



关于健康的

格言

Jian Kang

De Ge Yan

(下册)

健康的心理来自于健康的体魄，和
谐的环境，正确的疏导和科学的诊治。

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

经典格言系列丛书

关于健康的格言 (下)

阿迪力·穆罕默德 主编

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

✻怜悯·同情

怜悯是一笔借款，为小心起见，还是不要滥用的好。

——（法）罗曼·罗兰《母与子》

怜悯只是半个公平。

——（黎巴嫩）纪伯伦《沙与沫》

谁对别人如果没有同情心，他自己也不会得到怜悯。

——（波斯）萨迪《蔷薇园》

怜悯是一种坟墓里的感情，它对死人有用，对活人是侮辱和有害的。

——（前苏联）高尔基《马特维·科热米亚金的一生》

杀人的仇敌对于鸟也许会怜悯的。

——（俄）屠格涅夫《猎人笔记》

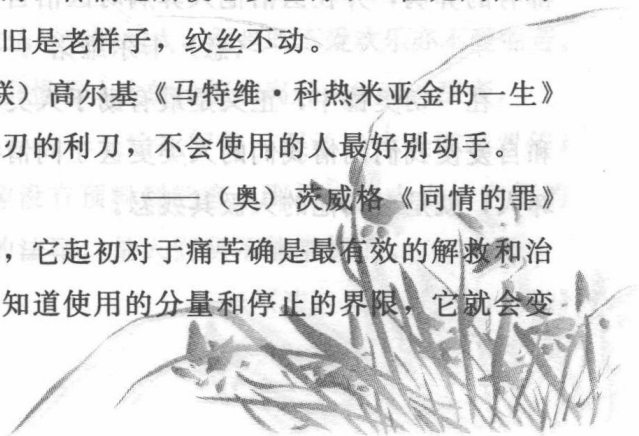
人有了怜悯之心，就会觉得自己已经做了一切可以做、而且应该做的事情，是的，怜悯之后便心安理得了，但是周围的一切却依然如故，依旧是老样子，纹丝不动。

