

细读人生

幽幽禅河不尽灯

糊涂山人◎著

人生像是一本书

翻得不经意会错过美丽

读得太认真又会流干眼泪

一点就通的生活智慧

一看就懂的人生智悟

一本让你受益终生的快乐心经

三分钟让你快乐起来



序

千秋禅意说似无

水似禅心净，月如人从容。禅心是什么样？是无忧，是无怨，是无悔，是无争，是无住，是无心，是无我……当一个人的心真的如禅心一样无忧、无怨、无悔、无争、无住、无心、无我，那他就能在纷繁的世事中游刃有余，悠然踱步，一如天空东升西落的圆月，从容来去。

有一首非常有名的禅诗：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”云门文偃禅师也曾说：“日日是好日，时时是好时。”这不是一种单纯的祝愿，而是一种无忧的禅者的心态，一颗禅心是完全放下了忧愁的。虽然人们常说“人无远虑，必有近忧”，但是真正的远虑不是担忧或思虑未来，而是把握好每个当下。

一味地猜测或担忧未来，反倒成为一种挂碍，成为一种负担。人固然是要有希望，有理想，但是那些都只是让我们努力的一种动

力，在前往梦想的道路上，你付出了什么，就会自然而然地有它应有的果报，担忧和在乎结果是多余的。毕竟人生很多事情不是单纯地可以靠人力来改变的，在努力并坚持的过程里，我们把握了每一个当下，面对每一个日出日落，没有愧疚，没有遗憾，这就已经是收获了成功。

佛法讲过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。过去的已然成为历史，无法追回，现在的不能停留，言出即成为过去，而未来又有太多的变数，不仅世事无常，我们自己的心更是无常，所以用现在的心去衡量或界定未来，这无疑是愚蠢的。多少人许下天长地久，最后又都自愿分手，当初山盟海誓，恨不能朝夕相处，片刻不离，自己都想不到后来却是恨不能天涯海角，永不相逢。

人非圣贤，孰能无过。人生有太多的意外结局，无论是自己无意的还是有心的错误，我们不能总是为之内疚，为之后悔。我们常说的忏悔，不是后悔。忏悔，更多的是一种自我的激励，而不是一味地自责。忏之前愆，悔之后过，因为发自内心地认识到了自己的错误，所以告诫自己以后不再犯同样的过失。为了能够让自己无悔，我们更应该学会珍惜，珍惜自己所拥有的一切，不让失去后徒然追悔莫及，学会努力，不要在未来空叹“少壮不努力，老大徒伤悲”。

若说时间无情，那是你没有珍惜时间。其实时间给了我们很多机会、很多空间，但是因为我们自己蹉跎、浪费，等到时间流逝

又后悔时，便埋怨是时间无情。其实，时间从来都没有什么无情，也没有什么有情，不懂得把握时间、利用时间才是真正地对自己无情。不是时间没有给我们机会，而是我们一次又一次地错过。

世事变幻莫测，人心无常善变。今天想拥有的，未必在未来是幸福的，很多事情想得太多只会是一种负累。生命是个复杂的东西，我们谁能够预测下一秒的故事呢？那么，就好好活着吧，用这一秒的行动去改变下一秒的命运。因为，过去的已经成为历史，只有好好地把握当下才能把握未来。

无论是对于未来，还是对于当下，面对那些不如意事，我们完全没有必要埋怨。对我们的命运、对我们在人生路上所遇到的一切都能够欢喜接受，没有怨也没有恨，这是一个禅者应有的心无所怨。不仅无怨，不仅欣然接受，还应心怀感恩。

