

星汉◎著

百年北大给在都市中  
奋斗者的心灵地图

# 北大 心理课



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 北大 心理课



星汉◎著

**图书在版编目 (CIP) 数据**

北大心理课 / 星汉著. —北京 : 新世界出版社,

2014.6

ISBN 978-7-5104-5093-8

I. ①北… II. ①星… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第127152号

北大心理课

---

作 者: 星 汉

责任编辑: 张保文 周 珊

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 三河市骏杰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 200千字 印张: 12.5

版次: 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-5093-8

定价: 29.80元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 前言

生活中，人们总是感叹快乐和幸福太稀少、太短暂。遇到事情我们也总是带着消极的心态来面对，最后我们只会觉得自己越来越不幸福。漫漫人生，每个人都不可避免会面临悲伤的时刻，比如经历失败或失去，但我们依然可以活得幸福。如果我们总是期盼时时刻刻的快乐，却不付出任何努力，就只能收获无尽的失望和不满，并最终导致负面情绪的产生。

在这个纷繁复杂的世界，很多事情我们习以为常，很多想法或疑惑萦绕心头，但我们并不了解真相。大多时候，我们不是命运的囚犯，而是心灵的囚犯。因为，我们没有意识到操控着人类的神奇力量——我们的心理！

北大人也会有情绪，也会伤心难过，但为什么他们能获得成功呢？北大人用自身的经历告诉世人，他们的成就在于拥有包含着北大精神的良好气质，这既是对大局的掌控，也是对细节的认真；既是对自己的自信，也是对他人的谦虚；既是对生命的从容，也是对成功的追寻。

支撑内心的理想，独立自由的人格，追求卓越的习惯，坚持本色的自信，心存仁慈的宽容，坚守内心的沉稳，敢为人先的勇气，以及责任担当、勤于思考、对人生的掌控以及坦诚、从容，探寻北大百年历史，会发现正是这些优良的气质激励着北大人不断进取。

北大人的心理素养是在挫折面前不颓丧、荣誉面前不自傲、危难面前不慌乱，保持镇定、控制自己的情绪、理智分析处理问题的关键，是在面对行业纷繁的诱惑时坚持自己的事业轨迹，是俞敏洪让全中国人都能学好英语的自信，是被称为中国神经外科事业的开拓者的中国工程院院士王忠诚获得国家科技奖但仍然教书育人的兢兢业业。

北大就是这样一个智慧的殿堂、理想的圣地、优秀气质的家园。

北大不仅是一个学习知识的地方，同时也是一个塑造人格、提升修养、学习做事做人的好地方。北大能够教给人的不仅仅是知识，更多的是对其人格的熏陶、气质的塑造，从百年北大走出的人都携带着北大独有的烙印，具备独特的气质。

有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。无数北大人以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。不管我们处于何种精神状态，我们都能从他们所散发的智慧之光中，摘取一片我们需要的光芒，以驱散积存于我们内心的阴影，并且以一种良好的气质、积极向上的精神看待世界，看待现实生活带给我们的不如意。

即使我们没有进入北大学习，但仍然可以从北大的气质精神中汲取智慧和力量，锻造我们自己良好的气质，以帮助我们更好地经营自己的人生，从而拥有一份成熟、稳重和练达，悦纳世间百态，笑看人生风云。

本书从不同的方面，通过北大名人的语录和事迹，传递北大精神，传承北大造就精英的气质，即便是还没来到北大，或者与北大失之交臂，也可以通过这本书了解北大智慧，洞悉北大成功法则。

在本书中，我们撷取许多北大先哲的精彩言论、真实的人生经历，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了北大人的人生智慧和人生哲理，希望由此带给读者精神的激励和人生方向的指引，让更多的人智慧之光的引导下，拥有愈加圆满的人生。

# 目 录

## 第一篇 最真实的自己

### 第一章 做最真实的自我

漫漫人生道路上，我们总是忙于追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记了自己。北大人告诉我们，做真实的自己，走好人生的每一步，走对每一步，走出自己真实的人生路。