——（前苏联）高尔基《马特维·科热米亚金的一生》

同情是把两面有刃的利刀，不会使用的人最好别动手。

——（奥）茨威格《同情的罪》

同情有点像吗啡，它起初对于痛苦确是最有效的解救和治疗灵药，但如果不知道使用的分量和停止的界限，它就会变



成最可怕的毒物。

——（奥）茨威格《同情的罪》

一个人的同情要善加控制，否则比冷淡无情更有害得多。

——（奥）茨威格《同情的罪》

过多的同情是错误的。当然，过少的同情更是错误的，在这方面就像其他任何事情一样，走极端都是不好的。

——（英）罗素《斯多噶主义和心理健康》

仅仅同情一个人的不幸，只有冷漠的人才这样。

——（前苏联）沙米亚金《为君分忧》

只有正派人之间才有诚恳的同情。

——（前苏联）尤·邦达列夫《人生舞台》

正人君子的话，在当时往往被认为虚伪；奸诈小人的眼泪，却容易博取人们的同情。

——（英）莎士比亚《辛白林》

大凡人生遇到不幸，再碰到别人对他的痛苦表示同情，无论是真是假，总是最容易引起他的好感的。

——（莫桑比克）司各特《肯纳尔沃思堡》

对世上所有的欠缺和不足都抱以同情……学会忍受每个人都有的弊病，并在医治他人弊病时医治自身。

——（意）卡尔维诺《一个分成两半的子爵》

在一切美德中，正义是最有助于人类的共同福利的。理智和自爱使我们同情我们的人类更甚于同情我们的邻居。而同情坏人，就是对其他的人极其残忍。

——（法）卢梭《爱弥儿》



同情不是痛苦，同情是假装出来的快乐。

——（德）雷马克《流亡曲》

人类的温暖也可以治病。

——（前苏联）罗佐夫《四滴水》

如果人人对别人的痛痒过分关心，那么，还有什么心来对待自己的事情呢？

——（波兰）莱蒙特《农民》

❖ 悲 欢

人生是由各种不同的变故、循环不已的痛苦和欢乐组成的。

——（法）巴尔扎克《夏倍上校》

当你的欢乐和悲哀变大的时候，世界就变小了。

——（黎巴嫩）纪伯伦《沙与沫》

在一生的重要关头，凡是悲欢离合之事发生的场所，总跟我们的牢牢地粘在一块。

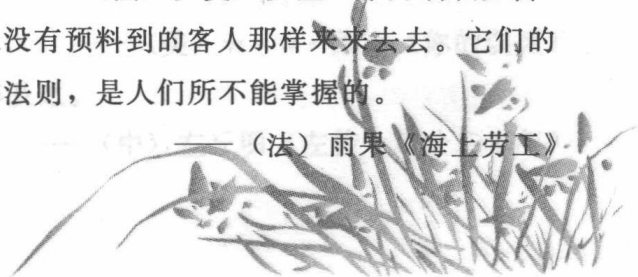
——（法）巴尔扎克《欧也妮·葛朗台》

凡是不能兼爱欢乐与痛苦的人，便是既不爱欢乐亦不爱痛苦。凡是能体味它们的，方懂得人生的价值和离开人生时的甜蜜。

——（法）罗曼·罗兰《米开朗琪罗传》

灾祸和幸福，像没有预料到的客人那样来来去去。它们的规律，轨道和引力的法则，是人们所不能掌握的。

——（法）雨果《海上劳工》



幸福和欢乐中常常交混着不幸和悲哀。

——（俄）柯罗连科《我的同时代人的故事》

人人都有幸福和痛苦，只不过是程度不同而已。谁遭受的痛苦最少，谁就是最幸福的人。谁感受的快乐最少，谁就是最可怜的人。

——（法）卢梭《爱弥儿》

在我们中间，谁最能容忍生活中的幸福和忧患，我认为就是受了最好教育的人。

——（法）卢梭《爱弥儿》

悲伤可以自行料理。而欢乐的滋味如果要充分体会，你就必须有人分享才行。

——（美）马克·吐温《赤道环游记》

人们往往容易忍受最大的痛苦，而难以享受过度的欢乐。

——（法）巴尔扎克《两个新嫁娘》

做一个人嘛，什么都会经历到；欢乐的时候，直想翻筋斗。而苦恼袭来呢，又想仰天呼号。

——（前苏联）沙米亚金《为君分忧》

无论是欢乐还是痛苦，从本质上看，都产生于内心短暂的激动，因为这种激动是难以长期忍受的。

——（法）巴尔扎克《两个新嫁娘》

与其为过去悲悼，不如为将来高兴！

——（埃及）陶菲格·阿里·哈基姆《契约》



❀忧伤

忧伤和耻辱是有害身心的食品。

——（英）菲尔丁《弃儿汤姆·琼斯的历史》

