



快乐的 每日忠告

拥有积极心态，幸福快乐常在。

庄恩岳 著

浙江人民出版社

快乐的每日忠告

庄恩岳 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐的每日忠告/庄恩岳著. —2版.—杭州: 浙江人民出版社, 2006.10
ISBN 7-213-02044-7

I.快… II.庄… III.情绪—自我控制—通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107620 号

快乐的每日忠告

庄恩岳 著

出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路 347 号
市场部电话 (0571)85176516
责任编辑 朱丽芳
封面设计 顾 页
责任校对 张谷年
激光照排 杭州天一图文制作有限公司
印 刷 浙江大学印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 14.5 插 页 2
字 数 30 万
版 次 2000 年 4 月第 1 版
2006 年 10 月第 2 版·第 4 次印刷
书 号 ISBN 7-213-02044-7
定 价 26.00 元
如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

作 者 简 介

庄恩岳，男，1960年12月2日出生于浙江省宁波市。曾任国家审计署科学研究所副所长、南京审计学院副院长、国家审计署经贸司副司长。中华全国青年联合会第八、九届委员。中国内部审计协会第三届常务理事。现在中央某部门工作，正局级监事，研究员，享受国务院政府特殊津贴。数年来，在工作之余致力于格言语录体的创作，其作品在海外华人地区广为流传。其中由浙江人民出版社出版的《人生的每日忠告》短时间内连印11次，我国台湾地区、韩国和日本都有版本。

前 言

健康、快乐和珍惜今天,是一个人获得人生幸福的三大法宝。可是现在有许多人活得并不快乐,这是为什么呢?

快乐是人生永恒的主题。假如人生没有快乐相伴,那么人生肯定是暗淡无光的。尼采说,人生就是一场苦难。佛祖早在几千年前就写下“人生是苦”。人生烦恼太多,诸如感情破裂、失去亲人、婚姻解体、疾病缠身、遭遇下岗失业、恐惧死亡、名誉扫地、为温饱而挣扎、整天忙于琐碎事务、不得不与讨厌的人打交道……也许正因为人生快乐太少,愉悦难觅,所以人们总以渴望之心去祝愿:“祝您快乐!”

快乐是什么?众说纷纭。钱钟书先生把快乐比喻为:“快乐是哄小孩吃药的方糖,是挂在狗鼻子上的骨头。”古希腊哲学家伊壁鸠鲁认为,以道德、教养为规范的享乐是人生至善之境。“快乐是幸福生活的开始和终结。”18世纪英国心理学家霍布斯认为,快乐是“善”的感觉,是心灵的“表象”,而痛苦则是“恶”的感觉,是良知的“隐象”。罗兰女士认为,快乐是一种美德,因为它不但表现为自己对世界的欣赏与赞美,也能给周围的人带来温暖和轻快。她又认为,快乐就是幸福,一个人能从日常平凡的生活中发现快乐,就比别人幸福。所以说,快乐是一种纯主观的内在意识,是一种心灵的满足程度。

一个人快乐与否,不在于他拥有什么,而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说,快乐是一种积极的生活态度。要知道谁都无法让我们“平安无事、无忧无虑”地过一辈子,唯有“苦中作乐”,才能真正战胜自己的烦恼和忧愁,享受自己的快乐。有钱能快乐吗?不一定,自己可能为金钱的保管、贬值以及自身安全而痛苦呢!有权能快乐吗?不一定,“高处不胜寒”,自己可能为孤独、寂寞而郁郁不乐呢!有名能快乐吗?不一定,自己可能为舆论界的或贬或褒而深深地烦恼呢!有貌能快乐吗?不一定,古人说“红颜薄命”,因为美貌,可能会任性,娇气太重,因此也会带来许多的麻烦,甚至灾难……英国戴安娜王妃曾有过全球瞩目的“世纪婚礼”,拥有全世界都羡慕的“美貌、名利和权势”,可是她内心快乐吗?相信大家一定难忘特蕾莎修女的丧礼,多少人怀



念她、追悼她。特蕾莎修女一身布衣,粗茶淡饭,却甘之如饴。她把爱心奉献给穷人,致力于照顾贫困、濒临死亡之人。这样的例子实在是不胜枚举。

为什么自己总是闷闷不乐?为什么自己总是忧心忡忡?为什么自己总是孤寂难熬……自己的快乐到底在哪里呢?