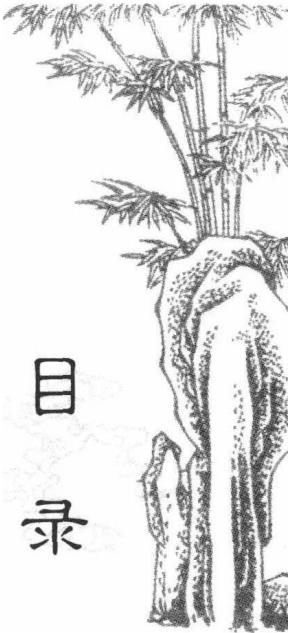
人要活得幸福，光有智商是不够的，还要有情商、逆商。情商就是能够管理好自己的情绪、情感，善于跟其他人配合，迅速适应环境。逆商是指一个人在面对不如意的环境、不如意的情景的时候，他的反应能力、适应能力和转化能力。每个人在生活中都不会一帆风顺，有时会有逆风，遇到逆风的时候怎么转化它、面对它、利用它，这种能力是因人而异的。所以孟子讲“生于忧患”，意思是说那些经过种种困难考验过的人，他的逆商比常人要高。逆商太低，面临逆境时没有足够的坚强，就只有埋怨了，就总是认为自己委屈，认为自己被人欺负。其实，当人的内心觉得委屈时，不是别

人如何欺负了自己，是自己的承受力不够。

我们每个人都有自以为是的陋习，走不出自己的那片天地，执著于外境的困扰，执著于过去的纠葛，执著于得失的计较等等，从而迷失了自我。禅心是一种坦然，更是一种睿智，它从来不会停留在对过去的执著、对过去的后悔里，而是让我们怎样不再给自己的人生带来新的后悔，不苛责自己，也不苛责他人，踏实地过好每一天。

虽说我们都是凡夫俗子，只有平凡的一生，但是，再平凡的生命也会闪耀发光，实现自己与众不同的价值。相信，每个人，每个生命都有属于自己的精彩，都有光彩夺目的一面。在坚持、付出的过程中展现我们生命的壮丽，实现我们人生的价值，用我们付出的艰辛来换取心灵的宁静，那是一种自然的安详。所以，生命是美好的，美在简单，美在平凡，美在我们所走过的真实的每一天。

谨以为序。



目 录

第一章 幸福从哪里来

- 22 当生命邂逅死亡时 / 不是每一个人都可以幸运地过自己理想中的生活，但是因为生活和理想不一样就哭吗？
- 24 和快乐结成同盟 / 要么我们去驾驭生命，要么是生命驾驭我们。我们的心态决定谁是坐骑，谁是骑师，一个健全的心态比一百种智慧更有力量。
- 26 我们随喜所有的善良 / 选择善良就是与人为善，选择善良就是选择另一种幸福。
- 29 生活无须奢望 / 拥有一颗善良的心，就已经拥有了最美丽的生命。
- 30 学会祝福自己 / 祝福他人，更要学会祝福自己。
- 32 看星星在天空 / 一个人是否真正幸福，在于是否勇敢地接受自己现在所面临的苦难与不幸。
- 33 送君一弯月牙 / 只是，你要懂得去欣赏它的美丽。
- 34 人生究竟不是浮云 / 实实在在的人生，需要我们踏踏实实地走完。
- 36 幸福在旅途 / 幸福不是比较，内心满足就是天堂。

