

# 2023年保持乐观心态借助诗人的经历 保持乐观好心态的励志个性签名(精选11篇)

梦想是每个人内心深处对未来美好生活的向往和追求。善于借助资源和人际关系是实现梦想的战略之一。以下是一些激励人心的梦想实现案例，它们将给我们带来无限的勇气和信心。

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇一

- 1、没有伞的孩子，必须努力奔跑！
- 2、以适应为本，学会生存。
- 3、学会微笑是生活的艺术。
- 4、失败的时候不要忘记还有未来。
- 5、哲人无忧、智者常乐。
- 6、再累：也要爱自己。
- 7、以锻炼为本，学会健康。
- 8、变老是人生的必修课。
- 9、成功的时候不要忘记过去。
- 10、再急：也要注意语气。
- 11、再苦：也别忘坚持。

- 12、学会忘记是生活的技术。
- 13、尽量不要讲同事朋友的八卦。
- 14、变成熟是选修课。
- 15、再烦：也别忘记微笑。
- 16、无论输赢都要高姿态。
- 17、老天爷对每个人都是公平的。
- 18、愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。
- 19、我不怕千万人阻挡，只怕自己投降。
- 20、每天都是新的一天，烦恼痛苦不过夜。
- 21、低调做人，你会一次比一次稳健。
- 22、高调做事，你会一次比一次优秀。
- 23、学会放弃，耐得住寂寞，经得起诱惑。
- 24、理想很丰满，现实很骨感。
- 25、让梦想成真的最好方法就是醒来。
- 26、有望得到的要努力；无望得到的不介意。
- 27、生气是拿别人做错的事来惩罚自己。
- 28、懒惰像生锈一样比操劳更消耗身体。
- 29、没有不进步的人生，只有不进取的人！

- 30、生活不是林黛玉，不会因为忧伤而风情万种。
- 31、每天都冒出很多念头，那些不死的才叫做梦想。
- 32、对生活笑吧，这样，你能察觉它的美。
- 33、永远都不要抱怨什么，抱怨只会暴露你的无能。
- 34、并不是因为所爱就要拥有，而是拥有的一切都爱。
- 35、生活不是单行线，一条路走不通，你可以转弯。
- 36、让服务变成生命的一部分，用生命服务、肯定自己。
- 37、不要为小事遮住视线，我们还有更大的世界。
- 38、当所有人都低调的时候，你可以选择高调，但不能跑调。

## **保持乐观心态借助诗人的经历篇二**

- 1、爱情因执着而幸福，爱情也因执着而痛苦；爱情因缘分而诞生，爱情也因缘尽而分手。
- 2、一个人如能让自己经常维持像孩子一般纯洁的心灵，用乐观的心情做事，用善良的心肠待人，光明坦白，他的人生一定比别人快乐得多。
- 3、你来自何处并不重要，重要的是你要去往何方，人生最重要的不是所站的位置，而是所去的方向。人只要不失去方向，就永远不会失去自己！
- 4、选对事业可以成就一生，选对朋友可以智能一生，选对环境可以快乐一生，选对伴侣可以幸福一生，选对生活方式可以健康一生。

5、火把虽然下垂，火舌却一直向上燃烧。低调做人是素质，高调做事是风格。以进取之心立身，以悲悯之心处世，生命虽然卑微，人生仍不失精彩。

6、再黑的黑夜也会迎来黎明，再长的坎坷也会出现平路，怀抱着一棵永不放弃的希望之心，明天就会有温暖的阳光雨露，坚持，胜利就在你的下一步路！

7、一个人的成就，不是以金钱衡量，而是一生中，你善待过多少人，有多少人怀念你。生意人的账簿，记录收入与支出，两数相减，便是盈利。人生的账簿，记录爱与被爱，两数相加，就是成就。

8、学会改变的人生，是丰满的；学会思变的人生，是精彩的；学会乐观的人生，是阳光的；学会执着的人生，是睿智的；学会积极的面对一切，明天就注定是前途无量的！

9、忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快和坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。

10、成功的道路也许就是这样，需要经历太多的挫折与磨难，而其中的磨难与艰辛，恐怕永远只有经历过的人自己才知道。

11、不论你在什么时候开始，重要的是开始之后就不要停止；不论你在什么时候结束，重要的是结束之后就不要悔恨。

12、走坎坷，历风雨，坦然面对每一天，让风雨浅释岁月美丽；听花开，看雨落，用一颗纯澈的心，感悟流年婉转，时光变迁；静待花开，情亦温暖。

13、以幽默的态度来接受现实中的失败。有幽默感的人，才有能力轻松地克服恶运，排除随之而来的倒霉念头。

14、想得开，看得透，生活困惑自然开。一个人生命中的得

与失，总是守衡的，我们失去的，总会在另一个地方找回来。

15、如果一个人不愿做小事，那么大事也很难做成，老子告诫人们“天下难事，必成于易，天下大事，必做于细”，如想成功，比别人更优秀，就要多在小事上下功夫，成功靠的是点滴的积累。

16、打消了一切忧虑，卸下了一切担子，一时不由感到满足，真好比心里搬开一块大石头。

17、少年的时候，我疯狂的喜欢，“带我走”这三个字。现在，我再也不会任性的让任何人带我走。我学会了，自己走。

18、当一个人真正觉悟的一刻，他放弃追寻外在世界的财富，而开始追寻他内心世界的真正财富。

19、高官不如高知，高知不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴，不怕待遇低，就怕命归西，不怕挣钱少，就怕走得早。