悲伤是一块决不会休闲的肥沃的土地。

——（英）拜伦《唐璜》

忧虑是腹中的剧毒。

——（瑞典）诺贝尔《诺贝尔传》

悲哀是懒惰的一种。

——（美）索尔·贝娄《赫索格》

悲伤的情绪是一张向两面观望着的脸，一面朝着恐怖，一面朝着怜悯，而这两者都不过是它的两个不同的阶段。

——（英）詹姆士·乔伊斯《一个青年艺术家的画像》

忧愁好像一块石头。一个人会被它压倒，两个人就轻而易举把它从路上搬开。

——（德）豪夫《豪夫童话集·童话年鉴》

任何人都无法逃避自己的悲伤。一旦出现裂痕，不管如何补救也恢复不了原状。

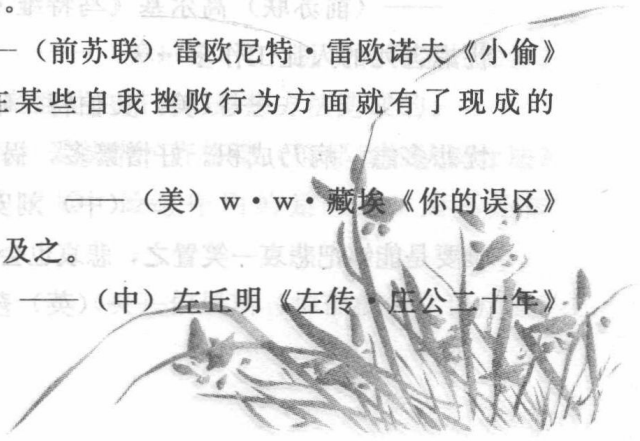
——（前苏联）雷欧尼特·雷欧诺夫《小偷》

有了忧虑，你在某些自我挫败行为方面就有了现成的借口！

——（美）w·w·藏埃《你的误区》

临祸忘忧，忧必及之。

——（中）左丘明《左传·庄公二十年》



君子有终身之忧，无一朝之息也。

——（中）孟轲《孟子·离娄下》

常有小不惬意，乃好消息。若事事称心，即有大不称心者在其后。

——（中）唐彪《人生必读书》

伤心没有可能一次摊还，它是被迫的分期付款。即使人有本钱，在这件事上，也没有办法快速结账。

——（中）三毛《随想》

郁结不发的悲哀正像闷塞了的火炉一样，会把一颗心烧成灰烬。

——（英）莎士比亚《泰特斯·安特洛尼克斯》

隐藏在内心的抑郁，像蓓蕾中的蛀虫一样。

——（英）莎士比亚《第十二夜》

悲伤使人心软，使人胆怯而丧气。

——（英）莎士比亚《亨利六世》

忧愁是一朵黑云，可以改变人们的精神状态。

——（法）雨果《海上劳工》

一切都优于被压抑的叹息。

——（俄）别林斯基《文学的幻想》

人一发愁，魔鬼就会来找他。

——（前苏联）高尔基《马特维·科热米亚金的一生》

忧虑害死的人比工作多……

——（美）艾伯特·哈巴德《智慧的锦囊》

忧悲多患，病乃成积。好憎繁多，祸乃相堕。

——（中）刘安《淮南子·原道训》

谁要是能够把悲哀一笑置之，悲哀也会减弱它的咬人的力量。

——（英）莎士比亚《理查二世》



让我们把事前的忧虑，换为事前的思考和计划。

——（英）丘吉尔《智慧的锦囊》

我总是尽可能地勤奋工作，但是如果一件事情错了，而且已无法修正，我便把它由脑海中除去。

——（英）朱利阿斯·罗生华《智慧的锦囊》

请以忍耐、勇气当利器来对抗忧虑。

——（瑞士）希尔泰《幸福论》

如果怀着愉快的心情谈起悲伤的事情，悲伤就会烟消云消。

——（美）乔治·彭斯《怎样才能活到一百岁》

如果有什么事不是你的力量所能控制的，那么就没有必要发愁。如果你还有什么办法可想的话，那么也还是没有什么好发愁的。

——（前苏联）高尔基《初恋》

我若遇到令我忧虑的事，就把与他有关的一切都从脑中除去，并全神贯注于工作之上。

——（美）戴尔·卡耐基《智慧的锦囊》

我发觉忧虑的最佳解毒剂是运动。

——（美）艾迪·伊根《智慧的锦囊》

我决不忧虑未来，因为我知道，没有哪个人算计得出将来会发生的事情。

——（美）K·T·凯勒《智慧的锦囊》

大多数的忧郁沮丧都是由错误的思想方法造成的。

——（美）爱德华·齐格勒《抑郁症的认识疗法》

在治疗抑郁症的时候，最起作用的是思想，而不是镇静剂。

——（美）伯恩斯《抑郁症的认识疗法》



如果睡不着就起来做点事，不要躺在那里忧虑不已。啮人身心的是忧虑，不是失眠。

——（美）戴尔·卡耐基《智慧的锦囊》

✱烦恼

只要是人，谁也无法了无烦恼，平静无事地过完一生。

——（古希腊）埃斯库罗斯《献展品的女人们》

舒适的生活将会带来无限的烦恼。

——（法）卢梭《爱弥儿》

