

本年度送给青少年朋友最好的礼物

青少年需要明白的道理

朱珉珉◎编著

获取经典**感悟** 领会深邃**哲理**
创造美好**未来** 追求成功**人生**

华文出版社

青少年需要明白的道理

朱珉珉 编著



华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年需要明白的道理 / 朱珉珉编著. —北京: 华文出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5075 - 2098 - 9

I. 青... II. 朱... III. 人生哲学 - 青少年读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140142 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 010 - 63370164 63370169

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 14.25 200 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 6000 册

定价: 25.00 元

目 录

保持健康，因为没有健康的身体一切都无从谈起	1
身体健康和心理健康都十分重要	2
试着让自己从苦闷的泥潭中解脱出来	2
只要你竭尽全力，终有一天会赢得胜利	3
确定一个适当的“期望值”，从根本上把握自我	3
让生命和生命交流，在心与心之间架起沟通的桥梁	4
在生活中寻找知己，并且明白什么样的人才会成为知己	4
如果只追求生活的享乐就会迷失人生的方向	5
任何时候都可以把握成功的机会	6
只有不断创造和探索才能获得人生的幸福	7
学会欣赏自己，就等于拥有了获取快乐的法宝	7
尊严是自己给予的，不是上天恩赐的	8
一个人的充实往往是在做事中得到体现	9
人与人之间是不同的，求同存异才能和谐共处	9
缺乏判断能力就容易遭遇麻烦和痛苦	10
偏远和贫穷的土地上一样长出美丽的花	10
拥有坚强的性格，就有幸福的生活	11
自强者自立，不自强者懦弱	12
只有珍惜身边的一切，才能拥有真正的幸福和快乐	13
所有坚忍不拔的努力迟早都会有回报的	14
心态好，生活就会充满阳光	15
避免骄傲自大，常怀谦逊之心	15
成功过程中积极奋斗比依赖机遇更重要	16
智慧走出迷惘，就拥有美好的未来	16

青少年需要明白的道理

- 问题本身不是问题，如何对待它才是最大的问题 _____ 17
- 一时的磨难只是对自己意志的一种考验 _____ 17
- 不要盲目地冲动，更不要盲目地行动 _____ 18
- 及时了解自己会增强驾驭人生的能力 _____ 19
- 有了正确的尝试，就有成功的可能 _____ 19
- 避免做错事情就不会陷入深深的懊悔中 _____ 20
- 只有找到自己心灵的秘密花园，才能欣赏到世界可爱的一面 _____ 20
- 必须克服拖延的恶习，否则什么事都干不成 _____ 21
- 人生因为有了奉献才会变得格外的美好 _____ 22
- 每个人都需要承担属于自己的责任 _____ 22
- 善于倾听是一种美德和教养 _____ 23
- 不断进取是追求更高目标的唯一途径 _____ 23
- 必须要明白生命的真正意义 _____ 24
- 善于忘记不愉快的事情才能心情愉快 _____ 24
- 一定要避免自私自利的行为，免得不受大家欢迎 _____ 25
- 随时都要自控，失控是非常危险的行为 _____ 25
- 做人做事要周全，有问题早解决 _____ 26
- 我们活在这个世界上就是要与人共存 _____ 27
- 一个人的知识重要，但是其品行更为重要 _____ 27
- 认定了一个目标，就要锲而不舍地坚持下去 _____ 28
- 实践一些变压力为动力的具体措施 _____ 28
- 明白做人的道理，要有自己的道德准则 _____ 29
- 想方设法走出崭新的人生道路 _____ 29
- 想做什么马上就可以开始 _____ 30
- 不必去担心自己的每一天要怎么过 _____ 31
- 学会欣赏和赞美也是做人的优势 _____ 32
- 在一切顺利的时候更要保持冷静的头脑 _____ 32
- 多些思索，就多些意想不到的发现 _____ 33
- 永远不要轻视身边存在的小东西 _____ 33
- 必须时刻做一个有准备的人 _____ 34
- 心急的结果是解决不了任何问题 _____ 34
- 人生遇到危机要勇于迎上前去化解 _____ 35
- 何时何地都不应该放弃对命运的抗争 _____ 36
- 和谐是福，万事应以和谐为追求 _____ 36