拿破仑·希尔曾说过,人的身上有一个看不见的法宝,这个法宝的一边装着四个字:积极心态。它是获得财富、成功、幸福和健康的力量。另一边装着四个字:消极心态。它是剥夺一切使自己的生活有意义的东西。有人说,播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。由此可见,改变一个人的心态,可以得到自己的快乐。乐观豁达的人,能把平凡的日子变得富有情趣,能把沉重的生活变得轻松活泼,能把苦难的光阴变得甜美珍贵,能把繁琐的事项变得简单易行……这时候,自己的快乐已经来临。悲观懊丧的人,总是把烦恼表达在自己的嘴上,把苦难书写在自己的脸上,把忧愁闷在自己的心上,把嫉妒嵌在自己的眼上……这时候,快乐已经逃之夭夭。

其实获取快乐不困难!不与别人盲目攀比,知足就能常乐,否则,总疑春色在人家,何时才有快乐呢?不过分注重缺憾,知道世上没有十全十美的东西,就会快乐无比。以感恩之心来感受生活之美,就会快乐不已,否则,总以抱怨之心,何处不是阴云淫雨,烦恼不尽呢?以宁静之心来感受人生,对于快乐应该欣慰,对待痛苦,应该感激。人活着就必须面对各种各样的痛苦,生活本身就是在许多的辛苦和烦恼中延续的,从痛苦中了解人生的真谛,从困难中取得生存的经验,从愁怨中得到快乐的源泉,善于超越苦难,超越自我,自己就会欢乐常有。

人生不苛求,不为小事烦心,就会快乐常伴。不以自己的过错来惩罚自己,不以自己的过错去惩罚别人,也不以别人的过错来惩罚自己,那么自己就会快乐不尽……

先哲们说:“智慧是由听而得,怨恨是由说而生。同是一件事,想开了是天堂,想不开是地狱。”生活的主体是自己,自己才是生命的主人。人的痛苦多半来自于野心,而快乐则多半来自于自己的真心实意。人的不幸多是背叛自己,而人的幸福多是肯定自己。我们无法去改变别人的看法,能改变的恰恰只有我们自己。学会寻找自己的快乐是一种积极的人生态度,让我们赶快抛开烦恼,去寻找人生的快乐吧!

庄恩岳

2006年9月

目 录

前 言	1	第23天 常怀感恩之心则快乐无比	14
第1天 不做忧郁的“林妹妹”	1	第24天 不要总看别人的缺点	14
第2天 铭记获得快乐的秘诀	1	第25天 宽容之心使人快乐	15
第3天 健康是快乐之源	2	第26天 完成今天的事才有好心情	16
第4天 知足是快乐之本	2	第27天 不切实际多烦恼	16
第5天 别祈求他人的恩赐	3	第28天 不为琐事烦恼	17
第6天 愤怒的后果只有烦恼	4	第29天 世上没有十全十美的东西	17
第7天 总期望公平是不可能的	4	第30天 用心感受每天的快乐	18
第8天 为埋头苦干而喝彩	5	第31天 宁静独处心自安	19
第9天 人与人是不一样的	5	第32天 随遇而安 快乐无比	19
第10天 常有惜福的心理	6	第33天 缺乏自我的人最悲哀	20
第11天 自心是佛则快乐无比	7	第34天 心中时时充满温馨和快乐	20
第12天 贪欲让人痛苦不堪	7	第35天 永远相信生活中有美好的东西	21
第13天 知错就改 烦恼顿消	8	第36天 不去谴责别人	22
第14天 不要背负欺诈之心	8	第37天 热爱自己的职业幸福无比	22
第15天 适当自信使人快乐常在	9	第38天 面对困境也要努力使自己愉快	23
第16天 不要惧怕死亡	10	第39天 天生我材必有用	23
第17天 自己给自己过节	10	第40天 闹中取静 快乐常驻	24
第18天 快乐就在身边	11	第41天 与人和平相处则快乐不已	25
第19天 常有乐观之心情	11	第42天 避开那些烦心的人和事	25
第20天 量力而行去烦恼	12	第43天 不与别人盲目攀比	26
第21天 适当转移自己的注意力	13	第44天 不要因为丑恶而看不见美好	26
第22天 每天求得一个好心情	13	第45天 不要做作 相信自己	27
		第46天 温情无处不在	28

