

《善待自己 II》

图书基本信息

书名：《善待自己 II》

13位ISBN编号：9789577169242

10位ISBN编号：9577169244

出版时间：1997.12.24

出版社：精美

作者：DONNA WATSON

译者：賴志松

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《善待自己 II》

內容概要

作者的話

也許你會很詫異，怎麼生活中再簡單不過的事常會變得那麼重要？

請你仔細回想一下日常生活裡帶給你歡笑、讓你覺得過得有意義的事情有哪寫？我敢說，排行前幾名的必定是來自別人的鼓勵、或是和朋友歡聚，當然，看看落日餘暉、聞聞烤麵包的香味、逛逛舊書攤，甚或是踱步沈思也都可能上榜。

你看，生命就是這麼多變的組合，它是由大大小小的事件、行動以及偶發事件所組成的，而且，最微不足道的事往往才是最重要的。同時，也就是這些「簡單的歡愉」讓生命如此值得我們珍惜，讓我們有活下去的勇氣。

你的特定歡愉不可能和我一模一樣，不過，也許你也很渴望找到一些新的或重新發掘早已被遺忘的快樂源泉。

這本書就是在告訴你如何找到簡約的樂趣之途，千萬不要為了撿拾路上這巨石而忽略了身旁的小鑽。願上帝與你同在。

1、生活在這個繁忙的都市裏，我們都習慣了以急促的步伐去走每一天。早上匆忙而出，晚上疲累而歸。不知不覺地，忽略了身邊的人，甚至忽略了自己。心中有許多的事情想去做，可是為了工作、為了處理生活上的各種事務，所有的大夢想和小心願都只好擱置在一旁。有時候回頭一看，都不禁輕嘆自己錯失了多少美好的風光。

暢銷全球的《善待自己》（英文版：“Enjoy: 101 Simple Ways to be Good to Yourself”）和《善待自己II》，提醒了我們如何去愛惜自己和珍惜身邊的一切事物。作者Donna Watson博士乃國際知名的演說家，她以自己的知識、智慧和經驗，引領讀者去重新思索理想的生活模式和態度。她希望藉著這本書來提醒我們：「你所生活的世界是多麼的美麗」，並且鼓勵我們：「在享受這美好世界的同時，必得善待自己。」

聖經上說：「要愛人如己」，在愛惜別人的同時，也必須愛惜自己。愛自己並不等於自私自利又或者是以自我為中心，愛自己是一種珍惜生命的態度，而善待自己則是一種享受生活的方式。做自己喜歡的事、發掘和培養自己的才能、好好妝扮自己、去你所愛的地方、散步、享受花香、音樂和電影、編一本夢想書、建一個希望銀行、做個回憶瓶、放一個迷你假期……等等，隨手都可以找到善待自己的好主意。對別人微笑、將時間留給你所愛的人、說聲「我愛你」、為親愛的人添件特別的禮物……等，令身邊的人快樂，自己亦會同樣地快樂，所以也是善待自己的其中一種方式。

《善待自己》和《善待自己II》的中文版請來了合共百多位的台灣社會名人攜手推薦。兩本書都各分為一百零一篇短文，方便讀者隨時隨地挑選翻閱。合共二百多種善待自己的方法，為乾枯沉悶的心靈和生活帶來源源不絕的滋潤劑。若能將之善加運用的話，定能為你的生活帶來精彩無窮的變化。

----- 內容
摘錄：下列文字摘自《善待自己》 -----
~ 笑，是內心喜樂形諸於外的一種方式。同時，也是人與人之間表達善意時最直接的方法。
~ 人總是健忘的，我們常常會忘記自己真的曾有過的歡樂的時光。如果你曾仔細算過的話，其實我們的生命裡，歡樂時刻光永遠多於悲傷時刻。只不過，歡樂時光總是容易過去，也容易被忘懷而已。
~ 明知已到極限還要強求的結果，要不是自己提早崩潰，就是會因為實在辦不到而耿耿於懷，不管是那種情形，心裡總不會太好過。

~ 什麼是勇敢？勇敢於面對挑戰，克服挫折者就是勇者的表徵。
~ 人生是由失敗及成功交互堆疊而成的，差別只在兩者的次數多寡而已。
~ 回憶是我們這輩子最值得珍藏的，它來自於生活中最簡單的事。一顰一笑，一思一得，都是回憶之所繫。製造美麗的回憶是我們善待自己的方法。

（文章刊載於加拿大溫哥華中僑互助會出版刊物《松鶴天地》「讀書樂」專欄）

原文連結：<http://www.queeniesky.com>

《善待自己 II》

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:www.tushu000.com