

<<善待自己大全集>>

图书基本信息

书名：<<善待自己大全集>>

13位ISBN编号：9787510422614

10位ISBN编号：7510422612

出版时间：2012-4

出版时间：新世界出版社

作者：牧之 等编著

页数：461

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>

<<善待自己大全集>>

前言

你是否有很多自己想做却没有来得及做的，或者因为种种原因而搁浅的事情？

当我们面临生活的重压而觉得身不由己时，那些曾经想要实现的梦想慢慢地现实中变形，那些我们怀揣大大小小的愿望似乎都渐渐成为遥不可及的梦。

如果你能给自己一点时间，一个机会，这一切都会变得简单：为自己挑选一条美丽的裙子，穿着它走过诗意的雨巷，去感受江南水乡的秀美；为自己泡上一杯茉莉清茶，在温暖的午后，打开一本最喜欢的书，伴着茶香品味字里行间的乐趣；为自己策划一次没有目的旅行，在旅途中回忆过往，看生活百态，珍藏起沿途风景；为自己拍一组漂亮的照片，写上自己美丽的心情，制成相册或明信片，让这份美好在岁月中隽永；为自己写一首诗，写一部小传，把自己用文字表达出来，也用文字记录最真实的自己；为自己准备一个存钱罐，每天投一枚硬币进去，再打开时，给自己一份沉甸甸的收获；你可以暂时抛开世俗的烦恼和喧嚣的生活，让清明的山水景色平复你的杂乱心情；你可以漫步在乡间小路，听溪水淙淙如同时间流过，听蛙鸣将田园的声音歌唱得恢弘悠远；你可以在夜晚独自一人听春雨沙沙的落地声，低吟着“小楼一夜听春雨。

深巷明朝卖杏花”的诗句，看生活在一夜之间飘落多少唐诗和花朵。

这些宁静的心情，或许是我们很久已没有过的吧。

因为追逐名利，我们忽视了自己最真实的心灵，因为脚步匆忙，我们忘记叩问自己的内心，那些我们想做的要做的，我们到底做了多少？

拿出一张纸，写下你想要做的和应该做的事情，一件一件地去实现它们。

世界上有那么多值得珍惜的美好事物，蓝天白云、锦绣山川、宽广高原、江南小镇；还有我们身边因为忙碌而无暇顾及的情感：对亲人的探望和问候，和朋友的促膝长谈，和死党的聚会，对那些身处弱势需要救助的人群的关切和同情……你会发现，原来值得你去用心做的事情有这么多，而且都是这样的重要。

那么，不要再迟疑犹豫，也不要再给自己寻找借口。

从现在开始，就让自己行动起来吧。

从现在开始，定期整理自己的办公桌，也整理自己的心情；从现在开始，每天给家里打一个电话报个平安，跟爸妈聊聊天，或者回家给他们一个惊喜；从现在开始，关心身边的人，联络你已很久不曾见到的朋友，一起去野外郊游，一起在夜晚谈心；从现在开始，珍惜生命中的每一段过往，珍惜每一个当下，珍惜每时每刻。

因为岁月匆匆时不我待，因为世间存在着太多遗憾，有些事情现在不做，可能你就永远失去实现它的机会；有些人现在不珍惜，当你幡然醒悟时，他们或许早已远离你的世界；有些愿望现在不付诸实践，或许你就渐渐淡漠了那份热情，而它们也将会成为你永远无法兑现的梦想。

本书中讲述的人生要做的200件事情中，也许有一些你已经做过，有一些你正在酝酿着，而有一些则对你有灵感的激发。

然而本书的意义不仅仅在于讲述这些愿望，更重要的是提醒我们，在我们的有生之年，最重要的往往不是那些功名利禄，而是我们对美好人生的追求，是我们身边的人、我们想做的事。

