# 爱自己爱生活书信范文优选26篇

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-07-09

*爱自己爱生活书信范文 第一篇可爱的xx：你的心情现在好吗？笑容灿烂吗？一个学期就要结束了，今天给你写这封信，首先要祝贺你进步了，我要为你点几个赞！我要给爱笑的你点一个赞！只要睁开双眼，你的笑脸就打开了，在家里你对着妈妈微笑；在学校对着老师和...*

**爱自己爱生活书信范文 第一篇**

可爱的xx：

你的心情现在好吗？笑容灿烂吗？

一个学期就要结束了，今天给你写这封信，首先要祝贺你进步了，我要为你点几个赞！

我要给爱笑的你点一个赞！只要睁开双眼，你的笑脸就打开了，在家里你对着妈妈微笑；在学校对着老师和同学们微笑；在电梯里，你也会对着陌生的爷爷奶奶、叔叔阿姨微笑。祝贺你，你成为了一个乐于与人交往的小女孩！

我要给勇敢的你点一个赞！爬山的时候，你不怕苦，不怕累，一直坚持走到了山顶；学骑自行车的时候不小心摔倒了，你不哭也不闹，扶起车子继续往前行。祝贺你，你成为了一个勇敢坚强的小女孩！

我要给心疼妈妈的你点一个赞！妈妈每天接送你上学放学、洗衣做饭、还要辅导你写作业，你觉得妈妈很辛苦，所以你会帮妈妈干力所能及的家务活，还会帮助妈妈照看弟弟。祝贺你，你成为了一个有孝心的小女孩！

最后祝可爱的你在新的学期更加努力，成为一个更优秀的自己！加油！

写信人：

日期：20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第二篇**

亲爱的xx：

你好！

我是你内心深处的另一个自己，有些话，我想和你谈一谈。

记得你还是小学生的时候，最反感的话题就是——学习！所以以下这种场景，在你的生活中十分常见：今天，老师布置的作业并不多，你就在回家的路上慢悠悠地走着，时不时和同行的同学聊会儿天。到了家中，你两三下子脱了鞋，随意地把书包丢在一旁。“啪”一声，躺在沙发上发着呆，任时间肆意流淌着。

“叶心啊！吃饭啦！你怎么又躺在沙发上发呆啊？赶紧过来吃饭！”妈妈正在饭厅中厉声责问着你。而你则懒洋洋地应了几声，身子却纹丝不动。直到全家等得不耐烦了，一而再再而三地催促你时，你才走到饭桌前。吃了半个多小时的饭后，你经不住妈妈不停地催促，才起身准备去洗漱。等一切工作都做完时，时间已经很晚了。你抬头瞧了一眼钟：7：15。可你转念一想，今天的作业不多呀！你便不紧不慢地挪向书包，慢吞吞地拎起书包，行尸走肉般走向书桌，以半昏迷的状态写着并不多的作业。二小时之后，作业做完了。你一头栽倒在床上，把一切的课外作业抛之脑后，一瞬间就入了梦乡……

然而，到了初中，你就没有这种将拖拖拉拉继续“传承”的机会了。初中的作业总是如小山似的飞来，做都做不完，又怎么会有时间让你拖拖拉拉呢！但不甘心的你又整出了其他的状况：“妈——让我玩会儿iPad，行不行？”你站在正在切菜的妈妈旁边，表情严肃地说道。妈妈扭过头来，有点儿生气地说：“你怎么又问这个问题！我给你买的辅导练习你还没做吧！你这初中三年打算怎么办？你认为仅靠你学校布置的那些作业就能使你成绩提高吗？你现在的计划是什么？你现在还有精力、时间去玩吗？你现在连学习都管不好，还有心思去玩吗……”妈妈念的经早已把你想玩游戏的心思打发走了，你只好拖着疲惫的身躯，回房间做作业去了。

这种“演讲”时间极长的情况，从你上初中到现在一直存在着。如今你是一个初二的学生，正处于家长们说的所谓的“叛逆期”，对家长们的唠叨越来越反感。而他们唠叨最多的，也是使你最反感的话题——学习。对于学习，它已经成了家长打骂你的罪魁祸首。没有了学习，就没有了家长的打骂。可你一定要接受这一点：家长是为你好，学习是为了让你以后能找到好工作，这样才能有好生活。既然不能不学习，那就得努力学习，可你一直都没有尽全力去学习。你应该抓紧时间，多做练习，熟能生巧，让妈妈满意你的“工作量”，继而才能让你有时间去放松。

学习是一个漫长的过程，在有些人眼里，它是令人愉快的，当然，在有些人眼里，它是痛苦的。但是无论如何，它都是需要学习者的付出。只有付出了，才能取得很好的成绩！奋斗吧，少年！

写信人：

日期：20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第三篇**

亲爱的自己：

你最近过得好吗？

我是这个世界上最了解你的人，也是与你待在一起时间最长久的人，我会是谁呢？爸爸？妈妈？不，你猜错了，我就是你。

亲爱的`自己，请不要抱怨求学路上的艰难，请不要抱怨自己没有处于一个好的成长环境，请你不要每天处在抱怨之中，没有好的心态。世上有太多的不妙，只有把那些不妙踩在脚底下，你才能登上人生的最高巅峰。这个世界只在乎你所达到的高度，而不是在乎你是坐在巨人的肩膀上爬上去的，还是靠自己一点一滴的努力慢慢攀爬上去的。

亲爱的自己，不要总看不惯别人，不要总冤枉别人。冤枉与看不惯别人是一种没有教养的表现。不要总是朝着别人发火，把自己的情绪发泄给别人的同时又是一种没有教养的表现，人的智商在发火时为零，当然，一分钟过后又会恢复正常。人的优雅，在于他的言语行为，用嘴谩骂别人，只不过是一种最愚蠢的行为罢了。

亲爱的自己，请不要每天抱着一块手机“啃”，你不是离了手机不能活的。“勤勉，不浪费时间，每时每刻做些有用的事，戒掉一切不必要的行动”，这句话，是嘲笑那些浪费时间的愚蠢人类的，殊不知，自己就是其中的一员。请记住，你离开了手机会活的更好的。

亲爱的自己，你不要只是单单从表面上佩服那些名列前茅的尖子生，也要从他们的背后看看他们是如何充实自己的。你不会知道他们的房间的是什么时候亮起，又是什么时候熄灭。你不会知道，在他们成功的背后，又是有一座多么重的大山。只要心怀重大理想，并坚持不懈的为之努力，身怀远大抱负，你一定不比他们差！

亲爱的自己，怕你看到这封信时，信纸早已泛黄，但我们终将相遇，那时，我必将给予你一个温暖的拥抱，感谢几年前的我，也感谢几年后的你。

祝你，好好学习，天天向上！

写信人：

日期：20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第四篇**

20xx的自己：

你好，当你看到这封信的时候，我想我该是欣慰的。因为无论此时此刻的我多么落魄、失败，至少证明了我还是有未来的。如果你过的依旧如此时的我这般，那请你接受现在我最真挚的歉意。因为人们常说人生最重要的就是选择，可能你的境况是由于此时的我错误的选择所造成的。而我过去的我也曾做过一次次错误的选择，我却不曾怪他。毕竟以后的事情是谁也无法预料的，正如今天的我无法预料将来的你一样。

