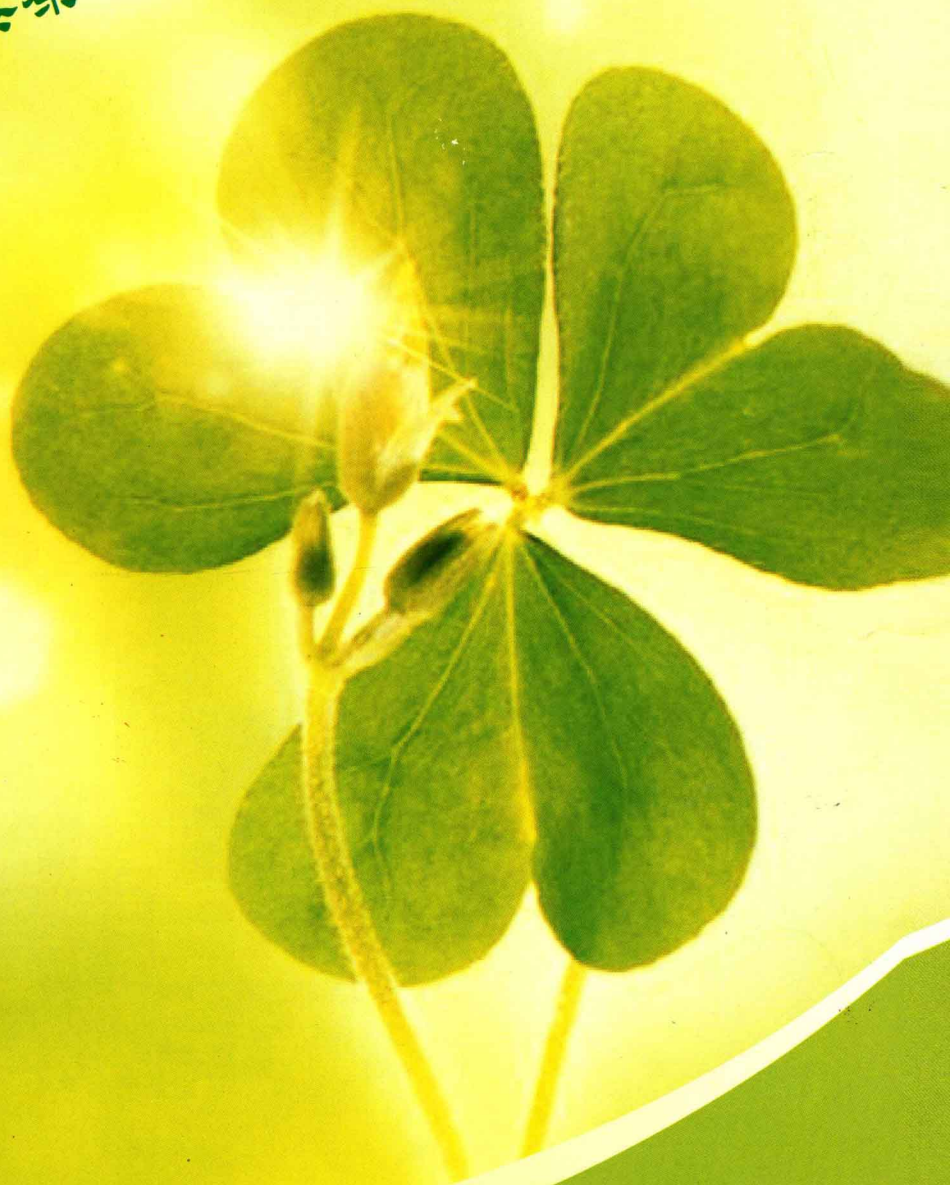


教师心态调节手册

条条都适用，必有一条能帮你



大良实验小学教研中心 编写

黄金心态 幸福人生

“一种积极的心态，比一百种智慧都更有力量”。在这个世界上，唯有一种方法，能让人们感觉到一切都是美好的，那就是保持乐观的心态。乐观的心态，带给你的是永远的自信和脸上抹不去的微笑。

幸福不是来自财富、权力、地位等外在的东西，即使你贫穷、平凡，在别人看来一无所有，只要你能主宰自己的情绪，让快乐做主，幸福便会由“心”制造。许多看似与幸福联系在一起的因素——金钱、盛名和好运——其实只是假象。研究人员发现，在富有的美国和欧洲，财富与幸福之间的相互联系微乎其微——事实上几乎没有联系，甚至连那些巨富也比普通人快乐不了多少。

幸福是一种心态。好的心态才会给我们带来快乐的感觉，让我们品尝到幸福的味道。只看自己拥有的，不看自己没有的，活在当下，不庸人自忧，积极、阳光、和谐、快乐地生活工作。没有不快乐的人生，只有一颗不肯快乐的心灵。请用“心”为自己制造一个幸福的天堂，让自己活在快乐之中。

人的一生不可能得到他所想要的一切。不要总是吃着碗里的，看着锅里的，想着别人的。这样我们会活得太累，人是活给自己而不是活给别人看的。世界上最幸福和最快乐的人是知道自己幸福和快乐的人，世界上最不幸和最痛苦的人是不知道自己幸福和快乐的人。

心态好的人像太阳，走到哪里哪里亮。心态差的人像月亮，初一十五不一样。积极的心态不但使自己充满奋斗的阳光，也会给你身边的人带来愉悦的春风。当我们用积极的心态主宰自己的心境，用光明的思维去看待世界，我们会发现头顶的天原来是那样的蓝，身边的树原来是那样的绿，路边的花原来是那样的美，每天形影相随的情侣原来是如此的可心，时刻伴你左右的孩子又是如此的可爱。

