

海外女作家情语系列

台湾女作家情语

叶斌 张莹 编

● 恋爱招数 ● 认识自己 ● 欢乐秘术



下

罗兰情语

漓江出版社

目 录

知 足	(233)
行 动	(239)
忙 碌	(245)
寂 寞	(255)
理 想	(262)
烦 恼	(275)
逆境与磨难	(288)
善与恶	(299)
民族·传统文化	(306)
教 育	(317)
读书、学习	(331)
工作小语	(342)
艺 术	(353)
美与欣赏	(376)
品 德	(386)

自制，克己·····	(404)
宽 容·····	(410)
其 他·····	(419)

知足

人们因为对同一事情的看法不同，往往产生极其相反的结论。在处理生活方面也应在使用理智去分析之余，不忘用一点感情去把冰冷的东西加以美化。懂得生活的艺术的人可以从枯燥的事物中看出趣味，不懂生活艺术的人可能把极富情趣的事看成平淡无奇。这两种人生活的苦乐可以想见。

欣赏你目前的环境，爱你目前的生活。在无意之中去找意义，在枯燥之中去找趣味。世间凡百事物，都由我们自己的看法如何而决定它是好是坏，是有希望还是没有希望。

“当上帝不答应你的请求时，那必是你不该得到的。”我们不该得到的，总比该得到的多。假如我们知足克己，不贪心、不妄求、对既有的东西知足感谢，并且肯用自己的力量去追求那可以为上帝所允许的东西，就不会常受到失望的痛苦了。

过多的食欲使你忘记自己原来的富有而变成心理上的贫穷。

假如一个人能自然的安于简单朴素的生活，穷困的日子对它的压力就会轻易得多。

人在福中“要”知福。

所谓贪得无厌，最简单的注解是对自己所拥有的不知道感谢，不懂得欣赏，而一味要求更多的和更好的，因此永远在不满意和求之而不可得的痛苦之中。

在自己能力范围之内尽力，不贪心，不妄求，以诚心待人，不求自己压倒别人，只希望自己能给别人做些有益的事。这样，你自会心平气和，用不着因自己不如人而感到自卑和难过了。

如果你根本不想得到，你就不会有失去的痛苦。对一些不是我们分内应有的东西，最好不要去贪心妄求。世间有些东西是值得我们去追求的，有些东西是用不着去为它花心思的。一个人，在这一生中，只要尽了自己应尽的力量，做了自己应做的事，使生命没有浪费，其他的都是可有可无的。

所谓知足，并非不求进取，而是对自己所拥有的知道欣赏和感谢。

希望不能没有，但不要太奢望。不要希望那些自己所够不上去希望的事。本分一点，知足一点，忧愁也就可以少一点了！

事情如意与否，要看自己怎样去衡量。过多的，不自量力的奢望，自然不容易如愿以偿。本分些，量力而为，如意的机会自然也就多了。

我们随时会看到辛苦的、活得没有意义的、像骆驼一样负担沉重的人们，单只是“生活”，已经使他们疲于奔命。但他们仍然可以把希望放在明天或将来不知哪一天。他们只单纯的希望，有一天自己可以不这样劳累，就于愿已足。而且我因此相信，如果我处在他们的境地，一定也完全像他们一样。

当你觉得生活太圆满，以致清闲得近于无聊的时候，那已经不是幸福，而是你开始扩大追求，来说法造成另一个圆满的时候。而当另一个圆满完成之时，你还要继续打破它、挣脱它，再去扩大你追求的范围。这不是不知足，而是使生命力充分的发挥，是人性自然的要求。

“满足”也就是平淡乏味的生活的开始。要使你生活中有可容自己去填补的“缺口”，就得经常使这圆周扩大。使圆周扩大，也就是把自己追求的

范围扩大。不断地让自己有新理想，新计划，使自己有新的发挥，生活才不致平淡无聊，生命的价值也才能够充分的显现。

刚好够用，略有积蓄，不虞匮乏，是最适当的财富。人们过分经营的心理因素有二：一是贪欲，一是恐惧。贪欲是希求更多，恐惧是唯恐失去。

“满足”的另一意义就是“失去了要去努力克服的对象”，同时也就是失去了希望与目标。这是最乏味而又可怕的生活了。

一个人如果肯对自己所有的一切，抱着一种知足感谢的心情，就不会这样抱怨命运的不公，一个人如能多想到自己对别人所应付出的感情或力量，就不会觉得这世界没有你的容身之地。

真正的财富是一颗知足和懂得欣赏的心灵。

一个人如果肯对自己所有的一切，抱着一种知足感谢的心情，就不会抱怨命运待他不公。一个人如果能多想到自己对别人所应付出的感情或力量，他就不会觉得这世界没有他的容身之地，也就自然会觉悟到生命的另一种意义。

所谓知足，并非不思进取，而是在努力耕耘之中不奢望，不贪欲。所谓欣赏，也不是无所事事，袖手旁观，而是对美好事物的一份重视和感激之情。由于知道自己是在认真的生活而产生的一种无愧于心的坦然，因而有余情去赞美这世界。

把眼前的所有视为“不足”，而去追求更多的“有余”，是公认正常的心态。它是勤奋的代号，却只因这勤奋的原动力是赚取更多的钱，所以它的结果就变成了长远的“逐利”，而永不会有能够坐下来安享成果的心情。

