

换种心情看世界

◎ 主 编 张玉善

健康快乐名言妙语

愉快的心情就是从健康的身体里长出的花朵。

世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。



中国人民公安大学出版社



群 众 出 版 社

换种心情看世界

——健康快乐名言妙语

主 编 张玉善

中国人民公安大学出版社
群众出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

换种心情看世界：健康快乐名言妙语 / 张玉善主编. — 北京：中国人民公安大学出版社，2018.4

ISBN 978-7-5653-3261-6

I. ①换… II. ①张… III. ①心理健康—格言—汇编—国外 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 065344 号

换种心情看世界

——健康快乐名言妙语

主 编 张玉善

出版发行：中国人民公安大学出版社
地 址：北京市西城区木樨地南里
邮政编码：100038
印 刷：北京市科星印刷有限责任公司

版 次：2018 年 4 月第 1 版
印 次：2018 年 4 月第 1 次
印 张：18.25
开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/16
字 数：396 千字
书 号：ISBN 978-7-5653-3261-6
定 价：48.00

网 址：www.cppsupsup.com.cn www.porclub.com.cn
电子邮箱：zbs@cppsupsup.com zbs@cppsupsup.edu.cn

营销中心电话：010-83903254
读者服务部电话（门市）：010-83903257
警官读者俱乐部电话（网购、邮购）：010-83903253
公安业务分社电话：010-83905672

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换
版权所有 侵权必究

编委会

主 任 解新喜 于国辉

副主任 吴 钰 陈 涛 孙圣旭
汤多辉 刘利波 杜宪贞

主 编 张玉善

编 委 (按姓氏笔画为序)

于君明 万 虹 王子光

王庆玲 朱月星 刘 珂

刘 晓 李 根 周 进

唐 晓 高 振 徐广华

徐 刚

前 言

本书既是一本心理健康名言辑录，又是一本健康快乐名言辑录，旨在缓释压力、增进健康、感知幸福、唤醒快乐。

一、本书是健康快乐名言辑录的外国部分，共收录外国人名名言 3000 条，分为 23 篇 200 类，涉及作者近 500 人、作品近 700 部（卷、册）。

二、为确保所选名言严谨、规范、经典、新奇，实现名言与出处、作者、国籍、简介、译者等的一一对应关系精确无误，本书坚守“六不录”的选录原则，即出处不明者不录、作者不详者不录、消极颓废者不录、平淡无奇者不录、晦涩难懂者不录、意义雷同者不录。

三、为避免张冠李戴、以讹传讹，本书一律不在通常意义的名人名言集内选取名言，而是尽量查证原始出处。只有极个别名言难以查证原始出处或者原始译文缺乏文采、不够精练时，方才采用可靠引文，并在第一次转引时标注为“引自《×××》”，第二次转引时标注为“见《×××》”。

四、为方便检索，本书在每条名言后均标明了作者、国籍、书目及部、卷、册、章、节、幕、场、篇目、序号、日期、页码等确切出处，并通过附录“人名索引”和“名言出处书目”将全部名言的作者、简介、书目、译者、出版社、出版时间等一一列出。

五、本书是编者从海量图书资料、名言警句中精心选编而成，许多名言的选录都是多种译本反复比较、相互印证、优中选优的结果。因同一作品的不同译著可能各有千秋，本书存在从同一作品的多种译著中同时选取名言的情况。

六、因译者、时代、地域不同，许多名言的译文及作者译名差异较大，有些字词、标点用法也与现代汉语规范用法存在差异。

1. 在字词方面，如“象与像，赋与与赋予，那末与那么，作与做，他与它，底与的，搅溜与搅浑，想像与想象，俯首贴耳与俯首帖耳，绿荫与绿阴，凭藉与凭借，必须与必需，名符其实与名副其实，摹仿与模仿，那怕与哪怕，拚命与拼命，连系与联系，根柢与根底，切切私语与窃窃私语，罢与吧，其它与其他，作事与做事，过份与过分，作人与做人，至始至终与自始至终，总帐与总账，粗卤与粗鲁，藉口与借口，合式与合适，赋于与赋予，发见与发现，耽心与担心，冷寞与冷漠，融和与融合，像貌与相貌，希奇与稀奇”等，有的译文使用前者，而现代汉语规范用法通常使用后者；在“的、地、得”和标点符号的使用方面，有些译文也与现代汉语规范用法存在区别。本书原则上一律遵从原文，未敢擅作改动。