20、官不在大小，能干就好；钱不在多少，够花就好；朋友不在多少，知己就好；子女不在多少，孝顺就好；年龄不在多老，健康就好！

21、成功的道路上，肯定会有失败；对于失败，我们要正确地看待和对待，不怕失败者，则必成功；怕失败者，则一无是处，会更失败。

22、用最少的悔恨面对过去；用最少的浪费面对现在；用最多的梦面对未来。

23、尽心尽力做好自己的事，走自己的路，按自己的原则，好好生活。即使有人亏待了你，时间也不会亏待你，人生更

加不会亏待你。

24、所有的胜利，与征服自己的胜利比起来，都是微不足道。所有的失败，与失去自己的失败比起来，更是微不足道。。

25、或许走过终点时我们才明白，一路平坦却少了风景，没有转折也多了平淡。只要经历了，尝试了，走过了，我们赢得的，就是一个全新的自己。

26、或许有人相信“馅饼”之说，这不是无稽之谈，事实上也确实存在，然而，所谓的“馅饼”并非是成功，虽然能暂时得到自己所想的，但也会很快失去，一无所有之时，也是一败涂地之际，想东山再起?还需拿出勇气和毅力一步一脚印去走。

27、往往并不是我们的思想决定乐观还是悲观，而是我们生理和病理引起的乐观或者悲观意识形成自己的思想。

28、不管多么严峻的形势向你逼来，你也要努力去发现有利的条件。不久，你就会发现：你到处都有一些小的成功，这样，自信心自然也就增长了。

29、越担惊受怕，就越遭灾祸。因此，一定要懂得积极态度所带来的力量。要坚信希望和乐观能引导你走向胜利。

30、心境简单了，就有心思经营生活;生活简单了，就有时间享受人生。活得简单不难，只需懂得为自己而活，为美好而生，为幸福而做。

31、欲望是无穷的，别过;人生是平淡的，别倦;身体是自己的，别糟;幸福是有限的，别贪;爱人是自己的，别厌;生活是丰富的，别烦;人格是高贵的，别贱;权力是暂时的，别专。

32、在你的闲暇时间，努力接近乐观的人，观察他们的行。

通过观察，你能培养起乐观的态度，乐观的火种会慢慢地在你内心点燃。

33、一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。

34、吃亏吃到再也吃不进的时候，就不会吃亏了。苦多了，甜就大了。——用争夺的方法，你永远得不到满足；但用让步的办法，你可以得到比期盼的更多。

35、登顶为峰固好，但要勤养生命之气，方能长盛不衰；烦恼前糊涂些，失去后潇洒点，没输掉人生的快乐，你就是大赢家。

36、人生像激流中行驶的帆船，必定会有奋斗，为了战胜激流而奋斗，而“激流”代表的则是理想。

37、许多人只需要再多支持一分钟，多做一次努力，就能反败为胜。成功招揽成功，失败招揽失败。

38、要知道，悲观不是天生的。象人类的其它态度一样，悲观不但可以减轻，而且通过努力还能转变成一种新的态度：乐观。

39、使你自己有更多更多工作，使你习惯于工作。这是人生快乐的第一个条件。

40、生活得乐观，才会有生存的希望；得坚强，才会有顽强的意志；得付出，才会有精彩的未来；得想开，才会有开心的人生；得看开，才会有幸福的生活！

41、深情是我担不起的重担，情话只是偶然兑现的谎言。我爱你，为了你的幸福，我愿意放弃一切——包括你。

42、一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会人群也更容易有真正的贡献。

43、有事者，事竟成；破釜沉舟，百二秦关终归楚；苦心人，天不负；卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

44、静默是表示快乐的最好的方法，要是我能够说出我心里多么快乐，那么我的快乐只是有限度的。

45、幻想一步成功者突遭失败，会觉得浪费了时间，付出了精力，却认为没有任何收获；在失败面前，懦弱者痛苦迷茫，彷徨畏缩；而强者却坚持不懈，紧追不舍。

46、如果乐观态度使你成功了，那末你就应该相信这样的结论：乐观是成功之源。

47、生活像一场旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景和看风景的心情。愿你把工作当旅行，把回家当风景，永远都有看风景的好心情。

48、让信心在心底复苏，让勇气在胸中激荡，让热血在体内沸腾，让斗志在四肢燃烧，让蓝图在脑海浮现，让脚步在未来驰骋。愿你努力，成就精彩！

49、即使处境危难，也要寻找积极因素。这样，你就不会放弃取得微小胜利的努力。你越乐观，你克服困难的勇气就越会倍增。

50、人们总是在不停地追求美好，却往往错过了当下的美好，要记住：贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富！愿你幸福一生！

51、凡事总要有信心，老想着“行”。要是做一件事，先就

担心着“怕咱不行吧”，那你就没有勇气了。

52、我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字连在一起。

53、喧嚣的人群里，学会品尝孤独。孤独的旅程中，尝试分享快乐。品尝孤独不会孤独，打发寂寞更加寂寞。人海没有孤岛，每一颗包容的心，都是一片大陆。

54、对生活笑吧，这样，你能察觉它的美：凡事总要有信心，老想着“行”。要是做一件事，先就担心着”怕咱不行吧”，那你就没有勇气了。

55、有什么信念，就选择什么态度；有什么态度，就会有什么行为；有什么行为，就产生什么结果。要想结果变得好，必须选择好的信念。

56、当我们还买不起幸福的时候，我们绝不应该走得离橱窗太近，盯着幸福出神。

57、当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事；而在一切事都不妙时仍能微笑的人，是真正的乐观。

58、一路徜徉，一路微笑。不管什么时候，不管有多痛，自己一直要好好地珍惜自己，不让自己在任何时候放弃自己。

59、各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的世界，朝自己所乐于追求的方向去追求，就是你一生的道路，不必抱怨环境，也无须艳羡别人。

60、相信自己，坚信自己的目标，去承受常人承受不了的磨难与挫折，不断去努力去奋斗，成功最终就会是你的！

61、愿一年比一年快乐，但愿连我们最卑贱的兄弟或姊妹也

不会被剥夺他们应得的一份快乐。

62、速度不一定等于效率。快，可能只是不停，不代表前进；慢，不一定代表停止，而是留心。每天都应留心属于自己的生命意义。不只低头迈步，更要抬头看路，如此，生命才能高效圆满。