聆听内心的声音 / 2

要知道自己想要什么 / 5

世界接受的是我们自己的看法 / 7

经过反省的人生才有意义 / 9

自有仙才自不知 / 11

### 第二章 缺憾也是一种美

生活中，我们都在争取一个完满的人生。然而，纵览古今中外，一个百分之百完满的人生是没有的，不圆满才是人生的真相。在北大人看来，那些没有的东西就像是国画上的留白，可以给我们在欣赏的时候带来无限的遐想，有追求的希望，有前进的余地，有让自己去充实自己的动力。

不圆满才是人生 / 14

做自己生命中的天使 / 16

你不可能让所有人满意 / 18

做个有血有肉的人 / 20

### 第三章 勇于突破自我界限

战胜自己，就等于战胜了最强大的敌人。北大人用他们的经历告诉我们，无论做什么事情，我们都应当勇敢地面对挑战，只有不断地挑战自我，超越自我，才能够战胜成长过程中的一个个困难，成为最好的自己。

你根本不知道自己有多优秀 / 22

改变一切从改变自己开始 / 24

梯子的梯阶不是用来搁脚的 / 26

## 第二篇 以平常心泰然处世

### 第四章 平常心是生命中最宝贵的东西

北大人告诉我们，在跌宕起伏中保持一颗平常心很重要，不以物喜，不以己悲，宠辱不惊，去留无意，在平淡中给自己一份力量，在喧闹中给自己一份宁静。

不同的人生境遇皆有意义 / 30

人生的苦难太多，该忘记的最好忘记 / 32

平凡地活着未尝不是一种幸福 / 35

对世态炎凉的感受人各有不同 / 37

### 第五章 淡泊名利是最高境界

万物自闲，全是因为人们自己在争名夺利。北大人告诉我们，不入名利牢笼，才能专注于眼前事、当下事，没有烦忧，达到洒脱的精神境界。

远离名利，自在生活 / 40

以成就为重，而非以名利为先 / 42

能登上山顶，也能站在山脚 / 44

充实内心，名利皆浮云 / 47

### 第六章 人生要禁得住诱惑

五彩斑斓的大千世界，充溢着各种各样炫人耳目的名利诱惑。如何面对这些诱惑，北大人说，要“宠辱不惊，去留无意”；要恬然自得，方能达观进取，笑着人生。

贪婪如海水，喝得愈多愈口渴 / 50

生活是朴素的，不要被欲望左右 / 52

欲望得到满足，苦难得以延续 / 54

肉欲的满足无法让灵魂长久安宁 / 56

林语堂：“知足”的精义 / 58

## 第三篇 让心中充满阳光

### 第七章 悦纳生活中的不顺心

在平时的生活中，无论遇到怎样的难事，都要学会笑，要学会悦纳一切不开心。北大人

告诉我们，生活中，我们需要做的，只是微笑着，去唱好生活这一支歌谣。

一道门关上后，总有一扇窗打开 / 62

逆境中抱怨，等于遗弃幸运 / 64

做个看得开、想得透的逍遥人 / 66

快乐的问题多半是消化的问题 / 68

在行走中领悟生命的纯美 / 69

## 第八章 用阳光照亮心灵

北大人告诉我们，生活中并不缺少快乐，而是缺乏发现快乐的眼睛与心灵。花朵绽开的刹那，蜻蜓点水的瞬间，炊烟飘散的过程，与家人团聚的时刻，是那么平凡，又是那么真实，只要我们张开心灵的眼睛，就能感受到最真实的快乐与幸福。

远离悲观的迷雾 / 72

直面内心的恐惧 / 74

绝望是大山，希望是石头 / 76

内心有阳光，世界就光明 / 78

## 第九章 从容是一种心灵优势

北大人是从容的，从容是一种气质、一种修养、一种境界，是一种充满内涵的心灵优势。安之若素、沉默从容，往往比气急败坏、声嘶力竭更显涵养和理智。从容可以沉淀出生活中的浮躁，过滤出浅薄粗率等人性的杂质，可以避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。

