

<<善待自己>>

图书基本信息

书名：<<善待自己>>

13位ISBN编号：9787501435449

10位ISBN编号：7501435448

出版时间：2006-1

出版时间：群众出版社

作者：钟华友，何绚 编著

页数：356

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<善待自己>>

### 内容概要

本书记录了作者作为长白大地的一个沉思的山居人求证生活的印迹。愚以为，命运并未亏待自己，对曾经得到的，曾经拥有过的，曾经付出过的，吾永怀感激之情，在崎岖中，总能看到新的风景和光明..... 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。

<<善待自己>>

作者简介

钟华友，全国数十家公开发行的经济、法制、教育类刊物的特约记者。

其作品散文、杂谈集《定位人生》于2002年西苑出版社出版，列入2004年国家图书馆中文热点图书排行榜，居第三位。

《亮出个性》2003年1月由西苑出版社出版后，2004年荣获中国新世纪青少年读书计划青年修养优秀读物奖。

其作品最大的特点是内容新颖、雅俗共赏，可读性与思想性俱强。

<<善待自己>>

书籍目录

追寻篇 改变心态 阳光普照 心态是一柄双刃剑 谁在控制我 心态规定着生活的底线 不要让双刃剑的正面生锈 换个角度看生活 探寻红尘中的路径 一念之差有多大 心想一定能事成吗? 积极的心态撒播阳光 你为什么会消极 积极树长好果实 相信生活带来阳光 改变心态, 改变世界 找点时间 研究自己 你为何问个不休 给你自己画张像 你是否真的一无所有 你怎样描述你自己 解剖周围 踢猫的人 目标分散 生活在幻觉中 般配失当 阿Q、闰土、祥林嫂 精神胜利法 自视甚高 小尼姑的头 文饰作用 一串跳不出的怪圈 再看闰土和祥林嫂 卢刚事件 踏石而过 东南亚的“汽车大王” 盲人开的诊所 你喜欢的成龙 放下枷锁阔步前进 .....悦纳篇 升华篇 后记

## &lt;&lt;善待自己&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

## <<善待自己>>

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，但有的人消沉颓废下去，有的人却如同圣人一般越站越高。

”有一天，当他赤身独处囚室时，忽然顿悟了一种“人类终极自由”，这种心灵的自由是纳粹无论如何也无法剥夺的。

也就是说，他可以自行决定外界的刺激对本身的影响程度。

因此，“什么样的饥饿和拷打都能忍受”；“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。

”这也可以解释，为什么有的高僧一年四季只穿件单薄的衲衣，无论在任何环境里，都怡然自乐。

<<善待自己>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>