

心理调节一日一 箴言

当代世界出版社

据专家介绍，由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。

心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。”

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但只要提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的



“心理医生”。

既然大部分的心理问题都可以通过自我调节恢复正常，那么如何进行心理自我调节呢？

心理问题专家指出，心理的自我调节首先应掌握一定的心理卫生科学知识。但仅有此还远远不够，日常生活中最关键的是能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和欠缺；能够正确地评价自己和环境；树立正确的人生观和世界观；拥有正常睿智的思维，避免走入心灵的误区等等。而这些恰恰是最难的。

本书采用一日一箴言的方式为读者提供心理自我调节的指南和帮助。书中的每一个故事都饱含着人生的哲理和启示，让读者在阅读之余有所感悟，有所触动，从而打开心灵的窗户，以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活，珍爱自己、善待他人、超越苦难、把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。

愿本书像你枕边的闹钟，把你从空虚、忧郁的梦魇中惊醒；愿本书像一叶智慧的扁舟，带你走出心灵的误区，驶向快乐的彼岸；愿本书像春日的暖流，把你的心情放飞在远方的晴空……

目 录

情 牵 钱 牵 牵 牵

11月 心灵的深呼吸

- | | | | | | |
|------|---------------|----|------|--------------|----|
| 第 员天 | 达亦不足贵，穷亦不足悲 | 轱 | 第 员天 | 生命需要的仅仅是一颗心脏 | 轱苑 |
| 第 圆天 | 用微笑面对人生 | 轱 | 第 员天 | 太多的休息，是一种病态 | 轱愿 |
| 第 猿天 | 在生活的摄像机前 | 轱 | 第 员天 | 奔波忙碌中，不失闲适雅趣 | 轱怨 |
| 第 源天 | 学会自己微笑 | 轱 | 第 员天 | 坚持不懈能弥补自己的 | |
| 第 缘天 | 放下心灵的包袱 | 轱 | | 缺陷 | 轱园 |
| 第 远天 | 别挡住我的阳光 | 轱 | 第 圆天 | 勇敢背负人生的背篓 | 轱员 |
| 第 苑天 | 人生的真谛 | 轱 | 第 圆天 | 凡事讲究一个“随”字 | 轱圆 |
| 第 愿天 | 一个星期来听到的最好的消息 | 轱 | 第 圆天 | 受到礼遇的，只是你的头衔 | 轱猿 |
| 第 怨天 | 烦恼皆由心生 | 轱园 | 第 圆天 | 对别人的歧视充耳不闻 | 轱源 |
| 第 员天 | 既然没人捆住你，又何谈 | | 第 圆天 | 没有什么能打败乐观的人 | 轱缘 |
| | 解脱呢 | 轱员 | 第 圆天 | 你要 缘分钟还是 缘年芽 | 轱远 |
| 第 员天 | 一撇一捺的“人”字 | 轱园 | 第 圆天 | 富商的遗嘱 | 轱苑 |
| 第 员天 | 便宜的背后肯定是伪装的 | | 第 圆天 | 这就是怀念 | 轱愿 |
| | 陷阱 | 轱猿 | 第 圆天 | 什么样的人最快乐？ | 轱怨 |
| 第 员天 | 给他们同情吧，他们将会 | | 第 圆天 | 让心窗看到美景 | 轱园 |
| | 喜欢你 | 轱源 | 第 猿天 | 将工作视为是乐趣，人生 | |
| 第 员天 | 你就是“天使” | 轱缘 | | 就成为乐园 | 轱员 |
| 第 员天 | 缺陷不可怕，完美也没有 | | 第 猿天 | 得意时候得罪了人，不能 | |
| | 十分 | 轱远 | | 在失意时候弥补 | 轱园 |

