

<<自爱>>

图书基本信息

书名：<<自爱>>

13位ISBN编号：9787801685650

10位ISBN编号：7801685652

出版时间：2010-4

出版时间：张智辉 研究出版社 (2010-04出版)

作者：张智辉

页数：236

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>

## <<自爱>>

### 前言

爱别人，只有从爱自己开始——懂得自爱。

自爱就是给自己一个生活的方向：我要使自己成为一个有爱心的人。

耶稣基督在两千年前就向人们阐述了一个深刻的道理：像爱自己一样爱周围的人。

青少年正处于美好的青春期，培养自尊自爱、自强自立是人生的关键期。

谈到自爱，很多中学生茫然地问道：“什么是自爱？”

”自爱就是直面自己，与自己进行沟通；自爱就是认识自己，明确自己是什么样的人；自爱就是善待自己，才能更好地帮助自己；自爱就是宠爱自己.正确爱自己的健康……尼娜·拉里什曾说过：“我希望，它有助于你和其他许多人更好地了解自己，容纳自己。

我也希望，你将全力以赴，以便有朝一日能够做到自爱，或成为一个有爱心的人。

我们需要你。

”可见，自爱在一个人的人生中所占的位置多么重要。

所以，亲爱的青少年朋友们，如果你对自己感到满意，那么就接纳自己吧，你会从自身获得热烈的赞赏；如果你对自己感到失望，那么就接纳自己吧.你将得到自己最温暖的拥抱和最真诚的信任。

我们在爱自己的时候，应该更多地对自己向自己敞开心声，更多地接受自己的缺点，容纳自己存在的不足。

如果一个人不爱自己的话。

他就不会爱别人。

自爱还是一个人得以生存和继续能否成功发展的精神上的力量。

自爱是一种人生的艺术，它在于即使觉得自己很讨厌自己、自己很笨或者……你也要学会去热爱自己。

但大家需要记住的是：爱自己在任何时候都不会伤害自己。

那只是暂时的失意低落，爱自己更不会庸俗自我。

## <<自爱>>

### 内容概要

爱自己——是一种责任，就像爱你的家人和朋友一样； 爱自己——就像大家要吃饭一样。了解自己，认识自己，不管别人怎样看你，你都是惟——的，你是一个有价值，值得爱的人。

..... 爱自己，要爱自己爱的正确、爱的健康，要让自己自由，时时倾听自己和内在自我对话，诚实的面对内心深处的各种欲望。

当我们能用这样的态度爱自己，就能真正了解爱的意义，而且有能力去爱其他人。

自爱——是你们人生中必不可缺的一堂课。

学会了自爱，才能为自己找到生活的方向

<<自爱>>

作者简介

张智辉，女，1972年出生，大学讲师。

毕业于内蒙古师范大学美术教育专业，先后供职于内蒙古乌兰察布师范学校、内蒙古集宁师专。

十多年来，潜心于教育事业及佛学求索，心空志满。不为世俗名利所控所惑，简衣缩食，静心修身，为教育事业和弘扬中国传统文化身当师范。

艰辛矢志并矢志不改。

此作品是她静、精之作，愿能为青少年朋友的心灵修身提供帮助。

## &lt;&lt;自爱&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 爱自己,才能爱别人第一章 认识自己——迈向自爱第一步学会认识自己,步步迈向自爱,了解自己理解自己!特莱丝曾说过:“人生最困难的事情就是认识自己。

”做到真正地认识自己其实不是一件简单的事情,而是充满了人生的荆棘与坎坷。人最大的敌人不是去认识别人,而是去认识自己,做到真正地认识自己就是自爱的真实写照。所以,青少年要迈向自爱的第一步,学会认识自己。

1.明确自己是什么样的人2.扮演好自己的角色3.相信自己一定行4.勇于突破自我,战胜自我5.学会时刻分析自我6.走自己的路,让别人说去7.责任心——自我认知的起点8.给自己一个准确的位置9.学会规划自己的人生第二章 善待自己——自爱者才能自助善待自己,调整心态,放松心灵,用自爱之心照亮人生!

