

《人生自励书》

图书基本信息

书名：《人生自励书》

13位ISBN编号：9787213033872

10位ISBN编号：7213033875

出版时间：2007-1

出版社：浙江人民

作者：庄恩岳

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《人生自励书》

内容概要

打开心灵的锁，做自我的欣赏者，让人生的舞台充满智慧的气息，和谐、融洽。本书以一个个小故事，幽默、生动的给你讲解人生道理，让你明白什么是乐观，该如何乐观，让你体会到小哲理中的大智慧。那么，翻开本书吧，也许你会在其中发现你自己的痕迹，也希望这里的故事能使你找到一些可以修饰你人生的东西。

《人生自励书》

作者简介

庄恩岳，男，1960年12月2日出生于浙江省宁波市。曾任国家审计署科学研究所副所长、南京审计学院副院长、国家审计署经贸司副司长。中华全国青年联合会第八、九届委员。中国内部审计协会第三届常务理事。现在中央某部门工作，正局级监事，研究员，享受国务院政府特殊津贴。数年来，在工作之余致力于格言语录体的创作，其作品在海外华人地区广为流传。其中由浙江人民出版社出版的《人生的每日忠告》短时间内连印11次，我国台湾地区、韩国和日本都有版本。

《人生自励书》

书籍目录

前言
1月 要有一种积极的人生态度
第1天 要做自己命运的主人
第2天 自己决定做什么样的人
第3天 始终拥有好心情
第4天 坚定地走好自我的路
第5天 世上无难事，只怕有心人
第6天 心态好，人生也好
第7天 不持消极态度，常怀感恩之心
第8天 别总埋怨自己“运气不好”
第9天 不要自己折磨自己
第10天 认命和消极是弱势的根源
第11天 越忧虑，越没有好心情
第12天 多去发现生活的美好
第13天 任何时候都不能产生绝望之心
第14天 每天要活得充实和愉快
第15天 回避矛盾和躲避困难都是消极行为
第16天 学会欣赏和调节。就能产生积极心态
第17天 积极的人生是把压力变为动力
第18天 不必为一时的不顺而痛苦不已
第19天 有信心，总会赢
第20天 活出灿烂的自我来
第21天 能够改变的只能是自己
第22天 注重积极的心灵力量
第23天 用积极的心态来改变自己的处境
第24天 越消极越没有活路
第25天 培养自我赞许的意识
第26天 用积极的心态来给生命配乐
第27天 充满热情。全面看问题
第28天 随遇而安顺其自然
第29天 要有积极的人生态度和目标
第30天 没有一幅画不被人随便指点
第31天 生活的质量是自己掌握的
2月 越有磨难越要自励
第1天 轻贱自己是最可悲的事情
第2天 雄鹰是通过磨难教育培养出来的
第3天 没有磨难，哪有成长
第4天 良马都是自己站起来的
第5天 在痛苦中磨炼自己
第6天 苦难是人生最好的老师
第7天 人人都有失败的时候
第8天 安然度过灰色的生活期
第9天 千万不要自暴自弃
第10天 坚持到底就是胜利
第11天 应当感激“冷眼”和“鄙视”
第12天 什么时候都要守住自己
第13天 泥泞的道路才能留痕
第14天 明白人生的“六字”秘诀
第15天 只要自信还在
第16天 别回避生活的矛盾和人生的磨难：
第17天 必须让希望永存
第18天 在磨难中等待机会到来
第19天 越有磨难越要鼓励士气
第20天 把痛苦写在沙滩上
第21天 面对逆境不能赌气
第22天 “一壶沙子”就是希望所在
第23天 勇敢面对挑战
第24天 美好的愿望来自不懈的努力
第25天 勇敢地面对现实
第26天 不一样的心态不一样的结果
第27天 把绊脚石变成幸运石
第28天 屡遭挫折而热情不减
