

心情不好时自我激励的励志文章



人都有七情六欲,每天开心只是一个良好的祝愿,人,难免出现心情不好的时候,百态生活,我们应该学会适应,学会调整和淡定。

当你心情烦躁,闷闷不乐的时候,可以看看这篇励志文章,也许,能够平静下来。

一:学会沉默

有时候,你被人误解,你不想争

辩,所以选择沈默。本来就不是所有的人都得了解你,因此你没必要对全世界喊话。却也有时候,你被最爱的人误解,你难过到不想争辩,也只有选择沉默。全世界都可以不懂你,但他应该懂,若他竟然不能懂,还有什么话可说?生命中往往有连舒伯特都无言以对的时刻,毕竟不是所有的是非都能条列清楚,甚至可能根本没有真正的是与非。那么,不想说话,就不说吧,在多说无益的时候,也许沉默就是最好的解释。

二:至少平静

在你跌入人生谷底的时候,你身旁所有的人都告诉你:要坚强,而且要快乐。坚强是绝对需要的,但是快乐?在这种情形下,恐怕是太为难你了。毕竟,谁能在跌得头破血流的时候还觉得高兴?但是至少可以做到平静。平静地看待这件事,平静地把其他该处理的事处理好。平静,没有快乐,也没有不快乐。

三:学会弯腰,这会有意外的收获

和别人发生意见上的分歧,甚至造成言语上的冲突,所以你闷闷不乐,因为你觉得都是别人恶意。别再耿耿于怀了,回家去擦地板吧。拎一块抹布,弯下腰,双膝着地,把你面前这张地板的每个角落来回擦拭干净。然后重新省思自己在那场冲突,所说过的每一句话。现在,你发现自己其实也有不对的地方了,是不是?你渐渐心平气和了,是不是?有时候你必须学习弯腰,因为这个动作可以让你谦卑。劳动身体的同时,你也擦亮了自己的心绪。而且,你还拥有了一张光洁的地板呢,这是你的第二个收获。

四:不要想如果当初

你说,人生是一条有无限多岔口的长路,永远在不停地做选择。如果只是选择吃炒面或炒饭,影响似乎不大,但选择读什么科系、做什么工作、结婚或不结婚、要不要有孩子,每一个选择都影响深远,而不同的选择也必定造就完全不同的人生。你又说,生命中不可承受之情,就在于人生没有重来的机会啊。如果当初如何如何,现在就不会怎样怎样,这种充满怅然的喃喃自语,还是别再多说了吧。每一个岔口的选择其实没有真正的好与坏,只要把人生看成是自己。独一无二的创作,就不会频频回首如果当初做了不一样的选择。

五:努力吧,不管成功与否,至少曾经美丽

漫步林间,你看见一株藤蔓附着树干,柔软与坚实相互交缠,你感动于这静美的一幕。让幸福与归属就此驻足吧。你想,不知未来会有怎样一番风雨摧折?也许藤将断、树会倒,也许天会荒,地将老。你又想,那么,请时光停格在此刻吧,停格即是永恒。永恒里若有这静美的一刻,未来可能遭遇的种种劫难,便已得到了安慰与报偿。

六:保持单纯

因为思虑过多,所以你常常把你的人生复杂化了。明明是活在现在,你却总是念念不忘着过去,又忧心忡忡着未来;坚持携带着过去、未来与现在同行,你的人生当然只有一片拖泥带水。而单纯是一种恩宠状态,单纯地以皮肤感受天气的变化,单纯地以鼻腔品尝雨后的青草香,单纯地以眼睛统摄远山近景如一幅画,单纯地活在当下,而当下其实无所谓是非真假。既然没有是非,就不必思虑;没有真假,就无须念念不忘又忧心忡忡。无是非真假,不就像在做梦一样了吗?是呀,就单纯地把你的当成人生的梦境去执行吧。

七:偶尔"俗气"

吃多了健康食品,偶尔你也想啃一啃鸭舌头和盐酥鸡。看多了大师名剧,偶尔你也想瞄一瞄耳光摔不完眼泪掉不完连续剧。听多了古典音乐,偶尔你也想唱一唱爱他一百年又恨他一万年的流行歌曲。你知道健康食品对健胃整肠有意义,大师名剧对培养气质有意义,古典音乐对提升性灵有意义,可是,偶尔你其实并不想让自己时时刻刻活得那么有意。人生不需要把自己绑得那么紧。偶尔的小小放纵,是道德的。灵气充满或许接近大人,但偶尔的俗气会更平易近人。