每人有每人的烦恼。每人的烦恼都是按照自己的尺寸造成的，只不过，人人的烦恼都不一样。

——（法）罗曼·罗兰《母与子》

缺乏和烦恼也实在是人生的一杆之两端。

——（德）叔本华《人生的智慧》

烦恼是其他动物所不知的一种痛苦的形式。

——（德）叔本华《人生的智慧》

仅仅那些能具有深厚爱情的人，才能再体会出更大的苦恼。

——（俄）列夫·托尔斯泰《少年时代》

世界上最奇怪的事情是：小小的烦恼，只要一开头儿，就会渐渐地变成比原来厉害无数倍的烦恼。

——（美）马克·吐温《马克·吐温文集》

不论谁都有大大小小的烦恼。

——（日）池田大作《青春寄语》



苦恼的不独你自己。人人都有某些苦恼，只是形式各异罢了。

——（日）池田大作《青春寄语》

人会喜欢苦恼，而且必须很喜欢苦恼。

——（英）凯萨琳·曼殊菲尔《写给理查·马里的信》

只有烦恼才是最具正确意义的。因为它能使人谦逊。

——（瑞士）希尔泰《幸福论》

有过各种烦恼，才能体味到各种幸福。

——（日）池田大作《女性箴言》

没有烦恼就没有进步，烦恼是前进的动力。

——（日）池田大作《青春寄语》

深沉的烦恼、苦闷和痛苦比浅薄和廉价的快乐毕竟要幸福些。

——（中）赵鑫珊《哲学与当代世界》

天下最苦恼的事莫过于看不起自己的家。

——（英）狄更斯《远大前程》

可惜的是，在这个世界上，人心里一踏实，马上就得再去找点儿别的烦恼。

——（美）马克·吐温《马克·吐温文集》

多愁多虑，多烦多恼，都是庸人自扰。

——（中）邹韬奋《邹韬奋文集》

人生最大的苦恼，不在自己拥有的太少，而在自己想望的太多。

——（法）罗曼·罗兰《罗兰小语》

苦恼的最大来源是患得患失，人们常参不透，你要有所取，必须有所舍。

——（法）罗曼·罗兰《罗兰小语》



人们烦恼迷惑，实因看得太近，而又想得太多。

——（法）罗曼·罗兰《罗兰小语》

过于烦恼和过于愉悦都是过高评价世界的方式，前者比后者更糟。

——（英）哈利法克斯《道德思想及见解》

人们对巨大的折磨往往比对每天琐碎的烦恼更容易忍受。

——（西）拉福雷特《一无所获》

朝前迈步而烦恼比裹足不前而烦恼要好得多。

——（英）狄更斯《狄更斯传》

用不着操心去装门面，不必苦心焦虑去钩心斗角，也不必为了妒忌别人和患得患失而烦恼。

——（美）马克·吐温《镀金时代》

少胡思乱想则也少烦恼。

——（中）沈从文《沈从文文集》

莫把烦恼放心上，免得白了少年头；莫把烦恼放心上，免得未老先丧生。

——（英）狄更斯《德鲁德察》

人为烦恼所苦时，神便赐予他表达的力量。

——（德）叔本华《意志与观念世界》

苦恼，不管什么样的苦恼，一个有理智的心灵，总可以找到毅力和勇气来抵抗它。一个巨大的苦痛，常常是一个很好的教训。

——（法）缪塞《弗雷德里克和贝尔奈莱特》

你能够无事生非、自寻烦恼，同样，你也能克服它们。这个选择权就在于你自己。

——（美）比尔·利特尔《人是怎样自寻烦恼的》



解除自己的烦恼唯有靠自己。

——（日）池田大作《女性箴言》

人的烦恼多半是由于自私和对别人的不信任。如能多保存一点天真，对自己所将付出的不要太吝啬，烦恼自会减少。

——（法）罗曼·罗兰《罗兰小语》

✱孤独

孤独是我灵魂的过滤器。孤独给我以营养，使我恢复青春活力。

——（意）索菲娅·罗兰《生活与爱情》
“没有孤独不可能有真正的幸福。”我虔诚地相信自己的这句话。

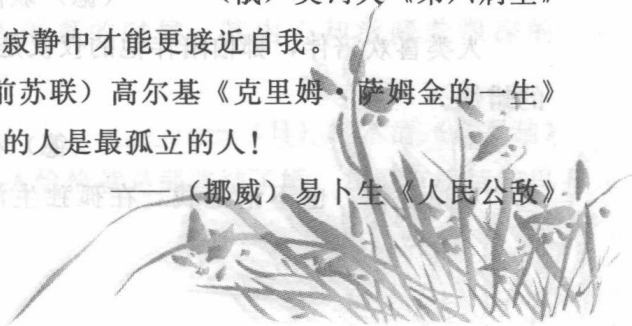
——（意）索菲娅·罗兰《生活与爱情》
一个人若在家中而不独处，不能自得其乐或避开他人；那么他是相当可怜的。