有位哲人说“学会自爱,就必须抛掉心中的自卑和自负。

”爱惜自己,不仅要善待自己的健康,更要学会善待自己的心情。

一个不懂自爱的人往往是过于自卑的人,在生活中往往受到严重挫折,心灵创伤打击,然后慢慢地迷失自己。

缺乏自爱,尤其缺乏对自己心态的善待,一旦真的遇到失败或外界的阻碍,自己未加爱护的、脆弱的自我概念就难免有崩溃的危险。

亲爱的中学生,懂得善待自己的心情,才能更好地帮助自己!1.让自己乐观起来2.失败是成长的机会3.不能改变环境就改变自己4.阳光总在风雨后5.在困境中保持微笑6.经常反省自己7.放弃是另一种获得8.困境即是赐予9.别为小事自寻烦恼第三章 宠爱自己——远离生活坏习惯爱自己,不是一种放纵,要爱自己爱的正确、爱的健康!常常有人将宠爱自己当作自我放纵,这不是爱自己,而是恨自己错误的自纵,实际上等于自恨,自我窒息,譬如暴饮暴食、烟酒过度、生活习惯不规律、完全不运动、不吸收新知识、懒惰……这些行为都是在虐待自己的身体、伤害自己,这样放纵,决不是宠爱自己,而是恨自己,跟自己过不去,更是对自己的不尊重。

中学生朋友们,爱自己就要善待自己身体上,让自己健康精神上,让自己开心。

1.上网不要成瘾2.远离烟的危害3.喝酒会伤身体4.杜绝进入舞厅5.反对花钱大手大脚6.保证充足的睡眠7.不要忘记吃早餐第四章 容纳自己——我自爱,我快乐对自己满意,那就接纳自己,你会从自身获得热烈的赞赏!俗话说:“海川百纳,易于良生。

”此一时彼一时。

心就像是以往的海洋,可以容纳下许多美好的事物。

善于去容纳自己的人,其心情也是像江水一样清澈见底,像鱼儿一样快乐自由。

在内心最深处,接受不完美的自己,了解不完美的自己的力量,你才会快乐、勇敢地生活。

是把自己当作朋友,相知相伴?还是把自己当作敌人,百般挑剔?一念之差,可以使你愉悦人生,也可以把你赶入地狱。

1.接受自己,别人才可接受你2.天生我材必有用3.别跟自己过不去4.把自己当作朋友5.善于发现自己的优点6.换个角度看自己7.不要自我放弃下篇 像爱自己一样爱别人第五章 永存爱心——托起生命的方舟爱心会让我们懂得生命价值的真谛,也懂得了生命的价值所在!爱心是人间永远开不败的花!爱心是一首飘荡在夜空的歌谣,使孤苦无依的人获得心灵的慰藉;爱心是一种奇妙的力量,它可以传递温暖,还能够创造奇迹。

当浮华给予我们过多欺骗,现实中的虚假几乎让青春的我们忘却了真实的存在,是爱心唤回了曾经迷离的心,是爱心带给了青春的我们最纯、最真的感觉,它流露的是美的誓言,渗透的是人间永恒执着的真爱。

让爱心永存每个中学生心中,托起大家生命的方舟!1.学会去爱,学会感恩2.呼唤爱心,让爱心永存3.爱,意味着对人的尊重4.爱心暖流涌,处处有“关微”5.让爱心永存心间6.帮助别人,快乐自己7.呼唤善良第六章 乐于奉献——为他人开一朵花人生的价值在于奉献,乐于奉献的人常为别人开一朵鲜艳的花朵!奉献爱心,能体现自己的人生价值,更能让自己的心灵得到洗涤。

