

让每一天都获得新的快乐体验

一年应该

用心去做的

365件

事

生活本是充满热情和快乐的体验，而不是乏味的重复或漫长的苦捱。从今天开始，积极行动起来，用心善待生活，善待自己，你将发现每一个日子都是如此新鲜、美好，值得珍惜。

邢群麟 李卫平 著

365 Things You Should Do With Heart

黑龙江科学技术出版社

一年应该

用心去做

邢群麟 李卫平 著

365 件

事

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

一年应该用心去做的 365 件事 / 邢群麟, 李卫平著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5388-5663-7

I. 一… II. ①邢…②李… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 009235 号

一年应该用心去做的 365 件事

YINIAN YINGGAI YONGXIN QUZUO DE 365 JIAN SHI

作 者 邢群麟 李卫平

责任编辑 张丽生 侯文妍

装帧设计 李卫锋

文字编辑 胡宝林

美术编辑 苗巧玲 吴秀侠

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 24

版 次 2008 年 9 月第 1 版 · 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5663-7/B · 23

定 价 48.00 元

前言

每个有志气的人都想着怎样才能拥有一个无悔的人生，怎样才能让自己的生活过得更加有意义，怎样在自己的生命历程里留下一点可供回忆的东西。对于很多人来说，这是一个关乎理想的人生大问题，一个在规划与遗憾中徘徊的问题。因为当我们意识到这个问题的时候，想到的总是，过去我都做了什么，而未来我还能做什么。于是，生命中便常常多了一份感叹，感叹时光的流逝、光阴的虚度；更多了一份迷惘，迷惘前路的难于掌控。其实，我们首先要思虑的是：现在，此时此刻，当下的每一天，我们可以做些什么，不是追求丰功伟绩，而是去实践每一件具体的事，具体到生活中的点点滴滴。

时间在一年一年地过，人在一岁一岁地长大，慢慢变老。一年365天，我们要如何去度过？是让每一天都成为崭新的一天，还是日复一日，让今天重复着昨天，让明天又重复着今天？我们要怎样做才能让这每一年，每一天，成为我们无悔人生不可或缺的一部分？我们是不是该去思考，一年365天，有哪些事可以让我们用心去做，用心去领会其中的快乐、充实与希望？

生活有笑也有泪，而幸福是一种感觉，一种由快乐元素组成的感觉。无论欢笑或是泪水，只要生活让我们觉得丰富、充实，有那么多实实在在的快乐因子在不停地点燃我们生活的激情，那就是幸福。

真的，快乐无处不在，只要我们有一双发现快乐的眼睛，和一颗感受快乐的心灵，就能在本书中找到快乐人生的12个朋友。

快乐人生的第1个朋友——爱自己。快乐不是别人给的，而是自己感受到的，发现快乐、感受快乐是一种能力。怎样获得这种能力呢？首先就是要学会爱自己，善待自己，培养自己自信、乐观的生活态度，记住一句快乐咒语：我是快乐的，我是最棒的。

快乐人生的第2个朋友——微笑。人生有苦有甜，但只要你试着在沮丧、失败和烦恼的时候都不忘微笑，用你的微笑战胜恐惧，驱走烦恼，击垮你一切的消极情绪，不知不觉中你就会变得开朗起来。笑一笑，你能把快乐留住，烦恼也会变成收获。

快乐人生的第3个朋友——选择与放弃。所谓人的命运掌握在自己的手中，就在于选择与放弃的那一刹那。选择是明智者对于放弃的诠释，放弃是

选择的跨越。选择正确的道路，永远比跑得快更重要。学会选择，懂得放弃，快乐与烦恼就在你的掌控之间。

快乐人生的第4个朋友——真诚。当你捧着真心去交朋友，不嫌弃别人，不抬高自己时，你就会发现，周围多了许多真心的朋友。因为，只有真诚才能换来真正的友谊。当你全心全意去帮助一个人，不图利益，不图回报时，你才会发现，帮助人是一件多么快乐的事。因为，在帮助别人的过程中，也充分体现了你的人生价值。

快乐人生的第5个朋友——美德。生命短促，唯有美德能将它流传到遥远的后世，遵循美德行事，纵使没有增加快乐，也可减轻焦虑。当生活中没有了烦恼焦躁，快乐自然就会破土而出。

快乐人生的第6个朋友——好心态。既然幸福是一种感觉，那么，一个人快乐不快乐，跟其他外在的东西关系并不大，主要是看你的心态怎么样。积极、乐观、健康的好心态就能成就快乐人生。