63、可倒下，不可跪下；可低落，不可堕落；可放松，不可放纵；可浪漫，不可浪荡；可生气，不可生事；可发言，不可发飙；可凭理，不可凭势；可拼搏，不可拼命。

64、哭也一天，笑也一天，心态是经历炼出来的；快乐是知足养出来的；健康是步行走出来的。慈悲没有敌人，智慧不起烦恼；解脱才更自在，放下自然轻松。

65、不管有多痛，自己一定要咬紧牙，告诉自己不能说痛。人生不管有多少的磨难，都是下次起航的积累。

66、人生的道路都是由心来描绘的。所以，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕。

67、生活不是过得怎样，而是要懂得怎样去过。懂得怎样生活，人生更容易出彩。所谓的光辉岁月，并不是后来闪耀的日子，而是无人问津时，你对梦想的偏执。

68、真想干总会有办法，不想干总会有理由；面对困难，智者想尽千方百计，愚者说尽千言万语；老实人不一定可靠，但可靠的必定是老实人；时间，抓起来是黄金，抓不起来是流水。

69、生活的美是来源于你对生活的热爱，每天把牢骚拿出来晒晒太阳，心情就不会缺钙；只要你的心是晴的，人生就没有雨天。

70、天地专为胸襟开豁的人们提供了无穷无尽的赏心乐事，

让他们心情受用，而对于心胸狭窄的人们则加以拒绝。

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇三

莱斯·布朗是美国知名演说家。一次，他在纽约演讲后，“粉丝”排起长队等着他签名。布朗耐心地一个个签着，轮到一位年轻小伙时，却停了下来。

小伙对布朗说：“我很崇拜您，但我今天不是来要签名的，我只想看看您的嘴巴，可以吗？”布朗疑惑地问：“为什么呢？”小伙说：“我从小就喜欢演讲，苦练了好几年，甚至为了纠正发音，常常含着石子练习。我认为优秀的演说家都靠一张嘴，就想看看您的嘴跟别人有什么不一样，是不是因苦练长了厚茧。”

布朗笑了笑，张开嘴让小伙看。小伙仔细看了看说：“您的嘴跟我的没什么区别啊，看来您出名也不是练出来的。”布朗微笑着指指自己的左耳，让小伙摸摸。小伙这才看清那只耳朵上有层厚厚的茧，顿时怔住了：“您的茧怎么长在这儿了？”布朗点了点头：“我刚开始演讲时，没名气也没资历，但我决心干出点名堂。于是，我一天到晚给人打电话，讨教演讲技巧，联系演讲业务，每天至少打100多个电话，请求别人给我机会演讲……一个优秀的演说家不单要口才好，更要善于向他人请教和倾听，别让你的茧长错了地方！”