淡定从容走得更远 / 81

出世心做人，入世心做事 / 83

忘记怨恨，淡然面对 / 85

知道如何停止，才知道如何加速 / 87

# 第四篇 人生的价值在于拼搏

## 第十章 给未来一个承诺

历史就像是一位顽强奋斗而永远年轻的勇士，催逝了往者，孕育了新军。安于享受之人如过往云烟飘然而逝，唯有敢于竞争者，才是浩瀚星河中永不陨落的灿烂星辰。北大人善于拼搏，时刻保持坚定的信念、顽强的意志。这才是强者的风范。

人生就是一场拼搏 / 92

人生具有无限的可能性 / 94

不满是向上的车轮 / 96

坚持理想要像你对初恋的坚持 / 98



## 第十一章 人生需要苦难的洗礼

山有巅峰，也有低谷；水有平缓，也有旋涡。人生之路也是一样，扑朔迷离，充满坎坷。北大人告诉我们，遭遇挫折痛哭流涕的是懦夫，逆风飞翔停滞不前的是弱者，哭泣只能让人注意到你曾经的无能，后退只会让你失去既得的成绩。如果不想当懦夫，也不愿做弱者，那就让我们擦干泪水，迎风飞翔，去体味“鹰击长空”的豪气，去感受成功的喜悦。

绝境在于你的心没有打开 / 101

只要想做事，逆境就是你的常态 / 103

俞敏洪：我的成功只有一个，失败有无数个 / 105

别偷懒，打破“浪漫病” / 107

一切的不幸都只是过程 / 108

## 第十二章 专注于脚下的路

北大人告诉我们，能够将你的身体和心智的能量，锲而不舍地运用在同一个问题上而不感到厌倦的能力就是专注。对于大多数人来说，每天都要做许多事。如果一个人将他的时间和精力都用在同一个方向、一个目标上，他就会成功。

有所不为，才能有所为 / 111

专注于脚下的路 / 113

没成功，是因为还没有全力以赴 / 114

专心一点，小事不做难成大事 / 116

## 第十三章 你的人生就是你的选择

在人生的旅途上，积极进取的人永远是自己选择命运，而不是坐等命运来选择自己。北大人认为，成功往往不在于你身在何处，而在于你朝着哪个方向走，能否坚持下去。

行动起来，让梦想不再遥远 / 119

金克木“偷学”成才之道 / 121

正确的选择胜于盲目的努力 / 123

适合自己的就是最好的 / 125

# 第五篇 培养美好的品性

## 第十四章 宽容是莫大的美德

北大人的宽容，是一种高尚的人格修养，一种成大事的强者风度。世间之大，难免有形

形形色色的矛盾、烦恼，如果斤斤计较，那对生命来说无疑是沉重的枷锁，不如表现出彬彬有礼的宽容姿态，这样更容易获得他人的尊敬和仰慕。

做人有德，做事能容 / 130

容人之长，也能容人之短 / 132

宽容的心令生命更从容 / 134

忍耐让心走向宁静 / 136

## 第十五章 以谦卑的心对待一切

真正伟大的人以谦卑待人、以谦虚求知，北大人深知这样的道理，也因此赢得更多的赞赏。谦卑就像跷跷板，你在这头，对方在那头。只要你谦逊地压低自己这头，对方就高了起来，而这最终会为你打开成功之门。

饱满的谷穗总是低着头 / 139

事是做出来的，不是说出来的 / 141

做人像水，做事像山 / 143

有自满心的人做事一定要失败 / 145

## 第十六章 善良是一缕最美的人性光辉

北大人善良，他们认为这是人性中不可缺少的元素。善良给被帮助者送去的是温暖，为助人者带回的是收获。我们生活中的幸福大都来自一颗善待别人的心。心中有爱，才会对自己的生活充满热情，才不会让自己在困境中沉沦。拥有爱心，你才会拥有幸福和成功。

只有爱可以征服整个人类的心灵 / 148

莫让良心接受灵魂的审判 / 151

真正的友谊如水般恬淡 / 153

人生短暂，爱的时间有限 / 155

# ——❖❖❖ 第六篇 给心灵留一片自由的空间 ❖❖❖ ——

## 第十七章 一切生命都值得敬畏

北大人把对一切生命的关怀、保护和尊重称为“至善”。在大千世界中存在许多生命，尽管有的生命很卑微，但它们都能通过努力让生命绽放出最美丽的光芒。北大人告诫我们要善待生命，敬畏生命，关怀生命。

