

365天 做最好的自己

阿南◎编译

The
Daily Book
To Be Your Personal Best

365天

每天和自己的内心进行一次对话
搞清楚活着的意义和自己的入生目标
让自己保持在最佳的状态！



The
Daily Book
To Be Your Personal Best

365天 做最好的自己

阿南◎编译



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

365 天做最好的自己 / 阿南编译. —北京: 京华出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5502-0046-3

I. ① 3… II. ①阿… III. ①心理学—通俗读物
IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205144 号

365 天做最好的自己

作 者 阿 南

责任编辑 陈红梅

策 划 郑春蕾

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京普瑞德印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 220 千字

印 张 11.5

版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5502-0046-3

定 价 28.00 元

图书若有质量问题, 请与本社联系: (010) 62239845

1月1日 新希望

希望是生命的源泉，失去它生命就会枯萎。

——富兰克林

诗人艾青这样形容“希望”：“像光一样无形，像风一样不安定，她和你之间始终都有距离，像窗外的飞鸟，像天上的流云，像河边的蝴蝶，既狡猾又美丽，你上去，她就飞，你不理她，她撵你，她永远陪伴你，一直到终止呼吸。”的确，希望总是走在你的前面，引导着你前行。

希望就是你在泥土中撒下的种子，等待幼芽破土钻出；希望就是溺水者突然抓住的一根浮木，遇到的一艘小船。希望犹如一曲优美的旋律，一串动听的音符，使你涌起青春一样奔放的豪情；希望犹如绚丽的调色板，能调出五彩斑斓的颜色，让你画出最美的图画。

因为有希望，我们才能在平凡的生活中有所期待；因为有希望，我们才有信心改变并不完美的现状；因为有希望，我们才能不停地前进，一步步地完善自己，驱散黑暗，点起灿烂的灯火，在黑夜中踽踽独行，风雨兼程，告别失意的昨天，一点点地迈向成功。

天天加油站

有希望才会有动力，有希望的路上才会充满光辉，有希望才会为之锲而不舍地努力奋斗，从而创造出更加光辉灿烂的前程。

001



7月2日

生活的热情

最先朝气蓬勃地投入新生活的人，他们的命运是令人羡慕的。

——马克思

我们应该见识过很多充满热情的场面：一个摇头晃脑地哼着歌儿开出租的司机；一个为了生活拉着车拼命爬坡的清洁工；一个一画画儿就在画布前坐上一整天的画家；一个漂泊万里只为寻求一个梦想的青年，等等。他们的热情那么真挚、自然，在无意中透露出来，也影响着周围的人。

热情是一种意识状态，能够鼓舞和激励一个人对心中的目标采取行动。它可以使我们不知疲倦，充满力量，毫无保留地为那些自己认为值得的东西付出。而这种专注的付出，必然产生一种力量——如果你有激情，几乎就所向无敌了。要是你没有能力，却有激情，你还可能让有才能的人聚集到你身边。激情就是成功和成就的源泉。你的意志力、追求成功的激情愈强烈，成功的几率就愈大。

当你“一根筋”地朝着自己的目标努力的时候，当你执著地坚守着自己的理想的时候，即使你的能力并非出类拔萃，也没有什么能够阻止你，你依然会逐渐登上那梦寐以求的峰巅，内心充满坚守之后的巨大快乐。

天天加油站

有热情，才有动力；有热情，才有专注；有热情，才会坚持；有热情，才会成功。对生活始终充满热情，生活终将回报你美好。



The Daily Book to be Your Personal Best
365天做最好的自己

所谓内心的快乐，是一个人过着健全的正常的和谐的生活所感到的快乐。

——罗曼·罗兰

我们总是憧憬着未来，希望自己成为这样或那样的人；我们以为，要是成为这样或那样的人，我们就会快乐。就像有些整天郁郁寡欢的女人，总是以为，等有人爱了，等结婚了，就会快乐。可是我们却悲哀地发现，想法实现了，愿望达成了，快乐，却依然是那么的遥远。因为我们心间生出了新的愿望，对于那些尚未满足的愿望来说，它只不过是中转站，幸福和快乐，与那些事无关。