——（法）蒙田《随笔集》
没有孤独，就不会知道什么叫幸福。

——（俄）契诃夫《第六病室》
人只有在绝对的寂静中才能更接近自我。

——（前苏联）高尔基《克里姆·萨姆金的一生》
世界上最有力量的的人是最孤立的人！

——（挪威）易卜生《人民公敌》



没有空气、水和睡眠，人类绝不能长久生存。重要性仅次于这三者的是食物，紧接着的就是孤独。

——（美）托马斯·萨斯《第二种罪恶》

孤独中存在着美好的诱惑，孤独中存在着无尽的趣味。

——（日）三木清《论孤独》

真正的自由只能在孤独中诞生。

——（日）箱崎总一《论孤独》

赤子便是不知道孤独的。赤子孤独了，会创造一个世界，创造许多心灵的朋友！

——（中）傅雷《傅雷家书》

孤独和寂寞，本就是最适于思想的。

——（中）古龙《风云第一刀》

忍受孤寂或者比忍受贫困需要更大的毅力，贫困不过是降低人的身价，但是孤寂却会败坏人的性格。

——（法）狄德罗《修女》

在各种孤独中间，人最怕精神上的孤独。

——（法）巴尔扎克《人间喜剧》

普通人都难以忍受的孤独。处在逆境的人由于不信任任何人，对这种孤立更加敏感。

——（法）巴尔扎克《一桩神秘案件》

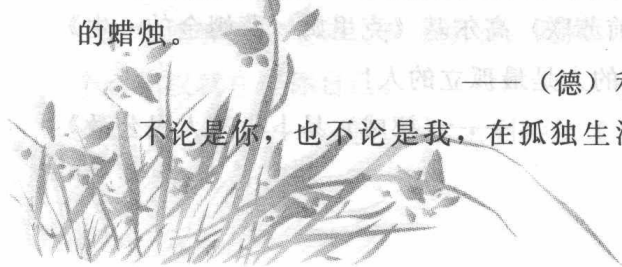
幸福是在我们相互比较中存在的，所以最大的危险莫过于孤独。

——（德）歌德《少年维特的烦恼》

人类喜欢陪伴，哪怕陪伴他的仅仅是一支小小的正在燃烧的蜡烛。

——（德）利希滕贝格《格言集》

不论是你，也不论是我，在孤独生活那令人厌恶的寂寞



里，都不会愉快。

——（俄）屠格涅夫《爱之路·当我一个人的时候》
对于一个耽好孤独的人，伴侣并不是一种安慰。

——（英）莎士比亚《辛白林》
孤独可以使人能干，也可以使人笨拙。

——（法）雨果《海上劳工》
在孤独中，你可以获得一切，除了品格。

——（法）司汤达《爱情论》
孤独不是感情，而属于理性。

——（日）三木清《论孤独》
孤独的时候，我们不会为物质所灭。我们灭亡在物质之中是在不懂孤独的时候。

——（日）三木清《论孤独》
孤独之所以令人恐惧并不是因为孤独本身，而是由于孤独的条件。

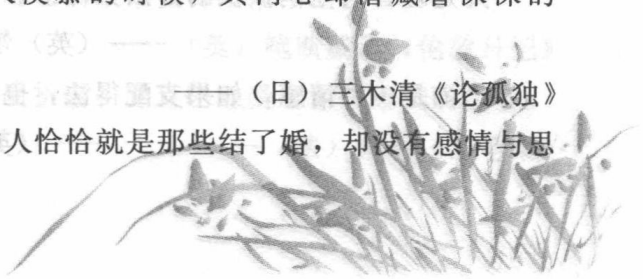
——（日）三木清《论孤独》
孤独总是袭击弱者。

——（日）三木清《论孤独》
孤独的人觉得到处都荒凉。

——（俄）契诃夫《回忆中的契诃夫》
没有知心朋友的人多是以我为中心、独立意识比较强性格的人。

