第一图书网, tushu007.com

<<善待自己>>

图书基本信息

书名：<<善待自己>>

13位ISBN编号：9787806398579

10位ISBN编号：7806398570

出版时间：2005-04

出版时间：哈尔滨出版社

作者：（美）艾伯斯坦

页数：251

译者：郑淑芬，邱淑铃

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

这是一本有快乐的“日历”，在它的引导下，一年365天，每天做一件事，进行一次小小的冒险，你就能获得一种新的体验，就可以活得更快乐。
阅读本书并加以体验，你会发现创造快乐人生并没有什么不可逾越的困难。
善待生活、善待生命，更要善待自己！
生活应该是一种充满热情的体验，而不是漫长苦捱的日子。
担待他人，善待自己，你会发现，每一天都是如此特别。
你可以采用以下几种方式来使用本书，指引你的快乐：　1.每天都按照建议的方式来做，把它当作是能够有系统地引导你变得更快乐的书。
2.跳着读。
3.重复那些很有效的建议。
4.每个建议不限制只用一天，觉得该花几天就花几天。
5.视你的个性而改变。
6.觉得不好的建议就划掉。
7.随身带着这本书，冲动地打开，随便挑一个建议。
8.跟你的家人、朋友、认识的人组成一个快乐读书会。
一星期聚会一次，聚会时大家各选一项建议去使用，下一周再来讨论结果。
如果想要系统地使用这本书，我建议您至少要在一周前先看一遍，然后决定你要进行哪几项，以及什么时候进行。
有一些建议需要先计划一下——例如搭乘公共交通工具。
而有一些可以想做就做——像是租一部好笑的录影带。
有些计划一天不够——例如清理你的橱柜，但是有的却不用1小时——像是到咖啡馆坐一坐。
不要被日历上的日期限制住，那一点也不重要，你可以在任何一天，实行任何建议，只不过有些建议，譬如说在雨中漫步，就非得老天爷合作不可了。
在每月的开始有一篇短文，我希望它能够作为一个路标，解释每日的建议和“用心与快乐”二者间有什么联系。
另一个抓住这本书精神所在的方法，就是挑那些跟你平常生活方式最不一样的建议来做。
如果你每次做事，都小心翼翼地计划每个细节，那么你应该闭上眼睛，随意翻开书，翻到哪一天，你就按照哪一天的建议做。
如果你的生活方式原本就是一团混乱，很少做计划，那么你应该给自己一点挑战，那就是每天按照这本书的顺序做，你的生活就会建立起一点秩序，心灵获得觉醒。
某一些建议可能会让你有不想面对的感觉，不必勉强自己，但是也不妨冒点险。
想要更深刻地体验生活、享受生活，就是要能扩展自己的活动范围；而当你以平常心持续进行下去时，这就一点也不困难了。
这个过程就好像进行一项体能训练，刚开始你一定会全身酸痛，但是如果你坚持不放弃，痛苦就会消失，最后你的身心都会得到好处。
你可能读完了所有的建议，却一个也没有尝试一下（千万别这样）。
好吧!这也没关系，虽然你没有获得这本书该有的好处，至少它介绍给你另一种看世界的眼光。
但是，我向你保证，如果你很认真地尝试，并且完成书中建议的许多方法，你一定会活得更快乐、更有成就感。
你将会发现，创造快乐人生不是什么艰巨、不可克服的困难，而只是一系列小小的，你可以掌握的步骤而已。

作者简介

艾伦?艾伯斯坦（Alan Epstern），艾伦?艾伯斯坦，纽约大学博士，职业人际关系顾问和人际关系研讨会主持人，经常在全美进行巡回演讲。
作者非常有爱心，他与妻子黛安共同创立了婚姻介绍机构兼人际关系服务中心——“真实的伴侣”，为许多的家庭提供心理帮助。
主要著作有《善待自己Ⅰ》（How to Be Happier Day by Day）、《善待自己Ⅱ》（How to Have More Love in Your Life），在美国出版后一直长销不衰，获得巨大成功！