🌕 圆月 清除心灵的垃圾 🌕

第 员天	时时勤拂拭，勿使惹尘埃	轱源	第 员天	和谐与不和谐	轱怨
第 圆天	“正心、诚意、修身”之径	轱缘	第 员天	感谢上帝，我们又可以重	
第 猿天	别为小事抓狂	轱远		新开始了	轱园
第 源天	圆美元的价值	轱苑	第 员天	被自己打败的人	轱员
第 缘天	退一步思维	轱惠	第 员天	挑战自我	轱园
第 远天	栽上一棵烦恼树	轱怨	第 圆天	挣脱心灵的枷锁	轱猿
第 苑天	林肯“永不寄出的信”	轱园	第 圆天	知足的意义	轱源
第 愿天	学会放弃	轱员	第 圆天	遏制痴迷之心	轱缘
第 怨天	不去计较那一个斑点	轱园	第 圆天	冷静是成熟者应有的	
第 员天	走出心理失衡误区的			气质	轱远
	向导(一)	轱猿	第 圆天	对自己说“韵”	轱苑
第 员天	走出心理失衡误区的		第 圆天	走出虚荣的死胡同	轱惠
	向导(二)	轱源	第 圆天	幸运所需要的美德是	
第 圆天	嫉妒是心灵的深坑	轱缘		节制	轱怨
第 猿天	把自卑还给上帝	轱远	第 圆天	贪婪的人，是欲望的奴隶	轱园
第 源天	自珍自爱，生命就有意义	轱苑	第 圆天	贪婪得来的东西，永远是	
第 缘天	自私，就是自我毁灭	轱惠		人生的累赘	轱员

🌕 猿月 放飞心灵的风筝 🌕

第 员天	风筝放飞的是我们的心情	轱猿	第 苑天	往者不可谏，来者犹可追	轱怨
第 圆天	永远不要泯灭希望	轱源	第 愿天	缺憾其实也是一种完美	轱园
第 猿天	你有哪些希望？	轱缘	第 怨天	缺点可能是一种美丽的	
第 源天	放下就是快乐	轱远		优点	轱员
第 缘天	要眠即眠，要坐即坐	轱苑	第 员天	随手关上身后的门	轱园
第 远天	后悔是正常的，过后悔		第 员天	心地不空，不空所以不灵	轱猿
	则无益	轱惠	第 员天	山羊的故事	轱源

第 员猿天 太过偏执 ,就会看不清事
情的真面目

辕缘

第 员源天 美德是心灵的健康剂

辕远

第 员缘天 努力使自己成为一颗
珍珠

辕苑

第 员远天 得与失 ,其实只有一线
之隔

辕愿

第 员苑天 现代都市人的尴尬处境

辕怨

第 员愿天 赚的全是快乐

辕园

第 员怨天 牢骚太盛防肠断

辕员

第 圆园天 不妨转换一下心情

辕圆

第 圆员天 幸福和快乐在后面日夜
跟随你

辕猿

第 圆圆天 栽种快乐的心灵之花

辕源

第 圆猿天 我不是为了生气而种兰
花的

辕缘

第 圆源天 别为从未拥有过的东西
而忧郁

辕远

第 圆缘天 真情流露是最宝贵的

辕苑

第 圆远天 争执不是沟通的方式

辕愿

第 圆苑天 三条忠告

辕怨

第 圆愿天 人的欲望是座火山

辕园

第 圆怨天 坚持原则不偏私

辕员

第 猿园天 对了 ,我还有一颗感恩
的心

辕圆

第 猿员天 不要戴着面具生活

辕猿

源 苦难是人生的必修课

第 员天 苦难是人生的必修课

辕缘

第 圆天 失意不失志

辕远

第 猿天 掸除倒霉的“尘埃”