2. 在作者译名方面，本书在正文中将同一作者的不同译名全部统一为一个规范译名，但在“人名索引”中尽量列举了较为常见的不同译名。

七、本书所选名言或机智幽默、轻松欢快，或意趣盎然、妙趣横生，或哲思深邃、回味无穷，均积极健康、昂扬向上、高奏主旋律、充满正能量，可谓字字珠玑、句句经典，相信定能跨越时空、历久弥新，成为精神压力的减压阀、负面情绪的倾泻口、健康指数的倍增器、幸福生活的航标灯。在此，谨向每一位作者、译者致以崇高的敬意和诚挚的谢忱！

尽管编者付出了长期艰辛努力，但终因学识水平及占有资料所限，遗珠之憾、粗疏之失在所难免，部分名言作者可能只是转述前人名言或者略为改造前人名言，未必就是原始作者，恳请读者诸君不吝赐教。

编者

2018年1月8日

目 录

一、健康快乐篇 /1

1. 健康	1	6. 造福	7
2. 快乐	2	7. 欢笑	8
3. 幸福	4	8. 幽默	9
4. 知福	5	9. 感恩	10
5. 惜福	6	10. 情趣	11

二、精神心态篇 /13

11. 精神	13	16. 乐观	19
12. 心态	14	17. 烦忧	20
13. 积极	16	18. 自信	21
14. 消极	17	19. 自卑	23
15. 达观	18		

三、排忧解难篇 /24

20. 排忧	24	26. 缺憾	31
21. 解愁	25	27. 缺点	31
22. 减压	26	28. 过失	32
23. 疗伤	27	29. 忍受	33
24. 理解	28	30. 接受	34
25. 完美	29	31. 悦纳	35

四、习惯性格篇 /37

32. 习惯	37	36. 嫉妒	42
33. 性格	38	37. 自私	43
34. 怠惰	39	38. 毁谤	44
35. 孤独	40	39. 怯懦	45

五、情感情绪篇 /46

40. 情感	46	44. 怨恨	50
41. 猜疑	47	45. 痛苦	51
42. 恐惧	48	46. 报复	52
43. 愤怒	49	47. 空虚	53

六、欲望自制篇 /54

48. 欲望	54	52. 自制	58
49. 诱惑	55	53. 理智	59
50. 贪婪	56	54. 简朴	60
51. 奢侈	57	55. 知足	61

七、道德品格篇 /63

56. 道德	63	61. 真诚	68
57. 美德	64	62. 虚伪	69
58. 善良	65	63. 欺诈	70
59. 良心	66	64. 奉承	71
60. 卑劣	67	65. 虚荣	72

八、修养审美篇 /74

66. 修养	74	71. 宽容	79
67. 谦虚	75	72. 平和	81
68. 傲慢	76	73. 审美	82
69. 礼貌	77	74. 优雅	83
70. 尊重	78	75. 可爱	84

九、梦想希望篇 /86

76. 梦想	86	80. 希望	91
77. 理想	87	81. 思想	92
78. 信仰	88	82. 想象	94
79. 目标	90		

十、学习求知篇 /95

83. 学习	95	87. 榜样	98
84. 书籍	96	88. 教育	99
85. 知识	97	89. 经验	101
86. 科学	98		

十一、成长磨砺篇 /102

90. 成长	102	95. 危险	107
91. 磨砺	103	96. 苦难	108
92. 境遇	104	97. 敌人	109
93. 挫折	105	98. 竞争	110
94. 逆境	106		

十二、坚忍励志篇 /111

99. 坚忍	111	103. 勤奋	115
100. 执著	112	104. 专注	117
101. 信念	113	105. 充实	118
102. 意志	114		

十三、才智能力篇 /119

106. 才能	119	110. 智慧	123
107. 人才	120	111. 愚蠢	124
108. 天才	121	112. 潜能	126
109. 聪明	122	113. 感知	127

十四、劳动事业篇 /128

114. 劳动	128	118. 勇敢	132
115. 工作	129	119. 行动	134
116. 事业	130	120. 奋斗	135
117. 热忱	131	121. 团结	136

十五、自爱自强篇 /138

122. 自爱	138	126. 自由	141
123. 自尊	139	127. 自立	143
124. 自重	140	128. 自强	144
125. 自我	140	129. 自省	145

十六、方法策略篇 /146

130. 方法	146	135. 选择	151
131. 策略	147	136. 准备	153
132. 变通	148	137. 谨言	153
133. 分寸	149	138. 慎行	155
134. 积累	150		

十七、成功失败篇 /156

139. 成功	156	143. 忍耐	161
140. 失败	157	144. 因果	162
141. 机会	159	145. 务实	163
142. 拖延	160	146. 虚浮	164