- 学会爱自己，更要学会热爱别人 _____ 37
- 心情压抑容易得病，心病还得心药医 _____ 38
- 平静地去面对生活中所有的苦难 _____ 38
- 培养自爱精神，人生更有意义 _____ 39
- 要认为自己是独一无二的，充满自信地生活 _____ 39
- 虚假做人，是人生的大失败 _____ 40
- 处世既要谦和可亲，又要不卑不亢 _____ 40
- 言行检点，就不怕别人的议论 _____ 41
- 我们每个人都应尽自己的所能给予别人 _____ 41
- 不要把成功想得太遥远 _____ 42
- 为人处世的最大学问是适应环境 _____ 43
- 要有勇气抛弃旧的习惯和传统 _____ 43
- 尽早感悟幸福的本质对成长大有帮助 _____ 44
- 有了时间和耐心，成功的机会就更多了 _____ 45
- 放下人生路上不必背着包袱 _____ 45
- 总想着成功的人，在任何处境都能受到启迪 _____ 46
- 在年轻的时候，就应该有一个计划 _____ 46
- 对于已经发生的事情，再去遗憾是没有用的 _____ 47
- 把握好生命的每一分钟 _____ 48
- 善待今天的人和事就能让自己快乐地生活 _____ 48
- 幸福在哪里？幸福就在自己的心里 _____ 49
- 怀着一颗诚挚的心去传递自己的爱 _____ 50
- 失败是一种教训，也是情况好转的第一步 _____ 50
- 试着让自己的心情变得愉快 _____ 51
- 永远坚守自己的美德 _____ 51
- 打开车窗，别认为自己是最低不幸的 _____ 52
- 立志要趁早，确定了目标才有方向 _____ 52
- 强者会把缺陷转化为动力 _____ 53
- 经常居安思危，就会注重自己的言行是否妥当 _____ 53
- 想成为生活的大赢家必须怀有一颗仁爱之心 _____ 54
- 认真干好自己的事，自尊是来自于奋斗的结果 _____ 54
- 品行优良会让自己的人生之路越走越宽广 _____ 55
- 信念是人生路上的火炬，会照亮前进的道路 _____ 56
- 乐善好施会让你的生命更加多姿多彩 _____ 57

青少年需要明白的道理

及时消除贪婪的欲望，避免不必要的烦恼	57
想别人所没有想的，做别人所没有做的	58
自制力是一种最高贵的品质	58
闲聊是一种可怕的恶习，必须认真克服	59
世界上没有缺点的人几乎没有	60
千万不要怀着敌意和痛苦与人交往	61
不可恃才扬己，显得处处比人高明	62
生活中要常有舒畅的感觉	62
多一份把握就少一份遗憾	63
倒下并不可怕，可怕的是没有站起来的勇气和胆量	63
不让经验束缚了思维才会有更多的发现	64
学起于思，思起于疑	64
鲁莽的言行会给一个人带来痛苦的悔恨	65
让我们在艰苦的环境中选择坚强	65
时时保持心中有爱，世界就会少一些遗憾	66
可以有高贵心理，但不可有高傲之举	66
在生活中要警惕堕落的行为	67
无论如何都不能失去自己的价值	68
只要你愿意，随时都会享受到快乐	68
努力去创造属于自己的机会	69
相信爱的力量，爱是生命中最好的养料	70
在有约束的生活里去培养自己的自律性	70
快乐的回忆就如良药，而悲伤的回忆则会令人骨毁形销	71
幽默不但能给别人带来快乐，也会使自己身心愉快	71
学会控制自己的情绪，凡事要三思而后行	72
不惜一切努力，投入到一個能焕发你斗志的环境中	72
冷静下来你会发现事情没有想的那么糟	73
做到大事不糊涂，小事不计较	73
逃避现实是无能懦弱的表现	74
一定要找到适合自己的位置	74
根据自己的实际情况找到正确的人生定位	75
小小的一步可能会改变你的一生	75
关键的是确定自己为人处世的态度	76
忙中有闲和闲中有忙，是生活节奏张与弛的最佳结合	76