成功离不开勤奋和坚持，但不要把它用错地方。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇四

1、当有人对你施不敬的言语，请不要在意，更不要因此而起烦恼，因为这些言语改变不了事实，却可能搅乱你的心，心如果乱了，一切就都乱了！

2、世上没人能够赎回过去，珍惜眼前。不要让心太累，不要追想太多已经不属于自己的人和事。

3、年轻任性的我们，总是有无限的精力去折腾，不停的彼此伤害，彼此错过，然後不停的回忆。

4、谁是谁生命中的过客，谁是谁生命的转轮，前世的尘，今世的风，无穷无尽的哀伤的精魂。

5、不要老记得你生活中的一些瑕疵，要看到人生中美好的一面，忘记过去，把握现在和将来，人生中不在乎你是否抓好你的牌，应该看你能否打好你手中的牌。

6、再执着的未来，也会有以往；再潇洒的海鸥，也会有迷惘；再低调的故事，也会有倔强；人生有进有退，生活不钻牛角尖，输什么也不能输了心情。

7、梦想，相信心的力量，循着微光去追求那份积存已久的渴望。轻轻地梵唱着，炽热的目光迎着扑面而来的陷痛，在潺潺流逝的时间长河里，只因用尽全力地追逐过，我无悔。

8、假如说生活是一块画板，那自信就是一支水彩笔，为它添上色彩。假如说生活是一列火车，那自信就是它的能量，使

它不断向前。生活，因自信而丰富。

10、企图不劳而获的人，往往一事无成。别人的错误不是你犯错的借口。如果你尽力而为，失败并不可耻。

11、一个人的品行修养真的很重要。修身养性，表里如一对于名人而言更是如此。积极向上、有良好品行的人总是被大家尊敬的。

12、亲爱的姑娘看不进去书的时候照照镜子，查查银行卡的余额，想想新婚姻法

13、固执的坚持，可能错过最美的风景。最远的眺望，可能模糊最近的幸福。追逐的东西，可能就在身边，逆向行驶的人生，离幸福会越来越远。

14、对于过去，不可忘记，但要放下。因为有明天，今天永远只是起跑线。生活简单就迷人，人心简单就幸福；学会简单其实就不简单。

15、生命因为追求而精彩，追求因指引而成功，人之所以是能，那就是相信能。那些让你痛不欲生的事情能让你变得更强大。

16、所有的胜利，与征服自己的胜利比起来，都是微不足道。所有的失败，与失去自己的失败比起来，更是微不足道。

17、脸皮才是人身体上最神奇的一部分，在有些人那，可大可小可厚可薄，甚至可有可无。

18、一颗米养百种人，不管我们属于哪一种人，只要我们是健康快乐的，积极向上的就没有枉过此生。

19、生命是一朵千瓣莲花，既然我拒绝绽放，那么我也就同

时拒绝了枯萎和零落。

20、平静的生活才是最幸福的生活，人生拉不住的时光，笑看每个旅途中的转角，给你喜，给你悲，给你苍茫，给你可预料的不可预料的点点恩赐！

21、心情低落的时候可以，但是一定要有积极向上的态度。生活还是要继续过，不能失去信心。

22、下辈子。俄想做属于你的那根烟。这样俄就永远都会被你想着。然后可以在离你心脏最近的地方存在。

23、一个今天胜过两个明天。蓝天属于你，白云属于你，东南西风属于你；

24、生活就像一部庸俗的法国文艺片，没有高潮，没有情色，连字幕都没有。

25、人生的苦与乐，如同硬币的两面，一面是苦，一面是乐。人生没有永恒的苦与乐，苦与乐常常只在人心的一瞬之间！看到我祝福的一瞬间，愿你嘴角快乐一扬。

26、你相信吗我的有生之年，必会有那麽一个人，在灯光辉煌之中，翩翩而来，告诉我，相信爱情，并且，那是一辈子的事情。

27、永远不要以为我们可以逃避，我们的每一步都决定着最后的结局，我们的脚步正在走向我们自己选定的终点。

29、希望是美好，的前途是光明的，未来是坎坷的，好人一定能够心想事成。

30、挫折是足以燃起一个人的热情，去唤醒一个人的潜力，而使他达到成功。那是有本领、有骨气的人，能将“失望”

变为“动力”，像蚌壳那样，将烦恼的沙砾化成珍珠。

31、勇于尝试并懂得适时退回到自己最合适的位置，这不是懦弱的表现。相反，承认自己的局限，在个人的局限性中有效地燃烧，是一种难得的智慧。

32、失落时是苦，希望时是乐；经历时是苦，回味时是乐；今日以为苦之事，却为明天回味之乐。愿你走好人生路，早日收获幸福。

33、发现爱只是上帝眷恋我们太孤单、尔借给我的依赖、到最后早已注定分开。

34、努力向上，是一种接近生命本质的崇高姿态，好比一棵树，在风霜雨雪中扎根汲取土壤最深处的养分，伸手触碰天空最高处的阳光。每一簇枝叶都渴望，向上，向上！

35、飞机场的骚乱一会儿就停止了，这里的人都是有着自己的方向的，匆匆地起飞，匆匆地下降，带走别人的故事，留下自己的回忆。

36、用包容的心，善待一切；用乐观的心，面对一切；用自信的心，支撑一切；用上进的心，拼搏一切；用谦虚的心，笑纳一切。乐观向上，精彩无限！

37、随着时间的流逝，忽然发现身边的人与事都变了，包括朋友包括友谊。

38、用最少的悔恨面对过去；用最少的浪费面对现在；用最多的梦面对未来。

39、人要有三颗心：对人生积极向上的进取心，对事业和家庭的责任心，对成与败荣与辱的平常心。

40、我明白自己在你心里的位置不重，没想到我还是自作多情了，原来我在你心里根本就没有位置。

41、人们日常所犯的最大的错误，是对外人太客气，而对最亲密的人太苛刻，对家人太冷漠，把这个坏习惯改过来，就会家庭和睦。

43、以为充满激情地去生活，太阳就会温柔点，不会那么强烈。原来太阳会照射每一个人，积极向上的奔跑者，懒惰颓废的堕落者。阳光普照，大公无私。

44、我想用有限的时间跟另一个人过betterlife而不是用我的life去找一个better的人。

45、分寸感是成熟的爱的标志。它懂得遵守人与人之间必要的距离。这个距离意味着对于对方作为独立人格的尊重。包括尊重对方独处的权利。

46、人若软弱就是自己最大的敌人；人若勇敢就是自己最好的朋友。

47、学会适应，让你的环境变的明亮；学会调节，让你的心情不再忧伤；学会宽容，让你的生活没有烦恼；学会奉献，让你的生活充满阳光。

48、小冉说：“放开你是世界上最难的事”你却说：“放开你，是我这一生最幸福的事”。

49、从今天起，活在每一个“今天”。那积极向上的自我，对成功的渴望，和敢爱敢恨的能力，任凭任何挫折也绝不能玷污。

50、人的一生注定有个损友，但在你最无助的时候，默默付出的绝对是你那个损友。

51、对不起是一种真诚，没关系是一种风度；如果你付出了真诚，却得不到风度，那只能说明对方的无知与粗俗。

52、你失去的，只是一个不懂得珍惜你的人，他失去的，却是一个可以为他付出一切的人。

53、曾经听人说，在心爱的人手里一直画圈圈，就可以在心爱的人心里保留自己的位置，然後得到幸福，而我最终没有能够在他手心上画圈圈，所以，他走了，没有回头，永远。

54、你永远都不会知道自己到底有多坚强，直到有一天你除了坚强别无选择。

55、还是靠自己比较现实，我明白我在你心里的占据的位置。但是一直不明的是你还爱着他，关心他，而我是替代品。

56、自信使我们快乐，自信使我们敢于挑战自我，自信使我们获得快乐，自信使我们拥有勇气。

57、你是我的宝贝，不是让别人来嫌弃的，可是我这么在乎你，你却不要我了。

58、一个人只要有远大的理想和奋斗目标，就会有无穷无尽的力量。就不会被客观条件所束缚，就能够发挥自己的创造性，创造条件，自己主宰自己的命运。

59、自信让人们获得前进的动力。如果说人生的一艘帆船，自信便是那鼓起的风帆，让人勇往直前。

60、有勇气并不表示恐惧不存在，而是敢面对恐惧克服恐惧。

61、每个人都认为自己有很多的理想，但当自己静下心来认真的去想自己的理想时却发现，理想并没有几个。

62、姑娘们！我们要来点积极向上、慷慨激昂的，今天我们是

学校的好学生，明天我们就是社会的好栋梁！为青春永垂不朽干杯！

63、要拥有健康的体魄，在快乐的心境中做自己喜欢做的事情，安全地实现自身价值，这是人生最大的幸福。好景不常在，好花不长开。人生短暂，好好地去珍惜它，善待它，把握它吧！

