

YINIAN YINGGAI YONGXIN QUZUO DE SHI

一年应该 用心去做的事

邢群麟◎编著



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。

光明日报出版社

——YINIAN YINGGAI YONG

I——

一年应该 用心去做的事

邢群麟 编著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

一年应该用心去做的事 / 邢群麟编著. — 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1872-8

I. ①一… II. ①邢… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225284号

一年应该用心去做的事

编 著: 邢群麟

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 米 菲

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247(咨询), 67078945(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 203千字

印 张: 15

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1872-8

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

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去，人在一岁一岁地长大，慢慢变老。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，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，记住一句快乐箴言：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，付出不仅仅是为了与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

- 早上起床，对自己说一句：“从我做起，做得更好！”..... 3
- 选择一个最适合自己的装扮出门..... 4
- 做一件一直想做但缺乏勇气去做的事..... 4
- 拿出三面“镜子”，照出自身的弱点..... 5
- 找个机会认认真真地审视一次自己..... 6
- 破费一次，为自己买一件喜欢的礼物..... 7
- 送自己一束鲜花，送自己一份好心情..... 8
- 享受一次，做个全身按摩..... 9
- 去户外远足，呼吸一下新鲜空气..... 9
- 背着行囊，到最想去的城市单独旅行..... 10
- 问候一下正在痛苦中的朋友..... 11
- 给母亲一个问候..... 12
- 向月儿许个美丽的心愿..... 13
- 给父母捶捶背..... 14
- 读一本好书..... 15
- 对所爱的人深情地说一句：“我爱你！”..... 16
- 今天不用减肥，吃一顿大餐..... 17
- 召开一次家庭会议..... 18

2 月 笑对人生，感悟成功..... 19

- 今天，对所有的人微笑..... 20
- 用心去感受身边的幸福..... 21
- 吃力没讨好，笑笑就算了..... 22
- 满怀激情地做一件事..... 23
- 警告自己，别让信念动摇..... 24
- 装饰卧室..... 25

养一盆绿色植物	26
对挫折一笑了之	27
把烦恼写在沙滩上	27
放松心态去做一件事，不苛求结果的成败	29
列举自己做过的错事	30
不和无理取闹的人争吵	31
没有终点地坐车旅行	32
把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍	33
主动与新邻居聊天	34
穿时尚的衣服出去逛街	35
以自己为主角写一篇童话	35

3月 学会选择，懂得放弃 37

仔细想想现在所处的这个环境，是否适合你的发展	38
动手去做一件自己最拿手的事	39
勇敢面对被自己逃避的难题，再用心去解决	39
保持一整天的愉悦，用快乐的眼睛看每一件事物	40
不要争强好胜，退一步海阔天空	40
是你错了，别怕丢面子，说声抱歉吧	41
清理一下思想，丢掉那些包袱	42
把那些痛苦的往事抛到脑后	42
放下一些太沉重的包袱	43
学会转弯	44
接受生活中的一些残缺，放弃完美	44
为自己的选择作一个长远规划	45
做一套测试选择题，测测自己当机立断的能力	46
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	47
想想自己最近的选择是否只贪图眼前利益	48
陪最亲的人度过美好的一天	48
去花店选一盆自己喜爱的花回来养	49
放下爱得太辛苦的人	50
放弃追逐不到的梦想	51
放下所有的工作和其他事宜，找个地方清闲一下	51

放下你不该忙的事	52
买一件你从来不会选的颜色衣服	53

第二卷 夏之悟——拼搏的岁月 55

4 月 诚信处世，大得大赢，营造友善天空 56

跟朋友说说最近的烦恼	57
跟朋友探讨怎样克服自身的弱点	58
按时赴约，做个守时的人	58
想想近期自己的所作所为，做做自我检讨	59
收回想说的伤害别人的话	60
把新认识的朋友介绍给老友	61
送一件珍藏多年的礼物给你最好的朋友	61
和朋友约定，今天必须做好某件事	62
不给自己任何借口，把拖了很久的一件事做好	63
翻出电话本，给久未联系的朋友打个电话	64
想办法与儿时的好友取得联系	65
主动与陌生人攀谈	66
留意你不喜欢的人的优点	66
站在与你敌对的人的立场上想一想	67
想想身边哪些人被我们忽略了	68
委婉地指出朋友的缺点	69
微笑着表达你的善意	70
和亲密爱人交换日记	70
和某人共同回忆过去的某个日子	71
和好友交换衣服穿	72

