# 让你受益一生的人生哲理枕边书\_前言[范文]

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-08-18

*第一篇：让你受益一生的人生哲理枕边书\_前言[范文]一位西方学者曾经说过：“书潜移默化人们的内心，诗歌熏陶人们的气质品性。少小所习，老大不忘，恍如身历其事。书籍价廉物美，不啻我们呼吸的空气。”书是知识的宝库，也是我们的良师益友。一本好书就像...*

**第一篇：让你受益一生的人生哲理枕边书\_前言[范文]**

一位西方学者曾经说过：“书潜移默化人们的内心，诗歌熏陶人们的气质品性。少小所习，老大不忘，恍如身历其事。书籍价廉物美，不啻我们呼吸的空气。”书是知识的宝库，也是我们的良师益友。一本好书就像是一个最好的朋友。它始终不渝，过去如此，现在仍然如此，将来也永远不变。它是最有耐心、最令人愉快的伴侣。在我们穷愁潦倒、临危遭难的时候，它也不会抛弃我们，对我们总是一往情深。在我们年轻时好书陶冶我们的性情，增长我们的知识；到我们年老时，它又给我们以安慰和勉励。

精彩的故事，能培养人们阅读的兴趣，帮助他们养成良好的阅读习惯，促进他们的审美能力、观察力、想象力、知识的转换能力和语言表达能力的发展；更重要的是，阅读的习惯和正确的人生理念能使孩子终身受益。阅读能让人心灵飞翔，会让你有大不同的人生。阅读也是你成长过程中不可忽视的重要环节。阅读能有效培养儿童自主性格，这些影响将有可能伴随儿童一生。一位资深的教育界人士强调：孩子大量读书，扩大人生视野很有好处，成长需要很多营养成分，在课外阅读有价值的书会充实自己。

哲理故事是人们认知世界的一扇窗口，是开启理想人生之门的一把钥匙。

充满智慧的故事，教会了我们，用心去拥抱生活，用爱去点燃希望；充满智慧的故事，能够使你学会做人，学会处世，学会思考，学会创造。

《让你受益一生的人生哲理枕边书》是一部倾注智慧的哲理圣经，一本成就完美的人生典藏。浓缩人生哲理，会聚智慧点滴。本书的内容轻松幽默，而故事的内涵却令人回味无穷。只有精品细读，方能有所收获。翻开这本书，它能引导你走出失落的误区，它能为你点亮人生路上的航灯，细细品味书中的小故事，犹如豁然开朗般看清方向、找准目标，又如醍醐灌顶般受益终身。轻松地阅读，受益一生的启迪与智慧；幽默的故事，让你学会更深刻地理解和把握人生；点滴哲理，能使你的意志更加坚强，使你的人格越发健全。在你迷失方向的时候，它是指引你航程的灯塔；当你春风得意之时，它是你保持平和心态的镇定剂。这是一部可以反复阅读，并从中汲取人生智慧和道理的佳作！

人生离不开加减乘除永远感谢父亲没有一个国王的妻子是快乐的人几时才会做人永远的快乐难以实现尊重有经验的人心态比环境更重要生活其实并不悲惨

**第二篇：人生哲理枕边书读后感**

人生哲理枕边书读后感

最近读了《人生哲理枕边书——你应该知道的165个人生哲理》这本书，她通过故事形式，让我理解最深的人生哲理。正如书名一样，把书放在枕边，在寂寞无聊或苦闷彷徨的时候，打开她，不管你是浅尝，还是深品，她都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你力量！

“成功的人不是从未被击倒过的人，而是在被击倒后，还能够积极地往成功之路不断迈进的人”、“只要你不屈服，不向命运低头，就能够把握命运，战胜一切障碍”、“聪明人会从失败中得到教训。而失败者却常常是重复同样的错误，不能从去中获得任何经验”、„„这一些哲理深深的打动着我，鼓舞着我。

不论做什么，我们都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路，我们都胸怀梦想，为了梦想奋斗。而这本书正是让我成功奔向自己理想、轻松而又潇洒地生活的一盏明灯。她通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的点评，使我在阅读中得到启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，冷静处理生活中的问题，更深刻地理解和把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。

人生如给自己“造房子”。我们漫不经心的“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，总是不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。

