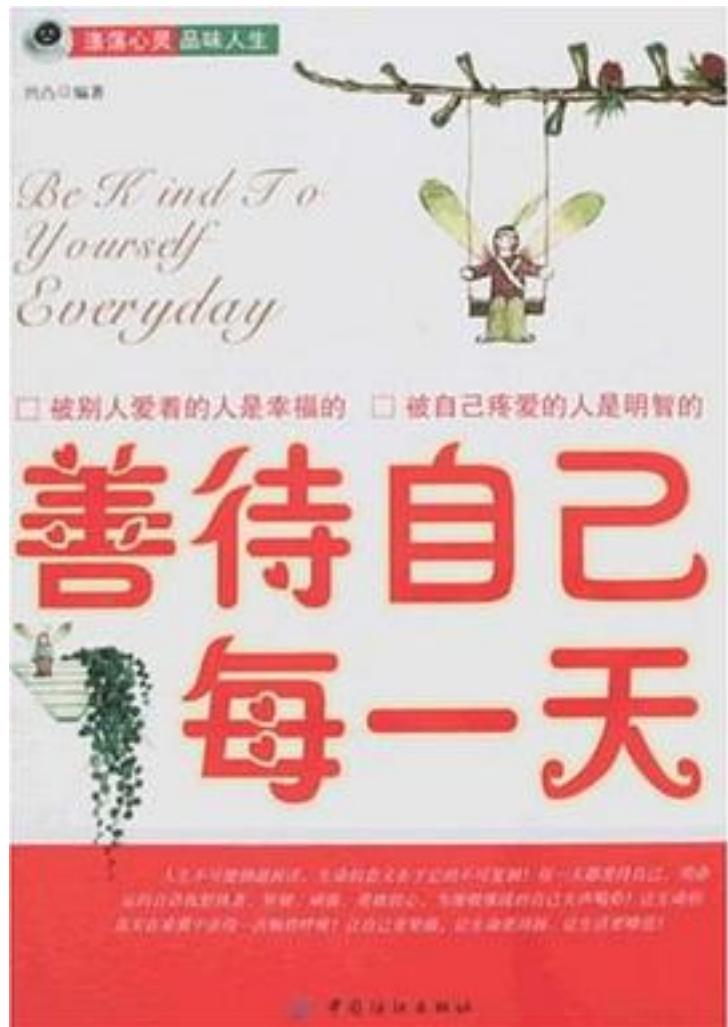


善待自己每一天



[善待自己每一天_下载链接1](#)

著者:邢群麟

出版者:华文

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787507524758

《善待自己每一天:一年应该用心去做的365件事》就是一本关于快乐的日历，围绕爱自

己、微笑、选择与放弃、真诚、美德、付出、好心态、求实与创新、放松心情、放开怀抱等生活主题，引导你每一天尝试一件新的事情，走出人生的误区，学会善待自己，去掉莫名的烦恼，解除心灵的羁绊，换一种轻松的活法，让人生更加丰富而快乐。生命是短暂而宝贵的，它属于我们只有一次，面对飞逝的每一天，我们该如何度过才能拥有一个无悔的人生呢？其实人活着，快乐才是根本，而生命中的快乐，只要你善待自己，用心去发现，它无所不在。烦恼也是一天，快乐也是一天，那么我们为何不善待自己，选择快乐呢？翻开《善待自己每一天：一年应该用心去做的365件事》吧，它是一本美好的关于快乐的日历，引导你每天尝试一件新的事情，获得一种新的体验，让你的每一天都打上难以磨灭的“快乐”的烙印。

阅读《善待自己每一天：一年应该用心去做的365件事》并加以体验，你将发现生活中其实并非缺少快乐，而是我们自己缺少创造快乐的行动，只要用心善待生命、善待自己，积极行动起来，快乐将伴随你生命的每一天。

