

图书在版编目(CIP)数据

人生自励书/庄恩岳著. —杭州:浙江人民出版社,  
2007.1(2007.2重印)

ISBN 978-7-213-03387-2

I.人… II.庄… III.人生哲学—通俗读物  
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123545 号

## 人生自励书

庄恩岳 著

- 出版发行 浙江人民出版社  
杭州体育场路 347 号  
市场部电话 (0571)85176516
- 责任编辑 虞文军
- 责任校对 戴文英 鞠 朗
- 激光照排 杭州天一图文制作有限公司
- 印 刷 杭州富春印务有限公司
- 开 本 787×1092 毫米 1/16
- 印 张 14.75 插 页 2
- 字 数 30 万
- 版 次 2007 年 1 月第 1 版  
2007 年 2 月第 2 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-213-03387-2
- 定 价 26.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 前 言

人生需要不断地自我激励和自我鼓励,无论身处顺境时,还是身处逆境时;无论在读书学习时,还是就业工作时;无论是在日常生活中,还是在追求事业的过程中。别人的激励和鼓励,仅仅是一时的,自我激励和自我鼓励却是永久的,是伴随一辈子的。所以,人生特别需要自我激励和自我鼓励,它是一个人获得快乐、幸福、智慧和成功的法宝。

一个人身处顺境时,不断地自我激励和自我鼓励,能够使自己始终保持谦虚低调的姿态,不至于得意忘形,也不会骄傲自满。一个人身处逆境时,不断地自我激励和自我鼓励,能够使自己始终拥有乐观的心态,对未来始终充满希望。

一个人在读书学习的阶段,不断地自我激励和自我鼓励,能够使自己及早明白“少壮不努力,老大徒伤悲”的人生道理,知道读书是为了谁,以及学习的重要性;也就会自觉地去刻苦学习,扎扎实实地打好人生的基础,而不是消极被动地去学习、去抱怨。

一个人在工作时,不断地自我激励和自我鼓励,能够使自己明白认真努力、兢兢业业工作的重要性,明白只有不断创造工作业绩才能改变一个人的地位,才能获得人们的尊敬;也能够借此不断克服工作中的困难,战胜各种挫折和失败,在平凡的工作岗位上做出不平凡的事业。

一个在生活中不断自我激励和自我鼓励的人,总能明白心平气和、平平淡淡生活的重要性,知道不要乱攀比的道理——即使真要比,那么在生活上就要往下比,而在道德修养方面则要向上比。只有这样,才会越比越幸福,越比越高尚。

庄恩岳

# 目 录

前 言	1	第23天 用积极的心态来改变自己的处境	15
1月 要有一种积极的人生态度	1	第24天 越消极越没有活路	15
第1天 要做自己命运的主人	2	第25天 培养自我赞许的意识	16
第2天 自己决定做什么样的人	2	第26天 用积极的心态来给生命配乐	17
第3天 始终拥有好心情	3	第27天 充满热情,全面看问题	17
第4天 坚定地走好自我的路	3	第28天 随遇而安 顺其自然	18
第5天 世上无难事,只怕有心人	4	第29天 要有积极的人生态度和目标	18
第6天 心态好,人生也好	5	第30天 没有一幅画不被人随便指点	19
第7天 不持消极态度,常怀感恩之心	5	第31天 生活的质量是自己掌握的	19
第8天 别总埋怨自己“运气不好”	6	2月 越有磨难越要自励	20
第9天 不要自己折磨自己	6	第1天 轻贱自己是最可悲的事情	21
第10天 认命和消极是弱势的根源	7	第2天 雄鹰是通过磨难教育培养出来的	21
第11天 越忧虑,越没有好心情	8	第3天 没有磨难,哪有成长	22
第12天 多去发现生活的美好	8	第4天 良马都是自己站起来的	22
第13天 任何时候都不能产生绝望之心	9	第5天 在痛苦中磨炼自己	23
第14天 每天要活得充实和愉快	9	第6天 苦难是人生最好的老师	24
第15天 回避矛盾和躲避困难都是消极行为	10	第7天 人人都有失败的时候	24
第16天 学会欣赏和调节,就能产生积极心态	11	第8天 安然度过灰色的生活期	25
第17天 积极的人生是把压力变为动力	11	第9天 千万不要自暴自弃	25
第18天 不必为一时的不顺而痛苦不已	12	第10天 坚持到底就是胜利	26
第19天 有信心,总会赢	12	第11天 应当感激“冷眼”和“鄙视”	27
第20天 活出灿烂的自我来	13	第12天 什么时候都要守住自己	27
第21天 能够改变的只能是自己	14	第13天 泥泞的道路才能留痕	28
第22天 注重积极的心灵力量	14	第14天 明白人生的“六字”秘诀	28
		第15天 只要自信还在	29
		第16天 别回避生活的矛盾和人生的磨难	30