青少年需要明白的道理

- 保持头脑清醒，凡事好好想一想 _____ 77
- 有伟大的梦想就有伟大的人物 _____ 78
- 做让自己快乐的事，才能让别人快乐 _____ 79
- 少些批评、多些赞美，心情也许会更好些 _____ 80
- 能经历生死考验的友谊才是最珍贵的 _____ 80
- 诚实是人生的支点，亦是为人的准则 _____ 81
- 要培养自己百折不挠的精神 _____ 81
- 应对未来最好的办法就是把今天的事做好 _____ 82
- 用特点来体现自身独特的魅力，做最好的自己 _____ 82
- 像成功人士那样去做人，学习和工作 _____ 83
- 提高综合素质，做一个“高素质”的强者 _____ 83
- 要开发潜在的能力，做善于用脑的思索者 _____ 84
- 聪明的人会用清醒的头脑坚信自己的原则 _____ 85
- 与其让平淡的生活冷却你的斗志，不如挥发出汗水和激情 _____ 85
- 期待需要时间的磨砺，生活因为期待而美好 _____ 86
- 要拥有积极心态并不失时机地进取 _____ 87
- 无忍则无为，无耐则无成 _____ 87
- 即使在最忧伤的时候也不能忘记重新开始 _____ 88
- 微笑的力量不可低估，它能创造快乐 _____ 88
- 一旦有了消极心态，好运也会变厄运 _____ 89
- 人世间最大的关怀是尊重 _____ 90
- 必须让理想的灯塔永远点燃，永远发出闪亮的光芒 _____ 90
- 自己决定自己的命运，不要把它交给别人 _____ 91
- 永远保持谦虚谨慎和努力勤奋的好习惯 _____ 92
- 聪明过于外露，就算不上有涵养 _____ 93
- 能够做大事情的人，首先是从做小事情开始的 _____ 93
- 要办成一件事并不是只有一种方法 _____ 94
- 伟大的人之所以伟大，就在于会尊重他人 _____ 94
- 时光来，时光去，时光一去不复返 _____ 95
- 大智慧和小聪明的最大区别在于前者是大智若愚 _____ 95
- 在平凡的日子中寻找欢乐 _____ 96
- 常用自己作为镜子来审视和映照自己 _____ 96
- 不断采撷智慧的阳光 _____ 97
- 身处逆境时也要维持心中的一片清澄 _____ 97

青少年需要明白的道理

- 随时记住生命只有一次 _____ 98
- 许诺别人的事情就要千方百计地去履行 _____ 98
- 人不可貌相，海水不可斗量 _____ 99
- 没有挑战的生活会像是一潭死水 _____ 99
- 心理压力常缓解，心情愉悦生活好 _____ 100
- 天下本无事，庸人自扰之 _____ 101
- 要相信世界和生活都是非常美好的 _____ 101
- 人无远虑，必有近忧 _____ 102
- 魅力存在于美德与智慧之中 _____ 102
- 小恶不除，积小可以成大 _____ 103
- 总是在失去的时候，才知道什么最珍贵 _____ 103
- 新生活是从选定方向开始的 _____ 104
- 应该学会把时间投入到真正重要的事情上 _____ 104
- 运气好时要为时运不济时做准备 _____ 105
- 不要因受赞扬而快乐，也不要因被责备而痛苦 _____ 105
- 学习不能一知半解或者囫囵吞枣 _____ 106
- 人与人交往要有点距离，这样更有增加情谊的空间 _____ 106
- 你给别人快乐的同时，自己也会得到快乐 _____ 107
- 在生活中学习，在学习中生活 _____ 107
- 改变心态就能够改变人生 _____ 108
- 注重个人修养，为人处世贵在真诚 _____ 108
- 切忌陷入一种盲目的追求中而不知醒悟 _____ 109
- 能屈才能伸，有忍者才有能耐 _____ 109
- 吃亏是福，爱占别人便宜是一种恶习 _____ 110
- 只要你去做事就会遭遇各种各样的困难 _____ 110
- 主宰自己的性情，统治自己的心灵 _____ 111
- 美德的首要标志是要遵守公德 _____ 112
- 真正使我们感受的是对于痛苦的态度 _____ 112
- 忧愁增多，生活的欢乐就会减少 _____ 113
- 竭尽全力地去打造属于自己的坚忍 _____ 114
- 没有苦甜的比较，就不会感觉到快乐 _____ 114
- 多寻找生活的美好，生命就多有色彩 _____ 115
- 苦闷是因为无能，改变想法才可以改变心情 _____ 116
- 人与人之间如果无法沟通，是一件十分苦恼的事情 _____ 117