- 37 人在秋天，心在旅途 / 把握当下是一种睿智，能把握好现在，才能掌握未来。
- 38 让忧愁成为云烟 / 你心中有什么，眼中就会有什么，幸福、痛苦、快乐、忧伤都是由自己的心情决定的。
- 39 爱与恨懵懂，人生路悠悠 / 上天限定了我们人生的长度，然而却没有限定它的宽度。
- 41 不要让泪水洒落一地哀愁 / 人生就八个字，喜怒哀乐忧愁烦恼，八个字里头喜和乐只占两个，看透就好了。
- 42 蓦然回首 / 懂得知足才会感恩，明白无常方能从容。
- 43 向生命的每一个方向微笑 / 微笑不能买卖，无法租借，无法偷盗。
- 45 在希望中欣赏生命的平凡 / 大浪淘沙，成就的永远是金子，而关键是，沙子才是大多数。
- 47 学会欣赏季节的不同 / 人生的潮起潮落、荣辱沉浮都是一种风景。
- 49 假如快乐是一种承诺 / 人的一生最不能背叛的就是对生命的承诺。
- 50 看一眼良心的自然风光 / 我们要用心保护的并不是自己的名声、地位、财富，要时时刻刻、谨小慎微地保护的是自己的三分心田。
- 51 分享春天的温暖 / 学会发现，学会分享，学会温暖他人。这就是春天给我们的学问。
- 53 人生最好的朋友是阳光的心态 / 人生像是一本书，翻得不经意会错过美丽，读得太认真又会流干眼泪。
- 55 交给时间一份幸福的答卷 / 生活就是一个球，看到了正面，就看不到背面。生活的真谛在于理解，生活的诀窍在于明智。
- 56 还生命恬淡的自由 / 拥有一颗自然、淡泊的心灵，就可以在纷繁的人世中笑看云卷云舒，欣闻风声雨落，乐观人间悲欢。

- 58 用生命去体现生命 / 人间只有生没有死，只有喜没有忧，也就没有真正意义上的生死和悲喜了，那才是真正的没有意义。
- 60 一年一度梅花舞 / 我们无法揽住流云，无法留住落花，无法截住时光，但是我们永远要相信春天，相信希望。
- 62 生命也许很短暂 / 勤奋可以加宽生命，宽容可以加宽生命，善良可以加宽生命，奉献和笑容都可以让你的生命不再短暂。
- 65 热爱生命吧 / 花开不是为了凋谢，而是为了结果，结果也不是为了终结，而是重生。
- 67 生命就是火焰 / 人不是因为年龄增长而变老，人是由于抛弃了理想而变老。
- 68 信仰的背后有座青山 / 信仰最根本的意义就是能够赋予短暂人生以永恒的意义。
- 70 唱首快乐歌，让心不复杂 / 满足不在于多加燃料，而在于减少火气和暴躁；财富不在于积累，而在于减少欲望。
- 72 心态是真正的主人 / 我们也许不能拥有最完美的环境，但我们可以给自己最美好的心境。幸与不幸都是人生的财富，拥有一颗美好心灵的人生就是完整的人生。
- 75 简简单单每一天 / 人生的幸福不是要，而是给；人生的成功不是敛财，而是布施；生命的丰富不是装满，而是清空。

第二章 不问沉浮心

- 80 人间春复秋 叶叶都从容 / 生命总以旧的终结和新的萌生来昭示它永恒的魅力。我们该做的，是好好把握今天，让生命中的美好从此别再错过！
- 82 仇恨是一个无知的牢笼 / 上天制造苦难，就是为了唤醒人们对幸福的知觉。
- 85 让生命学会包容 / 当我们总是歌颂生活时，生活也会回报给我们一个又一个像花儿一样甜美灿烂的笑容。

- 87 不问人间沉浮心 / 用欢喜去接受春暖花开，也要同样地用欢喜去接受风舞叶落。用智慧去生活，生活才会轻松。
- 90 历史就是延长的天空 / 亘古流淌的不是英雄的轰轰烈烈，而是平常百姓的平淡生活。
- 92 活一份生活的简约 / 真正决定你快乐与否的只是你自己，自己的胸怀，自己的豁达。
- 94 为了那些告别的过去 / 在这个世界上没有什么可以是永恒的，无论成功还是失败，都只是个新的开始。
- 95 学会遗忘 / 如果不快乐了，请一定要学会遗忘。
- 97 不远的快乐 / 容易发怒，是品格上最为显著的弱点。
- 98 别无选择的选择 / 心晴的时候，雨也是晴；心雨的时候，晴也是雨。
- 99 如梦人生好心情 / 生活如天气一样阴晴不定，可是我们的心情不能随着生活而喜怒无常。
- 100 艰辛与坎坷，滋味在心头 / 苦难是一块或大或小的石头，但是它的里面蕴藏着和这石头的大小成正比的幸福。
- 101 以阳光的姿态迎接春天 / 顺境乘风，逆境破浪，活着就要前行，这是勇敢者生存的姿态。
- 102 豁达一笑 / 豁达是一种坚强、一种包容，也是一种智慧。
- 103 有一种眼泪叫做温暖 / 并不是所有的眼泪都是痛苦、绝望或悲伤，有的泪水，流淌的是暖暖的感动。
- 105 机会就在灯火阑珊处 / 不要以为命运虐待了谁，其实老天爷可怜天下多冷酷，年年送春来。
- 107 勘破命运的背后 / 人们一心想知道命运的背后是什么，却没有把眼光放在命运的正面，殊不知，决定命运背后的正是它的正面。
- 109 百岁沉浮走荣辱 / 不管路途平坦还是坎坷，都不要带着人生包