把你自己当成那个木匠吧，想象你的房子构造，建造起它来。每天你敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，用你的智能好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建。即使只有一天可活，那一天也要活的优美、高贵。就让我们精心地建造我们的房子，让它永远都那么美丽，让自己可以在里面徜徉。

生活是自己创造的。每个人都会时常面临来自生活、工作和社会的各种各样的问题。我们的处世方法、工作态度、努力程度、思维方法和心态信念等等决定了我们一生的成败。如果你想成功地解决这些问题，如果你想领略枕边的人生哲理，那么，请你把这本书放在你床头！

《人生哲理枕边书》读后感

作者：陈月萍 教师频道来源：摘抄 点击数：5406 更新时间：2024-12-8 这个假期我的枕边多了一本书，那就是《人生哲理枕边书》，正如书名一样，是一本适合夜深人静时靠着枕头慢慢品味的书,在阅读中沉思入睡，感觉何等美妙。《人生哲理枕边书》通过故事形式，让我理解最深的人生哲理。我把书放在枕边，在闲暇无聊或苦闷彷徨的时候，打开她，使我在轻松中得到有益的启迪，不管我是浅尝，还是深味，她都会给我指导，给我安慰，给我鼓舞，给我力量！一个个短篇故事，一句句人生箴言，构成了书的格调。没有絮絮叨叨的说教，没有深奥难懂的哲理，平实恬淡如生活本身。

“成功的人不是从未被击倒过的人，而是在被击倒后，还能够积极地往成功之路不断迈进的人”、“只要你不屈服，不向命运低头，就能够把握命运，战胜一切障碍”、“聪明人会从失败中学到教训。而失败者却常常是重复同样的错误，却不会从中获得任何经验”……这一些哲理深深地打动着我。

是啊，当我们真正感到困惑、受伤、甚至痛苦时，我们会从柔弱中产生力量，唤起不可预知无比威力的愤慨之情。人立命于世，首先要自尊自重，遭到歧视，决不低头，在强大的势力面前不卑不亢，这样就会赢得别人的敬重。我们应当消除自身的自卑感，面对生活中的种种挑战，充满信心地进行努力应对。书中丽莎陷入自卑的沼泽中，看不到自己在新环境中生存的价值等一系列的心理反差，使她自己感到不如别人，感到非常自卑，后来她听了心理医生的指导，调整了自己的心态，看到了自己面对的问题许多人也正面对着，看到了自己也有比别人强的地方，使她渐渐地重拾了自信。

《要做自己的主人》中，通过一个小故事，我懂得了，要做自己的主人。我们在人生的十字路口迷茫，彷徨时，总不知道该怎么办。于是我们停下来，犹豫再三，去请教有经验的人，在心里权衡，甚至去拜神求仙，却从来不问问自己，我究竟想要怎样的生活。是呀，当我们彷徨犹豫时，可以在自己的心灵花园里静静地走一走，扪心自问，我在做什么，做了我不后悔吗？然后就一如既往地去做，不管成功与否，自己尽力了就不要后悔。

《把行动和空想结合起来》中，爱默生曾经很欣赏一个青年诗人，在他给爱默生寄的信中，爱默生看到了他的才华横溢，于是力荐他写诗歌。但这个青年人只是有理想，或者说总在幻想中成功，但从不去努力实现，最后他销声匿迹了。爱默生告诫我们：“当一个人年轻时，谁没有空想过？谁没有幻想过？想入非非是青春的标志。但是，朋友们，请记住，人总归是要长大的。天地如此广阔，世界如此美好，等待你们的不仅仅是需要一对幻想的翅膀，更需要一双踏踏实实的脚！”对呀，我也曾在午后的阳光下，眯起眼睛，做过黄粱一梦。但真正把理想负著于现实的却很少。看了这篇文章，我知道了要根据自身，制定出适合自己的详细的计划，去一步步努力实现每一个小的目标，最后争取最终的成功。

《不失希望就有作为》中，琼斯曾经是一个身体健康、工作努力的农民，突然有一天，厄运降临到他身上，他患上了全身麻痹症，卧床不起，而他已是晚年，几乎失去了生活能力。当人们几乎对他不抱有任何希望之时，他自己却对自己抱有希望，虽然身体上不能动，但他的大脑却还可以思考，他不断思考，最后发明了一种香肠，这种香肠成为了人们最喜欢的食品。人们常用“心有余而力不足”来为自己不愿努力来开脱，其实世上没有什么做不到的事，只有不想做的人。积极的思想几乎能够战胜世间一切障碍，所以，不要对自己没有信心，要相信自己，自己可以做好。

