

<<爱上不完美的自己>>

图书基本信息

书名：<<爱上不完美的自己>>

13位ISBN编号：9787508064642

10位ISBN编号：750806464X

出版时间：2011-11

出版时间：华夏出版社

作者：榎藤子

页数：180

字数：170000

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>

<<爱上不完美的自己>>

前言

每个人都是在错误和不完美中成长起来的，然而在生活中，有些青少年朋友对自己的缺点斤斤计较，对自己的不完美之处耿耿于怀，更有甚者对自己丧失了信心，颓废消沉。

其实，这些都是没有必要的，我们身上的不完美，并不阻碍我们追求幸福和快乐。

米兰·昆德拉说：“生活是一张永远无法完成的草图，是一次永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据。

我们既不能把它们与我们以前的生活相比，也无法使其完美之后重新来过。

”的确，没有人能保证生活永远是完美的，也没有人能保证自己所做的决定永远是正确的。

我们的生活或多或少会存在着一些缺憾，我们能做的，不是抱怨，不是苛求，而是勇敢地面对。

所以，我们不必执着于那小小的不完美，应该从整体出发，全面正确地认识自己，爱上不完美的自己。

这样，即便在前行的路上遇到阴雨绵绵或是狂风大作，我们也能微笑着坦然面对。

爱上不完美的自己，其实是赋予自己承认错误的勇气，给自己以前行的动力。

爱上不完美的自己，并不是逃避责任，放任自己沉浸在虚幻之境中，而是做出选择，承担责任，勇于面对，坚定前行。

而这些，正是我们在成长的旅途中必须学会的。

《爱上不完美的自己》一书，便是让我们爱上自己的完美宝典。

书中精选的百余则故事告诉我们，即便是不完美的，我们也有足够的理由爱上自己，即便不完美，我们仍然能够拥有非凡的人生。

这些睿智的小故事会告诉我们如何应对黎明到来前的黑暗，如何努力让自己成为一颗耀眼的珍珠，如何冲破障碍，越过阴影，收获自己的美妙人生。

对于青少年来说，生命才刚刚启程，未来拥有无限的可能。

虽然我们并不完美，但这并不是什么可耻的事。

相反，正因为有这些不完美，我们才会有不断前行的动力，才会有接近完美，华丽变身的可能。

生命的价值和意义在于不断进步，不断完善自己，而爱上不完美的自己，便是勇敢面对自己，挑战生活的第一步。

书中的故事教会我们成长，教会我们正视自己，拥抱自己，然后改变自己，将自己的潜能发挥到最大。

爱上不完美的自己，爱上最真实的自己。

亲爱的青少年朋友，请跟随我们的脚步，一起来分享这些精彩的小故事吧，它们会让我们看到自己缺失的那部分，会给我们带来全新的生命感悟，更会给我们找到不一样的人生。

<<爱上不完美的自己>>

内容概要

本书从中学生心灵成长过程中的实际需要出发，以自我认知为主题，指引孩子正确面对自身的缺点和不足，正视成长过程中遇到的坎坷。

本书为孩子们营造了一个轻松愉快的阅读环境，精心选取了充满智慧和人生哲理的精彩故事，内容上讲究可读性、独创性和哲理性，鼓励孩子用一种积极乐观的心态去快乐成长和迎接挑战。

<<爱上不完美的自己>>

作者简介

榭藤子，中文系毕业，涉猎广泛，在多年的文字工作中，不仅编写过社科励志类书籍，还涉及职场财经类选题，出版图书近百种。

近来，作者对青少年类选题产生了浓厚的兴趣，于是精心钻研，实地采访，期望通过自己深厚的文字功底阐释人生及各种智慧，让青少年朋友更健康卓越的成长。

<<爱上不完美的自己>>

书籍目录

第一章 态度成就非凡人生

积极的心态是非凡人生的成功起点，是生命中的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰；消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影中而无力自拔。

走出自卑的泥潭
听从自己的主见
将劣势转化成优势
坚持到最后一分钟
甩掉自卑的包袱
厚积薄发
学无止境
条件是可以创造出来的
不要被自己打败
勇于承担责任

第二章 打开牵绊自己的锁

你的心态就是你真正的主人。
要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。
你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。
如果你的面前有一道门，就勇敢地推开门走出去，而不要让这道门关住你。

每个人都可以是天才
珍惜自我
高贵的秘密
心安草
拥有自我评判的标准
石块与陶罐
一生的选择
迈克尔的觉醒
要看到光明的一面
微笑

第三章 努力成为一颗珍珠

人最可悲的是不相信自己，否定自己，高估了命运的筹码，但事实是自己有多大的潜力，自己不能做出正确的判断。
凡事都需主动，即便是自己的进步也需要他人的推动，那么又谈什么进步呢？

有愿望的石头
找准目标走下去
有裂缝的水罐
一块面包
化学博士与老翁
一杯牛奶
人生的终点和入口
让自己变得强大

<<爱上不完美的自己>>

把握抉择的时机
寻找最佳的方法

第四章 居高声自远

很多时候，一个人的苦乐成败，不在于外物的左右，而在于自己的心态和看待世界的角度，如果你用悲伤的眼光看待生活，那么你的生活就会暗无天日；如果你用乐观的眼光看待世界，那么你就会发现，生活到处隐藏着成功的玄机。