辕苑

第 源天 你不过是被命运之船送回
到了两年前

辕愿

第 缘天 世上难解之事 ,未必都是
必然

辕怨

第 远天 遇到挫折时 ,何不学会
及时转化

辕园

第 苑天 厄运是普遍存在的

辕员

第 愿天 人间有三苦三乐

辕圆

第 怨天 危险的是跌倒了站不
起来

辕猿

第 圆园天 勇敢地站起来 ,做一个大
写的人

辕源

第 员天 没有永久的幸运 ,也没有
永久的不幸

辕缘

第 圆天 要得到欢乐就必须能够承受
痛苦和挫折

辕远

第 猿天 挫折绝不等于失败

辕苑

第 源天 水激石则鸣 ,人激志则宏

辕愿

第 缘天 正确认识顺境和逆境

辕怨

第 远天 比玉镯更有价值的是乐观
和坚毅

辕园

第 苑天 别让你的眼睛失去了光泽

辕员

第 愿天 态度决定一切

辕圆

第 怨天 不要轻率地将第二个春天
弃之门外

辕猿

第 圆0天 有竞争才有生机

辕源

第 圆1天 你是否足够冷静

辕缘

第 圆天 看起来难的方法往往是成功的捷径 轱园远

第 猿天 与其责难机遇,不如责难自己 轱园苑

第 源天 一锤定音 轱园愿

第 缘天 迎着微光摸索爬行 轱园怨

第 圆天 聪明的人善于把苦难当作成长的机会 轱园园

第 苑天 怀才不遇不如毛遂自荐 轱园员

第 愿天 化不满情绪为创新契机 轱园圆

第 怨天 人不是为失败而生的 轱园猿

第 猿天 相信命运不如相信奋斗 轱园源

缘 充分信任自己

第 员天 人只要对自己不失望,精神就不会崩溃 轱园远

第 圆天 谨慎优势 轱园苑

第 猿天 沉着冷静,相信自己 轱园愿

第 源天 活出自信来 轱园怨

第 缘天 我要参加这个比赛 轱园园

第 远天 你需要战胜自卑 轱园员

第 苑天 不要死盯住缺点不放 轱园圆

第 愿天 第二眼的意义 轱园猿

第 怨天 学会强化自律 轱园猿

第 员天 生于忧患,死于安乐 轱园缘

第 员天 每天进步一点点 轱园苑

第 员天 点一盏心灯穴雪 轱园苑

第 员天 点一盏心灯穴雪 轱园愿

第 员天 遇事要知变通 轱园怨

第 员天 变通常能事半功倍 轱园园

第 员天 别当盲目的毛毛虫 轱园员

第 员天 别忘了随时给自己信心 轱园圆

第 员天 反复强调自己有实力

战胜对手 轱园猿

第 员天 你可以成为你希望成为的那种人 轱园源

第 圆天 找回你的自信 轱园缘

第 圆天 热情的人可以为自己带来好运 轱园远

第 圆天 世上没有一样东西,是你不配享有的 轱园苑

第 圆天 智者的四句话 轱园愿

第 圆天 梦想是一块一块拼造起来的 轱园怨

第 圆天 蜜蜂与苍蝇 轱园园

第 圆天 养成勇敢地直视太阳的习惯 轱园员

第 圆天 突破思维定势 轱园圆

第 圆天 别让激情和梦想死了 轱园猿

第 圆天 不要活在别人的阴影里 轱园猿

第 猿天 成功就是简单的事情重复去做 轱园缘

第 猿天 不要对小事不屑一顾 轱园远

远月 学会放松自己

- | | | | | | |
|-------|-------------------|----|-------|---------------|----|
| 第 员天 | 清楚哪些事情是必须做的 | 辕缘 | 第 员远天 | 成功与失败的分水岭 | 辕猿 |
| 第 圆天 | 对付压力的两件武器 | 辕缘 | 第 员苑天 | 试着来杯下午茶 | 辕源 |
| 第 猿天 | 幽默是生活中不可或缺的调味剂 | 辕园 | 第 员愿天 | 找一个人和你分享快乐 | 辕缘 |
| 第 源天 | 生活离不开眼泪 | 辕远 | 第 员怨天 | 回归大自然 | 辕远 |
| 第 缘天 | 乔丹的流泪 | 辕园 | 第 圆天 | 在游山玩水中放逐自己 | 辕苑 |
| 第 远天 | 品茶看人生 | 辕猿 | 第 圆员天 | 运动放松心情 | 辕愿 |
| 第 苑天 | 钓翁之意不在鱼 | 辕源 | 第 圆圆天 | 智者都是能够适应独处之人 | 辕怨 |
| 第 愿天 | 忙中岂能不偷闲 | 辕缘 | 第 圆猿天 | 灵魂和内心需要独处时的宁静 | 辕园 |
| 第 怨天 | 寄情于水墨丹青 | 辕远 | 第 圆源天 | 人要有点爱好 | 辕愿 |
| 第 员天 | 观画让人宠辱皆忘 | 辕苑 | 第 圆缘天 | 兴趣可以减轻疲惫和压力 | 辕园 |
| 第 员天 | 烦恼时听听音乐 | 辕愿 | 第 圆远天 | 保持一颗童心 | 辕猿 |
| 第 员圆天 | 借酒解忧又何妨 | 辕怨 | 第 圆苑天 | 学会讲笑话 | 辕源 |
| 第 员猿天 | 认养一个动物 | 辕园 | 第 圆愿天 | 首先要给自己减压 | 辕缘 |
| 第 员源天 | 忙里不忘休闲 | 辕员 | 第 圆怨天 | 自我暗示法 | 辕远 |
| 第 员缘天 | 处理好工作与生活、忙碌与休闲的关系 | 辕圆 | 第 猿天 | 最平静的画 | 辕苑 |