快乐人生的第7个朋友——付出。收获无疑是一种快乐，没有付出，便没有收获，然而，付出不仅仅是为了品尝收获之快乐的一种交换，付出的过程，细细体味，也是一种快乐。

快乐人生的第8个朋友——求实与创新。脚踏实地追求人生的每一段进步，会让人不断收获成功的喜悦，而创新，又会为你的人生带来别样的精彩。求实与创新，让你的人生绚烂而不浮夸。

快乐人生的第9个朋友——放松心情。让自己的情绪保持一种兴高采烈的状态，乐观地抓住生活中的每一次快乐，每天都会有一个好心情。

快乐人生的第10个朋友——放开怀抱。生活中充满了酸甜苦辣，当我们无法享受别人带给我们的快乐时，要学会调整心态，在逆境中寻找希望，放开怀抱，拥抱生活，快乐就会源源不断。

快乐人生的第11个朋友——勇敢追求。人生难免多崎岖，现实也会在我们前进的道路上设置诸多障碍，不要让灰心失望蒙蔽了我们发现快乐的眼睛，挑战自我，勇敢追求，追求属于我们自己的快乐。

快乐人生的第12个朋友——处世智慧。社会往往是很复杂的，要为自己，为别人带来快乐，就要点亮心中智慧的灯，找到属于你的处世哲学。

快乐人生的这12个朋友，你找到了吗？睁开你智慧的眼睛，其实它们就在你身边。一年365天，每一天都为自己寻找一种快乐、一种充实、一种希望，快乐便时时与你相伴。

目 录

第一卷 春之感——花样的年华 1

1月 认真爱自己，让爱在心中燃烧 2

1月1日	早上起床，对自己说一句：“从我做起，做得更好！”	3
1月2日	选择一个最适合自己的装扮出门	4
1月3日	做一件一直想做但缺乏勇气去做的事	5
1月4日	拿出三面“镜子”，照出自身的弱点	6
1月5日	找个机会认认真真地审视一次自己	7
1月6日	破费一次，为自己买一件喜欢的礼物	8
1月7日	送自己一束鲜花，送自己一份好心情	9
1月8日	认认真真地看一场电影	10
1月9日	去游乐园体验一把刺激	10
1月10日	享受一次，做个全身按摩	12
1月11日	泡个热水澡，放松一下	12
1月12日	一天之内只吃水果，给你的身体排排毒	14
1月13日	去户外远足，呼吸一下新鲜空气	15
1月14日	背着行囊，到最想去的城市单独旅行	16
1月15日	问候一下正在痛苦中的朋友	17
1月16日	给身边的弱者一份同情的爱	18
1月17日	给母亲一个问候	19
1月18日	带一件礼物赴约	20
1月19日	做一件不经意的小善事	21
1月20日	参加一次篝火晚会	22
1月21日	向月儿许个美丽的心愿	23
1月22日	和你所爱的人一起做一顿饭	24
1月23日	给父母捶捶背	25
1月24日	读一本好书	26
1月25日	写一篇日记，记下一天美丽的心情	27
1月26日	今天不用减肥，吃一顿大餐	28
1月27日	对所爱的人深情地说一句：“我爱你！”	29

1月28日	找个地方狂欢	30
1月29日	照一张或一套艺术照	31
1月30日	照一张全家福	31
1月31日	召开一次家庭会议	32

2月 笑对人生，感悟成功 34

2月1日	今天，对所有的人微笑	35
2月2日	用心去感受身边的幸福	36
2月3日	用相机捕捉每一个幸福的瞬间	37
2月4日	吃力没讨好，笑笑就算了	38
2月5日	满怀激情地做一件事	39
2月6日	做一件曾认为做不了的事	40
2月7日	警告自己，别让信念动摇	41
2月8日	装饰卧室	42
2月9日	养一盆绿色植物	43
2月10日	对挫折一笑了之	44
2月11日	把烦恼写在沙滩上	45
2月12日	荡一次秋千	46
2月13日	为自己拍一个DV短片	47
2月14日	放松心态去做一件事，不苛求结果的成败	48
2月15日	列举自己做过的错事	49
2月16日	不和无理取闹的人争吵	50
2月17日	写一页赞美自己的话	51
2月18日	幻想梦想成真的那一天	52
2月19日	参观一个展览会	53
2月20日	为你想要发生的事祈祷	54
2月21日	想像一次浪漫的旅程	54
2月22日	装一天“冷漠”，不去理会任何人的联络	55
2月23日	没有终点地坐车旅行	56
2月24日	寄一张贺卡给自己	57
2月25日	把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍	58
2月26日	穿鲜艳的衣服出去逛街	59
2月27日	以自己为主角写一篇童话	60



