

<<善待自己>>

图书基本信息

书名：<<善待自己>>

13位ISBN编号：9787548408451

10位ISBN编号：7548408455

出版时间：2012-6

出版时间：哈尔滨出版社

作者：唐云峰 编

页数：275

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>>

### 内容概要

唐云峰主编的《善待自己：原来我可以活得更好》是一本让你在感动中顿悟的智慧集锦，内容经典耐读，笔法清新隽永，还原了人生真谛和种种深刻哲理，让读者拨开心中的迷雾，进而获取人生智慧。同时，每篇文章后都附有精辟的沉思一刻，以启人心智，发人深省。

阅读《善待自己：原来我可以活得更好》并加以体验，你就会发现，只有善待自己，才会让自己过得更轻松，才会让生活更丰富；只有善待自己，你才能发现活着本身就是一种快乐，就是一种幸福.....

<<善待自己>>

书籍目录

第1章 接纳不完美的世界

不完美的美

只要是人，就不会完美

学会接纳不完美的人生

生命中的另一种美

剔除自卑才能接纳不完美

看到缺憾以外的美好

坦然接受生活给予的一切

乐观看待不公平

接纳不完美的周围人

昂起头来真美

原谅曾经的过失

原谅自己需要勇气

把往事装进盒子里

了解自己的习惯

摒弃消极的习惯

维持正面态度

找到生命中美好的一面

掌握自己的脉搏

第2章 感谢折磨你的人

失败仅仅存在于人心中

以失败为师

心存希望就该容纳失望

凡事往好的方面想

精神上的近视

不受外物的影响

培养对挫折的忍受力

和挫折握个手

换个角度看问题

欣赏苦难中的风景

向积极的方向思考

不是路已走到尽头，而是该转弯了

学会避重就轻

习惯于失去

学会认输

如果事情无法改变，就改变自己

潜能，你发现了吗

将潜能发挥到极致

全力以赴，突破自我

浇铸一种新的人性

让自己像钻石一样闪光

尽心就是胜利

想办法脱离痛苦

培养信心度过人生低潮

只要找到路，就不怕路远

## <<善待自己>>

给生命一个微笑

### 第3章 给梦想插上翅膀

自信是一种能量

用热情点燃希望之光

用信念寻找梦想之源

如果你不是你，你会是谁

去尝试、去探索自己的才能

想象阿拉丁答应你三个愿望

想象你自己变得有创造力

想一想你心中的“巨人”

写下你的人生目标

把愿望宣布出来

努力雕琢你的梦想

缩小你的梦想

制定切实的目标

每天制定一个新目标

不在心里设置高度

别停下追逐理想的脚步

把自己变得更有价值

时常给自己一点激励

决心是实现梦想的关键

学会放手一搏

为了正面的原因做事

认真走自己的路

善待压力从自制开始

把压力当做进步的台阶

### 第4章 过好每一天

珍惜每一天

每天的太阳都是新的

把每天当做一辈子来过

以全新的心态迎接每一天

要用全身心的爱迎接今天

对每天要做的事情按“等级”分类

心中充满朝气，行动才会积极

摆脱不需要的东西，让新事物有容身之处

与其抱怨现状不如行动起来

点燃对自己眼下能做的事的热情

做你真正想做的事

学会奖励自己

节约时间等于延长生命

一分一秒都不要浪费

别急，总会轮到你

不做无谓的等待

有三件事不能等

修正自己的反应模式

越努力就越幸运

学习改变终点

## <<善待自己>>

不要站在巅峰太久  
自己对自己负责，就要敢于挑战  
人生有时要学会沉默  
把命运掌握在自己手中  
在工作中注入热情  
多为自己创造机会  
换工作需慎重考虑  
下定决心，让这一年成为你活力充沛的一年  
挥别人生中搁浅的遗憾  
展望未来，但不为未来担忧

### 第5章 常怀一颗感恩的心

要表现得有主见  
学会感恩  
感动是一种养分  
感谢那些抱怨过你的人  
用感恩化解抱怨  
用感恩的心去工作  
生病时，存一颗感谢的心  
像容忍自己一样容忍他人  
宽容，让生命的路更宽广  
让步就是给自己留后路  
从舍到得的距离  
适时地妥协一下  
冷静处理冲突  
气量大一些  
不生气的秘诀  
莫拿别人的错误来惩罚自己  
慷慨地及时行乐  
不求回报  
赞美所有和你有关系的人  
送人一些赞美和鼓励的话  
将心比心，换位思考  
学会分享  
与人交换角色  
给别人留有余地  
让彼此拥有自由空间  
学会忘记别人的缺点  
让人人拥有快乐：最大化人们的幸福

### 第6章 爱是人生最重要的事

爱是生命不息的火  
学会珍惜自己  
想象你的生命才刚刚开始  
珍惜陪在你身边的人  
请珍惜你的朋友  
朋友，冬日里的温暖  
打开心门，和不同的人交朋友  
宽容是一种爱

## <<善待自己>>

爱是生命的珍宝

爱，是一次心灵之旅

爱你的小天地

爱自己的父母

每天做一些新鲜事

让自己陶醉在爱情与浪漫中

活出自己的热情

告诉某人——“我爱你”

