

<<每天都要活出自己的精彩>>

图书基本信息

书名：<<每天都要活出自己的精彩>>

13位ISBN编号：9787505420236

10位ISBN编号：7505420232

出版时间：2009-2

出版时间：朝华出版社

作者：李静

页数：338

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>

<<每天都要活出自己的精彩>>

内容概要

在匆匆行进的人生旅途中，我们每一个人都是一个旅者，肩上背着或轻或重的包袱，不停地行走。大部分人每次挤入熙熙攘攘的人群中，恐怕再也很难听到自己的脚步声。你或许就是这大部分人中的一员，当你渐渐习惯了跟随别人的脚步上路时，你将慢慢成为一个没有“自我”的人。

于是，你的世界里缺少了属于自己的精彩，在没有自我的人生路途中，你为自己的目标选择了错误的“参照物”，因此你迷失了自己应该行走的方向。

你痛苦、抱怨，甚至呐喊：“我到底该怎样走这条人生路？”

” “为什么我很多方面不如别人？”

” “为什么我忧心忡忡？”

” “为什么我就找不到生命的快乐和幸福？”

” “为什么我是一个软弱的人？”

” “为什么我的命运如此多舛？”

” “为什么我看不到阳光与希望？”

” “为什么……” 归根结底，是因为你迷失了自我，迷失了适合自己的人生之路。

你必须明白：在这个世界上，你同样是独一无二、不可复制的，你有着你特有的优点和独特的个性。

古希腊哲学家伊壁鸠鲁曾说过：“你要是按照自然来造就你的生活，你就决不会贫穷；要是按照人们的观念来造就你的生活，你就决不会富有。”

其实每个人都有属于自己的人生路，就像每颗星星都有自己的轨道一样，当你的人生脱离自己该走的轨道时，你的生命注定是可悲的。

伟大的哲学家、诗人泰戈尔说过这样一句话：“生活并不是一条人工开凿的运河，不能把河水限制在一些规定好的河道内。”

”是啊，生活不该受到一些没有必要的束缚，生活本身应该是可以自由选择。

其实你完全没有必要拿别人的标准来评价自己，改变自己，也没有必要让别人的想法决定你的人生。

你就是你！

做一个真实的自己，选择自己喜欢的事情去做。

以轻松的心态去追逐自己心灵深处的梦想，爱自己以及身边所有的亲人朋友，甚至陌生人，学会善待自己，按照自己喜欢的方式去生活，做自己的明星，每天都活出自己的精彩！

<<每天都要活出自己的精彩>>

书籍目录

Chapter 1 每天为自己点亮一盏心灯 做真实的自己 学会享受生活 每天做好一件事 每天都是好日子 你也可以很出色 让美好回忆伴你入眠 自由选择你不必做的事 打碎自卑的枷锁 打开希望那扇窗 点燃自己的信念之灯 拥有一个好心态 在苦难中成长 利用好你的时间 生活要有序而精致 生活其实很“势力” 关注你感兴趣的事 保持你内在的价值 不要忽略实践的力量 不教一日闲过 用知识丰富人生 用智慧化解难题 反省一下你自己 借别人的眼睛看自己 险峰激流与你无关 希望是一盏灯

Chapter 2 勇敢面对, 勇于担当 没有必要盲目比较 真诚地赞美别人 要有勇气说“不” 拥有一颗感恩之心 别让旁人决定你的意志 把你的心扉打开 友善地对待他人 给别人也留下一条路 己所不欲, 勿施于人 学会分享与给予 诚实是永远的美德 别人是你的“一面镜子” 给予他人一丝希望 欲望要适可而止 你是团队的一员 接受他人善意的忠告 做个有责任感的人 信守对他人的承诺 说出的话要让人爱听 放低你的姿态 做人不要锋芒毕露 与人交往, 在于“交心” 管管他人“瓦上霜” 做人要对他人负责 学会低头

Chapter 3 做出你明智的选择 生命只有今天和明天 还可以这样选择 随时“从零开始” 明确什么是你最想要的 过去的就放下 出路不过一念间 选择重生 人生没有草稿 放下过去的自己 摒弃过多的欲念 放弃你该放弃的“不犹豫”与“不后悔” 其实回头并不难 走错的也是路 冷静面对诱惑 让梦想转个弯 选择比努力更重要 唯有相信自己 拒绝嘲笑和辱骂 “美德”要适可而止 优势使人忽略选择 不因为痛苦而放弃选择 你怎样选择你的人生 执著地追求梦想

