

心灵盛宴 CARNIVAL OF SOUL

涤荡心灵 | 感悟人生 | 激扬斗志 | 引导成功

每天都要为自己加油

每一次激励，都能够挖掘出自我潜力，
每一次鼓舞，都能让自己更上一层楼。

从简短的哲理故事中，
可以获取无穷的智慧 and 能量，

人生无论苦乐，
每天都要为自己加油！

心灵盛宴

CARNIVAL OF SOUL

每天都要为自己加油



东木◎编著

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天都要为自己加油/ 东未编著. —北京: 朝华出版社,
2007.12

(心灵盛宴)

ISBN 978-7-5054-1821-9

I. 每… II. 东… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189270 号

每天都要为自己加油

作 者 东 未

责任编辑 钟一丹

策划编辑 王 磊

特约策划 张永超

责任印制 赵 岭

封面设计 沈家坤

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 230 千字

印 张 21.75

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1821-9

定 价 29.80 元

引领成功人生的心灵日志
获取快乐幸福的智慧通道



策划编辑：王 磊

责任编辑：钟一丹

特约策划：张永超

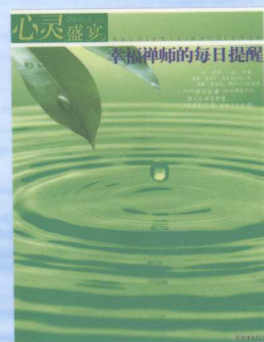
封面设计：飞马工作室 设计 沈家坤

网站支持：MOGOKO.com 墨客
打造中国最大的版权交易门户

左岸心悅读系列



《每天都要为自己加油》
定价：29.80元



《幸福禅师的每日提醒》
定价：29.80元



《善待自己每一天》
定价：29.80元

凡是真正伟大的人,不是事业的成功者,而是心灵的主宰者。





在品读本书和咀嚼文字的同时,淬炼出生命的菁华,震撼你我的心灵,为困惑已久的心灵,启迪一扇灵动之窗。

每天自我激励五分钟

人生需要自我激励和自我鼓励,人生需要自己给自己加油,这是一个人获得快乐、幸福、智慧和成功的法宝。

岁月流逝,斗转星移,无论生命的时钟把自己推移到什么位置,把握好自己,为自己的生活找准一个支点,那么,你的生活就会充满色彩,你就会活得很充实!

躲避苦难的人其实是不懂得更好地品位生活,因为苦难也可能成为人生的一笔财富。如池田大作所说:“只要你自己总是光明正大,那就任凭狂风暴雨袭来、惊涛骇浪涌来好了。现在我想对正在同重重苦难搏斗的年轻人说,眼下的苦难,看你怎么对待,它甚至可以是点缀你们生活的瑰宝。”

然而人的一生不可能是一帆风顺的,当遇到困难和挫折的时候,也是最需要鼓励和支持的时候。这时,最好的鼓励是来自自己的鼓励,最好的支持是自己为自己加油。因为从来没有什么救世主,凡事最终都还要靠自己。别人的帮助和鼓励只能是一时的,而自我激励则是永久的,是伴随一生的。

每个人的内心都有一扇由内开启的改变之门,这扇门从外面往往是推不开的,只能由内向外推。这就是说,你必须决心选择改变自己、改变并不成功的现状,让自己的生活有更多的热情、更多的爱心、更多的自由,还有更多的成功。这并不是“本性难移”的事,而是可以改头换面地去生活。如果你对自己的现状不满的话,那么,就从改变自己开始吧!改变并不是一件困难的事情,从生活的点点滴滴开始,从自己的细节行为着手,从阅读本书开始,现在就来改变自己的人生,每天都为自己加油!