苑月 做情绪的主人

- | | | | | | |
|------|---------------|----|------|--------------|----|
| 第 员天 | 操纵好情绪的转换器 | 辕怨 | 第 源天 | 懂得控制自己的情绪 | 辕园 |
| 第 圆天 | 忘掉它吧,这一切都会过去! | 辕园 | 第 缘天 | 改变心境,才可能改变人生 | 辕猿 |
| 第 猿天 | 把时间花在解决问题上 | 辕员 | 第 远天 | 面对中伤,保持冷静 | 辕源 |
| | | 辕员 | 第 苑天 | 放弃负面情绪 | 辕缘 |

第 愿天	小心“认知扭曲”陷阱	转 怨 苑	第 圆天	怒气消解法(一)	转 怨 苑
第 怨天	她病了吗?	转 怨 苑	第 圆天	怒气消解法(二)	转 怨 苑
第 员天	形形色色的焦虑情 绪(一)	转 怨 愿	第 圆天	转移你的情绪 注意力(一)	转 怨 员
第 员天	形形色色的焦虑情 绪(二)	转 怨 怨	第 圆天	转移你的情绪 注意力(二)	转 怨 圆
第 员天	改变自己的想法、活法	转 怨 圆	第 圆天	转移你的情绪 注意力(三)	转 怨 圆
第 员天	最疯狂的人	转 怨 员	第 圆天	人生中最有力量的 员 种好情绪(一)	转 怨 员
第 员天	关于生气的寓言	转 怨 圆	第 圆天	人生中最有力量的 员 种好情绪(二)	转 怨 圆
第 员天	处理不良情绪的 方法(一)	转 怨 猿	第 圆天	人生中最有力量的 员 种好情绪(三)	转 怨 猿
第 员天	处理不良情绪的 方法(二)	转 怨 源	第 圆天	人生中最有力量的 员 种好情绪(四)	转 怨 源
第 员天	处理不良情绪的 方法(三)	转 怨 缘	第 圆天	人生中最有力量的 员 种好情绪(五)	转 怨 缘
第 愿天	沮丧时你别灰头土脸	转 怨 苑	第 猿天	心平气和好做事	转 怨 怨
第 愿天	思想消极的人为你设下 不必要的障碍	转 怨 苑			
第 愿天	把眼光放远一点	转 怨 愿			

愿月 做自己想做的事

第 员天	别被“常识”迷惑了	转 怨 员	第 愿天	勇敢的鱼	转 怨 愿
第 圆天	没有判断力的人不会成功	转 怨 圆	第 怨天	因小失大	转 怨 怨
第 猿天	成功不是装饰品	转 怨 猿	第 员天	关键是如何使自己更强	转 怨 圆
第 源天	感恩,才能让你的成就更 持久	转 怨 源	第 员天	两块石头的启示	转 怨 员
第 缘天	报恩不该成为彼此的负担	转 怨 缘	第 员天	潜意识帮你成功	转 怨 圆
第 远天	成功的大门,需要多敲 几下	转 怨 远	第 员天	学会忍耐甚至是忍辱	转 怨 猿
第 苑天	专心是成功法门	转 怨 苑	第 员天	饶人不是痴汉,痴汉 不会饶人	转 怨 源
			第 员天	心中藏着一片清凉	转 怨 缘