随手翻开一页，都可以成为阅读的起点，因为每个短小的故事都是一盏启迪人生的明灯。书中的故事有真人真事，有传说寓言，每个故事后面都告诉我们一句人生哲理，让我们明白故事中所蕴藏的内涵。这是一本你可以随手拿来看，又能随时获取智慧的书。

这本书里讲的很多都是真实的故事，有风雨坎坷的经历，有灿若夏花的人生，但是它们都有一个共同点——每一次的成功必定需要许多的勇气和时间，他们坚持了下来，并且有了很好的结果，是啊，只有持之以恒，才能有好的结果。世界对思考着的人来说，是一出喜剧，而对凭感觉的人看来，只是一出悲剧。

书中经常会提到遇到怎样怎样巨大的困难，其实，并不是它们很困难，而是你畏畏缩缩，不敢面对，所以困难变得越来越大，而如果你一开始就勇敢面对困难，那么困难则会越来越小，最后，就战胜了它。对于一只漫无目标的穿来说，不论什么方向的风都是逆风。曾经，那些名人也会遇到一些困难，也会碰壁，那是什么使他们成功了呢？毫无疑问，当然是勇气、决心、坚持和适当的时机，所以，如果我遇到了困难也应该像他们一样，知难而进，而不是知难而退。生活中遇到各种各样的困难和挫折，会如尘土一般落到我们头上，要想从这苦难的枯井里脱身逃出来，走向人生的成功与辉煌，办法只有一个，那就是：将它们统统都抖落在地，重重地踩在脚下。因为，生活中我们遇到的每一个困难，每一次失败，其实都是人生历程中的一块垫脚石。

生活中会遇到各种烦恼，如果你摆脱不了它，那它就会如影随形地伴随在你左右，生活就成了一副沉重的担子。“一觉醒来又是新的一天，太阳不是每日都照常升起吗？”放下烦恼和忧愁，生活原来可以如此简单。有个年轻人在脚踏车店当学徒。有人送来一部有毛病的脚踏车，年轻人除了将车修好，还把车子整理得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。后来车主将脚踏车领回去的第二天，年轻人被挖到那位车主的公司上班了。——原来要获得机会很简单，勤劳一点就可以了。有几个小孩都很想成为一位智者的学生，智者给他们一人一个烛台，叫他们要保持光亮，结果好多天过去了，智者都没来，大部分小孩已不再擦拭那烛台。有一天智者突然到来，大家的烛台都蒙上厚厚的灰尘，只有一个被大家叫做“小笨蛋”的小孩，虽然智者没来，他也每天都擦拭，结果这个笨小孩成了智者的学生。——原来想实现理想很简单，只要实实在在地去做就可以了。

“人生如同赛跑，你必须知道终点在哪里，还要知道如何才能一直沿着最短的跑道不断冲刺。”这本书为我成功奔向理想、轻松潇洒地生活指明了一条捷径。这本书可能没有一些名著那样有魅力，但就是这么一个个简短的故事，有的只是只言片语也会带给我独到的理解和思考，总是在不经意间，让我心弦为之一颤，让我在某一个瞬间打开心门，领悟生命的真谛。它所带给我的精神和生活上的愉悦和顿悟，细细品位，总有全新的感觉。如果你想领略枕边的人生哲理，那么，请你把这本书放在你床头！

**第三篇：人生哲理枕边书11**

《人生哲理枕边书》

人生如戏，没有预演，从来都是现场直播。最近拜读了《人生哲理枕边书》，对人生有了更深一层的感悟。通过一个个浅显易懂的故事，让我理解最深的人生哲理，正如书里说的一样：人的一生只有三天：昨天、今天和明天。青春稍纵即逝，人生不可复制也不可重来。有这么一本书，把它放在枕边，在寂寞无聊或苦闷彷徨的时候，犹如一盏黑暗里的灯塔，给我指导、给我安慰、给我鼓舞、给我力量！

一滴水里蕴藏着浩瀚的大海，一则短小的文章中孕育着博大的智慧。全书十六个特辑，200多篇发人深省的哲理散文，从不同的角度剖析如何提升人生的境界、探讨了成功的经验、揭示社会的法则。它们有的睿智凝练，发人深省；有的灵气十足，如饮清泉，它是指点迷津不可或缺的智慧读本，启迪心智独一无二的人生指南。