让一切从微笑开始，营造积极的心态，工作时负责投入，生活中快乐阳光。想最开心的事，做最幸福的活，帮最需要的人，点点滴滴，和谐共赢。这样我们必定是最富足和最快乐的，我们的学校，我们的家庭也必定是最温暖人心和最富有凝聚力的。

陈瑜

2009年02月20日



录

- 第一条 乐观地看待生活
- 第二条 培养积极向上的情绪
- 第三条 保持心情轻松愉快
- 第四条 拥有一颗平常心
- 第五条 善于释放压力
- 第六条 学会自我解嘲
- 第七条 改变自我，主动适应
- 第八条 进退有节，审时度势
- 第九条 学会变通，不啃硬骨头
- 第十条 用感激面对批评
- 第十一条 幽默，让你心情愉悦
- 第十二条 以坦然面对失败
- 第十三条 犯了错误，勇于承认
- 第十四条 懂得坚持，也要懂得放弃
- 第十五条 对工作和生活要保持热情
- 第十六条 不要自寻烦恼
- 第十七条 让满腹牢骚化为乌有
- 第十八条 人生的三种境界，做事、处事和谋事

【前言】

好生活离不开好心态。西方心理学家说：你的心态是什么样子，你的生活就会成为什么样子，你的命运就会成为什么样子。哈佛大学的一项研究显示：一个人获得成功、成就、升迁等的原因，85%取决于这个人的心态，仅有15%是由人的专门技术所决定的。这意味着我们花费90%的教育时间与金钱来学习15%的成功机会；而仅有10%的时间与金钱来学习85%的成功机会。



第一条 乐观地看待生活

生活中，成功者与平庸者的差别主要是心态造成的。悲观者说：“当我看见它时我相信它。”乐观者说：“当我相信它时我看见它。”乐观者看到半杯水说它是半满，悲观者看到同样的半杯水说它是半空。理由很简单：乐观者把水加进玻璃杯，悲观者从玻璃杯取出

水。

乐观对待人生。首先要保持良好的心态，不管生活给予你什么，你都要接受；只有在顺境逆境中保持乐观的心境，才会有幸福的人生。乐观对待人生。要拥有宽广的胸怀，要少一些欲求、多一些满足，知足方能常乐。为什么现在社会的人“幸福指数”比较低，关键是人的欲求心太重，对任何事情都感觉不到满足，所以才会感到不快乐。乐观对待人生。要学会过一种简简单单的生活，做一个实实在在的人。不要把简单的问题复杂化，那样只会徒增烦恼而已。为什么人的童年是最快乐的，那是因为儿童心灵简单、纯洁，所以才会少一些烦恼、多一些快乐。



生活总会给人以细微的暗示

第二条 培养积极向上的情绪

心态是由情绪决定的，要想拥有一颗积极的心态，必须成为情绪的主人，剔除消极情绪，保持积极情绪。如何培养积极向上的心态具体办法有：

- 1、积极暗示法。具体做法是：准备一张白纸，在上面随心所欲地写上若干字条，如“我很健康”、“我很能干”、“我很漂亮”等，坚持看，反复看，你会越来越健

康、越来越能干、越来越漂亮的。

2、积极沟通法。积极沟通双方受益，消极沟通双损。

3、不说失败法。“失败”是个消极字眼，尽量不要使用，使用多了，它会引领你步入泥潭。

4、乐事清单法。把快乐的事情写在一张纸上，经常过目，有助于培养心态。

5、前排就坐法。前排就坐有利于培养积极心态。不要害怕被别人看见，成功者从来都是引人注目的。

6、抬头走路法。抬起头来，阔步向前，方能走出积极的心态来。

7、大声说话法。大声说话有助于培养乐观心态，有时连谬论都能在大声重复中被人接纳。

8、笑口常开法。笑一笑十年少，愁一愁白了头。快乐是活着，不快乐也是活着，为何不快乐呢？

9、镜子效应法。请记住照镜子的两个要领：一是心情好的时候多照；二是坚持鼓励为主。

10、散步提速法。散步有益于健康，健康是走出来的。但是，国人的散步速度多数偏慢。

第三条 保持心情愉快轻松。

①休息。不要过于劳累，适当的时候就要休息。人一停止忙碌，心里就会安定，心里一安定就能保持平静，静而且安，心情还有什么不轻松的呢？②先谋后动。在做任何事情之前，要有个具体而周密的计划安排，安排之后就按部就班地去做，就能应付自如，不会既忙

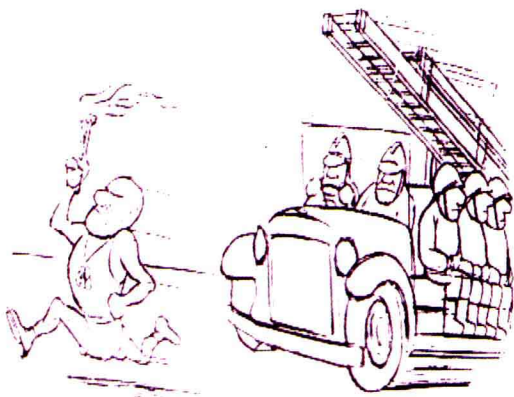


矮子说：腿长的人也有麻烦。

幽默笑话

一只小猪、一只绵羊和一头乳牛，被关在同一个畜栏里。有一次，牧人捉住小猪，小猪大声号叫，猛烈地抗拒。绵羊和乳牛讨厌小猪的号叫，便说：「他常常捉我们，我们并不大呼小叫。小猪听了回答道：「捉你们和捉我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命呢！」

且乱了。③不胜任的事不做。对那些难度较大的事，要有自知之明，如果一味好强，必定增加体力和心理负担。④拿得起、放得下。对不愉快的事拿得起放得下，永远记忆处在“健忘”状态，忘记那些不愉快的事。⑤工作时保持愉快的心情。工作尽可紧张，但心情须轻松。在忙得不可开交的时候，千万记住要哼几句轻松的歌曲。⑥多留一些富余的时间。把自用表拨快一个相当的时间，时时刻刻用表面上的时间提醒自己，如此则既不误事，又可轻松。