被上路，不要在乎岁月留下的好与坏，我们只须跟着生命的进程大步向前！

- 111 人活着不仅是一张脸 / 人活着只在于书写自己的神话，演绎属于自己的奇迹，不要太在乎他人的脸色，亦不要太注重自己的颜面。
- 113 海阔天空，谁的信念 / 包容他人，就是放开自我。永远对生活抱着希望，就没有末日。
- 115 笑谈生，直面死 / 成功或失败，温暖或冷漠，悲与喜，得与失，都是人生旅途中的收获。
- 116 留住生命的那份纯粹 / 用豁达的喜悦和看开的坦然去面对一切，打开自己，才能看到外边精彩的世界。
- 118 假如生命能够穿越 / 被贴满标签的生活不会是我们真正想要的快乐。
- 120 人生不老少年心 / 在人生这个不知何时及如何落幕的舞台上，我们每个人都匆匆地做着充分的表演。
- 122 谁的快乐飘散在冬风里 / 是谁把我们曾经的快乐带走？不是轮转的岁月，不是年龄，而是生活乐趣以及信仰的消失。
- 124 忘记也是一种美丽的过程 / 春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。
- 126 岁月不知人间多少的忧伤 / 所有的忧伤都是自己给自己的。人生的得与失、成与败、繁华与落寞不过是过眼烟云，让自己活得幸福一点多好。
- 128 当好自己的导演 / 人生在世的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中感悟到了多少哲理。
- 130 静望红尘 / 人生需要不断地往前走，那些苦苦纠缠的所谓爱恨情仇、悲欢离合、成败得失，所有的一切烦恼，都不过是生命的尘埃在上下翻转跳跃。
- 133 人间沉浮何须问 / 当我们自以为失败，甚至一无所有时，至少

