

含英咀华



读书得集

HANYINGJUHUA DUSHUXINDEJI

主编 刘俊 岳忠宪



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

含英咀华

——江西师范大学科学技术学院 读书心得集

编 委 会

主 任 黄加文
副主任 刘 俊 岳忠宪
委 员 唐元棣 宋易麟 许红缨 张小桃
 李晓玲 唐 军

主 编 刘
副主编 张小桃 李晓玲 唐 军

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

含英咀华：江西师范大学科学技术学院读书心得集/刘俊，岳忠宪主编. —北京：北京理工大学出版社，2011.5

ISBN 978-7-5640-4524-1

I. ①含… II. ①刘… ②岳… III. ①读书笔记-中国-现代
IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 086548 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市施园印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 10

字 数 / 87 千字

版 次 / 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 38.00 元 责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

序

书籍是人类知识的载体,是人类智慧的结晶,是人类进步的阶梯。读书可以开阔视野,增长知识,陶冶性情,提高能力,是一个人或者一个组织实现可持续发展的最好途径。1857年6月,法国作家福楼拜在其《致尚特皮小姐》的信中写道:“阅读是为了活着。”这句话的意思虽然不是说,不曾阅读或已经告别阅读的人已经成了行尸走肉,但是对于大学这个传播和生产知识的场所来说,读书确实显得更加理所当然,因为一所缺乏阅读、不善于阅读的大学,是不可想象的事情。正是读书的魅力和意义,使大学坚守着本分,发挥对社会文化的“过滤”作用,让进入校园的人,立刻就感觉到与校外的不同,一下子就可以少一些浮躁,少一些功利,变得宁静淡定一点,超然神圣一点。

抱着这样的决心和目标,从2004年11月开始,学校科技学院一群喜爱读书的同志聚到一起,成立了“九思”读书会。之后的八年时间里,他们组织读书沙龙,撰写读书笔记,可以说是读书不辍,笔耕不停,将读书会发展成为了一个教职工自主参加、自我教育和自我管理的群众性学习组织,走在了学校建设学习型组织的前列。现在会员们的读书笔记已经汇编成册,即将付诸出版。希望这些火种能够使学校学习型组织建设形成燎原之势,使广大教工真正把读书学习当成一种生活态度、工作责任和精神追求,坚持阅读与思考的统一、读书与运用相结合,将一切有益的知识和文化吸收进来,沉淀在我们的血液里,融汇在我们的工作中,进一步推进学校各项事业发展。

衷心祝愿“九思”读书会越办越好!

傅修延

江西师范大学 党委书记

2011年4月

目 录

让读书成为一种习惯一种能力	刘 俊	(1)
与智者对话 随伟人同行	岳忠宪	(4)
感悟《我的诺曼底》	许红缨	(9)
中国教育的点滴思考	张和昆	(12)
狼性的反思	赵 群	(16)
中国高等教育人才素质培养理念	陈 成	(22)
读《培养精英》小记	陈志丹	(26)
何谓“精英教育”	邓婉婷	(29)
读《爱,生活,学习》心得	桂伟珍	(31)
读《货币战争》心得	黄海洪	(34)
读《细节决定成败》心得	黄淑娟	(37)
穿越时空的生态文明理念	江建平	(41)
读《高效能人士的七个习惯》心得	雷 鹰	(45)
读《向解放军学习》心得	李晓玲	(47)
他山之石,可以攻玉	廖海波	(50)
对中国高等教育问题的几点思考	廖建华	(55)
选择幸福	刘治华	(58)
反思教育:我们应当为大学生做什么	彭猛奇	(60)
中美高等教育的一些差异	唐 军	(64)