过去我也曾高傲，也曾有着桀骜不驯的性格，而当我回头想想的时候却发现过去的我真的没有给现在的我留下太多的东西。过去的我也曾无限渴望青春，而事到如今我只能够听着那时的音乐去缅怀它，其实不止是青春，还有许多的东西无论我们怎么去努力都是无法挽留的。我没有权利指责过去的我，正如我没有权利去要求谁陪我等一个不确定的未知天一样。而对你---我未来的你，我也不敢再有过多的期盼，只要是开心的、健康的就好了。

未来的我，如果你希望现在的我给你保留一些财富给你的话，我想我只能把记忆和健康的身体留给你了，因为除此之外我已一无所有。记忆是我心里的一方净土，那里有和家人欢聚时的场景，有最纯真的童年，有值得宝贵的中学时代。小的时候，姐姐经常拉着我的手去地里玩，我对那时候生活也很满足，只要我眼前的地方够开阔，足够我奔跑就行了。后来上了小学，放学之余，会和朋友一起做做游戏，一起看看电视，那时候的生活依旧简单，只要偶尔有些零食吃就满足了。中学时代，是我最忙碌也是相对辉煌的时代，那时候既充实，也不会感到孤独，也是在那个时候我开始萌发了理想，可是对眼前的生活要求依旧简单，只要见到几个要好的朋友，可以互相打击对方，取笑下彼此就好了。

写信人：xxx

20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第五篇**

每个人，都有心情不好的时候。情绪可以控制，但眼泪不会说谎;可以去说服别人，但安慰不了自己。有些话只适合烂在心里，因为别人不懂。有些情只能假装着不想要，因为那是强求。想找个坚强的理由，可诸多的疼该如何一笑而过;想有个慰藉的港口，可真正懂你的人又有几个。别把心情看得太重，会折磨自己;别把自己看得太轻，会迷失自己。只要能走出黑暗，阳光就会离你很近。其实，人很多时候的笑，不一定是真的开心。再豁达的人，也会有块心底的伤;再冷漠的心，也会有时红了眼眶。不是没沮丧，而是提醒自己要面向阳光;不是不受伤，即使心再痛也会选择笑着去原谅。习惯着伪装，过多的是无可奈何的身不由己;嘴角的上扬，或许是掩饰内心的脆弱悲伤。风雨岁月，谁不是左手年华，右手沧桑。所谓人生，就是哭着懂得，笑着成长。

每个人的心，都难免有寂寞。并非喜欢安静，是没有人能分担内心的寒凉;谁都害怕孤独，若有人能懂谁愿意寂寞。个性顽强不代表所有伤都能担当，而是假装着不难过;表面沉默不代表心里没感觉，而是现实你别无选择。不敢太过在乎，是怕别人根本不在乎;不敢不顾一切，因为没人会把你当成全世界。寂寞，或许很可怜;走不出寂寞，才是最可怜!人在尘世，谁没有艰难，谁没有辛酸，唯一能扛的只有自己的双肩;谁没有错缘，谁没有遗憾，到最后能看清的只有自己的双眼。

人生，有所为有所不为，其实就是有所谓也无所谓。情感，忽视喜欢你的，而喜欢忽视你的，那不叫争取叫犯贱。有些事改变不了，就别再争分夺秒的努力;有些人，当面一套背后一刀，自己知道就好。别太重视自己，也许你在别人眼里什么都不是;更别轻视自己，哪怕是一点点的自以为是。好好爱自己，别人没有义务总去可怜你。

时光太短，多少守望物是人非;世态炎凉，多少缘分人走茶凉。一些舍不得，只能放在心底;一些禁不住，只能刻意忘记。太多的放下，到底是不在意还是输不起;诸多的随缘，究竟是不值得还是痛彻心扉。不要把别人对你的抛弃，变成自己对自己的放弃;更不要总和自己的心过不去，最起码活的像自己。真正痛了，才知道心有多累;真正懂了，才明白放下也是一种美。因为活着，就要活出尊严。可以不被认同，但需要一份尊重;可以不被重视，决不能让人视为废物。找不到停下的理由，有所担当必须有所承受;凡事也不想看得太透，或许只有简单才最幸福。不属于自己的拥有，何必苦苦追求;剧情再入胜，自己不是主角何必太入戏。或许很不想失去，但低下高傲的头颅只会自取其辱;就算有无数次跌倒，爬起来再跑也要豪迈的笑。人当自己，尊严就在自己手里。

**爱自己爱生活书信范文 第六篇**

有时需要逆境，人们才能走向成功；有时需要厄运，人们才能把握命运；有时需要暴风雨，人们才能珍惜宁静；而有时遭遇了坎坷，人们就更觉得真情的可贵。

我们只有在受到怀疑时，才真正明白信任的真谛；只有在独处的时候，才会发现自我的真实……人生总是不断期待，不断失败，不断体验，不断成长，我们只有敞开心扉，感受万物，经历这种种的心路历程，才会明白自我，珍爱自我。

那么，让我们学会爱自己。只有爱着自己，哪怕厄运，哪怕伤害，我们都会依然陪着自己，走过风风雨雨。

年龄增长了，心境也就改变了，那是不能挽回的，其实人不需要饱经沧桑，经历岁月轮转本身就已经足够了。人为什么喜欢回忆？因为人都爱自己，因为过去的事情对你是没有威胁的。当没有威胁的时候，人就容易显露出他的诚实。

所以，我们应该学会爱自己，人与人之间有着种种隔阂，只有真诚才能融化这一切，让人们打开心扉彼此信任，对生活、对未来都充满美好的幻想。

走吧走吧，人总要学着自己长大；走吧走吧，人生难免经历痛苦挣扎。

在成长的过程中，爱，需要付出代价，但它更需要心的呵护，意的坚韧。在挫折前切忌自暴自弃；因为爱，会让生活、让人生都充满色彩，充满奇迹，所以我们要懂得爱。先要会爱自己；学会爱自己，就能懂得爱一切。

**爱自己爱生活书信范文 第七篇**

点燃一支烟，问自己，要不要重新爱自己？

我心情沉重。不知道是夜的弦还是夜的深。

我总是喜欢一个人在黑暗的街道上游荡，这样我可能会找到一些以前的感觉。想弥补心里的一些孤独，不知道该怎么办。开始另一段属于自己的爱情？开始另一种生活？这样会不会像以前一样孤独？

真的，我恨你。我讨厌你总是在黑暗中对我撒谎。

真的，我恨你。恨你为什么要我用黑夜惩罚自己。

算了，爱，恨，爱就剩下了。也许只是那棵孤独的小树在风中摇曳。

那我接下来的爱情会是什么？会不会用海誓山盟迷惑自己。

就像你说的，流星是美丽的，但只是一瞬间，所以人们抓住那一刻许愿。

那么，这一刻你会做什么？

毕竟我不能一个人走。我需要两个人。再试一次怎么办？

去珍惜，去变得更好。饿了，和你一起吃。无聊，让你开心。哭会让你笑。走累了，一起坐在那棵小树下，给你靠着。哦，那该多好啊。

但是我有点累，就像一只小鸟只想回到自己的巢里。灵魂的疲惫无法表达。

我喜欢看日落，它又红又美。闻起来像血。看着夕阳就这样慢慢落下……坐在河边许久，听着晚风缓缓吹来，凉凉的，仿佛这是世界上最安静的时刻。

我以前不太喜欢看日落，但她喜欢。每天都这样，跑到大石头上做。他靠在我的肩膀上，我总是感到无聊和震惊.