怎样让我们的人生更精彩、心灵更充实、事业更成功呢？生活中难免要遇到各种各样的沟沟坎坎。每次面临进退的选择，当你感到恐惧和疑虑时，就如同面临一条拦路的小河沟，其实你抬腿就可以跳过去，就那么简单。在许多困难面前，人需要的，只是那一抬腿的勇气。在工作中也会遇到大大小小的困难，讲述女工工作中实际遇到的困难。。。面对这些具体的困难，要持有“提出一个问题往往比解决一

个问题更重要”的思想，并在解决这些问题的同时，逐步得到思想、经验认识的提高。作为女工主任，考虑问题从普通女工的角度出发，分析女职工的工作状态、心理、以及生活常态，提出问题，从而按照这样的思路去解决问题，就更能克服困难，以理服人。

有一句俗话叫：“众人拾柴火焰高。”女工工作的本身，需要接触的人员也比较广泛，只是靠某一个人的力量，是单薄的。如何发挥女工的整体优势，发动所有的女工，让大家各展所长，一起来做工作，很多复杂的问题就会变得简单。举例说明一个发动群众解决问题的案例。

一本小小的书，却蕴含着如此深刻道理，《人生哲理枕边书》用它独有的智慧和态度，教会我如何去更理解女工工作的含义；教会我如何去在工作中创新；教会我如何去克服工作中的困难，使我在工作中受益匪浅。当然，每一个人除了面对工作的压力，还要面对生活和社会的各种问题。我们的处事方法、思维方式和心态信念等等决定我们一生的成败。有这么一本书，放在枕边细细品味，人生自有一番新滋味！

**第四篇：让你受益一生的好习惯**

【让你受益一生的好习惯】1.不要轻易剥夺别人的希望；2.不要指望生活会是完全公平的；3.生气的时候不 要作出什么决定；4.保守秘密；5.定期存钱；6.及时承认自己的错误；7.用你希望别人对待你的方式去对 待别人.8.凡事先作计划,尽量将目标视觉化；9.写下来,不要太依靠脑袋记忆；10.每天提前 15 分钟上班。【职场必知 5 项原则】1.没有目标的人永远为有目标的人去努力；没有危机是最大的危机，满足现状是最 大的陷讲。2.下对注，赢一次；跟对人，赢一世。3.老板只能给你一个位置，不能给你一个未来。4.学历代 表过去，财力代表现在，学习能力代表将来。5.所见所闻改变一生，不知不觉会断送一生。【让大脑变年轻的 6 个方法】①3 件事情轮换着做：刺激大脑不同区域减少大脑退化速度；②每天大笑 1 次：具有缓解压力抗击心理衰老功效；③睡够 7 小时:充足睡眠有助大脑强化记忆；④每天看电视不超过 2 小时:看电视过久，会增加患老年痴呆症的危险；⑤学 1 门外语；⑥坚持健身：锻炼有助于加强记忆 【延缓心理衰老八法】1.心情愉快，保持良好的心态。2.合理用脑，冲淡烦恼，使脑力更旺盛，促进心理 健康。3.家庭和睦，心情愉悦。4.友好交往，朋友间多交流感情。5.开阔视野，融于社会，心生满足感。6.合理饮食，常吃五谷杂粮和蔬菜、水果。7.充足睡眠，以利解除身心疲劳。8.预防为主，定期体检。【为人处事 9 条小贴士】

1、先处理心情，再处理事情；

2、得饶人处且饶人；

3、人家怕你并不一定是福；

4、用微笑对待身边人；

5、不要无缘无故仇恨和嫉妒；

6、宽容他人对你的冒犯；

7、世上的事不如己意者，那是当然的，梦想靠自己；

8、用最放松的心态对待困难；

9、做事要先做人。【30 秒人格魅力养成术】

1、微笑；

2、不谈论沉重话题；

3、倾听时有所回应；

4、做几个让人印象深刻的 表情；

5、不要后背靠在椅子上；

6、目光在对方的“三角区”游荡；

7、让对方多说话；

8、不要透露过多个 人细节；

9、减少说话时的手势；

10、不掩饰自己的缺陷或错误；11.说话时减少口头语。【烦恼最喜欢去找那些闲着没事的人】烦恼就像挠痒，你本来是不觉得痒的，但是如果你闲来无事，去挠 了一下，便痒了起来，并且越挠越痒。烦恼也是一样，本来你不觉得烦恼，只是如果你闲来无事时，去想 了一些令自己烦恼的事，你便开始烦恼了起来，并且越想越烦 【建立人脉的 15 个提示】

