

第一章 热爱生活

导语

面对光明，阴影就永远在我们身后。在生活中遇到困难和挫折是很正常的事，关键是看你怎么面对。如果终日抑郁，一蹶不振，那么光明就永远在我们身后；如果积极面对，奋勇向前，那么我们面对的就永远是光明。

例句赏析

极好的人生 就是对生活乐观 对工作愉快 对事业兴奋。

—— 布兰登

我们一直在探讨人生的学问。有的人整日碌碌无为，漫无目的地活着。他当然理解不了生活是什么，领悟不了人生的真谛；有的人积极乐观，充实自由地活着。他就理解了人生的真谛，懂得了怎样去生活。其实，一个人本身的生活方式就已经证实了他的生活设想。

面对挫折，我们不能逃避，应该勇敢地面对，积极地挑战它，而不应该气馁，一蹶不振，甚至绕开避过。我们只有积极乐观地面对，踏实勤奋地工作，兢兢业业地努力，才能战胜困难，抚平挫折给我们常来的创伤。

还记得在生活中我们要做一个什么样的人吗？对了 要做一个不倒翁 让自己永远积极向上 无所畏惧地去接受生活的考验。

小结

“人生不如意事常八九。”每个人的人生都不可能是一帆风顺的。之所以有的人生活的好，有的人生活的赖。那不是说大家经历的挫折困难谁多谁少 谁有谁无 而是说遇到困难大家采取的对策态度是否一样。有的选择逃避 有的却积极面对 这样一来产生的结果肯定大不一样。前者可能总是抱怨时运不济 意志消沉 后者则会志得意满 无所畏惧。

人生短暂 我们要思考人生的快乐 要学会培养快乐的习惯。在生活中要尽可能好得对待自己，善待生命。如果我们积极乐观去生活的话，那么所有的贫富、贵贱都会不复存在，有的只是快乐的人生。