所以不知道什么时候爱上了夕阳和大石头。每天看着太阳落山，黑夜慢慢侵蚀着整个地球，我们知道白天已经过去了。

如果我再爱一次，我还想再看一次夕阳吗？那种慢慢消失的美好也在脑海里消失了。

我吐出最后一根烟，抬头看向窗外，发现早晨的太阳虽然已经很高了，但还是朦胧的。第一次发现日出这么美。开头和结尾都美吗？只是美不一样。

树上的鸟儿在啁啾，真是一个淘气又吵闹的家伙…

**爱自己爱生活书信范文 第八篇**

从呱呱坠地到白发苍苍，我们要经历无数的磨难，而整个人生旅途中，亲人是过客，朋友是过客，就连遇到的各种事情都会成为过客，陪伴自己一生的，只有自己。所以，我们要赞美自己，学会欣赏自己，更要感激自己。

美丽的一个人，那种美是从内心散发出来的，善良是一种美，勇气是一种美，道德是一种美，积极向上也是一种美。每一个独立生活的人，都是美的，美丽的人，会用自己的辛勤劳动去收获成功，美丽的人会用坦然的心态去奋斗终生，美丽的人会用微笑的面容去观看世界，美丽的人，血液里流淌着美丽的元素。

学会欣赏自己，每天都在镜子里看看自己，对着自己说可以，对着别人说我能行。每一个人，都是一个能量团，而有的人发挥的是负能量，带来不好的风气，有的人，发挥的是正能量，能够用实际行动去影响他人，前者，是丑陋的、憔悴的人生，后者，是美丽的、激情的人生。

学会关心自己，每天都抽出时间看看风景，放松一下心灵，时时刻刻让健康与自己相伴，给自己加油打气，给自己一个奋斗的理由，给自己一份独有的自信，其实，我们本身就是自己生命里的知己。

为了明天会更好，学会爱自己，爱美丽的自己。

**爱自己爱生活书信范文 第九篇**

开始学会控制控制自己的投入，在感情上渐渐变的自闭，不再有相信，不再让自己陷入对任何人的依赖，可是随时离开，心无眷恋，便不会有疼痛。

不要太爱一个人，要留三分的爱给自己。风曾经这样说过。那个叫风的男孩子象风一样从我的身边流走，我紧握双手抓到的只有空气，以及留在空气里的记忆。伤口隐隐做痛，知道自己在爱，那样义无返顾。

伤口渐渐愈合，时间是治疗伤口的良药，不管是心灵上的还是身体的。印记清晰，但是已经没有了疼痛。

生活中有很多事情无法预测，不是我们能掌握的，譬如离别譬如爱。并不是相爱的 人就可以在一起的。爱情掺入了现实，便模糊不清。起初觉得爱情应该是琉璃一样的东西的，清澈透明，不加杂任何功利，只是简单的相爱。就象杰伦唱的简单爱一样，我只想牵着你的手不放开，爱就这样简简单单没有悲哀。现在觉得那只是梦，会破的。就象小人鱼在海边做了个甜美的梦而她醒来却看到她的王子爱上了别的公主一样。爱情有的时候是和理想背离的。

安徒生为我们营造了守望爱情的最高境界。不顾一切追求爱情的小人鱼在她化为泡沫之前一定在为他的王子祈祷，希望他幸福。这样恒久的执着的爱，恐怕是爱的最高境界了，与时光一起，在空间四处传播，生生不息。

曾经我也是象小人鱼一样守望着我的爱情，看着我爱的那个人牵了别人的手幸福的走着。我是没有水晶鞋子的灰姑娘。但是我不够勇敢，爱的越深伤的越深，于是我退回来小心安抚自己的伤口。有些爱既然无法得到就放弃。她是个温柔的女子她能给你幸福我自知，于是我放手，不再这样依赖你，在爱里胶着我已经失去太多，我想学着爱自己。

**爱自己爱生活书信范文 第十篇**

亲爱的xxx：

你好！

我是你内心深处的另一个自己，十几年的朝夕相处，让我对你了如指掌。有些话，我想和你谈一谈。

以前的你数学成绩虽不好，语文成绩却很优异。但为什么到三、四年级时，语文成绩不稳定，而数学成绩则突飞猛进了呢？何时二者才可以齐头并进呢？《论语》有言曰：往者不可谏，来者犹可追！未来的成就不是一个“闹钟”，你将它设定在一个时间点上，它就能为你按时响起。它更像是温室中的花草，外表虽光鲜亮丽，却需要你投入时间、精力和为之不懈的努力，最后才能释放出属于自己的芬芳。亲爱的你，请认识到这一点，以认真的态度滋养你的奋斗之心，让其茁壮成长，创造属于自己的未来。

你在学校玩得很开心，特别是课间的你，就似那久被囚禁的鸟儿破笼而出一般，洋溢着幸福的喜悦。但上课铃声响起时，你便眉头深锁，充满着不悦。亲爱的你可知道，你就如那还站不稳的雏鸟，要想在天空中自由展翅，首先是要学习飞行技巧，还要持续不断地训练，如此才能离开保护罩而尽情飞翔。这也是你上课的意义所在，既然如此，难道你还要继续对上课铃声感到厌烦吗？

放学之后走出校门，如果你还没看到爸爸和妈妈在校门口等待的身影，你便要独自回家。请不要害怕，因为每时每刻都会有朋友陪着你：可能是树叶哥哥，可能是小花妹妹，可能是大树爷爷，也可能是匆忙下班，从工作单位赶来接你的爸爸和妈妈。学会独立处事，是人生中最宝贵的财富之一，也是人在成长阶段的必修课程。越早摆脱依赖走向独立，便越容易向自己的目标勇敢迈进。你应该为自己独自回家喝彩和庆幸，而不是为之难过。

木秀于林，风必摧之；行高于人，众必非之。人在社会中生存和发展，免不了与他人沟通，矛盾的形成也就无可厚非。但请你记住：近朱者赤，近墨者黑！我们要时刻认清自己的责任和位置，学会与君子交，做诚实坦荡的自己。

