁。当时他难以承受巨大的精神压力，不能忍受屈辱而跳楼自杀。固然，孙丹勇的自杀是因为环安科的非法羞辱、折磨，但同时也说明了他的心理脆弱。如果他能够顶住压力，向警方报案，相信迟早有真相大白的一天。那时，不但能够还自己清白，自己的事业也会因自己的沉着冷静以及敬业而更上一层楼。即使此事不了了之，最坏的结果也就是离开公司，另寻工作，再开创一片新天地，也没什么大不了的。因此我们平时就要有意识地磨炼自己的意志，增强自己的心理素质，在面对挫折时，才会更加坚强，才能顶住生活、事业中的磨难以及人生中的风暴；当大任来临时，我们才能从容面对，成就大业。

再次，无论何时都要心存希望。顾城在他的诗中写道：“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”我们要知道，无论遇到怎样糟糕的境况，都要对未来存有美好的希望。希望给我们勇气，给我们力量；对于光明的渴望，对于未来的期盼能够让我们在面对折磨时，更加勇敢。

南非前总统曼德拉曾经有过18年的监狱生活经历。那时，他是一名重点政治犯，每天都要在罗本岛监狱的采石场做苦工，在持枪看守的监督下拼命搬运石头，动作稍慢就有被毒打的可能，一旦越过采石场的边缘，就会被无情地射杀。并且因为石灰石在阳光的照射下，有极强的反光性，以至于他的视力逐渐下降。然而，就是在这样非人的折磨下，他却向监狱长提出了在监狱的院子里开辟一片菜园子的要求，经历了无数次的否决，五年之后他终于实现了愿望。正是那一片菜园和菜园中的番茄给了他和监狱中的犯人、狱警们无数的希望，使得监狱中囚犯和狱警们的关系逐渐和谐起来。

拥有一颗乐观、充满希望的心灵，即使身处磨难重重的牢狱，也能够开垦出人生的伊甸园。而曼拉德的菜园，就是他们希望的载体。有了对未来的希望，我们就能对苦难甘之如饴。

总之，不管生活给了我们多少折磨，我们都要用充满阳光的心对待它。只要我们拥有宽广的心胸、坚强的意志、乐观的精神，就能够笑着面对任何苦难和折磨，就能把折磨我们的地狱变成天堂。不要再让狭隘的心



灵折磨我们，不要再让脆弱的意志向苦难投降，只要我们拥有广阔、坚强的内心，就能够战胜世俗的折磨，走向人生的辉煌。



别让人生只剩下“逃避”二字

如果我们惧怕人生中的磨难，不敢面对现实，那我们的人生中就只剩下了“逃避”。鲁迅先生曾说“真正的勇士敢于直面惨淡的人生”。我们也要学会面对现实。生活中充满了磨难和陷阱，这个世界不是完美的，有它黑暗的一面，我们要敢于承认这样的现实，但要对这个世界充满希望。这样，我们才能更客观、更冷静地对待折磨。不哭泣，我们才能跌得有尊严，才能够在跌倒中迅速爬起，寻找光明，寻找我们人生的意义。

面对折磨，逃避没有任何意义，也没有任何结果。磨难是一个软弱的行刑者，如果你哭泣着躲避，他反而折磨得更欢，他喜欢看犯人们哭泣、求饶、哀号、投降。相反，你咬紧牙关，无畏地迎上去，他反而会觉得这种折磨很没意思、很无聊，甚至会被你的无畏镇住、吓住。也许他会选择放过你，也许你会继续受到鞭打，不过这种鞭打迟早会结束，你会在这种鞭打中赢得尊严，赢得敬佩，赢得铮铮铁骨。

生活常常强加给我们很多不尽人如意的事，与其哭着躲避，不如笑着面对。“生活中，不如意之事十之八九”，那如意就只剩下一二，我们要常想一二，才能够苦中作乐；我们要笑面八九，才可能把这杯苦酒吞下去。生活这杯酒，苦、辣才是它的主味，只有在慢慢回味中才有一丝丝的甘甜，但只要你喝下它，腹中就会升起一股暖意，帮你抵挡外界的风寒。

古时候，有很多避世的文人们，他们不满强权，隐于山林，避得有智慧、有风度，值得崇拜，却不能够效仿。“阮籍猖狂，哭穷途于末路”。是说阮籍常常驾车远行，一直走下去，直到没有路可走了，就会坐在路的尽头，大哭一场，以表示对世情的愤慨。他的好友嵇康，因为



不满司马氏专权，退隐山林，以打铁为生，司隶校尉钟会想结交嵇康，轻衣肥乘，率众而往。嵇康与向秀在树荫下锻铁，对于钟会不予理睬。等候很久也没有回应后，钟会准备离开。嵇康开口问：“何所闻而来，何所见而去？”钟会回答：“闻所闻而来，见所见而去。”从此二人结下仇隙。嵇康对权贵的不屑，为他的死，埋下了隐患。还有鼎鼎大名的五柳先生陶渊明，不肯为五斗米向无知小儿折腰，于是辞官归故里，写出了《桃花源》这样的传世佳作，为历代文人所向往。他们的避世，是因对现实官场的不满，是一种积极逃避，这样的逃避和那些消极自杀逃避生活是完全不一样的。这样的逃避，是对官场的厌倦，却不是对生活的逃避。他们热爱生活，热爱普通的民众，只是不满统治者的黑暗。因此，嵇康有“广陵散”传世，陶渊明有“采菊秋篱下，悠然见南山”的名句。这样的热爱生活，不喜强权、不屑强权也不畏强权就是生存的大智慧，与那些消极逃避有天壤之别。

对于平凡的我们来说，不喜欢职场，回家种地去；不喜欢商场，打工为生去；而不喜欢官场，隐居山林去就是一个笑话。我们没有那样的环境，更没有那样的资本，时时想着隐退，就是一种幼稚的想法。每个人都有不喜欢的人，不喜欢的事，不喜欢承受的世情，但我们只有执著地面对它们，才能成就大的人生。

人人都会受世情、受心灵的煎熬，都会在不同的时期遭到不同的打击和折磨。不同的是勇敢的人用笑容去面对它，事情不一定能得到解决但也不会更坏；软弱的人用哭泣来面对它，但哭泣不能解决任何问题；懦弱的人，用厌世来逃避，不但事情不能解决，可能还会面对更糟的结果。

面对折磨，我们可以笑，那我们就是生活的勇士；我们也可以哭，那我们就是生活的弱者。但我们不能选择逃避，因为那就是生活的懦夫。面对生活中的磨难，我们都会郁闷，都会痛苦，笑着面对的勇士毕竟不多，我们都是平凡人，我们有哭的权利，但我们没有逃避的必要。面对痛苦，我们虽都有逃避的本能，但也都有承受的能力。生命中，没有不可承受的折磨。俗话说“没有受不了的罪，却有享不了的福”。我们不要轻易向痛苦投降，因为我们的生命可以承受的比我们能够想象的还要多。我们也不