第47天	不要让别人偷走自己的梦想	28	第79天	不要忽视硌脚的“小沙子”	47
第48天	莫为纯真忧愁	29	第80天	别让生活太复杂	48
第49天	学会和解 欢乐常有	29	第81天	快乐在于忘记烦恼	49
第50天	许多烦恼来自于精神的疲劳和孤独	30	第82天	快乐源自过程	49
第51天	多一些温情的关怀	31	第83天	随时放松自己就能得到快乐	50
第52天	乱许诺 烦恼多	31	第84天	人心不老 欢乐常有	50
第53天	不要太在意被忽视的尴尬	32	第85天	视野宽广是获得快乐的沃土	51
第54天	在意狂风暴雨何来快乐	32	第86天	帮助别人就能得到巨大的快乐	52
第55天	别让忙碌驱散快乐心情	33	第87天	铭记快乐的内在因子	52
第56天	多给别人关切的目光	34	第88天	无所事事与快乐无缘	53
第57天	创新是快乐的源泉	34	第89天	过分注意细节往往得不偿失	53
第58天	别为暂时的失意而忧愁	35	第90天	越诉苦越痛苦	54
第59天	多些自给自足的快乐	35	第91天	不妨学一学快乐人生的哲学	55
第60天	贬损他人无快乐	36	第92天	后悔让人无快乐可言	55
第61天	大度处世乐融融	37	第93天	有痛苦是相当正常的	56
第62天	千万别怒形于色	37	第94天	盲目追求时尚失快乐	56
第63天	换一种活法也许更快乐	38	第95天	快乐与否本来就是自己的事	57
第64天	要有抵御各种诱惑的能力	38	第96天	在痛苦中滋养快乐	58
第65天	愉快合作多快乐	39	第97天	愉悦的根基在自己身上	58
第66天	常有快乐的童心	40	第98天	别把苦恼看得过分沉重	59
第67天	要有自己的幸运草	40	第99天	含蓄能去不少烦恼	59
第68天	经常自己宽慰自己	41	第100天	为金钱而活无快乐	60
第69天	学会坚强	41	第101天	兴趣是快乐的原动力	61
第70天	要相信人生不是苦旅	42	第102天	一个人有一个人的活法	61
第71天	多有快乐的笑脸	43	第103天	此生潇洒走一回	62
第72天	坦然面对失去使人快乐	43	第104天	跟自己过不去就无快乐	62
第73天	人生的乐趣不是享乐	44	第105天	在有限的生命里要活得开心	63
第74天	自强者最快乐	44	第106天	经常品尝欢愉的美味	64
第75天	适时示弱	45	第107天	常有香茗茶意的快乐	64
第76天	记住寻找快乐的故事	46	第108天	人生淡泊如茶	65
第77天	用爱心和快乐铺成人生之路	46	第109天	寻找自己快乐的天空	65
第78天	牢记人生幸福三诀	47	第110天	旅游使人心情愉悦	66