本书以 300 多个富含哲理励志的经典小故事为主线,并以 365 天为架构,系统地阐释了 12 个人生重大问题,揭示了改变人生命运、成就卓越自我的成功规律和方法。不管您是从头到尾地仔细品味,还是依兴趣和随心情随意翻阅,都会随时得到精神的愉悦或心灵的震撼,得到一份充实,一份宁静,一份鼓励,一份豁达,一份安慰,一份快乐,获得有助于开拓成功和幸福人生的知识、智慧和力量。

让我们一起捧读此书,为生活喝彩,为自己加油,张扬出奋发、昂扬的气势,拼出一片广阔的天空,活出真我的风采吧。

- 2 第1天 心态决定命运
- 3 第2天 心态决定你的人生高度
- 3 第3天 改变心态就能改变命运
- 4 第4天 积极的心态能带来好运
- 5 第5天 抱有积极的心态才能获取财富
- 6 第6天 一切成功源于积极的心态
- 7 第7天 消极心态是失败的根源
- 8 第8天 人对了,世界自然就对了
- 8 第9天 鼓起人生自信的风帆
- 9 第10天 用自我激励来改变心态
- 10 第11天 积极进取,勇于面对
- 11 第12天 保持希望
- 11 第13天 学会适应环境
- 12 第14天 执著才能成大事
- 13 第15天 有一颗激情的心
- 13 第16天 敢于冒险
- 14 第17天 在困难面前,最重要的是坚持一下
- 15 第18天 如何培养积极心态
- 16 第19天 扫除自我负面情绪
- 17 第20天 让乐观击退悲观
- 17 第21天 挣脱自卑的束缚
- 18 第22天 把自卑转换成前进的动力
- 19 第23天 愤怒以愚蠢开始,以后悔告终
- 20 第24天 不要坠入贪婪的深渊
- 20 第25天 自大是伤害自己的利刃
- 21 第26天 骄傲使人落后
- 21 第27天 不要盲目攀比
- 22 第28天 忧虑会毁掉一个人的能力
- 23 第29天 抛弃自暴自弃的念头
- 24 第30天 打破虚荣的肥皂泡
- 25 第31天 感恩生活,会得到灿烂阳光



2 善待自己

- 28 第1天 幸福从心开始
- 29 第2天 保持快乐的根
- 29 第3天 时刻保持快乐的心境
- 30 第4天 培养快乐的思维
- 31 第5天 珍惜拥有的快乐
- 32 第6天 不要忽视眼前拥有的
- 33 第7天 学会欣赏和享受生活
- 33 第8天 享受此刻也就是享受自己
- 35 第9天 享受快乐的过程
- 36 第10天 知足才会常乐
- 37 第11天 你想快乐,就会快乐
- 38 第12天 学会在苦难中寻找乐趣
- 38 第13天 快乐是要用心去倾听的
- 40 第14天 忘记过去的不快
- 40 第15天 不要为明天过分担忧
- 41 第16天 看得开的人才是最会善待自己的人
- 42 第17天 发泄一下,把自己释放
- 43 第18天 给心灵洗个澡
- 43 第19天 学会放下
- 44 第20天 爱别人就是爱自己
- 45 第21天 给予也是一种快乐
- 46 第22天 有一颗感恩的心
- 46 第23天 找回那颗未泯的童心
- 47 第24天 寻找心灵憩息的小岛
- 48 第25天 太阳每天都是新的
- 49 第26天 保持心理和精神上的健康
- 50 第27天 有梦想才有希望
- 51 第28天 好好活着就划得来



9A 你的口才价值百万

- 54 第1天 口才是一生的财富
55 第2天 口才是事业成功的阶梯
56 第3天 好口才助你无往不胜
57 第4天 好口才是练出来的
57 第5天 做一个能说会道的人
59 第6天 多积累谈话话题的资本
60 第7天 敢于说话是成功的第一步
61 第8天 说话目的要明确
62 第9天 好的开场白是成功的一半
62 第10天 自我介绍的个性技巧
63 第11天 该出口时才出口
65 第12天 说话要懂得变通
65 第13天 说话一定要注意场合
66 第14天 讲对方能接受的话
67 第15天 一语双关,求得成功
68 第16天 话题转移,尴尬自解
69 第17天 答非所问,避实就虚
69 第18天 皮球反踢,回锋逆转
70 第19天 以退为进,技高一筹
71 第20天 应对意外情况的语言技巧
72 第21天 幽默风趣,语言中的良药
72 第22天 赞美当头,恰如其分
73 第23天 少说废话:精练受人喜欢
74 第24天 拒绝有方,说“不”有道
75 第25天 辩论中巧用借术
76 第26天 辩论贵在随机应变
77 第27天 和“言”悦色,谈判韬略
78 第28天 创作创新:临场发挥有绝招
78 第29天 职场说话:职场演讲与命运
79 第30天 演讲的语气要生动活泼
80 第31天 如何使演讲圆满结束