改变自己适应环境
远离忧虑的陷阱
有了爱，就有了一切
拒绝诱惑
快乐在我们心里
积极思考的神奇力量
出奇方能制胜
永远错过的时机
找一个对手激发能力
人生之“随”

第五章 冲破束缚，迎接雨露

古语云：“甘瓜苦蒂，物不完美。”这个世界上没有十全十美的东西，同样，也没有完人。一个心理健康的人应当懂得悦纳自我，接受自己的缺点，并在此基础上积极地发挥自己的优点。如果一个人总是对自己的缺点耿耿于怀，那么他就无法获得精彩的人生。

自己设置的那个局限
放下就是快乐
不为打翻的牛奶哭泣
失之东隅，收之桑榆
用头脑敲开机遇之门
以德报怨，化敌为友
化解怒气
成为自己形象的决定者
先学会付出
与人为善

第六章 寻找旅程中的光明

“弓满易折，月满易亏”，对待人生中的压力和挫折，我们要善于调适自我，及时为自己的心灵“减负”。

当你感到有压力时，不妨把烦恼和苦痛都当成垃圾丢掉吧。

当你把那些盘根错节的怨恨烦恼从心头清洗干净后，你就会获得轻松愉悦的心境。

不必生气
保持好习惯不意味僵化
遇事要冷静分析
知人易，知己难
穿越撒哈拉

<<爱上不完美的自己>>

购买奇迹
耳聋的蛤蟆
发现生活的美
失去火把也会有光明
每个人都是一块宝石
找寻另一面

第七章 为生命添一缕馨香

有时候，我们总觉得周围一片黑暗，那是因为我们背对着太阳，自己挡住了光线的缘故。
为何我们不能转过身来，面向阳光？
跨过心灵的冰河，让心灵沐浴阳光，这样我们方能睁开模糊的泪眼发现生活中的美丽。

盲人和犬
母亲给出的答案
只看你所有的
大度汉和小气鬼
欲望是痛苦之源
心存感激
学会释怀
羞怯是心灵之网
微笑的力量
心灵决定生活航向

第八章 正视不足，力争完美

战胜自己，克服自己的胆怯，就等于战胜了最强大的敌人。
无论做什么事情，我们都应当勇敢地面对挑战，只有不断地挑战自我，超越自我，才能战胜成长过程中的一个个困难，成为最好的自己。

大师的底线
做自己的主人
肯定和坚持自我
感恩是爱的源泉
别让贫穷压弯了腰
一次精彩的演讲
宽容他人就是宽容自己
正确认识自己
相信自己
过属于你自己的生活

第九章 生命的奖赏在终点

生活中，我们必须比别人更相信自己，这样才能发挥出我们最大的力量。
不要总把眼光盯着别人，也不要太苛求自己，使自己的内心背上沉重的枷锁。
只有当一个人心胸开阔时，他才会健康快乐地成长。

坚持自己的主张
感恩带来幸福
爱，是人性的通道

<<爱上不完美的自己>>

伤口
双倍的奖赏
最后一关
经营你的强项
做真实的自己
扔掉依赖的拐杖
永不贬值的十美元

<<爱上不完美的自己>>

章节摘录

版权页：比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。

可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。

这儿的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。

他用手语向这儿的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。

为了证实这种说法是错误的，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？

肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇了一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么。

他们带了半个月的水，牵了两头骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

十天过去了，他们走了大约1300公里的路程，第十一天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。

这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，一定会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。

比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点儿参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是上次和他合作的人。

他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。

阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。

阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

点滴心路 人生的旅途上岔路很多，一不小心就会走冤枉路。

许多人埋头苦干却不知所为何来，到头来发现走错了路，但为时已晚。

因此，有些人很忙碌，却不见得有意义。

上至达官显贵、富豪巨贾，下至升斗小民、凡夫俗子，无人不在追求更多的财富、更高的声誉，可是，名利往往蒙蔽良知，成功须付出昂贵的代价。

因此，青少年务必设定真正重要的目标，然后勇往直前、坚持到底，使生命充满意义。

购买奇迹 一个八岁的孩子听到她的父母正在谈论她的弟弟。

她知道他病得非常厉害，但是父母没有钱为他医治。

他们正准备搬到一所小一点房子里去住，因为在支付了医药费之后，他们付不起现在这所房子的房租了。

现在，只有一个费用昂贵的手术才能救她弟弟的命了。

但是，他们借不到钱。

当她听到爸爸绝望地对妈妈说，现在只有奇迹才能救他了的时候，这个小女孩回到她的卧室里，把藏在壁橱里的猪形储蓄罐拿出来。

她把里面的零钱全部倒在地板上，仔细地数了数。

<<爱上不完美的自己>>

编辑推荐

《爱上不完美的自己》是让我们爱上自己的完美宝典。

书中精选的百余则故事告诉我们，即便是不完美的，我们也有足够的理由爱上自己，即便不完美，我们仍然能够拥有非凡的人生。

这些睿智的小故事会告诉我们如何应对黎明到来前的黑暗，如何努力让自己成为一颗耀眼的珍珠，如何冲破障碍，越过阴影，收获自己的美妙人生。

<<爱上不完美的自己>>

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>