3月 天天都有快乐的心情
第1天 每天都要有快乐的笑脸
第2天 快乐的心情是自己的
第3天 善于减轻心灵的负荷
第4天 明白快乐生活的真谛
第5天 平实的生活比什么都重要
第6天 掌握快乐的学习方法
第7天 活就要活得快乐
第8天 摆脱自卑的阴影才有快乐
第9天 没有自我的生活最痛苦
第10天 别让诋毁影响自己的快乐心情
第11天 快乐学习和工作很重要
第12天 改变态度就能够获得快乐
第13天 受人欢迎的人多快乐
第14天 有自我的生活就有快乐
第15天 要有正确的心理坐标
第16天 善于走出人生的死胡同
第17天 有良好人缘多快乐
第18天 快乐就在自己追求的过程中
第19天 随时都可以享受悠闲和快乐的生活
第20天 掌管自己快乐的钥匙
第21天 好好活着就有快乐的味道
第22天 改变自己就有快乐
第23天 有一技之长的人最快乐
第24天 乐观大方的人才有快乐
第25天 今天的学习是明天的快乐
第26天 心胸宽广快乐多
第27天 放下过去的包袱就有快乐
第28天 善于忘记不愉快的事情就有快乐
第29天 嫉妒别人的成功没有快乐
第30天 不苛求自己时时快乐
第31天 感觉幸福就有快乐
4月 健康永远是人生的基石
第1天 努力提高自己的健商
第2天 健康是人生一切的保证
第3天 身体和心理都要健康
第4天 最好的医生就是自己
第5天 讲究每天的饮食平衡
第6天 愉悦的心情有利于健康
第7天 保持良好的体格
第8天 绝对不能死于无知和愚昧
第9天 健康是今天最重要的东西
第10天 灰色心理有害健康
第11天 豁达者健康长寿
第12天 多微笑。多健康
第13天 难得糊涂有益于健康
第14天 减缓心理压力有利于健康
第15天 欢乐有度得健康
第16天 清廉生活有助健康
第17天 整天抑郁容易致病
第18天 童心常有得健康
第19天 不为鸡毛蒜皮的事情烦心
第20天 死要面子影响健康
第21天 凡事敏感影响健康
第22天。自怨自怜最损害健康
第23天 养心等于养身
第24天 愤怒是健康的大敌
第25天 减少应酬有利于健康
第26天 多挤出一点时间运动
第27天 浮躁的心态有碍健康
第28天 懒惰会使疾病找上门
第29天 憎恨的心情会使人更痛苦
第30天 天堂的生活不一定健康
5月 无法逃避现实。只能勇敢面对
第1天 多用善眼去看现实世界
第2天 盲目羡慕是没有幸福的
第3天 必须清除心灵的枷锁
第4天 木已成舟便要顺其自然
第5天 现实是无法逃避的
第6天 从不同角度思考问题
第7天 改变自己的生活态度
第8天 在独处的宁静中审视人生
第9天 工作是人的天职
第10天 别整天吹毛求疵
第11天 学会友好共处
第12天 平凡有平凡的快乐
第13天 化“贫瘠”为“富饶”
第14天 走过困苦能品尝到幸福
第15天 不要轻易动摇自己的信念
第16天 超越自我是人生的飞跃
第17天 要让咖啡飘香
第18天 学会抓住机遇
第19天 “加工”自己的心情
第20天 脚踏实地做实事
第21天 面对困境。学会自我安慰
第22天 不能丢弃真实的自我
第23天 挖掘独特的天赋
第24天 别对他人期望过高
第25天 钻石就在自己的身边
第26天 要有正确的人生定位
第27天 活着就有无限希望
第28天 被别人同情更痛苦
第29天 每个人都有烦恼
第30天 要有忍受不平静生活的耐力
第31天 放低心态，恬淡人生
6月 为人处世既要自信自强又要低调
第1天 人当自强自立
第2天 什么时候都不能失去自我
第3天 把眼光盯在事业上
第4天 给自己点一盏心灯
第5天 尊重别人。等于尊重自己
第6天 任何贬损都不影响自己的价值
第7天 必须要有自己的专长
第8天