读《北大批判》心得·····	谭祖飞	(67)
读《北大批判》心得·····	王金根	(72)
永恒的爱·····	熊南菲	(75)
每个人心中的那片森林·····	许丽萍	(78)
一生一定要美丽一次·····	杨韶媛	(85)
读《我执》心得·····	杨 雄	(89)
读《春江花月夜》心得·····	余锡详	(92)
世上绝无救世主凡事靠自己·····	余小军	(95)
“九思”读书杂记·····	张小桃	(98)
读《远离精神障碍,保持心理健康》心得···	郑 艺	(101)
读《世界是平的》心得·····	周丽芳	(106)
读《潜规则》心得·····	朱 凯	(109)
做“听话”的父母·····	邹 芳	(112)
读《世界是平的》心得·····	许红缨	(118)
中国政府是否适应全球化?·····	唐 军	(122)
读《读大学,怎么读》心得·····	高 彤	(126)
读《我的苦难,我的大学》心得·····	郭 丹	(131)
读《童年》心得·····	郭 鹏	(134)
读《十一种孤独》心得·····	李 勇	(137)
读《活在当下》心得·····	欧阳露	(140)
读《骆驼祥子》心得·····	张淑芬	(143)
我读毛泽东·····	张雅伟 学生	(146)
读《假如给我三天光明》心得·····	庄 青	(151)
后 记·····		(154)

让读书成为一种习惯一种能力

——刘 俊

2002年初我到科技学院担任院长不久便提出要成立一个自己的读书协会。直到2004年,才成立了“九思”读书会。转眼七年过去了,读书会逐步发展壮大,业已成为一个有一定影响力的群众性组织,也已成为教职员之家,师生员工的读书习惯也初步养成。

之所以要成立读书会,一是缘于开卷有益。自古以来中华民族就是一个喜好读书的民族。许多人都对书表示过真诚的感激,进行过由衷而热烈的礼赞。面对21世纪,尤其是高校的师生员工更要爱读书、读好书、善读书。要让读书成为一种习惯,成为一种追求、一种责任、一种生活态度。二是缘于名人名家的教诲。革命导师卡尔·马克思说“书是我的奴隶”;高尔基曾形象地将书比喻为“人类进步的阶梯”;歌德认为“读一本好书,就是和许多高尚的人谈话”;美国前总统尼克松感慨道“所有我认识的伟大领导者几乎都是伟大的读书者”;著名作家巴金说“书籍像火星一样点燃我们的热情”;温家宝同志提倡“读那些有闪光思想和高贵语言的书,读那些经过时代淘汰而巍然独存下来的书”;习近平同志强调“读书对于一个人的成长进步很重要,对于领导干部提高自身素质,做好工作更为重要”;江西省委书记苏荣同志感悟“读书学习在很大程度上决定一个人的修养和品位”、“阅读是生命的一种光合作用,生命的质量需要用阅读来锻造”、“人的精神可以因阅读而蓬勃葱茏,气象万千”、“做一个读书的人,就是做一个幸福的人”。三是缘于20世纪90年代初,美国麻省理工学院皮得·圣吉教授在《第五项修炼》和《变革之舞》两本书中,提出了创建“学习型组织”;20世纪中后期,联合国教科文组织就提

出了“终身教育”、“向学习化社会前进的目标”；美国、日本、新加坡等国家政府提出“由学历社会向学习化社会过渡”，“变成人人学习之邦”、“建立学习型政府”；此外我国政府 2001 年提出“构筑终身教育体系，创建学习型社会”的目标，上海等一大批城市提出要建成“学习型城市”，同济大学等学校提出要建设“学习型大学”、“学习型学院”。因此，要让爱读书、读好书、善读书成为一种习惯，一种能力。只有加强读书学习，才能更好地认清科学发展大势，把握科学发展规律，统领科学发展全局，创造科学发展业绩。

正是在这样背景下，成立了“九思”读书会。“九思”之名，源于《论语·季氏》。孔子曰：“君子有九思，视思明、听思聪、色思温、貌思恭、言思忠、事思敬、疑思问、忿思难、见得思义。”寓意为读书要多思考，修身养性，提升能力，增进团结。七年来，读书会每年组织三到四次集中读书活动，共同研读和探讨了二十多本中外名著，类别涵盖文学、史学、经济学、社会学、管理学、哲学等多方面，如《细节决定成败》《货币战争》《生命不能承受之轻》《人性的弱点》《狼图腾》和《北大批判》等畅销书籍，编发了十余期《九思读书简报》。尽管每位教职员工的日常工作都十分忙碌，但每个人都充分利用自己的休息时间广读书，多涉猎。每一次读书交流活动的开展都要精心准备，不光要协调交流时间，还要在有限的时间里将自己的读书感悟精简提炼，用最精炼的语言表达出来。在读书活动中，大家畅所欲言，各抒己见，尽情展示各自的风采，有的谈读书体会，引经据典精彩纷呈；有的结合实际情况，对学院的工作提出意见和建议；也有的通过读书会这个平台以增进相互间的了解、拉近彼此的距离，从而达到合作与协调。更为欣喜的是，此次由“九思”读书会会员撰写的读书心得《含英咀华——读书心得》中，不仅涵盖了师生们在阅读所推荐书目后的读书感想，还有许多在阅读其他优秀作品后所得到的启示，可见读书已渐成为习惯；而读后的思考与交流更是在潜移默化中成为思维定势。正如我在读书会成立大会上所说，成立读书会的目的是：第一，养成读书好习惯，提升学习能力，培养一种团队精神；第二，始终保持读书