十八、生命历程篇 /166

147. 人类	166	151. 惜时	171
148. 生命	167	152. 过去	172
149. 男女	168	153. 现在	173
150. 青春	169	154. 未来	174

十九、人生命运篇 /176

155. 人生	176	160. 金钱	181
156. 生活	177	161. 财富	183
157. 命运	178	162. 安逸	184
158. 幸运	180	163. 享受	185
159. 不幸	181		

二十、价值意义篇 /187

164. 价值	187	170. 伟大	193
165. 意义	188	171. 英雄	194
166. 奉献	189	172. 责任	195
167. 创造	190	173. 真理	196
168. 帮助	191	174. 荣誉	197
169. 平凡	192	175. 光荣	199

二十一、爱情婚姻篇 /200

176. 爱情	200	179. 家庭	204
177. 恋爱	201	180. 母爱	205
178. 婚姻	202	181. 亲情	207

二十二、交际处世篇 /208

182. 交际	208	186. 赞美	213
183. 大爱	209	187. 批评	214
184. 朋友	210	188. 评判	215
185. 友谊	212	189. 和谐	217

二十三、思辨感悟篇 /218

190. 善恶	218	196. 生死	224
191. 优劣	219	197. 取舍	225
192. 真伪	220	198. 成败	226
193. 敌友	221	199. 祸福	227
194. 聪愚	222	200. 苦乐	229
195. 贫富	223		

名言出处书目 /230

人名索引 /255

一、健康快乐篇

1. 健康

主观方面的福分——高贵的性格、精明的头脑、愉快的性情、乐观的精神、健全的身体，总之，身心健康是构成幸福的最为首要的因素。

——【德国】叔本华《处世智慧》第二章第39～40页

一个人身体的健康，并不仅仅指不生病，它同时还意味着昂扬的精神、充沛的精力和勃发的朝气，能不断地带给自己生机和美丽。

——【英国】切斯特菲尔德《第94封信》，《一生的忠告》第274页

健康不是人生的目的，而是最基本的条件，离开了健康就不能工作，至少不能象健康时那样生气勃勃地工作。

——【日本】武者小路实笃《人生的目的不是健康》，《人生论》第1～2页

健康是成就人类幸福最重要的成分。只有最愚昧的人才会为了其他的幸福牺牲健康，不管其他的幸福是功、名、利、禄、学识，还是过眼云烟似的感官享受，世间没有任何事物比健康还重要。