提醒我们把握人生，不要给自己留下遗憾。

<<善待自己大全集>>

内容概要

为自己挑选一条美丽的裙子，穿着它走过诗意的雨巷，去感受江南水乡的秀美。
为自己泡上一杯茉莉清茶，在温暖的午后，打开一本最喜欢的书，品味人生如棋，看云卷云舒。
为自己策划一次没有目的旅行，在旅途中回忆过往，看生活百态，珍藏起沿途风景。
为自己拍一组漂亮的照片，写上自己美丽的心情，制成相册或明信片，让这份美好在岁月中隽永。

。 为自己写一首诗，写一个小传，把自己用文字表达出来，也用文字记录最真实的自己。
为自己准备一个存钱罐，每天投一枚硬币进去，再打开时，给自己一份沉甸甸的收获。

<<善待自己大全集>>

书籍目录

第一辑 掬一捧生趣，美化生命

第1件事

穿一条长裙，走一条长长的小巷

第2件事

回味曾经打动你心扉的那些旋律

第3件事

和某个人一起，随着老歌追忆过去

第4件事

把树叶收藏在你书里，成为书签

第5件事

听窗外雨潺潺，享宁静一刻

第6件事

在茶道和剑道中品味清淡柔韧的人生

第7件事

有一个不离不弃的动物朋友

第8件事

为自己的照片裱个框

第9件事

扔一个漂流瓶，传达自己的心愿和问候

第10件事

在一个安静的夜晚独自品评美酒

第11件事

找一个空旷的地方，静静地看夕阳西下

第12件事

看一场烟火盛放在墨色浓重的夜空

第13件事

养一盆绿植，悉心地照料它

第14件事

用植物装点你的家，改变布局

第15件事

把你的阳台变成一个清新的小花园

第16件事

和爱人一起体验时尚浪漫的双人瑜伽

第二辑 冥思中，走进灵魂深处

第17件事

在一场婚礼中体会唯美的幸福

第18件事

独自去电影院看一场电影，修炼灵魂

第19件事

把手机关机，忘掉时间，让自己休息一天

第20件事

用心等待和观察花朵的一次美丽绽放

第21件事

每天留一点时间，给自己反省和思考

第22件事

<<善待自己大全集>>

为自己买一只温婉灵秀的银镯

第23件事

时时提醒自己，把握住自己的信念

第24件事

准备一个本子，为自己的梦写记录

第25件事

与一位法师对坐，认真听他开示人生

第26件事

去寺院，在晨钟暮鼓中感受内在的宁静

第27件事

参加一个葬礼，体会生与死的意义

第28件事

给自己一个坚定美好的信仰

第29件事

安静地打坐一天，修养身心

第三辑 取一片浮云，化一片冰心

第30件事

无物无我，痛痛快快地放声大哭一次

第31件事

登上山顶，大声发泄出心中的郁闷

第32件事

在沙滩上写下自己的烦恼，让海水冲走它

第33件事

给自己来一次精神上的催眠

第314件事

为自己唱一首歌，要唱得响亮

第35件事

失眠时，给自己放一首优美的爵士乐

第36件事

看一场动人的电影，用眼泪洗涤心灵

第37件事

尝试编织起一个美丽的“白日梦”

第38件事

人生得意Or失意，让自己尽情醉一次

第39件事

去郊外贴近自然的律动，感受万物

第40件事

幻想：最热切地梦想实现的那个场景

第41件事

捧起一把沙子，看它从手中慢慢流走

第42件事

抬起头，静静地看天空云卷云舒

第43件事

在手边放一本笑话书，让自己时时开怀一下

第44件事

清晨去天安门广场，看国旗冉冉升起

第45件事

<<善待自己大全集>>

找回失去的童心，找到失落的天堂

第46件事

写一张清单，把不必要的东西舍弃

第四辑 读写人生，心莲朵朵开

第47件事

写一首诗，给人生添上几笔动人的诗意

第48件事

每天留给自己半个小时用来读书

第49件事

精心读一本好书，让自己的心渐渐沉静

第50件事

把自己最感动、感受最深的事写成小说

第51件事

想象未来，给十年后的自己写一封信

第52件事

随时随地记下自己眼里的景色、心中的想法

第53件事

给未来的孩子写一封信，把爱提前邮寄

第54件事

每过几年，为自己写一个总结性小传

第55件事

为了留下痕迹，给自己写下一部人生传记

第56件事

给自己最喜欢的杂志或报刊投稿

第57件事

时时拂拭心灵，为自己写一部“忏悔录”