Chapter 4 活在当下是一种智慧 把握现在的快乐 活在完全独立的今天 活在当下 享受生命的过程 充分感受现在的快乐 享受当下美好时光 飞走的再也追不回 今天是一个美丽的过程 欢乐就在当下 别把事情想太远 生活是一个沙斗 自在地活着 补偿过去的缺失 现在是一张白纸 不必“杞人忧天” 随心所欲去生活 放松你的心态 示弱也是一种智慧 和时间赛跑 不要在今天预支烦恼 把今天当做最后一天

Chapter 5 有时你需要对自己狠一点儿 你才是自己的救世主 告诉自己“不要紧” 改变自己的内心 苦难是一笔珍贵的财富 让信念支撑人生 给自己一片悬崖 铲除心中的顽石 智慧是取胜的法宝 剪去我们身上“多余的枝节” 要有一种“梯子意识” 利用微薄的优势 尽你四分之三的力 细节决定成败 做事情要敢想敢做 打碎你心中的“玻璃” 细节的力量 战胜你心灵深处的恐惧 向前迈一步的勇气 生于忧患, 死于安乐 对抗苦难 置之死地而后生 生命应该有个使命 坚持是成功的可能 奏响生命华美的乐章 为成功创造条件

Chapter 6 嗅出只属于自己的芳香 不要为自己营造“心理牢笼” 生命的魅力在于流动的思想 淘汰昨天的自己 嗅出只属于自己的芳香 阴影其实很“薄” 活在自己的世界里 自知者天助 不要为自己制造假想敌 你要有你的主见 佛的避雷针 明白你在做什么 不要让胜利将你掩埋 人生不能等的三件事 自信是人生的基石 让自己漂亮地活着 千万别做“第三” 不要盲目追随别人 找到属于自己的钥匙 对打击你的人心存感激 执著的信心 换一种眼光看事情 你完全可以成功 你以怎样的方式生活 放弃你的抱怨情绪

Chapter 7 宽容使心冰融化 放宽心思去做事 不要被误会冲昏头脑 不要用话语去伤害别人 用宽容化解仇恨 憎恨是一把双刃剑 仇恨是自己的灾难 宽恕自己的仇人 原谅伤害过你的朋友 坦然面对别人的挑衅 用你的心去关爱别人 如何面对招惹你的人 给别人一次机会 巧妙对待以怨报德 宽容使心冰融化 不要伤害帮助你的人 冤家宜解不宜结 用恩惠回报怨恨 转换角度看“争斗” 站在宽容的一边 得饶人处且饶人

Chapter 8 于无声处是快乐 快乐的神奇定律 传染你的好心情 懂得品味幸福 寻找生活的乐趣 快乐不需要你去“买” 幸福之道 幸福无处不在 摒弃你的消极念头 微笑地去生活 没有永远的快乐 让爱照进你的心里 快乐在心里 做个自得其乐的人 幸福的条件 幸福是种感觉 正确看待幸运与不幸 收集快乐的“水滴” 笑是一种神奇的力量 你怎样看待你的“世界” 切莫追求别人的幸福 表象的快乐要不得 给自己温暖和快乐 别让自卑锁住快乐 像孩子那样看世界

Chapter 9 美丽的活着 一切皆有可能 巧妙承受压力 平静地对待被冷落 解开心灵上的枷锁 让苦难浇灌我们的生命 命运在一念之间 给自己一丝希望 你有你的骄傲 美丽地活着 “不要怕”也“不要悔” 没有人可以让我们永远依靠 不要忽略他人的力量 后退的勇气 不要祈求别人的施舍 换一个角度看“第一” 做个谦虚的人 反其道而行之 不要一味地固执己见 多为别人着想 把痛点当做起点 向别人借智慧 成功靠智慧 辩证地看问题 别在成功的门口休息 走创新这条路

Chapter 10 超越痛苦, 拥抱生活 转移你的注意力 放下坏心情的包袱 稀释不幸 换个角度去思考 把“抱怨”从生活中删除 当人生进入黑夜 痛苦源自错误的追求 不要为自己找寻烦恼 超越你的痛苦 塞翁失马, 焉知非福 或许生活并没有痛苦 清除你心灵的“垃圾” 没有必要承受的沉重 不要