第17天	必须让希望永存	30	第20天	掌管自己快乐的钥匙	50
第18天	在磨难中等待机会到来	31	第21天	好好活着就有快乐的味道	51
第19天	越有磨难越要鼓励士气	31	第22天	改变自己就有快乐	51
第20天	把痛苦写在沙滩上	32	第23天	有一技之长的人最快乐	52
第21天	面对逆境不能赌气	33	第24天	乐观大方的人才快乐	52
第22天	“一壶沙子”就是希望所在	33	第25天	今天的学习是明天的快乐	53
第23天	勇敢面对挑战	34	第26天	心胸宽广快乐多	54
第24天	美好的愿望来自不懈的努力	34	第27天	放下过去的包袱就有快乐	54
第25天	勇敢地面对现实	35	第28天	善于忘记不愉快的事情就有快乐	55
第26天	不一样的心态 不一样的结果	36	第29天	嫉妒别人的成功没有快乐	55
第27天	把绊脚石变成幸运石	36	第30天	不苛求自己时时快乐	56
第28天	屡遭挫折而热情不减	37	第31天	感觉幸福就有快乐	56
3月	天天都有快乐的心情	38	4月	健康永远是人生的基石	57
第1天	每天都要有快乐的笑脸	39	第1天	努力提高自己的健商	58
第2天	快乐的心情是自己的	39	第2天	健康是人生一切的保证	58
第3天	善于减轻心灵的负荷	40	第3天	身体和心理都要健康	59
第4天	明白快乐生活的真谛	40	第4天	最好的医生就是自己	59
第5天	平实的生活比什么都重要	41	第5天	讲究每天的饮食平衡	60
第6天	掌握快乐的学习方法	42	第6天	愉悦的心情有利于健康	61
第7天	活就要活得快乐	42	第7天	保持良好的体格	61
第8天	摆脱自卑的阴影才有快乐	43	第8天	绝对不能死于无知和愚昧	62
第9天	没有自我的生活最痛苦	43	第9天	健康是今天最重要的东西	62
第10天	别让诋毁影响自己的快乐心情	44	第10天	灰色心理有害健康	63
第11天	快乐学习和工作很重要	45	第11天	豁达者健康长寿	64
第12天	改变态度就能够获得快乐	45	第12天	多微笑,多健康	64
第13天	受人欢迎的人多快乐	46	第13天	难得糊涂有益于健康	65
第14天	有自我的生活就有快乐	46	第14天	减缓心理压力有利于健康	65
第15天	要有正确的心理坐标	47	第15天	欢乐有度得健康	66
第16天	善于走出人生的死胡同	48	第16天	清廉生活有助健康	67
第17天	有良好人缘多快乐	48	第17天	整天抑郁容易致病	67
第18天	快乐就在自己追求的过程中	49	第18天	童心常有得健康	68
第19天	随时都可以享受悠闲和快乐的生活	49	第19天	不为鸡毛蒜皮的事情烦心	68
			第20天	死要面子影响健康	69