让读书成为一种习惯一种能力

学习压力,有压力才有动力;第三,构建一个沟通的平台,促进学习、工作、人际关系的交流。通过这些年的学习实践证明,我们确实达到了预定的目标。

要让读书成为习惯,达到提升学习能力的境界,还得掌握读书学习的方法。虽读书学习有法,却无定法,但名人名家教我们读书学习的经验值得借鉴。我国著名的哲学家和教育家朱熹认为:首先,读书必先立志;其次,读书应该循序渐进;再次,读书应该态度虚心;最后,读书必须结合自身。毛泽东同志的方法也十分值得我们学习:一是,读书时勤写笔记;二是,读书时喜欢在书上作评点,写批语;三是,对于重要的书(文章),反复研读。著名作家冰心认为:其一,读书应该有挑选和比较;其二,读书应该把身心和情感都投入进去。国学大师梁启超曾说过:养成每日读书习惯,最好精读与浏览相间;再者,读书时,遇有重要文字可摘抄下来;重要的是,中国书、外国书都得读。近代名人曾国藩教导我们:第一,读书必须要专一;第二,读书要有恒心;第三,读书要从头到尾,不要随意乱跳乱翻,等等。我也始终主张:读书要精要管用,要读“有字”之书也要读“无字”之书,要时常交流碰撞,要读新书。读书学习一旦掌握了适合自己的方法,就能事半功倍,达到目的,就能提升学习能力。温家宝总理在“世界读书日”上强调,一个不读书的人,不读书的民族,是没有希望的。那就让我们在工作之余不断地读书学习吧。让读书感悟人生的真谛,让读书丰富生活的诗意,让思想浸染文化的琼浆,让读书提升工作的能力,让读书成为影响我们的好习惯。

值此建院十周年之际,由“九思”读书会会员撰写的读书心得《含英咀华——江西师范大学科学技术学院读书心得集》一书正式出版,展示学院师生员工好读书、读好书的学习成果,也为院庆献上了一道风味独特的文化大餐。让我们坚持读书吧,正如《后汉书》中所说“少而好学,如日出之阳;壮而好学,如中之光;老而好学,如秉烛之明”。读书是给力的,读书是快乐的,读书是幸福的!

与智者对话 随伟人同行

——读《朱镕基答记者问》心得

——岳忠宪

这是一个金秋时节的上午,学院“九思”读书会的张小桃同志送来一本书:《朱镕基答记者问》。见后,如获至宝,不禁喜出望外。只看封面,简约厚重:书名、出版社、一张照片,配上棕红色的底色,就再无其他。轻开扉页,分别是四张照片,没有任何文字说明。连同封面共有的五幅图片,淋漓尽致地展现了朱镕基总理或喜或怒,或微笑或严肃的神态。顿时,一种真实之感、亲切之情油然而生。

—

《朱镕基答记者问》一书,收录了朱镕基同志在担任国务院副总理、总理期间回答记者提问和在境外发表的部分演讲。全书共分为四个部分,每部分内容按时间顺序编排。第一部分,朱镕基同志自1998年3月担任国务院总理后,先后在九届全国人大会议5次记者招待会上回答中外记者提问。第二部分,朱镕基同志接受外国记者采访。第三部分,朱镕基同志在境外发表演讲并回答提问。第四部分,朱镕基同志在出访期间接受香港记者随行采访。

《朱镕基答记者问》这本书,并非是他新写的著作,而是人民出版社根据他接受很多记者采访内容的一个汇编。在这里面,我们看到了朱镕基总理敢于直接面对各方记者,尤其是一些国外媒体记者提出的一个又一个敏感、有些甚至是比较刁钻的问题,直言不讳地做出了恰到好处的回答。亦问亦答,言之有物,不卑不亢,睿智幽默。既彰显了本人的自信,也彰显了一个正在走向开放的中国的自信。通