第四条 拥有一颗平常心

有位哲人曾经说：“保留平常的心，这是学会善解人意的最有效的方法。”在人的一生中，聚聚散散，不是每个人处处，时时，事事都能通达至完美的。平等是构成健康生活的基础，和蔼的态度能使自己增加魅力，好话能使自己美丽，亲切起来。这样去生活，去交际，去为人处世，也会使对方从心底尊重你，感激你。

为受窘的人说一句解围的话，为沮丧的人说一句鼓励的话，为疑惑的人说一句点醒的话，为自卑的人说一句自豪的话，为苦痛的人说一句安慰的话，我们要舍得用真诚，费心思，花时间去关怀身边的每一个人。

拥有一颗平常的心，我们就能淡然地面对金钱与权势，泰然地面对成功与失败，坦然地面对风光与平凡，畅然地面对现实与理想，悠然地享受生活给予我们地分分秒秒，点点滴滴。

平常心，平常态，是健康人生的至高境界。我们必须明白，交情离不开心意相通。虽然这个世界有很多的不如人意，但是，只要我们能够微笑，善意面对，那么，平淡生活中并不缺乏美丽，更多的则是人性魅力散发出的璀璨光芒。

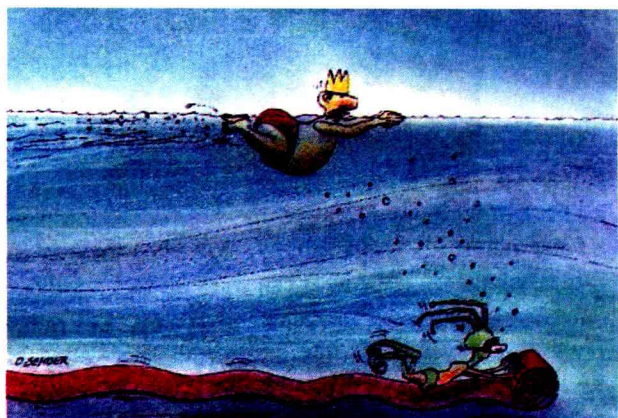


第五条 善于释放压力

1、加强体育锻炼。在运动中，我们将体味轻松和忘我的境界，享受大自然的美妙，心灵也会在天地相融中被净化。运动形式可以选择游泳、打球、散步、爬山等“有氧运动”，也可以选择肌肉放松法、静坐、自我催眠和练习吐纳等。2、消除紧张感。暂时搁下手中的事情，走出房门散散步，呼吸一下新鲜空气，转换一下思维；哼唱一些自己喜

欢的歌曲或是吹吹口哨；用冷水洗把脸，然后用毛巾擦干，体验焕然一新的感觉；做深呼吸，舒展自己的身体，然后长长地吐气；想一些愉快或幽默的事情，努力笑一笑。这样做都可以调节情绪，暂时忘掉烦恼。

3、保持宁静。曾经看到节假日去垂钓的老者，鱼篓空空眉眼间是掩饰不住的微笑；曾经看到那些下零点班的打工妹，挂满倦意的脸上却交织着朝霞一样灿烂的笑容；曾经看到每日的凌晨，大街上扫卫生的大娘，总是披星戴月能把马路扫得一尘不染；还有无数乡下的老头老太太，蹲在街头小巷暖融融的阳光下谈笑着，粗茶淡饭却其乐融融。他们于平淡中保持着一颗宁静的心，知足常乐。保持一颗宁静的心，面对争名逐利，就不会患得患失；保持一颗宁静的心，面对弄虚作假，就不会心怀叵测；保持一颗宁静的心，就不会斤斤计较，满腹牢骚；就不会庸庸碌碌，俗不可耐；就不会朝三暮四，浮躁消沉；就不会精神空虚，糊里糊涂。保持一颗宁静的心，就是不看重名利，不该得不得，该舍去的尽管舍去，凭自己的真性情，说自己想说的话，做自己想做的事，面对一切能从容不迫，不懈追求，百折不挠。



第六条 学会自我解嘲

所谓自我解嘲，就是当自己的需求无法得到满足产生不良情绪时，为了消除或减轻内心的苦闷和烦恼，有意丑化得不到的东西，编造一些“理由”，以此进行自我安慰，求得心理平衡。如同寓言中所说的那只狐狸，曾经挖空心思、千方百计要得到高墙上那串葡萄，

可是最终还是未能如愿。于是便转身边走边安慰自己：“那串葡萄一定是酸的！”这看起来有点“可笑”，实际上却是一种有效的心理防卫方式。可以帮助自己松动一下既定的可望而不可及的追求目标，使自己失望、不满的情绪得到平衡和缓解，把自己锻炼得更加成熟和坚强。

幽默笑话

浪漫和浪费

办公室里，我问一个女同事：“什么叫做浪漫？”

她说：“浪漫就是明明她不喜欢你，你还是送给她99朵玫瑰。”

“哦，那什么叫浪费呢？”