第111天	顺其自然 幸福不断	67	第143天	心胸狭窄的人没有快乐	86
第112天	异想天开多烦恼	67	第144天	“我”字当头全是烦恼	86
第113天	给自己的灵魂寻找一点寄托	68	第145天	蔑视感情 快乐全无	87
第114天	有点随缘度此生的生活态度	68	第146天	日子过得无聊 欢乐难觅	88
第115天	厌倦心理使人苦不堪言	69	第147天	多一些快乐的源泉	88
第116天	快乐的人生也是成功的人生	70	第148天	越逃避生活的压力越无快乐	89
第117天	多有读书之乐	70	第149天	低调处世 快乐常在	89
第118天	守住头顶那片快乐的蓝天	71	第150天	拥有开朗的性格就有快乐	90
第119天	走自己的路才能抵达人生的美景	71	第151天	生活太郁闷没有快乐	91
第120天	多有求知之趣	72	第152天	不挑剔就有快乐	91
第121天	多有青春般的快乐	73	第153天	学会沉淀心中的不愉快	92
第122天	记住“寻找钻石”的故事	73	第154天	真正的快乐来自心灵的满足	92
第123天	心存祝福会使生命变得快乐	74	第155天	过分自责苦海无边	93
第124天	活着要对别人有些用处	74	第156天	拥有平和心态常能品尝快乐	94
第125天	滥交朋友快乐少	75	第157天	学会忘记痛苦	94
第126天	千万别期待“点石成金术”的快乐	76	第158天	独乐乐不如众乐乐	95
第127天	过度猜疑使人痛苦不堪	76	第159天	自找麻烦失去快乐	95
第128天	固执的人无快乐	77	第160天	有空间才有快乐	96
第129天	偏见会吓跑快乐的小鸟	77	第161天	太多的评价无欢乐	97
第130天	自作聪明得不到快乐	78	第162天	适当自嘲得快乐	97
第131天	快乐需要储蓄	79	第163天	让心中永远充满爱	98
第132天	美满婚姻带来大快乐	79	第164天	读懂快乐的内涵	98
第133天	有乐观心情就可能成为强者	80	第165天	了解快乐的等级	99
第134天	因人施教乐其中	80	第166天	愉悦之情是最好的一种快乐	100
第135天	学会欣赏有快乐	81	第167天	“想得开”才有快乐	100
第136天	幸福的感觉首先是快乐	82	第168天	能审时度势是快乐的	101
第137天	认可现实有欢乐	82	第169天	量入为出 烦恼全无	101
第138天	合群是一种快乐	83	第170天	失去生活的心情无快乐	102
第139天	给予别人快乐的人最快乐	83	第171天	仇恨是快乐的大敌	103
第140天	有事做多乐趣	84	第172天	记住快乐公式	103
第141天	唱一唱《济公传》里的山歌	85	第173天	心理贫困常无欢乐	104
第142天	不把快乐寄托在别人身上	85	第174天	爱做梦无真正的快乐	104