人是不断成长的，牙牙学语的婴儿总会有长大成人的一天。他人的关爱和帮助有助于我们的成长，却不是我们长足发展的最主要力量。这力量来自人生不同阶段的学习和历练。亲爱的你请记得：知识可以创造财富！这“财富”不是狭隘的，它还包括促进自身发展的因素和动力，要得到它，首先是要认真对待学习。

天生我材必有用！亲爱的你请记着，你是一颗小苗，在学校这块肥沃的土地上若能努力生长，必将成为未来社会的栋梁之材！

写信人：

日期：20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第十一篇**

亲爱的xx：

你好！

请允许我这样称呼你。很久没有静下心来与你交谈了。距离小学毕业考试还有28天，给你写下一封信，勉励你，也希望与即将毕业的同伴们共勉。

瞧，现在的你长高了，懂事了，与同学的相处越来越好了。可是，原本开朗的你却变得多愁善感了。今天为一场测试而忧心忡忡，明天又为一场比赛而牵肠挂肚，后天又不知道会为了什么而愁容满面……看着你整天“独抱浓愁无好梦”，我很着急，也很纳闷，以前的你不是很活泼，很快乐吗？

其实，你已经很棒了！但你总是觉得没有达到自己的目标。还记得那次测试吗？你考了93分，全班第二。可你向来只争第一，觉得考得很不好。回到家，你把自己反锁在房间里，扑在床上，眼泪不断在被褥上肆虐，枕头上沾满了泪渍。那一道道黄色的斑纹，都是你每一次懦弱、每一次悲伤，最好的见证。抽泣声久久徘徊在房间里，我知道你也不想这样，可是还是制止不了眼泪的肆无忌惮……

你不觉得这样很累吗？曾经有人这样说：偶尔的失败，是成长中必不可少的一段经历。只要你用心去感受，无论是成功也好，失败也罢，都是人生最珍贵的经历。踮起脚尖，阳光会靠你更近；学会微笑，快乐会如影随形。当你过了这些坎坎坷坷，你会变得快乐，坚强，你会发现自己真正长大了，成熟了。

生意谈妥、股票上升，这是富人的快乐；家人平安、孩子健康，这是老人的快乐；学习成绩优秀，去肯德基去大快朵颐，这是孩子的快乐……求学的日子虽然是苦的，但抱着乐观的心态去面对，学习也将是快乐的。生活中总会有痛苦，有不如意，调整好心态，把分数名次看的淡一些，你将会快乐地完成学业，收获成长的硕果。

临近毕业考试了，希望你多些微笑，少些烦恼，一身轻松，走进考场，潇潇洒洒地完成你人生中的第一个转折。

祝你快乐无忧！

你最忠实的伙伴：自己

**爱自己爱生活书信范文 第十二篇**

阳光温柔了我的童年，风轻云淡，云卷云舒，花落花开，雁过无痕，清风随意飘洒快乐的种子，在清香的泥土里生根发芽，四季月月温暖如春，南方的四季，春，没有北方那样寒意逼人，夏，没有北方那样热浪滚滚，秋，没有北方那样秋风瑟瑟，冬，没有北方那样漫天冰雪。也许你要说，南方的四季太普通，没有北方的那样四季分明，缤纷多彩，可是我要说，南方的四季很温柔，如南方楚楚动人的女子，没有北方女子的豪爽，没有北方女子的烈性子，没有北方女子多变的容颜，多变的心情。

我，虽然没有娇羞如花，沉鱼落雁的容貌，也没有温婉多情的性格，可是在我童年的四季里，我是一只快乐的小燕子，无祸不闯，四处串门，调皮捣蛋。我有一只有神的大眼睛，有一头乌黑的卷发，有一个动听的好嗓子，还有一双修长的双腿，跑得比谁家的女孩都要快!童年，安逸的家庭，虽然贫穷，可是快乐无比，童年，有一颗纯净，与世无争的心。童年的我，无法安全的保护自己，可是有父母的保护，有父母阳光般温柔的爱，我生活得无忧无虑!

长大了，才发觉原来世界并非四季温暖如春，我再也不是春姑娘般温婉善良，暴风雨悄悄在南方的四季里酝酿。风雨，冰雹，闪电，雷鸣，煎熬，寒心，害怕，寂寞。种种的打击接踵而至，想不到从未体过北方四季的我，竟然也深深被无情的命运卷入其中。我想到北方秋，北方的雨，是那样的让人伤感，让人多愁善感。冷雨菲菲，梧桐更兼细雨，瑟瑟其叶，摇曳记忆。秋季，那时对我来说不是个丰收的季节，那里我饱受欺凌，饱受冷眼，饱受寂寞，饱受悲伤，饱受价值被否定的折磨。多少心事，多少伤感，多少忧愁，随着冷冷的夜雨落入漆黑的夜晚。你还记得吗?

我一个人坐在学校的操场上哭泣，没有人，没有一个人知道，知道我的悲，我的痛，我的伤，没有一个人，送给一句安慰的话，没有一个人能读懂我的心事。阳光，没有，渐渐被乌云笼罩，这样美丽的枫叶，彩色迷人的枫叶，不是被我珍藏在书本里，而是犹如龙卷风，千片万片随冷风而卷，卷入我的心里，我的心，我心里的枫叶，不是彩色的，是灰色的，山也迢迢，水也迢迢，山水迢迢路漫漫，无论四季的景色如何优美，我也无法，无法从悲伤中走出。人生的路啊，为何这样漫长，人生的路啊，为何这样艰辛，人生的路啊，为何这样坎坷?我不知道，我不知道，南方的四季孕育出来的南方的我，为何会有着北方的四季的心情。

寒冬，很快来临了!为什么不制止，为什么不防备，为什么没有未雨绸缪?寒冬，心里住着宫墙，白雪茫茫的宫墙，地上的雪白得耀眼，刺得我的眼生疼。倒下了，倒下了，万物凋零，花儿不开，草儿不长，树木枯朽，春意盎然的春天，你什么时候才能走进我的心里?

想念童年的四季，长大了，想做一个拥有北方豪情，不畏严寒，内心却有南方温暖阳光般晶莹透亮的心境的女子。

十年生死两茫茫，十年间，仿佛跨越了生与死的距离，经历无数风霜雨雪。沧海桑田，物是人非，如今，已是而立之年。生离死别，不是与父母的分离，不是与死亡亲吻，不是与爱人的生离，不是与朋友的死别，而是心，那颗原本快乐的心经历了生与死的磨难，在磨难中，我成长了，成熟了，不再是童年时那个懵懂无知的小姑娘，也不再是青春时那个为赋新词强说愁，不堪一击的弱女子。如今，我已逐渐蜕变成宠辱不惊、以平常心看成败、以美丽的心情看世界、以宽容的心对待别人、以从容的心对待磨难的女子。

我相信，生活还要继续，人生的路还很长，还要经历许多磨难，可是无论遇到什么困难，我们都要勇敢，都要好好的爱护自己，别让自己再受到伤害。很多时候，伤害自己的不是别人而是自己，如果内心够阳光，够坚强，够淡定，那么再多的碎片也无法击垮自己的心灵。自己的软弱，才是伤害自己真正的凶手。我告诉自己，不要把自己的不幸同别人的幸福相比，不要拿别人的错误来伤害自己，不要把自己看作是一个弱者，要知道，就算是乞丐，也可以救人性命，就算是身体有残疾的人，也能微笑面对生活，就算是经历大风大浪的苦命人，也有属于他们的晴天，所以，请好好爱自己，爱自己的身体，爱自己的所爱，爱自己的被爱，爱自己的心灵，爱自己的困难或幸福，只有好好爱自己，生活才能回馈你阳光般的温暖!