作者介绍：

目录：第一卷 春之感—花样的年华 1月 认真爱自己，让爱在心中燃烧 1月1日
早上起床，对自己说一句：“从我做起，做得更好！” 1月2日
选择一个最适合自己的装扮出门 1月3日 做一件一直想做但缺乏勇气去做的事 1月4日
拿出三面“镜子”，照出自身的弱点 1月5日 找个机会认认真真地审视一次自己 1月6日
破费一次，为自己买一件喜欢的礼物 1月7日 送自己一束鲜花，送自己一份好心情
1月8日 认认真真地看一场电影 1月9日 去游乐园体验一把刺激 1月10日
享受一次，做个全身按摩 1月11日 泡个热水澡，放松一下 1月12日
一天之内只吃水果，给你的身体排排毒 1月13日 去户外远足，呼吸一下新鲜空气
1月14日 背着行囊，到最想去的城市单独旅行 1月15日 问候一下正在痛苦中的朋友
1月16日 给身边的弱者一份同情的爱 1月17日 给母亲一个问候 1月18日 带一件礼物赴约
1月19日 做一件不经意的小善事 1月20日 参加一次篝火晚会 1月21日
向月儿许个美丽的心愿 1月22日 和你所爱的人一起做一顿饭 1月23日 给父母捶捶背
1月24日 读一本好书 1月25日 写一篇日记，记下一天美丽的心情 1月26日
今天不用减肥，吃一顿大餐 1月27日 对所爱的人深情地说一句：“我爱你！” 1月28日
找个地方狂欢 1月29日 照一张或一套艺术照 1月30日 照一张全家福 1月31日
召开一次家庭会议 2月 笑对人生，感悟成功 2月1日 今天，对所有的人微笑 2月2日
用心去感受身边的幸福 2月3日 用相机捕捉每一个幸福的瞬间 2月4日
吃力没讨好，笑笑就算了 2月5日 满怀激情地做一件事 2月6日 做一件曾认为做不了的事
2月7日 警告自己，别让信念动摇 2月8日 装饰卧室。 2月9日 养一盆绿色植物 2月10日
对挫折一笑而过 2月11日 把烦恼写在沙滩上 2月12日 荡一次秋千 2月13日
为自己拍一个DV短片 2月14日 放松心态去做一件事，不苛求结果的成败 2月15日
列举自己做过的错事 2月16日 不和无理取闹的人争吵 2月17日 写一页赞美自己的话
2月18日 幻想梦想成真的那一天 2月19日 参观一个展览会 2月20日
为你希望发生的事祈祷 2月21日 想像一次浪漫的旅程 2月22日
装一天“冷漠”，不去理会任何人的联络 2月23日 没有终点地坐车旅行 2月24日
寄一张贺卡给自己 2月25日 把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍 2月26日
穿鲜艳的衣服出去逛街 2月27日 以自己为主角写一篇童话 2月28日 主动与新邻居聊天
3月 学会选择，懂得放弃 3月1日 和一个你一直钦佩的人交朋友 3月2日
逛商场为自己挑一件最满意的衣服 3月3日
仔细想想现在所处的这个环境，是否适合你的发展 3月4日
动手去做一件自己最拿手的事 3月5日 勇敢面对自己逃避的难题，再用心去解决 3月6日
保持一整天的愉悦，用快乐的眼睛看每一件事物 3月7日
不要争强好胜，退一步海阔天空 3月8日 不和不自量力的小人物一般见识 3月9日
是你错了，别怕丢面子，说声抱歉吧 3月10日 清理一下思想，丢掉那些包袱 3月11日
放下无谓的执著 3月12日 把那些痛苦的往事抛到脑后去 3月13日
忘记自己的优势，去做一件轻而易举的事 3月14日