- |           |                      |           |           |                       |           |
|-----------|----------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|
| 第21天      | 凡事敏感影响健康             | 70        | 第23天      | 挖掘独特的天赋               | 90        |
| 第22天      | 自怨自怜最损害健康            | 70        | 第24天      | 别对他人期望过高              | 90        |
| 第23天      | 养心等于养身               | 71        | 第25天      | 钻石就在自己的身边             | 91        |
| 第24天      | 愤怒是健康的大敌             | 71        | 第26天      | 要有正确的人生定位             | 92        |
| 第25天      | 减少应酬有利于健康            | 72        | 第27天      | 活着就有无限希望              | 92        |
| 第26天      | 多挤出一点时间运动            | 73        | 第28天      | 被别人同情更痛苦              | 93        |
| 第27天      | 浮躁的心态有碍健康            | 73        | 第29天      | 每个人都有烦恼               | 93        |
| 第28天      | 懒惰会使疾病找上门            | 74        | 第30天      | 要有忍受不平静生活的耐力          | 94        |
| 第29天      | 憎恨的心情会使人更痛苦          | 74        | 第31天      | 放低心态,恬淡人生             | 94        |
| 第30天      | 天堂的生活不一定健康           | 75        |           |                       |           |
|           |                      |           |           |                       |           |
| <b>5月</b> | <b>无法逃避现实,只能勇敢面对</b> | <b>76</b> | <b>6月</b> | <b>为人处世既要自信自强又要低调</b> | <b>95</b> |
|           |                      |           |           |                       |           |
| 第1天       | 多用善眼去看现实世界           | 77        | 第1天       | 人当自强自立                | 96        |
| 第2天       | 盲目羡慕是没有幸福的           | 77        | 第2天       | 什么时候都不能失去自我           | 96        |
| 第3天       | 必须清除心灵的枷锁            | 78        | 第3天       | 把眼光盯在事业上              | 97        |
| 第4天       | 木已成舟便要顺其自然           | 78        | 第4天       | 给自己点一盏心灯              | 97        |
| 第5天       | 现实是无法逃避的             | 79        | 第5天       | 尊重别人,等于尊重自己           | 98        |
| 第6天       | 从不同角度思考问题            | 80        | 第6天       | 任何贬损都不影响自己的价值         | 99        |
| 第7天       | 改变自己的生活态度            | 80        | 第7天       | 必须要有自己的专长             | 99        |
| 第8天       | 在独处的宁静中审视人生          | 81        | 第8天       | 善于打开心锁                | 100       |
| 第9天       | 工作是人的天职              | 81        | 第9天       | 必须要有自己的名堂             | 100       |
| 第10天      | 别整天吹毛求疵              | 82        | 第10天      | 人生的经历如茶               | 101       |
| 第11天      | 学会友好共处               | 83        | 第11天      | 执著者多事业有成              | 102       |
| 第12天      | 平凡有平凡的快乐             | 83        | 第12天      | 自信才能获得成功              | 102       |
| 第13天      | 化“贫瘠”为“富饶”           | 84        | 第13天      | 自负心理危害大               | 103       |
| 第14天      | 走过困苦能品尝到幸福           | 84        | 第14天      | 唱高调反而多麻烦              | 103       |
| 第15天      | 不要轻易动摇自己的信念          | 85        | 第15天      | 保持谦虚低调的姿态             | 104       |
| 第16天      | 超越自我是人生的飞跃           | 86        | 第16天      | 自强自信的人多理性行事           | 105       |
| 第17天      | 要让咖啡飘香               | 86        | 第17天      | 别陶醉于一时的胜利             | 105       |
| 第18天      | 学会抓住机遇               | 87        | 第18天      | 自强的人不会贪小失大            | 106       |
| 第19天      | “加工”自己的心情            | 87        | 第19天      | 自身的优势是自强的根本           | 106       |
| 第20天      | 脚踏实地做实事              | 88        | 第20天      | 自强往往从“我”做起            | 107       |
| 第21天      | 面对困境,学会自我安慰          | 89        | 第21天      | 处处表现自己是愚蠢的            | 108       |
| 第22天      | 不能丢弃真实的自我            | 89        | 第22天      | 自强不是吹出来的              | 108       |
|           |                      |           | 第23天      | 自强的人甘于寂寞              | 109       |