**爱自己爱生活书信范文 第十三篇**

亲爱的自己：

你还好吗？是否最近总是烦恼不安，是否想甩掉所有压力好好放松自我呢？看着你总是愁眉苦脸的样貌我也很担心，不妨听听我的话，也许你会明白很多道理！

最近，你是不是感觉考试临近压力很大呢？其实，你大可不必把考试成绩看得那么重，只要你学习的基础知识扎实，有一颗斗志昂扬的心，在考试的时候能够发挥自我的水平就好。有时候你越想考好越容易给自我造成很大的心理压力，这样在考试的时候容易紧张，原本能够想起的知识都忘记了，又或者随着考试答题时间的越来越少就越容易紧张，影响发挥。所以每次考试前千万不要去估算自我这次考试能考多少分，也不要给出过高的期望，沉着冷静迎考，以一颗平常心曲对待考试，你才能够考出梦想成绩。

如果考好了你不要骄傲，鼓励自我让自我的同时不要忘了告诫自我要谦虚，然后埋头苦学平复开心的心境；如果考差了你也不要懊恼，要寻找自身原因，及时找出考试中自我遗漏的知识，认真复习攻克难题，调整好心态，多进行心理暗示和鼓舞，告诉自我：“我行的，我必须行的！”

其实影响考试成绩的原因有很多种，最主要的还是心态和知识的积累程度。假如能够处理好人际关系和坚持一颗积极进取的心，把心态坚持平横，考试的时候你便不会因为心态问题影响考试成绩。知识的积累要靠平时的刻苦学习，上课认真听讲，跟着教师的思路走，看看教师解题思路和方法，课后及时巩固和加强练习，仅有真正掌握知识，不浮躁，不敷衍地对待学习才能够在考试的时候从容应对。

其次，人际关系的好坏也会影响到心态。你是住校的学生更应当注意和室友同学的关系，仅有团结同学，增进同学间的友谊，才不会因为一些小的矛盾影响到自我学习。

期望讲的这些能够对你有所帮忙，也期望我们能够一如既往地认真学习，仅有不抛弃，不放弃，珍惜时间、乐观向上的人才能够在考试中屡战屡胜。

祝：成绩节节高升！

xxx

20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第十四篇**

学会爱自己，是源于对生明本身的崇尚和珍重；学会爱自己才会真正懂得爱这个世界，有的人，为一些想不开的事而自杀其实有什么啊！还有比自己更重要的吗？我不是自恋狂，我也不是以自己为中心，只是人活着是为谁啊？常言道：人不为己天诛地灭这句话说的一点都没错人活一生只有自己最重要要学会爱自己，天空，没有了小鸟，依旧蔚蓝；大海没有了珍珠，依旧闪烁；而地球，没有了我也会依旧转动既然这样，为什么不做自己，把自己发挥的淋漓尽致，让自己更快乐学会爱自己，不是让我们顾影自怜；不是让我们自我姑息；也不是让我们苛求自己；而是让我们在必要时学会给自己一束鲜花，给自己划一道风景线，给自己一个明媚的笑容，然后，怀着美好的预感和吉祥的愿望活下去，坚韧的走过一个又一个黑夜，迎来一个又一个鸟声如洗的早晨。人们总把爱给朋友亲人爱人，可是你是否想过要先爱自己呢？

人生不如意，在每次不如意后你是否依旧快乐呢？最让学生烦的无非是考试，及时考不好，其实笑一笑也没什么大不了，只要在努力，就好啊！如果你伤心难过，这样对自己也不好，即然有快乐，那为什么要选择伤心呢？无论做什么事，相信自己，相信天空中有一颗星是属于自己的。只要多爱自己一点，人生将会更灿烂；人生才会更美好；生命才不会白白浪费。永远记住——等待你的会是鸟声如洗的早晨。

**爱自己爱生活书信范文 第十五篇**

两年前的我：

你好！

面对着卷舒的白云，过往的雁群，开落的花语……再看看那一段长长的路，身后是一片模糊的烟云，那些或深或浅的脚印，都随时光慢慢抹平，心中不禁掠过一丝忧伤……

还记得吗？当你背着米老鼠的书包，一蹦一跳走进A中大门时，这里的一切都充满着新奇。从此，你变多了一份洒脱，更多了一份狂妄。因为你认为：来日方长。

还记得那一次吗？你和同伴一起“越狱”，短短的几天里，你让父母伤透了心，让老师大失所望。经过这一系列的“化学反应”，置换出的是高超的逃课、偷懒技术和个位数的分数……

时间白驹过隙般飞逝，你在一年的修炼下，抄书的强度可比马拉松，跑食堂的速度能让光速惭愧。更令人感叹的是，上课睡觉的技术与功力似乎练过“百年大睡功”，用炉火纯青来形容绝不为过。那时的你，比现实早二十年步入“小康”，吃、喝、玩、乐成了你生活的主题，你已几乎到了颓废的地步。

我不知是要感谢你还是要责怪你？面对屈指可算得中考日子。你知道，我害怕这一天的到来。

看着一所所高中的“门槛”修得那么高，真是令我望而生畏。但我也明白，只有跃进了这些“龙门”，未来的道路或许才会更宽敞，更平坦些。所以，从即刻起，我努力，努力，再努力，用自己的努力将两年前落下的知识转为积淀，积淀在我的脑海，稀释为溶液，渗入我的血液。

现在，我开始亡羊补牢，用现在的努力，弥补前两年的过失。

从此以后，即使生活的大海汹涌澎湃，我也要拭去眼角的泪痕，微笑着面对阳光下的一切，然后，尽力地挥舞着梦想的丝带，舞出一支无悔的赞歌。

我坚信：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我也喜欢：“有志者，事竟成”，奋斗吧，不论是两年前的我，还是现在的我。

敬礼！

你的朋友：现在的我

20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第十六篇**

亲爱的自己：

你好！

在繁忙而又紧张的初三学习中，你是否要停下来歇一歇，回顾你走过的十三年时光呢？

鱼儿告别池塘，你认为她会没命？不，她在追求属于自己的江河。进入初中，你来到一个新的环境，面对一张张陌生的面孔，有时会让你感到疲惫，让你怀念起以往的美好事物：你怀念那纯真美好的小学生涯；怀念那充满欢笑的下课时间；怀念那些熟悉的人儿。可，逝去的时光还能够倒流吗？“逝者如斯夫，不舍昼夜”答案自然是否定的。人生的每个阶段既有自己喜欢做的事情，也有既定的目标和任务。初中阶段是学生所必须经历的，学会适应，并为之付出努力，你将会看到一个不一样的自己。现在的你不就是个最好的答案？你积极参加集体跳绳比赛，发动班级同学团结起来，认真练习，跟着节奏，不厌其烦地一下又一下，连续两年拿到了年段第一。这份荣誉里也包含了你的一份努力啊！如今的你正褪去稚嫩而变得成熟，以认真的态度对待生活，明确自己的目标和追求，这样的你不就像离开鱼儿的池塘找到了属于自己的江河吗？

