

<<一年应该用心去做的365件事>>

图书基本信息

书名：<<一年应该用心去做的365件事>>

13位ISBN编号：9787538856637

10位ISBN编号：7538856633

出版时间：2008-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：邢群麟,李卫平

页数：365

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>

<<一年应该用心去做的365件事>>

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，想剑的总是，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。

时间住一年一年地过，人在一岁一岁地长大，慢慢变老。

一年365天，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，一年365天，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，记住一句快乐咒语：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。

所谓人的命运掌握任自己的手中，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。

<<一年应该用心去做的365件事>>

内容概要

一年365天，你是否觉得今天重复着昨天，而明天也不会有什么变化，日子过得单调乏味？其实，只要积极主动地行动起来，用心去做一些力所能及的事情，生活中的快乐无处不在。本书不同于一般的励志书，它围绕爱自己、微笑、选择与放弃、真诚、美德、付出、好心态、求实与创新、放松心情、放开怀抱等生活主题，引导你每一天尝试去做一件新的事情，在轻松愉快、潜移默化中逐渐改变自己的人生状态，变得乐观积极起来，对他人、对世界充满爱心，对生活充满热情，从而走向幸福和成功。

<<一年应该用心去做的365件事>>

书籍目录

第一卷 春之感—花样的年华 1月 认真爱自己, 让爱在心中燃烧 1月1日 早上起床, 对自己说一句: “从我做起, 做得更好!”

1月2日 选择一个最适合自己的装扮出门 1月3日 做一件一直想做但缺乏勇气去做的事 1月4日 拿出三面“镜子”, 照出自身的弱点 1月5日 找个机会认认真真地审视一次自己 1月6日 破费一次, 为自己买一件喜欢的礼物 1月7日 送自己一束鲜花, 送自己一份好心情 1月8日 认认真真地看一场电影 1月9日 去游乐园体验一把刺激 1月10日 享受一次, 做个全身按摩 1月11日 泡个热水澡, 放松一下 1月12日 一天之内只吃水果, 给你的身体排排毒 1月13日 去户外远足, 呼吸一下新鲜空气 1月14日 背着行囊, 到最想去的城市单独旅行 1月15日 问候一下正在痛苦中的朋友 1月16日 给身边的弱者一份同情的爱 1月17日 给母亲一个问候 1月18日 带一件礼物赴约 1月19日 做一件不经意的小善事 1月20日 参加一次篝火晚会 1月21日 向月儿许个美丽的心愿 1月22日 和你所爱的人一起做一顿饭 1月23日 给父母捶捶背 1月24日 读一本好书 1月25日 写一篇日记, 记下一天美丽的心情 1月26日 今天不用减肥, 吃一顿大餐 1月27日 对所爱的人深情地说一句: “我爱你!”

1月28日 找个地方狂欢 1月29日 照一张或一套艺术照 1月30日 照一张全家福 1月31日 召开一次家庭会议 2月 笑对人生, 感悟成功 2月1日 今天, 对所有的人微笑 2月2日 用心去感受身边的幸福 2月3日 用相机捕捉每一个幸福的瞬间 2月4日 吃力没讨好, 笑笑就算了 2月5日 满怀激情地做一件事 2月6日 做一件曾认为做不了的事 2月7日 警告自己, 别让信念动摇 2月8日 装饰卧室 2月9日 养一盆绿色植物 2月10日 对挫折一笑了之 2月11日 把烦恼写在沙滩上 2月12日 荡一次秋千 2月13日 为自己拍一个DV短片 2月14日 放松心态去做一件事, 不苛求结果的成败 2月15日 列举自己做过的错事 2月16日 不和无理取闹的人争吵 2月17日 写一页赞美自己的话 2月18日 幻想梦想成真的那一天 2月19日 参观一个展览会 2月20日 为你想要发生的事祈祷 2月21日 想像一次浪漫的旅程 2月22日 装一天“冷漠”, 不去理会任何人的联络 2月23日 没有终点地坐车旅行 2月24日 寄一张贺卡给自己 2月25日 把昨晚梦境中的情境真实地演绎一遍 2月26日 穿鲜艳的衣服出去逛街 2月27日 以自己为主角写一篇童话 2月28日 主动与新邻居聊天 3月 学会选择, 懂得放弃 第二卷 夏之悟——拼搏的岁月 4月 诚信处世, 大得大赢, 营造友善天空 5月 留住美德, 学会宽容 6月 黄金心态, 正面思维 第三卷 秋之果——收获的季节 7月 懂得付出, 珍惜拥有 8月 脚踏实地, 激情创意 9月 撒播快乐种子, 收获快乐果实 10月 放开怀抱, 拥抱生活 11月 挑战自我, 勇敢追求 12月 点亮智慧, 磨练自身

<<一年应该用心去做的365件事>>

章节摘录

插图：第一卷 春之感—花样的年华1月 认真爱自己，让爱在心中燃烧1月4日 拿出三面“镜子”，照出自身的弱点有这样一个笑话：一天，蚂蚁看见一头大象走来，就悄悄地伸出一条腿。

旁边的小动物不明白了，问它干什么。

蚂蚁说：“嘘——小声点！

我要绊大象一个跟头！

”这个笑话就是告诫我们要有自知之明。

做人不可强出头，不可妄自尊大，不可过高地估计自己的能力和力量，去做你根本吃不消、根本就不会的事情。

因为这样做最终受到惩罚的将会是你自己。

要做到有自知之明，就需要我们常常进行自我批评，充分认识到自身的弱点。

这样我们才能做到量力而行，并且在以后的学习中不断加强自身修养，克服自身弱点。

今天会是一个让你冷静思考的日子，那么，拿出三面“镜子”，认真照照，照出自身的弱点吧！

一面“镜子”照自身。

人照镜，能从镜中领悟自身，动物照镜，则视镜中为异己，这是人与动物的根本区别之一。

因为，人有自我意识，可以意识到自己的行为、思想、感情、愿望和利益。

一面“镜子”照他人。

英国作家切斯特顿曾说过：“你心里没有一面镜子，所以看不到旁人的观点。

”孤芳自赏，难免陷入狭隘，甚至迷惘。

认识他人，才能更好地认识自我。

听取别人的观点，从善如流，弥补自身的局限。

孔老夫子曰：“三人行，必有我师。

”这是用好照他人之镜的最好典范。

一面“镜子”照社会。

人是社会的产物，人与社会互动。

社会的需要、社会的发展决定人的思想行为，人的能动作用推动社会进步，不存在离开社会的自我。

从这个意义上说，不理解社会，就永远不能真正了解自我；认识社会越深刻，把握自我才越准确。

<<一年应该用心去做的365件事>>

编辑推荐

《一年应该用心去做的365件事》由黑龙江科学技术出版社出版。

让每一天都获得新的快乐体验。

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。

一年365天，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，今天重复着昨天，明天又重复着今天？

我们怎样才能让这每一年、每一天都成为自己无悔人生中精彩的一部分？

我们是不是应该去思考：一年365天，有哪些事值得我们用心去做，并且体会其中的快乐、充实与希望？

<<一年应该用心去做的365件事>>

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>