——【德国】叔本华《人生的智慧》第二章第19页

健康是所有快乐与满足的源泉。即

便是最贫穷的，也不会为了追求金钱而放弃健康；但是最富有的人，却会为了健康而心甘情愿放弃所有的财富。

——【美国】彼得《幽默定律》第1篇第1页

在一切幸福中，人的健康胜过任何其他幸福，我们真可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。

——【德国】叔本华《人生的智慧》第一章第8页

健康是第一财富。

——【美国】爱默生《爱默生文集 生活的准则》第二篇第二章第121页

名声、运气、家庭、朋友可以说成是“0”，健康却是“1”，假如你把这个“1”放在首位，每加一个“0”就增加了你一份财富。没有这个“1”，你什么也没有。

——【美国】戴维·坎贝尔《人生道路的选择》第二章第75页

健康的身体是你最重要的“资本”；没有它，你的其他“资本”几乎都变成与你不相干的了。

——【美国】戴维·坎贝尔《人生道路的选择》第二章第75页

要想保持健康，惟一的方法就是吃你所不想吃的食物、喝你所不喜欢的饮料、做你所不情愿做的事情。

——【美国】马克·吐温《赤道环游记》下卷第十三章第391页

世上最好的医师是：节制医师、安静医师和快乐医师。

——【英国】乔纳森·斯威夫特，引自《卡耐基人际关系手册》第五章第35页

节制和劳动是人类的两个真正的医生：劳动促进人的食欲，而节制可以防止他贪食过度。

——【法国】卢梭《爱弥儿》（上）第一卷第37页

饮食得当，积极思考，适量睡眠再加上适当的娱乐，你就可以把看医生的钱省下来用作度假。

——【美国】拿破仑·希尔《拿破仑·希尔成功学17法则》第15课第105页

生活有度，人生添寿。

——【德国】毕尔格《吹牛男爵历险记》，引自《O侯爵夫人》第49页

在医生接触的病人中，有70%的人只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

——【美国】戈伯尔，引自戴尔·卡耐基《人性的优点全集》第一章第2页

假如身体不健康，任何部分受了损害，它的客人——灵魂，便得住在一个薄待客人的住所。

——【捷克】夸美纽斯《大教学论》第十五章第64页

你若用不健康的方式生活，任何化妆术都无济于事。

——【意大利】索菲娅·罗兰《对美的追求》，《女性与美》第29页

健康之精神寓于健康之身体，这是对于人世幸福的一种简短而充分的描绘。凡是身体精神都健康的人就不必再有什

么别的奢望了；身体精神有一方面不健康的人，即使得到了别的种种，也是徒然。

——【英国】约翰·洛克《教育漫话》第24页

愉快的心情就是从健康的身体里长出的花朵。

——【德国】叔本华《人生的智慧》第二章第14页

经常保持心胸坦然，精神愉快，这是延年益寿的秘诀之一。

——【英国】培根《论健康》，《培根随笔选》第16页

唯有对外界事物抱有兴趣才能保持人们精神上的健康。

——【英国】罗素《斯多噶主义和心理健康》，《真与爱——罗素散文集》第50页

2. 快乐

我们所谓的快乐，是指身体的无痛苦和灵魂的无纷扰。

——【古希腊】伊壁鸠鲁《致美诺寇的信》，引自《古希腊罗马哲学》十三第368页

快乐是一种香水，无法倒在别人身上，而自己不沾上一些。

——【美国】爱默生，引自《智慧的锦囊》第124页

世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。

——【古希腊】苏格拉底，引自《卡耐基读书笔记》第七章第242页

快乐之道不在做自己喜爱的事，而在喜爱自己不得不做的事。

——【英国】詹姆斯·巴里，引自《智慧的锦囊》第77页

快乐之道无他，就是不要去忧虑我们的意志力所不能及的事情。

——【古罗马】爱比克泰德，引自《人性的优点全集》第二章第33页

人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程。

——【加拿大】班廷，引自《伟大科学家的生活传记》第301页

最明亮的欢乐火焰大概都是由意外的火花点燃的。人生道路上不时散发出芳香的花朵，也是从偶然落下的种子自然生长起来的。

——【英国】塞缪尔·约翰逊《快乐的期待》，引自《英国十八世纪散文选》第91页

人们通过享乐上的有节制和生活的宁静淡泊，才得到愉快。

——【古希腊】德谟克里特《著作残篇》，引自《古希腊罗马哲学》七第115页

不能贡献欢乐者便不应当希冀享受欢乐。

——【德国】尼采《查拉图斯特拉如是说》卷三第217页

对于我们的工作和生活而言，快乐是一种能力，是一种尺度。我们用它来丈量生活的品质，丈量我们喜欢生活的程度。

——【美国】戴尔·卡耐基《人性的优点全集》第五章第146页

要追求真正的快乐，就必须抛弃别人会不会感恩的念头，只享受付出的快乐。

——【美国】戴尔·卡耐基《人性的弱点全集》（达夫编译）第十二章第379页

希望中的快乐是不下于实际享受的快乐的。

——【英国】莎士比亚《理查二世》第二幕第三场，《莎士比亚全集》（4）第341页

一味地保持快乐的心情吧，它可以说是一支所向无敌的大军，足堪抵挡和对付各式各样的困难。

——【美国】海伦·凯勒《乐观豁达》，《敞开的门》第76页

相信自己快乐的人便是快乐的，而不是那个世界相信他是否是这样的人。