茅屋里有笑声，宫殿里有叹息。贫穷的渔夫和富翁都躺在沙滩上晒太阳，你能说出谁更快乐吗？

第一节 感受生活

在生活中没有旁观者的。

——伏契克

生活 就是理解。生活 就是理智。

——雨果

要想生活得快乐，就必须热爱生活。

——约翰逊

公共的利益 人类的福利 可以使可憎的工作变得可贵，只有开明的人士才能知道克服困难所需要的热忱。

——拉伏西蒙

一切真正的职业的先决条件，不是对艺术的爱，而是对人类的爱。也许只有充满了这样的爱的人，才适合作为艺术家而做出有价值的事来。

——列·托尔斯泰

对一切来说 只有“热爱”才是最好的老师，它远远超过责任感。

——爱因斯坦

当你工作和研究的时候，必须具有强烈的热情。

——巴甫洛夫

对工作有了浓厚的兴趣，遇到困难，挫折，才能顽强攻克，百折不回。

——童第周

良好的人生是受爱引动并受智慧指导的。

——罗素

生活不是一条人造的运河，不能把它禁锢在几条规定好的河道之中。

——泰戈尔

一生的时间是很短的，但要善良诚实地过好一生是够长的。

——西塞罗

生活难道不是一出奇异的戏剧，里面混杂着善与恶、美与丑、高尚与卑劣？

——雨果

生活，是使自然界的神秘力量服从于人类意志的斗争。

——高尔基

生活 苦难 孤独 遗弃 贫困 这都是些战场 都有它们的英雄。

——雨果

进步是人的生活方式。

——雨果

只有两种生活方式 腐烂和燃烧。

——高尔基

在生活中不会永远一帆风顺。

—— 罗斯福

生活就是战斗。

——苏柯罗连科

生活中并非全是玫瑰花，还有刺人的荆棘。

——冈察洛夫

高尚的生活是受爱鼓励并由知识导引的生活。

——罗素

生活如流水，只有在他的急流与奔向前去的时候才美丽 才有意义。

——张闻天

为了在生活中努力发挥自己的作用 热爱人生吧。

—— 《罗丹艺术论》

一本完美无缺的生活史，就像一个完美无缺的人生一样，难以寻求。

—— 《卡莱尔文集》

长寿 不是为了赖活着。

——臧克家

我之所谓生存 并不是苟活 所谓温饱 并不是奢侈；所谓发展，也不是放纵。

——鲁迅

生活就是对各种行为的协调。

—— 赫·斯宾家

生活，只有平淡无味的人看来才是空虚而平淡

无味的。

—— 车尔尼雪夫斯基

生活的价值，不在于经历年月的长久，而在于能敏锐地了解人生。

——罗曼·罗兰

我们生活在行动中，而不是生活在岁月里；我们生活在思想中，而不是生活在呼吸里。

——菲·贝利

但愿每次回忆，对生活都不感到负疚。

——郭小川

当我活着时要作生命的主宰，而不作它的奴隶。

——惠特曼

不该照着别人的意愿生活。

——高尔基

人人都在生活，但是只有少数人熟悉生活。

——屠格涅夫

一旦你独享孤寂，你是不可企及的。

——泰戈尔

幻想并不等于生活。

——高尔基

最经常、最普通的生活方式是最好的生活方式，任何别出心裁都应避免。

——蒙田

一切社会现象都是生活现象，都是生活的最复杂的表现 都符合生活的规律 而只能在了解生活规律时才能了解。

—— 赫·斯宾塞

生活是无可选择的 对它 我们必须接受。唯一的选择就是如何生活。

——比彻

把一个人死拴在唯一一条路线上 那是存在 不是生活。

——蒙田

正当生活的人应该持有人类特有的尊严。

——武者小路实笃

生活中最难的就是选择。

——乔·摩尔

人们的变化要慢于生活本身的变化。

——田德里亚科夫

我们不能控制生活，但是我们能够和它斗争。

——高尔斯华绥

得其志 虽死犹生 不得其志 虽生犹死。

——无名氏

以享乐为主是建立不了生活的，因为生活实质上就是事业。

——高尔基

人最希罕但又最不经心的东西就是生活。

——拉布吕耶尔

考验一个人有无勇气 多半是看他敢不敢活 而不是看他敢不敢死。

——阿尔菲爱里

生活的目的在于自我完善。

——周焯

两个人同时向窗外看——
一个看到地上的污泥，另一个看到天上的星星。

——福纳克



生活就像洋葱，你一层一层地剥开，总有一层会让您流泪。

——《狄慈根文集》

生活有千百种形式 每人只能经历一种。艳羨别人的幸福 那是想入非非 即便得到也不会享那个福。

——纪德

生活已经不是快乐的筵席 节日般的欢腾 而是工作、斗争、穷困和苦难的经历。

——别林斯基

我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身——这种伦理基础 我叫它猪栏的理想。

——爱因斯坦

生活好比旅行，理想是旅行的路线，失去了路线，只好停止前进。

——雨果

生活的理想，就是为了理想的生活。

——张闻天

神圣的工作在每个人的日常事务里，理想的前途在于一点一滴做起。

——谢觉哉

人需要理想，但是需要人的、符合自然的理想，而不是超自然的理想。

——列宁

人有了物质才能生存，人有了理想才谈得上生活。你要了解生存与生活的不同吗？动物生存，而人则生活。

——雨果

当大自然剥夺了人类用四肢爬行的能力时，又给了他一根拐杖，这就是理想！

——高尔基

人的活动如果没有理想的鼓舞，就会变得空虚而渺少。

——车尔尼雪夫斯基

使生活变成幻想，再把幻想化为现实。

——居里夫人

第二节 乐观快乐

但得夕阳无限好
何须惆怅近黄昏

——朱自清

应该笑着面对生活，不管一切如何。

——伏契克

真正的乐观主义的人是用积极的精神向前奋斗的人 是战胜愁虑穷苦的人。

——邹韬奋

我从来不知道什么是苦闷 失败了再来 前途是自己努力创造出来的。

——徐特立

人生虽说是短暂的 假如我们思考人生快乐 那也就会缓和人生的苦恼。

——沃夫拿格

极好的人生 就是对生活乐观 对工作愉快 对事业兴奋。

——布兰登

如果说生活中真有一种快乐的感觉，那一定是我们现在所感到的两人相依为命的感觉。

——卢梭

我们为了欢乐而生 为了欢乐而战斗 我们将要

为欢乐而死。让悲哀永远不同我们的名字联在一起。

——伏契克

自豪的人眼睛张得大大的，面带笑容面对死亡。

——耶茨

贫穷本身并不可怕，可怕的是自己以为命中注定贫穷或一定死于贫穷的思想。

——富兰克林

人人都有惊人的潜力，要相信你自己的力量与青春 要不断地告诉自己：“万事全赖于我。”