尊重生命，敬仰生命 / 158

人生的四种境界 / 159

遵从信仰的力量 / 161

听从灵魂的指引 / 163

## 第十八章 思考是灵魂的自我对话

北大人爱思考，他们认为勤于动脑、勤于思考，是解决问题的良方。一个不勤于思考难题的人，往往容易被困难所打倒，于是一生都没有了成就大事的可能。

要有独立的精神和意识 / 166

敢于表达自己，是一种勇气 / 168

盲目是因为不会思考 / 170

## 第十九章 独处，是另外一种境界

北大人认为，一个人若是能在适当的时间选择做短暂的独处（不论是自愿还是被迫），都是一个很好的转机，因为它能让你留出时间观察和思考，使你在独处的时候找到自己内在真正的世界。

学会默默地享受生命 / 172

寂寞是一种清福 / 174

孤独中接受生命的雕琢 / 176

静下来，才能看清自己 / 178

## 第二十章 活着，是一段未知的旅程

天地造化赋予人一个生命的形体，让人劳碌度过一生，到了生命的最后才让人休息。北大人清楚，生命是虚无而又短暂的，它如流水般消逝，永远不复回。一个人只有真正认清了生命的意义、生命的方向，才能好好地活着，才能在旅途中顺利前进。

不同的阶段，人生各不相同 / 181

为你的人生寻找一个意义 / 183

只有你会让自己觉得无聊 / 185

艺术让你生活于审美中 / 187



# 第一篇 最真实的自己



## 第一章 做最真实的自我

漫漫人生道路上，我们总是忙于追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记了自己。北大人告诉我们，做真实的自己，走好人生的每一步，走对每一步，走出自己真实的人生路。

### 聆听内心的声音

用心聆听内心的声音，才不至于做出违心的决定。

——林语堂（北京大学英文系教授，学者、作家）

泰戈尔说：“你看不见你自己，你所看见的只是你的影子。”很多时候，我们的内心都为外物所遮蔽、掩饰，感性与浮躁占领了我们的内心，因此在人生中留下许多遗憾：

在学业上，由于我们还不会倾听内心的声音，所以盲目地选择了别人为我们选定的、他们认为最有潜力和前景的专业；

在事业上，我们故意不去关注内心的声音，在一哄而起的热潮中，我们选择了那些最为众人看好的热门职业；

在爱情上，我们常因外界的作用而忽视了内心的声音，因经济、地位等非爱情因素而错误地选择了爱情对象。

我们都是现代人，现代人惯于为自己作各种周密而细致的盘算，权衡着可能的各种收益与损失，但是，我们唯一忽视的，便是去听一听自己内心的声音。

胡适先生1948年8月12日在北平空军司令部讲演时，曾经这样说：“人生意义就在我们怎样看人生。意义的大小深浅，全在我们怎样去用两手和脑部。人生很短，上寿不过百年，完全可用手脑做事的时候，不过几十年。有人说，人生是梦，是很短的梦。有人说，人生不过是肥皂泡，其实，就是最悲观的说

法，也证实我上面所说人生的有没有意义全看我们对人生的看法，全在于我们自己的内心。就算是做梦吧，也要做一个热闹的、轰轰烈烈的好梦，而不要做悲观的梦。”其实，不管人生是不是梦，都不能忽略聆听内心的声音。我们的心灵是一切的主宰，决定了我们选择怎样的人生，决定了我们想做什么样的梦。

北大学生有一本必读书——《百年孤独》，其作者马尔克斯在1999年患上淋巴瘤后，写了一封告别信，读完，可能会有助于我们更好地体悟自己的内心世界：

如果有一刹那，上帝忘记我是一只布偶并赋予我片刻生命，我可能不会说出我心中的一切所想，但我必定会思考我所说的一切。

我会评价事物，按其意义大小而非价值多少。

我会少睡觉，多思考。因为我知道，每当我们闭上一分钟眼睛，我们也就同时失去了60秒。当他人停滞时我会前行，当他人入梦时我会清醒，当他人讲话时我会倾听，就像享受一支美味的巧克力冰激凌！