行 动

凡事想在别人前面，做在别人前面，有抱负，有担当，不怕尝试新的途径，是创事业的人；凡事不动脑筋，得过且过，敷衍塞责，对事没有主见，怕负责任，就只能跟在别人后面，不会有出头之日了。

安逸是生活的催眠剂，它最会消磨人的志气。在优裕的生活中，仍能保持清醒的人才是强者。

不要使自己成为一个静止不动的平面，而要使自己成为一个向前滚动着奔赴目标的圆轮。

罗兰情语

好逸恶劳是人的天性，但过分的安逸反而产生苦恼。有人会由于无事可做而去惹事生非；有人会由于无事可做而感到精神忧郁、心绪低落，失去了活力。

任何一种工作或学问都要花费力气，单单爱好是不够的。

当一个人想做一件事而没有去做的时候，心情最烦。唯一解除这烦的办法，就是把自己推动，着手去做你所要做的事。当你做了一些事情，有了一些成绩，这成绩就会成为你继续努力的鼓励。

多少计划，不如一次实施。多少空想，不如一次行动。

许多人，表面看来，都是在无成绩的状况中，所不同的是，有人在耕耘，有人在无所事事的等待。当过了若干时间之后，耕耘的人有了成绩，等待的人还在等待。

勿因事小而不为。眼前手边的小事或许正是将来大成绩的幼苗或基石。

常听人说：“我将来要如何如何。”但只有不停地在往将来铺路的人可以实现他的预言。

如果你看准了一件事应做可做而不敢做，那是胆小。如果你根本不知道该不该开始，那是犹豫。胆小者需要勇气，犹豫者需要知识与担当。

当你肯充分利用时间的时候，你才知道时间究竟能做多少事。

你必须经常有一种力量，把自己由懒洋洋、无所事事的状态中拉起来，使自己进入“动”的过程，这力量才是使一个人成功的最重要的因素。

与其停在那里为未必来临的事去担忧，不如把这担忧的时间和精力用来做点可以抵御困难、防止

灾祸、或忘记忧虑的事。

下决心并不困难，难的是行动。

懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气。但实际上，它所给你的是无聊、是倦怠、是消沉。它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情。使你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。

怕负责，得过且过的人，可能一生风平浪静，但也注定一生平庸。这些人，不但自己没有成就，而且会是别人成功的障碍。

在你的日常生活中，是空想的时候多呢？还是做事的时候多？做事是一种快乐。多少次空想，不如一次实行。每当你完成了一项工作，你都会增加了对自己和对世界的好感与信心。

我们生活在一个多彩多姿的、不怕创新、不必泥古的时代，每个人都可以大胆的贡献自己的才华。只要脚踏实地的去做，就会有被人认可、值得欣赏的成就。

摆脱牵绊是一种快乐，也是使自己努力向前，追求进步、产生效率的一种力量。这些“牵绊”往往并非来自环境，而是来自内心。许多你所以为的“牵绊”，其实只是因为你没有用力去挣脱，或只是你自己不肯前进的一个借口。

不要因为现代生活的种种方便而养成疏懒的生活习惯。“多做事，少享福”是现代人的座右铭。

要使自己过得心安理得，在工作上要做到今日事今日毕。在为人方面要让自己良心上没有愧疚。

如果我们只紧张焦急于大希望的不易满足，而忽略了铺路的小希望的达成，结果就反而会达不到那个大希望。先哲劝我们“大处着眼，小处着手”，

就是这个道理。

创事业者，需要有大刀阔斧的魄力、众醉独醒的精神，潮流影响不了他，风气麻醉不了他。对他来说，理想是指标，抱负是明灯。他永不把责任推给环境，他要用自己的力量征服环境，领导环境。

无论多么勤劳向上的人，当他要把自己发动起来的时候，也要费上一番力气，所以，你不要以为惰性是你专有，那些成功的人只是比你多对自己使用了一份推动的力量。

所谓效率，首先是由于有计划。没有计划的乱忙，和徒然的紧张，都不能产生真正的效率。

效率来自负责守信的精神。

忙 碌

现代生活节奏快，你要跟上这节奏，适应这速度，就得随时让自己活动，参加这潮流。这样，你才会感觉到自己是在生活，你也才有权欣赏或批评这生活。

人们越是忙碌，心思就越容易只停留在事物的表面，而没有时间去深思。当人们习惯了不去深思的时候，生活就只剩下物质的奔走征逐，而没有性灵上的光辉了。

一个人如果光是休息，没有奔忙，那么，休息对他也就失去了意义。

罗兰情语

忙碌紧张的现代生活使人们逐渐失去了欣赏与体味的心情，因此一切细致的艺术都被冷落了，这实在是人类的一大损失。

忙碌虽然使人觉得累，但精神上会有振奋、轻快、焕发、有活力的感觉。相反的，如果一整天无所事事。单是那彷徨无主的无聊之感，就足以形成一种压力，成为精神上沉重的负担。

情愿让日子过得忙迫，也不要让日子过得无聊。

有时，当我们觉得自己“太忙”的时候，反而要留神想想看，是不是卷入了应酬或游乐等等“无事忙”的漩涡。

并不一定只有形体上的奔忙才是积极进取；有时恰恰相反，那形体在奔忙的，并不一定是在做事。而那形体静止的，反而是在有所作为。