

我们的内在信念，常影响我们的生活。

生活的好坏，有时只在一念之间。下面这些积极的正念，同学们可以在每天睡前念一遍，进行积极的自我暗示，坚持下去，会有意想不到的收获。你远比你想象的更优秀。

1. 上苍总是帮助我——以我预期的或意想不到的方式。
2. 我愿意把每一件今天发生在我身上的事当作是生命赋予的礼物。
3. 在我生命中，我就是发光的太阳。
4. 我是有价值并受欢迎的，我目前就是如此。
5. 我怀着爱与感恩照顾我的身体。
6. 每一天都是特别珍贵的，因为我只能拥有一次。
7. 我赞美接纳认同欣赏肯定我自己。
8. 我常常选择爱自己的想法使自己身心健康。
9. 因为我自尊自爱，我的世界变得更好。
10. 我喜欢学习、成长和改变。
11. 过去的事情已经过去了，我不可能回到过去，现在的我也不是过去的我了。
12. 当我请求别人协助的时候，我依然值得被爱。
13. 我自豪我是世界上独一无二的个体，因为没有谁可以跟我一模一样。
14. 我是自己“学业公司”的总裁，因此我主动管理每一个学科，不懂就问，让自己满意。我是学习的主人。



15. 重复是学习之王，天才是快乐重复次数最多的人。

16. 父母和老师是人不是神，所以我允许、理解他们也会犯错误，我有宽容的心像大海一样。

17. 困难对庸才像万丈深渊，对人才是垫脚石和翅膀，使TA更快摸到成功桂冠。

18. 我很勇敢。

19. 感谢父母给我上学，让我学到知识和本领，长大才能实现我的理想。

20. 了解自己的许多优点，会自我激励、善解人意、与人交际、管理情绪。

21. 我知道是想法导致情绪。

22. 我不可能得到所有人的喜欢，但我喜欢自己！

23. 相信一切都是最好的安排！因为事情都有正反两面。

24. 我身体里的每个细胞都充满了无限的喜悦能量。

25. 我越正向地看待自己及世界，就越吸引正向的人。

26. 我知道把界限设在什么地方，并在必要时说“不”。

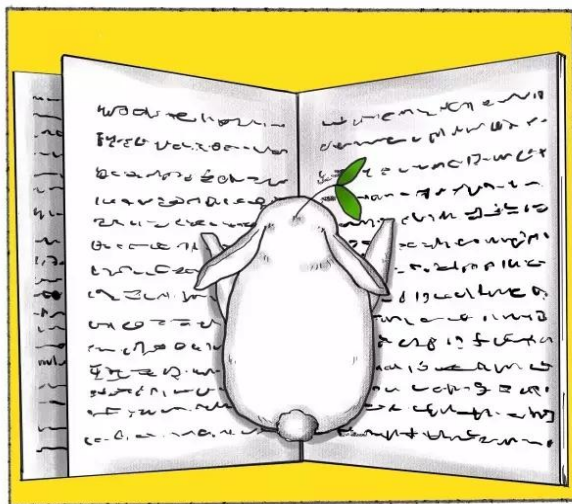
27. 父母爱我。

28. 我每天都更爱自己。

29. 活在当下。

30. 我很平安，而且一切都很顺利。

4. 



人生只涨不跌的投资是自我学习和成长，提高自己的幸福力。

# 心田

第48期 2022年5月20日

主办：漳州二中政治处  
共青团漳州二中委员会  
漳州二中关心下一代工作委员会  
承办：漳州二中心理健康教育发展中心  
顾问：姚家辉 罗文旺  
主编：戴舟斌 姚荣华 钟承兵  
编辑：林惠彬

NLP 精华语录，条条实用，帮你建立新的信念系统，改变旧的观念，获得新的生命状态！

### 1. 这世界上，没有两人是一样的。

每个人都是独一无二的，人与人之间的不同，构成了这个世界的奇妙可贵。明白这一点，不强求别人的想法、做法与自己一致，不用自己的观点和信念强加与别人，尊重别人的不同之处，别人才会尊重你独特的地方。

### 2. 一个人不能控制另外一个人。

中国的家庭关系、亲密关系、亲子关系乃至人际关系都充满了“控制”。

事实上，一个人永远不能改变另一个人，除非这个人自己真的想改变。不强逼别人跟随自己的一套信念、价值观和规条，那样只会招来抗拒和远离。你不愿意别人控制你，那就不要去控制别人。控制或者想要改变别人之前，先控制和改变自己。

### 3. 有效果比有道理更重要。

只强调做法正确或者有道理，而不顾是否有效果，是在自欺欺人。不论我们做任何事情，最终的结果要达到“三赢”。在三赢（我好、你好、世界好）的原则基础上追求效果，比坚持什么是对的更有意义。

### 4. 重复旧的做法，只会得到旧的结果。

做法不同，结果才会不同。如果你做的事没有效果，那么请你改变你的做法。任何具有创新思维的做法，都会比旧有的多一分成功机会。希望明天比昨天更好，必须用与昨天不同的做法。

### 5. 凡事都有至少三个解决方法。

世界上尚有很多我们没有想过，或者尚未认识的方法。只有相信尚有未知的有效方法，才会有机会找到它

并使事情改变。不论什么事情，我们总有选择的权利。

### 6. 灵活就是最好的能力

允许有不同的意见和可能性，便是灵活。在一个群体中，固执使人们紧张，灵活使人们放松。灵活不代表放弃自己的立场，而是允许自己找出三赢的可能性。

### 7. 没有失败，只有回馈。

这个世界上没有绝对意义上的“失败”。失败和成功就像世间的阴阳，是互相转化的。失败往往包含着很多非常有用的讯息，我们可以从中看到回馈，然后更加接近或者获得成功。不愿意接受有“失败”的可能，便没有资格享有“成功”的机会。

成功和失败永远是一体两面的，接受了失败、掌握了失败传达的信息，那就可以成就真正的成功。

### 8. 每个人都能做出自己最好的选择。

每个人做任何事都是为了满足内心的一些需要。有些选择也许不够好，但确是最适合自己的。每个人的行为对他的潜意识来说，都是当下最符合自己利益的做法。



你永远无法满足所有人，所以，管它呢！



## 合理信念

1. 碰到问题，就努力寻找解决方法，如果找不到完美的解决办法，那就顺其自然，生生不息，相信一切都是最好的安排，允许不完美的存在。
2. 生活中，不是每个人都绝对必须应该得到重要人物的喜爱和赞扬。
3. 不是每一个人都必须能力十足有成就才是有价值的。
4. 常想：“大肚能容，容天下难容之事，笑口常开，笑天下可笑之人。”要宽容别人的缺点，允许别人犯错误。当我们犯错误时也希望能被原谅，所以“己所不欲，勿施于人”。