

<<善待自己每一天>>

图书基本信息

书名：<<善待自己每一天>>

13位ISBN编号：9787507524758

10位ISBN编号：7507524752

出版时间：2009-5

出版时间：华文

作者：邢群麟

页数：365

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>

## <<善待自己每一天>>

### 前言

“弃我去者，昨日之日不可留”，时间在一天天地过去，我们也在一天天地长大，慢慢变老。面对这逃逝如飞的每一天，我们要如何去度过，是“乱我心者，今日之日多烦忧”，把一个个宝贵的今天都让那头“烦恼”的怪兽吞噬掉吗？

有没有一种可能，我们找到一种方式彻底刷新生命的日历，让每一个日子不再在阴影里徘徊，而是充满阳光，充满快乐，充满价值，每一天都那样新鲜，那样让人永久地怀念？

为此，我们需要善待自己的每一天。

接下来的问题是我们究竟要怎样去做呢？

怎样才能让自己的每一天过得更加有意义，怎样在自己的生命历程里留下一点可供回忆的东西？

其实我们没有必要刻意追求轰轰烈烈，或者虚无缥缈的浪漫。

生活本来是平静的，但平静之中却隐藏着无尽的实实在在的值得珍惜的快乐，它们是生命本身蕴藏的珍宝，等待我们去发现，去挖掘。

所以，善待自己需要我们的不是夸谈丰功伟绩，而是好好珍惜现在，此时此刻，当下的每一天，积极行动起来，做些具体的事情，哪怕只是点点滴滴。

对于善待自己，人们常常走入误区，有人说必须获得名誉，有人说必须获得权势，有人说必须获得金钱……但走到最后，终于才发现，在追求名利权势的过程中人们并没有善待自己，恰恰相反，他们损害、虐待了自己，甚至完全失去了自己——他们付出了惨重的代价。

其实善待自己并没有那么复杂，仅仅是——让自己找到简单而真实的快乐。

快乐难求，那是对于整天生活在失败的阴影中无法自拔，在痛苦与绝望的边缘垂死挣扎的人而言的，而对于决心善待自己，每天都用期待的心情迎接朝霞，用抖擞的精神沐浴阳光雨露的人来说，快乐却洒满了生活的每一个角落，渗透在了生活的每一分每一秒。

## <<善待自己每一天>>

### 内容概要

生命是短暂而宝贵的，它属于我们只有一次，面对飞逝的每一天，我们该如何度过才能拥有一个无悔的人生呢？其实人活着，快乐才是根本，而生命中的快乐，只要你善待自己，用心去发现，它无所不在。

本书就是一本关于快乐的日历，围绕爱自己、微笑、选择与放弃、真诚、美德、付出、好心态、求实与创新、放松心情、放开怀抱等生活主题，引导你每一天尝试一件新的事情，走出人生的误区，学会善待自己，去掉莫名的烦恼，解除心灵的羁绊，换一种轻松的活法，让人生更加丰富而快乐。

## &lt;&lt;善待自己每一天&gt;&gt;

## 书籍目录

第一卷 春之感—花样的年华 1月 认真爱自己,让爱在心中燃烧 1月1日 早上起床,对自己说一句:“从我做起,做得更好!” 1月2日 选择一个最适合自己的装扮出门 1月3日 做一件一直想做但缺乏勇气去做的事 1月4日 拿出三面“镜子”,照出自身的弱点 1月5日 找个机会认真地审视一次自己 1月6日 破费一次,为自己买一件喜欢的礼物 1月7日 送自己一束鲜花,送自己一份好心情 1月8日 认认真真地看一场电影 1月9日 去游乐园体验一把刺激 1月10日 享受一次,做个全身按摩 1月11日 泡个热水澡,放松一下 1月12日 一天之内只吃水果,给你的身体排排毒 1月13日 去户外远足,呼吸一下新鲜空气 1月14日 背着行囊,到最想去的城市单独旅行 1月15日 问候一下正在痛苦中的朋友 1月16日 给身边的弱者一份同情的爱 1月17日 给母亲一个问候 1月18日 带一件礼物赴约 1月19日 做一件不经意的小善事 1月20日 参加一次篝火晚会 1月21日 向月儿许个美丽的心愿 1月22日 和你所爱的人一起做一顿饭 1月23日 给父母捶捶背 1月24日 读一本好书 1月25日 写一篇日记,记下一天美丽的心情 1月26日 今天不用减肥,吃一顿大餐 1月27日 对所爱的人深情地说一句:“我爱你!” 1月28日 找个地方狂欢 1月29日 照一张或一套艺术照 1月30日 照一张全家福 1月31日 召开一次家庭会议 2月 笑对人生,感悟成功 2月1日 今天,对所有的人微笑 2月2日 用心去感受身边的幸福 2月3日 用相机捕捉每一个幸福的瞬间 2月4日 吃力没讨好,笑笑就算了 2月5日 满怀激情地做一件事 2月6日 做一件曾认为做不了的事 2月7日 警告自己,别让信念动摇 2月8日 装饰卧室。 2月9日 养一盆绿色植物 2月10日 对挫折一笑了之 2月11日 把烦恼写在沙滩上 2月12日 荡一次秋千 2月13日 为自己拍一个DV短片 2月14日 放松心态去做一件事,不苛求结果的成败。 2月15日 列举自己做过的错事 2月16日 不和无理取闹的人争吵 2月17日 写一页赞美自己的话 2月18日 幻想梦想成真的那一天 2月19日 参观一个展览会 2月20日 为你希望发生的事祈祷 2月21日 想像一次浪漫的旅程 2月22日 装一天“冷漠”,不去理会任何人的联络 2月23日 没有终点地坐车旅行 2月24日 寄一张贺卡给自己 2月25日 把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍 2月26日 穿鲜艳的衣服出去逛街 2月27日 以自己为主角写一篇童话 ……第二卷 夏之悟——拼搏的岁月第三卷 秋之果——收获的季节第四卷 冬之恋——奉献与安详的生命

## <<善待自己每一天>>

### 章节摘录

插图：第一卷春之感——花样的年华1月3日做一件一直想做但缺乏勇气去做的事自信的力量不容忽视，自信是成功的必要条件。

然而，自信说起来容易，做起来难。

我们不能让自信仅仅停留在想象，还要让自己成为自信的实践者。

要成为自信者，就要像自信者一样去行动。

也许很多时候，我们总是迟迟不敢去行动，不敢踏出那战胜困难、战胜自己的第一步，而就让这些事一直拖着，让它们一直搁浅在我们的生命历程里停滞不前。

其实这就是一种逃避，一种对困难和现实的逃避，可是逃避不能解决任何问题，如果我们始终不去面对，那么这些困难就始终存在着，问题始终得不到解决，压在我们心里，甚至让我们感觉到不能呼吸了。

那么，就让我们从今天开始，拿出十二分的勇气来，切切实实地面对那些困难。

把那些在心里默默下了很多次决心而又未果的事摆到桌面上来，不再给自己任何逃遁的机会和余地。

认真地部署计划，对自己说一句：“我能行！”然后迈开行动的第一步，相信自己，有了第一步，就会有第二步，接下来就要迎接成功的曙光了。

## <<善待自己每一天>>

### 编辑推荐

《善待自己每一天:一年应该用心去做的365件事》讲述了：生活本是充满热情和快乐的体验，而不是乏味的重复或漫长的苦捱。

从今天开始，积极行动起来，用心善待生活，你将发现每一个日子都是如此新鲜，美好，值得珍惜。

<<善待自己每一天>>

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>