- 每天坚持做放松自我的练习 _____ 118
- 生命快乐的最基本要素是我们的思维 _____ 119
- 不必因为他人的光辉而觉得自己的生命失色 _____ 120
- 少些优越感，再多些努力 _____ 120
- 如果总是当断不断，那么必受其乱 _____ 121
- 简朴的物质生活往往能孕育出瑰丽的思想 _____ 121
- 一生的成败关键在于你是否能持之以恒 _____ 122
- 鼓励是最好的振奋剂，能够给人快乐 _____ 122
- 不会超越的人必将一生平庸 _____ 123
- 记下别人给予的恩惠，忘记你对别人的怨恨 _____ 124
- 正确面对生活，在山重水复时收获柳暗花明 _____ 124
- 一个人的精神必须有一点寄托 _____ 125
- 爱心是不需要回报的，爱心是可以连接的 _____ 125
- 别让完美成了苛刻，完美是种尽心做事的态度 _____ 126
- 即使眼前是一帆风顺，也应该准备好迎接困难的来临 _____ 127
- 不要再和自己过不去，给自己一个获得快乐的机会 _____ 127
- 应付一些难以理解的变化，有时需要适当地去冒险 _____ 128
- 尽快删除生活中不切实际和不可得的欲望 _____ 128
- 在懦夫的眼里，干什么事情都是危险的 _____ 129
- 人生最大的失败，就是永不承认失败 _____ 130
- 不要担心犯错误，最大的错误是自己没有实践 _____ 131
- 不能总是背着散不去的失落感生活 _____ 131
- 处境再艰难，也一定要振作起来 _____ 132
- 修养是一种美德，是一个人创造力的源泉所在 _____ 133
- 不要惧怕困难，自己要主宰自己的命运 _____ 133
- 有一样东西是不能选择的，那就是每个人的出身 _____ 134
- 一旦缺少自信心，做什么事情都难以成功 _____ 135
- 言而无信，必失信于人 _____ 135
- 用积极的心态活出一个真实的自我 _____ 136
- 节俭是人的美德，浪费则是人的恶习 _____ 136
- 如果没有对手，我们就容易甘于平庸 _____ 137
- 发现别人的错误比发现自己的错误容易 _____ 137
- 越是热闹的时候，越要冷静 _____ 138
- 警惕和谨慎能帮助我们抵御诱惑 _____ 139