2月28日	主动与新邻居聊天	61
-------	----------------	----

3月 学会选择，懂得放弃 62

3月1日	和一个你一直钦佩的人交朋友	63
3月2日	逛商场为自己挑一件最满意的衣服	64
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	65
3月4日	动手去做一件自己最拿手的事	66
3月5日	勇敢面对被自己逃避的难题，再用心去解决	67
3月6日	保持一整天的愉悦，用快乐的眼睛看每一件事物	67
3月7日	不要争强好胜，退一步海阔天空	68
3月8日	不和不自量力的小人物一般见识	69
3月9日	是你错了，别怕丢面子，说声抱歉吧	69
3月10日	清理一下思想，丢掉那些包袱	70
3月11日	放下无谓的执著	71
3月12日	把那些痛苦的往事抛到脑后去	71
3月13日	忘记自己的优势，去做一件轻而易举的事	72
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	73
3月15日	放下一些太沉重的包袱	74
3月16日	学会转弯	74
3月17日	接受生活中的一些残缺，放弃完美	75
3月18日	整理一下房间，把那些没用的旧物丢掉	76
3月19日	为自己的选择作一个长远规划	77
3月20日	做一套测试选择题，测测自己当机立断的能力	78
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 ...	79
3月22日	想想自己最近的选择是否只贪图眼前利益	80
3月23日	陪最亲的人度过美好的一天	80
3月24日	去书店选一本你感兴趣的书	81
3月25日	去花店选一盆自己喜爱的花回来养	82
3月26日	放下缠绕在心头的烦恼事	83
3月27日	放下爱得太辛苦的人	85
3月28日	放弃追逐不到的梦想	85
3月29日	放下你不该忙的事	86
3月30日	放下所有的工作和其他事宜，找个地方清闲一下	87
3月31日	买一件你从来不会选的颜色衣服	88

第二卷 夏之悟——拼搏的岁月 89

4 月 诚信处世，大得大赢，营造友善天空 90

- 4 月 1 日 跟朋友说说最近的烦恼 91
- 4 月 2 日 跟朋友探讨怎样克服自身的弱点 92
- 4 月 3 日 拒绝诱惑，保留诚实 92
- 4 月 4 日 按时赴约，做个守时的人 93
- 4 月 5 日 找个独我的空间，忏悔一下自己曾犯过的错 94
- 4 月 6 日 想想近期自己的所作所为，做做自我检讨 95
- 4 月 7 日 收回想说的伤害别人的话 96
- 4 月 8 日 召集一帮朋友，玩一个说真心话的游戏 97
- 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 98
- 4 月 10 日 把新认识的朋友介绍给老友 99
- 4 月 11 日 邀请认识不久的朋友到家里做客 99
- 4 月 12 日 邀请所有的朋友到家里聚会 100
- 4 月 13 日 送一件珍藏多年的礼物给你最好的朋友 101
- 4 月 14 日 和朋友约定，今天必须做好某件事 102
- 4 月 15 日 不给自己任何借口，把拖了很久的一件事做好 103
- 4 月 16 日 翻出电话本，给久未联系的朋友打个电话 104
- 4 月 17 日 想办法与儿时的好友取得联系 105
- 4 月 18 日 主动与陌生人攀谈 106
- 4 月 19 日 主动结交一个新朋友 107
- 4 月 20 日 留意你不喜欢的人的优点 107
- 4 月 21 日 站在与你敌对的人的立场上想一想 108
- 4 月 22 日 想想身边哪些人被我们忽略了 109
- 4 月 23 日 把自己的故事讲给某个朋友听 110
- 4 月 24 日 委婉地指出朋友的缺点 110
- 4 月 25 日 微笑着表达你的善意 111
- 4 月 26 日 自制贺卡，送给所有的朋友 112
- 4 月 27 日 和好友交换衣服穿 113
- 4 月 28 日 和亲密爱人交换日记 114
- 4 月 29 日 和某人共同回忆过去的某个日子 115