八:控制情绪,别浪费了

今天的你,是不开心的你,因为有人在言语间刺伤了你。你不喜欢吵架,所以你离开;可是你只是离开了那,却没有离开被那人伤害的情境,因此你愈想愈生气。愈有气,你就愈没有力气去理会别的事情,许多更该用心去做去想去处理的事件,就在你漫天漫地的心烦意乱之中,被轻忽被漠视被省略了。因为,你只是一心一意地在生气。在情绪上做文章,这是对自己的浪费,而且是很坏的浪费。毕竟,生气也是要花力气的,而且生气一定伤元气。所以,聪明如你,别让情绪控制了你,当你又要生气之前,不妨轻声地提醒自己一句:“别浪费了。”

九:抓住最好的时机,绝不错过

你曾经买了一件很喜欢的衣裳却舍不得穿,郑重地供奉在衣柜里;许久之后,当你再看见它的时候,却发现它已经过时了。所以,你就这样与它错过了。你也曾经买了一块漂亮的蛋糕却舍不得吃,郑重地供奉在冰箱里;许久之后,当你再看见它的时候,却发现它已经过期了。所以,你也这样与它错过了。没有在最喜欢的时候上身的衣裳,没有在最可口的时候品尝的蛋糕,就像没有在最想做的时候去做的事情,都是遗憾。生命也有保存期限,想做的事该趁早去做。如果你只是把你的心愿郑重地供奉在心里,却未曾去实行,那么唯一的结果,就是与它错过,一如那件过时的衣裳,一如那块过期的蛋糕。

十:偶尔的出离轨道

某次你搭火车打算到a地去,中途却忽然临时起意在b地下了车。也许是别致的地名吸引了你,也许是偶然一瞥的风景触动了你,总之,你就这样改变了本来预定的行程,然后经历了一场充满惊奇的意外旅行。a地是你原先的目标,b地却让你体会了小小的冒险。回忆起来,你说,那是一次令你难忘的出轨经验。生命中的许多时候不也如此?心无旁骛地奔赴唯一的目的,不过是履行了原本的行程而已;离开预设的轨道,你才有机会发现其他的风景。

十一:悄悄地悄悄地回归平静

曾经有一段时间,你心情低落,甚至懒得拉开窗帘,看着窗外的阳光。因此你当然也忘了去看看,窗台上那一盆每天都需要喝水的玛格丽特。如此不知过了多久,总算有一天,你度过了心情的低潮,同时也想起了你的玛格丽特。天啊,可怜的花,她还活着吗?你战战兢兢地拉开窗帘,却见她迎风招摇,花颜可掬。原来在过去的这段日子里,你虽然忘了喂她喝水,老天却没忘了以雨露眷顾她呢。许多事物悄悄地在你的视线之外进行,而且悄悄地安排好了它们自己。天生万物,天养万物,一切其实无须担心.....你只要做的就是做好自己,不留任何遗憾.....足矣。

(来源:青年文摘)

不要让自己的梦想埋葬在寝室

时光的脚步匆匆,高考的硝烟已经渐渐的远离我们这些久战大学的大学们,大学的生活里,我们中的大多数每天都会踩着上课铃声进教室,甚至于会在上课十分钟,二十分钟,半个小时才拖着惺忪的睡眼,拿着寝室楼下买的面包早餐,缓缓地推开教室的后门,上课时间,吃完早饭,默默地趴在桌子上又再一次开始与周公的约会。

大一时,我们中的大多数还会跟同学室友一起去超市逛逛,去江边玩玩,短假期同学约会一起去爬爬山,一起合影的照片让每个人脸上都笑靥如花。生活虽没有上高中时幻想的那样美丽,但是我们还是会说:“我们已经很开心了”。

如今,大二了,我们的生活貌似回到了高中的“三点一线”:寝室---教室---餐厅,因为有外卖,有的同学变成了“两点一线”:寝室---教室,这样我们省去了走路买饭排队的时间,在寝室终于可以每天抱着电脑玩游戏,看视频,吃着零食。更有甚者,可也不上了,每天的活动半径离不开寝室方圆那几米。

记得我们高中高考努力奋斗着,朝着自己美丽的梦想一步步努力,记得当时对自己要求是那么严格,当时的梦想是如此的强大,强大到让自己就每天从早到晚都是在学习,在做题,在一遍遍地背诵记忆,一遍遍地告诉自己要好好加油,要实现自己的这个那个愿望,三百多天,每天都在与自己搏斗。其中有许多美好的回忆,有很温暖的点滴,有同甘共苦的美丽。可是现在呢?现在的自己是怎么了,每天刷着微博,聊着qq,逛着淘宝,我们在最需要奋斗的年纪做着自己七老八十干的活,那我们活着还有什么意义,我们是为了什么,我们最初的理想哪去了?我们的梦想难道就这样湮灭了吗?难道我们真的忘了自己最初的梦想了吗?