还有时间和未来；当我们自以为贫穷，甚至不名一文时，至少还有微笑和善良。

135 倘若有来生 / 凤凰涅槃、羽化成蝶，正是因为经历了强烈的痛苦，然后才有着震撼人心的美丽。

139 笑问人间谁是客 / 拥有与失去，这只是时间的游戏。不以物喜，不以己悲，在时间面前，淡定才是对策。

第三章 人间多少缘

144 让生命再一次担当 / 最悲苦的孤独不是身边没有知己，而是心中遗忘了自己。

146 留一片好心给自己 / 心态决定着我们对世界的态度。

149 收获这清风半帘、明月一轮 / 总有一天，一些人，一些事，会从我身边悄然离去。

150 生命里真正的朋友 / 友情常在顺境中结成，在逆境中经受考验，在岁月长河中流淌伸延。

152 生命的忠诚和信守 / 把爱传播开来，你将会得到更多的朋友。

153 用我一生，为友谊欢呼 / 也许只是一瞬灿若桃花的笑颜就会成为他人一生温暖的记忆。

154 人生如扁舟，风雨自荡漾 / 与其埋怨诱饵太多，不如反省自己为何会上钩。

155 收藏春天的第一缕阳光 / 心是棵会开花的树，请先学会敞开自己的心，让自己的心里充满阳光。

157 善待生命中的每一种温暖 / 哪怕已身处绝境，但也请不要忘记绝处还能逢生！

159 没有爱的世界真可怕 / 爱能抵挡死亡，爱是生命。

160 不要让心海深处有个冰点 / 一切经历，只有体验，没有后悔，

更不应有仇恨。

- 161 莫向梦里寻恩仇 / 怨天尤人，满怀不平，但可曾自我省思，何以只有自己不平多。
- 163 好话一句，好心一片 / 如果实话是一种伤害，请选择谎言；如果谎言是一种伤害，请选择沉默。
- 165 忘不掉生命中的那些缘 / 岁月在划过心坎的淡淡伤痕时，虽然留下了些许的遗憾、无奈、沮丧和愁绪，但是在斑斑点点的记忆深处仍然留下了一笔笔阳光般的温暖。
- 167 学会温柔地聆听花落的声音 / 放弃和失去，其实始终是人生的大局。抓得越紧，丢失得会越多。
- 169 不做命运的独语者 / 分享快乐不是减法，而是让快乐成倍递增。没事偷着乐的人，要学会让乐趣将身边的人都包含在内。
- 171 面对那些明天可能忘记的真诚 / 以诚学习无事不克，以诚立业无业不兴。
- 173 如果友谊可以寄存 / 寄存在心里的友谊，没有忧伤，没有要求，没有索取，深埋在心底的除了祝福还是祝福。
- 175 走在天地间，结些山水缘 / 是非还在，恩怨还在，换个心态，就又是另一番风景。
- 177 善良是心灵的永恒阳光 / 随时随地都能保持善良才是真正的善良，不能坚持的善良不是真正的善良。
- 179 嫉妒是生活的悲剧 / 当心中的不满、怨恨达到一定程度时，它就会彻底蒙蔽我们心灵的那点光亮。
- 181 祝福是一种沉默 / 它在我们的生命里，微不足道，却往往重如千钧。
- 183 让我们接受春天的访问 / 世间万物情景合一，春光把人的心境调谐得如一泓静水。
- 185 冷漠的脸最可怕 / 生命中那些温暖如春、激情似火的日子，才是生命长河里最能拨动人心弦的浪花涛声，才是历史苍宇中最

灼人的灿烂星子。

- 187 爱的荒漠最是悲哀 / 爱是与生俱来的，任何生物都能读懂爱的信息。
- 189 世界原来如此宽广 / 心开朗，天地宽。
- 191 留一颗好心走到岁月的尽头 / 我们的心灵深处，是不是已经被那些身外之物遮蔽得没有一丝阳光？是不是被无休止的贪欲障住了慧眼？是不是已经在名利酒色的主宰下丧失了自由？
- 195 不要让心灵在寂寞中枯萎 / 如果你感觉不到世界的美丽，是因为你的心不够明朗。
- 198 让我们一起倾听春天的声音 / 看得见的是丰收，看不见的是耕耘；看得见的是喜悦，看不见的是寂寞。
- 201 四海之内皆兄弟 / 对别人越不感兴趣的人，伤害人越深，他一生中的困难也越多。
- 204 又是月满西楼，人生何苦闲愁 / 为什么人们总是觉得痛苦大于快乐、忧伤大于欢喜、悲哀大于幸福？
- 207 用快乐唤醒生命的春天 / 身在万物中，心在万物上。世界一直很大，只是我们钻进了狭小的缝隙之间；爱一直都在，只是我们的心灵一直沉睡未醒。

第四章 静静的心海

- 212 平淡的微笑 / 微笑是一剂良药，也是一面镜子。
- 214 静静的心海 / 所有的障碍都在我们的内心里。
- 215 从容地活着 / 不论卑微或是伟大，无论贫穷或是富有，都要从容来去，坦然今生。
- 216 人生就是一个人的较量 / 大海纵然辽阔，海的尽头还有一片更宽广的天际，所以如果要较量，就和自己的内心较量。