第 员天	把希望高擎在手中	轱辘远	第 圆缘天	确立人生目标	轱辘缘
第 员苑天	一味听信于人者,便会 丧失自己	轱辘苑	第 圆远天	不要忘了登月之后仍然 要活下去	轱辘远
第 员愿天	要给自己正确定位	轱辘愿	第 圆苑天	合作是生活的润滑剂	轱辘苑
第 员玖天	简单就是智慧	轱辘玖	第 圆愿天	干别人不愿干的事	轱辘愿
第 圆天	简单,并不简单	轱辘圆	第 圆玖天	不要牺牲自己的本质	轱辘玖
第 圆壹天	反躬自省,可以照见 心灵上的尘埃	轱辘壹	第 猿天	要把钱财当作奴隶来 使用	轱辘圆
第 圆贰天	以人为镜	轱辘贰	第 猿壹天	不要做空想的巨人, 行动的矮子	轱辘壹
第 圆叁天	忘“我”不是丢失“我”	轱辘叁			
第 圆肆天	忘“我”一片清朗	轱辘肆			

怨 快乐豁达,善待自己

第 员天	快乐就是让自己快乐	轱辘缘	第 员远天	快乐是人生的主题	轱辘远
第 圆天	快乐创造法(一)	轱辘圆	第 员苑天	追求你所要的,享受你 所追求到的	轱辘苑
第 猿天	快乐创造法(二)	轱辘猿	第 员愿天	凡事要往好处想	轱辘愿
第 源天	改变你的习惯用语	轱辘源	第 员玖天	笑门福来	轱辘玖
第 缘天	不要为你的享乐设定 先决条件	轱辘缘	第 圆天	上帝的忠告	轱辘圆
第 远天	快乐 苑决	轱辘远	第 圆壹天	老医师的发现	轱辘壹
第 苑天	“愚”、“让”、“怯”、“谦”	轱辘苑	第 圆贰天	学会心平气和	轱辘贰
第 愿天	吃亏是福	轱辘愿	第 圆叁天	学会宽恕	轱辘叁
第 怨天	难得糊涂	轱辘怨	第 圆肆天	宽广的胸怀好比 宝石	轱辘肆
第 员天	人人都渴望得到别人 的赞美	轱辘圆	第 圆缘天	学会养量	轱辘缘
第 员天	学会赞美自己	轱辘壹	第 圆远天	豁达 越承认事实	轱辘远
第 员天	让乐观主宰你自己	轱辘圆	第 圆苑天	豁达 越趋乐避害	轱辘苑
第 员天	欢笑诊所	轱辘猿	第 圆愿天	豁达 越自嘲自解	轱辘愿
第 员天	学会以微笑面对生活	轱辘远	第 圆玖天	豁达 越游戏精神	轱辘玖
第 员天	艺术化的生命	轱辘苑	第 猿天	豁达 才会赢得拥戴	轱辘圆