65、我想起那段不堪回首的寒假，呆着家，会被爸爸妈妈唠叨到耳朵起茧，有木有

66、你不想让我知道的事情。我都知道。我不会在你面前提起。等你提起的时候，那时候我才是真的知道。

67、许多人只需要再多支持一分钟，多做一次努力，就能反败为胜。成功招揽成功，失败招揽失败。

68、有理想在的地方，地狱就是天堂；有希望在的地方，痛苦也成欢乐。

69、看小说的时候，总把自己想象成最悲情的主角，然后哭个一塌糊涂。

70、生活有苦有甜，才叫完整；爱情有闹有和，才叫情趣；心情有悲有喜，才叫体会；日子有阴有晴，才叫自然；联系时有时无，才叫珍贵。

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇五

幽默是不良情绪的消毒剂和润滑剂。哲学家把幽默视为“浪漫的滑稽”；医学家认为幽默是人的一种健康机制，是美化心境的良方。幽默风趣的言行不仅可以给人带来欢快的情绪，而且能缓解生活中的矛盾和冲突，使烦恼化为欢畅，让痛苦变为愉快，将尴尬转为融洽，使沉重的心境变得豁达、开朗

和轻松，具有维持心理平衡的功能。学会幽默，适时来点幽默甚至是健康的逗趣，既可缩短亲朋和同志之间的距离，获得良好的人际关系；又可在欢声笑语中忘却忧愁，获得无穷的乐趣。

## 学会宽容

宽容是酿造生活美酒的蜜，是消除隔阂、沟通感情的法宝。理解他人，豁达大度，就能够保持心理的平衡，在人际交往中获得满足和快乐。否则，“八公山上，草木皆兵”，睡觉都得睁只眼，紧张的人际关系必将带来精神和生理一的病变，长此以往，损身折寿。因此，生活和工作中最明智的选择就是宽容。

## 助人为乐

多一点奉献精神，少一些私心杂念，关心他人，将使作领悟到天地之宽，助人之乐，心情舒畅，心境坦然。反之，如果私心严重，常做坏事，就会斤斤计较，提心吊胆，不得安宁。

## 谦虚谨慎

满招损，谦受益。人要有自知之明，多看别人的长处，虚心向他人学习。多称赞别人，使自己的心灵充满喜悦和幸福，才能在工作、生活中充满阳光和希望。

## 学会倾诉

## 学会遗忘

沉缅于旧日的失意是脆弱的，迷失在痛苦的记忆里更是可悲的。遗忘不是简单的记忆抹杀。遗忘是一种振作，是一种成熟，是一种超脱。因此，人人都应主动的忘记生活曾经给自己造成的不幸和痛苦，清除心灵上的暗流，轻松地面对再次

考验，充分地享受生活所赋予的各种乐趣，整个心灵沉浸在一种悠闲无虑的宁静里。

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇六

杯中有一半酒，你看见的是杯子半满着，而不是半空着吗？你是相着炸面包圈的圈，而不是它中间的空洞吗？当研究者仔细研究积极思想所起的作用时，这些陈年话题突然间都成了科学问题。研究结果证明乐观可以使你更快乐、更健康、更成功，与此相反，悲观导致绝望、疾病和失败，它与沮丧、孤独以及害羞相关联。如果我们能够教会人们更积极地思考，那就像为他们注射了时抗这些心理疾病的疫苗。

你的习惯固然重要，但对成功的信念影响你民否真能心想事成。在某种意义上，这是由于乐观者和悲观者在对待同样的挑战和失望时，方法截然不同。事情出差错时，悲观主义者往往自责。他会说：“我做不好这件事，我总是失败。”而乐观主义者却寻找漏洞。消极也好，积极也罢，都是终将实现的预言。如果人们感到无望，那么他们就会不费力去获得成功所需的’技能。

控制能力是成功的试金石，乐观者自感能够掌控自愧 命运。如果事情变糟，他快速做出反应，寻找解决办法，制订新的行动计划，并且寻求他方建议。悲观者则感到自己命运不济，行动迟缓。既然认为毫无办法，他便不去讨教他人。许多研究表明，悲观者的无助感渐渐损害人体的自然防御功能，即免疫系统，研究发现，悲观者不会很好地照顾自己。他感到消极，不会躲避生活中的打击无论做什么都会担心有损健康或有其他不幸降临。他大口咀嚼着垃圾食品，不参加体育锻炼，不听医生的劝告，总是贪杯。

大多数人都是乐观主义和悲观主义的混合体，但总是要倾向

于某一方向，这种思维方式自儿时就已形成。它来自千万次告诫或鼓励，肯定的或否定的话语。太多的不许和危险警告会使孩子感到无能，恐惧以及悲观。悲观是一种克服的习惯，但并非不能克服。

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇七

博兴乐安实验学校郭华

教学目的：情绪对人的学习和生活影响很大，教育学生要做情绪的主人，才能适应社会生活。

教学准备：指导学生排练小品：“他落入了情绪深渊”。

活动过程：

### 一、引入课题

同学们人的情绪就像一个万花筒，真是千变万化，奥妙无穷。情绪像一只住在每个人心里的小兔子，时时撞击着你的心，有时这只小兔子在你心中愉快地玩耍，让你心花怒放，有时这只小兔子又使你的心情烦躁，坐卧不安，让你大哭一场，下面我们先来看一个小品，请同学们边看边思考两个问题。

- 1、小品中的人物表现的是什么情绪？
- 2、这种情绪给他的学习和生活行为带来了什么影响？

### 二、认识消极情绪的危害

1、小品表演：“他落入了情绪深渊”。

内容：学生□a□b各自在看发下的数学卷□a自言自语：“唉，这下完了，79分，比上次下降了10分，爸爸妈妈一定会对我

很失望……这道题怎么多扣我2分，某老师从来没对我有过好感。”然后就趴在桌子上闷闷不乐。b叫a：“某某，放学了，我们一起走吧。”a不理。b上前看了a的考卷说：“啊呀，第三道题你不是复习过了吗？怎么做错了，真可惜。”a冷冷地回答，是啊，阿拉脑子笨，有哈可惜，有的人开心还来不及呢。”b安慰说：“你不要难过了，我上次测验也只有75分。”a回答：“猫哭老鼠，假慈悲。”