5 月 留住美德，学会宽容 73

成全别人的快乐和幸福	74
搀扶老人过马路	74
宽容某人的过错	75

培养节约的好习惯	76
把旧衣物整理好捐出去	77
为小区做清洁工作	78
严格分类扔垃圾	78
赞美某一个人	79
参加志愿者行动	80
看望贫困山区的孩子	81
为集体争荣誉	82
做一件大公无私的事	83
向领导毛遂自荐	83
培养孩子的美德	84
带父母去旅游	85
带着鲜花去看望恩师	86
认真欣赏身边的某个人	87
认真看一期新闻节目	88
认真完成自己对他人的承诺	89
纠正自己犯的错	89

6月 黄金心态，正面思维 91

耐着性子做完一件你感到厌烦的事	92
把工作任务当做休闲娱乐一样轻松地完成	93
寻找日常生活中的乐趣	93
停止怨天尤人，给自己一个自信的微笑	94
去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点	95
早起去山顶看看日出	96
找个没人的空间大声给自己唱歌	97
一个人爬到山顶大声说出心中的郁闷	98
去健身房，把自己累得筋疲力尽	98
安静地听听音乐，完全陶醉在音乐的海洋里	100
给心情放一个假	101
睡个懒觉	102
练习一下深呼吸	103
去现场看一场体育比赛	103

计划一次冒险活动	105
去咖啡馆坐坐	106
像个孩子一样地捉萤火虫	107
参加一场辩论赛	108
练习瑜伽	109
打一次水仗	110
一整天待在家里	111
在黑暗中跳舞	112

第三卷 秋之果——收获的季节 113

7月 懂得付出，珍惜拥有 114

参加一次义务劳动	115
参加一次募捐活动	116
为全家人做一顿可口的饭菜	117
为不敢实践的梦想勇敢地跨出第一步	117
去敬老院当一次义工	118
亲手为所爱的人做一件礼物	119
把一些看似无用的东西整理一下收藏好	120
培养业余爱好，认真练习	120
帮爱自己的人完成一个心愿	121
认真回忆过去，仔细想想学到了什么	122
仔细想想现在拥有的美好	122
故地重游，寻找逝去的美好	123
邀老朋友一起吃顿饭	124
全力照顾生病的爱人或是朋友	125
把今天用过的每样东西都归位	126
去自己最向往的大学听一堂课	127
用心关注身边的亲人	128
给最近帮助过自己的人送去感谢的问候	129

8月 脚踏实地，激情创意 130

让孩子自己动手做一件力所能及的事	131
遵守交通规则，规规矩矩过马路	131
看一本伟人传记的书	132
看一本励志类的书	133
找一个儿童玩具拆了重新装上	134
自己修理家具	135
登一次山，坚持爬到山顶	135
给某样东西或衣服改改装	136
把陷入“死胡同”的问题反过来想一下	137
去理发店整一个新发型	138
打扮成不同以往的样子参加一个聚会	139
找一个问题多问几个为什么	139
想一个常人都认为不可能的事	140
试着推翻一个约定俗成的事物	141
改变某种习惯做一件事	142
试着和大多数人唱一唱反调	142
忘记经验，仔细完成已经很熟练的工作任务	143
自己动手制作一个简易玩具模型	144
做一件你一直认为不可能成功的事	145
想象见到外星人的情形	146
自己动手做一些特色点心	147

9月 撒播快乐种子，收获快乐果实 148

看一场现场演唱会	149
尽情K歌	149
看一本笑话书	150
找一部喜剧电影和朋友一起看	151
去郊外野餐	152
去公园划船	153
和朋友一起去露营	154
给自己的老师们寄一张贺卡	155

以感恩的心对待一切	156
和小孩子一起玩耍	157
参加一个派对	158
介绍你的朋友们互相认识	159
拍一组风景照, 整理好, 作为自己的艺术珍藏	160
在网上为自己订购一件礼物	161
寻找秋的气息	162
看夕阳西下	163
去田园采摘	164
放风筝	165
给小动物拍一张照	167
看一场烟火表演	168

第四卷 冬之恋——奉献与安详的生命 169

10月 张开怀抱, 拥抱生活	170
与人分享你的快乐	171
不停地给自己积极的心理暗示	171
给自己泼一瓢冷水, 浇灭自负的火花	172
放开自己对某事顽固的看法	173
不依赖任何人的帮助, 独自完成一件事	174
给心灵洗一个澡	175
正面应对一直逃避的一件事	176
帮曾经伤害过你的人一个忙	177
享受孤独的自由	178
到大自然中去感受万物生灵	179
清晨采集露珠	180
独自去散步	181
睡前喝一杯浓浓的牛奶	182
煲一锅营养又美容的汤	183
清洗所有的脏衣物	184

