

<<善待自己每一天>>

图书基本信息

书名：<<善待自己每一天>>

13位ISBN编号：9787506449977

10位ISBN编号：7506449978

出版时间：2008-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：凹凸

页数：268

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>

<<善待自己每一天>>

前言

人生漫长，人生亦短暂。

岁月的长河流淌不息，我们只是历史过往中的一粒沙砾。

人生苦短，人亦渺小，如东坡公所叹，“寄蜉游于天地，渺沧海之一粟”。

闲暇时，独立于清静的时空中，掬一捧清水，品味生命漫溯；拾一粒卵石，抚触时间的脉络。

一叶卷知天下秋。

寒鸦一渡冰雪舞。

斗转星移。

在每一个四季的更替中，我们成长，我们亦老去。

在滚滚红尘中，每一个人都在不停奔波，不停劳碌，主动或被动地选择一种生活方式。

为了活着的质量，走过着也路过着。

快乐着也疲惫着。

生命薄如蝉翼，存在就该满足，就该学会享受，懂得珍惜。

一次去医院看望一位身患癌症的朋友。

闲聊时。

他说最近在品读史铁生先生的《我与地坛》，随即便背诵起来，“生病的经验是一步步懂得满足。

发烧了，才知道不发烧的日子多么清爽。

咳嗽了，才体会不咳嗽的嗓子多么安详。

刚坐上轮椅时，我老想，不能直立行走岂不把人的特点搞丢了？

便觉天昏地暗。

等又生出褥疮，一连数日只能弯七弯八地躺着，才看见端坐的日子其实多么晴朗。

后来又患了尿毒症，经常昏昏然不能思想，就更加怀念起往日时光。

终于醒悟：其实每时每刻我们都是幸运的，任何灾难面前都可能再加上一个‘更’字。

”随后，他开始追忆当年身强体健时一起奋斗的时光。

临近离别时，他又吐出一句饱含哲理的话：被别人爱着的人是幸福的，被自己疼爱的人是明智的。

他告诫我们要好好活着，要在有能力时就懂得善待自己，善待人生。

那时的他病魔缠身，只能躺在床上被人服侍。

虽然家人和好友不时地陪伴在他的身边，但别人的关爱不管有多少，他也没有能力再照顾自己、疼爱自己、善待自己。

走出医院的大门，我们不禁感慨：人生的本质就是教会你在失去后懂得珍惜，教会你选择一条不后悔的路，教会我们化繁为简，善待自己。

在生命的每一天。

我们都应重视呵护自己的躯体，如果在精神上是超脱的，但肉体上是匮乏的。

那么你也不能享受生活的安闲之美。

善待自己，要呵护自己的心灵。

一个人有了善良的心。

就有了博大的胸怀。

就能够遗忘过去的恩恩怨怨。

既然选择爱自己的生活，不管结局如何，永远不要后悔、不要抱怨，更不要憎恨，因为结果只有一个，你不要去强求，它是无奈的。

适时宽慰自己，当你忘记了忧愁以后，你就是一个快乐的人。

你可以吐故纳新、舒展你的心胸，迎接明天的黎明，人生中的每一天都是新的开始。

善待自己。

要注重生命的过程和价值，而不要只看到结果的好坏。

曾几何时，人生在一次次的哀叹声中黯然无光，新的机遇在一次抱怨中与我们擦肩而过。

精力同时光一起怅然流逝。

<<善待自己每一天>>

每一件不如意的事都是人生的音符，我们摆脱不了，也推不开，在用心倾听中，感悟生命的价值，你就会油然而生对自己心灵的感动，就会由衷地觉得好好活着是多么的美好，就会理直气壮地善待自己。

善待自己，要知晓人生的真谛。

正所谓“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。

”每个人活着，都要用心理解人生。

人生不是感受苦难。

而是脱离苦难获得教训。

在你已经做了无法改变的事时，你要懂得把痛苦的代价降到最低，把后遗症的伤害缩到最小。

当人生陷入困境时，你也要懂得在困难与孤独中为自己打气，在失落与压力中找个出口透气！

善待自己，人生不可能倒退而活，生命的意义在于它的不可复制！

林肯曾经说过：“智慧可以帮助我们，让我们不必用烫伤自己的方法去体验火的炙热，也可以让我们在陷阱面前适时止步，做出明智的选择。

”每天都善待自己，充实自己的知识。

操练自己的心智，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！

<<善待自己每一天>>

内容概要

生活应归属于享受，而不是嘈杂与烦乱，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。

本书从12个方面，以轻松的笔调结合感动心灵的优美语句，让你在涤荡自己的心灵，使之纯净、宁静的同时，给生命心慰藉，给生活以关怀，善待自己，担待他人，感悟人生。

<<善待自己每一天>>

书籍目录

1月 直面人生：勇敢地铸造命运的形状 命运藏在思想里，躲在努力中 人生太“理想”，往往失去它的真实 人生总有得失，我们更应学会珍惜 绚丽的爱情之花，给人生幸福画上句号 人生难免平淡，快乐生活需要营造 时常感恩，在人生的低潮积蓄能量 要知道，父母不会在原地等我们

2月 善待自己：让快乐在内心没有边沿 凡事看开一点，画一条幸福的底线 快乐是心的选择，不要总盯着消极面 痛苦是一碗茶，快乐是一壶水 乐观面对生活，快乐并不难以获得 释放你的心，快乐不需要理由 对生活充满热情，让精神归属快乐 命运给予你哭的境遇，也给了你笑的权力