旁白：第二天a的考卷没让家长签名，“数学课无精打采，作业也越来越不认真，还常常迟交。……”

## 2、学生讨论，教师启发引导

这个小品告诉我们消极情绪往往会使一个人的行为发生种种不良偏差。结果不仅阻碍了学习潜力的发挥，影响了与同学的关系，形成了对老师的消极态度，甚至还会使一个人的性格发生扭曲。而积极的情绪对人具有增力的作用，有时还会创造出惊人的奇迹。

下面老师给同学们讲一个故事：第二次世界大战中，一支法国士兵与德军交战时伤亡惨重，情况万分危急，唯一的希望就是把仅有的一门大炮转移到附近的小山坡上进行反击，但是，拉炮的马都已中弹倒地，靠人能拉得动吗？没想到四名法国士兵铆足了劲儿，一下子就把大炮推上了山坡。因为占据了有利的地形，法国军队把德军打得大败，可是等战争结束了，那四个法国士兵想把大炮再拉下山坡，却怎么、也拉不动了。这个故事说明，人在情绪激奋的状态下，就能调动体内一切；潜在的能量，做出在平常状态下无法做到的事情。

### （4）启发提问：

同学们，你们愿意因落入消极情绪的深渊而产生这样的结果吗？当然不愿意。我们不能像那位学生一样受消极情绪的摆布，我们要做情绪的主人。

### 三、小组讨论

- 1、当你情绪不好时，是用什么办法来缓解和消除不良情绪的？
- 2、同学们提出自己在学习交往和生活中难以克服的不良情绪，请其他同学帮助。
- 3、教师小组讨论时巡回了解。
- 4、教师引导全班学生讨论，并用板书把发言内容归纳出来。
- 5、板书：调节情绪常用方法
  - a及时宣泄：打枕头，写日记，找人倾诉。
  - b转移情绪：看电视，到外面玩，作别的事。
  - c□将心比心：换位思考、他这是为了我好
  - d□自我安慰：塞翁失马，焉知非福。

### 四、课堂活动

#### 课件出示

- 1、小红长了一双对眼儿，有的同学笑话她，你用（）帮她打开心锁。
- 2、这次班干部竞选，小珍落选了，你用（）帮她打开心锁
- 3、妈妈总是唠叨没完，小雪听烦了，她可怎么办？
- 4、刘颖性格内向，遇到烦恼事不愿对别人说，可用（）帮她解除烦恼。

生答不出师可以提示补充。

## 五、掌握适合自己的情绪调节方法

1、提问：根据自己的情绪特点，你觉得自己应该经常用哪些情绪调节方法？

2、在回答中师引导生找正确的调节方法，并鼓励暗示学生一定能通过自我调节，成为一个能战胜自己的人。

## 六、全课总结

通过这节课的活动，同学们了解了许多调节情绪的方法，尤其是找到了适合自己的调节情绪方法，我相信大家在今后的学习和生活中，一定会自觉地运用这些方法，记住：知道在适当的时候自动管制自己的人就是聪明人。

## 七、布置作业

回家把一周之内对自己情绪影响较大的事情记录下来，并写出你是用什么方调节自己的情绪的，下节课上课向老师汇报。

文档为doc格式

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇八

1、无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

2、坚强，不是面对悲伤不流一滴泪，而是擦干眼泪后微笑着面对以后的生活。

3、与其等到以后再后来缅怀、追忆，不如好好地珍惜现在。

- 4、命里有时终须有，命里无时莫强求。不要轻言放弃，否则对不起自己。
- 5、回忆，是与往事最美丽的重逢。
- 6、骑白马的不一定是王子。也有可能是唐僧。
- 7、有一种幸福叫守候，有一种智慧叫低调。
- 8、我很好，每天很开心，甚至你们越否定我，我就越坚定。没为什么，因为我知道我在做什么。
- 9、放得下，才能走得远！有所放弃，才能有所追求。
- 10、成功的人不是赢在起点，而是赢在转折点
- 11、这个世界太多的幻想，但幻想却始终不能变成现实。
- 12、宁愿做过了后悔，也不要错过了后悔。
- 13、人们哭泣，不是只为一件事，而是那些愤怒和情绪，压抑得太久。
- 15、人不可能完美、但可以永远追求完美、
- 16、学会放弃，因为有的东西只能远远的欣赏，不是你的，就不要去追求，放弃是最好的选择。
- 17、没有人能够阻挡你前进的脚步除非你自己并不想去前进
- 18、醒不来的是身体，不能解脱出的是灵魂。
- 19、一辈子不会离弃自己的，只有自己的影子。
- 20、以後会过的怎麽样，现在只有珍惜现在。