“切！浪费就是明明她喜欢你，你还送给她99朵玫瑰！”她不屑一顾地说。

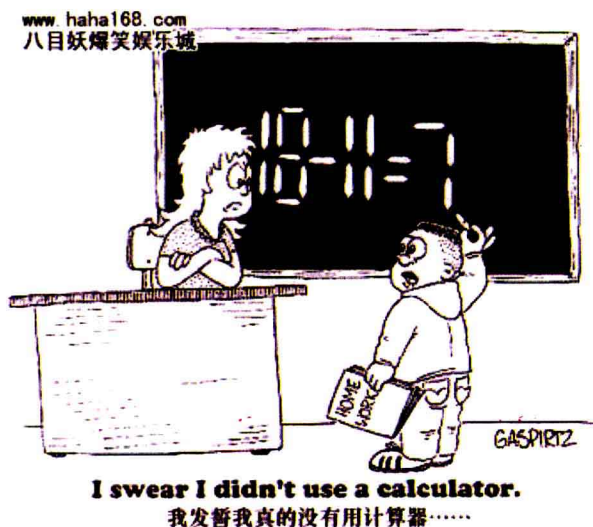
“谋事在人，成事在天”。客观规律不以人的主观意志为转移。现实生活中的“不如意”之事，是一种无法改变的客观存在。与其固执己见，“钻牛角尖”，不如放松一下绷得过紧的神经，来点自我解嘲。譬如，恋人与你分了手，破镜已无法重圆，与其在那里苦苦相思，“剃头挑子一头热”，自己折磨自己，莫如调整一下心态：强扭的瓜不甜，捆绑不成夫妻，何苦在一棵树上吊死？再如被老板炒了鱿鱼，这也不必烦恼，你恰好可以此为契机，重新设计自己，说不定能找到更能发挥特长的最佳位置，重新荡起生活之舟，如鱼得水地驶向理想的彼岸。自我解嘲是人们心理防卫的一种方式，是生活的艺术。自我解嘲并非逆来顺受，不思进取，而是随遇而安，放弃可望而不可及的目标，重新设计自己，追求新的目标。一个人要做到自我解嘲，重要的是要有一颗平常心，不为名利所累，不为世俗所扰，不以物喜，不以己悲。这不是很容易就能做到的。面对降级、减薪、甚至解雇、离婚、丧子等变故，许多人反应过度，很长时间缓不过劲儿来。而有的人却能很快度过，重返正常的生活轨道。其决定因素是一种特殊的心理素质：心理复原力。有了它，人们不怕挫折；而缺少它，会特别害怕受伤害，不敢付出行动。

面对年底各种评比结果的出炉，难免会有各种心理冲突和焦虑。心理复原力的观点强调积极的认知方式，即在患得患失的同时，应该学会“笑”自己，即能够幽默地洞察自己，保持某种距离凝视自己。勇敢地将理想的自己和实际上的自己对照，对差距感到坦然，甚至“滑稽”。在遇到突发事件而自己处于尴尬状态时，不是躲避现实或手足无措，甚至埋怨他人，而要自我解嘲，自搭台阶，缓和气氛，避免冲突。此时，自我调侃和贬抑的“阿Q”精神值得提倡。

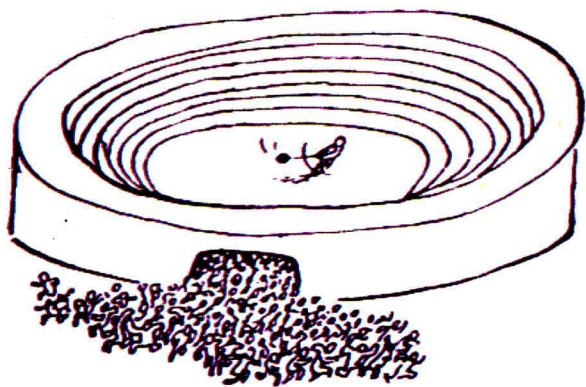
第七条 改变自己，主动适应

心理学界的专家学者提议，当你不能改变环境适应你的时候，就应该改变自己来适应环境。你改变不了事实，但你可以改变态度。在魏书生的《多改变自己》一文中这样写到：“人人从改变自己做起，外界就一定发生变化。埋怨外界不好，常常是自己不好；埋怨别人太狭隘，常常是我们自己不豁达；埋怨环境太恶劣，常常是我们自己没能力，主观努力不够；埋怨学生难教育，常常

是我们方法少。”人不能要求环境适应自己，只能让自己适应环境。在生活和工作会有许多的不尽人意的事情，一味的抱怨、发牢骚、怨天尤人，又有什么用呢？人生



中能有几件事情是自己改变得了的，我们能改变的只有自己的心态，就是保持一颗平常心，少生气，少抱怨，快快乐乐的去面对，努力去适应环境、适应社会。正如魏老师所说的：“改变了自己，你觉得世界更可爱，水比昨天清，花比昨日艳，天空看起来都比昨日更蓝。”就会营造了一个“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的广阔空间。



第八条 进退有节，审时度势

一个人只有深谙进退之道，知审时度势，能洞悉对方意图，能审视自己处境，从而知进识退，进退有节，挥洒自如，才能在社会竞争中立于不败之地；在人际交往中游刃有余，左右逢源。

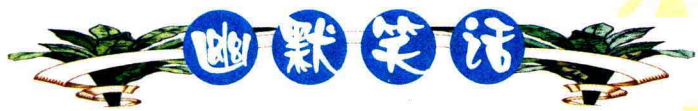
一个人的成功在于他做人做事的方式。谁都想事业发达、家庭美满，谁都想受人尊重，办事顺利，但是只有那些既会做人又善于做事的人才能实现自己的愿望。而他们的共同经验就是懂得并且善于利用进退规则。在我们的生活中有很多这样的规则，有大规则有小规则，有明规则也有潜规则，这些规则影响甚至支配着我们的生活。只要用心领悟规则的内涵，善于把握进退的火候，就会把握住成功的机会。



第九条 学会变通，不啃硬骨头

有句话说：「喜悦在生命转弯的地方。」若人们太习惯于某个想法，或某个非黑即白的绝对判断上，生活中就少了丰富的可能性，难以享受人生旅途上诸多美妙的惊喜。生活的乐趣是可以主动创造的，好比在笔直前行的途中转个弯、探访不同的小径；或许会因此发现一片美丽、开阔的风景，获得意外的精彩和美好。所以，为了更加精彩的人生，我们应学会变通。

