

<<懂得关爱自己的人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<懂得关爱自己的人最幸福>>

13位ISBN编号：9787506472166

10位ISBN编号：7506472163

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：布德

页数：256

字数：195000

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>

<<懂得关爱自己的人最幸福>>

内容概要

一直以来，我们接受的是关爱他人的教育，奉行的是关爱他人的理念，遵守的是关爱他人的规则。但是，我们却忽略了一点，那就是我们没有意识到要关爱自己，我们不懂得如何关爱自己。如果我们懂得关爱自己，那么我们也能够更好地关爱他人。

<<懂得关爱自己的人最幸福>>

书籍目录

第一章 千万里，我追寻着“你”

在每个人的一生中，与你自始至终不离不弃终生相伴的人，只能是你自己。

你还有什么理由不善待自己呢？

人生就是一个选择的过程

培育自己的天赋

人不可没有自知之明

相信自己很重要

清楚自己适合做什么

张开让你飞翔的翅膀

相信自己能够做好

尽情发挥你的优势

你的命运由你来掌控

给自己施展魔力的暗示

第二章 走自己的路，让别人说去吧每个人的立场和观点各不相同。

如果我们事事听从他人的，那么我们会一无是处，最终一事无成。

把握住出手的时机

永不停息地行动起来

比别人多努力一点

做别人不敢做的

要有成就辉煌的进取心

拥有远大的志向

让你变得独一无二

集中精力做一件事

巧妙运用压力成事

不断超越自我

第三章 为心灵营造一个避风的港湾

心灵也有疲惫的时候，也需要休息，也需要得到关爱，心灵有了避风的港湾，你才不至于迷失自我。

远离社交恐惧症的困扰

不胡乱猜疑给自己找麻烦

常生气伤心又伤身

闲人容易生事端

想哭你就哭

抛开前怕狼后怕虎的心理

做好你自己，不要与人攀比

远离爱慕虚荣的念头

让自己学会灵活变通

多给予别人一点温情

学会真诚地欣赏别人

.....

第四章 快乐也是一种能力

第五章 “舍得”的人生境界不可无

第六章 你的救世主只能是自己

<<懂得关爱自己的人最幸福>>

第七章 从容穿梭于理想与现实之间

第八章 舒展疲惫的双臂

第九章 懂得知足常乐

第十章 不要抱怨，敢于担当

第十一章 感恩人生，幸福常伴

<<懂得关爱自己的人最幸福>>

章节摘录

其实，这种自知之明就是能发现自己的卓越与缺陷，认识自我的优势和劣势，从而依从自己的条件决定去干什么，不去干什么，用理智的方略选择目的或理想，成功的概率就高得多了。

当然，有些人是没有自知之明的，特别是在年轻的时候。

还有些人一辈子既不知道自己所短，也不晓得自己所长。

这种现象并不奇怪，只要你认真观察，生活中比比皆是。

一只鹰凭着尖利的双爪和带钩的嘴，加之凶悍猛烈的冲击力，向羊俯冲过来。

羊在如此强劲的对手之下，只有束手就擒了。

在一旁观看的乌鸦，既没有鹰尖利的双爪，又没有鹰带钩的嘴，更没有鹰凶悍猛烈的冲击力，也向羊俯冲下来。

当乌鸦扑向羊时，羊没有惊慌，甚至还嘲笑它：“你一只平庸的黑鸟，岂敢在我的头上动土，真是自不量力。

”结果，乌鸦突袭羊的目的不仅没有得逞，反而成为牧羊人的猎物。

乌鸦之所以在袭击羊的行动中失败，是因为它没有自知之明。

乌鸦只看到了鹰猎取羊的成功，却看不到鹰独有的长处和优势。

当然，它更发现不了自己的短处和劣势。

乌鸦本来不具备捕猎羊的条件，而又硬要去做这种，结果只能导致失败。

生活中，导致失败的原因，往往是当事者没有自知之明，既没有发现客观世界的奥秘，也没有发现主观世界的长短。

归根结底，还是他们不了解自己，但是他们并不知道这一点。

生物遗传密码的千差万别，成就了每个人的特长和缺陷；后天教育与环境的差异，造就了每个人不同的志趣、性格和风采，其中既有迷人之处，又有遗憾之处。

当这些“自我”能真实地表露出来时，其魅力一定最动人。

牵强自己，一味要求自己与令我们羡慕的人看齐，常常会丧失美好的东西，而流于尴尬与痛苦。

孔子问子贡：“你和颜回哪一个强？”

”子贡答道：“我怎么敢和颜回相比？”

他能够以一知十；我听到一件事，只能知道两件事。

”子贡的自知是明智的。

子贡的从容更是胸怀博大。

他虽不及颜回闻一知十，但却以其独特的人格魅力传之千古。

人们都喜爱听好话、奉承话。

不自知的人听到好话、奉承话，便会信以为真，飘飘然，觉得自己很伟大。

他没有考虑在这些话的背后，说话人的目的是什么。

《战国策·齐策》中的邹忌就很有自知之明，没有被旁人的吹捧搞昏了头脑。

他明白：“妻子说我美，是因为偏爱我；妾说我美，是因为害怕我；客人说我美，是因为有求于我。

”古代有一个监察御史，文笔不行却爱好写文章。

人家奉承他两句，他就拿出一部分钱财请客。

监察御史的夫人劝他说：“你并不擅长文笔，一定是那些人在拿你寻开心。

”这位监察御史想想好像是这么回事，以后就不管别人怎么说，再也不肯出钱请客了。

可怕的自我陶醉比公开的挑战更危险。

流星一旦在灿烂的星空中炫耀自己的光亮，也就结束了自己的一切。

所谓“成就大就居功自傲，名声高即目中无人”，是一样的道理。

要真正了解自我，就必须换一个角度看自己。

首先，要“察己”。

客观地审视自己，跳出自我，观照自身。

<<懂得关爱自己的人最幸福>>

如同照镜子，不但看正面，也要看反面；不但要看到自身的亮点，更要觉察自身的瑕疵。

切忌孤芳自赏、妄自尊大。

其次，要不断完善自我。

有则改之，无则加勉。

须知，天外有天，人外有人；尺有所短，寸有所长。

P8-9 ……

<<懂得关爱自己的人最幸福>>

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>