- 218 善良和勇敢 / 勇敢可以来自一万个方面，但只有来自善良和道义
的勇敢才是真正的勇敢。
- 219 坦然 / 温柔而平静地注视你生命中的喜悦和忧伤，让你所有的
泪水和欢笑都随风散去。
- 220 宽容走过人世间 / 沉重在宽容里释放，心灵在宽容里升华。
- 222 生命的公敌 / 生命的公敌是我们的无知。
- 224 等待那些明天的期待 / 只有坚持到最后一步，生活的真相才会
水落石出。
- 225 给人生献一枝盛开的花 / 人生就是一次旅行，重要的不是结
果，而是沿途的风景及看风景时的心情。
- 227 看花开赏岁月，让忧愁去漂流 / 保持好的心态，人生就是快乐
的天堂。
- 229 眼泪遮盖不了愚蠢 / 与抱怨相比，鼓励、安慰、称赞、谦让、
温柔、诚恳都可换得温暖的回报。
- 231 走过这个平凡的夏天 / 人生的成功也许并不是拥有多么辉煌的
事业、显赫的声名，而是一种心灵的愉悦。
- 233 美丽的夕阳 / 善待琐碎生活中的每一次日出日落，或许便是对
生命的善待。
- 235 一生不能忘记的记忆 / 能够刻骨铭心的不是曾经的欢愉或辉
煌，倒是那些坎坷的岁月记忆。
- 236 傲慢是生命里的一场迷雾 / 人之所以犯错误，不是因为他们什
么都不懂，而是因为他们自以为什么都懂。
- 237 绽放生命的美丽 / 对与错、得与失，一笑了之；苦与乐、成与
败，欢喜受之。
- 238 秋风不要凉在心里 / 快乐与美好是一种选择，一种观念。
- 239 生命究竟何处去 / 人生重要的并非置身哪里，而是将去向何处。

- 240 让善良无数次地复活 / 坎坷是为了校正我们曾经对人生幼稚的看法，是为了找回迷失已久的、人性中最光辉夺目的真正的善良。
- 241 让人生成喜剧 / 有机遇才会有坎坷，有坎坷才会有机遇。
- 243 谁动了我们的快乐 / 快乐就像是那诱人的糖果，总是在前方不远的地方晃动。
- 245 记住那些阳光的味道 / 人生何尝不似这阳光，快乐时有快乐的味道，痛苦时有痛苦的滋味，百味皆从心境起。
- 247 让生活像一串风铃 / 生活就是让我们在饱受打击之后，仍满怀期待和热情过活，陌生的下一秒，谁也无法预料得到，只有目标需要去实现。
- 249 给灵魂画张速写 / 当我们给所画的灵魂去掉一点点琐碎、一点点阴暗、一点点灰暗、一点点冷酷、一点点自私，配上适宜的色彩，再给灵魂画一双美丽的翅膀，灵魂就是一个美丽的天使。
- 251 带一份好心情去散步 / 去看看自然风光也好，人生百态也罢，每一次的散步，都是杂味人生的漫旅。
- 253 简简单单每一天 / 心素如简，人淡如菊。
- 254 不做灵魂的乞丐 / 就让我们坦坦然然地经历人生风雨的洗礼，成为灵魂的强者，穿越任何泥泞的道路。
- 256 固守心灵的荷塘月色 / 洗去镜上的尘土和污渍，就会呈现它原来的光亮。
- 258 轻松愉快的微笑是心灵的一面镜子 / 微笑总是与生活密不可分，它包含着丰富的内涵，喜怒哀乐都可用它表达。
- 260 生命的高贵在于生活的本身 / 生活是一部史诗，悠长而富有诗意，有高低回旋，有抑扬顿挫，有慷慨激扬，有悲愤羞恼。
- 262 让雪花绽放心灵的温暖 / 人世间最美的感情是距离，最美的祝福是关注，是沉默，是清白，是不伤害。
- 264 无言品西湖 / 白素贞的知恩报恩、许仙的善良朴实、法海的坚持原则，让人们知道了从不同角度了解人生，奉献自我。

