

每天问自己十问题会受益 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/394/2021\\_2022\\_\\_E6\\_AF\\_8F\\_E5\\_A4\\_A9\\_E9\\_97\\_AE\\_E8\\_c123\\_394123.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E6_AF_8F_E5_A4_A9_E9_97_AE_E8_c123_394123.htm) 一：我拥有什么？通常我们会为自己没有的东西而苦恼，却看不到自己拥有的，比如：健康可以听可以看看以爱与被爱，每天都有食物供我们享用等。正如我们口口相传的话“失去了才知道珍贵”。让我们走出哀怨，这样就可以看到什么是我们拥有的。二：我应该为什么感到自豪？为你已经取得的成绩而自豪，成绩不分大小，每一次成功都意味着向前迈出了一步。你可以为你刚刚胜出的一个挑战感到骄傲，可以为你帮助了一个陌生人而感到幸福，可以为帮助了一个朋友露出微笑，也可以为你结识了一个新朋友或读了一本新书而感到高兴。总之，一切都值得你自豪。三：我应该对什么心存感激？每天都有很多事情让我们为之心寸感激，同时也有很多人值得我们感谢，因为他们无形中教会了我们一些事情，生活的每一天对于我们来说都是一份珍贵的礼物。热爱生活，凡事感激；感激鞭鞑我的人，因为他增进了我的态度；感激欺骗我的人，因为他砥厉我的人格；感激绊倒我的人，因为他强壮了我的双腿；四：我怎样才能充满活力？每天都要计划好作一些积极的事情，让自己充满活力，例如：可以给那些你一直很欣赏的人打电话，对工作伙伴说一些鼓励的话，或留出时间给自己自娱自乐的空间。五：我能解决什么问题？设法把那些原本想留到明天才解决的问题今天就解决掉，尽量在当天完成手边的工作，要敢于面对那些棘手的问题，还要换一种角度看待它们。六：我能抛下过去的包袱么？“过去的包袱”

就是那些常年累积起来的伤心事，你的经历和怨气。被着这些沉重的包袱有什么用呢？建议你对过去作一个总结，把值得借鉴的经验保存起来，然后永远的卸下重负。

七：我怎么换个角度看待问题？人往往都是别人的建议者，却不是自己的，很多时候，根本问题就是我们看待问题的方式，很多人都经历过为一件事情而苦恼不堪，过后又觉得可笑的时候，悲和喜只是我们看待问题的角度不同而以。

八：我怎样过好今天？作一些与往常不一样的事情，如果我们走出常规，学会享受生活，那么生活就是丰富多彩的，我们要敢于创新。

九：我要拥抱谁？拥抱我们的精神食粮，要想健康，每天要至少拥抱八次，身体接触是人最为基本的要求，它甚至可以帮我们开发大脑。

十：我现在就开始行动？不要认为这些都是“听起来不错”的建议，也不要认为生活很难是这样的。其实，每天的生活都不是你想象的那样，是让自己的生活过的索然无味，还是多姿多彩，积极向上？决定权就在自己手中，努力幸福的生活，你又会失去什么呢？

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)