

○ 一句话改变活法
○ 一句话赢得成功
○ 一句话点醒人生
○ 一句话收获幸福

人生尽有福，人苦不知足。思量事累苦，闲静便是福。
思量患难苦，平安便是福。思量疾厄苦，康健便是福。
思量死亡苦，在生便是福。思量饥寒苦，饱暖便是福。
思量挑担苦，步行便是福。思量孤独苦，有妻便是福。
思量奔驰苦，居家便是福。思量罪人苦，无犯便是福。
思量下愚苦，明理便是福。思量露宿苦，有屋便是福。
思量日晒苦，阴凉便是福。思量无敬苦，有德便是福。
莫谓我身不如人，不如我老尚多乎。退步思量海洋宽，眼前便是许多福。
他人骑马我骑驴，仔细思量我不如；回头又见推车汉，比上不足下有余。

Xinling Yaofang

一句话改变人生

心灵药方



大厦千间，夜眠几尺？
家财万贯，日食几何？
睡之三更时，凡功名皆成梦境，
想到百年后，无年少都是古人。

○ 震撼亿万世人心灵的醒世良方。

汪敬东 编著
中国致公出版社

除 / 去 / 世 / 间 / 烦 / 恼 / 领 / 悟 / 人 / 生 / 真 / 谛



Xinling Yaofang 一句话改变人生

心灵药方

震撼亿万世人心灵的醒世良方

- 一句话改变活法
- 一句话赢得成功
- 一句话点醒人生
- 一句话收获幸福

汪敬东 编著
中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵药方：一句话改变人生 / 汪敬东编著. —北京：
中国致公出版社，2008. 2
ISBN 978-7-80179-659-2

I. 心... II. 汪... III. 压抑（心理学）—通俗读物
IV. B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第012206号

心灵药方：一句话改变人生

编 著：汪敬东
责任编辑：杜永明

出版发行：中国致公出版社
(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)
经 销：全国新华书店
印 刷：四川南方印务有限公司
印 数：1-5050册

开 本：880×1230 1/32开
印 张：9.125
字 数：175千字
版 次：2008年3月第1版第1次 2008年3月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-659-2 定价：23.80元

版权所有 侵权必究

[一句话改变活法]



◆ 大厦千间，夜眠几尺？家财万贯，日食几何？

◆ 睡至三更时，凡功名都成梦境；

想到百年后，无少长都是古人。

◆ 就算让你得到了全世界，而失去了健康，那对你又有什么用处呢？

◆ 他人骑马我骑驴，仔细想想总不如；

回头看见推车汉，比上不足下有余。

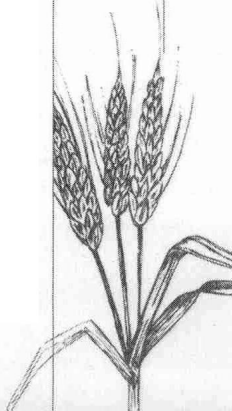
之一：一切都要会想/3

之二：生气有何作用/5

之三：永远不要把自己看得太重要/7

之四：不要为了一点甜头，竟然害了自己/9

之五：成功到底是啥东西/10

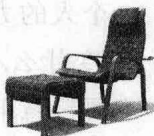


- 之六：拿得起，放得下/12
- 之七：放下就是快乐/15
- 之八：何为彻底放下/17
- 之九：来这一趟人生做什么/19
- 之十：我很幸福，因为我还活着/22
- 之十一：幸福的诀窍/25
- 之十二：知福惜福，活在当下/27
- 之十三：不要忽略了就在你身边的幸福/31
- 之十四：用自以为是的眼光看待别人的幸福是
错误的/33
- 之十五：日子总是一天天过去/35
- 之十六：何必自寻烦恼/37
- 之十七：何必寻短见/39
- 之十八：还有比我更悲惨的人/40
- 之十九：我的狗无论遭受多重的虐待，都会享受
面前的每根骨头/42
- 之二十：凡事要想开点/44
- 之二十一：塞翁失马，焉知非福/46
- 之二十二：人比人气死人，不要和别人比/48
- 之二十三：人生有“八苦”，正确对待苦/50
- 之二十四：笑纳生活/53
- 之二十五：笑对失败/55
- 之二十六：别错过路边的风景/57
- 之二十七：欲望就象一条锁链，永远不能满足/59
- 之二十八：一切都慢些/61