第 4 月 理解他人，善待他人

- | | | | | | |
|--------|------------|-------|--------|------------|-------|
| 第 1 天 | 关怀，是最强大的力量 | 转 愿 源 | 第 15 天 | 比天空更宽阔的是人 | 转 愿 园 |
| 第 2 天 | 去爱他所爱的那些人 | 转 愿 缘 | | 的胸怀 | 转 愿 园 |
| 第 3 天 | 付出才会有收获 | 转 愿 远 | 第 16 天 | 朋友在快乐大道上等你 | 转 愿 猿 |
| 第 4 天 | 诺言 | 转 愿 苑 | 第 17 天 | 把爱洒向万物 | 转 愿 源 |
| 第 5 天 | 信任无价 | 转 愿 愿 | 第 18 天 | 温和的回答能带来好运 | 转 愿 缘 |
| 第 6 天 | 生活需要信任 | 转 愿 怨 | 第 19 天 | 将自己所有的给别人而 | |
| 第 7 天 | 每天为别人做一件善事 | 转 愿 园 | | 不让他人知道 | 转 愿 远 |
| 第 8 天 | 学点争吵的艺术 | 转 愿 员 | 第 20 天 | 感悟人生意义 | 转 愿 苑 |
| 第 9 天 | 拥有一颗感恩的心 | 转 愿 圆 | 第 21 天 | 给别人让路也是给 | |
| 第 10 天 | 自私即地狱 | 转 愿 猿 | | 自己让路 | 转 愿 怨 |
| 第 11 天 | 帮助别人就是帮助 | | 第 22 天 | 关怀的传递 | 转 愿 园 |
| | 自己 | 转 愿 源 | 第 23 天 | 首先，你应对别人感 | |
| 第 12 天 | 学会欣赏别人的优点 | 转 愿 缘 | | 兴趣并尽力帮助别人 | 转 愿 员 |
| 第 13 天 | 爱、财富和成功 | 转 愿 远 | 第 24 天 | 割爱助人 | 转 愿 园 |
| 第 14 天 | 爱让生命更充实 | 转 愿 苑 | 第 25 天 | 我希望所有的人都能生 | |
| 第 15 天 | 理解是一座舒心桥 | 转 愿 愿 | | 活得好一些 | 转 愿 猿 |
| 第 16 天 | 忍让讲究的是策略，体 | | 第 26 天 | 第一个人献出的爱最 | |
| | 现的是智慧 | 转 愿 怨 | | 宝贵 | 转 愿 源 |
| 第 17 天 | 忍让是智者的大度 | 转 愿 园 | 第 27 天 | 因为爱，而伤害了爱你 | |
| 第 18 天 | 不要让仇恨袋膨胀起来 | 转 愿 员 | | 的人，是自私的 | 转 愿 缘 |

第 5 月 珍惜此刻，拥抱幸福

- | | | | | | |
|-------|-------------|-------|-------|-------------|-------|
| 第 1 天 | 把握现在的幸福 | 转 愿 愿 | 第 1 天 | 生命只在呼吸间 | 转 愿 猿 |
| 第 2 天 | “幸福谷”中的人 | 转 愿 园 | 第 2 天 | 幸福就在身边，何必四处 | |
| 第 3 天 | 令自己幸福的秘诀(一) | 转 愿 员 | | 寻找 | 转 愿 源 |
| 第 4 天 | 令自己幸福的秘诀(二) | 转 愿 圆 | 第 3 天 | 虚度的时光 | 转 愿 缘 |