《人生自励书》

善于打开心锁第9天 必须要有自己的名堂第10天 人生的经历如茶第11天 执著者多事业有成第12天 自信才能获得成功第13天 自负心理危害大第14天 唱高调反而多麻烦第15天 保持谦虚低调的姿态第16天 自强自信的人多理性行事。第17天 别陶醉于一时的胜利第18天 自强的人不会贪小失大第19天 自身的优势是自强的根本第20天 自强往往从“我”做起第21天 处处表现自己是愚蠢的第22天 自强不是吹出来的第23天 自强的人甘于寂寞第24天 尽自己所能，尽自己本分第25天 自强不一定要咄咄逼人第26天 要时刻防范风险和灾难第27天 善解人意多欢乐第28天 自强是一点点强大的第29天 才能要一点点显露第30天 自强又谦虚的人最强大7月 要有做人的基本原则。做事先做人第1天 不要复杂的人际关系第2天 好脾气很重要第3天 切不可我行我素第4天 警惕自己的小恶第5天 何必事事斤斤计较第6天 为人不可太偏激第7天 经常感谢别人的帮助第8天 别忽视他人，要尊重别人第9天 与人相处不提要求第10天 既要谨慎承诺，又要实现诺言第11天 与其讨好别人不如自己努力第12天 批评更要讲究方式第13天 伟人也不是不拘小节第14天 平等地与人相处第15天 没有信用寸步难行第16天 多学习人际交往的准则第17天 不要出口伤人第18天 多看别人的优点就愉快第19天 适当的距离最美好第20天 做人要方圆结合第21天 任何人都希望被人尊重第22天 和气相处是最佳法则第23天 不能贸然与人交往第24天 最高智慧就是与人愉快相处第25天 和谐相处最快乐第26天 爱“串门”是个不良习惯第27天 慎重择友第28天 “包打听”让人厌烦第29天 别做一匹孤独的“狼”第30天 礼让是大智慧第31天 要理智地与人相处8月 不要抱怨，而要去努力第1天 别总抱怨“入错了行”第2天 多读书。少抱怨和闲聊第3天 不要抱怨没有发展机会第4天 不要在抱怨中生活第5天 考虑周到免去许多抱怨第6天 努力不是为了评奖第7天 为虚名抱怨太不值得第8天 不要做名次的奴隶第9天 不能依心情好坏做事第10天 头脑发热多抱怨第11天 一心努力。别抱怨第12天 鼓起勇气努力做事第13天 不要抱怨失去的东西第14天 不要干一行怨一行第15天 不必抱怨自己的敌人第16天 别让抱怨摧毁了生命第17天 停止抱怨。烦恼自然消第18天 即使失败了也不要抱怨第19天 学会冷处理。学会去努力第20天 其实水中也有天第21天 丢掉抱怨的“钥匙”第22天 随遇而安第23天 减少欲望，增加干劲第24天 别抱怨时运不济第25天 被人冷落时要找自身原因第26天 最大的危险就是光抱怨不努力第27天 不要抱怨没有机会第28天 不自爱者必败第29天 自我否定最可怕第19天 偷懒是惩罚。抱怨是打击第31天 要有切实可行的目标9月 老老实实做人。踏踏实实做事第1天 夸夸其谈是无知的表现第2天 定位准确带来人生幸福第3天 把时间用在宝贵的事情上第4天 做人不要投机取巧第5天 不要锋芒毕露第6天 做人必须要有同情心第7天 温和处世最强大第8天 善待别人的批评第9天 做人不能马马虎虎第10天 不要以自我为中心第11天 欣赏会产生力量第12天 冷静对待流言飞语第13天 走出狭隘的天地第14天 别怕自己不够成熟第15天 学习做人的道理是一辈子的事情第16天 不要轻信谎言，更不要制造谎言第17天 接受与给予同在第18天 依赖性不能太强第19天 做人要有智慧第20天 凡事要顺其自然第21天 流言不可信第22天 明确目标，学会取舍第23天 不可忽视舆论第24天 盲目助人后悔多第25天 