

<<好好爱自己全集>>

图书基本信息

书名：<<好好爱自己全集>>

13位ISBN编号：9787546356655

10位ISBN编号：7546356652

出版时间：2011-12

出版单位：吉林出版集团

作者：戴尔·卡耐基

页数：246

译者：董婕

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>

## <<好好爱自己全集>>

### 前言

前言 “院子再小也要垂柳。  
”短短一句，自我到极致。  
活得畅快的人从来都是用共赢的方法来取悦自己。  
今日乱弹琴，弦断没人听。  
不如录下来，自己慢慢品。

研究天，研究地，侍奉祖宗，伺候领导。  
但如果这个过程当真冷落了你这一身骨头，必定也是人前嘻嘻，人后凄凄。  
最潇洒的人莫过是活得表里如一，但这个表里如一并不是让你想什么就说什么的偏执，也不是让你拿着肉身去和生活死磕。

人要潇洒起来的话，必定是从方方面面让自己快活的，自己快活，才会面露愉色。  
爱笑的人运气又不会差，人生的反应链就被这样轻巧、顺畅地搭起来了。

人生重重地压在我们的身上，它的重量越重，我们就越能深入人生之中，不是我选择了此生，而是此生选择了我，这样才能笑对人生，放下苦难，好好爱自己。

世界如此之大，每个人都微如草芥。  
生活如此匆忙，我们每天都要为生计奔忙，常常力不从心。  
可是我们每一个人，在这繁杂的生活中，都有属于自己的幸福。  
与心爱的人结婚、与自己的灵魂独处。  
即便只有那么一点点的时间，我们也要好好爱自己。

跌破的膝盖，流过的眼泪都会像超市的小票一样攒够了就能抽奖。  
连肝切掉都能重新长出来，何况是勇气和爱的能力。  
一个人要像一支队伍。

虽然不是谁都能执着地活的精彩，但总要在一个时间，结结实实地记住自己，不能怠慢自己。  
这时是人生中最好的时候，别用明天的忧愁来稀释今天的快乐，也不要明天快乐来扰乱今天本该快乐的步伐。

哇，我真是造物主的奇葩。

## <<好好爱自己全集>>

### 内容概要

《好好爱自己全集》由戴尔·卡耐基所著，人生重重地压在我们的身上，它的重量越重，我们就越能深入人生之中，不是我选择了此生，而是此生选择了我，这样才能笑对人生，放下苦难，好好爱自己

。世界如此之大，每个人都微如草芥。  
生活如此匆忙，我们每天都要为生计奔忙，常常力不从心。  
可是我们每一个人，在这繁杂的生活中，都有属于自己的幸福。  
与心爱的人结婚、与自己的灵魂独处。

《好好爱自己全集》：即便只有那么一点点的时间，我们也要好好爱自己。

<<好好爱自己全集>>

书籍目录

第一课 发现你的秘密

- § 世上唯一的自己
- § 保持自己的本色
- § 我就是快乐的主人

第二课 你为什么要不高兴

- § 忧虑，健康的大敌
- § 如影随行的忧虑
- § 挣脱忧虑的羁绊

第三课 情绪上的负担

- § 什么使我们疲劳
- § 今夜你又无法入眠？

- § 一半人的忧伤

第四课 设下忧虑的停损点

- § 柠檬汁原理
- § 消失的牛奶
- § 谁在锯木屑

第五课 为自己筑一面保护墙073

- § 障碍只在思想中
- § 让批评流到地上
- § 另类的赞美

第六课 培养快乐的心情

- § 寂寞在唱歌
- § 原来你很寂寞
- § 告别寂寞
- § 从寂寞到快乐

第七课 世上最美的语言

- § 尝试自己喜欢自己
- § 请对自己说“我可以”
- § 世上最美的语言

第八课 点燃自己的信念之灯

- § 信念是行动的基石
- § 确定人生的目标
- § 信念让声音飞越大洋

第九课 心底的秘密能量

- § 迈出第一步
- § 每天都是新的
- § 从容轻松地工作
- § 赞扬和感激开始

第十课 保持活力很简单

- § 多清醒一个小日寸
- § 绝不浪费时间
- § 激发你的活力

第十一课 觉醒的脚步

- § 悲伤到此止步

<<好好爱自己全集>>

§ 心动再行动

§ 解开心灵的束缚

第十二课 绽放心灵的光芒

§ 永远不老的心

§ 热情带来的力量

§ 谁是你的“替罪羊”