- 第27天 不要抱怨没有机会 149
- 第28天 不自爱者必败 150
- 第29天 自我否定最可怕 150
- 第30天 偷懒是惩罚,抱怨是打击 151
- 第31天 要有切实可行的目标 151
- 9月 老老实实做人,踏踏实实做事 152**
- 第1天 夸夸其谈是无知的表现 153
- 第2天 定位准确带来人生幸福 153
- 第3天 把时间用在宝贵的事情上 154
- 第4天 做人不要投机取巧 154
- 第5天 不要锋芒毕露 155
- 第6天 做人必须要有同情心 156
- 第7天 温和处世最强大 156
- 第8天 善待别人的批评 157
- 第9天 做人不能马马虎虎 157
- 第10天 不要以自我为中心 158
- 第11天 欣赏会产生力量 159
- 第12天 冷静对待流言飞语 159
- 第13天 走出狭隘的天地 160
- 第14天 别怕自己不够成熟 160
- 第15天 学习做人的道理是一辈子的事情 161
- 第16天 不要轻信谎言,更不要制造谎言 162
- 第17天 接受与给予同在 162
- 第18天 依赖性不能太强 163
- 第19天 做人要有智慧 163
- 第20天 凡事要顺其自然 164
- 第21天 流言不可信 165
- 第22天 明确目标,学会取舍 165
- 第23天 不可忽视舆论 166
- 第24天 盲目助人后悔多 166
- 第25天 做人的根本是做好自己 167
- 第26天 做事别只眼红“热门” 168
- 第27天 做事重在不断落实 168
- 第28天 做事情不要害怕被拒绝 169
- 第29天 工作着就是最美丽的 169
- 第30天 做事不能只看速度不重质量 170
- 10月 高兴是过,不高兴也是过,  
何必自寻烦恼 171**
- 第1天 要学会苦中作乐 172
- 第2天 多去发现美好的东西 172
- 第3天 生活中有矛盾是正常的 173
- 第4天 无知是最烦恼和痛苦的 173
- 第5天 有贪欲就有现实的烦恼 174
- 第6天 不要为学习或者做事而烦恼 175
- 第7天 失去自我最烦恼 175
- 第8天 处理小事要讲究技巧 176
- 第9天 片面看问题要不得 176
- 第10天 理想和现实必须有机结合 177
- 第11天 别为生活中的不幸而烦恼 178
- 第12天 常做心理减压 178
- 第13天 烦只能让自己没有好心情 179
- 第14天 烦恼和快乐总是伴随的 179
- 第15天 盲目羡慕别人让自己更烦恼 180
- 第16天 苦日子很快就会过去 181
- 第17天 不为世态炎凉而烦恼 181
- 第18天 人生的低潮多是烦恼 182
- 第19天 不为烦心的事烦恼是本事 182
- 第20天 平平淡淡就是福 183
- 第21天 寻找生活的好心情 184
- 第22天 不知“地狱”也就不知“天堂” 184
- 第23天 杜绝乱攀比 185
- 第24天 欲望一多,烦恼就没完没了 185
- 第25天 苛求不当添烦恼 186
- 第26天 野心勃勃往往烦恼不尽 187
- 第27天 被动生活烦恼多 187
- 第28天 不知足者烦恼不断 188
- 第29天 不为别人的无端评价而烦恼 188