4月30日	向自己的同事请教一个问题	116
-------	--------------------	-----

5月 留住美德，学会宽容 117

5月1日	成全别人的快乐和幸福	118
5月2日	搀扶老人过马路	119
5月3日	想办法化解某两个人心中的积怨	120
5月4日	当一回正义使者	120
5月5日	给今天遇到的每一个乞讨者一点施舍	122
5月6日	宽容某人的过错	123
5月7日	原谅某人对自己的伤害	124
5月8日	培养节约的好习惯	124
5月9日	把看到的废纸捡起来	125
5月10日	把旧衣物整理好捐出去	126
5月11日	为小区做清洁工作	127
5月12日	严格分类扔垃圾	128
5月13日	赞美某一个人	128
5月14日	制止随地吐痰的人	129
5月15日	参加志愿者行动	130
5月16日	看望贫困山区的孩子	131
5月17日	参加爱国主义活动	132
5月18日	为集体争荣誉	133
5月19日	用心做一件事来孝敬父母	134
5月20日	做一件大公无私的事	135
5月21日	在公交车上让一次座位	136
5月22日	向领导毛遂自荐	137
5月23日	偷偷做一回好人好事	138
5月24日	培养孩子的美德	138
5月25日	带父母去旅游	139
5月26日	带着鲜花去看望恩师	140
5月27日	认真欣赏身边的某个人	141
5月28日	与朋友讨论国家大事	142
5月29日	认真看一期新闻节目	143
5月30日	认真完成自己对某人的承诺	144



5月31日 纠正自己犯的错 145

6月 黄金心态，正面思维 146

6月1日	耐着性子做完一件你感到厌烦的事	147
6月2日	把工作任务当做休闲娱乐一样轻松地完成	148
6月3日	寻找日常生活中的乐趣	149
6月4日	停止怨天尤人，给自己一个自信的微笑	150
6月5日	去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点	151
6月6日	找个没人的空间大声给自己唱首歌	152
6月7日	早起去山顶看看日出	153
6月8日	一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷	154
6月9日	去健身房，把自己累得筋疲力尽	155
6月10日	安静地听听音乐，完全陶醉在音乐的海洋里	156
6月11日	幻想一下梦想成真的情景，包括每一个细节	158
6月12日	淋一场雨	159
6月13日	尽情地蹦一次迪	160
6月14日	给心情放一个假	161
6月15日	吃一顿自助餐	162
6月16日	睡个懒觉	163
6月17日	练习一下深呼吸	164
6月18日	累了伸一下懒腰	164
6月19日	买一堆零食，把烦恼当零食吃掉	165
6月20日	玩玩“射击”游戏	166
6月21日	练习丢沙包，把心中的郁闷狠狠地打出来	167
6月22日	去现场看一场体育比赛	168
6月23日	一整天待在家里	170
6月24日	打一次水仗	171
6月25日	在黑暗中跳舞	172
6月26日	计划一次冒险活动	173
6月27日	去咖啡馆坐坐	174
6月28日	像个孩子一样地捉萤火虫	175
6月29日	参加一场辩论赛	176
6月30日	练习瑜伽	177

第三卷 秋之果——收获的季节 179

7月 懂得付出，珍惜拥有 180

7月1日	想想今天能为理想做些什么	181
7月2日	检查一下付出努力的方向对了吗	182
7月3日	参加一次义务劳动	183
7月4日	参加一次募捐活动	184
7月5日	给路边的乞丐一点零用钱	185
7月6日	为工作加一次班	185
7月7日	为全家人做一顿可口的饭菜	186
7月8日	为不敢实践的梦想勇敢地跨出第一步	187
7月9日	献一次血	188
7月10日	去敬老院当一次义工	188
7月11日	亲手为所爱的人做一件礼物	189
7月12日	把一些看似无用的东西整理一下收藏好	190
7月13日	认真学一门外语	191
7月14日	培养业余爱好，认真练习	192
7月15日	用一整天时间陪伴平时最关心自己的人	192
7月16日	帮爱自己的人完成一个心愿	194
7月17日	翻看从前的日记	195
7月18日	翻开相册，看看旧照片	196
7月19日	认真回忆过去，仔细想想学到了什么	197
7月20日	仔细想想现在拥有的美好	198
7月21日	给关心自己的人一个深情的拥抱	199
7月22日	故地重游，寻找逝去的美好	199
7月23日	约老朋友一起吃顿饭	200
7月24日	买张飞机票，飞回家看看父母	201
7月25日	和爱人一起吃顿烛光晚餐	202
7月26日	全力照顾生病的爱人或是朋友	203
7月27日	把今天用过的每样东西都归位	204
7月28日	去自己最向往的大学听一堂课	205
7月29日	用心关注身边的亲人	206
7月30日	给最近帮助过自己的人送去感谢的问候	207