第五辑 我们生来都是旅人

第58件事

向未知挑战，精心策划一次探险活动

第59件事

行走吧，徒步去旅行

第60件事

去远离都市和人群的地方露营

第61件事

登泰山，在山顶看日出日落

第62件事

骑着单车，从一个城市到另一个城市

第63件事

乘着船，去大海中开阔心胸

第64件事

故地重游，寻找曾经失落的美好

第65件事

放飞灵魂，进行一场没有目的地的旅行

第66件事

打点行装，向自己最向往的远方挺进

第67件事

登上长城，感受奇迹、回顾历史

<<善待自己大全集>>

第六辑 相忘江湖，或者相濡以沫

第68件事

对自己的爱人真诚地说一句“我爱你”

第69件事

在爱的纪念日，一起准备“烛光晚餐”

第70件事

一个人去海边一次，你可以回味爱情

第71件事

和爱人一起到自己长大的地方走走

第72件事

和爱人一同去西藏，让爱情净化、升华

第73件事

去郊外，和爱人一起感受田园生活

第74件事

为了爱的延续，和爱人一起签署一份盟书

第75件事

以爱的名义冒一次险，争取你自己的幸福

第76件事

给自己的旧爱送上真诚的婚礼祝福

第77件事

为你们俩精心制作一本恋爱相册

第78件事

默默注视他，然后为他画一幅肖像画

第79件事

和恋人穿着情侣装，漫步在幽静的胡同

第80件事

为你爱的人做一盒爱心糕点

第81件事

和你的恋人建立一个博客，记录彼此的感情

第82件事

把爱情导演为一出美丽的戏剧

第83件事

精心布置一个求婚的房间

第84件事

送他一首歌，微笑地和旧爱说“byebye”

第85件事

用心为父母做一个蛋糕

第86件事

定期召开家庭会议，随时保持沟通

第87件事

为家人煲一锅营养又美味的汤

第88件事

父爱如山，给自己的父亲写一封信

第89件事

用DV记录想对父母说的话

第七辑、人生得一知己的福分

第90件事

<<善待自己大全集>>

给朋友准备一点小礼物，一起小聚一刻

第91件事

有一个纯洁的“青衫之交”

第92件事

把自己的歌声制作成MV，送给朋友

第93件事

朋友正在经历痛苦，默默地陪在他身边

第94件事

找个时间，和知己在深夜谈心

第95件事

寻找自己很久不曾联系到的朋友

第96件事

不必掩饰，和朋友一起探讨自己的缺点

第97件事

做朋友的红娘，成就一段姻缘

第98件事

和朋友一起做“黑暗中的舞者”

第99件事

让月亮做信使，传达你的情感

第八辑 遭遇未知的自己

第100件事

坐上车，给自己一个未知的旅行

第101件事

唤醒自己内心的正义，做一个见义勇为的人

第102件事

独自去一个清静的胡同转一转

第103件事

改造一件衣服，感受这份别具匠心的惊喜

第104件事

去乡下，给自己一段悠闲时光

第105件事

用心拍一些风景照，然后珍藏起来

第106件事

闲下来时，整理自己的老照片

第107件事

突破自己，做一件自己曾认为做不到的事

第108件事

在产房外倾听新生儿的哭声

第109件事

给自己找一份兼职做

第110件事

种一棵属于自己的树，悉心照顾它成长

第111件事

把你的电脑从内到外清理一遍

第112件事

设计你的办公小天地，彰显你的个性

第113件事

<<善待自己大全集>>

让自己做好配角

第114件事

学做手工，发挥自己的创意

第115件事

在镜子中看自己跳舞

第116件事

尝试着做一次销售工作

第117件事

自学一门乐器，给自己一个宁静的世界

第118件事

有魄力地创一次业，不要去管成败

第119件事

把握住机会，理智地跳一次槽

第120件事

必要的时候，对自己不喜欢的事情说“不”