第30天	置身青山绿水烦恼少	189	12月	不断提升自己,创造辉煌人生	209
第31天	改掉动不动就烦恼的坏习惯	189	第1天	必须与时俱进	210
11月	靠天靠地不如靠自己, 勤奋是每天必做的功课	190	第2天	勤换脑子,跟上时代步伐	210
第1天	只有勤勉才有收获	191	第3天	不能僵化,要不断创造	211
第2天	财富就在自己身边	191	第4天	世上没有一成不变的东西	211
第3天	做辛勤的耕耘者	192	第5天	不断提高自己的水平	212
第4天	一分耕耘,一分收获	192	第6天	早立目标,精心经营	213
第5天	没有特别的炼金术	193	第7天	一步一步去努力	213
第6天	精耕细作去努力	194	第8天	读书学习不分年龄阶段	214
第7天	趁早努力,早日成功	194	第9天	提高自己的综合素质	214
第8天	聪明人往往不做“傻努力”	195	第10天	不做“井底之蛙”	215
第9天	财富是自己赐予的	195	第11天	执著奋斗是人生成功之源	216
第10天	珍惜时间等于善待生命	196	第12天	成功依靠日积月累的努力	216
第11天	持之以恒去积累、去努力	197	第13天	有变化才有契机	217
第12天	路就在自己的脚下	197	第14天	在学习中不断成长	217
第13天	懒惰只能导致贫困	198	第15天	从今天开始学习	218
第14天	执著能创造奇迹	198	第16天	不断学习,不断实践	219
第15天	充满激情地去学习和工作	199	第17天	不断“充电”必不可少	219
第16天	幸福的种子依靠辛勤的耕耘	200	第18天	做智慧、富有和强大的人	220
第17天	有奋斗,就会有收获	200	第19天	改变自己的消极状态	220
第18天	勤奋中孕育着财富	201	第20天	保持良好的习惯	221
第19天	依靠别人等于死路一条	201	第21天	多问多思多干能够改变命运	222
第20天	一切靠自己	202	第22天	改变墨守成规的做法	222
第21天	幸福的道路是自己走出来的	203	第23天	改变自己等于改变世界	223
第22天	不等不靠,自食其力	203	第24天	以积极心态不断更新自己	223
第23天	勤奋也要智慧的引导	204	第25天	并非一切都无法改变	224
第24天	绝对不能娇生惯养	204	第26天	罗马不是一天建成的	225
第25天	太幸运其实就可能灾难	205	第27天	准备多,幸福也多	225
第26天	努力的钥匙在自己手里	206	第28天	不付诸行动难以改变命运	226
第27天	勤奋能够出人头地	206	第29天	掌握自我调整的本领	226
第28天	不努力沦为不幸之人	207	第30天	留点时间来思考	227
第29天	努力是人生的根本	207	第31天	改变在黑夜里悲伤的习惯	227
第30天	不劳而获的思想害人不浅	208			

RENSHENG ZILISHU

1月

要有一种积极的人生态度

## 第 1 天

【每日自我激励】

如果生命是一艘航船,那么怎样掌握船舵,就决定了怎样的人生。自己的命苦不苦,首先是人生态度决定的。有了积极的人生态度,做什么都会产生奇迹。

## 第 2 天

【每日自我激励】

人生是由自己塑造的。自己爱自己,学好人,做好人。不要总是对美好的东西冷漠无情,不要总是对丑陋的东西熟视无睹。人生过成什么样,这一切都由自己。

## 要做自己命运的主人

世界上的人基本上分为两大类:一种人拥有积极乐观的人生态度,而另外一种人拥有消极悲观的人生态度。不同的人生态度,决定不同的人生结果。那些积极乐观的人,总是自己掌握自己的命运之舵,结果最终能够顺利地到达幸福的彼岸。而那些消极悲观的人,总是把自己的命运之舵交给别人,或者依靠所谓的命运之神,结果永远在苦海里挣扎。如果有了积极的心态,又能不断地努力奋斗,那么世上一切事情,不会没有成功的可能。要是既没有积极的心态,又不肯好好去努力,那么怎么会有人生的幸福?任何机遇和成功,都不会倾慕消极悲观的人。