每个人心里都曾有一个梦,但大部分人都因现实的残酷不得不放弃梦想。等生活安稳了,等有时间了,那个时候我们的人生就已经走了一大半了。还有时间和精力追梦吗?难道你甘心自己的梦想就这样葬送在寝室?

糟糕的人生就像睡觉,该睡的时候不睡,该起的时候不起。如若把睡之前的挥霍和糟蹋,换成将起未起床之间的贪婪和珍惜,生命的价值,自

会变得与众不同。可惜,换不成,改变不了。也不是看不到,也不是看不透,而是看到了,看透了,就是难以改变。有的人一辈子在改变上挣扎着。这种挣扎,就像起床前的难受,毕竟被窝里太温暖了,毕竟眯着眼窝着的姿势太舒服了。明明知道,人生的希望在未来,但未来太遥远,当下太值得迷恋。好多人平庸,不是眼光不够长,而是眼光永远在远方,人始终在近旁。

只要有梦想,何时都是最好的开始,带着梦想启程吧。不要在最需要奋斗的年纪里选择堕落,不要让自己的梦想葬送在寝室,努力去追寻自己的远方,去寻找属于自己的方向。

(来源:青年文摘)





西安高新科技学院校报
半月刊

党委宣传部主办
(内部刊物)

2017年10月25日 农历9月26 校历星期三 总第209期 2017年第11期 本期4版

新报

XIN BAO

本

期

导

读

重要新闻

第一版

热点聚焦

第二版

西高论坛

第三版

新生指南

第四版



学院官方微信

——党的十九大·共筑中国梦——

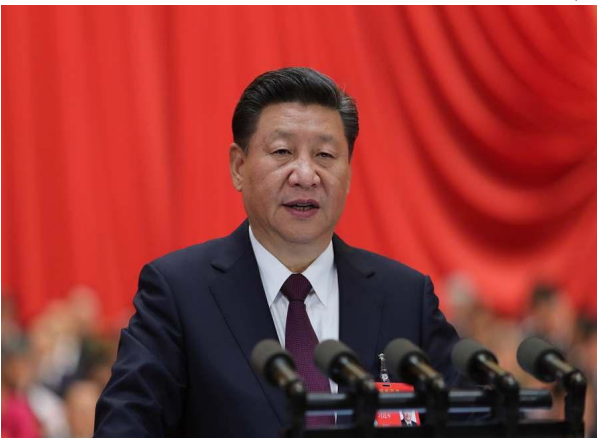


新华网评十九大报告：新思想领航新征程

10月18日，中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十八届中央委员会向大会作报告。

思想是政党的灵魂。世界上没有哪一个政党能像中国共产党这样始终重视思想建设，始终重视思想创新与发展。正在召开的党的十九大向世界宣告了从继承和实践中形成的新思想——习近平新时代中国特色社会主义思想。这是马克思主义传播到中国百年以来，中国共产党诞生的又一个极具开创性的重大理论成果，成为照耀新时代、指引新征程的明亮灯塔。

叶茂源于根深。习近平新时代中国特色社会主义思想深深扎根于马克思主义基本原理的精髓要义中，深深扎根于党的事业发展的历史进程中，深深扎根于中国发展的时代命题中，深深扎根于中华文明的深厚土壤中，具有鲜明的中国风格、中国气派。同时，它又具有鲜明的开放性、世界性、创新性，既从世界文明中汲取思想养分，又成为世界文明的重要现象。习近平新时代中国特色社会主义思想以全新的视野深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识，是马克思主义中国化最新成果，是党和人民实践经验和集体智慧的结



晶，是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，是党领导全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南。

路正源于向准。习近平新时代中国特色社会主义思想领航伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，发挥着举旗定向的巨大作用，从根本上保证中国特色社会主义道路走稳、走实、走新。这一闪耀着真