一个女孩，从小就离开家到外面闯荡，别人看她孤零零的，可是她却认为自己活得自由自在。后来，她交了男朋友，那个男孩并不如何出色，但是她却总是特别开心。许多人好奇于她的快乐，她说：“我为什么不高兴呢？我生活得很好，什么都不缺。”“可是，你在这个城市里没有房子，没有户口，没有亲人，你不担心吗？”女孩很惊讶地说：“快乐就是快乐，跟房子、户口、亲人又有什么关系呢？”

是的，她的快乐来自内心，来自她喜欢自己，热爱生活，积极乐观。她品尝着当下的幸福，从不忧愁明天和未来。而这样的人，她的未来其实也一样会幸福——她根本不用操心。

天天加油站

别把幸福和快乐许给明天，别让生活总在别处。当下你就可以幸福快乐。



1月4日

有了错，首先反省自己

能够反躬自省的人，就一定不是庸俗的人。

——勃朗宁

人都有这样的弱点：马路上两辆车碰了，双方同时脱口而出：“找死啊，你怎么开的？”有了问题马上先指责别人，从不想是不是自己也有责任。曾有这样一个女孩，从小养尊处优，步入社会后依然觉得所有人都该顺着自己。找不到工作，请朋友帮忙，朋友力不从心，她就埋怨朋友不讲义气；找别人借钱，别人囊中羞涩，她就指责别人不肯伸手相助；好不容易上班了，又动不动跟上司吵架，还埋怨上司心眼儿小……反正，所有她的不顺，都是别人造成的，她自己没有一点责任。如果人不摆正自己的位置，把责任都推给别人，那么他永远都学不会客观地看待事物。

我是一切的根源。只要这件事有你的参与，它的最终结果就不可能与你无关。所以，你一定要承担责任。即使很多时候看起来都是别人的错，你也要想一想，是不是自己没能有效地阻止他人犯错？

我们可能无法掌握风向，但至少可以调整风帆；我们可能无法左右事情，但至少可以调整自己的心情。如果事情发生了，可你依然无能为力，只能敬而远之，那么，归根结底，依然是你自己的原因。

天天加油站

我是一切的根源。与其抱怨别人，不如先谴责自己。



365天做最好的自己
The Daily Book to be Your Personal Best

1月5日 安全感是内心的锚

人生唯一的安全感，来自于充分体验人生的不安全感。

——派克

安全感是这个世界上的每一个人都在寻找的东西。

珍是一个职业女性，平时和同事们交往时很开朗、很健谈。可是当她回到家，就马上变成另外一个人，沉默、郁郁寡欢。她时常感觉自己是大海上的一叶小舟，不堪一击，随时都可能被海浪打翻。为了摆脱这种感觉，她只好强打精神，假装坚强，好像只有这样才感到稍稍踏实一些。然而，巨大的无力感还是时不时地袭来。

实际上，很多人的内心深处总有一种莫名的惶恐。会觉得任何人都不可信，与谁都产生不了亲密感，觉得自己被抛弃在这个冰冷的世界上，无力，无助，孤独渗入骨髓。

这种内心的焦虑往往是因为缺乏安全感，而寻找安全感并不是一件容易的事情，它可能需要你与自己的灵魂来一场深刻的对话，问题的终极是：我到底如何才真的满足？物质有时候会大大增加人的安全感，然而，这种安全感又是不彻底的，因为物质随时都会烟消云散。