1、学会换位思考；

2、学会适应环境；

3、学会大方；

4、学会低调；

5、嘴要甜；

6、有礼貌；

7、言多必失；

8、学会感恩；

9、遵守时间；

10、信守诺言；

11、学会忍

耐；

12、有一颗平常 心；

13、学会赞扬别人；

14、待上以敬，待下以宽；

15、经常检讨自己 【心理技巧：不想做的事情一开始就要拒绝】人们总是试图保持在别人心目中的一致形象。我们承诺过的 事情，总会尽力去完成，不然就会产生心理压力，失信于人。正所谓轻诺者寡信。所以不想做的事情，一 定从一开始就拒绝，不喝酒就一口都别喝 【心理健康的 10 条标准】 1.充分的安全感 2.充分了解自己，对自己的能力做出准确判断 3.生活目标切合实 际 4.与外界环境保持接触 5.保持个性的完整和和谐 6.具有一定的学习能力 7.保持良好的人际关系 8.能适度 地表达和控制自己的情绪 9.能发挥自己的才能和兴趣 10.个人的基本需要应得到一定程度的满足 爱情消褪的表现：看到对方，心跳不再加速、手心不再出汗，拥抱的力度只有热恋时的 35%（男）和 25%（女），接吻的热量只有热恋时的 30%（男）和 35%（女），彼此注视的时间只有热恋时的 85%（男）和 80%（女），女人踮起脚跟示情的高度也比热恋时减少了约 1～2 厘米（康奈尔大学爱情心理学教授坦 尼尔伊露）

【心理技巧：学会管理自己的情绪】当人的情绪处于低潮时，对任何事情都提不起兴趣，要学会转移注意 力。既然已经成为事实，就尝试着去接受，去面对现实。一个人不可能改变世界，世界也不会因你而改变。我们所能做的，就是适应这个世界。不钻牛角尖。不要对现状不满，不要和别人攀比 【说出负面情绪可拉近双方心理距离】在情感沟通中，面对自己的负面情绪时，高明的做法是把情绪“说出 来”，而不是“做出来”。也就是说，想方设法让对方了解自己的感受，却不必真正付诸行动。让对方了解到 “我的目的不是伤害你，而想更靠近你”，才能让双方有机会能建立起心理连接 【人性悖论】

1、所有的“我开玩笑的”都一定带着一点点认真；

2、所有的“我不懂”其实还是有一点懂；

3、每一次“我不在乎”背后都有一点点在乎；

4、每一次“我没事”背后都还是有那么一点伤痛。【心理技巧：与不同人沟通的心理要点】1.口蜜腹剑:微笑着打哈哈；2.吹牛拍马:不要与他为敌；3.尖酸刻 薄:保持一定距离；4.挑拨离间:最好谨言慎行；5.雄才大略:虚心地学习；6.翻脸无情:应该留一手；7.愤世 嫉俗:睁只眼闭只眼；8.敬业乐群:工作卖力气；9.踌躇满志:尽量顺着他 【 恋 爱 原 则 ： 用 心 去 体 验，而 别 只 用 脑 去 计 算 】

“Honestly, if you\'re not willing to sound stupid, you don\'t deserve to be in love.”——坦白说，如果你不打 算为爱做点傻事，你就不配拥有爱。《相见恨早》

【心理调查：你最后悔

悔什么？】某杂志对全国 60 岁以上的老人抽样调查：第 1 名：75％的人后悔年轻时 努力不够，导致一事无成；第 2 名：70％的人后悔在年轻的时候选错了职业；第 3 名：62％的人后悔对子 女教育不当；第 4 名：57％的人后悔没有好好珍惜自己的伴侣；第 5 名：49％的人后悔没有善待自己的身 体 【9 个增加自信的小技巧】