自觉自愿地做一件平时被压力迫着才会去干的事 3月15日 放下一些太沉重的包袱
3月16日 学会转弯 3月17日 接受生活中的一些残缺，放弃完美 3月18日
整理一下房间，把那些没用的旧物丢掉 3月19日 为自己的选择作一个长远规划 3月20日
做一套测试选择题，测测自己当机立断的能力 3月21日
分析昨天做题的结果，看看自己在答案取舍时是否认真权衡 3月22日
想想自己最近的选择是否只贪图眼前利益 3月23日 陪最亲的人度过美好的一天 3月24日
去书店选一本你感兴趣的书 3月25日 去花店选一盆自己喜爱的花回来养 3月26日
放下缠绕在心头的烦恼事 3月27日 放下爱得太辛苦的人 3月28日 放弃追逐不到的梦想
3月29日 放下你不该忙的事 3月30日 放下所有的工作和其他事宜，找个地方清闲一下
3月31日 买一件你从来不会选的颜色的衣服第二卷 夏之悟—拼搏的岁月 4月
诚信处世，大得大赢，营造友善天空 4月1日 跟朋友说说最近的烦恼 4月2日
跟朋友探讨怎样克服自身的弱点 4月3日 拒绝诱惑，保留诚实 4月4日
按时赴约，做个守时的人 4月5日 找个独我的空间，忏悔一下自己曾犯过的错 4月6日
想想近期自己的所作所为，做做自我检讨 4月7日 收回想说的伤害别人的话 4月8日
召集一帮朋友，玩一个说真心话的游戏 4月9日
和你最信赖的一个朋友约定，互相给对方一个承诺 4月10日 把新认识的朋友介绍给老友
4月11日 邀请认识不久的朋友到家里做客 4月12日 邀请所有的朋友到家里聚会 4月13日
送一件珍藏多年的礼物给你最好的朋友 4月14日 和朋友约定，今天必须做好某件事
4月15日 不给自己任何借口，把拖了很久的一件事做好 4月16日
翻出电话本，给久未联系的朋友打个电话 4月17日 想办法与儿时的好友取得联系
4月18日 主动与陌生人攀谈 4月19日 主动结交一个新朋友 4月20日
留意你不喜欢的人的优点 4月21日 站在与你敌对的人的立场上想一想 4月22日
想想身边哪些人被我们忽略了 4月23日 把自己的故事讲给某个朋友听 4月24日
委婉地指出朋友的缺点 4月25日 微笑着表达你的善意 4月26日
自制贺卡，送给所有的朋友 4月27日 和好友交换衣服穿 4月28日 和亲密爱人交换日记
4月29日 和某人共同回忆过去的某个日子 4月30日 向自己的同事请教一个问题 5月
留住美德，学会宽容 5月1日 成全别人的快乐和幸福 5月2日 搀扶老人过马路 5月3日
想办法化解某两个人心中的积怨 5月4日 当一回正义使者 5月5日
给今天遇到的每一个乞讨者一点施舍 5月6日 宽容某人的过错 5月7日
原谅某人对自己的伤害 5月8日 培养节约的好习惯 5月9日 把看到的废纸捡起来 5月10日
把旧衣物整理好捐出去 5月11日 为小区做清洁工作 5月12日 严格分类扔垃圾 5月13日
赞美某一个人 5月14日 制止随地吐痰的人 5月15日 参加志愿者行动 5月16日
看望贫困山区的孩子 5月17日 参加爱国主义活动 5月18日 为集体争荣誉 5月19日
用心做一件事来孝敬父母 5月20日 做一件大公无私的事 5月21日 在公交车上让一次座位
5月22日 向领导毛遂自荐 5月23日 偷偷做一回好人好事 5月24日 培养孩子的美德
5月25日 带父母去旅游 5月26日 带着鲜花去看望恩师 5月27日 认真欣赏身边的某个人
5月28日 与朋友讨论国家大事 5月29日 认真看一期新闻节目 5月30日
认真完成自己对某人的承诺 5月31日 纠正自己犯的错 6月 黄金心态，正面思维 6月1日
耐着性子做完一件你感到厌烦的事 6月2日 把工作任务当做休闲娱乐一样轻松地完成
6月3日 寻找日常生活中的乐趣 6月4日 停止怨天尤人，给自己一个自信的微笑 6月5日
去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点 6月6日
找个没人的空间大声给自己唱首歌 6月7日 早起去山顶看看日出 6月8日
一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷 6月9日 去健身房，把自己累得筋疲力尽 6月10日
安静地听听音乐，完全陶醉在音乐的海洋里 6月11日
幻想一下梦想成真的情景，包括每一个细节 6月12日 淋一场雨 6月13日 尽情地蹦一次迪
6月14日 给心情放一个假 6月15日 吃一顿自助餐 6月16日 睡个懒觉 6月17日
练习一下深呼吸 6月18日 累了伸一下懒腰 6月19日 买一堆零食，把烦恼当零食吃掉
6月20日 玩玩“射击”游戏 6月21日 练习丢沙包，把心中的郁闷狠狠地打出来 6月22日
去现场看一场体育比赛 6月23日 一整天待在家里 6月24日 打一次水仗 6月25日
在黑暗中跳舞 6月26日 计划一次冒险活动 6月27日 去咖啡馆坐坐 6月28日
像个孩子一样地捉萤火虫 6月29日 参加一场辩论赛 6月30日 练习瑜伽第三卷
秋之果—收获的季节 7月 懂得付出，珍惜拥有 7月1日 想想今天能为理想做点什么
7月2日 检查一下付出努力的方向对了吗 7月3日 参加一次义务劳动 7月4日
参加一次募捐活动 7月5日 给路边的乞丐一点零用钱 7月6日 为工作加一次班 7月7日