## 自己决定做什么样的人

人生的道路不但是自己选择的,而且是自己每天走出来的。一个人的心境非常重要,人一生的命运如何,很大程度取决于心境的好坏。如果我们的心态是好的,那么我们就觉得生活在快乐的天堂,即使每天的生活很平凡,也能够在平淡的生活中发现许多美好的东西。如果我们的心态是恶劣的,那么我们就觉得生活在痛苦的地狱,即使有丰富的物质生活,也感觉自己的精神是空虚的。心态决定命运,也决定日常的言行。如果我们的言行是善,那么我们就是天使;如果我们的言行是恶,那么我们就是魔鬼。

## 始终拥有好心情

所谓世界的好坏,其实就在一个人生态度的好坏。倘若自己认为是对的,那么一切都是对的;如果自己认为是错的,那么一切都是错的。因此,要改变世界、改变人生,首先要改变自己的态度,变消极的人生态度为积极的人生态度。

我们要坦然活出自我来,如果你自我感觉不错,那么就不要理会别人的评价和指责,否则就会有莫名的烦恼。因为尽管自己认为无可挑剔,可是我们永远无法封住他人的嘴巴。

如果你乐善好施,那么快快忘记自己的善行吧,不要期望任何回报,这样,一旦别人有忘恩负义的时候,你也不会仇恨满怀,影响自己的心情。

## 坚定地走好自己的路

人生有时候会非常矛盾,有时候又会非常痛苦。一个人想活得自我一点,不为世俗的名利所羁绊,必然会违背很多人的行事方式,或者要冲破所谓的潜规则,结果往往落得愚蠢和无知的恶名。如果一个人想获得很多人的认同,就要去掉自己特有的个性,磨去所有的棱角,消除锋芒,随大流生活,但是却往往郁郁而终,到头来又觉得这样活着于心不甘。心态积极的人就能很好地处理这些矛盾,既有勇气去藐视别人的议论,又有智慧和能力去妥善处理好各种各样的人际关系。至于那些心态消极的人,他们只会感觉做人难,而永远生活在痛苦之中。

## 第3天

【每日自我激励】

如果你一直在自我修炼,那么就不要再在意别人的评价。就好像我们对待天气的态度一样,不管天气如何,都不要让它影响自己的情绪。

## 第4天

【每日自我激励】

要有自己的人生态度,要有自己的人生准则,要有自己的行为方式,要自己选择自己的人生道路,那么将来什么都立得起来。

## 第5天

### 世上无难事,只怕有心人

#### 【每日自我激励】

自己越是感觉基础差,与别人差距大,就越要激发出向上拼搏的潜能。只要自己不断奋斗,一定能获得成功。只要努力,就会有好的结果。

一个人不怕起点低,就怕消极努力不到底。一个人千万不要被别人的讥笑和鄙视所吓倒,相反要鼓励自己去奋斗,用实际行动来改变别人的看法。个人的尊严不是别人给予的,而是自己争取来的。认为“沙滩上造不了高楼”,这只是任由别人侮辱自己的一个借口。一个人可怕的是自己没有积极的态度,而不是别人瞧不起的眼光。一时被人瞧不起,可以通过自身的努力来改变;如果自己瞧不起自己,那么,就一点希望都没有了。所以说,“起点低”不应该成为甘心平庸的托词;相反,应以此激励自己加倍努力、奋发向上,活出一个“人”样来。



## 心态好,人生也好

能改变人生颜色的只有自己,而不是别人。实际上,人分好几种,有一种是能够帮助你的人。但是,别人只能帮助你一时,而不可能帮助你一世。并且客观分析来说,有人帮助是自己的幸运,而没有人帮助则是命运的公正。一个人心境不同,人生的颜色也会不同。无论处于何种生活境地,假如自己乐观开朗,积极上进,努力学习和工作,那么人生就会变得五彩缤纷、绚丽多彩;假如自己悲观抑郁,消极落后,无所事事,不肯好好去学习和工作,那么人生就会变得漆黑一片,苦不堪言。不要生活在黑暗当中,而要生活在阳光之下。