3月 掌控航向：即使偏离目标也不就此沮丧 上帝的延迟，并不等于上帝的拒绝 方向比距离更重要，一味努力不如正确努力 摔倒了幾次，就要爬起来幾次 有思路有出路，偏离靶心并不等于失败 胖子和瘦子，哪个走枕木走得更远 知道如何实现目标，更要知道实现后该做什么 生有缺陷，让雄心壮志为成功护航

4月 把握心境：专心于路不专心于脚下的困难 不要放弃寻找，希望永远存在 在每一次逆境中，都隐藏着成功的契机 走泥泞的路，才能留下清晰的脚印 接受所谓的不幸，期盼生活的彩虹 坚强的信念，是生命最强的支柱 不被模糊的远方羁绊，做好每天最重要的事 学会思考，向卓越者迈进

5月 锻造自我：积极铸造心灵的韧度 人生需要选择，更要懂得放弃 让心先到达，一切皆有可能 心若在，梦想就永远存在 我只看我所有的，不看我没有的 完美不能苛求，但可以无限接近 给生活一个支点，让自己亮在暗处 看清自己的价值，给予心进取的方向

6月 激扬斗志：用心感谢折磨你的人 把握自己，掌握生活中的平衡术 学会忍耐，感谢折磨你的人 掌控自己，就要事事竭尽全力 把握前进的方向，胜于丈量成功的距离 认清自己，根据兴趣发展优势 做事不拖延，学会马上行动 把握面字问题，活出自己的个性

7月 拓展张力：永远只做最好的自己 在心中填满自信，做最出色的自己 活着不是感受苦难，而是脱离苦难拥有希望 永远不满足于现状，努力做最好的自己 即使是一个螺丝钉，也要变得不可替代 不逃避艰辛，从A奔向A+ 燃烧激情，为未来主动行事 更具张力的人生。

能看到更远处的风景

8月 引导成功：让怯懦的因子无处藏身 释放自己，人生不加框 只要努力，你一定能做得更好 专注细节，让自己精益求精 主宰生活，微笑是积极的人生态度 做最好的自己，铁可以比金子贵 破裂的水桶，可以浇灌出一路鲜花 换一种态度做事，思路决定出路

9月 超越自我：在承认差异时提升自己 只有第一，没有第二 学会取长补短，不要让差距加大 发现自我，找到发动引擎的钥匙 让学习成为一种习惯，让成长永无止境 让知识成为垫脚石，让眼界与未来同行 不继续成长，被淘汰就在眼前 受雇不会终生，学习永无终止

10月 回归自我：用思想敲开幸福的大门 换一种想法，窗外将是另一番风景 善于发现，勤于思考 失败总有借口，成功更有方法 要努力发现优势，更要做最擅长的事 换位思考，多替别人想一想 拓展自己，摆脱思维定式的束缚 发展创新思维，发现不一样的自己

11月 感恩工作：工作是生命获得意义的一种过程 为自己工作，为明天积累 工作就是你的事业，用心做好每一件事 能干不如肯干，把平凡变成卓越 快乐工作，享受拼搏的过程 给自己减压，不要让自己心力交瘁 点燃激情，释放自己的能量 节省自己的时间，提高工作的效率

12月 品味生活：学会享受，更要懂得珍惜 给生活一个笑脸，给自己一个安慰 懂得珍惜，提升生活的幸福指数 提升自己的经济能力，才能更好地享受生活 学会享受，生存并不是为了赚钱 善待自己的身体，有健康才有将来 不做压力的奴隶，让生活更积极 为了美好的明天，会工作更要会生活

<<善待自己每一天>>

章节摘录

一谈到励志，理想总会被放在第一位。

人有目标是好事，它可以使我们在行进之中不至于茫然失措、三心二意。

理想的意义是无限的，但人不能光靠理想过日子，对年轻人来说，目标是远大，还是现实，是执著前进，还是另辟蹊径，在他们感到理想走人瓶颈的时候，这些问题总会困扰着他们，以致手足无措，任其发展。

不知道该如何选择时，跟没有权利进行选择拥有着同样可悲的意味。

人生是一条漫长的旅途，有平坦的大道，也有崎岖的小路；有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。

在这个旅途上，每个人都有自己或大或小的目标，如果你是一支已经射出的箭，那么你的目标就是你的靶心，在持久的飞行中，你是否怀疑过最初的瞄准到位了？

自己是否仍然还飞行在正确的轨迹上呢？

阿联从小热爱画画，大学毕业后，他出国留学继续深造。

可是，由于生活的拮据，他不得不在读书之余，花费大量的时间打工赚取生活费。

后来，有人介绍了一份工作给他，就是帮宾馆修剪草坪。

这个工作与画画可是大相径庭，不仅需要体力，而且剪草坪的剪子还会把手磨得粗糙不堪。

<<善待自己每一天>>

编辑推荐

《善待自己每一天》由中国纺织出版社出版。

被别人爱着的人是幸福的，被自己疼爱的人是明智的。

人生不可能倒退而活，生命的意义在于它的不可复制！

每一天都善待自己，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！

给心灵最好的美容面膜！

善待自己，要学会在糟糕的事情已经注定，无法将它改变时，把痛苦的代价降到最低，把后遗症的伤害缩到最小。

善待自己，要在行动以前知道伤害的代价，知识在伤害来临时留一个回旋的余地，知道在面对伤害时不放弃自己。

善待自己，要懂得保护自己的健康躯体，精神上你是超脱的，肉体上不能是匮乏的，你才能享受生活的安闲之美。

<<善待自己每一天>>

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>