石子告别高山，你认为他会孤独？不，他在追求属于自己的天地。随着时间一点一滴溜走，你已悄悄步入了青春期，有了自己独立的思想，不想一直受父母的摆布。你已渐渐懂事，早晨起来不用父母一遍遍的“呼唤”，你就可以主动起床；一遇到难题，不会立刻求助父母，而是自觉思考，直到解决这道难题享受成功的喜悦；爬险峻而又高大的山，即使感到疲累，也不会让父母背你，而是坚持，调整呼吸，靠自己的努力达到终点……这一点一滴不都恰好表明了你已经长大，不再完全依赖父母，逐渐找到了独立生活的方向，找到属于自己的天地吗？

雏鹰告别巢穴，你认为她会饿死？不，她在追求属于自己的蓝天。初三学习快要结束，你的初中学习也将要画上完美的句号。你是否已经找到了下个阶段的奋斗目标？目标的制定需要综合多方面的考虑，你应该认识自身情况，与目标进行对比衡量。这个目标适合你吗？你有为了这个目标努力奋斗吗？你是否已经渐渐远离了电子产品，抛掉心中杂念，专心投入在学习中？如果是的，那很好，你已经比他人离成功又近了一步。不要抱怨为什么别人在玩的时候，而你却在读书，因为你做的这一切都是在为你的将来做准备。只有做好了充足的准备，雏鹰才能在蓝天里更自由的翱翔。

亲爱的自己，生活中总会遇到“坎”，它们让我们陷入烦躁、迷茫和犹豫的境地，但是谁的人生是一帆风顺的呢？只要你坚定不移地朝着目标勇敢走去，永不言败，相信自己，终有一天你会成功的！

写信人：

日期：20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第十七篇**

爱生活，更爱自己，不知你看法如何，至少我一直这么做着。

朋友，生活本是丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱、求名外。我们这个年纪的少年，有太多太多事物占据着我们的生活，花时间最多的，便是学习，它已成了生活部分，随着年级增长，我相信它总有一天会占据我们生活得全部，直到高考过后。但所有人都是这样过来的，我们无能为力。

朋友，但是生活又不都是学习占据的，生活是否美好，取决于你是否热爱生活，热爱自己。时间是这么短暂也是这么宝贵，你可否静下心来听听自己内心的声音，在有限的生命里，你可以做很多让你今后回忆起来也会开心的事，比如友情、谈天、读书、甚至一个节日都是生活中美好的事，与其终日沉郁寡欢，不如敞开心怀，做一切让自己充实的事情。

朋友，如果我们此时的学习不是为了一己之利，不再那么急功近利，也许，学习也可以成为生活中的趣事。它会让生活更加充实，即使它让你苦不堪言，它会让生活充满激情，即使有时你会扛不下这成绩的压力。它会让生活充满一切可能。爱自己，爱生活，并试着爱上学习。

朋友，正如《钢铁是怎样炼成的》里面所说：当自己回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。若我们的每一天都秉持着“爱自己，爱生活”这一信念，我相信，我们的生活不会再有百无聊赖的一天。

**爱自己爱生活书信范文 第十八篇**

亲爱的自己：

你还好吗？

未来的路要慢慢走，慢慢走……

想对自己讲的话太多了，以至于不知从何说起。

从出生到现在，有十五个年头了，十五年，有痛、有笑、有哭、有梦想也有执着和坚强。

记得刚进初中的你怀揣着大大的梦想，在完全陌生的地方面对完全陌生的人能够大展拳脚，能够名列前茅，所以你开始努力，你希望成功也渴望成功，然后每天都把自己搞的筋疲力尽才肯罢休，当时还觉得沾沾自喜，觉得会成功，会大放光彩，会收获荣誉，得到称赞。在当下什么都要看成绩的时代，谁不愿意落后，交朋友、吃饭、参加活动都愿意与优秀的人一起，会不由自主的向他们投去羡慕的目光，所以虚荣心也使你想成为那样的人，日子就这样一天天的过，很快到了初中的第一次大考，一种紧张感悄无声息地蔓延在每个人心中，你也如此，你想证明自己，然而，上天总是不遂人意，你又考了17名，失望、痛苦、怎么说？不甘，对，是不甘，你不甘，你只考17，你要冲进前十，所以你挑灯夜读，你更加努力，可现在一想，那些只不过是你做的表面样子，所谓的假学习也不过这样。到了期末成绩依旧不尽人意，成绩不升反降，当收到成绩单的那一刻，胸腔中迸发着一团热血，在烧灼着，折磨着，它使你久久不敢睁眼，在视线与成绩交汇的一刻，时间停驻了。一遍遍咀嚼自己名字，由紧张到无力，心跳骤停，成绩单从双手间悄然落地，窗台上的花在那一刻也蓦然落下，落寞，无语……

现在的你已经初二了，成绩骤然冲进前十，真有些不适应，曾经那么渴望进前十，现在做到了却不知所措，人，真是善变，现在的你也终于成了心中那个仿佛遥不可及的你，真的明白会有收获的季节。刹时，阳光洒进，鸟语花香，窗台上的花也娇翠欲滴，灿烂地绽放了它应有的笑容，这种笑容能保持多久，但愿，永远。

前段时间，父亲因事出差，忘不了父亲离开的那个下午，空气闷得吓人，时不时吹来几阵阴凉通透的风，父亲提着行李箱踏上列车向你招手的那一刻，你的眼睛控制不住跳出眼眶，无数个画面从脑中浮现，闪过，从没经历过离别的你，在那刻起懂得人生就是无数次离别和重逢，离别过后才能迎来更好的重逢。

或许父亲的离别，对你是洗礼，亦是成长。

如今，面对生活你已经如鱼得水了吧，现在复旦是你唯一的目标，真正的荣耀是胜过昨天的自己，仅此而已。

敬祝：多年以后，愿你不负所期。

写信人：

日期：20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第十九篇**

亲爱的自己：

你好！

你是芸芸众生中的一份子，是我经过十一个春秋冬夏成长成的姿态，也唯有你知我、懂我。

舞台上，光彩照人的你正用你甜美的嗓音织出五彩的旋律，你的声音是那么委婉动听，若百灵鸟那么清脆，似清泉那样悦耳，无论谁听了都会沉醉其中，你浑然不知青春的第一场暴风雨正向你袭来——变声期，你那幼小的心灵是否承受得住如此大的打击呢？