只有知道自己要什么，不要什么，保持内心的平和与满足，你才会真的感到踏实与安全。

天天加油站

安全感并非与生俱来，而需要在漫长的生活中慢慢磨练。当你拥有了对自己生活的把控力时，你就获得了安全感。



1月6日 别和自己较劲

金无足赤，人无完人。

——戴复古

人们总是爱自寻烦恼，抱怨自己这里不好，那里不好；没有这个，缺了那个，不停地想补足自己的缺陷，让自己更完美，更讨人喜欢。和别人一比较，好像我们总是有那么多不足，于是产生深深的焦虑，害怕自己在生活中失去重心，没有人会接受，无人来欣赏。

与自己较劲通常是没有结果的，到最后成了一种灰心丧气，一种万般无奈。在较劲中，你不仅浪费了很多时间，甚至还损害了你生命的质地——你在较劲中萎靡了，让人看到你的无助，除此之外你什么都没有得到。

人可以对自己有要求，可以追求完美，也可以变得卓越，但是一个人的能力有限，你不可能一个人做好所有事情，也不能得到所有东西，更不能成为一个人人都喜欢、完美无缺的人。不要奢望自己多么优秀，不要苛求自己如何完美，记住，你不过是个有上进心的普通人！

天天加油站

理想中的自己和现实中的自己有差距是很正常的，千万不要因此而耿耿于怀。接受你的现状，但依然保持进取的姿态！



365天做最好的自己
The Daily Book to be Your Personal Best

纵化大浪中，不喜亦不惧。

——季羡林

匆匆，太匆匆。人们的步履常常匆忙。公车停站，上面的人还没下，下面的人已经开始往上挤。电梯门还没开，早有黑压压的人堵住了门口准备往里冲。飞机落地一刹那，很多人就把手机掏了出来。空乘还未说完在停稳前不要开手机，机舱里已经铃声一片了。虽说打开手机不一定会有多么严重的后果，但这种无视危险的大无畏精神，真的有必要吗？飞机停稳，廊桥还没驳接，有人拎着行李就跌跌撞撞往前冲，尤其后舱的乘客，举着行李累得满头大汗，非要早先一步下去。这又是何苦？挤着挤着，你碰了我我碰了你，一时气急，就开始怒目相向……

我们的生活里缺乏优雅，缺乏从容，缺乏心平气和，缺乏慢一点节奏。什么都要抢、争、比别人快，不管到底有没有必要，一律地争先恐后。实际上，慢一点，不仅体现了你对别人的尊重和体谅，更体现了你内在的涵养和从容不迫的气度。况且很多事，抢它干什么呢？

天天加油站

太急太匆忙，说明我们的内心依然藏着浮躁的种子。人应该学会从容，学会在纷乱的世界中保持平和的心态。



1月8日 不要总是错过

一个人不论干什么事，失掉恰当的时节，有利的时机就会前功尽弃。

——柏拉图

你曾经买了一件很喜欢的衣裳却舍不得穿，郑重地供奉在衣柜里，许久之后，当你再看见它的时候，却发现它已经过时了，你就这样与美丽错过了；你也曾经买了一块颜色鲜艳的蛋糕却舍不得吃，郑重地收藏在冰箱里，许久之后，当你再看见它的时候，却发现它已经过期了，你就这样与美味错过了；或者，你曾经爱上一个人，你想，现在表白不合适，还是等时机成熟吧，可是等等啊啊，终于，他已经成为别人的伴侣，你就这样与爱情错过了。

没有在最喜欢的时候上身的衣裳，没有在最可口的时候品尝的蛋糕，没有在自己喜欢的时候去表白的爱情，诸如这些没有在最想做的时候去做的事情，都是遗憾。生命也有保存期限，想做的事该趁早去做。如果你只是把你的心愿郑重地供奉在心里，却未曾去实行，那么唯一的结果，就是与它错过，一如那件过时的衣裳，一如那块过期的蛋糕，一如那段错过的爱情。

天天加劲站

人生需要深思熟虑，也需要一时的冲动。当你特别想做某件事时，最好能够付诸行动，不要总是和那些美好擦肩而过。



The Daily Book to be Your Personal Best
365天做最好的自己

1月9日

获得赞扬时要保持清醒

面对失败和挫折，一笑而过是一种乐观自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气；面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦荡宽容，然后保持本色，这是一种达观；面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚和清醒，然后不断进取，这是一种力量；面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。