<<每天都要活出自己的精彩>>

去收拾残局 找一个方法宣泄烦恼 你可以选择生活中的乐趣 致命的创伤来自心灵深处 抛开你的烦恼 尽量去看别人的优点 抱怨使生活变得更糟 等待生活的答案 烦恼随着欲望增加 遗忘你的“伤疤” Chapter 11 让心灵诗意地栖居 心怀阳光 追求心灵的自由 心灵不可以低下 固守心灵的静谧 与心灵对话 给生活添加韵味 让一切顺其自然 安心做自己 拥有一颗美丽的心灵 在自己身上找错 用智慧填满心灵 生命的主线 寻找心灵的平静 泰然处之的宁静 重视心灵的“地位” 为心灵的荒原种上庄稼 泰然处之的境界 放慢你的脚步 治身之道贵“静” 不要背负包袱上路 打开你的心窗 随缘而为,莫强求 做个心无挂念的人 Chapter 12 握住手心,便掌握了命运 把希望寄托在自己身上 你有你的价值 没有“命中注定” 什么时候改变都不晚 你随手丢弃的可能是“幸运” 把握你生命中偶然的机遇 不要放弃一线希望 让命运“峰回路转” 借助外力达到目标 你的人生你决定 走出人生的循环圈 你需要痛苦的蜕变 找到适合自己的路 逼迫自己站起来 与命运对弈 别去抱怨命运 生命如水 绝望的时候等一等 弱者回首变强者 你可以掌控你的人生 困难面前挺一挺 痛苦打不败坚强的人 在心里“播种”希望 教你看准“生命线” Chapter 13 我是风筝,爱是线 爱情的本质 爱的规则 无价的孝心 原谅你的父母 角色互换 爱的密码 被爱改变的世界 生命因相拥而美 在心里播下一粒种子 完美爱人与完美的爱 亲情是永恒的爱 母爱无处不在 一粒沙里一世界 博爱的胸怀 合适就好 兄弟的承诺 陌生的人,不陌生的爱 救助后半生的幸福 爱是一个奇迹 无边的母爱 善待“第一百个客人” Chapter 14 相信明天会更好 让自己变得不可取代 从家庭中寻找支持 永远不要放弃自己 学会在工作中放松自己 行动才能实现梦想 提高工作的效率 勇敢面对竞争 热情专注地去工作 化危机为转机 简化你的目标 脚踏实地地去工作 摆脱对工作的厌倦心理 把你选择的路坚持到底 突破思维的局限 坚定不移的目标 用双赢“与狼共舞” 放松你的心情 利益之争害人害己 注重经验和教训 付出与回报成正比 遇到大错“大题小作” 热忱与专心 用熟悉的方式“工作” 用心才会加薪 Chapter 15 让自己的生命更精彩 绽放自己的美丽 活出自己的精彩 我爱我自己 别在意别人的看法 做一个不完美的自己 别小看自己 正确认识你自己 不要在成功的起点停留 看到自己不如别人的地方 做个最有魅力的人 你有你的使命 千万别忘乎所以 没有人可以偷走你的梦 给成功设定一个期限 谁都可以“梦想成真” 寻找属于你的那把钥匙 相信你的力量 努力使自己发光 不理睬世俗的冷眼 “有才”就要一显身手 缺憾也是一种美 让别人对你刮目相看 你的价值,你决定

<<每天都要活出自己的精彩>>

章节摘录

Chapter 1 每天为自己点亮一盏心灯做真实的自己据说，在太平洋一个小岛屿附近的海域里，生活着一种王鱼。

这种王鱼分为有鳞的和没鳞的两种。

没鳞的王鱼生活一直很平静，而有鳞的王鱼则死得很惨。

有鳞的王鱼拥有非常特别的鱼鳞，这些鱼鳞不是自己生长出来的，而是来自于外界。

有鳞王鱼有一种特殊的技能，它利用自身的分泌物来使一些较小的海底动物贴附在自己的身上。

当这些小动物被吸引后，王鱼便千方百计地把这些小动物身上的物质吸干，然后将干瘪了的尸体吸收为自己身上的鳞片。

其实那算不上是鱼鳞，只是一种附属物罢了。

当王鱼有了这种附属物后，样子就发生了巨大的变化，它身体膨胀得厉害，像个大气球似的，与没鳞的王鱼相比较，这种王鱼最少要大出4倍，样子威风极了。

可是，这种壮观维持不了多久，随着身体机能的逐渐退化，它身上的附属物会慢慢脱离，使它重新回到原本的面目。

回复到以前那种外形的王鱼，根本就无法去适应周围的环境，游动起来也很不自在，失去了威风的它，因此感到非常痛苦，变得异常烦躁。

体型不再威猛的王鱼时常绝望地挣扎着，还会无端地对外攻击，因为已经失去了往日的能力，结果招来攻击者的撕咬，落得浑身都是伤疤。

绝望的王鱼就去自残，往岩石上猛撞，撞得血肉模糊，死得惨不忍睹。

因为它一直不是做真正的自己，而是依靠着附属物来不断提高自己的身价，等到真正恢复了完全的自己后，却不习惯真实的自己了，结果，不仅失去了本来可以拥有的平静生活，还连性命都丢了。