21、无论社会变成什么样，记住，一定要做自己，不要被钱和权把你左右。

22、生活属于自己的'感觉，不属于别人的看法。

23、有些事，只能一个人做；有些关，只能一个人过；有些路，只能一个人走

24、不要因为冲动说一些过激的话，没有人愿意拿热情换冷漠，拿体贴换伤害。

25、不管他、她人怎么对待你，怎么在背后说你好，坏也罢，自己对的起自己就完事了。

26、幸福掌握在自己的手中而不是在别人的嘴里。

27、行动是治愈恐惧的良药，而犹豫、拖延将不断滋养恐惧。

28、我们就像是蜗牛，慢慢的前行着，虽是渺小，但也要找到自己的幸福。

29、青春如同在头上的点滴瓶。一滴一滴地流逝干净

30、赌博的人赌的起赢不起

31、不要辜负了本该奋斗的青春

32、等一等就安全了，让一让就过去了，忍一忍就和谐了

33、得之坦然、失之淡然、争其必然，顺其自然。

34、我的生命里，音乐是不可缺少的。

35、难道只有虐待自己才能让你找到那么一点自尊么…

- 36、因为时间看得比我们还清楚。
- 37、人之初性本善。你调皮我捣蛋。
- 38、人活着不是为了自己，而是为了某种信念的力量而活着。
- 39、不要为别人而活着因为别人永远都不会为你而活
- 40、知足是富人，平常是高人，无心是圣人。
- 41、生活就像一杯咖啡，苦中带甜，甜中带乐。
- 42、人生就像一块烧红的铁条，需要千锤百炼才能走好。
- 43、不要因为小小的争执，远离了你至亲的好友，也不要因为小小的怨恨，忘记了别人的大恩。
- 44、没有什么人是忘不了的，没有什么事是放不下的，没有什么值得我再念念不忘的。
- 45、是金子总要发光的。
- 46、你可以在金钱上贫穷，但绝不能精神上贫乏。
- 47、你可以一无所有，但绝不能一无是处。
- 48、太美的花朵容易凋谢，太美的爱情容易走远。
- 49、如果你想一步登天，那么你必将摔得体无完肤。
- 50、不要因为自己还年轻，用健康去换去金钱，等到老了，才明白金钱却换不来健康。

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇九

4、假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨，相信吧，快乐之日就会到来。——普希金

5、生活的美妙就在于它的丰富多彩，要使生活变得有趣，就不断地充实它。——高尔基

9、坚决的信心，能使平凡的人们，做出惊人的事业。——马尔顿

10、强烈的信仰会赢取坚强的人，然后又使他们更坚强。——华特·贝基霍

11、既然太阳上也有黑点，“人世间的事情”就更不可能没有缺陷。——车尔尼雪夫斯基

12、快乐不在于事情，而在于我们自己。——理查德·瓦格纳

13、我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。——周恩来

14、人生要有意义只有发扬生命，快乐就是发扬生命的最好方法。——张闻天

15、我们对自己抱有的信心，将使别人对我们萌生信心的绿芽。——拉劳士福古

22、家居的快乐，是所有志向的最终目标；是所有事业的劳苦的终点。——塞·约翰生

23、深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。——培根

26、人生至善，就是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。  
——布兰登

30、一个人几乎可在任何他怀有无限热忱的事情上成功。——查尔斯·史考伯

34、真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。  
——布雷默

35、能够使我飘浮于人生的泥沼中而不致陷污的，是我的信心。——但丁

36、去做你害怕的事，害怕自然就会消逝。——罗夫·华多·爱默生

38、理解生活而且还要热爱生活。——罗曼·罗兰

40、我相信过，如果怀着愉快的心情谈起悲伤的事情，悲伤就会烟消云散。——高尔基

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇十

读了吴维库老师的《阳光心态》，对我触动很大，犹如在荒凉的沙漠中为我送来了一口甘露，在阴暗的黑夜里为我点亮了一盏灯，在迷茫的前方，让我看清了方向，更重要的是，让我有了一颗像阳光一样的心。

和谐是《阳光心态》所要灌输的一个目标，和谐作为一种心态，确是近在咫尺却遥不可及。简单地说，我们要带着好心情享受人生，这也是书中所强调的一个观点，对任何人任何事，不妨换一种心态去对待，也许你看见的就一样了。你向右看是一筑墙，向左看也许就是一扇窗，外面风光无限。

心态决定性格，性格决定成败。在我的工作生活中，常常会感

到不如意，为什么别人都升迁了，我还在原地？为什么别人都调动了，我还在原地？吴维库老师说，社会就是这样，没有人和环境去适应你，既然无法改变环境就学会适应环境。面对复杂的生活工作环境，我茫然无措。吴维库老师说，快乐实际上不在环境，更不在别人，而是在于自己的认识，在于自己的心态。是我自己觉得环境变了，实际上是我的心态变了。为什么我不能保持原来的好心情呢？心态出了问题，那就要调整心态，好心情才能欣赏好风光。我可以把现在的一切当成是我的一种经历，去认真面对，那就不存在所谓的不适应，而为自己找借口。人的一生，就像一趟旅行，从圆点出发，最后又回到圆点，但是，沿途中却有数不尽的春花秋月，如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，暗淡了目光，那人生轨迹岂能美好？面对复杂的环境，保持一种健康向上的心态，那即便是暗淡无光，也会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

我总是喜欢抱怨，抱怨事事都不如别人，抱怨为什么别人有的我却没有，阳光心态告诉我们，如果你抱怨不好，那是你不知道还有更坏。听到这么一句话，当你安慰别人的时候，说什么都不如说一句其实我比你更惨来的有用。吴维库老师教我们向下比较。当发现别人比自己差得时候，虽然自己有不尽如人意的事情，但是同更“倒霉”的人相比，自己还是幸运的。快乐的真理便是：向下比较。比上不足，比下有余。

活在当下，知足常乐。塑造阳光心态，我们所拥有的只是现在。以前总是常常羡慕别人，羡慕他们升迁、调动，现在想来，其实真的没必要羡慕别人，十三亿个人有十三亿种活法，活在别人的阴影下，那人生还有什么意义呢？假如你什么都没有，你还有关心疼爱你的父母，还有你的家人，吴维库老师说，珍惜今日，今天就是特别的日子，不要期盼特别的日子，不要把好东西留给别的特别的日子。认真做好本职工作，真心关爱你值得关心的每一个人，生活的真谛就是：活在当下，知足常乐。

学会感恩。很多年前听过一个故事：一位在山中修行的禅师，有一天夜里，趁着皎洁的月光，他在林间的小路上散完步后回到自己住的茅屋时，正碰上个小偷光顾，他怕惊动小偷，一直站在门口等候他……小偷找不到值钱的东西，返身离去时遇见了禅师，正感到惊慌的时候，禅师说：“你走老远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀！”说着脱下了身上的外衣，说道：“夜里凉，你带着这件衣服走吧。”