青少年需要明白的道理

- 鼓力和赞赏是真正引人向上的力量 _____ 140
- 用实际行动尽快去改善自己的人际关系 _____ 140
- 君子之交淡如水，小人之交甘若醴 _____ 141
- 与有原则的人交往会受益连连 _____ 142
- 接纳自己，才能彻底从欲念的深谷中逃脱 _____ 143
- 当人生的难题接踵而来时，积极行动才能解决问题 _____ 143
- 少壮不努力，老大徒伤悲 _____ 144
- 培养正确的自尊心才能做到自尊自强 _____ 144
- 学会相互配合，相互合作 _____ 145
- 有目的地走路，有方向地前进 _____ 145
- 只有在学习上下工夫，才能有不断地进步 _____ 146
- 智者一切求自己，愚者一切等他人 _____ 147
- 抱怨生活的无聊不如赞叹生活的美好 _____ 147
- 不断舍弃才能开创生命的另一高峰 _____ 148
- 给心灵装一面镜子，不要让尘埃把人生埋葬了 _____ 148
- 只有专注地去做一件事才能达到登峰造极的效果 _____ 149
- 大智若愚，少说多听 _____ 149
- 成功永远属于那些毫不气馁不畏失败的人 _____ 150
- 掌握说话的技巧是获得良好人缘的前提 _____ 150
- 有毅力的人才是真正的强者 _____ 151
- 多交往良师益友，好的人际关系是通向成功的铺路石 _____ 151
- 人生的真谛是你不能选择重新来过 _____ 152
- 心中拥有远大的目标，才能做别人做不到的事 _____ 152
- 明白沉默是金的道理，就能抛掉许多烦恼 _____ 153
- 学会赞扬他人的优点是宽容和理解他人的一种表现 _____ 153
- 避免用失败的教训来提示自己，多用一些积极的暗示 _____ 154
- 有时困难在想象中会被放大一百倍 _____ 155
- 一定要避免马虎行事的坏毛病 _____ 155
- 认为一切是命中注定的人实际上是在自设一所心灵牢狱 _____ 156
- 克服无端怀疑之心，不要自寻烦恼 _____ 156
- 要根据自己的实力制订可行的目标 _____ 157
- 避开缺点，并把优点发挥到极致 _____ 157
- 距离是一种美，也是一种保护 _____ 158
- 脱离实际的“设计”是多余的 _____ 158



- 只有珍惜生命，才不会虚度一生 _____ 159
- 多一分理智，顺其自然最重要 _____ 160
- 经过自己思考获得的答案，那是最难忘的 _____ 160
- 不要讨每个人喜欢，谁也不可能获得每个人的喜欢 _____ 161
- 从心里给别人热烈的掌声 _____ 162
- 不断激励自己，才能让内在的潜力得到充分的发挥 _____ 162
- 平淡的生活是生命的真实状态 _____ 163
- 家庭和家人是人生中最宝贵的财富 _____ 163
- 习惯决定性格，性格决定命运 _____ 164
- 一个人要学会随时感恩，才能够有真正的快乐 _____ 165
- 只有一心一意才能把事情干好 _____ 165
- 既要虚心地学习，又要虚心地做人 _____ 166
- 克制发怒，关键在于一个人的涵养 _____ 167
- 自以为自己一贯正确的人很容易犯错误 _____ 167
- 只要你在努力改变自己，人生的旅途就会充满机遇 _____ 168
- 千万别错失时机，必须当机立断 _____ 169
- 获得的本身是一种失去，失去的同时也有所得 _____ 169
- 只要人类能够梦想的，就一定能够实现 _____ 170
- 精神不垮，就有人生的希望 _____ 170
- 善于利用时间比善于利用财富更重要 _____ 171
- 只有在人格上独立自主，才能完成自我生存的价值 _____ 172
- 平息嫉妒之火，换一种心情生活 _____ 172
- 遭遇一些不愉快的事情其实是一件好事 _____ 173
- 不要让恐惧将自己推进失败的深渊 _____ 174
- 尽快使别人了解自己，这样更容易得到机会 _____ 174
- 经过幻想之后才会发现自己才是最真实的 _____ 175
- 只有渴望改变的人才能将自身的潜力发挥得彻底 _____ 175
- 怀疑自己的能力，就无法追求成功的人生 _____ 176
- 欣赏比拥有快乐，享受生活便拥有生活 _____ 176
- 少一些憎恨，心情就会好些 _____ 177
- 话到嘴边留半句，不如说前先三思 _____ 177
- 心静如水，心平气和，才有好的生活 _____ 178
- 如果你具有自怜的缺点，那么一定要尽快改正 _____ 179
- 成功之道很大程度取决于一个人的创造力 _____ 180