4A 细节决定成败

- 84 第1天 细节决定成败
84 第2天 小事成就人生
85 第3天 重视细节人生才会更完美
86 第4天 勿因小事而不为
87 第5天 忽视细节代价惨重
89 第6天 不要让细节毁了你的前程
90 第7天 越是微不足道越需要关注
91 第8天 脚踏实地从小事做起
92 第9天 积少成多,集腋成裘
93 第10天 细节中隐藏着成功的机遇
93 第11天 机会有很多,认真去把握的却很少
95 第12天 机遇青睐有心人
96 第13天 关注细节,把握全局
96 第14天 财富藏于细节之中
97 第15天 细心同样是一种财富
98 第16天 小中见大,大中未必见小
99 第17天 注重小事,获得大收益
100 第18天 一堂化学课的启示
100 第19天 莫以利小而不为
101 第20天 将关注细节变成一种习惯
102 第21天 做好细节的量化工作
103 第22天 一滴焊接剂,节省5亿美元
104 第23天 谈判桌上不要忽略细节
104 第24天 用好自己的目光语言
105 第25天 相互介绍的细节
106 第26天 每天向同事问声“早上好”
107 第27天 小名片,大学问
108 第28天 小握手,大礼节
109 第29天 小电话,大讲究
110 第30天 改掉工作中一些不良的小细节





5 别让习惯毁了你

- 112 第1天 习惯的力量
- 112 第2天 习惯的魔力
- 113 第3天 习惯的强大依赖性
- 114 第4天 成功源于好习惯
- 115 第5天 好习惯成就好命运
- 115 第6天 好习惯是成功的基石
- 116 第7天 坏习惯是阻碍成功的恶魔
- 117 第8天 好习惯是培养出来的
- 118 第9天 乐观是一种积极的习惯
- 119 第10天 持之以恒是成就伟业的习惯
- 120 第11天 一流的品格是一种习惯性的坚持
- 120 第12天 养成诚信正直的习惯
- 121 第13天 珍惜时间的习惯
- 122 第14天 杜绝生活中习以为常的坏习惯
- 123 第15天 当机立断,克服犹豫不决
- 124 第16天 养成终生学习的习惯
- 125 第17天 养成制定计划的习惯
- 126 第18天 好习惯,理好财
- 127 第19天 善于倾听的习惯
- 128 第20天 养成牢记他人姓名的习惯
- 129 第21天 将体贴养成一种习惯
- 130 第22天 摒弃唠叨恶习
- 131 第23天 别忘记时常放轻松
- 132 第24天 每天自我反省自我观照
- 133 第25天 远离懒惰的恶习
- 134 第26天 让赞美爱人成为习惯
- 135 第27天 不可安于现状
- 135 第28天 没有任何借口
- 136 第29天 别再说谎的坏习惯毁掉你
- 138 第30天 戒掉酗酒的恶习
- 138 第31天 必须戒除的九大恶习

6 做事先做人

- 142 第1天 人格更具魅力
- 143 第2天 先做好人,才能做好事
- 144 第3天 诚信乃做人之本
- 145 第4天 守时是一个人信用的基础
- 146 第5天 失信总会付出代价
- 147 第6天 善良是一种美德
- 148 第7天 学会宽容
- 149 第8天 学会分享
- 149 第9天 用真诚之心播种友情
- 150 第10天 点一盏方便别人的灯
- 151 第11天 帮助别人就是帮助自己
- 152 第12天 要学会适时弯曲
- 152 第13天 “方圆”做人有分寸
- 153 第14天 吃小亏就是占大便宜
- 154 第15天 该“装傻”时就“装傻”
- 155 第16天 多做换位思考
- 156 第17天 学会发现别人的优点
- 157 第18天 给人面子有学问
- 157 第19天 平等待人,尊重他人
- 158 第20天 用心赞赏他人
- 159 第21天 用坦诚化解友谊危机
- 160 第22天 忘记伤害,只留感恩
- 160 第23天 高明的忍让也是种做人策略
- 161 第24天 得理要饶人
- 162 第25天 别太吝啬
- 163 第26天 害人反害己
- 163 第27天 欺人无异于欺己
- 164 第28天 不要盲目模仿别人
- 165 第29天 说老实话,办老实事
- 166 第30天 己所不欲,勿施于人





