

《善待自己》

图书基本信息

书名：《善待自己》

13位ISBN编号：9789577167972

10位ISBN编号：9577167977

出版时间：1997.07.23

出版社：希代

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》

內容概要

作者的話

有時後我們實在太忙了，忙得忘了去注意自己所處的世界是多麼美麗。我們沒注意到小孩子天真的笑容、樹葉隨著四季變化而換裝的美景、彩虹升起時所象徵的希望，也忽略了遠處傳來的陣陣笑聲，更對陽光在水面發出的燦爛光芒視而不見。我們也沒注意到自己幫了別人時自己會感到多窩心，我們也忘了該為自己製造點可供回憶之事。

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，也就是如此才使得現實的生活值得我們去度過。

歡迎你和我一起探索這些善待自己的簡則。這其中，有些你早已用過了。有些觀念你也許曾經聽過但卻忘了；沒關係，經由書中的敘述可能會引發你再去試試。其他的部分，對你而言可能是全新的觀念，你可能會很想試試看；你可以從中挑選出最適合自己的，不妨現在就拿出一、二個來試看看，下一回有空時再多試幾個。

有人曾說過：「我只是做提醒的工作而已，不是在教學。」這也是我寫這本書的動機，我並不是想要教你些什麼，只是要提醒你：你所生活的世界是多麼的美麗；同時也要鼓勵你：當你在享受這美好世界的同時，必須善待自己。祝你好運。

《善待自己》

精彩短评

- 1、精美出版
- 2、很久以前看过

《善待自己》

精彩书评

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》

章节试读

1、《善待自己》的笔记-第143页

How can we turn problems into

2、《善待自己》的笔记-第140页

Rituals helps

《善待自己》

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