

一、心態決定人生

“你的心態就是你的主人。”在現實生活中,我們不能控制自己的遭遇,卻可以控制自己的心態;我們不能改變別人,卻可以改變自己。其實,人與人之間並無太大的區別,真正的區別在於心態。所以,一個人成功與否,主要取決於他的心態。

心態不好,你將永遠是個弱者!

是失敗者總是把挫折當失敗,從而使每次都能夠深深打擊他取勝的勇氣;成功者則是從不言敗,在一次又一次的挫折面前,總是對自己說:“我不是失敗了,而是還沒有成功。”一個暫時失利的人,如果繼續努力,打算贏回來,那麼他今天的失利,就不是真正的失敗。相反的,如果他失去了再戰鬥的勇氣,那就是真輸了。



加不自信。這是一種惡性循環。若想從這種惡性循環中解脫出來,就得與失敗作鬥爭,就得樹立牢固的自信心。

四、心動更要行動

心動不如行動,雖然行動不一定會成功,但不行動則一定不會成功。生活不會因為你想做什么而給你報酬,也不會因為你知道什麼而給你報酬,而是因為你做了些什麼才給你報酬。一個人的目標是從夢想開始的,一個人的幸福是從心態上把握的,而一個人的成功則是在行動中實現的。因為只有行動,才是滋潤你成功的食物和泉水。

二、生氣不如爭氣

人生有順境也有逆境,不可能處處是逆境;人生有巔峰也有谷底,不可能處處是谷底。因為順境或巔峰而趾高氣揚,因為逆境或低谷而垂頭喪氣,都是淺薄的人生。面對挫折,如果只是一味地抱怨、生氣,那麼你注定永遠是個弱者。

五、平常心不可少

人生不可能一帆風順,有成功,也有失敗;有開心,也有失落。如果我們把生活中的這些起起落落看得太重,那麼生活對於我們來說永遠都不會坦然,永遠都沒有歡笑。人生應該有所追求,但暫時得不到並不會阻礙日常生活的幸福,因此,擁有一顆平常心,是人生必不可少的潤滑液劑。

三、有自信才能贏

古往今來,許多人之所以失敗,究其原因,不是因為無能,而是因為不自信。自信是一種力量,更是一種動力。當你不自信的時候,你難於做好事情;當你什麼也不做不好時,你就更

六、適時放棄才有收穫

命里有時終須有,命里無時莫強求。不要去強求那些不屬於自己的東西,要學會適時的放棄。也許在你殫精竭慮時,你會得到曾經想

要得到而又沒得到的東西,會在此時有意外的收穫。適時放棄是一種智慧。它會讓你更加清醒地審視自身內在的潛力和外界的因素,會讓你疲憊的身心得到調整,成爲一個快樂明智的人。

盲目的堅持不如理智的放棄。苦苦地挽留夕陽的人是傻子,久久地感傷春光的人是蠢人。什麼也捨不得放棄的人,往往會失去更加珍貴的東西。適當的時候,給自己一個機會,學會放棄,才有可能獲得。

七、寬容是一種美德

俗話說得好:“退一步海闊天空,讓幾分心平氣和。”這就是說人與人之間需要寬容。寬容是一種美德,它能使一個人得到尊重。寬容是一種良藥,它能挽救一個人的靈魂。寬容就像一盞明燈,能在黑暗中放射着萬丈光芒,照亮每一個心靈。

十、避免煩惱成心病

在現實生活中,終日煩惱的人,實際上並不是遭遇了太多的不幸,而是根源於煩惱者的內心世界。因此,當煩惱降臨的時候,我們既不要怨天尤人,也不要自暴自棄,要學會給心靈鬆綁,從心理上調適自己,避免煩惱變成心病。

十一、快樂其實很簡單

有人說,快樂是春天的鮮花,夏天的綠蔭,秋天的野果,冬天的漫天飛雪。其實,快樂就在我們身邊。一個會心的微笑,一次真誠的握手,一次傾心的交談,就是一種快樂無比的事情。人無完人,重要的是怎麼做人。

八、學會給心靈鬆綁

人的心靈是脆弱的,需要經常地激勵與撫慰。常常自我激勵,自我表揚,會使心靈快樂無比。學會給心靈鬆綁,就是要給自己營造一個溫馨的港灣,常常走進去爲自己忙碌疲憊的心靈做做按摩,使心靈的各個零件經常得到維護和保養。

九、別把挫折當失敗

每個人的一生,難免都會遭受挫折和失敗。所不同的



哈佛大學的課題人生



如果幸福是一杯水,那麼承諾就是水杯。

雖然幸福並非生活的全部,但我們應該知道獲得幸福的一些路徑。特別是在浮躁的社會,如何獲得內心的幸福與快樂,應是每個人的必修課。

01 感恩 很多人把感恩當成一種付出,其實感恩本身就是一種幸福。

02 朋友 哈佛大學的一個研究結論就是,影響個人幸福最重要的外部因素是人際關係。

03 同情心 這個世界上本來是沒有什麼衝突的,當我們只是站在自己的立場上考慮問題時,衝突便發生了。

04 學習 大腦就如肌肉,鍛煉越多收穫也越多。當我們的大腦充滿活力地思考以及運作的時候,我們就不會想不開心的事情,我們會變得更開心和滿足。

05 解決問題 所謂的智慧與厚重,其實是各種挫敗的磨練,一個有深度的人一定是一個有故事的人。

06 做事 從事自己喜歡的工作固然重要,但是我們中的多數人由於環境等因素無法實現這一點!所以發現工作的價值與意義,是獲得幸福感的重要方法。

07 當下 哈佛大學研究顯示,如果你感到沮喪,是因為對過去的不滿,而如果你感到擔憂和焦慮,是因為你活在未來。

08 原諒 人們最常犯的一個錯誤就是用別人的過錯懲罰自己,原諒與接納那些傷害我們的人是打開心結的唯一方法。

09 深交 所謂的知己就是找一個真正懂我們的人!所謂的聆聽就是進入到對方的內心世界,並讓對方知道你懂了,而不是放在心裡。

10 承諾 承諾一方面是對自己,另外一方面是對別人。如果幸福是一杯水,那麼承諾就是水杯。

11 無條件的愛 我們都渴望愛與被愛,很多時候我們並不缺愛,真正缺少的是愛與被愛的能力,真正的愛是無條件的,這背後是:接納、體諒、尊重;而不是佔有、虛榮、依賴。

12 愛自己 一個不會照顧自己的人通常也不太會照顧別人,一個不會愛自己的人通常也不具備愛別人的能力;而鍛煉與休息,是對自己最起碼的愛。

ciCLEvia!
OPEN STREETS CLEVELAND

Dancing • Biking • Music • Boxing • Food • Recess Games

JUNE 4TH, 2017
Time: 1-5pm | FREE
Location: West 25th Street from Clark Avenue to MetroHealth Drive

Sponsored by:
METRO WEST, the Y, TremontWest, MetroHealth, Neighborhood Family Practice

See our website for the event schedule, and don't miss us in other Cleveland neighborhoods this summer!
www.ciclevia.com | ciCLEvia

ciCLEvia Route, 0.5 miles

Hubs: No Sweat Hub (Clark), Recess Hub (Kinkel, Prame), Interfaith Hub (Althen, Holmden), Wellness Hub (Meyer, Sackett)