7月 幸福从心开始

- 168 第1天 幸福是一种感觉
- 168 第2天 幸福就在自己身边
- 170 第3天 爱情是幸福的酵母
- 171 第4天 爱情需要积极主动的态度
- 172 第5天 会放风筝,还要会收风筝
- 173 第6天 爱情需要悉心经营
- 174 第7天 幸福婚姻的秘诀
- 174 第8天 付出爱,才会得到更多爱
- 176 第9天 爱要用爱去换取
- 177 第10天 平等让爱更美好
- 177 第11天 爱情需要适度把握
- 178 第12天 给爱一点自由和空间
- 179 第13天 宽容是善待婚姻的最好方式
- 180 第14天 培养宽容的良方
- 181 第15天 爱情的牢固需要忠诚来铸造
- 182 第16天 学会从失恋中解脱出来
- 183 第17天 感悟幸福,善待婚姻
- 184 第18天 细心滋养爱情之树
- 185 第19天 妻子该有的心态
- 186 第20天 丈夫该有的心态
- 187 第21天 爱他,就要爱他的家人
- 188 第22天 把快乐带回家
- 189 第23天 不断地给婚姻注入活力
- 190 第24天 距离产生美
- 190 第25天 赞美创造奇迹
- 191 第26天 幽默是爱情的调和剂
- 192 第27天 克服猜疑心理
- 193 第28天 喋喋不休足以摧毁你的婚姻
- 194 第29天 别让嫉妒烧毁了你的爱
- 195 第30天 掌握冲突的艺术
- 196 第31天 把幸福当成一种习惯

8月 成长比成功更重要

- 198 第1天 思路决定出路
- 199 第2天 知识就是力量
- 200 第3天 知识改变命运
- 201 第4天 学习成就卓越
- 202 第5天 积累知识比积累财富更重要
- 203 第6天 善于开动脑筋
- 204 第7天 你的潜力远远超出想象
- 205 第8天 曹冲称象的启示
- 206 第9天 培养你的创造性思维
- 206 第10天 扩建你的思维空间站
- 207 第11天 大胆创新,超前思维
- 208 第12天 扎扎实实打基础
- 209 第13天 每天进步一点点
- 209 第14天 再晚的开始也不晚
- 210 第15天 怎样学比学什么更重要
- 211 第16天 兴趣是最好的老师
- 212 第17天 学习要有科学的态度
- 212 第18天 学会利用零散的时间
- 214 第19天 真正掌握时间
- 215 第20天 学习最重要的知识
- 215 第21天 善于从日常生活中学习
- 216 第22天 向身边各行业的人学习
- 217 第23天 向别人求取“真经”的方法
- 218 第24天 专心致志,持之以恒
- 219 第25天 学习技艺贵求精
- 220 第26天 学以致用才是最重要的
- 220 第27天 不可盲目运用知识
- 221 第28天 会学更要会用
- 222 第29天 抓住问题的根本
- 223 第30天 学历不代表能力
- 224 第31天 软硬兼学方是真本领



9 你在为谁工作

- 228 第1天 从毛遂自荐开始
- 229 第2天 学会选择公司
- 230 第3天 摆正自己的工作态度
- 230 第4天 别把工作当成苦役
- 231 第5天 点燃你的工作热忱
- 232 第6天 不要只为薪水而工作
- 233 第7天 为荣誉工作
- 233 第8天 忠诚于你的公司
- 234 第9天 把敬业进行到底
- 235 第10天 最好的介绍信
- 235 第11天 以老板的心态做事
- 236 第12天 勤奋实干造就成功
- 237 第13天 尽职尽责做好每一件事
- 238 第14天 积极主动地做事
- 239 第15天 凸显自己的重要性
- 239 第16天 先执行,后说话
- 240 第17天 主动创造机会与上司沟通
- 241 第18天 随时关注自己的绩效
- 242 第19天 学会解决工作中的高难问题
- 243 第20天 工作无小事
- 243 第21天 老板的马屁谨慎拍
- 244 第22天 机会靠自己争取
- 245 第23天 统筹安排才能提高效率
- 245 第24天 摒弃工作中致命的恶习
- 247 第25天 小心被骗去劳动果实
- 248 第26天 珍视健康,不超负荷工作
- 249 第27天 切忌反复盲目跳槽
- 250 第28天 跳槽前要考虑的问题
- 251 第29天 骑驴找马更有优势
- 252 第30天 辞掉工作,留下和气