如果上帝赏我一段生命，我会简单装束，伏在阳光下，袒露的不仅是身体，还有我的魂灵。

上帝呀，如果我有一颗心，我会将仇恨写在冰上，然后期待太阳的升起；我会用凡·高的梦在星星上画一首贝内德蒂的诗，而塞莱特的歌将是我献给月亮的小夜曲。我会用泪水浇灌玫瑰，以此体味花刺的痛苦和花瓣的亲吻……

上帝呀，如果我有一段生命……我不会放过哪怕是一天，而不对我所爱的人说我爱他们。我会使每个男人和女人都了解他们皆我所爱，我要怀着爱而生活。

对于大人，我会向他们证明，那种认为因衰老而失去爱的想法是多么错误，我们是因为失去爱而衰老而不是与之相反；对于孩子，我会给他们插上翅膀而让他们自己学会飞翔；对于老人，我会教给他们死亡的来临不是因为衰老而是因为遗忘。

人呀，我从你们身上学会了太多的东西……我知道，人们都想伫立在巅峰上，殊不知，真正的幸福恰恰就在于攀登险阻的过程。我懂得，当婴儿用小拳头第一次抓住爸爸的手指时，他也就永远地抓住了它。

我明白，一个人只有在帮助他人站起时才有权利俯视他。我能够从你们身上学到的东西是如此之多，可事实上已经意义寥寥，因为当人们将我敛入棺木

时，我正在死去。

永远说你感到的，做你想到的吧！如果我知道今天是我最后一次看你入睡，我会热烈地拥抱你，祈求上帝守护你的灵魂。如果我知道这是最后一次看你离开家门，我会给你一个拥抱一个吻，然后重新叫住你，再度拥抱亲吻。如果我知道这是最后一次听到你的声音，我会录下你的每个字句，以便可以一遍又一遍永无穷尽地倾听。如果我知道这是看到你的最后几分钟，我会说“我爱你”，而不是傻傻地以为你早已知道。

永远有一个明天，生活给我们另一个机会将事情做好，可是如果我搞错了，今天就是我们所剩的全部，我会对你说有多么爱你，我永远不会忘记你。

明天从不向任何人作保证，无论青年或老人，今天可能就是最后一次看到你所爱的人。因此，别再等待了，今天就开始！因为如果明天永远不来，你也许会遗憾今天没来得及微笑，拥抱，亲吻，会遗憾自己忙碌得只能把它们归为一个最后的愿望。保护周围你爱的人吧，告诉他们你多么需要他们。爱他们，善待他们，用些时间对他们说，“对不起”“原谅我”“劳驾”“谢谢”，以及你知道的所有爱的话语。

没有人会因为你秘而不宣的思想而记住你。向上帝祈求力量和智慧来表达它们吧，向你的朋友证明，他们对你来说是多么的重要。

古语云：“心非静不能明，性非静不能养，静字工夫大矣哉！”意思是：要认识自己，必须先静下心来，以静思反省来使自己尽善尽美。我们要洞察自己的内心，也要排除一切的干扰和杂念，保持平和的心态，全情投入进去。只有这样，我们才能够看清自己的内心，才能明白自己的心性和本质，才能顺着自己的心性谋取发展。

快节奏的生活、工作的压力容易使人心态失衡，如果患得患失，不能以平和的心态去面对无穷无尽的诱惑，就会感到心力交瘁或迷惘躁动。心能静下来的人，才能够在纷繁扰攘中关照自身，反省自己的所作所为。

#### 【北大心理课笔记】

只有聆听内心的声音，达到身心合一的和谐境界，一个人才能以理性的态度追求更好的生存状态，把命运的主动权紧紧地握在自己的手中。

## 要知道自己想要什么

确立起一种正确的人生哲学，于每个人乃是生死攸关的需要。失去人生目标的人，是最不幸的人。

——赵鑫珊（毕业于北京大学德国文学语言系，文学家、作家、哲学家）

2007年12月，马云在演讲中说：“我在香港碰到一个朋友，他跟我说‘马云，50岁以前挣的钱不算钱，50岁以后的成功才算成功’。现在，阿里巴巴刚刚走过8年，我们走过的路可以和很多人探讨，也许我们未必可以走得很远，但是我们会全心全意走得更好，把互联网这个创意，不仅带给中国，也带给全世界。最后，我想说，不管是谁，永远不要忘记：你从哪里来，到哪里去，想做什么，该做什么。”

