

<<这些年，我们都忘了爱自己>>

图书基本信息

书名：<<这些年，我们都忘了爱自己>>

13位ISBN编号：9787547214534

10位ISBN编号：7547214533

出版时间：2013-4

出版时间：吉林文史出版社

作者：里克·汉森

译者：李龙

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>

## <<这些年，我们都忘了爱自己>>

### 前言

中文版序 你能对世界做的最大的贡献就是好好爱自己爱是什么？

爱是亲近。

爱谁，你就会亲近谁；爱什么，你就会亲近什么。

因为爱是一种聚合的力量，它可以把两个陌生的人聚合到一起，结为夫妻；它可以让你为某一件事情倾注全部的精力。

不过，人的精力毕竟是有限的，我们不可能爱世界上的每一个人、每一件事，我们更多的是爱身边的亲人、朋友、同事，以及和自己熟悉的人，也就是离自己5米之内的人。

但是，在向外付出爱的时候，我们常常忘记了在这个世界上应该爱的一个人：自己。

忘记爱自己，意味着我们与自己越来越疏远；忘记爱自己，意味着我们不愿意听从自己内心的声音；

忘记爱自己，意味着我们抛弃了真实的自我，盲目地向外去寻求幸福；忘记爱自己，意味着我们的内心时刻都会处在自责、不安、焦虑和纠结之中。

.....这些年，你是不是就是这样——只想着与别人亲近，却忘了与自己亲近；只想着爱别人，却忘了爱自己？

你是不是一心想着做别人的依靠，却忘了自己在这个世界上已经流浪了很久？

你是不是一心想着你若安好便是晴天，却忘了自己的天空早已密布阴霾？

我们整天忙忙碌碌，为工作忙、为房子忙、为车子忙、为老人忙、为孩子忙、为爱人忙、为朋友忙。

我们把所有事情都一肩扛起，在外人面前永远卸不下盔甲，只有自己知道在这些伪装的背后，心里缺了的那一块，是永远的空洞。

我们忘了自己的生活到底是什么颜色，忘记了自己的梦想，甚至忘了抬一抬头看一看天上的星星.....

生命就这样在为别人的忙碌中悄然逝去。

现在，该是好好爱自己的时候了！

不要有任何顾虑，不要有任何犹豫，你越是亲近自己，世界才会越亲近你；你越是爱自己，别人才会越爱你。

相反，如果你不亲近自己，与自己越来越疏远，那么，整个世界都会疏远你；你的内心有一个洞，整个世界都要漏风；你的内心有一点纠结，整个世界都想分裂；你抛弃真实的自我，整个世界都会抛弃你。

所以，如果你想好好地爱自己的亲人、朋友和同事，甚至是这个世界，那么，你首先就应该好好爱自己。

也许，在这个世界上，你能对别人做的最大的贡献就是好好爱自己！

前言《这些年，我们都忘了爱自己》是一本爱的练习册。

它的目的是让你靠近自己、亲近自己，而不要疏远自己。

在亲近自己的过程中，你可以填补内心的裂缝，放弃自责和抱怨，克服焦虑和恐惧，变得温柔而坚强，宁静而智慧。

为什么这些小小的练习能够产生如此强大的力量呢？

因为这些练习可以改变我们的神经系统，重塑我们的大脑。

每时每刻，不管你感知到的是什么——声音、感觉、想法，或者你内心最深处的渴望，它们的基础都是神经活动。

心理活动与神经活动之间存在着非常密切的关系。

当你的大脑发生变化时，你的想法会随之改变；反之，当你的想法改变后，你的大脑也会发生变化。

这就说明，我们所关注的东西，所思考、所感受、所冀望的东西，还有你对待自己的态度，都在改变着我们的神经系统，塑造着我们的大脑。

如果你在遭遇痛苦和挫折时，不是抱怨和自责，而是更加温柔地对待自己、同情自己、自己关爱自己，那么，你身体中负责爱的神经区域就会变得活跃；这一区域越活跃，你的内心就越淡定，越能抗击生活中的打击，走向辉煌的人生。