青少年需要明白的道理

- 逢人不说他人过，谈话不揭他人短 _____ 180
- 生活中要时刻关注客观情况的不断变化 _____ 181
- 多换位思考更有利于相互理解 _____ 181
- 生死存亡的关键时刻唯有勇者才能生存 _____ 182
- 坦诚是一缕阳光，它能够照亮一个人的心灵 _____ 182
- 人生的目的不在于贪图享乐 _____ 183
- 留心用眼睛去观察生活中的美好 _____ 184
- 只有提高自己的思想觉悟才能取得进步 _____ 184
- 学会喜欢不同的自然环境 _____ 185
- 不要对生活奢望，不要苛求生活 _____ 185
- 害怕失败是一个问题，而且一不小心就会变成一个大问题 _____ 186
- 独立自救才是生命中最闪光的品行 _____ 187
- 一个人的兴趣太广泛，就会一事无成 _____ 187
- 不能屈服于命运，要勇敢地与厄运抗争 _____ 188
- 只要不断努力，一切皆有可能 _____ 189
- 一个人失败的最大原因就在于不能充分相信自己的能力 _____ 189
- 只有抓住自身的优势去实现理想，生活才有意义 _____ 190
- 生存最大的危险是不爱学习 _____ 190
- 用勤于读书的方式陶冶情操 _____ 191
- 人生不能没有朋友，但是也不能乱交朋友 _____ 192
- 有些东西看似凶狠，其实并没有那么可怕 _____ 192
- 逆境虽不可改变，但我们可以改变自己 _____ 193
- 坦然面对人生的一切是很重要的 _____ 193
- 时光如流水，机会须及时把握 _____ 194
- 学会给自己减轻压力是明智之举而非软弱无能 _____ 194
- 理智伴随一生，快乐就能常在 _____ 195
- 用一点时间减少压力，就会起到振奋精神的作用 _____ 195
- 天上不会无缘无故地掉下馅饼 _____ 196
- 感受生活，自己制订幸福的价值观 _____ 196
- 为自己点燃一盏希望的明灯 _____ 197
- 事情不论大小都应该认真对待 _____ 197
- 从细微的点滴做起，积蓄经验和力量 _____ 198
- 自己对自己负责，创造自身的价值 _____ 198
- 天才之路是用爱心铺成的 _____ 199

有勇气去突破那些条条框框的限制	199
小心应对生活中隐蔽着的许多不幸	200
愤怒所带来的不是对身体就是对生命的摧残	201
生命中蕴含着太多的可能和无限的潜能	201
特长只要与众不同就可以用它去享受生活的快乐	202
不丢掉面子，就不能建立真正的自尊	202
敞开胸怀，学会释解不幸带来的悲伤	203
命运完全掌握在我们自己手中	203
应对学习要有压力但不能太大	204
想得到认同无可厚非，但不能太陶醉于赞美中	205
人生中打败你的不是别人，而是你自己	205
有什么样的改变就有什么样的心情	206
身处困境时需要的是坚忍和等待	207
危机发生时要用心去捕捉藏于其中的转机	207
生命中不能没有希望，生命中不能没有梦想	208
良好的修养能够帮助一个人成功	208
在艰难中寻找自救的最佳方法	209
能控制自己意志力的人，会具有推动社会的伟大力量	209
生活的美在于寻觅，寻觅会让生活更美好	210
好心一定有好报，但最好是施好心不求回报	211
生命是不可预测的，必须要学会承受不幸	211
不能甘于平庸，但也不能好高骛远	212
不是通过辛勤努力得来的财物是无法长久拥有的	212
后记	213



保持健康，因为没有健康的身体一切都无从谈起

健康是人生第一财富，对人类来说，健康是一个永恒的话题。作为当代人，健康更是第一期望。德国哲学家叔本华曾说过：“在一切幸福中，人的健康实在甚过其他幸福，我们可以说一个健康的乞丐要比一个疾病缠身的国王幸福得多。”在现实生活中，人除了拥有自己的身体、生命之外，金钱、地位、权力……全都是身外之物，然而，当一个人拥有了健康，他其实便拥有了人世间一切的财富。健康，同时又是一个永恒的主题。有人说生命如同一朵花，花开总有花落时，人的生命本如花开花落。又有人说：“珍惜生命吧，人生只在呼吸间。”既然人世间最宝贵的是生命，那么，我们应该如何去呵护它？保持健康！健康是人生幸福中最重要的成分，只有保持健康，生命才会光彩夺目。健康的人不知道健康的珍贵，只有病人才知道——这是医生的格言。





