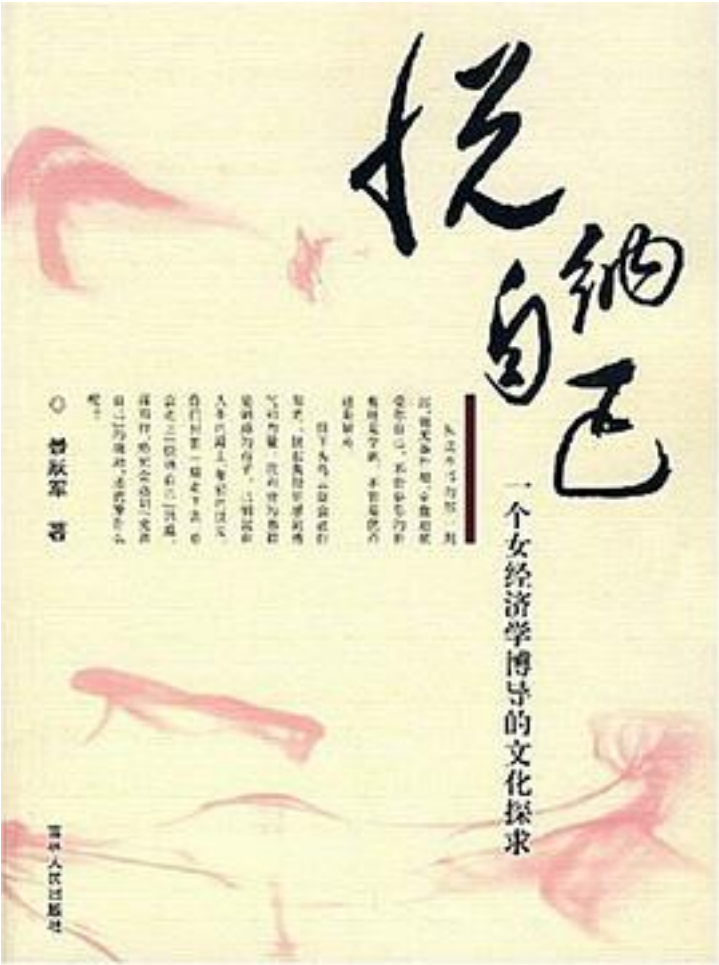


# 悦纳自己



[悦纳自己\\_下载链接1](#)

著者:景跃军

出版者:吉林人民

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787206052774

悦纳自己的一切：从读本书的那一时刻起，请无条件地、全盘地接受你自己，不管是你的长相还是学识，不管是优点还是缺点。

设计自己的前途：在悦纳自己的前提下，设计你自己的人生之路，包括自己的人生终极目标、长期目标、短期目标和日常规划。

调适自己的情绪：为完成你的人生终极目标，调适自己的情绪、保持心理健康是必要条件。为达此目的，建立良好的人际关系是基础。

保健自己的身体：健康的身体是你事业成功和建立美满家庭，以及过幸福生活的必要条件。为保持你的身体健康，应该全方位地保健自己，包括合理的饮食、适当的锻炼。

梦析自己的内心：梦中的你比醒时的你更加真实，你的梦比你了解自己。通过释梦，你可以随时随地了解你自己的潜意识，在不求助别人的前提下，为自己脱烦解忧。

充实自己的常识：世界正以高速发展着，为适应新形势，就必须提高自己。你最好建立终生学习的理念，不断地充实自己，这样你将永远立于不败之地。

融合自己的世界：人是社会的人。要想在社会中生存并有所成就，你要融合自己于家庭、亲属、朋友，乃至整个社会。你要为他们，乃至整个社会奉献自己的一切。

归位自己的职业：你的一生应该有喜爱的职业。给自己从事各种职业的机会，在三百六十行中总会有你喜欢的。找到它，把你一生的大半精力投入其中，你的生命会因此而辉煌。

磨炼自己的意志：所有的伟人和名人都经历了挫折和痛苦的磨难，不经历痛苦的磨练就不能使自己成为完人。以他们为榜样来磨练自己的意志，你才能愉快地克服任何困难。

珍惜自己的时间：你的生命是由时间组成的，珍惜你的时间就是珍惜你的生命。珍惜自己更深层次的含义是要用“80/20定律”保持“要事第一”，如此，你将拥有整个世界。

情趣自己的爱好：无论你爱好什么都可以，但作为人你总得有所爱好。我以为，尽可能多地做自己喜欢做的事，或者尽可能多地和自己喜欢的人在一起，这就是情趣自己。

完善自己的人格：按照马斯洛的理论，人的欲望有五个层次，最高层次的欲望是自我实现。为了实现它，你应该具备某些素质，比如自信心、为他人奉献、养成好习惯等。

作者介绍:

目录:

[悦纳自己\\_下载链接1\\_](#)

标签

心理学

个人成长

当代

励志

中国

2007

评论

很多方面都写到了，不过都是很简单的介绍，并不深入。作为平衡入门书籍比较推荐。

-----  
2013.1 学校图书馆借阅 从各个方面悦纳自己

-----  
[悦纳自己\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[悦纳自己\\_下载链接1\\_](#)