为全家人做一顿可口的饭菜 7月8日 为不敢实践的梦想勇敢地跨出第一步 7月9日
献一次血 7月10日 去敬老院当一次义工 7月11日 亲手为所爱的人做一件礼物 7月12日
把一些看似无用的东西整理一下收藏好 7月13日 认真学一门外语 7月14日
培养业余爱好，认真练习 7月15日 用一整天时间陪伴平时最关心自己的人 7月16日
帮爱自己的人完成一个心愿 7月17日 翻看从前的日记 7月18日 翻开相册，看看旧照片
7月19日 认真回忆过去，仔细想想学到了什么 7月20日 仔细想想现在拥有的美好
7月21日 给关心自己的人一个深情的拥抱 7月22日 故地重游，寻找逝去的美好 7月23日
约老朋友一起吃顿饭 7月24日 买张飞机票，飞回家看看父母 7月25日
和爱人一起吃顿烛光晚餐 7月26日 全力照顾生病的爱人或是朋友 7月27日
把今天用过的每样东西都归位 7月28日 去自己最向往的大学听一堂课 7月29日
用心关注身边的亲人 7月30日 给最近帮助过自己的人送去感谢的问候 7月31日
刻苦学习业务知识 8月 脚踏实地，激情创意 8月1日
让孩子自己动手做一件力所能及的事 8月2日 遵守交通规则，规规矩矩过马路 8月3日
从头至尾认认真真看一部连续剧 8月4日 看一部伟人的传记— 8月5日 看一本励志类的书
8月6日 找一个儿童玩具拆了重新装上 8月7日 自己修理家具 8月8日 试着写一首诗
8月9日 自编自导唱一首歌或跳一支舞 8月10日 和朋友玩猜谜游戏 8月11日
玩一玩智力游戏 8月12日 实行一次徒步旅行 8月13日 登一次山，坚持爬到山顶 8月14日
给某样东西或衣服改改装 8月15日 把陷入“死胡同”的问题反过来想一下 8月16日
去理发店整一个新发型 8月17日 打扮成不同以往的样子参加一个聚会 8月18日
吃一道新菜 8月19日 做一件你一直认为不可能成功的事 8月20日 看一场恐怖电影
8月21日 找一个问题多问几个为什么 8月22日 想一个常人都认为不可能的事 8月23日
试着推翻一个约定俗成的事物 8月24日 改变某种习惯做一件事 8月25日
试着和大多数人唱一唱反调 8月26日 忘记经验，仔细完成已经很熟练的工作任务
8月27日 练习垂钓 8月28日 练习跑步 8月29日 想象见到外星人的情形 8月30日
自己动手制作一个简易玩具模型 8月31日 自己动手做一些特色点心 9月
撒播快乐种子，收获快乐果实 9月1日 看一场现场演唱会 9月2日 通宵看电影 9月3日
尽情K歌 9月4日 看一本笑话书 9月5日 找一部喜剧电影和朋友一起看 9月6日 去郊外野餐
9月7日 去公园划船 9月8日 捉弄某人 9月9日 和朋友一起去露营 9月10日
给自己的老师们寄一张贺卡 9月11日 体谅某个人 9月12日 以感恩的心对待一切 9月13日
和小孩子一起玩耍 9月14日 教小孩子识字 9月15日 参加一个派对 9月16日
介绍你的朋友们互相认识 9月17日 交一个新朋友 9月18日
拍一组风景照，整理好，作为自己的艺术珍藏 9月19日 学一首新歌 9月20日
在网上为自己订购一件礼物 9月21日 再玩一次捉迷藏游戏 9月22日 给小动物拍一张照
9月23日 与老人家聊天 9月24日 当一次伴郎(伴娘) 9月25日 学一样乐器 9月26日
寻找秋的气息 9月27日 看一场烟火表演 9月28日 看夕阳西下 9月29日 去田园采摘
9月30日 放风筝第四卷 冬之恋—奉献与安详的生命 10月 放开怀抱，拥抱生活 10月1日
对自己说：吃不到的葡萄都是酸的！ 10月2日 停止你对某人的嫉妒心 10月3日
与人分享你的快乐 10月4日 把家乡的特产拿出来与大家一起分享 10月5日
不停地给自己积极的心理暗示 10月6日 给自己泼一瓢冷水，浇灭自负的火花 10月7日
参加一个群体活动 10月8日 放开自己对某事顽固的看法 10月9日
不依赖任何人的帮助，独自完成一件事 10月10日 给心灵洗一个澡 10月11日
正面应对一直逃避的一件事 10月12日 取掉我们给自己戴上的“望远镜” 10月13日
帮曾经伤害过你的人一个忙 10月14日 享受孤独的自由 10月15日 观察蚂蚁搬家
10月16日 培植一颗小植物 10月17日 养一条小金鱼 10月18日
到大自然中去感受万物生灵 10月19日 清晨采集露珠 10月20日 独自去散步 10月21日
睡前喝一杯浓浓的牛奶 10月22日 煲一锅营养又美容的汤 10月23日 制作个人名片
10月24日 清洗所有的脏衣物 10月25日 给自己拍一组生活照 10月26日
到一个舒适的地方晒太阳 10月27日 收集漂亮的树叶做书签 10月28日 采一把野花回来
10月29日 给自己制作一个幸运符 10月30日 资助一名贫困学生 10月31日
到户外呼吸新鲜空气 11月 挑战自我，勇敢追求 11月1日 一个人走夜路 11月2日
大胆对暗恋的人表白 11月3日 主动约会喜欢的人 11月4日 不要压抑你对某人的不满
11月5日 向老板要求加薪 11月6日 对领导提出批评性意见 11月7日 尝试新的工作
11月8日 开始创业计划 11月9日 学会投资理财 11月10日 写份创业计划书 11月11日
一天工作12小时 11月12日 一整天不开小差，全心工作 11月13日 玩一些刺激游戏