## 不持消极态度,常怀感恩之心

一个人倘若常怀感恩之心,那么就会发现人生的美妙、世界的可爱,就能够激发出积极向上的热情。既要真诚地感谢生命的奥妙,又要深情地感谢人生的奇特,更要诚挚地感谢生活的缤纷,唯有感恩之心才能驱散日常生活中的各种烦恼,才能消除那种致命的消极心态。多想戈壁滩上红柳之坚韧,人生就会变得更坚强;多思天降的甘露之奇妙,生命就会变得更灿烂;多叹香喷喷的稻米之来之不易,生活就会变得更美好。我们越懂得感恩,心灵越清纯,忧愁和烦恼则越不会有。我们不仅要精神愉快地好好活着,而且还要活出绚丽的人生来!

## 第6天

【每日自我激励】

心境是个变数,运随心转,人生的幸福调色板就掌握在自己手中。若心如死灰,何来生活的好心情?只有拥有积极的心态,又不断努力,人生才有希望。

## 第7天

【每日自我激励】

感谢一切应该感谢的事情,我们的心情就会快乐起来。不感恩,光索取,一旦目的没有达到,心理更会不平衡,心态更加恶劣,这是十分愚蠢的。

## 第 8 天

【每日自我激励】

命运就掌握在自己手里，切莫把宝押在运气身上。什么时候懂得埋怨无用，什么时候才会奋发努力。运气好坏是相对的，关键是自己要努力。

## 第 9 天

【每日自我激励】

问题或许困难，但你越是害怕它们，就越会失去与它们作斗争的勇气。只有坚决地与问题、困难作斗争，人生才有希望。要走出自责的人生误区。

## 别总埋怨自己“运气不好”

推卸失败的责任，有时十分简单，总可归于自己的“运气不好”。迷信运气，总把精力耗费在祷告上，祈求什么时候能够时来运转、一步登天，那是错误的人生观。学习、工作或者生活，不是讲究运气就行的，重要的是怎样去努力。机缘总是飘忽不定的，一个人不去做扎实的准备，光抱怨和祈祷有什么用呢？没有踏踏实实的准备作为成功的基础，再好的机会也没有用。有了充分的准备，再把握好机会，就有了成功的希望。好运需要好的心态，心态不好，好运气也会变成坏运气。即使我们一时碰到了坏运气，因为有积极的人生态度，说不定什么时候可能就会发生逆转。

## 不要自己折磨自己

人生有一半时间，甚至更多时间，就是与问题，甚至是与困难作斗争。我们遇到问题或者困难的时候，应当积极寻求解决的办法，而不是悲观失望，这样才是乐观向上的人生。一味自责，苦闷不已，总是后悔这、后悔那，对于任何事情均无益处，并且对健康不利。没有什么事情是想不开的，何苦如此折磨自己？重要的是善于总结经验，吸取教训，振作精神重新开始，在未来的路上稳步前进。学习有困难，不足为奇；工作有困难，更是可以预料。没有困难，就没有学习的进步，就不可能取得工作上的成就。人生的快乐，就在不断克服困难、解决问题的过程中。

## 认命和消极是弱势的根源

好的心态决定好的命运,坚决不要有弱势人的心态,只有自强才有自尊和成功。那些弱势的人总认为自己的命是天生的,于是对于自己的贫困处境,就会麻木不仁、逆来顺受。那些弱势的人总认为学习知识是多余的,于是,对于自己的宝贵时间,就会肆意浪费、糊涂度日。那些弱势的人总认为人生的激情是奢侈的,于是,对于自己的消极心态,就会坦然接受,安于平庸的生活而不心烦。无奈、认命和消极是弱势的根源,我们必须走出思想认识的误区。没有思想认识上的根本改变,人生的一切就会凝固。许多时候,一个人可怜,主要是思想上可怜。