相反，如果在痛苦和挫折面前，你总是自责、内疚和自己作践自己，那么，你身体中负责抱怨的神经

## <<这些年，我们都忘了爱自己>>

区域就会变得活跃；这一部分越活跃，你就会越焦虑、越自责，最后，陷入泥泞的沼泽。

人类的神经活动有一个规律：相对活跃的神经细胞会变强，相对不活跃的神经细胞会逐渐消退。

这是一种神经进化机制：最忙碌的将会生存下来，不使用的就会失去。

在《这些年，我们都忘了爱自己》这本书中，我将向你介绍52个自己关爱自己的小练习，这些练习通过改变你的想法，可以激活你大脑中爱的神经细胞，使你与自己更亲近，更加爱自己。

一个人如果疏远了自己，他也就疏远了这个世界！

一个人只有真正做到了爱自己，他才能真正去爱别人！

## <<这些年，我们都忘了爱自己>>

### 内容概要

《这些年,我们都忘了爱自己:送自己一本爱的练习册》内容简介：你有多久没有抬头看看天上的星星？

一个悠闲的假期是不是对你来说已经是一种奢侈？

或许你早已不记得生活还有色彩可言吧？

是啊，因为我们总有太多的事情要忙：工作、房子、车子、孩子、老人……我们的生命就在这样的忙碌中慢慢逝去，我们有太多的爱要给别人，却唯独忘了这个世界上还有一个人在流浪——自己。

我们忘了还要好好爱自己，忘了只有好好爱自己，我们才能更好地爱亲人、朋友和这个世界。

《这些年,我们都忘了爱自己:送自己一本爱的练习册》是一本关爱自己的练习册。

在这本温暖人心的小书里，流淌着关爱、感动、鼓舞和智慧。

它将带领我们重新踏上爱自己的旅程，去寻找那个真实的自己。

海报：

<<这些年，我们都忘了爱自己>>

作者简介

## <<这些年，我们都忘了爱自己>>

### 书籍目录

第1章这个世界，更需要你来爱的是自己1 每个人都想亲近这个世界，都想爱这个世界，但是，不要忘了，你只有先亲近了自己，才能真正亲近这个世界。

一个与自己疏远了的人，一个抛弃了真实自我的人，一个不爱自己的人，根本不可能爱这个世界。

1.你无需反对他人，但一定要支持自己22.生活中不只有棍棒，更有蜜枣113.你都不同情自己，还有谁会同情你174.不要让生活把你架了起来225.人生是一张很大的拼图，不要只盯着不好看的那一小块27

6.忙是为了生活，慢是为了享受生活337.不要因为自己好说话，就不公正对待自己388.爱自己，就要好好睡觉449.你的身体是你的家5010.爱自己，从爱大脑开始5611.在充满毒素的世界里，我们更要守脑如玉61

第2章生活充满艰辛，我们要爱自己65 生活充满了艰辛和酸楚，在这些孤独的长夜里，我们需要自己给自己光亮，自己给自己温暖，自己爱自己。

泥泞的日子里，我们要更加爱惜自己的双脚。

遭遇生活的粗暴之后，我们需要对自己更加温柔；如果生活欺骗了你，你最需要做的就是更加诚实地对待自己。

12.即使最艰难的时刻，也有你值得高兴的事情6613.我们需要多说“是”，少说“不”7014.不要一直埋头工作，你可以抬头遥望天空的星星7615.想开了，你就是佛8116.有信仰的人是最强大的人8517.从路边的杂草中，你也可以发现美丽9118.越是心存感激的人，越能得到幸福9619.你对生活微笑，生活就会对你微笑10220.宁静的生活，也需要有激情澎湃的时候107

第3章爱自己，先要找到自己113 爱要有一个对象，这个对象可以是别人，更可以是自己。

爱自己，我们首先就要找到自己，清楚自己是谁，从哪里来，要到哪里去？然而，在向外的寻觅和追逐中，我们的脚步总是走得太快，以至于感觉不到自己的存在；我们总是有太多的焦虑、自责和抱怨，以至于很难看清最真实的自己。

21.你存在于你的心中11422.觉醒，就是你知道自己在做什么11923.人若失去耐心，也就失去了灵魂12524.抬头是想让别人看见你，低头是为了自己看见自己13125.人生需要油门，也需要刹车13626.要认识世界，先认识自己14127.找到自己的意愿，你就找到了人生的动力14628.很多时候，心灵也需要一个避难的地方15129.你越是逃避痛苦，人生的路就越窄15530.我们总是在追求的过程中迷失了自己16131.找到了自我，请保持前进166