到一个舒适的地方晒太阳	185
收集漂亮的树叶做书签	186
资助一名贫困学生	187
到户外呼吸新鲜空气	188

11 月 挑战自我，勇敢追求

一个人走夜路	190
大胆对暗恋的人表白	191
主动约会喜欢的人	191
不要压抑你对某人的不满	192
尝试新的工作	193
开始创业计划	194
学会投资理财	195
写份创业计划书	196
一整天不开小差，全心工作	198
和朋友一起分析你的弱点	199
向你曾经对不起的那个人道歉	200
在某个大会上积极发言	201
做一件大家都不赞同的事	202
去拜访自己崇拜的人	203
大胆地去相一次亲	204
与虚拟世界里的陌生人聊天	205
尝试着说服别人做某件事	206
做一份兼职	207
去自己梦寐以求的工作单位应聘	208
参加中奖活动	209

12 月 点亮智慧，磨炼自身

做一份本月的计划书	211
用幽默来自我解嘲	212
放弃自以为是，虚心接纳别人的观点	212
把别人扔过来的“球”踢回去	213

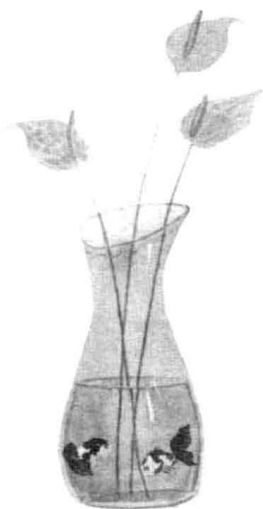
用智慧赢得尊严	214
婉转曲折地表达你的意见	214
从自己身上找找做人失败的原因	215
从今天开始每天存一元钱	216
反复地练习某项技能	217
为自己起草一份行为准则	218
把一直有疑惑的问题弄清楚	219
把自己当傻瓜，不懂就问	220
向不如自己的人学习	220
检查一下月计划书的完成情况	221
在日记里写下这一年的收获	222

第一卷

春之感

——花样的年华

携一缕阳光，照耀脸上的灿烂；
捧一缕清风，拂去心间的浮尘；
采一朵白云，飘逸梦中的幻想；
邀一颗星儿，闪烁永远的浪漫；
折一枝绿叶，编织年轻的生命；
摘一把鲜花，嗅出人生的味道。



1月

认真爱自己， 让爱在心中燃烧

一个人要想学会爱别人，爱生活，爱这个世界，首先必须要懂得爱自己。爱自己不是无所顾忌地纵容自己，放任自己，而是懂得怎样爱惜自己，怎样完善自己，让自己做一个优秀的人、快乐的人。

当爱在心中燃烧，我们就会懂得怎样去爱自己，爱别人，爱生活，热爱生命中的一切事物。爱是一种感受，即使痛苦也觉得幸福；爱是一种体会，即使心碎也觉得甜蜜；爱是一种经历，即使艰难也觉得美丽。



早上起床，对自己说一句：“从我做起，做得更好！”

一个人若要改变这个世界，改变你所处的环境，必须从改变自己开始；一个人若要取得一件事情的胜利，战胜眼前的困难，必须战胜自己。人最大的敌人就是自己，人最大的胜利便是战胜自己。

年轻时候的我们总是满怀抱负，希望能有一片舞台、一方天地大展身手，能在这个世界的某些角落留下我们成功的印记，于是我们年轻的目光开始不停地搜索。

小时候，我们可能想当科学家，探究宇宙的奥妙，发明时光穿梭机；长大了，我们可能想为社会创造更多的财富，为国家争取更多的荣誉，为家人带来更多的幸福……

什么时候我们才能够顿悟？不如，就从现在开始，从今天开始，我们认真做好身边的每一件事，尽量把我们的本职工作做得更出色，尽量让自己变得更宽容平和，尽量让自己的身体变得更健康，尽量让自己每天变得更快乐，尽量让自己变得更有自信，对明天充满更多的希望……

一年中的第一天，新的开始孕育着新的希望，早上起床，别忘了对自己说一句：“从我做起，做得更好！”