第九辑 我愿做蝴蝶，飞越沧海

第121件事

参加文化沙龙，在畅谈中拓展视野

第122件事

为实现心中的梦想，利用周末参加培训班

第123件事

多去参观一些博物馆，扩大知识储备

第124件事

参观展览会，了解你未知的行业

第125件事

听一场交响乐，沉浸于古典曼妙乐声中

第126件事

欣赏古典音乐，掌握绘画技巧，为生活增色

第127件事

练习瑜伽，静心修身养德

第128件事

去美术馆欣赏名家的画作

第129件事

清晨起床，首先温习自己的人生目标

第130件事

无论从事什么行业，都要成为专家

第131件事

用清单量化你的梦想，一个一个实现它们

第132件事

为自己的前途，考取一个专业资格证

第133件事

选择你不了解的领域，来一次知识的探险

第134件事

在除夕夜的爆竹声中，总结过去一年的收获

第135件事

坚持参加一个主题聚会，扩充知识量

第136件事

<<善待自己大全集>>

利用维基百科，独立解决问题

第十辑 我们的生命不能打折

第137件事

给自己的味觉放个假，美美地享受一顿大餐

第138件事

选一个周末只吃水果，给身体排排毒

第139件事

为自己买一件向往已久的礼物，别管价钱

第140件事

定期去医院检查身体，为健康储蓄

第141件事

请一位心理医师，定期给自己做心理体检

第142件事

选择一项最适合自己的有氧运动

第143件事

繁忙的工作过程中，偶尔翘一次班

第144件事

为了保护身体，我们只吃健康食物

第145件事

每年到正规的医院去洗一次牙

第146件事

保持身材，做好每个月的瘦身规划

第147件事

找个时间，细品你垂涎已久的美食

第148件事

情绪低落时，给自己的身心放放假

第149件事

耐心地给冰箱来一次全方位消毒

第150件事

办个健身卡，每周坚持健身一次

第151件事

每天享受一次热气腾腾的泡沫浴

第152件事

精心挑选一个别致的幸运符

第153件事

为自己的每一次进步尽情鼓掌

第十一辑 别样情感，别样体验

第154件事

每天省下一点钱，用它领养或助养一个孤儿吧

第155件事

重游旧居，感受童年的单纯与美好

第156件事

帮助孤儿院的孩子完成一个心愿

第157件事

收到小学同学会通知后，欣然前往

第158件事

登门拜访一位你一直敬仰的名人

<<善待自己大全集>>

第159件事

喂一只流浪狗，和小动物分享爱心

第160件事

用一生的时间，珍藏一件很有意义的物品

第161件事

默默帮助那些需要你帮助的人

第162件事

以一颗柔软的心，做一次完美的志愿者

第163件事

真诚地拜访一位老人，和智慧对话

第164件事

深深地体验一次离别的感受

第165件事

找一天，满怀激情与喜悦地做事

第166件事

去健身房，让身体尽情地舒展

第167件事

去附近的敬老院和老人聊聊天

第168件事

为了善意的爱，撒一个谎

第十二辑“出轨”的人生，传奇的旅程

第169件事

俯瞰熟悉又陌生的城市，体会“一览众山小”的感觉

第170件事

即使没有信仰，也用心进行一次祈祷

第171件事

在海边露营一次，偎着大海入眠

第172件事

呼朋引伴，肆无忌惮地狂欢一次

第173件事

到录音棚尽情宣泄，直到筋疲力尽

第174件事

到现场看一场体育比赛，感受激情

第175件事

尝试选择一件平时不会穿的颜色的衣服

第176件事

不要人云亦云，和大多数唱唱反调