1、挑前面的位子坐；

2、练习正视别人；

3、把你走路的速度加快 25%；

4、练习当众发言；

5、咧嘴大笑；

6、怯场时，不妨道出真情，即能平静下来；

7、用对自己用肯定的语气，消除自卑感；

8、发现自己薄弱环节并逐步提高；

9、培养兴趣，做自己能做、喜欢的事。15 岁觉得游泳难，放弃游泳，到 18 岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会耶”。18 岁觉得 英文难，放弃英文，28 岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会耶”。人生前期越嫌麻烦，越 懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景。（via 蔡康永）

【你会常常感到空虚吗？去解决眼前的事情吧！哈佛大学心理学家吉伯特和柯林沃斯发现，】 人“活在当下” 时最快乐。他们表示，人们 46.9%时间都在胡思乱想，而这段时间最不快乐。就算想的是愉快的事，还是 不及专注于手边工作时愉快。研究发现：人们最享受、最满足的时刻，就是专注在一件事情上。【沟通技巧：合理说不】美女购物，营业员拿来一顶红色帽子，说：小姐，红色帽子充满活力，您戴上会 年轻 5 岁。美女却笑着说:天哪，那我不能买它，想想看如果我摘下它，我又要老 5 岁，真可怕。拒绝别人 避免直接说“不”，最好使用“话外音”让对方领悟到。既避免对方的难堪，又转移了对方被拒绝的不快。【为什么有人宁在奔驰里哭，也不在自行车后笑？】很多研究表明金钱不等于幸福，但价格的确能够影响 享受。有研究者让被试品尝五瓶标着不同价格的红酒，其中两瓶是一样的，却被标注了不同的价格。结果 品尝者不但认为贵的红酒口感更好，在喝贵的酒的时候大脑评估奖赏区也激活更多。

【心理技巧：想要别人喜欢你，那就多点赞美】一个人在接受某一条信息之后，随时间的推移，记忆里面 只留下信息本身的内容，信息以外的信息就会逐渐淡忘。这就是心理学上的语言“沉睡效应”。这就是为什 么人们都能记住那些自己爱听的信息。反复赞美，人们可能会因此而喜欢你，别因为害羞而吝啬赞美之词。

【有没有那样一句话，让你瞬间释怀？】真正的英雄不是永远没有卑下的情操，只是永远不被卑下的情操 所屈服罢了——罗曼罗兰。每个人都有

卑微的时候，不用拿自己犯的错一直为难自己。【心理技巧：情绪调节 8 个方法】

1、宣泄：找人倾诉或大哭一场。

2、转移：到大自然中去、看电影、听 音乐、会朋友。

3、静思：把不良情绪升华到美好境界。

4、自制：明白发怒只有后果而无结果。

5、阅读： 读书会带来好心情。

6、代偿：换一种有成就感的事情。

7、愉悦：想喜欢的人和事。

8、放松：瑜伽、放空。【心理技巧：你想让人难以忘怀吗？那么就面带笑容吧】出门时没有微笑，你就跟衣冠不整的人一样，尚 缺 一 件 衣 物 没 穿。大 量 的 研 究 者 发 现，微 笑 的 面 孔 比 中 性 的 面 孔 更 让 人 记 忆 深 刻。DUKE 大 学 的 Roberto Gabeza 发现这种现象是因为在看到微笑面孔的时候，跟奖赏有关的脑区会被激活。【心理技巧：当你觉得有压力或是挫败感时，不妨抬抬头】运动员失分后，会不由自主地低下脑袋，他们 的肌肉会发软，并会感觉灰心丧气。研究发现：只要人将眼睛紧紧地盯着地面，会加剧悲观的思考，心情 是抑郁的。改变一下习惯，将目光稍稍抬高一点，会减轻抑郁情绪。嗯，一起来改掉“垂头”丧气的习惯吧！

【人住得越高越慷慨大方】美国研究人员的最新研究发现——在身处更高的空间位置时，人们会显得更加 慷慨大方，也更愿意帮助别人。这项研究对于慈善活动的开展有着启示意义。此外，当在办公大楼的顶层 举行会议时，老板更有可能促进员工间的互相帮助，而人们想要得到帮助前也应该让朋友上楼。我们犯的错误，大半是因为该用真情时太过动脑筋；在该用脑筋时又太感情用事。【我们不是神州行，不可能任何时候都是“我能”。】安泰效应——安泰是古希腊神话中的大力神，他力大无 穷，无往不胜。因为他只要靠在大地上，就能从大地那里汲取无穷的力量。他的对手发现了这个秘密，便 诱使他离开地面，在空中杀死了他。因此，要学会依靠大家、依靠集体，不要想着任何事情都自己扛。【当男人想和女分手时，他们会怎么做？】63％的人说，不跟她联络，自动“消失”；14％会跟别的女人交 往，让她知难而退；10％说，直接说出来；8％会做出冷漠的样子；5％会大吵一架，藉机分手。