7 月 31 日	刻苦学习业务知识	208
----------	----------------	-----

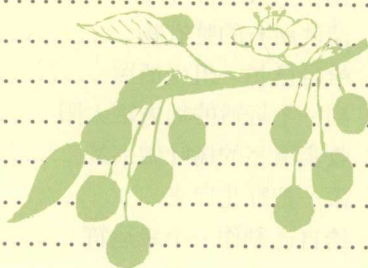
8 月 脚踏实地，激情创意 209

8 月 1 日	让孩子自己动手做一件力所能及的事	210
8 月 2 日	遵守交通规则，规规矩矩过马路	211
8 月 3 日	从头至尾认真真看一部连续剧	211
8 月 4 日	看一本伟人传记的书	212
8 月 5 日	看一本励志类的书	213
8 月 6 日	找一个儿童玩具拆了重新装上	214
8 月 7 日	自己修理家具	215
8 月 8 日	试着写一首诗	216
8 月 9 日	自编自导唱一首歌或跳一支舞	217
8 月 10 日	和朋友玩猜谜游戏	218
8 月 11 日	玩一玩智力游戏	219
8 月 12 日	实行一次徒步旅行	220
8 月 13 日	登一次山，坚持爬到山顶	221
8 月 14 日	给某样东西或衣服改改装	222
8 月 15 日	把陷入“死胡同”的问题反过来想一下	223
8 月 16 日	去理发店整一个新发型	224
8 月 17 日	打扮成不同以往的样子参加一个聚会	225
8 月 18 日	吃一道新菜	226
8 月 19 日	做一件你一直认为不可能成功的事	227
8 月 20 日	看一场恐怖电影	228
8 月 21 日	找一个问题多问几个为什么	228
8 月 22 日	想一个常人都认为不可能的事	229
8 月 23 日	试着推翻一个约定俗成的事物	230
8 月 24 日	改变某种习惯做一件事	231
8 月 25 日	试着和大多数人唱一唱反调	232
8 月 26 日	忘记经验，仔细完成已经很熟练的工作任务	233
8 月 27 日	练习垂钓	234
8 月 28 日	练习跑步	235
8 月 29 日	想象见到外星人的情形	236
8 月 30 日	自己动手制作一个简易玩具模型	237

8月31日	自己动手做一些特色点心	238
-------	-------------------	-----

9月 撒播快乐种子, 收获快乐果实 239

9月1日	看一场现场演唱会	240
9月2日	通宵看电影	240
9月3日	尽情K歌	241
9月4日	看一本笑话书	242
9月5日	找一部喜剧电影和朋友一起看	243
9月6日	去郊外野餐	244
9月7日	去公园划船	245
9月8日	捉弄某人	246
9月9日	和朋友一起去露营	247
9月10日	给自己的老师们寄一张贺卡	248
9月11日	体谅某个人	249
9月12日	以感恩的心对待一切	250
9月13日	和小孩子一起玩耍	251
9月14日	教小孩子识字	252
9月15日	参加一个派对	253
9月16日	介绍你的朋友们互相认识	254
9月17日	交一个新朋友	255
9月18日	拍一组风景照, 整理好, 作为自己的艺术珍藏	257
9月19日	学一首新歌	258
9月20日	在网上为自己订购一件礼物	259
9月21日	再玩一次捉迷藏游戏	260
9月22日	给小动物拍一张照	261
9月23日	与老人家聊天	262
9月24日	当一次伴郎(伴娘)	263
9月25日	学一样乐器	264
9月26日	寻找秋的气息	265
9月27日	看一场烟火表演	266
9月28日	看夕阳西下	267
9月29日	去田园采摘	268
9月30日	放风筝	269