过记者的描述,一个刚毅、廉洁、能干、极具魄力、富有人格魅力的朱镕基形象被全世界所定格。

我们知道,朱镕基总理 1928 年 10 月出生于湖南长沙,1949 年 10 月加入中国共产党,1951 年毕业于清华大学电机系电机制造专业。1985 年至 1987 年任国家经委副主任、党组副书记。1987 年至 1991 年任中共上海市委副书记、市长、市委书记。1993 年 3 月在全国人大第八届一次会议上被任命为国务院副总理。1998 年 3 月至 2003 年 3 月任国务院总理。在他担任国务院总理期间,为国家做出了巨大的贡献,主持并制定了一系列经济、医疗、教育方面的改革政策和措施。这些政策和措施的推行,为中国铺出了一条走向富强大国的道路。

《朱镕基答记者问》真实地记录了中国政府积极应对东南亚金融危机影响,深化粮食流通、投资融资、财政税收改革,抑制通货膨胀,整顿股市,保持经济平稳较快发展;推进社会主义民主政治、保障人权,进行住房、医疗和文化体制改革;在香港、澳门地区实行“一国两制”,推进祖国和平统一;以及中国政府积极争取加入世贸组织、与世界各国增进互信合作的各项大政方针政策等。这本书从一个侧面反映了 1993 年至 2003 年期间,党和国家不断推进改革开放伟大事业,实现政治、经济、社会、文化各领域发展的历史进程,其中很多思想和观点是对中国特色社会主义理论体系的丰富和发展。

西汉文学家杨雄在《法言·问神》中说:“故言,心声也;书,心画也。声画形,君子小人见矣。”真是文如其人啊,可谓观言与书,可以知人之邪正也!

二

一口气读完《朱镕基答记者问》后,我心中的朱镕基,不愧是一位敢怒敢言,雷厉风行,自我否定,自我放逐,不拘小节的中华英雄男子汉。

“不管前面是地雷阵还是万丈深渊,我都将一往无前,义无反顾,

鞠躬尽瘁，死而后已。”这应该是令所有中国人都印象深刻的一句话。有人说，如果说中国改革开放得益于邓小平的引领，那么朱镕基则是身体力行、功劳最大的人之一，正是他做出一个又一个极具勇气和智慧的决定，数度挽危难于一发，才让中国的经济改革大业朝着一个比较好的方向发展，也才让今天的中国人能在国际舞台占有一席之地。我想，这句话虽然说得有些绝对，但确实是有一定道理的。

“反腐败要先打老虎后打狼，对老虎绝不能姑息养奸，我准备好了一百口棺材，也有我的一口，无非是个同归于尽，却换来国家的长久稳定发展和老百姓对我们事业的信心。”在查出时任北京市委书记陈希同贪污一案时，朱镕基震怒下出此名言。新中国建立以来，恐怕还没有哪个最高级领导人说过这样的狠话。朱总理就是这么疾恶如仇，并且一贯如此！在查处厦门远华走私案时，朱镕基说：“无论涉及谁，我们都要一查到底，都要把他追查出来。没有任何困难，不会碰到任何阻力。如果有阻力，我们要打破阻力，一定要把这个案子查清楚。”1998年，长江发洪灾，这位“铁腕总理”站在现场，破口大骂长江堤坝是“豆腐渣工程”，“王八蛋工程”，更是成了永恒的经典和佳话！朱镕基这样评价说自己：“桌子是拍过，眼睛也瞪过……至于说我这样做是吓唬老百姓，我想没一个人相信这样的说法。我从来不吓唬老百姓，只吓唬那些贪官污吏。”朱镕基就是这样对贪官污吏疾恶如仇，对黎民百姓充满爱心。

三

一口气读完《朱镕基答记者问》后，又深深地感到我心中的朱镕基不愧是一位坦诚谦逊，清廉如水，有血有肉，可亲可敬、德高望重的长者。

“我只希望在我卸任以后，全国人民能说一句，他是一个清官，不是贪官，我就很满意了。如果他们再慷慨一点，说朱镕基还是办了一点实事，我就谢天谢地了。”这也是朱镕基的经典语录之一。朱镕基回答记者提问或接受采访时，很少说套话，打官腔，总是直率坦诚地