11月14日 和朋友一起分析你的弱点 11月15日告诉某人你曾经犯过的错 11月16日
向你曾经对不起的那个人道歉 11月17日 参加演讲大赛 11月18日 在某个大会上积极发言
11月19日 在联欢会上表演节目 11月20日 做一件大家都很赞同的事 11月21日
把想了很久的一个工作计划付诸实施 11月22日 去拜访自己崇拜的人 11月23日
来一次“霸王面” 11月24日 大胆地去相一次亲 11月25日 与虚拟世界里的陌生人聊天
11月26日 厚着脸皮请求别人帮忙 11月27日 尝试着说服别人做某件事 11月28日
做一份兼职 11月29日 去自己梦寐以求的工作单位应聘 11月30日 参加中奖活动 12月
点亮智慧，磨炼自身 12月1日 做一份本月的计划书 12月2日 用幽默来自我解嘲 12月3日
放弃自以为是，虚心接纳别人的观点 12月4日 把别人扔过来的“球”踢回去 12月5日
把“鄙视”还给别人 12月6日 用智慧赢得尊严 12月7日 回头看一下来时的路 12月8日
婉转曲折地表达你的意见 12月9日 说个善意的谎言 12月10日 给对方一个痛哭的机会
12月11日 记住自己的身份 12月12日 从自己身上找找做人失败的原因 12月13日
了解自己想要做什么 12月14日 从今天开始每天存一元钱 12月15日 反复地练习某项技能
12月16日 为自己起草一份行为准则 12月17日 收集一些幽默小故事或语录 12月18日
把一直有疑惑的问题弄清楚 12月19日 咨询一下心理医生 12月20日
用心去研究一下《周易》 12月21日 给自己一个信仰 12月22日 相信一些美好的存在
12月23日 把自己当傻瓜，不懂就问 12月24日 激烈讨论会上保持沉默 12月25日
冷静思考自己目前的生存状态 12月26日 向好为人师者虚心请教 12月27日
向不如自己的人学习 12月28日 用沉默回应无理 12月29日 让冷漠在你这戛然而止
12月30日 检查一下月计划书的完成情况 12月31日 在日记里写下这一年的收获
· · · · · (收起)

[善待自己每一天](#) [下载链接1](#)

标签

励志

评论

[善待自己每一天](#) [下载链接1](#)

书评

善待自己每一天 下载链接1