一个真正认识自己、相信自己的人就是主宰他的命运的上帝。他不需要去膜拜任何外在的力量，无须向任何人低头，对于这样的人来说，他的命运就藏在自己的心胸里，而不是被别人的评论所掌控，更不会陷入权威的阴影中。

冯友兰先生说：“要想知道将来应该做些什么事，必须先问一问自己的兴趣是在什么地方。我们可以这样说：一个人如果对某一件事感兴趣，那么那件事和他的性情一定是很相近的，也必是他想要的。”显然，于冯老而言，他的成功便是源于知道了自己想要什么，他也因此选择了与性情相近的哲学作为其一生的方向。

美国有一句谚语说：“当一个人知道自己想要什么时，整个世界将为之让路。”每个人都被生命询问，而只有用自己的生命才能回答此问题。对于个体而言，知道自己想要什么，就是给自己的人生找一个落脚点。只有找到落脚点，才算找到了根，找到了生命之舟的航向。

语言学家刘半农在新文化运动中做出了很大努力，也取得了很大成绩。然而，他并没有满足于这些光环，他觉得作为一个北大教授，一定要在学术上取得成就，才能配得上北大的荣誉。那时北大一些留学博士对刘半农的初中学学历表示异议，认为他资历浅，且在一次关于编辑一本杂志的编委会人选问题的讨



论会上直接提到了学历问题。这样的讨论深深刺痛了刘半农敏感的心，于是，他做出了一个大胆的决定——到国外攻读博士学位。

1920年2月，刘半农在教育部派遣下，以北大教授的身份带着妻女到欧洲学习。他打算用自己擅长的音韵学，选择实验语音学作为主攻方向。他们最先到了伦敦，然而战后的伦敦物价一路猛涨，加上刘半农的夫人又生了龙凤胎，经济显得很拮据。他从朋友那里得知法国国家图书馆藏书丰富，生活费用也比英国便宜，于是在1921年6月全家搬到法国，转入巴黎大学学习。巴黎的消费水平虽然比伦敦低，但对于一个仅靠薪金养活五口人的家庭来说也很不容易。

即使这样，刘半农依然没有退缩，在夫人的支持下，他坚持着自己的学业。1921年9月，他写成《创设中国语音学实验室的计划书》，寄送给当时的北大校长蔡元培。按北大规定，出国留学的人要写日记，按月交给北大备查。但刘半农觉得写日记太零散，因此他把主要精力放在了著书立说上。几年时间，他著成《四声实验录》《汉诗声调实验录》《语音学纲要》等重要学术作品。

经过多年的刻苦攻读，1925年3月17日，刘半农在法国巴黎大学博士堂参加了国家博士考试。他的博士论文《汉语字声实验录》荣获了“康士坦丁·伏尔内语言学专奖”。

1925年9月，博士毕业的刘半农回到祖国，重回北大担任国文系教授、国学导师。他以“扎硬寨，打死仗”的精神继续着他作为实验语言学家的事业，把研究方向牢牢地定位在语音上面，并在北大创立了我国第一个语音乐律实验室，并开设了相关的课程，填补了我国在这方面的空白。

刘半农不是一个单纯爬格子的人，而是一个杰出的实验语言学家。他对自己有着深入的了解，他知道自己擅长什么，要在哪个方面发力才能取得更大的成就。正如有人说过这样一句话：“每个人都要仔细观察，哪条路是他的心拉着他走的路，然后全力以赴地去选择这条路。”

现代社会生活节奏越来越快，我们自己也越来越浮躁。众多的选择让人茫然无措，似乎总想寻找更好的，心总在天上飞着，不愿意着陆。久了，心灵也会因为没有一个落点而丧失依托，因恐惧而崩溃，就像眼睛因为没有落点而失明一样。

找一个落点给自己，去享受阳光，去关爱生命，这样才是对自己的人生负责。要知道，善待自己，其实也是一种美德。拥有这样一种美德，可以让我们