亲爱的自己，我站在山崖上，高声呼唤那声音打破时空的阻隔，是否传到了你的耳畔？不要害怕，就算风雨再大，你都要坚强的直起腰，不要被这一点一滴的风雨打倒！

静谧、幽美的夜晚，月如古玉般温润清灵，暗暗隐没于天际的角落，昙花早已合上了美丽的睡眼，唯有你窗前还亮着一丝微弱的灯光，如山似海的作业压得你喘不过气来，你抱着唯一的一缕希望之光在昏沉的夜里前行，阵阵寒风浸进了你的皮肤，希望越来越渺小……

亲爱的自己，你重新为自己把灯火点亮，你是否曾看到？不要放弃，即使希望再渺茫，你都要永不放弃，胜利才会重新向你招手。

考试结束后，那无数个“特步”形的大叉一刀一刀的剐着你的心，失败了！失败了！我输了，泪水一滴又一滴的向脸颊旁滑落，僵硬，寒冷。

亲爱的自己，哪怕滚滚惊雷折断了你脆弱的根须，哪怕重重乌云遮蔽了你幼小的枝芽，你都不能放弃追逐，在低谷中，在尘埃里，开出一朵不平庸的花朵，路很遥远，一路上的艰难险阻很多，你要带着一颗热爱的心，把自信和坚持放在背包里，一生辗转千万里，莫问成败几重许，就让文字成为你的一方净土，所以站在这人生十字路口，你还在等待什么？快跑，趁你还年轻。

亲爱的自己，这些就是我想对你说的，祝你在日后的万里长征中，能够有梦为马，随处可栖。

敬礼！

另一个你：xxx

20xx年x月x日

**爱自己爱生活书信范文 第二十篇**

这位心理学老师在班上提出了这个问题，也就是：“你最爱的人是谁”回答有千姿百态，有父母，有爷爷奶奶，有自己的爱人，有闺蜜等，但是只有很少人说自己。在少数人中有一个女孩写了自己，而女孩很优秀，又漂亮。后来女孩发了博客(不舍得不抄下来分享)她是这样写的：

不愿为了别人放下身段，不愿为了别人委屈自己。做一个最真实，完全爱自己的自己。一个人如果连自己都不爱怎么会有爱别人的心。这个世界没有那么美好，真得。没有人会那么爱你，所以你必须学会爱自己。学会爱自己才会爱别人。学会爱自己，爱不是骄纵不是任性，而是做一个真实的幸福的，好好生活的自己。这种爱是为了让自己成为更好的自己。

我原本以为最爱谁并不重要，重要的是让父母家人们开心就好。可是看完文章，我知道我错了，错得离谱，父母爱你只为你是他们的骨肉，而你爱他们是因为他们是给你生命的人，还有他们爱你，关心你。爱是相互的，只要爱他们，他们就会爱你。而爱自己就不一样了，爱自己是为愿意只为自己付出更多的努力，让自己更加完美。

在心理课上有人问：“说自己不是会显得太有什么吗?”没有人不爱自己，但是把一件事实完全暴露在空气中不是另外一种含义。这不会自私，你敢说不爱自己吗?只是你爱自己不够深，所以说不出口，没有人会阻止你爱自己，也没有人会说让你不爱自己吗?只有爱自己，才会努力完美自己，这样别人才会更爱你。当全世界都抛弃你时只有一人不会抛弃你，那就是爱自己的你，你没有抛弃自己，就一定会让自己重新站起来，通过努力地改变自己、换新自己，让全世界再次接纳新的不一样的你。

要好好学会更爱自己。爱不是放纵，不是无所畏惧，是为了让自己成为更好的自己!

**爱自己爱生活书信范文 第二十一篇**

终于完成了想要做的事情，不再遗憾，不再感叹，好好地生活，望安然平和，岁月静好。

最近总是在凌晨醒来，趴在被窝里用手电看书，写字，回忆。告诉自己一切都在向好的方向走去，所有的不快乐都已经过去，所有的执念已不重要。这个世界，总有那么多的无可奈何，总有那么多的不尽人意。庆幸的是生活还在继续，未来会来。还是希望去往乡村，那样夜晚会有月光照进窗户。还是希望可以一个人去旅行，拍好多好多的太阳。

这段时间，笑得很放肆，告诉自己不是一个人。希望接纳一切，不再去在乎别人的处事圆滑。一个人去书店，一个人去公园，一个人走路，一个人写字，一个人擦掉眼泪。努力睁开眼去看清前方的景色，在那一刻就如此深刻的感觉到，我是一个人。

已经不在乎曾经的爱恨，不在乎人海的空虚。不过还是希望，有一天，穿越茫茫人海，也犹如穿越无人之境。可以平静生活。想要好好爱自己，不想作为一个伤口存在。想要好好爱自己，努力的去生活。

希望某一天，去往你的城市。可以好好的聊一聊天，不去说从前，说一句好久不见。放下年少的执着，不再要那强加的缘分。这段时间我走在曾经我们共同走过的路上，并不再觉得心痛，只希望生活平和，可以安然度日。

不情愿的接受成长的来临，面对圆滑世故。却衷心感谢，岁月让我的心变得安静。不去过分在乎，不再过分敏感。谢谢岁月、成长让我如此平静。

从今以后，好好爱自己。

**爱自己爱生活书信范文 第二十二篇**

亲爱的xx：

你好，暑假的日子过得好吗？

其实我打心眼里的佩服你，我总认为你是一个非常优秀人，你一共拿过多少次金杯银杯，拿过多少张奖状，你有数过吗？

先说说舞蹈吧，你在舞蹈班上，练习基本功，你总是很认真很努力，不管有多难你都能坚持下来，多难的舞蹈动作，总是被你一一攻克下来，你第一个完成了倒立动作，也是第一个完成下腰动作的，每次上课的时候，老师总让你来当示范，让同学们来看看你的动作。这些都是你值得骄傲的事，但你也有不足的地方，比如脸部表情也是很重要的，这也是舞蹈的一部分，可你还差一点点，你如果以后跳舞的时候也有丰富的脸部表情，那就更完美了！

再说说你的唱歌，你在班里被称做“百灵鸟”，以前在班级儿童剧表演，你演的角色是百灵鸟老师，大家都夸好。你在彼得潘合唱团同样很优秀，常常代表学校参加比赛，“艺术节”、“天堂儿歌”都有你的身影。你参加过很多次童歌比赛，取得了很多次的金奖银奖，你唱歌真是越来越好听了，大家都说你的进步很大，但是你最大的不足还是你的脸部表情，这对于唱歌来说也非常重要，唱出来的声音会更加动听。你要加油哦！

不可以忽略的一个事情，就是画画。画画也是你的强项，你画出来的画，活灵活现的，虽然你只学过国画，没有学过其他的画法，但是我觉得你画彩铅画也画得很好。每一次上国画课你都很喜欢，每一次画的作品你都很用心，画得很好，老师说下次国画考级你都可以跳级考了，我非常佩服你这点，你真是太棒了！