## 第 10 天

【每日自我激励】

如果注定有富贵命,也不能因此沾沾自喜,如果不去积极努力,那么好命运也会逃之夭夭。如果注定是恶命,也不要为此痛苦悲伤,如果积极努力,说不定坏命运也会变成好命运。



## 第 11 天

【每日自我激励】

忧虑是消极的行为，  
解决问题是积极的行为。  
不同的活法，决定了不同  
的人生。面对困难，倘若能  
够做到用想办法去替代忧  
虑，那么我们已经走上了一  
条正确的人生道路。

## 第 12 天

【每日自我激励】

让我们用心去体会快  
乐那种美妙的感觉吧。美  
的东西需要我们去发现，  
没有发现的心和眼睛，就  
是身边有美，也会感觉一  
切乏味。

## 越忧虑，越没有好心情

人活在世上，肯定会遇到不少困难，光知道忧虑是没有用的。整天唉声叹气，不去积极想办法，能有什么心情好好生活？总是愁眉苦脸，又能解决什么实际问题？让焦虑吞噬健康的生命，让痛苦写满无言的日子，那是无能的体现，是真正的消极做法。实际上这一切都是愚蠢的举动！要知道忧虑过度容易损害健康，何况光忧虑只是虚度时光，根本于事无补，还不如换一种积极的活法。最重要的是，去细细分析忧虑产生的原因，积极寻求妥善解决的办法。我们应该时刻劝告自己：“不要自己与自己过不去！”一味忧虑就是最大的与自己过不去的错误行为。

## 多去发现生活的美好

生活中不是没有美好的东西，而是我们许多人都缺乏一颗发现的心。因为没有发现美，所以整天生活在烦恼和痛苦当中。如果懂得寻找生活的美好，并且能够欣赏和品味，那么生活永远是美好的。没有做到这一点的人，其人生是相当可悲的。拥有积极心态的人，知道生活的美好需要不断去寻找。多发现青山绿水之美，生活会变得更恬静、祥和，而且与大自然越亲近，越会感觉人生的美好。多有创新立业之情，心情就能更充实、愉悦，而且越投入事业，越会感觉生命的充实。

## 任何时候都不能产生绝望之心

物极必反,否极泰来,任何事物都不是一成不变的,任何环境也都会有所变化。对人生不要太悲观,对生活不要太绝望,美好的东西总会有,快乐的时光自会来。对生活应有信心,对人生应该保持乐观和微笑的态度。悲观只会产生痛苦,绝望只会增加忧愁。在不幸来临的时候,更要微笑面对生活,应当相信“面包会有的”。人生总有低潮的时候,但也有高潮的时候;人在低潮时,应该懂得挺起自己的胸膛,不绝望不埋怨,而是充满希望,积极努力,遭受多次挫折而不气馁、不悲伤;人在高潮时,应该懂得适时低头,不骄傲、不自大,好运气来到时更应当珍惜。

## 每天要活得充实和愉快

感觉与心态是相互影响的,良好的心态和快乐的心情源于每天的良好感觉,而恶劣的心态和痛苦的心情也源于每天的不好感觉。没有心情生活是最大的悲痛,没有幸福的感觉是最坏的事情。重要的是每天都要活得充实,把每一天都过好,这是一生最大的幸福。如果总忧虑明天的风险,总抹不去昨天的阴影,那么今天的生活怎能安详?如果总攀比那些不可攀比的东西,总幻想那些不可幻想的事情,那么今天的心灵怎能安静?任何不切实际的想法,都是心灵的痛苦之源,实际上生命的最大杀手就是忧愁和焦虑,就是消极的心态。

## 第 13 天

【每日自我激励】

人在背时背运的时候,很容易自己否定自己,很容易产生悲观的情绪,时间长了,更容易产生绝望的心理。所以,越是背时背运的时候,越要鼓励自己。

## 第 14 天

【每日自我激励】

痛苦多源于不充实的生活。一个人生活充实了,就不会胡思乱想了。所以,充实的生活是非常重要的,它会影响一个人的一生。