美国威克教授曾经做过一个有趣的实验：把一些蜜蜂和苍蝇同时放进一只平放的玻璃瓶里，使瓶底对着光亮处，瓶口对着暗处。结果，那些蜜蜂拼命地朝着光亮处挣扎，最终因力气衰竭而死，而乱窜的苍蝇竟都溜出细口瓶颈逃生。在充满不确定性的环境中，有时我们需要的不是朝着既定方向的执著努力，而是在随机应变中寻找求生的路；不是对规则的遵循，而是对规则的突破。我们不能否认执著对人生的推动作



合适的互作

经理：“真拿琼斯没办法！我曾安排他在三个柜台工作，可他一天到晚总是打瞌睡。”

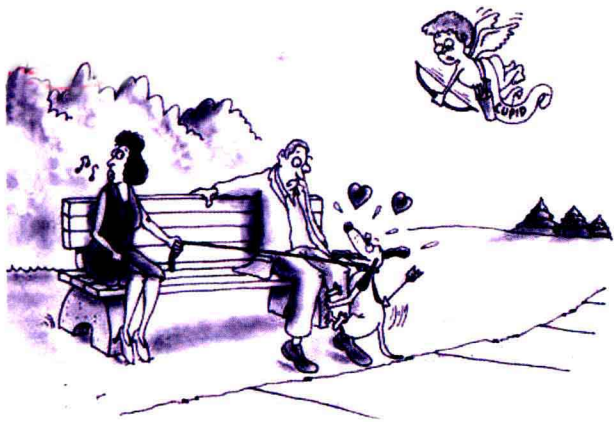
老板：“让他去卖睡衣，并在他的身上挂块牌子，写上‘我们的睡衣质量是何等优异，以致卖睡衣的人都不能保持清醒’！”



用，但也应看到，在一个经常变化的世界里，灵活机动的行动比有序的衰亡好得多。只知道执著的蜜蜂走向了死亡，知道变通的苍蝇却生存了下来。执著和变通是两种人生态度，不能单纯地说哪个好哪个不好。单纯的执著与单纯的变通，二者都是不完美的。只有二者相辅相成才能取得最后的成功，随机应变，灵活变通是一种智慧，这种智慧让人受益。任何事情，要是都能用积极的心态、多换几个角度思考，肯定都会有通融的办法的。学会多角度灵活地看待、处理问题，生活会因此而大放光彩的。

第十条 用感谢面对批评

人不可能是完美无缺的，而那些缺点往往自己根本注意不到。如果有人站出来替我们找出缺点，不管是善意的，还是恶意的，也不管人家的态度如何，只要是批评，都对我们的经历大有益处。林肯正是因为他谦逊、正直、诚实而成为美国历史上最富有魅力的总统，而这些品格中重要的一项就是接受批评的雅量。听到别人谈论我们的缺点时，



不要急于辩护，可以气度恢弘地这样想：“如果让他知道我其他的缺点，只怕他还要批评得更厉害呢！”当我们因恶意的攻击而怒火中烧时，何不先告诉自己：“等一下……我本来就不完美。连爱因斯坦都承认自己99%是错误的，也许我起码也有80%的时候是不正确的。这个批评来得正是时候，我要设法从中获得益处。”

众人看山不一样高，众人看人也不是一样深，仁者见仁，智者见智，这与个人经历和能耐有关，与个人性格喜好也相连。即使是百卷经书，愚人却只当儿戏，虽然只

是一句话，智者却能从中受益匪浅。因此，任何人或任何人的“作品”在外人眼里都不会全是一般平，也就必然有好坏不一的评价、批评，甚至否定。

听到赞扬的话语就飘飘欲仙；听到反对的声音就恨不得走过去打那个人几下。其实，这没什么大不了的，思想有分歧，就如同一个人喜欢的东西另一个人可能完全不能忍受一样简单，每个人都有自己的一套思维方式和人生观、世界观，要让所有人都同意你的想法，就如同让一个基督教徒在祷告完念“阿弥陀佛”一样滑稽可笑。

有些批评是合理的、有价值的，而有些则纯粹是一堆废话，一位很冷静很理性的作家这样说：“我总是从别人说的话中找寻真理。说实话，其中真的是有些道理。通常我最大的成就都是在别人的批评之后发生。换句话说，我已经学会了如何不把批评当一回事，它自然会消失无形的，如果把批评当做是针对个人而来，开始跟人争辩，那是最糟的状况。”没有一个人是十分完美，好到可以避免被批评的。从东方的圣人孔孟到西方的马克思、恩格斯，谁能说这些古圣先哲从来没受到过批评，从来没有反对的声音呢？既然古圣先哲都如此，更何况你我。

正确面对批评，就要好好调整自己的心态，有一颗宽容的心。对于有价值的批评我们要虚心接受，而对于没有任何价值的批评，我们要用自己宽容的心融化掉，把批评当做一件“小事”，就能减轻许多不必要的压力。

从小到大，我们经历过太多的批评了，做错事而受到父母的批评；不认真学习受到老师批评；处理事情太激动，因一时意气用事把事情搞得一团糟，朋友边为你收拾残局，边善意地批评；刚刚毕业参加工作因慌乱而没有完成工作，受到经理的批评等等。这些批评都出自善意，出自督促你学习礼仪、学会做人、学会做事、增长才干、纠正错误，引导你走一条平坦的阳光大道。你接受了这样的批评，找到了自己的缺点，看到了自己的错误，并且诚恳地、努力地纠正了这些错误，于是你就有了很大的进步。

接受善意的批评，可以让你进步，用你包容的耳朵倾听不同的声音吧，它能让你

幽默笑话

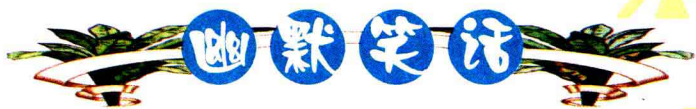
老板的电话

秘书小姐不安地对老板说：“董事长，我猜有您的电话。”