爱情名片上应该只写一个“爱”字

爱情之花需要尊敬的雨露滋润

在落泪以前转身离去

### 第7章 用心感受生活的美丽

你在为什么生活

活得纯真一些

生活在此刻

把苦日子过甜

不必为失去而烦恼

偶尔停下来

懂得和学会放弃

给生活一个笑脸，给自己一个安慰

放慢脚步

养成安静的习惯

为了平静而平静

抽空静静地独处

聆听花开的声音

度过悠闲时光

唤回童年的纯真

做简单或自然的事

休息一会儿

小事糊涂益身心

难得糊涂有何不可

过简单而且真实的生活

简单生活不是苦行僧

保护身体免受压力的伤害

寻求合适的静思方式

隆重庆贺每一件小事

做点简单的体力活动

每天用五分钟来做白日梦

为生活增添色彩

按照生活的节奏前行

热爱生活的朦胧

少看他人的眼色会活得更精彩

放弃是一种生活方式

平衡你的生活

### 第8章 幸福就在当下

你还有多少愉快

要活得尽兴

## <<善待自己>>

该哭当哭，该笑当笑  
今天，你笑了没有  
发现快乐  
快乐是一种才华  
快乐的钥匙在我们自己手中  
播种快乐  
平常心，快乐过  
自嘲是快乐的良方  
幸福是一种心灵的感悟  
追求自己的幸福  
幸福是创造的过程  
人的烦恼都是自找的  
站在烦恼里仰望幸福  
降低幸福的标准  
痛楚也是一种幸福  
无遗忘即无幸福  
能吃就是幸福  
懂得知足，幸福常在  
牵着蜗牛去散步

### 第9章 给心灵自由呼吸的空间

陪伴一生的是心情  
拥有“自我”  
幸运的人更加听从自己的内心  
释放你的童心  
保持良好的心境  
别和自己过不去  
心大了，烦恼小了  
用宽阔心灵应对烦恼  
别在抱怨中迷失方向  
成熟从不抱怨开始  
有颗安静的心  
给自己一缕光  
给自己一个新的标准  
不要自我设限  
修炼你的心境  
时常和自己谈谈话  
做一个乐观的人  
用乐观迎接每天的太阳  
坚强起来  
找到心灵的自由  
自省你的某一个偏见  
开始一个心的旅程  
沉淀生命，沉淀自己  
让自己的心灯发亮

## &lt;&lt;善待自己&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一个铁笼子一分为二，把一些狗赶进笼子的一边，在另一边的笼子底下通电，狗会受到电击的疼痛，很快跳到笼子另一边，而当另一边受到电击时，这些狗又会很快地跳回来。

然而，还是这只笼子，再放进去同样一批狗，通电后，这批狗却不作任何挣扎，只会浑身发抖，低声哀鸣。

原来心理学家曾把后一批狗拴在铁柱上，进行电击刺激，开始时狗受到电击会挣扎、跳跃。

但是，由于挣扎、跳跃摆脱不了电击的折磨，经过几天之后，这些狗再受到电击时，就自动放弃了挣扎，连轻轻一跳就能摆脱电击刺痛的努力也不做了。

它们习惯了挫败，认命了。

这个实验说明了一个道理：连续的挫败，可能会使人自认失败，听天由命，不去抗争。

所谓失败，其实就是自己的一种感觉，是在走向成功的路途中，由于行动受阻而产生的悲观绝望。

在客观世界中，没有失败，失败仅仅存在于失败者的心中。

“屡败屡战”和“屡战屡败”，虽是文字上的简单调换，却反映出面对失败的两种心境。

人生不可能都是成功的，成功之前可能都是一连串的失败。

有报道指出，一个创业成功的人平均要失败七次才会成功。

由此可见，我们和失败是如此贴近而且密不可分。

当我们无法运用成功的资源时，不如逆向思考，学习以失败为师，让负面的资源变成正面的资源。

当我们能够学习到在损失中获利，从失败中获益，在逆境中获得自我启发与锻炼时，我们离成功才会愈来愈近。

审视失败，才能明白自己的弱点。

不管多么令人痛恨的经验，都有其正面的意义。

若能看到在不愉快的经验里好的那一面，就能在负面经验中找到正面的意义。

没有一个人是命中注定该失败的，人若能善用自己本身的一切资源和能量，就有着成功的力量和机会。

只要你用心留意，古往今来，有哪位圣贤豪杰没有失败过？

甚至穷困潦倒过呢？

只是因为他们活用了失败的经验，再加上勇气和决心，所以就能反败为胜。

在失败中学习和在胜利中学习，同样具有力量。

天下当然没有白吃的午餐，没有人天生就是当老板的，如果你不够努力，虽然你现在是老板，有一天也可能会变成伙计。



## <<善待自己>>

### 编辑推荐

《善待自己》告诉我们只有善待自己，才会让自己过得更轻松，才会让生活更丰富；只有善待自己，你才能发现活着本身就是一种快乐，就是一种幸福。  
别人或许会对不起你，命运有时不垂青于你，但是你必须选择善待自己。  
善待自己是成功人生的最佳态度，善待自己是获得幸福生活的秘密所在。  
每天善待自己一点点，珍惜自己，珍爱亲人，珍视可以顺畅呼吸的每一天，让阳光、雨露、微风、笑容、绿水、花香盛放在自己的心中。  
这本《善待自己》阐述的就是惬意生活的心灵法则，介绍了睿智人生的不二智慧。  
阅读《善待自己》并加以体验，你就会发现，只有善待自己，才会让自己过得更轻松，才会让生活更丰富；只有善待自己，你才能发现活着本身就是一种快乐，就是一种幸福.....

<<善待自己>>

#### 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>