与智者对话 随伟人同行

与对方交流。有人说,朱镕基说话没技巧。殊不知“所谓无技巧之技巧,乃大技巧也”。

朱镕基说自己“每天工作至少 12 个小时”,其勤政为民可见一斑。在书中,我可以感到当时国外环境是多么的复杂,国内改革困难是多么的巨大。对此,他敢于承认,也有勇气承担。面对当时种种困难,他采取积极的财政政策,敢于背负占 GDP 十几个百分点的国债,甚至被赠外号“赤字总理”。我想,这恐怕不是每一个国家领导人都敢于尝试的做法。事实也最终证明了朱镕基决策的正确。至于他为官清廉自不用多说,这不仅是他自己写出的座右铭“清正廉明”体现出的,更是每一个老百姓能够感受到的!至今,很多人都会说,朱镕基绝对是个清官,在位时,工资涨得最快,反腐败力度最大。

“我称不上改革的先锋,我不过是在邓小平理论的指导下,在以江泽民主席为核心的中央领导集体的领导下,做一点具体工作。”在位时,朱镕基便是一个谦虚的人,他将所有的成就都归功于集体,将外界给予他的“经济沙皇”“中国的戈尔巴乔夫”“改革先锋”等头衔和所有个人荣誉都“如数奉还”。退休后,他更是少有公开露面,并且将卸任后不公开发表言论作为原则。除此之外,他还拒绝回家乡长沙,拒绝阅读其堂兄为他写的传记,拒绝中华诗词协会邀请其担任名誉主席,就连其同学刻在湖南常德“诗墙”上的《楮基赞》也被拿下。《朱镕基答记者问》一书出版前,朱镕基将书中的“您”全部改为“你”,其低调谦虚的作风显露无遗。值得一提的是,2006 年 4 月,朱镕基曾微服参观了林则徐纪念馆。参观过程中不断有人要求与其合影,他均未拒绝。当他走出纪念馆时,门外已围满了参观群众,并报以雷鸣般的掌声,他亦绕车一周,向群众挥手示意。“未出土时已有节,已到凌云仍虚心”,朱镕基就是这样谦虚的一个人。

四

一口气读完《朱镕基答记者问》后,我心中的朱镕基,还不愧是一位大智大勇,至诚至仁,无敌于天下的英雄豪杰。

含英咀华

在这里,我还是要忍不住摘抄下书中第 367 页之精彩的华章:

“在美国谈同顾毓琇先生见面的情况(1999 年 4 月 9 日)

(1999 年 4 月 9 日下午,会见顾毓琇之后)

记者:朱总理,你带了江主席的什么信息给他(指顾毓琇——编者注)啊?

朱镕基:我带了江主席送顾老的茶叶。

记者:什么茶叶?

朱镕基:黄山名茶。

顾毓琇:我就是说:‘朱总理为国珍重。’

记者:那朱总理你会不会这样做啊?

朱镕基:我要按老师的教导来做。我给你们透露一点,不然你没有东西写了。顾老送我十六字箴言:‘智者不惑,勇者不惧,诚者有信,仁者无敌。’‘仁’字的意思很难解释,你们回去查查字典,仁者是无敌于天下的。”

是的,仁者是无敌于天下的!

感悟《我的诺曼底》

——许红缨

这本书我没细读,但翻阅了多次,内容太丰富,细读较难。虽然是“走马观花”,粗糙得不能再粗糙,但阅后对本人确有触动。

《我的诺曼底》是唐师僧呕心沥血之作,从1992年开始,他亲自驾车亲历二战战场,长达13年的采访、考察、写作,终于在二战胜利60周年之际将书呈现在我们面前,这不能说是一种巧合,一种纪念,而是作者的一种责任,是作者对生命本质把握的一种态度,是对历史的尊重,是对和平的渴望,是对战争的痛恶,它的价值远非几个词语能概括。