第175天	适当的距离多快乐	105	第207天	化干戈为玉帛	124
第176天	不切实际多痛苦	106	第208天	拥有孝心 快乐不尽	125
第177天	没有自尊无快乐	106	第209天	多愁善感 欢乐难觅	125
第178天	以退为进 快乐常在	107	第210天	没有个人资源的人最痛苦	126
第179天	快乐不是随心所欲	107	第211天	万念俱灰的人绝无快乐	127
第180天	磨难越多 福气和快乐越多	108	第212天	善于挖掘隐藏的快乐	127
第181天	拥有知识 快乐无比	109	第213天	潇洒也是自得其乐的欢愉	128
第182天	指责别人最没有快乐	109	第214天	莫为天真发愁	128
第183天	学得越辛苦越有快乐	110	第215天	要上“天堂” 别下“地狱”	129
第184天	讨好别人别想有快乐	110	第216天	总在意流言没有快乐	130
第185天	坚定信念快乐不断	111	第217天	做个有心人将会很快乐	130
第186天	有计划使人快乐无比	112	第218天	只有我心无悔才有快乐	131
第187天	忙别人所闲无快乐	112	第219天	拥有自己幸福的公式	131
第188天	总寄托于明天没有快乐	113	第220天	让快乐变得容易	132
第189天	有信心、有行动才有乐趣	113	第221天	训练获得快乐的技巧	133
第190天	光说“知道” 烦恼不断	114	第222天	提高生活质量就会常有快乐	133
第191天	多认识能去许多烦恼	115	第223天	不要追求千篇一律的生活	134
第192天	能感觉缺陷是美就会有快乐	115	第224天	学会让自己神采飞扬	134
第193天	别让自己总是背向太阳	116	第225天	别忘记自己的性别	135
第194天	热爱生命 快乐常有	116	第226天	不要试图从别人那儿得到快乐	136
第195天	事物都有相互转化的两面性	117	第227天	细心发现自己的最美	136
第196天	多走几步快乐多	118	第228天	牢记“白雪公主”的故事	137
第197天	学会低头 快乐常有	118	第229天	奔波的辛苦会淹没快乐之心	137
第198天	以快乐之心感谢对手	119	第230天	“套牢”让人痛苦	138
第199天	列出生命的清单 就无时间烦恼	119	第231天	不要怀疑一见钟情的快乐	139
第200天	心态常调整 快乐终相伴	120	第232天	别总为“下岗”忧虑	139
第201天	不忘乎所以就有快乐	121	第233天	出言不逊 快乐全无	140
第202天	有所放弃常能感到快乐	121	第234天	勇于寻找快乐	140
第203天	利用零碎时间能得到快乐	122	第235天	让人时时恨的人没有快乐	141
第204天	牢记“给予”的故事	122	第236天	不会拒绝多烦恼	142
第205天	不可或缺的人能快乐终身	123	第237天	清新可人有快乐	142
第206天	现在的努力是将来的快乐	124	第238天	心情不好时 不妨暂时丢开	

	烦心事	143	第270天	掌握自我放松的技巧	162
第239天	不三不四最令人不快	143	第271天	交流是获得快乐的桥梁	163
第240天	什么样的心情就有什么样的快乐	144	第272天	做一个乐观又刚毅的男人	163
第241天	给人好印象就会有快乐	145	第273天	做一个快乐又幸福的女人	164
第242天	可以把握的是自己的心境	145	第274天	不要叹息“人生如戏”	164
第243天	生活越自在 快乐就越多	146	第275天	向动物学习怎样获得快乐	165
第244天	自己为什么要烦恼	146	第276天	古人的至理名言使人快乐	166
第245天	同心多快乐	147	第277天	谨防“语言过敏”的烦恼	166
第246天	天天都过快乐日子	148	第278天	家庭理财的快乐	167
第247天	多对自己说“这是不要紧的”	148	第279天	克服科技进步所带来的心理焦虑	167
第248天	为小事而生气容易失快乐	149	第280天	别为信息而烦恼	168
第249天	尽力而为让人快乐	149	第281天	经常减轻自己的压力	169
第250天	重新燃起我们的激情	150	第282天	不放弃自己就拥有真正的快乐	169
第251天	试一试追求快乐生活的“处方”	151	第283天	一个好友就是一本好书	170
第252天	找到自己折磨自己的症结	151	第284天	只求内心充实 不求外表浮华	170
第253天	掌握保持精神健康的诀窍	152	第285天	当众出别人的丑 双方都没	
第254天	对付不幸的方法很简单	152		有快乐	171
第255天	掌握比别人活得快乐的秘密	153	第286天	和睦使人快乐不已	172
第256天	战胜孤独	154	第287天	学会难得糊涂就会常有快乐	172
第257天	快乐不能靠青春	154	第288天	盲目追求财富难觅快乐	173
第258天	克服怯懦	155	第289天	金钱补偿不了天伦之乐	173
第259天	快乐是人生永不落的金太阳	155	第290天	学会向机遇微笑	174
第260天	不要有条件地去快乐	156	第291天	学会转忧为喜	175
第261天	给无味的生活加点盐	157	第292天	学会喘口气	175
第262天	学会使自己身心舒畅	157	第293天	不做超人有欢乐	176
第263天	每天抽点时间去感受	158	第294天	重塑自己快乐的形象	176
第264天	掌握消除紧张情绪的法宝	158	第295天	努力适应新环境	177
第265天	学会快乐生活的“加减乘除”法则	159	第296天	别有“天下皆负我”的思想	178
第266天	永不做强弱可欺之人	160	第297天	学会听好消息和坏消息	178
第267天	不要“相互情绪污染”	160	第298天	对尖酸刻薄的话不要当场予	
第268天	花点钱买快乐	161		以反驳	179
第269天	情是快乐之物	161	第299天	把笑容当作名片	179