<<善待自己>>

书籍目录

序言　快乐人生的基石用心，再加上些小小的冒险，就可以将这些世俗的工作转化成刺激的挑战，这就是快乐人生的基石。
1月 勇于尝试新的经验如果你一直将你的快乐建筑在熟悉、安全、老套的模式里，年复一年，你会发现生活所给你的快乐越来越少。
只要不断地勇于尝试新的做法，你就会有更多的机会从生活的目标、不熟悉的事物中得到乐趣。
2月 选择让你的动机完美动机是快乐人生的第一步，同时也是接下来所有行动的源头。
想把每件事都做到完美的程度，这使我们太在意行动或者事情的结果，而忽略了最初的动机。
要是你需要让某些事完美，选择让你的动机完美吧!3月 让快乐属于自己称得上最快乐的人，是那些知道他们的快乐就是他们自己的快乐，而不是他们的父亲、老板或某个朋友的，更不是那个在电视节目里所出现的重要人物或明星的。
4月　有人随时随地都快乐吗所谓“快乐的人”，并不是那些不会遭遇挫折、厄运的人，或者是那种永远忽略负面问题的极度乐观者，那总有些不自然的天真。
所谓“快乐的人”是指那些了解自己，并懂得调适自己的人。
5月　美好的事情总发生在你期待发生的时候你所要的东西可能不会以你想像的形状和形式来临，但是你的要求一定会得到回应，你所要做的，只是期盼它降临，并且坚定你想要的念头。
你手中有这么大的力量，为什么不用呢?6月 感受深呼吸的美丽美好的深呼吸可以产生纯净作用。
而心灵、精神、目的的纯净就形成了健康的基础。
有非常多的事情依赖健康，像美好的事情、快乐的时刻、自我创造的生命等都是。
美好的深呼吸能让你抓住每一个时刻的主要的生命力量。
7月　付出和接受的快乐不排斥接受是拥有一个快乐人生的必要前提。
过度的付出是条死胡同。
只有当付出和接受互相平衡、当你找机会同样地付出和接受时，你才能从两者中得到乐趣。
如此，你的人生才会过得充满互惠的精神，而亲切、帮助和支持才会自由地流动于你的日常生活里。
8月　痛苦不是你的敌人当人们试着在生活里加入更多的快乐时，他们所犯的最大错误之一，就是避免痛苦。
没有痛苦并不见得快乐，也就是说，并不是从现实中切除失望、不安、疾病，以及不公平的生活就叫快乐。
穿过痛苦到达另一端的快乐，比起绕过它，来得更健康。
9月　幸福与责任如果你现在就决定要承担生活的责任，那么，你有最大的可能获得幸福。
事实上，说话算话、信守承诺和为你的行为负责，能够使你减少生活中很多的困难，并且——因为你不会一直想到你做过的、没做过的、应做的，或觉得对某事有罪恶感——而有更多的时间休息、放松和玩乐。
10月　理想国存在吗事实上，我认为扑灭世界的沉疴与人们是否用心有着密切的关系。
我们都必须为我们共同的家负责。
因此，我们不必等待理想国，而应更用心地创造它。
如此，我们的世界便会变得更美好。
11月　因爱而行动快乐是一种态度，一种认知，一种解释，它不是等着你去购买、据为己有的商品。
它是一种充满爱与开放的生活方式，带有弹性，并且尊重生命提供给你的东西，不论我们的期望是什么。
12月　学习快乐快乐并不是与生俱来的东西，但是快乐的能力是天生的，每一个人都倾向于想获得它。
通过练习，训练，能使你在不知不觉间步入快乐的旅途。

编辑推荐

生活应该是一种充满热情的体验，而不是漫长苦捱的日子。
担待他人，善待自己，你会发现，每一天都是如此特别。
你可以采用以下几种方式来使用本书，指引你的快乐：　1.每天都按照建议的方式来做，把它当作是能够有系统地引导你变得更快乐的书。
2.跳着读。
3.重复那些很有效的建议。
4.每个建议不限制只用一天，觉得该花几天就花几天。
5.视你的个性而改变。
6.觉得不好的建议就划掉。
7.随身带着这本书，冲动地打开，随便挑一个建议。
8.跟你的家人、朋友、认识的人组成一个快乐读书会。
一星期聚会一次，聚会时大家各选一项建议去使用，下一周再来讨论结果。
如果想要系统地使用这本书，我建议您至少要在一周前先看一遍，然后决定你要进行哪几项，以及什么时候进行。
有一些建议需要先计划一下——例如搭乘公共交通工具。
而有一些可以想做就做——像是租一部好笑的录影带。
有些计划一天不够——例如清理你的橱柜，但是有的却不用1小时——像是到咖啡馆坐一坐。
不要被日历上的日期限制住，那一点也不重要，你可以在任何一天，实行任何建议，只不过有些建议，譬如说在雨中漫步，就非得老天爷合作不可了。
在每月的开始有一篇短文，我希望它能够作为一个路标，解释每日的建议和“用心与快乐”二者间有什么联系。
另一个抓住这本书精神所在的方法，就是挑那些跟你平常生活方式最不一样的建议来做。
如果你每次做事，都小心翼翼地计划每个细节，那么你应该闭上眼睛，随意翻开书，翻到哪一天，你就按照哪一天的建议做。
如果你的生活方式原本就是一团混乱，很少做计划，那么你应该给自己一点挑战，那就是每天按照这本书的顺序做，你的生活就会建立起一点秩序，心灵获得觉醒。
某一些建议可能会让你有不想面对的感觉，不必勉强自己，但是也不妨冒点险。
想要更深刻地体验生活、享受生活，就是要能扩展自己的活动范围；而当你以平常心持续进行下去时，这就一点也不困难了。
这个过程就好像进行一项体能训练，刚开始你一定会全身酸痛，但是如果你坚持不放弃，痛苦就会消失，最后你的身心都会得到好处。
你可能读完了所有的建议，却一个也没有尝试一下（千万别这样）。
好吧!这也没关系，虽然你没有获得这本书该有的好处，至少它介绍给你另一种看世界的眼光。
但是，我向你保证，如果你很认真地尝试，并且完成书中建议的许多方法，你一定会活得更快乐、更有成就感。
你将会发现，创造快乐人生不是什么艰巨、不可克服的困难，而只是一系列小小的，你可以掌握的步骤而已。

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