第一图书网, tushu007.com

<<365天做内心强大的自己>>

图书基本信息

书名：<<365天做内心强大的自己>>

13位ISBN编号：9787515801711

10位ISBN编号：7515801719

出版时间：2012-6

出版时间：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：阿南 编

页数：376

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

每天起床后，睡觉前，或者一个人独处的时候，你的心情如何？
会干些什么？
如果能读一篇让你有所感悟的短文，会不会豁然开朗、一身轻松？

本书选取时下热点心理话题为主线，以轻松的笔触，通俗的内容，来讲解一个个发人深思的哲理。

每天一篇励志短文，每天一次心灵的涤荡，让读者时时得到内心的启示。
深入浅出的内容，视角独到的选材，新颖的形式，短小精悍的体例，体现了本书的独特之处。

当你找到生命的价值时，你也就有了积极的动力，而有了动力，人生就更有目标，能让你前行的步伐更为坚定、明确。

书籍目录

春
希望是生命的源泉，失去它生命就会枯萎。

富兰克林
1月　2月　3月
夏
修饰是对自己的一种爱护，对他人的一份尊重。
最重要的是它可以提升美丽的内涵。

王爽
4月　5月　6月
秋
和自己的心进行斗争是很难堪的，但这种胜利则标志着这是深思熟虑的人。

克里特
7月　8月　9月
冬
路是脚踏出来的，历史是人写出来的。
人的每一步行动都在书写自己的历史。

吉鸿昌
10月　11月　12月

章节摘录

春　　希望是生命的源泉，失去它生命就会枯萎。
富兰克林　　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；希望犹如绚美的调色板，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，在黑夜中踯躅独行，风雨兼程，告别失意的昨天，一点点地迈向成功。
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。
1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。
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。
1月3日　　快乐就在当下　　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，它只不过是个中转站，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，积极乐观的心态。
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。
　　别把幸福和快乐许给明天，别让生活总在别处。
在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。
　　——布朗宁　　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。
　　我是一切的根源。
与其抱怨别人，不如先谴责自己。
　　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，终极的问题是：我到底如何才能真的满足？
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。
　　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掌控力时，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的不足，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，到最后只能是灰心丧气，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，别人都看到了你的无助，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的、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！
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！
1月7日　从容生活　纵浪大化中，不喜亦不惧。
——陶渊明　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就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，缺乏慢一点的节奏。
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？
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、有利的时机，事情就会前功尽弃。
——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，可是等啊等啊，终于，他已经成为别人的伴侣，你就这样与爱情错过了。
没有在最流行的时候上身的衣裳，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。
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。
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，哪些听过忘了就好。
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。
在赞美面前保持清醒，就如在金钱面前保持理性。
1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，他们能看出自己超过别人的地方，但绝不会因此就不谦虚。
他们的过人之处越多，就越能认识到自己的不足。
——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，越能保持低调，这样的人才能受到尊敬；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。
无论你有多么斐然的成绩，有多么出众的能力，都应保持低调，不要侵犯他人的自尊。
……

编辑推荐

365天，每天和自己的心灵进行一次对话，搞清楚自己活着的意义和自己的人生目标，让自己保持最佳状态。
愿这本小书能常伴你左右，让你的人生旅途不在孤单。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com