“猜想？我的就是我的，还猜想什么！”老板说。

“可是，”秘书小姐说，“来电话的人只说，让那个老……老混蛋听电话……”





从没看过

一名年轻人应征机场塔台的工作，他通过了前面考试后，最后一关是口试。

考官：“有一架飞机准备降落，你从望远镜里发现他的起落架没有放，你会怎么办？”

考生：“我会立刻用无线电警告他。”

考官：“如果他没有回答呢？”

考生：“我会立刻取出信号灯，发送‘危险，不得降落’的讯号。”

考官：“可是他还是继续下降。”

考生：“我会立刻打电话给我弟弟。”

考官：“你弟弟？他能做什么？”

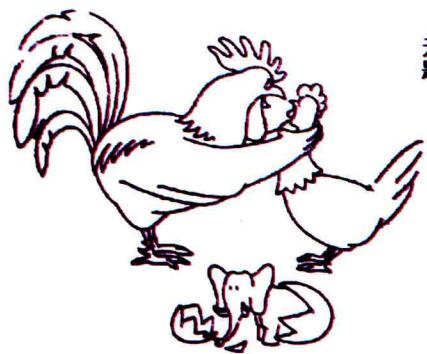
考生：“他不能做什么，但他从来没见过摔飞机。”



不断地纠正错误，不断地完善自己，不断地进步。

对于恶意的批评，让它随风去吧，不去理会，它就会自动消失，你肯定也有过这样的经历：你刚到公司上班，一有不会的问题，就去问经理和专家，同事们总议论你溜须拍马；你经过自己不断努力，使自己的业绩蒸蒸日上，领导给予你奖励，可同事们私下议论你贿赂了领导……

类似这样的恶语中伤，让你束手无策，防不胜防，你愤怒、伤心，甚至想什么都不干“消极抵抗”，但这又有什么用呢？除了业绩越来越差、健康状况越来越坏以外，事情没有得到解决，反而越来越糟。其实，你只要肯定自己的行为“我想我是对的”，把所有的反面意见否定了，把批评当做一件微不足道的小事来处理，你的压力就会减小很多。



无题

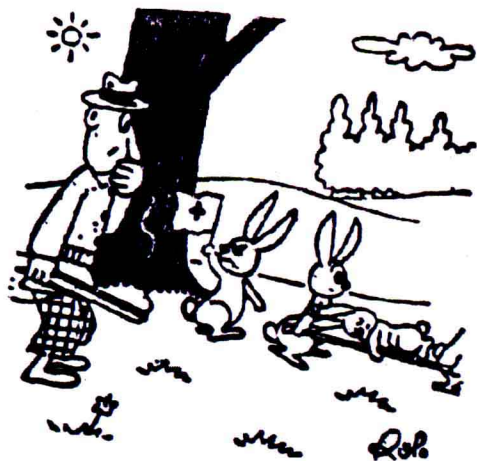
第十一条 幽默，让你的心情愉悦

幽默文字不是老老实实的文字，它运用智慧，聪明，与种种招笑的技巧，使人读了发笑，惊异，或啼笑皆非，受到教育。幽默研究学者张瑞君说：“如同树木需要阳光、空气、水，人需要幽默。幽默感是现代人应有的素质。”他还说：“对疲乏的人们，幽默就是休息；对烦恼的人们，幽默就是解药；对悲伤的人们，幽默就是

安慰……”如何摆脱沮丧悲观、烦恼的不良情绪，使自己的精神家园阳光灿烂呢？重要的心理疗法包括“合理化”或“自我解嘲”式的幽默疗法。它要求人们对生活抱着幽默的态度：要求人们淡化苦难、苦中求乐；要求人们在失望时看到希望；要求人们“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”，保持一份平和心境。做到了这些，你的精神之树就会长青，你心中的信念长城就不至于颓然倒地。完全可以说：幽默可以给人们

精神家园以强大的支撑力，使人们在苦乐交加、曲折变幻的人生道路上百折不挠，享受到真正的人生价值。

对于所有的人，幽默就是力量！它是智慧与知识的综合。乐观、幽默的人，能够感受到生活中美好的一面，抓住生活中有趣的一面，分寸恰当地表达自己的思想和感受，并能给周围的人带来快乐。可以使人们的关系变得亲切、自然、和谐，成为调节人际关系的润滑剂。幽默是适应紧张学习生活和工作不可缺少的条件，也是我们身心健康不可缺少的因素。所以，生活中乐观、幽默的人总有很好的心情，也总是受到人们的欢迎和喜爱，从而享受更多的生活情趣，所以乐观、幽默的生活态度是陶冶高雅情趣的条件。希望你能以乐观、幽默的态度对待紧张的学习和生活，让你的学习生活充满欢乐。



第十二条 坦然地面对失败

人的一生，谁也逃避不了失败和挫折。有句格言：不怕摔下去，就怕摔下去之后不肯爬起来。相信大多数人都会理解这句话，但有多少人在摔倒后，坦然面对它，东山再起，有所作为呢？因为失败，有的人长吁短叹愁眉苦脸茶饭无味，最终颓唐沉沦被失败击垮，有的人怨天尤人把失败归咎于命运和社会，最终一事无成。

失败只是暂时的挫折，是一种教训，这种教训是无法凭挫折以外的方式获得的。失败可以告诉你：这样做是错误的，下一次需要换一种思路。失败能提供有价值的信息，它是对你很有帮助的向导。成功者充分认识到：成功之路有如文火炖肉，只能慢慢成熟，而且要以多次错误为背景，踏着错误的肩膀向上爬。犯错误是生活当中的正常因子，在犯错误的时候不能垂头丧气。相反，我们回头再看看多次失败的美国总统林肯，就会发现他过去的那些失败，未尝不是通向人生顶端的一级级“台阶”。