理光辉的新思想，体现在中国特色社会主义事业的方方面面。无论是党的建设，还是民生工作；无论是深化改革，还是谋划发展；无论是完善民主，还是推进法治；无论是塑造价值，还是繁荣文化；无论是维护安全，还是实现强军；无论是大国外交，还是大党治理；等等。这些涉及党和国家大局的各项工作，都是在新思想的指导下，丰富了内涵，明确了步骤，强化了定位，见到了实效。习近平新时代中国特色社会主义思想引领着全党全面贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略，引领着党和人民事业健康发展。

党的十九大报告明确提出，决胜全面建成小康社会，开启全面建设社会主义现代化国家新征程；从全面建成小康社会到基本实现现代化，再到全面建成社会主义现代化强国，是新时代中国特色社会主义发展的战略安排。如期实现全面小康，顺利开启新的征程，统筹推进战略安排，需要我们深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想的精神实质和丰富内涵，以紧跟时代的理论自觉、坚如磐石的战略定力、不忘初心的历史担当，勇做新时代新征程的坚定者、奋进者、搏击者。

据《新华网》

人民日报评论员解读十九大“新声音”系列之五：沿着新征程，中国将走向何方

在矿渣上运土造田，把公路修到大山之间……正在热映的电影《十八洞村》，取材于一个湘西山村的脱贫实迹。过去5年，中国有6000多万人，如十八洞村村民一样走出贫困。历史性的变革，刷新了中国的面貌，也将中国的发展带到了下一个起点。

行进在新的水域，中国这艘巨轮将驶向何方？十九大报告提出，从现在到2020年，是全面建成小康社会决胜期。习近平总书记更高瞻远瞩地擘划了之后30年的发展蓝图，从2020年到2035年，“再奋斗十五年，基本实现社会主义现代化”；从2035年到本世纪中叶，“再奋斗十五年，把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国”。从全面建成小康社会到基本实现现代化，再到全面建成社会主义现代化强国，确立全新目标，谋划战略安排，标定前进方向，十九大开启的新征程，贯穿于新时代，凝聚着新思想，展现着新使命，发出了夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利的动员令。

目标如同灯塔，指引着航船扬帆破浪的征程。在不同发展时期，我们党总能因时而变、随事而制，制定伟大目标激励亿万人民共同奋斗。1982年，十二大提出分两个十年“两步走”，早已实现；1987年，十三大提出“三步走”，引领从温饱到小康的转变；1997年，十五大谋划“新三步走”，确定到2010年、建党一百年和新中国成立一百年的发展目标，锚定21世纪中叶基本实现现代化。抵达一个个曾经的目标，又向着下一个目标出发，在这样的过程中，“中国奇迹”震撼着世界。

今天，我们将基本实现现代化的时间表提前十五年，将第二个百年目标升级为“建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国”，这源于近40年来年均9%以上的速度增长，源于中国经济稳居世界第二的体量，源于人民生活水平的长足提升，源于各方面事业的根本进步。这样的新目标、新征程，植根于时代变化、着眼于人民需求，更彰显着当代共产党人实事求是的精神、不忘初心的情怀、牢记使命的责任。

推开新时代的大门，我们要踏上的新征程，仍然山水迢迢，仍需闯关夺隘。人们发现，在对社会主义现代化强国的描述中，有了“美丽”这一目标。而对于两个十五年的愿景，也更多诸如“创新型国家”“中华文化”“国家治理体系和治理能力”等方面的

内容。十九大报告中，以统筹“五大建设”、实施“七大战略”决胜全面建成小康社会，以六个方面的目标描摹社会主义现代化蓝图，以“五个关键词”“五个文明”定义社会主义现代化强国，更确定下新时代中国特色社会主义思想这一精神支柱、力量源泉和行动指南。可以说，这次大会不仅开启了新征程，更铺就了一条通往强国的道路。

中国的新目标，也给世界注入强大信心。“没有其他国家能像中国那样，既有长远发展规划，又有短期发展目标。”“中国的制度优势，有利于激发活力并保持政策稳定性和连续性。”不少西方学者这样解读中国的成功密码。当很多国家在搞“拳击赛”的时候，中国一棒接一棒地跑着历史的“接力赛”，为世界经济注入强劲动力，也拓展了发展中国家走向现代化的道路，为世界的和平与发展贡献了中国智慧、中国方案。

“实干才能梦想成真。”实现中华民族伟大复兴中国梦的征程上，以新思想引领新征程，坚忍不拔、锲而不舍，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，我们脚下的路必然将连通无尽的未来，在一代又一代人的接续奋斗中抵达更美好的明天。

据《人民日报》