做人的根本是做好自己第26天 做事别只眼红“热门”第27天 做事重在不断落实第28天 做事情不要害怕被拒绝第29天 工作着就是最美丽的第30天 做事不能只看速度不重质量10月 高兴是过，不高兴也是过，何必自寻烦恼第1天 要学会苦中作乐第2天 多去发现美好的东西第3天 生活中有矛盾是正常的第4天 无知是最烦恼和痛苦的第5天 有贪欲就有现实的烦恼第6天 不要为学习或者做事而烦恼第7天 失去自我最烦恼第8天 处理小事要讲究技巧第9天 片面看问题要不得第10天 理想和现实必须有机结合第11天 别为生活中的不幸而烦恼第12天 常做心理减压第13天 烦只能让自己没有好心情第14天 烦恼和快乐总是伴随的第15天 盲目羡慕别人让自己更烦恼第16天 苦日子很快就会过去第17天 不为世态炎凉而烦恼第18天 人生的低潮多是烦恼第19天 不为烦心的事烦恼是本事第20天 平平淡淡就是福第21天 寻找生活的好心情第22天 不知“地狱”也就不知“天堂”第23天 杜绝乱攀比第23天 欲望一多。烦恼就没完没了第25天 苛求不当添烦恼第26天 野心勃勃往往烦恼不尽第27天 被动生活烦恼多第28天 不知足者烦恼不断第29天 不为别人的无端评价而烦恼第30天 置身青山绿水烦恼少第31天 改掉动不动就烦恼的坏习惯11月 靠天靠地不如靠自己，勤奋是每天必做的功课第1天 只有勤勉才有收获第2天 财富就在自己身边第3天 做辛勤的耕耘者第4天 一分耕耘，一分收获第5天 没有特别的炼金术第6天 精耕细作去努力第7天 趁早努力，早日成功第8天 聪明人往往不做“傻努力”第9天 财富是自己赐予的第10天 珍惜时间等于善待生命第11天 持之以恒去积累、去努力第12天 路就在自己的脚下第13天 懒惰只能导致贫困第14天 执著能创造奇迹第15天 充满激情地去学习和工作第16天 幸福的种子依靠辛勤的耕耘第17天 有奋斗，就会有收获第18天 勤奋中孕育着财富第19天 依靠别人等于死路一条第20天 一切靠自己第21天 幸福的道路是自己走出来的第22天 不等不靠，自食其力第23天 勤奋也要智慧的引导第24天 绝对不能娇生惯养第25天 太幸运其实就可能灾难第26天 努力的钥匙在自己手里第27天 勤奋能够出人头地第28天 不努力沦为不幸之人

《人生自励书》

第29天 努力是人生的根本第30天 不劳而获的思想害人不浅12月 不断提升自己。创造辉煌人生第1天 必须与时俱进第2天 勤换脑子。跟上时代步伐第3天 不能僵化。要不断创造第4天 世上没有一成不变的东西第5天 不断提高自己的水平第6天 早立目标。精心经营第7天 一步一步去努力第8天 读书学习不分年龄阶段第9天 提高自己的综合素质第10天 不做“井底之蛙”第11天 执著奋斗是人生成功之源第12天 成功依靠日积月累的努力第13天 有变化才有契机第14天 在学习中不断成长第15天 从今天开始学习第16天 不断学习。不断实践第17天 不断“充电”必不可少第18天 做智慧、富有和强大的人第19天 改变自己的消极状态第20天 保持良好的习惯第21天 多问多思多干能够改变命运第22天 改变墨守成规的做法第23天 改变自己等于改变世界第24天 以积极心态不断更新自己第25天 并非一切都无法改变第26天 罗马不是一天建成的第27天 准备多，幸福也多第28天 不付诸行动难以改变命运第29天 掌握自我调整的本领第30天 留点时间来思考第31天 改变在黑夜里悲伤的习惯

《人生自励书》

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：www.tushu000.com