第300天	做一个快乐又有水平的主管	180	第329天	讲究吃法 欢乐常伴	197
第301天	冷静解决问题得快乐	181	第330天	明德唯馨	198
第302天	千万不能绝望	181	第331天	避免乐极生悲	199
第303天	别为衰老忧愁	182	第332天	抬头看天不如低头看路	199
第304天	别为“美丽”而骄傲	182	第333天	莫做“名列前茅”的奴隶	200
第305天	掌握使别人对你产生好感的技巧	183	第334天	心理危机是现代社会的隐形 杀手	200
第306天	天无绝人之路	184	第335天	牢记“皮格马利翁效应”	201
第307天	事情弄砸了也不要别人当 “出气筒”	184	第336天	聊天乃人生一乐	202
第308天	万物静观皆自得	185	第337天	有福之人多快乐	202
第309天	为浊富不若为清贫	185	第338天	情是快乐的精灵 也是痛苦 的使者	203
第310天	人过于严肃就会索然无味	186	第339天	善待失败有快乐	203
第311天	真诚呼唤四季必能获得快乐	187	第340天	牢记快乐人生路上的十个路标	204
第312天	不要错过到手的幸福	187	第341天	为自己不快乐的结果负责	205
第313天	溺爱的出发点是爱 落脚点 却是恨	188	第342天	熟记“葛拉西安箴言”会让你 快乐常有	205
第314天	快乐是一个人的本事	188	第343天	受了委屈最好的办法是忍耐 和等待	206
第315天	我快乐 因为太阳总在那里升起	189	第344天	克服“电脑恐惧症”的焦虑	206
第316天	记住“半杯水”的故事	190	第345天	真正的快乐源自内心真诚的 喜悦	207
第317天	拥有一份浪漫的心情	190	第346天	一颗平静之心能带来最美妙 的快乐	208
第318天	雾里看花 越看越美	191	第347天	牢记“消气”的故事	208
第319天	别为黄昏而哭泣	191	第348天	既要目光放远 也要把目 光收近	209
第320天	多有回家的欢乐之情	192	第349天	学会穿越痛苦 定能拥有难 忘的愉悦	209
第321天	拥有欢聚的快乐	193	第350天	真正的快乐都是免费的	210
第322天	极端自私的爱本身就不是快乐	193	第351天	不要“忘魂草” 只求“清醒草”	211
第323天	别为失恋而痛不欲生	194	第352天	随时清扫自己	211
第324天	自己的伤痛只有自己疗养	194			
第325天	掌握快乐幸福婚姻的秘诀	195			
第326天	生命是平凡的叠影	196			
第327天	体悟李密的《半半歌》 虽有局 限性但引人深思	196			
第328天	心不偷 乐常有	197			

