



胖东来对刑释人员的面试题

（这同样也是对刑释群体真诚分享的进入社会的幸福生活方式方法的智慧）

一、对违反法律的反思总结

- 1、犯事的原因：思考分析为什么犯事？
- 2、思考正确解决曾经问题的方法！这个问题也是帮助更多人面对问题矛盾的时候，如何正确解决，避免误入犯罪、造成后悔遗憾。

二、正确的认识和评价自己的价值

对自己的品格、技术能力和生活能力有清晰的认知，非常清晰确认自己的长处和短处，便于将来在人生道路上更好的发挥自己的长处，规避自己的短处。

三、对未来的规划

确立自己未来的生活目标和生命状态：精神思想层面、工作方面、生活方面。

生命状态	目 标	规 划
思想精神层面	培养自己健康成熟的品格	⇒ 放下过往，坚定的拥抱美好。 懂得理解人性，理解人世间科学先进的道理。理解接受放下不开心的过往、开始懂得尊重和敬畏自己的生命！因为已经得到过惩罚，就要坚定的放下过往，把走过的弯路当成生命中的经历乃至宝贵的教育财富，踏踏实实的从一点一滴的小事做起，不急功近利，不是自己的坚决不要！勇敢坦荡、有尊严的、真诚、友善的拥抱美好，创造美好和享受美好！ ⇒ 坚定的爱自己！坚定向善！ 坚定的放弃自卑或自暴自弃的心理！坚定的理解包容他人暂时对自己的偏见，毕竟自己曾经伤害过他人或社会，所以不应因此陷于任何纠结中，影响自己正常的状态！要让自己阳光乐观的看待，保持轻松、安全、健康、快乐、自由的自己。 坚定拒绝任何面子、坚定拒绝个别心理还不成熟的狱友随意作恶的意念和诱惑！坚定的量力而行的帮助曾经的狱友共同走向善良和自信自立！ 坚定的远离让自己不开心的人和事！坚定的成就自己成为一个优秀、向善的、像传播美好的使者、像光一样的人！

工作层面	培养自己的专业技术能力	⇒ 规划自己喜欢的事业 先维持自己的生存，然后随着经验增长，再认真选择适合自己的、自己喜欢的行业或事业，净心专注的学习提升，一步一步的让自己达到一流专业技术水平！创造品质价值、得到合理的回报，良性健康的循环！这是实现美好生活和自信快乐的基础和保障！也因自己创造的价值而乐在其中，享受创造美好和快乐！
生活层面	创造和分享幸福生活的能力	⇒ 规划自己幸福的生活。 认真学习和践行科学幸福的生活理念、生活方式和生活方法，科学的规划学习关于自己的居家、思想、工作、健康、安全、休闲、家庭、爱情等方面的标准和能力。保持自由快乐的创造和享受美好生活的状态和习惯！活出健康、美丽、快乐、幸福的自己！对得起自己的生命！敬畏自己的生命！最终不但活出自己喜欢的自己，也乐观阳光的影响和带动身边乃至更多人幸福美好的生活！

胖东来商贸集团有限公司

2025 年 8 月 14 日