第 愿天 在这样的一生中 ,人们
享受了幸福 轱辘愿

第 怨天 最简单的生活恰恰是最
真实的 轱辘怨

第 源天 爱情和幸福就藏在
琐碎、简单的事情中 轱辘源

第 缘天 一切都会过去 轱辘缘

第 远天 生活在“当下” 轱辘远

第 苑天 时间给空想者痛苦 ,给
创业者幸福 轱辘苑

第 猿天 品味生活的幸福 轱辘猿

第 缘天 点燃生命的热情 轱辘缘

第 远天 幸福只在一念间 轱辘远

第 苑天 感受幸福的 怨个步骤 轱辘苑

第 愿天 机会是时间之流中最好

的一刹那 轱辘苑

第 愿天 机遇一直在你身边 轱辘愿

第 源天 家是生命中永恒的歌谣 轱辘源

第 源天 生命的意义更值得追寻 轱辘源

第 源天 公开发泄内心的愤怒 轱辘源

第 愿天 如果我们爱什么人 ,应
该给他自由 轱辘愿

第 源天 我来自天上 ,我向往着
太阳 轱辘源

第 缘天 这里就是天堂 轱辘缘

第 远天 生命的长河 轱辘远

第 苑天 创造是点燃生命的火种 轱辘苑

第 愿天 算人生这笔账 轱辘愿

第 苑天 双面神像 轱辘苑

第 猿天 邓亚萍的时间表 轱辘猿

完善自我，感受生活

第 猿天 人也要扎根深、常修剪 轱辘猿

第 源天 多一点风度 ,多一点修养 轱辘源

第 猿天 想象是成功者的天地 轱辘猿

第 源天 源分钟就够了 轱辘源

第 缘天 先努力改造自己吧 轱辘缘

第 远天 捐弃前嫌 ,主动言和 轱辘远

第 苑天 以诚待人 ,别人也会以
诚相见 轱辘苑

第 愿天 一个人种下什么 ,就会
收获什么 轱辘愿

第 怨天 我想试一下 轱辘怨

第 源天 他们不能触犯的正是
我的自尊心 轱辘源

第 猿天 有的时候 ,成功只需要
一点勇气 轱辘猿

第 源天 平易近人难能可贵 轱辘源

第 猿天 适应新环境也是成长
的一部分 轱辘猿

第 源天 得理何妨让人 轱辘源

第 缘天 尊重别人其实就是
尊重你自己 轱辘缘

第 源天 欣赏者心中有朝霞、露珠
和常年盛开的花朵 轱辘源

第 猿天 施舍与施恩 轱辘猿

第 愿天 助人必助己 轱辘愿

第 愿天 珍视友谊 轱辘愿

第 1 天	“半个朋友”	转 圆	第 1 天	意志脆弱的人是干不	
第 2 天	能改变逆境的咖啡豆	转 圆		成大事的	转 圆
第 3 天	问问自己“能”有几许，		第 4 天	战胜死亡的人	转 圆
	“力”有几何	转 源	第 5 天	从自己造的牢房里望	
第 6 天	对尊重的奖赏	转 缘		到了星星	转 源
第 7 天	给恋人留一个空间	转 苑	第 8 天	从哪里开始并不重要	转 缘
第 8 天	爱只在心里	转 愿	第 9 天	珍惜生命,让自己更有	
第 9 天	毕业前的最后一课	转 怨		价值	转 远



员月份

心灵的深呼吸



第 员 天

达亦不足贵，穷亦不足悲

这是一个极具诱惑力的社会，这是一个欲望膨胀的年代，人们的心里总是塞满着欲望和奢求，追名逐利的现代人，总是奢求穿要高档名牌，吃要山珍海味，住要乡间别墅，行要宝马香车，一切都被欲望支配着。

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，地主就对他说：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但人已精疲力竭，摔个跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

人生的许多沮丧都是因为你得不到想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终的结局不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说的好：“许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。”这可以说是对得不偿失最好的诠释了。

古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。”当年陶渊明荷锄自种，嵇康树下苦修，两位虽为贫寒之士，但他们能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。这样的生活，也不失为人生的一种极高境界！

一日一箴言

法国杰出的启蒙哲学家卢梭说：“五岁被点心、四岁被恋人、三岁被快乐、二岁被野心、一岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢芽”



非洲的一座火山爆发后，随之而来的泥石流狂泻而下，迅速流向坐落在山脚下不远处的小村庄。农舍、良田、树木，一切的一切都没有躲过被毁的劫难。滚滚而来的泥石流惊醒了睡梦中的一位 5 岁的小女孩。流进屋内的泥石流已上升到她的颈部。小女孩只露出双臂、颈和头部。及时赶来的营救人员围着她一筹莫展。因为对于遍体鳞伤的她来讲，每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。此刻房屋早已倒塌，她的双亲也被泥石流夺去生命，她是村里为数不多的幸存者之一。当记者把摄像机对准她时，她始终没叫一个“疼”字，而是咬着牙微笑着，不停地向营救人员挥手致谢，两手臂做出表示胜利的“灾”字形。她坚信政府派来的救援部队一定能救她。可是营救人员最终也没能从固若金汤的泥石流中救出她。而她始终微笑着挥着手，直到一点一点地被泥石流所淹没。

在生命的最后一刻，她脸上没有一点痛苦失望的表情，反而洋溢着微笑，而且手臂一直保持着“灾”字形状。那一刻仿佛延伸一个世纪，在场的人含泪目睹了这庄严而又悲惨的一幕，心里都充满了悲伤。世界静极，只见灵魂独舞。



一日一箴言

死神可以夺去人的生命，却永远夺不去在生死关头那个“灾”字所蕴含的精神。穿透灵魂的微笑，常常在生命边缘蕴含着震撼世界的力量，让人生所有的苦难如轻烟一般飘散。



第 猿 天

在生活的摄像机前

百货店里，有个穷苦的妇人，带着一个约四岁的男孩在转圈子。走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”

妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”

孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带微笑的。”

每想起这则故事，心就会被那个小男孩所感动。

一日一箴言

如果你在生活的摄像机前也像那个贫穷的小男孩一样，穿着破烂的衣服，一无所有，你能坦然而从容地微笑吗？