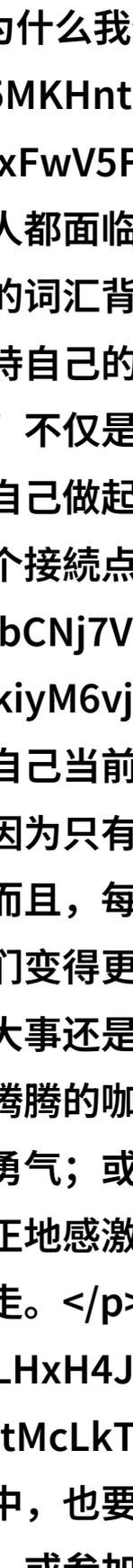


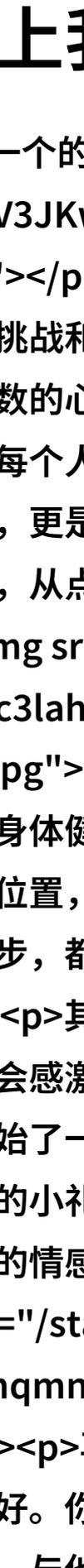
一个接一个的上我传递正能量的集体自我

为什么我们需要一个接一个的上我？

在这个快速变化的世界里，我们

每个人都面临着各种各样的挑战和压力。工作、生活、学习，这些看似简单的词汇背后，承载着无数的心累和精神疲惫。在这样的环境下，如何保持自己的积极向上，是每个人的共同难题。这里，“一个接一个的上我”不仅是一种精神状态，更是一种实践行动，它意味着我们要不断地从自己做起，从小事做起，从点滴中找到成长。

怎样才能成为那个接續点？

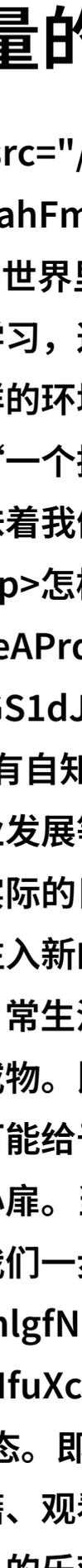
首先，我们要有自知之明。

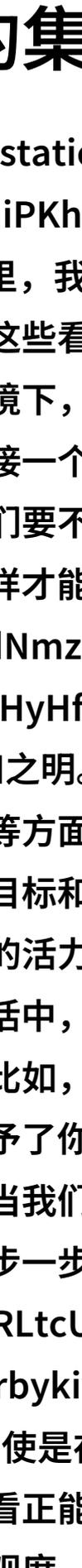
了解自己当前的情况，包括身体健康、心理状态以及职业发展等方面。这是因为只有清楚了自己的位置，我们才能制定出切合实际的目标和计划。而且，每一次小小的进步，都能为我们的“上我”注入新的活力，让我们变得更加坚强。

其次，要学会感恩。在日常生活中，不论是大事还是小事，都要学会感激那些帮助过我们的人或物。比如，一杯热腾腾的咖啡可能让你开始了一天；一位朋友的话语可能给予了你前进的勇气；或者是一个简单的小礼物，也许会开启你的心扉。当我们能够真正地感激时，那份内心的情感将会转化为动力，让我们一步一步地往前走。

再者，要培养乐观的心态。即使是在逆境中，也要相信明天会更好。你可以通过阅读励志书籍、观看正能量电影，或参加一些社交活动，与他人交流思想来提升自己的乐观度。此外，将注意力集中于解决问题，而不是抱怨，这也能帮助你建立起一种积极主动的人生态度。

此外，还需注重身心健康。在繁忙工作之后，不妨花时间进行体育锻炼，如跑步、瑜伽或其他任何运动形式，

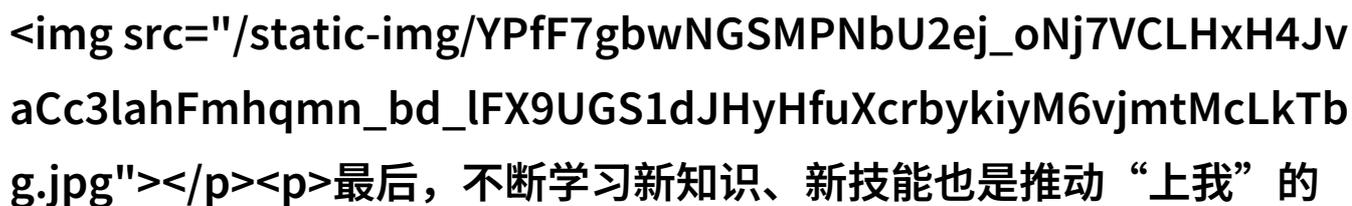






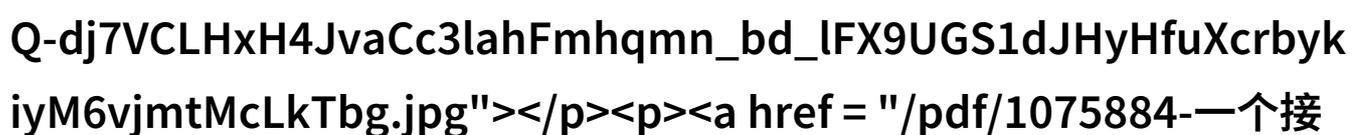


以缓解压力，并增强体质。此外，适当休息也是必要的一环，因为只有充足睡眠，你才能更好地恢复精力，为下一轮努力打好基础。



最后，不断学习新知识、新技能也是推动“上我”的重要途径。不管是专业技能还是兴趣爱好的提升，只有持续学习才能够保证我们的竞争优势，同时也能让生活更加丰富多彩。当你遇到困难时，可以思考：这是什么让我感到不安？然后寻找解决方案，无论成功与否，你都会因此而成长，这本身就是一种胜利。

总结来说，“一个接一个的上我”并非一蹴而就的事情，它需要时间去构建，但这并不意味着它不值得追求恰恰相反，当你看到周围的人们正在改变，就连最微小的一点进步，也值得庆祝，因为这正是人类不断向上的征程中的宝贵财富。



[下载本文pdf文件](/pdf/1075884-一个接一个的上我传递正能量的集体自我提升.pdf)