——佚名

也许你会收获很多赞美，有人赞你幸福多金，有人赞你气质独特，有人赞你性格开朗……但是，千万不要因别人的赞美而洋洋自得，因为，很多时候，赞美的背后有一些天时地利人和的因素，即使不一定是出于假意，也可能有很多水分。

背后夸奖你的人，知道了，要珍藏在心里；当面夸奖你，有的是出于真心，有的不过是应付场面，基本上都可以一笑而过。当然，受到赞美，每个人心里都会美滋滋的，无论真假，起码听了就很舒服。但，一个拥有智慧的人，应该学会分辨和对待这些赞美，知道哪些可以当真，哪些只需听听就忘。对别人的真心赞美应心存感激，因为它们会鼓励我们更上一层楼；对那些含有水分的赞美，应保持清醒，感激对方出于善意，但要警醒自己，那些赞美没有太大的意义和价值，听听就算了。

天天加油站

在赞美面前保持清醒，就如在金钱面前保持理性。

009

7月10日

摆正自己的位置

伟大的人是决不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处越多，他们越认识到他们的不足。

——卢梭

生活中很多人之所以不受欢迎，就在于他们总也摆不正自己的位置。明明只是一个无名小卒，却处处指手画脚；明明刚取得一点小成绩，就当自己是天下第一，言谈举止中透露出优越感，似乎对别人不屑一顾……

待人接物不可轻浮，要学会摆正自己的位置。不可以总把自己当人物，以为自己就是领导；不可以把自己当富翁、当老师、当老大、当发号施令的人，总是自我感觉良好。即便你真的是一个人物，成绩斐然，也要谦虚谨慎，虚怀若谷。越是大人物，越保持低调，这样的人才越受到尊敬，否则，稍有一点成绩就到处张扬，不但招人厌烦，还降低了自己的内涵。

天天加油站

无论你有什么斐然的成绩，有多么出众的能力，都应保持低调，勿要侵犯他人的自尊。



The Daily Book to Be Your Personal Best
365 天做最好的自己

7月17日 偶尔让自己俗一些

常有人感叹，活得真累。累，是精神上的压力大；累，是心理上的负担重。累与不累总是相对的，要想不累，就要学会放松，生活贵在有张有弛。心累，使人长期陷于亚健康状态；心累，会使自己精神不振。心别太累，学会解脱自己。

——佚名

生活不只需要正襟危坐，也需要偶尔的东倒西歪；不只需要内涵与质量，也需要一些边角料。就如吃多了一本正经的一日三餐，也需要薯片和棒棒糖调剂一下；看多了大师的名剧，你肯定也想瞄一瞄肉麻的琼瑶剧；听多了古典音乐，偶尔你也想唱一唱爱他一百年又恨他一万年的流行歌曲……

你知道健康食品对健胃整肠有意义，大师名剧对培养气质有意义，古典音乐对提升性灵有意义，可是，你其实并不想让自己时时刻刻都活得那么超凡脱俗，人生也不需要把自己绑得那么紧。偶尔的小小放纵，偶尔的离经叛道，偶尔的不优雅、不淡定、不淑女、不绅士都是有趣的。灵气自然必不可少，但偶尔的俗气会更平易近人。

天天加劲站

人们总是喜欢看大人物犯点小错误，喜欢小人物也有英雄时刻。这都会让他们看起来更加丰富，也更加真实可爱。

1月12日

不要因为一棵树而抱怨整个森林

坏的生活不在于别人的罪恶，而在于我们的心情变得恶劣。

让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就唾手可得。

——佚名

你会因为打开报纸发现每天都有车祸，就不敢出门吗？当然不会，那叫因噎废食。然而，有不少人却说：现在的离婚率那么高，让我都不敢谈恋爱了。

没有人从未受过伤，没有人从未吃过苦，没有人事事都很平坦，也没有人整天都是快乐。所以，遭遇挫折是人生的常态，我们不能因此而抱怨整个生活。

有时候，我们会因为一点点的失意和忧伤就认为整个世界都很糟糕。被朋友欺骗了，就再也不相信朋友；被爱人伤害了，就再也不相信爱情；在社会中碰壁了，就认为整个社会都排斥自己……