第四卷 冬之恋——奉献与安详的生命 271

10 月 放开怀抱，拥抱生活 272

- 10 月 1 日 对自己说：吃不到的葡萄都是酸的！ 273
- 10 月 2 日 停止你对某人的嫉妒心 273
- 10 月 3 日 与人分享你的快乐 274
- 10 月 4 日 把家乡的特产拿出来与大家一起分享 275
- 10 月 5 日 不停地给自己积极的心理暗示 276
- 10 月 6 日 给自己泼一瓢冷水，浇灭自负的火花 277
- 10 月 7 日 参加一个群体活动 278
- 10 月 8 日 放开自己对某事顽固的看法 279
- 10 月 9 日 不依赖任何人的帮助，独自完成一件事 280
- 10 月 10 日 给心灵洗一个澡 281
- 10 月 11 日 正面应对一直逃避的一件事 282
- 10 月 12 日 取掉我们给自己戴上的“望远镜” 283
- 10 月 13 日 帮曾经伤害过你的人一个忙 284
- 10 月 14 日 享受孤独的自由 285
- 10 月 15 日 观察蚂蚁搬家 286
- 10 月 16 日 培植一颗小植物 287
- 10 月 17 日 养一条小金鱼 288
- 10 月 18 日 到大自然中去感受万物生灵 289
- 10 月 19 日 清晨采集露珠 290
- 10 月 20 日 独自去散步 291
- 10 月 21 日 睡前喝一杯浓浓的牛奶 293
- 10 月 22 日 煲一锅营养又美容的汤 294
- 10 月 23 日 制作个人名片 295
- 10 月 24 日 清洗所有的脏衣物 295
- 10 月 25 日 给自己拍一组生活照 297
- 10 月 26 日 到一个舒适的地方晒太阳 298
- 10 月 27 日 收集漂亮的树叶做书签 299
- 10 月 28 日 采一把野花回来 300
- 10 月 29 日 给自己制作一个幸运符 301

10月30日 资助一名贫困学生	302
10月31日 到户外呼吸新鲜空气	303

11月 挑战自我, 勇敢追求 304

11月1日 一个人走夜路	305
11月2日 大胆对暗恋的人表白	306
11月3日 主动约会喜欢的人	307
11月4日 不要压抑你对某人的不满	307
11月5日 向老板要求加薪	308
11月6日 对领导提出批评性意见	310
11月7日 尝试新的工作	311
11月8日 开始创业计划	312
11月9日 学会投资理财	313
11月10日 写份创业计划书	314
11月11日 一天工作12小时	317
11月12日 一整天不开小差, 全心工作	318
11月13日 玩一些刺激游戏	319
11月14日 和朋友一起分析你的弱点	320
11月15日 告诉某人你曾经犯过的错	321
11月16日 向你曾经对不起的那个人道歉	322
11月17日 参加演讲大赛	323
11月18日 在某个大会上积极发言	324
11月19日 在联欢会上表演节目	325
11月20日 做一件大家都不赞同的事	326
11月21日 把想了很久的工作计划付诸实施	327
11月22日 去拜访自己崇拜的人	328
11月23日 来一次“霸王面”	329
11月24日 大胆地去相一次亲	330
11月25日 与虚拟世界里的陌生人聊天	331
11月26日 厚着脸皮请求别人帮忙	332
11月27日 尝试着说服别人做某件事	333
11月28日 做一份兼职	334
11月29日 去自己梦寐以求的工作单位应聘	335

11 月 30 日 参加中奖活动 336

12 月 点亮智慧，磨炼自身 338

12 月 1 日	做一份本月的计划书	339
12 月 2 日	用幽默来自我解嘲	340
12 月 3 日	放弃自以为是，虚心接纳别人的观点	340
12 月 4 日	把别人扔过来的“球”踢回去	341
12 月 5 日	把“鄙视”还给别人	342
12 月 6 日	用智慧赢得尊严	342
12 月 7 日	回头看一下来时的路	343
12 月 8 日	婉转曲折地表达你的意见	344
12 月 9 日	说个善意的谎言	345
12 月 10 日	给对方一个痛哭的机会	346
12 月 11 日	记住自己的身份	346
12 月 12 日	从自己身上找找做人失败的原因	347
12 月 13 日	了解自己想要做什么	348
12 月 14 日	从今天开始每天存一元钱	349
12 月 15 日	反复地练习某项技能	350
12 月 16 日	为自己起草一份行为准则	351
12 月 17 日	收集一些幽默小故事或语录	352
12 月 18 日	把一直有疑惑的问题弄清楚	353
12 月 19 日	咨询一下心理医生	354
12 月 20 日	用心去研究一下《周易》	355
12 月 21 日	给自己一个信仰	356
12 月 22 日	相信一些美好的存在	357
12 月 23 日	把自己当傻瓜，不懂就问	358
12 月 24 日	激烈讨论会上保持沉默	358
12 月 25 日	冷静思考自己目前的生存状态	359
12 月 26 日	向好为人师者虚心请教	360
12 月 27 日	向不如自己的人学习	361
12 月 28 日	用沉默回应无理	362
12 月 29 日	让冷漠在你这戛然而止	363
12 月 30 日	检查一下月计划书的完成情况	364
12 月 31 日	在日记里写下这一年的收获	365