——【法国】蒙田《论善恶之辨大抵系于我们的意识》，《蒙田随笔》第56页

大多数人的快乐，是因为他们决定要快乐。

——【美国】林肯，引自《世界上最伟大的演说辞 微笑的力量》第87页

快乐的人不需要更多的东西。

——【苏联】高尔基《意大利童话》二十二，《高尔基文集》（14）第136页

人世间有四件珍宝，能使人们摆脱忧愁，充满欢笑：健康的身体、高尚的品德、良好的名声、聪明的头脑。

——【波斯】鲁达基《四件珍宝》，引自《外国哲理诗选》第7页

如果不跟别人作比较，那我们就会为我们所得到的感到快乐；如果由于别人比我们更加幸运而内心不安，那我们将永远不会快乐。

——【古罗马】塞涅卡，引自《人生的智慧》第五章第二部分第十节第144页

人厌烦送上门来的快乐，喜欢自己争取到的快乐；他喜欢行动和征服胜过

一切。

——【法国】阿兰《第欧根尼》，《幸福散论》第108页

快乐的人总是可爱的人，卑鄙的人是难得快乐的。

——【苏联】高尔基《小市民》第一幕，《高尔基选集 戏剧集》第29页

3. 幸福

经过一番努力所得的报偿才是真正的幸福。

——【法国】纪德《伪币制造者》第二部五第202页

只有在对美好事物的自觉追求中才会有真正的幸福。

——【苏联】高尔基《时钟》五，《高尔基文集》（3）第119页

人找到生活的意义才是幸福的。

——【苏联】尤里·邦达列夫《人生舞台》第七章第104页

幸福，意味着个人与自身的原始生命力和谐相处。

——【美国】罗洛梅《爱与意志》第五章第167～168页

所谓幸福，可以分成两个类型，即：因欲望得到满足的幸福感与自觉地完成自己该做的事之后的生命充实感。

——【日本】池田大作《青春寄语》第30页

对自己工作的热爱和奉献，对我来说是幸福的源泉。

——【美国】格蒂·黛丽莎·科里，引自《诺贝尔科学奖百年百人 生理学及医学奖部分》第53页

人只有在他有所追求和有所发明的时候，才是幸福的。

——【法国】阿兰《第欧根尼》，《幸福散论》第107页

能够把我们的才能使用到现实上面就是幸福。

——【法国】巴尔扎克《高利贷者》第13页

一个人若把全部注意力都用来做一件艰难的工作，这个人便是十分幸福的。

——【法国】阿兰《别人的痛苦》，《幸福散论》第143页

谁能在昨天的工作中看到他自己的意志的印记，谁便是幸福的。

——【法国】阿兰《事业》，《幸福散论》第122页

能使你所爱的人快乐，不是世界上最大的幸福吗？

——【法国】罗曼·罗兰《约翰·克利斯朵夫》（4）卷十第二部第297页

爱与被爱都是世界上最美好、最幸福的感受。

——【英国】西德尼·史密斯，引自《正能量：正向心态带来非凡的成功》第10章第106页

行善是人心所能领略到的最真的幸福。

——【法国】卢梭《一个孤独散步者的遐想》散步六第77页

肉体的健康和灵魂的平静乃是幸福生活的目的。

——【古希腊】伊壁鸠鲁《致美诺寇的信》，引自《古希腊罗马哲学》十三第367页

人的幸福只有在身体健康和精神安

宁的基础上才能建立起来。

——【英国】罗伯特·欧文《新社会观》，
引自《西方资产阶级教育论著选》第214页

幸福是一株在道德生活中比在智力生活中更容易繁茂起来的植物。

——【比利时】梅特林克《智慧与命运》
53，《谦卑者的财富 智慧与命运》
第143～144页

人生只有一种绝对幸福，那就是为别人而生活。

——【俄国】列夫·托尔斯泰《家庭幸福》
2，《哥萨克》第88页

每个人可能的最大幸福是在全体人所实现的最大幸福之中。

——【法国】左拉《劳动》第161页

时间有时快得像鸟儿飞翔，有时慢得像蜗牛爬行；倘若一个人感觉不到时间的流逝，那他他就是最幸福的人了。

——【俄国】屠格涅夫《父与子》十七
第108页

幸福如同人的健康一样，本身不是目的，而应该是达到更高成就的手段。

——【美国】海伦·凯勒《追求幸福》，
《敞开的门》第60页

4. 知福

许多人在幸福后头狂跑乱追，象个心不在焉的人在搜寻自己的帽子，而它却在自己手中或在自己头上。

——【美国】威廉·夏普，引自《智慧的锦囊》第70页

最幸福的人是那些最意识到自己是

在越过越好的人。

——【古希腊】苏格拉底，引自《回忆苏格拉底》第四卷第八章第186页

你和我应该感到惭愧，我们这么多年来每天生活在一个美丽的童话王国里，可是我们却视而不见，吃得太好而不能享受。

——【美国】戴尔·卡耐基《人性的优点全集》第二章第68页

我们不吃尽苦头，就永远不知珍惜已有的，看不出原先生活的甜处，总是这山看着那山高。

——【英国】丹尼尔·笛福《鲁滨逊漂流记》
第97页

真正的幸福之源就在我们自身；对于一个善于理解幸福的人，旁人无论如何也不能使他真正潦倒。

——【法国】卢梭《一个孤独的散步者的遐想》散步之二第23页

身在幸福中而能有自知之明，可不是一件容易事。

——【法国】雨果《笑面人》第二部第五卷
第五章第499页

追寻快乐的人们，若能稍稍停下短短的一分钟，并想一想，便会察觉，他们所真正体验到的欢乐，象自己脚边的小草，或是早晨花朵上的露珠，数也数不清。

——【美国】海伦·凯勒，引自《智慧的锦囊》第99页

假如我们不知道我们处在幸福之中，再大的幸福对我们来说也无济于事。我们所意识到的最微小的喜悦比起靠近我们却无法进入我们心灵的最大幸福蕴藏