在这个纷乱复杂的世界里,惟一能够让大家维系在一起的便是爱心。

<<自爱>>

.....第七章 施与之心——至爱的最高表现第八章 爱心活动——心相连，手相牵

## &lt;&lt;自爱&gt;&gt;

## 章节摘录

逮到了她，当时娇娇正在玩一种游戏。

回到家里后，父母严厉地批评了她，父亲还差一点动手打了她，但这些并没有让她改过自新，助长了娇娇更叛逆的思想。

有时候，她半夜还会偷偷跑出去上网，其思想和行为都难以令家人和同学接受。

后来，妈妈带着娇娇去看了心理医生，经过医生的一番耐心开导后，娇娇终于说出了自己的心里话。她说，自己一开始她只是觉得上网挺好玩的，但并没有影响到课业，可是后来看着身边的很多同学都开始玩网络游戏，自己也开始跟着学。

再加上父母平时太忙，根本无暇顾及自己，于是胆子就更大了，直到现在无可自拔。

有时候她也觉得挺对不起父母的，可是只是一到电脑面前，所有的愧疚就会一扫而光了，只想去玩。娇娇的情况其实只是一个缩影，在全世界像她这样沉溺于网络的青少年数不胜数，这不仅是家庭的悲哀，更是全社会的悲哀。

那么，到底是什么原因导致他们陷入网络中无可自拔呢？

心理学家认为有以下几点：1.生活没目标。

一位家长说道：“我家孩子现在每天都在上网，学习成绩差得没法说，马上要考试了他一点都不急，他爸打过也骂过，可他还是依旧我行我素。

”有调查显示，这种沉迷于网络而放弃学业的青少年不在少数。

他们对学习、前途及未来没有希望。

只是试图在网络中寻找自己，逃避现实。

2.缺乏自信。

缺乏自信心的孩子一旦接触了网络，就会马上沉溺于其中，很难自拔。

这是因为网络游戏给孩子带来了成就感和自我满足感，这正是现实中无法找到的，也正是孩子需要的，于是网络就成了孩子心灵放纵的温床。

## <<自爱>>

### 媒体关注与评论

只要人活着，绝不会消失的唯一情欲是自爱。

——卢梭自爱是我们必须珍藏的工具。

它好像是人类所需要的永恒的备用品；——它十分必要，十分可贵，它带给我们欢乐。

因此，我们一定要珍藏之。

——伏尔泰爱己者，仁之端也，可推以爱人也。

——王安石只要把自爱之心扩大到爱别人，我们就可以把自爱变为美德，这种美德，在任何一个人的心中都是可以找得到它的根底的。

——弗洛姆那种只知自爱却不知爱人的人，最终总是没有好结局的。

虽然他们时时在谋算怎样为了自己而牺牲别人，而命运之神却常常使他们自己最终也成为自己的牺牲品。

纵使人再善于为自己打算，却毕竟不能捆绑住命运之神的翅膀啊。

——培根



## <<自爱>>

### 编辑推荐

《自爱:化作春泥更护花》：爱自己就等于爱别人，爱别人就等于爱自己。

自爱为本，如有多余，当可行善！

爱自己——是一种责任，就像爱你的家人和朋友一样；爱自己——就像大家要吃饭一样。

了解自己，认识自己，不管别人怎样看你，你都是惟一的，你是一个有价值，值得爱的人。

爱自己，要爱自己爱的正确、爱的健康，要让自己自由，时时倾听自己和内在自我对话，诚实的面对内心深处的各种欲望。

当我们能用这样的态度爱自己，就能真正了解爱的意义，而且有能力去爱其他人。

自爱——是你们人生中必不可缺的一堂课。

学会了自爱，才能为自己找到生活的方向——爱自己，才能爱别人。

大爱主义是人类最博大的爱。

大爱要从自爱做起，所谓自爱为本，如有多余，当可行善。

行善要少说多做，让爱心暖流涌，处处有“关微”！

像爱自己一样爱别人，这是人生的真谛，这是爱的升华！

<<自爱>>

#### 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>