第177件事

独自一人在旷野露宿，感受恐惧与自由

第178件事

买一套出位的衣服，穿出与众不同的自己

第179件事

与一位陌生人对视，体会缘分的玄妙

第180件事

在极限运动中挑战自我

第181件事

正装里穿有趣的T恤，感受这怪异美

<<善待自己大全集>>

第182件事

置身于狂欢游行的人群中，释放自我

第十三辑 改变一生的那一件小事儿

第183件事

动动脑，让你的旧物被巧妙利用

第184件事

做一次生活的侦探，解开你生命中的疑惑

第185件事

定期做一点体力劳动

第186件事

每日午间小憩一会儿

第187件事

学几道拿手小菜，享受烹饪之乐

第188件事

每天在存钱罐里存一元钱

第189件事

许下一个诺言，让自己信守一辈子

第190件事

时时看一些动人的电影，为生活加点料

第191件事

为自己做过的错事列一个清单，并进行忏悔和补救

第192件事

在银行为自己设立账户，在规定时间内只存不取

第193件事

每天坚持长跑，并为自己设一个目标

第194件事

做一件自己认为非常浪漫、平时又不敢去做的事

第195件事

做一次主角，精心地为自己录一次像

第196件事

把手表调快5分钟，永远跑在时间的前面

第197件事

申请一项艰巨的任务，展现你自己

第198件事

思考兴趣点，勇敢地重新选择工作

第199件事

精心准备一场演讲，在众人面前自信绽放

第200件事

写下一份逝世后捐献有用器官的遗嘱

<<善待自己大全集>>

章节摘录

穿一条长裙，走一条长长的小巷戴望舒的一首《雨巷》曾经勾起过无数人对于那条悠长雨巷的诗意想象，还有那个丁香一样的结着愁怨的姑娘，独自撑着油纸伞在雨中漫步的寂寥身影，是那么让人魂牵梦萦。

而现在的你不需要结着愁怨，只需要悠悠地漫步在那“悠长、悠长又寂寥的雨巷”，就会融化在诗人戴望舒所营造的浪漫唯美的意境里了。

诗人是惆怅的，总是在泪眼蒙眬中欣赏着这个风情万种的世界和自己莫名的哀愁。

而在繁忙的现代生活中庸庸碌碌了太久的我们，似乎失去了发现美的眼睛。

失去了品味浪漫的味蕾，也忘记了欣赏这个世界和自己的美。

在钢筋水泥的世界蜷缩得太久，是时候走出去，让自己的身体和心灵都伸个懒腰，重新激发那有些麻木的神经以敏锐和快感。

这是一次心灵的旅行。

带着古典的意境。

“2007年春节联欢晚会”上有这样一个节目——古典舞蹈《小城雨巷》，观看后你是否也想营造一段属于自己的雨巷情怀？

青石板铺成的巷道，两旁是白墙黛瓦的古典民居，一个宛如水墨画中的江南女子撑着油纸伞盈步轻挪，在细如发丝的绵绵雨中演绎着一个让人如痴如醉的梦。

这一次，你将成为梦中的主角！

买一条质地舒适的裙子，棉布是亲切的、深知你心的，当你穿上它的那一刻，你就自然而然地卸下了心里所有的防备，返璞归真，回到了最初的自己。

然后，轻轻地走出门去，步入那绵绵细雨中。

“淅淅沥沥”的小雨如泣如诉，原来天地间还有如此不伤人的情谊，它需要的只是你的倾听而已。

一步一步走进那条“悠长、悠长又寂寥的雨巷”。

撑着伞，慢慢地走着。

没有时间的追赶，没有工作的重压，你只是静静地走在浪漫里，走在自己的心里。

要知道，在这世界上独一无二的你，有着这个世界独一无二的美。

<<善待自己大全集>>

编辑推荐

《善待自己大全集:一生要做的200件事(超值金版)》由新世界出版社出版。

<<善待自己大全集>>

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>