- 之二十九：别迷失了自我/64
- 之三十：懊悔是一剂慢性毒药/66
- 之三十一：如果拿别人做镜子，白痴或许会把
自己照成天才的/68
- 之三十二：生气是自己惩罚自己/69
- 之三十三：气是用别人的过错来惩罚自己
的蠢行/71
- 之三十四：比刀子更伤人的语言/73
- 之三十五：一个人的力量是有限的，不要想去
改变什么/75
- 之三十六：不要轻意下结论/77
- 之三十七：并不是我们看到的就是事情的真相/79
- 之三十八：我们总习惯于先入为主/81
- 之三十九：人生的选择是困难的，也是简单的/83
- 之四十：保住一个人的面子是多么的重要/85
- 之四十一：得意之时，要警惕自己/87
- 之四十二：别人告诉你的，往往只是浅显的东西/89
- 之四十三：最没有用的东西，也是最有用的时候/90
- 之四十四：态度决定命运/92
- 之四十五：不要犯主观臆断的错误/94
- 之四十六：让心灵静谧一会儿/96
- 之四十七：学会享受生活/98
- 之四十八：如果能重活一次/100
- 之四十九：快乐之道/102
- 之五十：以平和的心态做事，必能创造奇迹/104



[一句话收获爱情]



◆ 结婚前要睁大眼睛，结婚后则要半睁半闭。

◆ 一个好的婚姻，存在于一个瞎的妻子和一个聋的丈夫之间。

◆ 夫妻之间应遵行三真主义：一是天真、二是情真、三是意真。

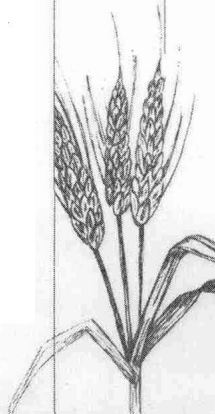
◆ 选择你爱的，爱你所选择的。

◆ 与所爱的人长期相处的秘诀是：放弃改变对象的念头。

◆ 女人不指望你上山打虎，下海缚蛟龙。女人的许多心愿都是男人做得到，却懒得做的，比方说给老婆打洗脚水，然后把拖鞋递过来。

之一：婚姻是一种有缺陷的生活/109

- 之二：抱怨给自己的婚姻挖掘坟墓/112
- 之三：赞美使婚姻永恒/114
- 之四：婚姻需要经营/116
- 之五：婚姻需要睁只眼闭只眼/119
- 之六：保持适当的神秘感/121
- 之七：用信任代替猜疑/123
- 之八：重视另一半的真正需要/125
- 之九：小事是如何演变成大事的/128
- 之十：吵架也有艺术/130
- 之十一：不要自欺欺人/134
- 之十二：激情是暂时的，只有温情是永恒的/136
- 之十三：爱需要宽容/141
- 之十四：给爱保鲜/143
- 之十五：放开他你才能真正拥有他/145
- 之十六：聪明女人懂得给男人面子/148
- 之十七：不要把天堂变成地狱/150
- 之十八：向爱低头没有错/152
- 之十九：少敲了一下门/155
- 之二十：爱你所爱，珍惜今昔/156
- 之二十一：爱是什么/158
- 之二十二：爱要用心才能得到/159
- 之二十三：爱在细节中/161
- 之二十四：爱就是那份牵挂/162
- 之二十五：爱就是那碗米粉/163
- 之二十六：爱就是那串号码/165
- 之二十七：爱就是那个搪瓷白缸/167
- 之二十八：爱就是相守/169



之二十九：爱就是相互靠在一起取暖/171

之三十：深刻诠释婚恋之道的哲理名言/173

[一句话赢得成功]