既然是《我的诺曼底》,作者通过拜谒二战战场,写出了自己对英雄的崇拜,写出了自己对战争的看法,一段段的故事连成的一片片记忆,无一不烙上唐氏个人的痕迹,也镌刻着他个人的风格,但它不是一个完全属于个人的诺曼底故事,它属于大家,属于世界。他纵横评说参与国的战争背景、文化遗产、人物命运、今古渊源,以国家为线索,涉及欧美、东南亚各主要交战国在二战期间的重大史实。再现风云人物,联系各国的影响、制度的变迁、民族的习俗,使我们可以用较短的时间,以最直接的方式认识二战,明察当今国际局势,让我们用现实的眼光读历史,明白战争的惨烈,了解战争的残酷和灾难,让我们吸取历史的教训,预防战争,反对战争,制止战争,珍惜和平的生活是作品所蕴涵的宝藏,是作者的真实用意所在,也是我读这本书最深的一点认识。

我们没有理由不热爱生活,不尊重历史。书中说到丘吉尔的经验:每个人都可能在生活中失去一些热爱的东西,即使我一无所有,

也可能在另一个时空上重新开始,实际一旦你把手指松开,你才可能拥有一切。这实际上是教我们辩证地认识生活,细心地体察、品味历史。如果不能掌控命运,至少我们要无拘无束,自主把握生活,像蚂蚁一样工作,像蝴蝶一样生活。历史已经定格,关键要把握今天和未来。毁灭的地方有强者,荒漠的废墟有生机,强大的背后也有懦弱,胜者不一定永远胜利,败者也有重振旗鼓的时候,尊重历史、热爱生活是每个人、每个民族应有的态度,但不同的民族有不一样的反映。想到二战我就想到了两个侵略国,德国人尊重历史,二战后历届政府都在谢罪,积极地进行战争赔偿,一直到今天都为纳粹集中营的幸存者送去鲜花和慰问,目的也就是给日耳曼民族寻找生存的出路,融入世界的大家庭,平安地生活,轻松自由地工作。这样做的结果德国不仅得到了各国人民的理解和信任,也赢得了重建家园的时间(1955年就基本恢复战前水平),恢复了强国的地位。日本民族则不同,不尊重历史,反复修改教科书,内阁成员屡次参拜靖国神社,无论如何就是不谢罪,不道歉。引起了世界各国人民的愤懑和不安,它要想实现政治大国的地位,增强自己的发言权,不尊重历史是不可能办到的。但大和民族强烈的民族意识和团结精神是我们不能比拟的。我们是否就尊重历史,珍惜了今天的生活了呢?我们的民族有没有“好了伤疤忘了痛呢”?我们的民族是不是也有些奴性呢?当我看到一批批见证日本侵华历史遗址、遗迹被毁被拆的时候,我就想到欧洲人的文明,欧洲各国对历史尊重的态度,他们宁愿放弃现代文明城市的建设,也要修复和保护好历史文化的遗产。他们把崇拜祖先、尊重历史看得比什么都重要,这是我们无法比拟的。去了西欧的朋友一定有感于那里的文明和秩序。热爱生活的同时,我们更要尊重历史。仅仅把“前事不忘,后事之师”挂在嘴上是不够的。历史见证着一个民族的发展、兴衰,也决定一个民族的繁荣和昌盛。

热爱生活就要感恩生活。社会高速发展,在物欲横流的时候,一些人都不懂得感恩了,可能也包括自己。读了这本书更有一种深深

感悟《我的诺曼底》

的感悟：我们都要点一盏感恩的灯，有一颗感恩的心。学会感恩就能无穷无尽地享受生活的快乐，享受他人给予的温馨、愉悦，学会宽容和理解，学会正视错误，学会平心静气，也就学会了善待自己和温暖他人。做什么事情不要带有目的，希望回报，这样就会永远豁达，忘记烦恼，永远拥有一颗纯洁而年轻的心。如果身处困境和逆境没有抱怨了，那就学会感恩了。

我经常回顾、总结，还是有很大的距离，还没有完全学会感谢生活，但比过去有进步。我一直想着和实践着在父母的有生之年多尽一点孝心；在姐妹困难之时多扶助一把；在孩子未成年之时多一份哺育；对丈夫多一点支持和帮助；对朋友多一些关爱理解；对学生多一些劝导和呵护；对同事多一份尊重和感激；对已经伤害自己的人多一份宽容和原谅……乐于把感激呈现出来，回馈他人，生命终结的时候就不会留下遗憾。