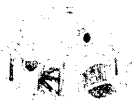
身体健康和心理健康都十分重要

没有健康，一切喜悦都将无从谈起。健康不单是指一个人身体的强壮，还要求其心理的健康。健康也不仅是指不生病，还要远离亚健康的威胁。若想使自身拥有“有力的心脏，聪慧的头脑，强健的体魄，充沛的精力，美好的心境，有序的生活”，就要从自己的日常生活做起，树立珍惜健康就是珍惜生命的理念，只有这样才能使自己拥有幸福。强身健体要从两个方面抓起，一是要抓身体健康，使自己的身体具有很强的免疫力；二是要抓心理健康，使自己有足够的精力，乐观地应付工作和生活中的各种事项。心理健康要比身体健康更为重要。“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面的完美状态”。良好的健康状况和由之而来的愉快情绪，是幸福的最好资金。



试着让自己从苦闷的泥潭中解脱出来

过度苦闷会导致身心的失常，或者玩世不恭和游戏人生，这些全是对自己的极大伤害。谁都有苦闷的时候，因为一个人有苦闷是极为正常的，而没有苦闷才是十分不正常的。关键是自己要努力驱逐苦闷的心情。那种自寻烦恼式的苦闷不可取，譬如自己盲目攀比、不切实际、热衷名利场、野心勃勃、嫉妒别人等所引起的苦闷，全是庸人自扰式的苦闷。当然，适度的苦闷也有利于自己的进步，譬如自己为了学习方法不到位而苦闷，通过苦闷寻找问题的所在，便于自己改进学习的方法，从而提高学习的效率。又譬如自己为人际关系差而苦闷，可以帮助自己找到不足，从而改善人际关系。总之，一个人不能思虑过多，否则就会失去做人的乐趣。



只要你竭尽全力，终有一天会赢得胜利

一位电台主持人在自己的职业生涯中遭遇了 18 次辞退。有一次，她向一位国家广播公司的职员推销她的倾谈节目策划，得到他的首肯。但是，那个人后来离开了广播公司。她再向另外一位职员推销她的策划，不久后，这位职员突然对此不感兴趣。她找到第三位职员，要求他雇用她。此人虽然同意了，但他却不同意搞倾谈节目，而是让她搞一个政治主题节目。她对政治一窍不通，但是她不想失去这份工作，于是她“恶补”政治知识。之后，她主持的以政治为内容的节目开播了，凭着她娴熟的主持技巧和平易近人的风格：让听众打进电话讨论国家的政治活动，包括总统大选。这在美国的电台史上是破先例的。她几乎在一夜之间成名，她的节目成为全美最受欢迎的政治节目。她的名字叫莎莉·拉斐尔。现在的身份是美国一家自办电视台节目主持人，曾经两度获全美主持人大奖。



确定一个适当的“期望值”，从根本上把握自我

人的“期望值”多存在过高的问题，都应降低一点，因为低目标更易实现，更易品尝到成功的喜悦。在现今社会中，人们爱幻想、好憧憬，往往对现实的艰巨性、复杂性估计不足，那些一直处于顺境或有过成功体验的人，更容易染上好高骛远、自以为是的恶习。不敢面对现实的人是懦夫，敢于接受现实才是一个勇者。现实中，有些事情是我们不能左右的，但有一点是明确的，即我们在左右不了现实时，可以左右自己对现实的态度。如果我们改变态度，将每次的失意当作是考验和磨炼自己心情的机会，把它作为超越自我的一次机遇，那么，我们就会不再那么激愤，甚至还可能感谢对手。生活中，遭遇挫折是很正常的事，关键在于你是让它成为一种消极情绪，还是让它作为反省自我、调整自己的触媒和契机。“期望值”是一种理想，也是一种目标，有“期望值”正是人们积极向上的表现，也会对人们的追求和进取产生动力，但“期望值”必须合适，合适的“期望值”在我们人生成长中能产生积极的影响。现实是复杂的，不断变化着的，“期望值”也只是个变数。善于适时适情调整“期望值”也是一种“识时务”，是明智的、有风度的高逆境商的表现。反之，必然会在逆境中沉没。