10 学会选择,学会放弃

- 254 第1天 人生总有得失
- 255 第2天 在内心安装一把得失标尺
- 255 第3天 人生选择可能造就你也可能毁灭你
- 256 第4天 选择是种大智慧
- 257 第5天 不是所有的位置都适合自己
- 258 第6天 实现人生价值,可以有许多方式
- 259 第7天 该出手时莫犹豫
- 259 第8天 不放弃任何一次的机会
- 260 第9天 优柔寡断犹豫不决将一事无成
- 261 第10天 选择了坚持,就是选择了成功
- 262 第11天 像鹰一样选择重生
- 263 第12天 放弃不切实际的目标
- 264 第13天 在适当的时候要懂得变通
- 265 第14天 盲目的执著是一种愚昧无知
- 266 第15天 选择朋友要谨慎
- 266 第16天 快乐其实是一种选择
- 267 第17日 活得简单才会快乐
- 268 第18天 完美——可遇不可求
- 269 第19天 知足才能常乐
- 270 第20天 坦然面对已发生的一切
- 271 第21天 吃亏是福
- 271 第22天 退一步才能冲得更远
- 272 第23天 放弃也是一种美丽
- 273 第24天 放下是一剂灵药
- 273 第25天 失去也是一种拥有
- 274 第26天 荣辱之间看得失
- 275 第27天 敢于放弃才能突破
- 277 第28天 解脱总在放弃后
- 277 第29天 要想成功,先学会放弃
- 278 第30天 如果是烦恼,就舍弃它吧
- 279 第31天 学会“忘”的艺术



11 可以平凡,不能平庸

- 282 第1天 平凡与平庸
282 第2天 平凡心态成就非凡人生
283 第3天 立大志于平凡之中
284 第4天 从平凡的工作做起
285 第5天 夸夸其谈的人只能与平庸为伍
286 第6天 不要自命不凡
286 第7天 最重要的是摆正位置
287 第8天 让自己成为一颗珍珠
288 第9天 祛除浮躁,脚踏实地
288 第10天 圈定自己的追求目标
289 第11天 要有坚定不移的信念
290 第12天 激情永远不会老
291 第13天 要有野心
292 第14天 勇于接受挑战
292 第15天 为理想而不懈奋斗
293 第16天 不以自己的卑微而卑微
294 第17天 年轻就是最大的财富
295 第18天 将劣势化为优势
296 第19天 苦难是所最好的大学
297 第20天 困境——成功的捷径
298 第21天 面对逆境是成功的起点
299 第22天 要有屡败屡战的勇气
299 第23天 受挫后要学会百折不挠
300 第24天 知难而上,超越平庸
301 第25天 自动自发:走向卓越的助推器
302 第26天 抓住机遇,成就非凡
302 第27天 不要满足于现状
303 第28天 今天的努力是明天的快乐
304 第29天 打开隐藏的绳结
305 第30天 跳出常理,不拘一格
306 第31天 在勤奋中书写辉煌

12 做最好的自己

- 308 第1天 认识自己,定位自己
309 第2天 内省,认识自我的魔镜
310 第3天 接受真实的自己
311 第4天 把位置放到最低
311 第5天 别做自我束缚的章鱼
312 第6天 热爱生活,热爱自己
313 第7天 保持乐观情绪
314 第8天 自信可以让自己更强大
315 第9天 求人不如求己
316 第10天 敢于梦想敢于希望
316 第11天 不要被其他所左右
317 第12天 人应该越挫越勇
318 第13天 埋头才会出头
319 第14天 一封信的启示
320 第15天 少些抱怨,多些实干
321 第16天 千里马是这样炼成的
322 第17天 环境影响人生
323 第18天 挖掘你的潜能
324 第19天 错失机遇就是错失财富
325 第20天 主宰自己的命运
325 第21天 敢于向自己挑战
326 第22天 懂得挖掘自身的潜能
327 第23天 有不服输的精神
328 第24天 把自卑转化为自信
329 第25天 懂得合作
330 第26天 贫困仅仅是一种经历
331 第27天 做好自己该做的
332 第28天 不断充实自己
333 第29天 只要你想,你就行
334 第30天 先超越自己
335 第31天 做最好的自己