浮华虚荣只是一件华丽的袍子，你不可能一辈子都穿在身上，当这种虚荣的包装从你身上脱落时，你会看到一个黯然无光的自己。

还是保持自己的本色比较好，这样你完全可以按照自己的本来面目去生活，不需要背负一些无谓的重负，人生反而会因真实而闪光！

学会享受生活很久以前，有个地主，他对自己地窖里珍藏的美酒非常自豪，这是一坛只有他才知道的、某种场合才能喝的珍贵的陈酒。

本县的县官登门拜访，地主提醒自己：“这坛酒不能仅仅为一个县官启封。”

一个州的总督路经此地，住在他家，他自忖道：“他不懂这种酒的价值，绝对不能开启那坛酒。”

他的亲家来访，和他同进晚餐。

但他想：“如果和亲家共享这种酒，那么未免过分奢侈了。”

甚至在他亲侄子结婚那天，他还对自己说：“不行，接待这种客人，即使是人生大事，也不能拿出这坛酒。”

十几年之后，地主死了，他的秘密也被他带走了。

下葬那天，那坛陈酒和其他酒坛一起被搬了出来，左邻右舍的农民把酒统统喝光了。

对他们来说，所有倒进酒杯里的仅仅是酒而已。

在生命的旅程中，很多东西也是不能保存，而必须尽量享受的。

比如这坛酒，地主如果生前享用了它，酒味的淳香或许使他觉得飘飘欲仙。

与之相反的是著名的钢琴大师鲁宾斯坦就很会享受生活。

有一次他给朋友一盒上等雪茄，朋友表示要好好珍藏这一特别的礼物。

他却说：“不，不要这样，你一定要享用它们，这种雪茄如人生一样，都是不能保存的，你要尽量享受它们。”

没有爱和不能享受人生，就没有快乐。

学会尽情地去享受生活吧！

只有懂得享受生活的人，才能得到生活的馈赠，才能更多的感受到生活的乐趣和人生的幸福！

每天做好一件事有一位画家，举办过好多次个人展，参加过无数次画展。

<<每天都要活出自己的精彩>>

无论参观者是多是已的画作有没有获奖，他的脸上总是挂着开心的微笑。

在一次朋友聚会上，一位朋友问他：“你为什么每天都这么开心呢？”

”他微笑着反问朋友：“我为什么要不开心呢？”

”之后他给大家讲了他曾经的一件经历：“我小的时候，兴趣非常广泛，也很要强。画画、唱歌、游泳、踢足球，样样都学，我还要求自己必须在每一方面都拿第一。这当然是不可能的。

于是，我闷闷不乐，心灰意冷，学习成绩一落千丈。

有一次我的期中考试成绩竟排到全班的倒数第三名。

“父亲知道后，并没有训斥我。

而是找来一个小漏斗和一捧玉米种子，放在桌子上。

告诉我说：‘咱们一起来做一个试验。

’父亲让我双手放在漏斗下面接着，然后捡起一粒种子投到漏斗里面，种子便顺着漏斗漏到了我的手里。

父亲投了几十次，我的手中也就有了几十粒玉米种子。

之后，父亲让我放下手中的玉米，再接一次漏斗中的玉米。

父亲一次抓起满满一把玉米粒放到漏斗里面，竟一粒也没有掉下来。

“父亲意味深长地对我说：‘这个漏斗代表你，假如你每天都能做好一件事情，每天你就会有一粒种子的收获和快乐。

可是，当你想把所有的事情都挤到一起来做，反而连一粒种子也收获不到了。

’“很多年过去了，我一直铭记着父亲的教诲：每天做好一件事，坦然微笑地面对生活。

”在你对未来感到茫然、不能确定未来的时候，千万不要四处乱撞。

请谨记：每天做好一件事，只有这样，你才会在日积月累中走向成功！

每天都是好日子穷人的日子不好过：没有钱供孩子上学，没有钱去旅游，没有钱买私家车。

没有钱买房子；没有好的人际关系，没有贤惠的妻子，没有有权有势的老子……但是，也有人在拥有这一切后，还是觉得日子难过。

就像下面这个故事中的商人。

一天，这位商人来到智慧老人面前，说：“先生，我希望您能为我指点迷津。

虽然我很富有，但所有的人都对我横眉冷对。

生活真像一场战斗，充满尔虞我诈的厮杀，我什么时候才能过上好日子呢？”