第4章越是爱自己的人，越容易爱这个世界171 当你向内爱自己的时候，意味着你同时向外敞开了心扉。

一个不关爱自己的人，在阻碍自己通往内心的同时，也关闭了通往世界的大门。

所以，如果你不爱自己，讨厌自己，总是与自己争吵，最后，整个世界都会与你争吵。

32.有好奇心的人，更愿意去认识世界17233.与这个世界接触最多的是你的双手17734.什么都知道的人一定什么都不知道18135.心不乱，你的世界就不会乱18636.在停车场上，你永远种不出玫瑰19137.不要被果实吸引，而忘记了给树浇水19538.你一直担心的事情大多数都不会发生20039.不要等火苗烧起来之后再去扑灭20540.让梦想引导你的生活20941.给予是最深沉的智慧213

第5章给你的心一个宁静的家217 如果我们不再自责，不再抱怨，不再纠结，而是自己站在自己一边，自己爱自己，那么，停止争吵的内心就会变得平和宁静，由内而外感受到一种深刻的幸福。

不仅如此，这时，我们还会由“定”生“慧”，产生出最智慧的想法和最勇敢的行为。

42.不悔恨过去，不担心将来，好好活在现在21843.爱自己的本性，听从内心的声音22344.爱你内心那个受伤的孩子22945.你躲不开第一支箭，却可以躲开第二支箭23346.接纳不完美的自己23847.让你的心找到回家的路24248.很多对你不利的事情，其实并不是针对你的24749.很多时候，我们都是自己吓自己25150.填补心里的裂缝25551.放下过去，你才拥有未来26252.爱就像水，需要流动267

## <<这些年，我们都忘了爱自己>>

### 章节摘录

版权页：微笑是大度的最好体现。

用微笑去回应别人的嘲弄与讥讽，却也透着一种振作、一种坚强，最具有魅力。

用微笑去化解尴尬和窘迫，却也带着自嘲和风趣，是乐观也是轻松，是宽容也是豁达。

研究者发现，微笑从科学上说也有很多益处。

微笑的面部运动能够促进人们对周围的世界给出正面的评价，不管他微笑时心里到底是什么感觉。

微笑还能平息压力反应，并释放像多巴胺等有益身心健康的神经化学物质。

想想让你微笑的事物能让你马上变得舒心，比如与爱人的缠绵悱恻，犯傻时候的憨样，看搞笑的电影时的开怀一乐。

微笑和它激发的愉悦感能够促进“趋向行为”。

这是一个特别的术语，指的是对周围的机遇更加关注，在追逐自己的梦想时更加自信，并且更愿意向他人伸出援助之手。

当你微笑时，前提是这种微笑是真心实意、确切无疑的，不是假装的，也不是电影《王牌大贱谍》中邪恶博士的那种笑。

微笑会把你的真诚传递给别人，会告诉别人你对他没有任何威胁，从而减轻别人从远古时期进化而来的防范心理，让他们更坦诚地对你。

当你面露微笑，你的心情更加愉悦，行动更加得体，通过所谓的“情绪感染”，你会影响他人，让他人心情更愉悦，表现更良好。

如果是在一个集体中，也许是你的家庭，抑或是你的朋友圈或者你的办公室，微笑都会形成美妙的正面循环，这种循环就像滚雪球一样，等你接到这个雪球的时候，估计你的嘴角都上扬了好几度。

德国哲学家威尔科克斯曾说：“当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事；而在一切事都不妙时仍能微笑的人，才活得有价值。

”迈克尔·乔丹是公认的篮球天才，NBA历史上最伟大的球员之一，可他也曾被学校篮球队除名过。

爱因斯坦当年提出相对论时，据说有100位科学家要联合作证，证明相对论是荒谬不可信的。

爱因斯坦知道了这件事，只是淡淡地笑了笑，说：“100位？

要这么多人？

只要证明我真的错了，一个人出面便行了。

”生活对任何人都是公平的，它不会给你一巴掌却给别人一个笑脸。

你对生活微笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。

生活也没有亏欠我们任何东西，所以我们没有必要总是愁眉苦脸地面对生活，否则你的生活将永远没有晴天，总是乌云密布，一片阴霾。

## <<这些年，我们都忘了爱自己>>

### 媒体关注与评论

这本书能滋养我们的心灵，重塑我们的大脑，给我们的生活带来正能量。

总之，它可以改变你的一生。

——《出版家周刊》



<<这些年，我们都忘了爱自己>>

编辑推荐

<<这些年，我们都忘了爱自己>>

名人推荐

<<这些年，我们都忘了爱自己>>

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>