——（日）三木清《论孤独》
人在表面上被人羡慕的时候，其内心却潜藏着深深的孤独。

——（日）三木清《论孤独》
世界上最孤独的人恰恰就是那些结了婚，却没有感情与思



想交流的夫妇。

——（中）庄艾之《婚后孤独感的产生与清除》

一到人觉得他需要一个伴侣的时候，他就不再是一个孤独的人，他的心就不再是一个孤独的心了。

——（法）卢梭《爱弥儿》

假如你在世界上是孤独的，完全孤独的，你就把这种孤独用作你的安慰和你的力量。

——（美）霍德华·法斯特《第二代》

为了感受孤独，西方人就会上街去，但东方人就会进入到自然中去。

——（日）三木清《论孤独》

✱ 恐 惧

过于恐惧而太不自信，则是怯懦。

——（古希腊）亚里士多德《伦理学》

恐惧只是保持权位的一个可怜的护卫。

——（古罗马）西塞罗《道德的义务》

超越渴望、愤怒和恐惧的旅途并不存在。如果存在样一种旅途，全人类都会涌向那里。

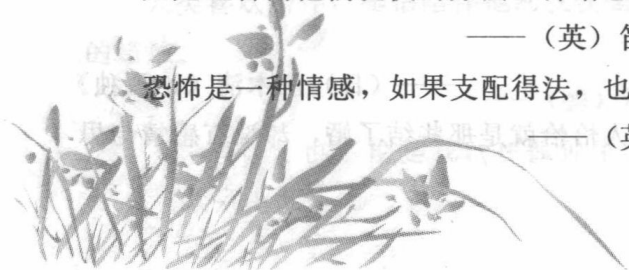
——（古罗马）塞涅卡《书信集》

凡是理智向他们提供的办法，都给恐惧的心情所取消了。

——（英）笛福《鲁滨孙漂流记》

恐怖是一种情感，如果支配得法，也有它的用处。

——（英）洛克《教育漫话》



恐怖是对我们的一种警告……

——（英）洛克《教育漫话》

一个人可以摧毁自己心中的一切：爱、恨、信仰，甚至怀疑。但是只要他仍在生活，他就无法摧毁恐惧。

——（英）约瑟夫·康拉德《骚动故事集·文明的前哨》

恐怖的痛苦格外强烈，且亦更其无聊。

——（法）莫洛亚《人生五大问题·论幸福》

凡是发生过悲剧的地方，恐怖和怜悯就留在那里。

——（法）雨果《九三年》

恐惧，是一种惶惶不安的沉思。

——（法）雨果《雨果传》

恐惧与勇敢近在咫尺，而且互相共存——向敌阵突进的人，最晓得个中实情。

——（德）摩根施特恩《阶段》

恐惧通常是一个人干某种不法勾当的征候，它正如痛苦之于肉体，对精神也扮演了警告者的珍贵角色。

——（瑞士）希尔泰《幸福论》

恐怖与慰安乃一条绳索之两端。

——（中）王统照《王统照文集》

恐惧，他使人们在正大的事业前面望而却步，好比胆怯的野兽，听见风声就吓得逃走一样。

——（意）但丁《神曲·地狱》

没有什么情感比恐惧更令人苦恼了，它给我们巨大的痛苦，并使我们在我们自己的眼中显得卑微不堪。

——（英）鲍斯威尔《伦敦日记》

谁恐惧，谁就要受折磨，并且已经受着他的恐惧的折磨。

——（法）蒙田《随笔集》