前两天我在浙江美术馆的公众号上，看到李震坚画家说过，“作画要爱字当头，要爱艺术，爱生活，爱自己的作品，爱字当头，情动于中，情则辞发，才能搞出好作品来”。这些话我觉得很有道理，不管做什么事，学什么东西，都先要爱他，才能做得更好获得成功！以后我也要做到这点，你也和我一样可以吗？

佩服你的小学生

20xx年8月21日

**爱自己爱生活书信范文 第二十三篇**

还一个人蜷缩在角落，淋在失意的雨里，等待着别人的嘘寒问暖吗？

还受了命运的伤掉了心疼的泪，等候着别人的关心吗？

在尴尬，不知所措时，还相信会有人拉着你的手，带你逃离吗？

其实，很多时候我们都是在孤独的行走着。就算中了箭也只能自己偷偷的拔掉，然后默默为自己疗伤换药。或许，人生路上真的会有人为你思量，对你好，但是那是在他们的幸福和快乐为前提的。只有他们有空了，高兴了，可能就来关心关心你。毕竟，很多人的心里就是自己。你不能埋怨他们的冷漠，不能埋怨世事的无常，那是你不懂爱自己。

真正快乐的女孩，懂得让自己快乐。她们不会奢望别人取悦自己，她们总有办法让自己高兴。那就是主动出击。很多东西都是自己为自己争取而来的，你重视自己的需求，别人才会重视你。一味等着别人捧给你，只会剩下孤单的等待，也许，那个人是真心对你好，可是他也总有顾及不到的地方，不可能事事为你周全。所以，不管怎样，要让自己快乐，是自己给自己的快乐。知道自己要什么，要过怎样的生活，知道生病时吃药，胃痛时多喝蜂蜜水，照顾好自己。

因为爱自己，所以精致的生活；因为爱自己，所以坚强的成长。

与其等待一束花，不如为自己种下一颗芽，这样不更实际，更值得期待吗？

**爱自己爱生活书信范文 第二十四篇**

亲爱的xxx：

你好！

我是你内心深处的另一个自己。在平时的学习和生活中，你有许多缺点，比如：没礼貌、做事粗心马虎、赖床，还因此几乎天天迟到。为了你能成为更优秀的人，我决定和你聊一聊。

你记得吗？有一次，你没带笔，同学看见了好心借了你一支，你却连谢谢都没说一声，就自顾自的开始做作业。你知道这样的做法，让那位同学多伤心吗？

你记得吗？每次考试成绩出来，你总是一副漠不关心的态度，直接把考卷扔给爸妈。爸爸妈妈在给你分析错误的地方时，你也是一副心不在焉的样子，总是左耳进右耳出的。你知道你的试卷中每次一大半的扣分处都是因为粗心，如果你能改一改，成绩就会提高很多了。你的粗心还不止在考试中，每天早上刷牙的时候，你也是马马虎虎的随便刷几下。你知道你的牙齿都已经蛀了好几颗吗？

你还记得吗？每天你最痛苦的时刻，就是早上起床的时候。闹钟响起后，你总是要找一大堆借口赖床。为此你几乎天天都迟到，同学们还送你一个称号——“迟到大王”。

我想，这些坏毛病应该都不算问题，只要你有礼貌一些，认真一些，勤劳一些些，你的生活肯定会有所改变！

祝：学习进步！

写信人：

日期：20xx年xx月xx日

**爱自己爱生活书信范文 第二十五篇**

亲爱的自己：

二十几年来，从未想过写信给你，很多年来长期地使用自己的血肉之躯，是时候给自己写封信了。现在每天用手摸键盘和鼠标，比睡觉休息的时间还长，手那么辛苦，最后得奖的却是自己的嘴巴！人与人之间的相处，本来就有许多摩擦。别人因为不了解，而说出的话、做出的事，并不表示他们恶意如此。或许，你当时的作为，引起了他们对你的不满。你认为，许多事，得先自我反省。若对方是恶意，也不必因此耿耿于怀，懂得惜福之外，亦该学习如何放下与原谅。那会让你从内心深处，感受到一种平和的气息，进而让你的生活充满了许多愉悦与满足。

你常常一人独自发呆，那样的感觉，也没什么不好，总比将自己内心的话，告诉别人后，再经由别人口耳相传，成为小区新闻与茶余饭后的话题…

其实，知己不必多，一个已足够！知己的定义是什么？有共通的语言加上心灵相通，一个眼神、一个表情，对方便知你的心情与感觉。但是，这样的人，何其难寻？除非缘分！

你是一个化梦想为行动的人，想做之事，常不迟疑地马上去做，深怕今天不做，明天便不再有机会做。人生苦短，珍惜是你的人生哲学，每一分每一秒都是珍贵的。你希望活得有价值、过得有尊严、给得很满足。你曾尝试苦人所苦、悲人所悲，为的就是发自内心去帮助别人。你希望周遭有更多人能发自内心跟你做同样的一件事，只是，人有分别，你只能用行动去感染别人，非你一己之力所能及。

亲爱的，不要总以为自己还是个孩子了，我们总要一天天长大，不断前行，又不停回望。总在路过以后，才发现刚刚的风景是那么美，可是，在路过的瞬间，你又在忧愁着什么？你总是在为了别人的肉伤害自己的骨头。即使前路艰辛，你不是答应了我要努力坚持走下去的吗？难道忘记了最初的那些承诺了吗？

最后，希望你能更爱自己，照顾自己，有了健康，你的世界才精彩！

**爱自己爱生活书信范文 第二十六篇**

如果人生有来生，你还会任由生命像沙一样从自己的手中溜走吗？

在一次去医院看望妈妈的时候，我无意中看到了隔壁病房中，躺着一个美丽的小女孩，在阳光的照耀下，一切都显得那么美丽，我快速地回到妈妈的病房里，从护士姐姐那里我知道了，这个小女孩得了白血病，我一下子惊呆了，我告诉妈妈。这肯定不是个现实，但我也必须接受，因为小女孩的脸上根本没有一点血色，但她很坚强。

又是一次去看望妈妈，我由于赶时间，没有注意到旁边有人，结果太冲动，把正在散步的小女孩撞倒了，我急忙去扶她，心想这次肯定要爱骂了，不敢想象的是，这个小女孩还向我微笑，真是不可思议啊。

从那以后，我们开始频繁来往，我从没有把她当作外人看待，她跟我讲了好多故事，我们那时真的好快乐，但无情的病魔还是把她弱小的生命夺走了，我记得她生前讲过，没人能够真正疼爱她，但她很爱自己，她很爱自己的生命。

没有一个人可以阻止你爱自己，当年觉得别人不够爱你，你更要加倍地爱自己，如果连你自己都不爱自己。那么你的生命就没有意义了。

因为别人忽视自己，就自轻自贱，为了别人不爱自己，就伤害自己。这些都是愚蠢的行为。你不是为别人而生，每个人的生命都只属于自己。

所以，无论何时，即使全世界的人都不爱自己，全背叛了我。我也要说我自己爱自己。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找