说完，禅师就把衣服披在小偷身上，小偷不知所措，低着头溜走了，禅师看着小偷的背影，感慨地说：“可怜的孩子，但愿我能送一轮明月给你，照亮你回家的路”！第二天，温暖的阳光融融地洒照着茅屋，禅师推开门，睁眼便看到昨晚披在小偷身上的那件外衣被整齐地叠放在门口。禅师非常高兴，喃喃地说道：“我终于送了他一轮明月……”

学会感恩，不是一定有人帮助过你才能感恩，感恩是对身边所有的人和事物，拥有一颗感恩的心。感恩看世界四海皆兄弟，欣赏观天下万物皆美好。现在盛行的一词“幸福指数”，你的幸福指数高吗？它与财富和权力完全没有关系，幸福指数取决于你的心态。幸福是一种感受，如果我们没有学会感恩，你会忽视别人对你的付出，你获取的幸福就会很少。如果你觉得有人伤害你，那就感恩他磨练了你的意志；如果你觉得有人欺骗了你，那就感恩他增进了你的见识。感恩的心来源于阳光心态。

生命在于过程。常常会觉得自己经过了许多努力依然没有取得自己理想的成果，那就完全失败了吗？吴老师告诉我，也许结果是失败了，可是你拥有的过程与成功者所差无几。失败了并不是意味着什么都没有得到，其实你可能是“失之东隅，收之桑榆”。有人说，我只在乎结果，过程不重要。那一个人来到这个世界上早晚是要死亡的，既然有了结果，为什么还要每天奔波呢？生命在于过程，过程在于心态。生命的质量取决于每天的心境，学会享受过程，精彩每一天。

幸福是一种感觉。越来越发现，生活每天都在反复，周而复始。每天的安排都一样，有时真不得不厌倦了这种枯燥没有亮点生活。既然生活不能改变，倒不如改变一下自己的心态，为小事而高兴。为小事而高兴，就会有更大的高兴的事情出现。每天上班做同样的工作使自己变成了麻木的一个机器，换一个角度来看，也许你会看到忙碌的路人而庆幸自己不必去奔波。幸福，其实很简单。

读阳光心态，我觉得最重要的一点是用积极乐观的心态去对待任何事。开开心心的去生活、工作，何乐而不为呢？最后还是套用吴维库老师的那句话“是好是坏，现在还不知道呢”。

## 保持乐观心态借助诗人的经历篇十一

（故事）：1962年，在美甲天下的桂林，一位女孩因三次高考落榜，爱情失意，准备在此寻短见，幸好她的一本日记落在地上，被郭沫若拾获，笔记上有绝命诗一首，并有对联一幅。郭沫若看到马上叫人寻找女孩，找到女孩，郭老当面劝导，并将女孩的对联进行改动，女孩接受了，并安全返回。

（投影）：年年失望年年望，处处难寻处处寻。横批：春在哪里？

年年失望年年望，事事难成事事成。横批：春在心里。

（提问）：这两幅对联有什么不同？反映了作者什么情绪？这个故事告诉我们什么道理？

俗话说：海纳百川，有容乃大。人只有将眼光放长远，才能胸怀万物，才能容的下人生的喜、怒、哀、乐。面对顺境不会得意忘形，面对逆境不会悲观失望。

（录音故事）：《赵忠祥下放农村》

（讨论）：情绪与志向、胸怀之间是什么关系？

结论：志向远大才会有宽广的胸怀，才能避免或减少消极情绪的产生，有利于良好情绪的培养。

（投影）：世界上最宽广的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。

——雨果

（学生活动）：

看谁形容心胸开阔的俗语、成语、名人名言多。

：热爱生活，培养乐观的生活态度。

（录像）：《中国残疾人艺术团》的表演片段

（图片）：贝多芬、张海迪、桑兰、两位抗癌明星的照片

（提问）：他们为什么这么快乐？

结论：他们热爱生活，有着乐观的生活态度，即使遭遇到挫折、失败，甚至危机到生命，他们依然能够保持积极向上的情绪。

（提问）：我们怎样才能热爱生活，培养乐观的生活态度？

结论：善于寻找快乐！

（学生活动）：

寻找快乐。要求学生进行表演，目的逗大家乐，注意表演的语言、动作要健康向上。

（投影）：有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。——卡耐基

生活中有很多美好的事情和乐趣，只要我们能以一种积极的心态去捕捉它、发现它，就会感到生活的快乐。

： 3. 拓展兴趣爱好，丰富课余生活。

当不良情绪产生后，参加一些自己感兴趣的活动，就会使自己的情绪随着活动的进行得到调节。

（学生讲故事）：

1. 二战时期的美国总统富兰克林·罗斯福喜欢集邮来调节自己紧张的情绪。他每天强迫自己挤出一个小时集邮，他把自己关在一幢房子里，摆弄各种邮票，借此摆脱周围的一切。去的时候，满脸阴沉，心情忧郁，疲惫不堪，离开的时候，精神状态完全变了，似乎整个世界变的明亮了。

2. 列宁经常郊游，放松心情。《详见扩展资料》

（学生活动）：

可以让学生将自己的作品、收藏、制作等带来展示。

： 学生时代是培养兴趣爱好的时机，多培养一些兴趣爱好，可以丰富自己的课余生活，使自己的生活的充实而有意义。这样可以减少消极的情绪的产生，有利于良好情绪的保持和培养。

（投影）： 名人名言欣赏：

真正的快乐，是对生活的乐观，对工作的愉快，对事业的兴奋。——爱因斯坦

一个人既然不能取悦全世界，那么何不干脆回过头来做真正的自己。——黄碧霞

假如生活欺骗了你

不要忧郁，也不要愤慨

不顺心的时候，暂且容忍

相信吧，快乐的日子就会到来。

——普希金

板书设计：

三. 保持乐观心态，做情绪的主人

1. 树立远大的志向，培养宽广的胸怀
2. 热爱生活，培养乐观的生活态度
3. 拓展兴趣爱好，丰富课余生活