January

1 月

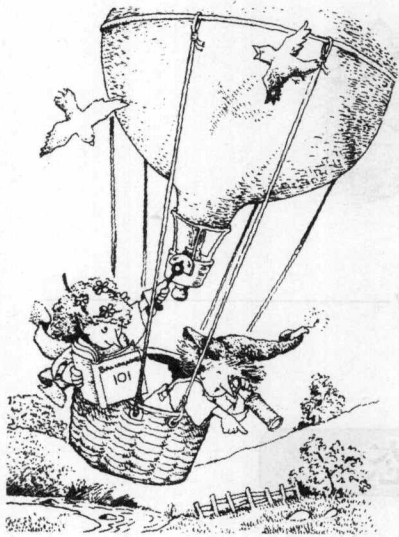
阳光心态

人生的方向是由“态度”决定的，其好坏足以左右我们人生的成败。

积极的人生态度是成功的催化剂，使人充满进取精神，充满冲劲，相反，消极、冷漠的人生态度则会使人变得萎靡、忧郁、懒惰，使人觉得周围处处是障碍，是陷阱，最终遭遇失败。

第1天 心态决定命运

从前,南非某贫穷的乡村里,住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境,便决定离开家乡,到外面去谋发展。大哥被奴隶主卖到了富庶的旧金山,弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。



40年后,兄弟俩又幸运地聚在一起。做哥哥的,当了旧金山的侨领,拥有两家餐馆、两家洗衣店和一家杂货铺,而且子孙满堂,有些承继衣钵,又有的成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。而弟弟呢?居然成了一位享誉世界的银行家,拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力,他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就,却有如此大的差别呢?

兄弟相聚,不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说,我们黑人到白人的社会,既然没有什么特别的才干,就用一双手煮饭给白人吃,为他们洗衣服。总之,白人不肯做的工作,我们黑人统统顶上了,生活是没有问题的,但事业却不敢奢望了。例如我的子孙,书虽然读得不少,也不敢妄想,只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会,相信很难办到。

看见弟弟这般成功,做哥哥的不免羡慕弟弟的幸福。弟弟却说:“幸运是没有的。初来菲律宾的时候,担任些低贱的工作,但发现当地有些人是比较愚蠢和懒惰的,于是便接下他们放弃的事业,慢慢地不断收购和扩张,生意便逐渐做大了。”



我们当下的心态决定了我们未来的人生命运。烦恼和欢喜,成功与失败,都在一念之间,关键是你用什么样的心态来对待。心态改变命运,命运就掌握在你自己手中。

第2天 心态决定你的人生高度

富兰克林·罗斯福在8岁时还是一个脆弱胆小的男孩，脸上常常显露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，更遗憾的是他还长着暴牙。如果在课堂上被喊起来背诵文章，他立即双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊不连贯，然后颓废地坐下。因此上学期间，老师很不喜欢他。

一般人通常认为，这样的孩子一定很自卑，他会回避一切公开活动，不喜欢交朋友，最后成为一个自悲自怜的人。

但是富兰克林·罗斯福却用积极的心态，激发了奋发、乐观、进取的精神。凭着这种积极的心态和奋发的精神，他终于成了最受欢迎的美国总统。



一个人能否成功，就看他的心态了。成功人士始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生，失败人士则是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、悲观失望、消极颓废，最终走向了失败。

第3天 改变心态就能改变命运

有一次，众多兔子聚集在一起，为自己的胆小无能而难过。它们怨叹自己天生不幸，既没有力气和翅膀，也没有牙齿，日子只能在东怕西怕中度过，就连想要抛弃一切大睡一觉也做不到，因为有什么都听得见的长耳朵阻扰，兔子们赤红的眼睛变得更加鲜红了。

它们觉得自己的这种生活是毫无意义的，这又成了它们自我厌恶的根源。它们都觉得，与其一生心惊胆战，还不如一死了之好。

于是，它们一致决定从山崖跳下去，了结自己的生命，结束一切烦恼。这时，一群青蛙正围在湖边，听到急促的脚步声后，如临大敌，立刻跳到深水里逃命去了。

美好的生命态度就像软木，它能帮你浮起；不良的态度就像铅块，它会让你沉下去。

——克里曼特·斯通

>> 3