- 266 早安，春天 / 走过即经历，即财富。
- 268 笑一笑，海阔天空 / 人生本来就是修行的过程。对与错，成与败，都笑一笑，不必执著。
- 270 月圆柳梢头 / 以欣赏的目光解读岁月那一道道伤痛，那便是一本使我们变得坚强、豁达、开朗、成熟的教科书。
- 274 水月一梦尽繁华 / 往事再美好，都已经尘封，无须惦念；曾经再沧桑，皆已成浮云，不用挂怀。经历得多了，心就坚强了，路就踏实了。
- 277 有微笑才叫过年 / 一个人没有一份好心情，物质上再富有也是“匮乏”。把微笑送给自己，学会为自己擦洗伤痛，在生命之旅中我们必须拥有这样一种风度。

第五章 从容谢铅华

- 282 平和中走过风雨 / 真正平和的心是一颗积极向上的心，是对生活的乐观和豁达。
- 284 美丽命运 / 命运原本美丽，只是需要在坚强中体现，在从容中展示，需要在坦然中还生命以本来，在阳光的笑容里展现生命的风采。
- 288 走过那些难忘的流年 / 蝉坠清露，蝶落寒霜，聆听岁月剥落的天籁，笑看曾经的苦难。
- 289 你好，过去！ / 每一次生命的轮回，都是一个花开花落的过程，花开的时候尽情绽放，花谢的时候还会有一地的落英缤纷。
- 291 曲曲折折人生路，高高低低总百年 / 柔弱胜过坚硬，无为胜过有为。
- 293 悠悠人生路 / 与其纠缠于生活上的琐事，不如从容谢铅华。
- 294 不要让生活的信心沉默 / 人生不相信眼泪，命运鄙视懦弱，今天的太阳落下，明天照样升起。

- 296 泪眼朦胧，正是扬帆起航时 / 人生在承受各种痛苦的过程中，才得以展现非凡的毅力，并由此显示独有的尊严。
- 297 生命是孤独和美丽的坚持 / 成功的辉煌是多数人期待的，成功前的努力和等待却只有少数人能坚持。
- 299 半生旅途 / 我们不可能永远都获得，也不可能永远都失去。
- 301 月下一杯茶 / 人生须跌宕起伏方显壮丽，生命因沧桑而凸显珍贵。
- 303 轻轻问过往 / 纵使洗尽铅华，那些刻骨铭心的往事，依然在心底。
- 304 学会忘掉仇恨 / “恨”这个沉重的包袱，对自己来说是对生命的一种浪费。
- 305 得失从容 / 聪明的农夫懂得在阳春播种，在金秋获实，我们也该懂得努力在今天，收获在明天。
- 307 品得往事皆如茶 / 茶要沸水冲泡后才有浓香，人生也要历经磨炼后才能坦然。
- 309 冷冷暖暖，都是春天 / 人生需要努力，更需要一份理智的情感去珍惜，一份豁达的心胸去包容。
- 311 人间又是梅花香 / 人生，因为活着，所以活着。只有坚强，才能让失败去失败。
- 313 人生在世点点好，过的徐州是沧州 / 学会观赏人生的荣辱，品尝世间的咸苦，而后才会知道人生是如此多姿。
- 315 守候在命运的旅途中 / 天助自助者。成功不会向我们走来，我们必须走向成功，越努力，命运就会越好。
- 317 回首那些飘远的温暖 / 洗去往日的浮尘，回味往事的繁杂，体悟其间的滋味，那飘远的温暖依然在你我心中。
- 319 向我们的人生问好 / 人生难免失意，但请不要忘记，黑夜过后必是黎明，每一次阴霾后定是晴空万里。