不要在失意者面前谈论你的得意，那样伤害你的人际关系！【心理技巧：心情不好的时候请收拾你的房间】凌乱不堪的房间或办公室会令人心神不安。因此，将房间 收拾整齐能改善不良情绪。比如，让地板上散落的物件各就各位，将桌子上的东西收拾干净，把被子叠整 齐。

【心理技巧：从口头禅读懂对方性格】①说真的、老实说、的确、不骗你:担心他人

**第五篇：让你一生受益的20条准则**

1.一位印度老人对孙子说，每个人的身体里都有两只狼，他们残酷地相互搏杀。一只狼代表愤怒、嫉妒、骄傲、害怕和耻辱；另一只代表温柔、善良、感恩、希望、微笑和爱。小男孩着急地问：“爷爷，哪里狼更厉害？”老人回答：“你喂食的那一只。”

2.一个年轻人问一个得道的老者：“智慧哪里来？”智者说：“精神的判断力。”年轻人又问：“精神的判断力哪里来？”智者说：“经验。”年轻人再问：“经验哪里来？”智者说：“错误的判断。”

3.老和尚问小和尚：“如果前进一步是死，后退一步则亡，你该怎么办？”小和尚毫不犹豫地说：“我往旁边去。”天无绝人之路，人生之路上遭遇进退两难的境况时，换个角度思考，也许就会明白：路的旁边还是路。