”“停止厮杀，好日子自然就来了！”

”老人回答他。

商人对这样的告诫感到无所适从，他带着失望离开了老人。

在接下来的几个月里，商人心情变得糟糕透了，他与身边每一个人争吵谩骂，由此结下了不少冤家。

一年以后，他变得心力交瘁，再也无力与人一争长短了。

他又去找老人：“唉，先生，现在我不想跟人家斗了。

但是，生活还是如此沉重，我什么时候才能过上好日子呢？”

”“把担子卸掉，这样好日子就来了！”

”老人回答。

商人对这样的回答很气愤，怒气冲冲地走了。

在接下来的一年当中，他的生意遭遇了挫折，并最终丧失了所有的财富。

就连自己的妻子和孩子都弃他而去了，他变得一贫如洗，孤立无援。

他再一次向这位老人讨教。

“先生，我现在已经两手空空，一无所有，生活里只剩下了悲伤。

”“那就不要悲伤，好日子就来下！”

”商人已经预料到老人会这样答复。

这一次，他既没有失望也没有生气，而是选择待在老人居住的那个城市的一个角落。

有一天，商人突然悲从中来，伤心地号啕大哭了起来一几天，几个星期，乃至几个月地流泪。

<<每天都要活出自己的精彩>>

最后，商人的眼泪哭干了。

他抬起头，早晨和煦的阳光正普照着大地。

于是，商人又来到了老人那里。

“先生。

生活到底是什么呢？

好日子怎样才能得到？

”老人抬头看了看天，微笑着回答道，“一觉醒来又是新的一天，你没看见太阳每天都照常升起吗？每一天都是好日子啊！

”正如著名作家池莉所言：“好日子不仅仅是物质的，更是精神的。

好日子是皮囊，能够人为地填充灵魂。

这灵魂哪里来？

读书得来。

智慧得来；安静中得来，爱意中得来，松弛中得来；不烦躁的时候得来。

不虚荣的时候得来，不贪婪的时候得来；懂得珍惜时间的时候得来。

懂得珍重他人的时候得来，懂得维护健康的时候得来。

”你也可以很出色有一个女孩，在很小的时候就有一个梦想：她希望自己长大后，能够在T型台上尽展自己风采。

她有着颀长的身材，但是模样确实不敢令人恭维，眼睛特别的小，也不好看，就像两根线条那样向上挑着；鼻梁还有一点点塌陷。

后来，她虽然考入了一家模特表演专业学校，但是每当与其他同学站在一起的时候。

她都感到很自卑。

正因为这样，她每次登台表演时，总是畏畏缩缩的，极不自然。

终于有一天，她把心里的秘密告诉了她的妈妈，她要努力攒钱，然后做整容手术，因为她感觉身边的那些同学都很漂亮，惟独自己这么丑。

她的妈妈听了之后严肃说：“其实，你和她们一样出色，尽管你的面容没有她们漂亮，但是你的身材所能发挥的潜力比她们都要大，为什么不抓住这一点呢？

”她牢牢记住了妈妈的话，再次登台时，她的不自然的状态消失了，她再也没有低人一等的感觉。

她把笑容自然地释放出来，用自己的身材的优势来尽情发挥。

后来。

她不仅在全国模特大赛上获得好成绩，而且在世界级大赛上也获得了很好的名次。

<<每天都要活出自己的精彩>>

编辑推荐

《每天都要活出自己的精彩》的每一则小故事，都用一个独特的视角来中心审视丰富多彩的生活，引导读者与自我内心对话，从而了解自己、激励自己、改变自己，活出生命本该拥有的、独一无二的精彩！

寻找到一个全新的自我，用智慧为自己点亮一盏心灯，驱走所有的痛苦，阴霾、迷茫、恐慌……听从内心的声音，美丽地活着，绽放生命的绚烂多姿！

<<每天都要活出自己的精彩>>

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>