◆ 如果机会不来敲门，那我就做一道门！

◆ 世界是由行动缔造的。

——王安，王安公司总裁

◆ 要与狼共舞，你就必须成为狼！

——海尔总裁张瑞敏

◆ 无论做什么事情，你的态度决定你的高度。

◆ 成功的法则就是把犯错误的速度提高一倍。

——IBM创始人华特生

◆ 靠山山会倒，靠水水会流，靠自己永远不倒。

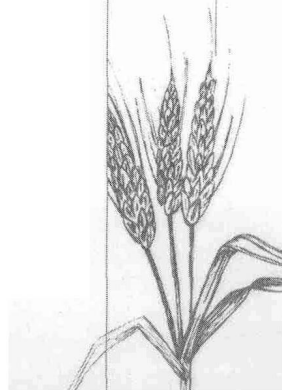
◆ 蜘蛛结网可能逮不到昆虫，但蜘蛛不结网不可能逮到昆虫。

Spring Haofang

心灵药方

6

- 之一：强烈的欲望/185
- 之二：别害怕不可能/186
- 之三：奇迹在自己手中/188
- 之四：空想没用/189
- 之五：心灵的力量/190
- 之六：别好高骛远/192
- 之七：意识到危险就不危险了/194
- 之八：最大的危险就是不冒任何风险/196
- 之九：别埋怨机遇/197
- 之十：现在就动手去做/199
- 之十一：用心去浇灌/201
- 之十二：成功在于点滴积累/203
- 之十三：充分发挥自己的特长/204
- 之十四：天鹅为什么死去/206
- 之十五：独木桥的走去/208
- 之十六：到更高处看/210
- 之十七：大路的尽头/211
- 之十八：协作的力量/213
- 之十九：调整目标/215
- 之二十：不要丢掉自己的个性/217
- 之二十一：一枚铁钉的教训/219
- 之二十二：别朝错误的方向走去/221
- 之二十三：一片雪花的启示/223
- 之二十四：一枚硬币的启示/224
- 之二十五：爬楼的启示/225
- 之二十六：跑步的启示/227



- 之二十七：茶杯的启示/228
- 之二十八：小石子与金子的启示/229
- 之二十九：大师和学生的启示/230
- 之三十：水手的启示/232
- 之三十一：钓竿的启示/234
- 之三十二：藏书的启示/235
- 之三十三：烧开水的启示/237
- 之三十四：大鱼奔大江的启示/239
- 之三十五：你也能成为亿万富翁/241
- 之三十六：成功哲理名言/243

[一句话点醒人生]



- ◆ 世界上最困难的事——就是认识自己；
世界上最容易的事——就是武断别人。

- ◆ 天下有二难：登天难，求人更难。
有二苦：黄连苦，贫穷更苦。

有二薄：春冰薄，人情更薄。

有二险：江湖险，人心更险。

知其难，守其苦，耐其薄，测其险，可以处世矣。

◆ 寒山法师问：“世人笑我、说我、欺我、骂我、打我、害我、轻我、贱我，何以处之？”

拾得法师答：“只是容他、宽他、由他、怕他、恕他、让他、躲他、不惹他，再过几年你且看他。”

之一：“一”字曲/251

之二：“人”字曲/251

之三：忍耐歌/251

之四：知足歌/252

之五：醒世歌/253

之六：劝善歌/254

之七：劝世歌/254

之八：自修歌/255

之九：不气歌/255

之十：动字歌/256

之十一：百忍歌/256

之十二：醒世诗/257

之十三：知足言/258

之十四：说言录/258

之十五：自警箴言/259

之十六：十条劝世词/259

之十七：十劝世间人/260



之十八：最困难与最容易/261

之十九：反省/261

之二十：世间三种人/262

之二十一：处世之道/262

之二十二：待人六则/265

之二十三：礼/266

之二十四：忍/266

之二十五：舍得/267

之二十六：长保性命之道/268

之二十七：养生十二少/268

之二十八：养生十二不思/269

之二十九：身体八伤/269

之三十：百病皆生于气/270

之三十一：人生之药/270

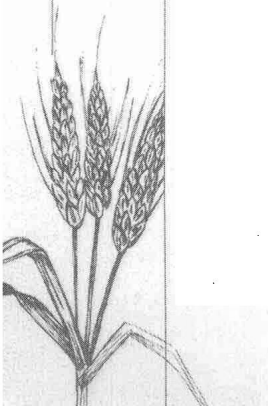
之三十二：十二多之害/271

之三十三：人间八戒/272

之三十四：人生二十最/273

之三十五：生活箴言/274

之三十六：处世箴言/275



Xinling Yaofang

心灵药方

一句话改变活法

- 不要为了一点甜头，竟然害了自己
- 我很幸福，因为我还活着
- 改变你的想法，天地自然宽广
- 珍惜你所拥有的，你就是幸福的
- 气是用别人的过错来惩罚自己的蠢行
- 还有比我更悲惨的人
- 我的狗无论遭受多重的虐待，都会享受面前的

每根骨头



之一：一切都要会想

有人问乐观者：“假如你一个朋友也没有，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“假如你正行走间，突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个脏兮兮的泥人，你还会快乐吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是无底洞。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿，你还会高兴吗？”

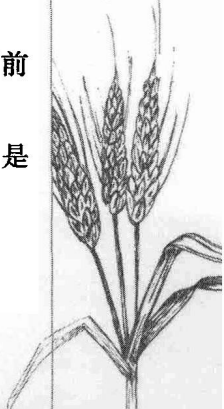
“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有被他们杀害。”

“假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我的内脏。”

“假如你正在打瞌睡，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的，是一个人，而不是一匹狼。”



“假如你马上就要失去生命，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，我终于高高兴兴地走完了人生之路，让我随着死神，高高兴兴地去参加另一个宴会吧。”

Shiling Jiaofang

心灵药方

4