幽默笑话

死一年

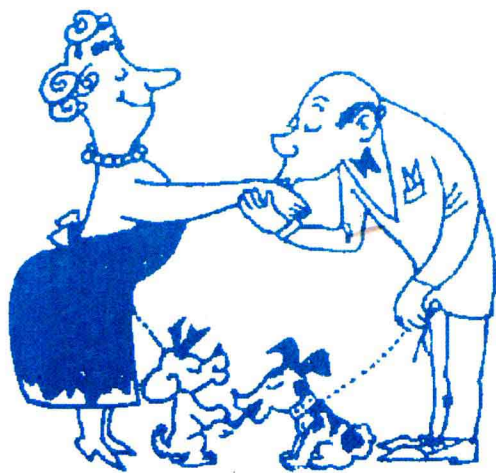
银行传播很广的一个笑话。经办员：“您好，请问您办什么业务？”

客户：“哦，我存一个死期（整存整取）！”

经办员：“那请问您死多久？”

客户：“嗯，死一年！”

第十三条 犯错误，要勇于承认



上行下效

我们都知道：谁都不可能不犯错误，关键是对待错误的态度。主动承认错误，勇于承担错误的责任，进而积极采取弥补和改正错误的行动，这才是真正的态度。可就是有一些人反其道而行之：不肯承认错误，万般寻找托辞，死不承担责任。有些人甚至到了睁眼说脏话或者胡搅蛮缠的地步，千方百计把责任推出去，或则把其他人拉到错误中来。这样的人，态度尚未解决，当然也不会有后续的行动步骤了。

不能正确地面对错误，不外乎两种原因：其一是怕丢面子，赢得起输不起。因此，有时候不仅是不肯承担错误的责任，甚至是根本就不承认事情做错了。其二是怕承担责任，进而给自己造成各方面的损失。其实，是谁的错，谁就该承担责任，总会有水落石出的时刻，托辞是不可能推卸掉责任的。既然如此，倒不如主动承担责任，这样做也许在经济方面会受到损失，但在人格上你却是赢家。至于面子，其实大可不必担忧，主动承认错误、承担责任，反倒会对自己的形象增添光彩。说起来，面子对于大人物也许更要紧，但偏偏是那些卓有成就的大人物却不吝于承担错误。也许，他们之所以伟大，正在于能够勇敢的面对错误吧。其实，能坦诚面对自己的错误，拿出足够的勇气去承认它，已经是精神可嘉了，如果能够知错即改，那更是可贵了。这不但不是“失”，反而是最大的“得”。

第十四条 懂得坚持，也要懂得放弃



乐极生悲

永不放弃，是许多人的座右铭。永不放弃是一种难能可贵的执着精神，是应该坚持的。但是，懂得坚持，也要懂得放弃。放弃是一种修养。放弃和坚持并不矛盾，成熟的放弃，是为了下一步更好地坚持。懂得生活的人，懂得坚持也懂得放弃。真正能感悟生活的人，懂得人生是有

得有失，有舍有得的，而且它们之间是可以相互转化的。许多成功者在坚持与放弃之间，有时选择放弃比选择坚持更显得重要。清朝文华殿大学士兼礼部尚书张英，老家人在造房打墙时，为地皮与邻居吴氏发生冲突，双方互不相让。于是家人修书一封，

希望张英能出面帮忙摆平。但张英却书信一封反劝家人：一纸书来只为墙，让他三尺又何妨；万里长城今犹在，不见当年秦始皇。吴氏知道后，深受感动，也赶紧将自己的墙退后了三尺。这样，在安徽桐城就出现了一条六尺巷。“让他三尺”是一种权贵在草民中的放弃，这种放弃并不是怯懦，而是代表了一种姿态，代表了一种从容，一种修养。在我们的现实生活中，当你与人发生口角矛盾冲突时，只要不是什么原则性问题，你完全可以放弃争强好胜的心理，甚至可以甘拜下风，保持缄默。在化干戈为玉帛的同时，也会赢得对方的理性回归，使双方的关系仍然保持着和睦温馨。

放弃是一种睿智。司马迁向汉武帝的低头，不是认输服软，他的这种放弃是理智的妥协，腰虽弯下了，但毅然顶天立地。因为他有更重要的工作，忍辱负重中成就了《史记》这一宏篇巨著。范蠡弃官而走，避开了杀身之祸，也成就了他中国第一潇洒政治家的美誉。蝗虫和小青虫同被放入纸做的一条长龙内，蝗虫因性子太躁，从没有想过用嘴咬破那一层纸，也不知一直向前从另一端爬出来，挣扎中全部死去了；而小青虫则懂得放弃无谓的挣扎，但在放弃中明智的进行了选择，所以一个个全从另一端爬了出来。有些得到的，让你放弃是很难的；而有些马上就要得到了，而且具有相当强的诱惑力，让你半途而废，你也是很难接受的。人们习惯了用加法来追逐物质，而不喜欢用减法来打扮我们的生活。真正能放弃该放弃的，没有一种睿智，是很难做到

幽默笑话

我不叫拉马

一年轻人跑去六楼，碰见一个中年人，说：“拉马，快，出事情了，你女儿被车撞死了！”

这中年人一下子蒙了：“啊？天啊！这可怎么好啊？”就急忙冲下楼去。

走到四楼，想起来，“不对啊，我没女儿啊！”

继续走到二楼的时候又想起，“更不对拉，我都没结婚啊！”

到一楼一跺脚，“靠！我叫阿什，根本不叫拉马么！”