4.豁达人生必须把握五个要点：

（1）当识人，识人不必探尽，探尽则多怨。

（2）当知人，知人不必言尽，言尽则无友。

（3）当责人，责人不必苟尽，苟尽则众远。

（4）当敬人，敬人不必卑尽，卑尽则少骨。

（5）当让人，让人不必退尽，退尽则路艰。

有境界，能看远；有肚量，能看宽；有涵养，能自持；有锋芒，能内敛。

5.心理学家给恋爱中的男女的6条建议：

（1）不要轻易说出“分手”两个字。

（2）不要因为很生气而不接电话。

（3）不要相互猜忌，请彼此绝对信任。

（4）不要小肚鸡肠，请能够宽容对待彼此。

（5）不要互揭伤疤，因为那样除了疼痛以外毫无意义。

（6）不要过于理智。

6.受益一生的十个好习惯：

（1）不要轻易剥夺他人的希望。

（2）不要指望生活会是完全公平的。

（3）生气时不要作出决定。

（4）保守秘密。

（5）定期存钱。

（6）及时承认错误。

（7）用你希望别人对待你的方式对待别人。

（8）凡事先做计划，尽量将目标视觉化。

（9）不要太依靠记忆，要办的事写下来。

（10）每天提前15分钟上班。

7.如何修炼沉稳：

（1）不要随便显露你的情绪。

（2）不要逢人说诉说你的困难和遭遇。

（3）在征询别人的意见之前，自己先思考。

（4）不要一有机会说唠叨你的不满。

（5）重要的决定尽量先商量，而后再发布。

（6）讲话不要有任何的慌张。

（7）自信是好，但是别忽略别人的想法。

（8）人无高低，对人对事，别忘了礼貌。

8.人生的八大经典理念：

（1）幸福，不是状态，而是感受。

（2）沧桑，不是自然，而是经历。

（3）风雨，不是天象，而是锤炼。

（4）日出，不是早晨，而是朝气。

（5）云水，不是景色，而是襟怀。

（6）人生，不是岁月，而是永恒。

（7）生命，不是躯体，而是心性。

（8）春天，不是季节，而是内心。

9.德川家康遗训：

（1）人之一生，如负重远行，不可急于求成。

（2）以受约束为家常事，则不会心生不满。

（3）常思贫困，方无贪婪之念。

（4）忍耐乃长久无事之基石。

（5）愤怒是敌。

（6）只知胜而不知败，必害其身。

（7）常思己过，莫论人非。

（8）不及尚能补，过之无以救。

10.心裏提示四则：

（1）活鱼会逆流而上，死鱼才会随波逐流。

（2）逆风的方向更适合飞翔。

（3）走在光滑的冰面上容易摔倒，是因为上面没有坎坷。

（4）环境永远不会十全十美，消极的人受环境控制，积极的人控制环境。

11.职场心里暗示：

（1）学历代表过去，财力代表现在，学习能力代表将来。

（2）所见所闻改变一生，不知不觉会断送一生。

（3）没有目标的人永远为有目标的人去努力。

（4）没有危机是最大的危机，满足现状是最大的陷阱。

（5）下对注，赢一生；跟对人，赢一世。

（6）老板只能给你一个位置，不能给你一个未来，舞台再大人走茶凉。

12.弘一法师智慧之言：

（1）有才而性缓定属大才，有智气而气和斯为大智。

（2）临事须替别人想，论人先将自己想。

（3）不近人情举尽是危机，不体物情一生俱成梦境。（4）善用威者不轻怒，善用恩者不妄施。

（5）事当快意处须转，言到快意时须住。

（6）缓字可以免悔，退字可以免祸。

（7）任难任之事要有力而无气，处难处之人要有之二无言。

13.处事十大要领：

（1）守时，是做人的信誉。

（2）找方法，不找借口。

（3）微笑，让你友好而自信。

（4）反省，每天总结自己。

（5）敢于担当，错误面前负起责任。

（6）换位，考虑对方感受。

（7）诚信，培养恪守公信力。

（8）控制，善于调节自我。

（9）分担，经常也做一些“分外事”。

（10）进取，不消极不懒散。

14.人生五耐：

（1）耐冷：世态炎凉，要随遇而安，坦然处之。

（2）耐苦：面对苦难百折不挠，终有云开日现有时候。

（3）耐燥：面对浮躁心静如水，不为钱权利所诱所累，笑看云巻云舒。

（4）耐烦：宰相肚里能撑船，他人气我我不气。

（5）耐忙：潇洒自然，活跃思维，享受忙碌。

15.哈佛管理世界之胆识培养：

（1）不要常用缺乏自信的词句。

（2）不要常常反悔，轻易推翻已经决定的事。

（3）在众人争执不休时，不要没有主见。

（4）整体氛围低落时，你要乐观、阳光。

（5）做任何事情都要用心，因为有人在看着你。

（6）事情不顺的时候，歇口气，重新寻找突破口，就结束也要干净利落。

16.情绪的自我管理：

（1）人愤怒的那一个瞬间，智商是零，过一分钟后恢复正常。

（2）人的优雅关键在于控制自己情绪，用嘴伤害人，是最愚蠢的一种行为。

（3）我们的不自由，通常是因为来自内心的不良情绪左右我们。

（4）一个能控制住不良情绪的人，比一个能拿下一座城池的人强大。

17.一位母亲的教女名言：

（1）不要试图什么都争第一。

（2）帮助别人，自己也会强大起来。

（3）学会用真诚的简单对付虚伪的复杂。

（4）学校的考场上不勤奋有59分，人生的考场上不努力就会不及格。

（5）你打碎碗，妈妈可以原谅，你要是说谎，绝对不行。（6）谦虚、诚实和勤奋是摆渡人生从此岸到彼岸的三件法宝。

18.做个好娘子的10个标准：

（1）知足常乐，不会男人过高的要求。

（2）顺从听话，却不失个性独立。

（3）知书识礼，尊重对方。

（4）聪明可爱，也会装疯卖傻。

（5）照顾家庭，尊重父母。

（6）角色多变，本色依然。

（7）爱屋及乌，宽容博爱。

（8）从来没有欺骗过丈夫。

（9）爱对方，包容对方。

（10）帮助男人，成就男人。

19.谁能和乔布斯比勤奋

乔布斯年轻时每天凌晨四点起床，九点半前把一天工作做完。他说：自由从何而来？从自信来，而自信则是从自律来！先学会克制自己，用严格的日表控制生活，才能在这种自律中不断磨练出自信。自信是对事物的控制能力，如果你连最基本的时间控制都做不做，还谈什么自信？

20.欲成大器者之八律：

（1）觉人之诈，不愤于言。

（2）受人之悔，不动于色。

（3）察人之过，不扬于他。

（4）施人之惠，不记于心。

（5）受人之恩，铭记于心。

（6）受人之鱼，而学之渔。

（7）识人之才，授之于权。

（8）善于谋人，有容乃大。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！