人生不如意事十之八九，但我们依然充满希望。如果仅仅因为一个人、一件事、一次挫折就对整个人生失望，这样的心灵未免过于脆弱。诅咒这个世界，并不会让你过得更好，即使这个世界并不完美，也只有选择勇敢地前行，努力地改变自己的境遇。

天天加油站

暂时的伤害与挫折，暂时的艰难与困苦，不过都是考验我们意志的试金石。千万不要因为偶然的不顺利和失意就轻易地否定全世界。



The Daily Book to be Your Personal Best
365天做最好的自己

现代人多了一份自信心，却少了一种“自省”的精神。

——佚名

苏格拉底认为：“未经自省的生命不值得存在。”这句话道出了反省的重要性。在生活中，我们总是按照自己的方式待人接物，然而，这些行为过程却有可能让我们经历种种失败和挫折。在不断的失败和挫折中，我们才逐渐明白哪些地方需要纠正，需要不断改善。所以，自省是人生不断进步的必然。

反省，就是反过身来省察自己，检讨自己的言行，看自己犯了哪些错误，看还有哪些需要改进的地方。人总有性格上的缺陷、智慧上的不足，尤其是年轻人，更缺乏社会的历练，缺乏做人做事的经验，因此常会犯错，常会得罪人，让自己陷入尴尬的境地。如果通过反省来了解自己的所作所为，避免再犯原来的错误，人才会越来越完善。

反省的过程就是一个人心智不断提高的过程，是一个人心灵不断升华的过程，也是我们对所遵循的标准不断反思和不断提高的过程。只有反省才不会迷失方向，才不会再犯原来的错误。学会每日反省自己，就是在渐渐地接近成功。反省是心灵镜鉴的拂拭，是精神的洗濯。

天天加油站

孔子曰“吾日三省吾身”，如果你觉得一天三省没有时间，那么一天一次，两天一次也可以，反正要记得时时反省就行了。

1月14日 塑造一颗静心

在这无常的世上唯一可获得真正快乐的方法，就是藉由开悟来改善身心的平衡。静则神藏，躁则神天。

——刘元素

诸葛亮在《诫子书》中说道：非淡泊无以明志，非宁静无以致远。人能练就一颗静心是非常难能可贵的。尤其在当今这个浮躁的社会，静心就更显得不可多得。

人生百载，或富贵至极，或穷困潦倒，总是无法超脱纷繁芜杂的尘世，世俗虚幻的名利，物欲的横流，人都有失去自我的时候，无法真正地做到无欲无求。洒脱淹没在喧嚣混沌的尘世，纯真也在真真假假中渐渐失去。

苍茫人海中，无论穿行在哪里，只要置身其中，瞬间就会被人潮淹没，要想保持一颗宁静的心灵实属不易。外界的诱惑那么多，每一个都可能让我们心潮起伏，犹豫不决。这时候，要保持静心又谈何容易？

寻求心灵的审美和宁静，是一个寂寞而遥远的过程。需要出离纷繁芜杂的尘世，过一种特立独行的人生，学会时刻用清清的水涤荡自己的心灵。静下心来，平静如水，宁静中滋生的心语如波涛空灵剔透，也如丝般轻盈而美丽。对人对事，宽容，淡定，从容，优雅。一颗心，像吸足了水的花瓣，丰盈秀丽而干净。

天天加劲站

洁净的心，恍若退尽妆饰返回本色，任幽香冲去了浮尘，沉淀了思绪，心情幽静才可长远。