的。当有些人面临失败时，不是在他该放弃时没有放弃上找原因，而是仍在喋喋不休的说着我坚持了……实际上，可以说，该放弃时没有放弃，是你的智慧不够。

放弃是一种超脱。日本高僧白隐，为了替一个私自怀孕并生子的女子遮掩真实，名誉扫地，臭名远扬。但他无论是对于女孩父母的责骂和乡邻的唾弃；还是在女孩良心发现，向父母禀告孩子的父亲不是白隐禅师，女孩与其父母来到寺院向白隐禅师道歉、忏悔，并要领回孩子。白隐都只是轻轻地说了一句：“是这样的吗？”白隐超乎“忍辱”的德行，那种超凡脱俗的大雅，赢得了更多、更久的称颂。

人生即抉择。我们既需要学会坚持，也需要学会放弃。坚持固然可喜，放弃也未尝可悲。放弃有时看起来是一种倒退，是一种懦弱，但正是暂时的理智的低成本倒退，在丧失眼前的不可能前进时，换取了对于自身命运的重新抉择和新一次的把握。就象拳击一样，并不是每次的出拳都是最有力的，而可能缩回的拳头，在一次放弃出击时，蓄足了力量，为下一次的出击提供了强大的支持。从某种意义上来说，放弃也是一种以退为进的手段，学会放弃比学会坚持更难，学会放弃是一种智慧，它会在你走向成功的路程中少走弯路，放弃也是走向成功的一种捷径。

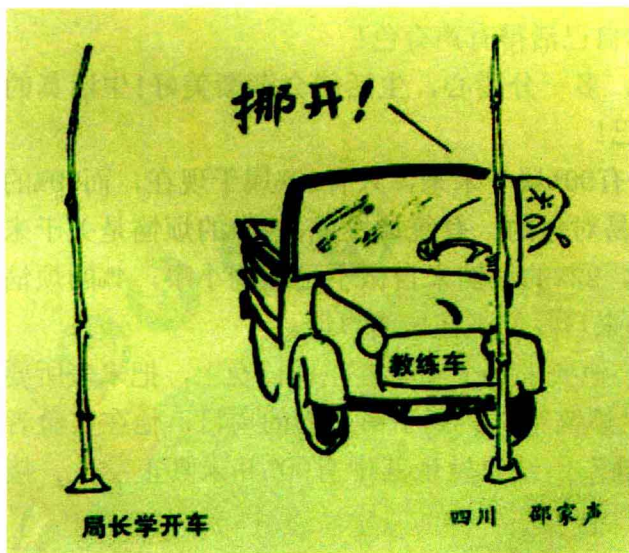
第十五条 对工作和生活要保持热情。

情。

热情是成功的秘诀之一，成功的人和失败的人在技术、能力和智慧上的差别通常并不大，但是如果两个人各方面都差不多，具有热情的人将更能得偿所愿。一个人具有热情，通常必会胜过能力高强但欠缺热情的人。热情是做任何事情必须的条件，爱默生说过：“有史以来没有任何一项伟大的事业不是因为热情而成功的。”一旦热情成为你的生活方式，你离成功也就不远了。

生活中，我们总是可以见到这样的人：他们热情如炽、生龙活虎。工作起来，他们热情投入；娱乐起来，他们热情参与；在家里，无论人多人少，他们都能让全家欢乐愉快；在单位，他们能感染同事或团队成员。可见，热情对于一个人的工作和生活是多么重要。凭借热情，你可以培养出一种坚强的个性；凭借热情，你可以把枯燥、乏味的工作变得生动有趣；凭着热情，你会拥有良好的人际关系；凭着热情，你可以赢得珍贵的发展机会。

那些对工作感到厌倦从而感到前途无望的人，往往把工作当作一件苦差事。这样的工作态度决定了他们很难对工作倾注热情。而如果把工作当成一项事业来看待，热情投入情况就会完全不同。



第十六条 不要自寻烦恼



人,这种动物是地球形成以来最聪明最复杂的一样进化了吧!人之所以为人自然是因为它有思想有语言能力,有别的动物没有的交流能力,但是正是这些优点也给人这种动物带来烦恼!

你的行为不可能使所有的人满意,所以人要为自己活,如果太在意别人的言语你自己真的就没有办法活出自己。人,也就一次生命,现在对于我们来说也许都过了一半了,一定要为自己活,按自己的想法活,才能活出风采,即使错了也不后悔,因为这个是我自己的选择!

什么样的东西是幸福?幸福就是一种感觉,你觉得自己幸福就可以!有人说,幸福在不同人眼睛里有不同的意义!别人眼中的你也许很幸福的,但是你自己知道自己有多艰辛,别人眼睛中的你不幸福,也许你自己活得有声有色!

走自己想走的路,给自己一分信心,多一分爱心,生活就会渐渐美好!生活真的能叫你成长,好好照顾自己,好好爱护自己!

据统计,一般的忧虑40%属于过去,有50%属于未来,只有10%属于现在,而90%的忧虑从未发生过,剩下10%则是你能够轻易对付的。有统计发现,40%的烦恼是关于未来的事情,30%的烦恼是关于过去的事情,22%的烦恼来自微不足道的小事,4%的烦恼来自我们改变不了的事情,剩下4%的烦恼来自我们正在做的事情。

有心理学家做过一个有意思的实验,他要求每个实验者在周日晚上,把未来所要烦恼的事写下来,然后投入一个大型的“烦恼箱”。到了第三周的周日,他在实验者面前打开这个箱子,逐一核对每项“烦恼”,结果发现其中有90%并未真正发生。接

幽默笑话

抄 写

交警在十字路口拦住辆闯红灯的汽车。车里的小姐自称是小学教师,赶着去上课,马上就要迟到了,希望能等到交警的谅解。交警听了,喜出望外:“太好了!几年来我一直在等,想抓住一名小学教师。你给我过来!把‘我闯红灯’这4个字抄写300遍——这是我小学时就立下的志愿。”