§ 发掘自己的信念

第十三课 摆脱婚姻的泥潭

§ 婚姻中的坏情绪

§ 蚕食幸福的诅咒

§ 细微之处的大幸福

第十四课 活在此时此刻

§ 生命中的绿灯

§ 安拉的启示

§ 多活45年

§ 让心中充满平安

## <<好好爱自己全集>>

### 章节摘录

**幸福指南** 自我的价值不是由别人来确定的，我们有价值，是因为我们认为自己有价值，如果是靠别人来评论你的价值，所得到只不过是别人的价值。

绝对不要把自我价值与自己的行为，或者别人对你的行为混为一谈。

真正的爱自己就是接受自己是一个有价值的人，因为这是你的选择，接受是没有任何抱怨的，而快乐也就蕴藏在其中。

什么是你隐藏的价值呢？

**世上唯一的自己** 要点：每个人的生命体验都是与众不同的。

玫瑰花很漂亮，但很多人却鲜少发现其中的秘密。

这些玫瑰，猛一看都是一个模样，可是你仔细看却不尽然，你细细地看，它们之间有着不同之处，即使是颜色和品种都一样的花朵之间仍旧有细微差别——成长速度、花瓣卷曲的程度、颜色分布的密度等等，它们每一朵都有着与别的不同的细微之处。

自然界是神秘的，处处充满着多样性，而人类自身也一样有着千差万别。

英国科学促进会前主席、人类专家亚瑟·凯斯爵士就曾说过：“世界上没有哪两个人曾经或即将拥有完全相同的人生历程……每个人的生命体验都是与众不同的。

” 是啊，即便是我们的本质都是由相同的材料组成，我们每一个人的生命体验都是与众不同的。

认识并理解这个事实是取得成熟智慧的必要条件，也是我们跟自己的同胞交流沟通的桥梁。

如果我们不尊重对方是个“个人”，我们就没有办法与他进行沟通或与他建立任何有意义的关系。

听起来这话不难，但做起来却十分困难。

虽然我们的国家已经废除了阶级意识，但阶级意识依然支配着我们的思想和行为。

我们通常不把一个人当作“个人”看待，而是把他们归类到一类阶层里，把他人视为一个群体中没有姓名、没有面孔的一分子。

例如：“普通人”、“中下阶层”、“低收入人群”、“白领阶层”、“蓝领阶层”、“咖啡座人士”、“消费大众”等等就经常在统计栏或调查问卷中见到。

这充分显示出我们不愿意或是缺乏把他人当作“个人”看待的能力。

我们被分类、归纳在形形色色的不同的群体中。

我们在生活中受到不同方面的调查；那些社会调查员对我们是那么熟悉，他们甚至连我们喝几杯咖啡、多少人有汽车、汽车的品牌、我们听什么样的广播、看哪类电视节目，以及我们每年过多少性生活、过得质量怎样等等都调查得一清二楚。

.....

<<好好爱自己全集>>

编辑推荐

我们追求金钱、权力、荣誉、光环、赞美、健康甚至爱。  
但所有这些东西都是我们的身外之物，面对危机甚至死亡时，他们都会随风而逝。  
而那时候剩下的我们其实只有沮丧的情绪、纷乱思想和受伤的身心。  
我们有多久没有倾听我们身体的自白了？  
我们有多久不带任何情绪的生活了？  
我们有多久不受他人的思维影响而真正活自己了？

<<好好爱自己全集>>

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>