第353天	牢记“逆境求生八大守则”		第359天	快乐是智者的养生秘方	215
	欢乐常有	212	第360天	从废墟中重建罗马	216
第354天	快乐就在细微之处	212	第361天	性格决定命运	217
第355天	不要消极地自我评估	213	第362天	人生总有可惜事	217
第356天	有勇气抗击恶梦就有快乐	214	第363天	别做不受欢迎之人	218
第357天	细心体会人生“七苦”	214	第364天	争做到处受欢迎之人	218
第358天	心痛还得心药治	215	第365天	掌握生存法则让生活愉悦无比	219



第1天

不做忧郁的“林妹妹”

一个人的思维、意志和个性，
都会受到生活环境的影响和制约。
假如遇到宽松的生活环境，
那么自己的心境会百般的愉悦；
假如遇到恶劣的生活环境，
那么自己的心境就会变得压抑、苦闷，
一切都是那么的索然无味。
比如林黛玉的早逝，
原因就在于寄人篱下和宝黛情结。
自强自立才有自己快乐的人生。



中医认为：“郁者，结聚不得发越也，此为传化失常。”

人生顿悟

冲破心理定势



第2天

铭记获得快乐的秘诀

心理学家经过研究提出获得快乐的忠告：
爱是心理健康之源——学会爱别人；
总是计较小事的人无快乐——不生闲气；
朋友是自己的心理医生——学会倾诉；
和睦家庭让人快乐常在——夫妻应恩爱；
融洽的人际关系可以消除紧张的隐患；
不断更新自己的知识，掌握职业技巧；
别把人生期望值定得太高，随时修正；
心胸豁达，开朗乐观，自己的修养好；
兴趣广泛，热爱生活，感觉生命美好。



快乐可以通过学习得到

人生顿悟

修养



第3天

健康是快乐之源

人的一生中若无病无灾，
也是一种巨大的幸福。
三国魏·毋丘俭《答杜挚》曰：
“体无纤微疾，安用问良医。”
若一辈子远离药品和病房，
自己不为病魔所困扰，
健健康康真实地活着，
那么真是福气无限好！
自己没有健康的身心，
何来快乐的笑声呢？



没有健康，人生一无

所有

人生顿悟

康乐乃人生之本



第4天

知足是快乐之本

只有知足才能经常快乐，
不知足者只会永无宁日。
快乐来自于“适可而止”，
而过多的追求却是不快乐的根源。
自己总是想入非非，
不切实际地盲目攀比，
无休止地得陇望蜀，
嫉妒、憎恨与恶念……
常常会使人的心情格外沉重，
往往让人坠入痛苦的深渊。



把眼前的日子先过

好

人生顿悟

知足是福



第5天

别祈求他人的恩赐

自己一时做个白日梦，
可以缓解沉重的心理压力；
若长久沉浸于白日梦，
幻想别人能赐予你法力无边的“魔杯”，
那么自己会一生苦海无岸。
假如真要去祈求什么，
那就企求得到智慧和勇气吧！
它们能带来无穷无尽的财富和快乐。
切记，开启命运的金钥匙，
只掌握在自己的手中！

每日一言

乞讨时总是伴着痛苦
的泪水

人生顿悟

人生当自强





第6天

愤怒的后果只有烦恼

冲动、妄动、暴跳如雷，
 不计后果全为了泄怒。
 愤怒易使人失去理智，
 结果无疑是愚蠢之举。
 自己一旦气消怒平，
 往往是后悔不已。
 自己弥补之心难了，
 追悔之意难消，
 郁郁寡欢全为一个“怒”字。



愤怒是自己给自己

吃毒药

人生顿悟

制怒



第7天

总期望公平是不可能的

要想成功，
 必定要默默地忍受和奋斗，
 冷静对待众多社会资源分配的不公平。
 假如只会一味慨叹“生不逢时”，
 只会对不公平之事愤愤不平，
 肯定无法摆脱眼前的困境。
 倘若自己轻轻地收紧傲骨，
 正视那些所谓的不公正现象，
 踏踏实实地做自己应该做的事，
 那么很快就会脱颖而出并找到欢乐。



公正是相对的

人生顿悟

努力