——纪德

年轻人应该装束得华丽潇洒一些，表示他的健康活泼 正像老年人应该装束得朴素大方一些 表示他的矜严庄重一样。

——莎士比亚

青年人经常总是浮动中见其躁急，
他接受坏的影响迅速而又容易，
说话则海阔天空，欲望则瞬息万变，
听批评不肯低头，乐起来有似疯癫。

——布瓦洛

不要一味将自己与他人比较，这种价值观太狭隘了。开阔你的心胸吧 他人有他人的使命 自己有 自己的使命。只要今天胜于昨天 明天胜于今天 保持这种一步步向上攀登的活力，不就保持了真正的

青春了吗？

——池田大作

愿中国青年都摆脱冷气 只是向上走 不必听自暴自弃者的话 能做事的做事 能发声的发声。有一分热 发一分光。就像萤火虫一般 也可以在黑暗里发一点光 不必等候火炬。

——鲁迅

年轻的态度与年轻的精神可以抹去心灵和面容上的皱纹 使眼睛充满光亮 使你看到未来 对未来充满无限希望。

——马克斯威尔·马尔兹

哀莫大于心死，而人死亦次之。

——《庄子》

走活路 避死路。

——恽代英

每个人在他生活中都经历过不幸的痛苦。有些人在苦难中只想到自己 他就悲观、消极、发出绝望的哀号 有些人在苦难中还想到别人想到集体 想到祖先和子孙 想到祖国和全人类 他就得到乐观和自信。

——洗星海

只要我们的心向着活动 并时常激励它 就能在这活动中感受到真正的喜悦。

——歌德

浅薄的悲伤和浅薄的爱能日久天长的延续。深沉的爱和忧伤却由于本身负担太重而短命夭折。

—— 王尔德

在所有对人有害的恶劣情绪中，悲哀是首屈一指的。

——米南德

流一天泪比干一年活消耗的精力更多。

—— 拉马丁

悲伤是一块决不会休闲的肥沃土地。

——拜伦

唯独半死半生的苟活，是全盘失错的。因为他挂了生活的招牌 其实却引人到死路上去！

——鲁迅

伟大的心胸应该表现这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运 用百倍的勇气来应付一切的不幸。

——鲁迅

乐观的人 在每种忧患中都看到一种机会 悲观的人，在每个机会中都看到一种忧患。

—— 无名氏

面对光明，阴影永远在我们身后。

——海伦·凯勒

悲观的人虽生犹死，乐观的人永生不老。

——拜伦

乐观是希望的明灯，它指引你从危岩狭谷中步向坦途 使你得到新的生命 新的希望 支持着你的理想永不泯灭。

—— 达尔文

人是从苦难中生长起来的 唯有乐观奋斗 才能不断茁壮 反之则易埋没 默默终生。

——拿破仑

乐观是一首激昂优美的进行曲，它能时时鼓舞你向事业的大路上勇猛前进。

—— 大仲马

人们每笑一次 都能促进一点生气。

——斯瑞里

心境快乐的人 常享丰筵。

—— 西谚

有时欢乐是一种罪恶，罪恶是一种欢乐。

—— 拜伦

大部份的快乐都像鲜花，一经采下即告枯萎。

——杨格

寻求快乐的人 很少能真正找到快乐 我们欢乐的光明火焰，通常都是由不意的火点燃起来的。

—— 约翰生



真正的快乐 是对生活乐观 对工作愉快 对事业奋发。

——爱因斯坦

世间没有不含些许辛酸的欢乐。

——巴尔扎克

愉快的性格，是成功的灵魂。

——马蒂斯

烦恼与欢欣 成功与失败 仅系于一念之间。

——大仲马

快乐有如香水 向人洒得多 自己也必沾上几滴。

——格林

快乐即是健康 忧郁即是疾病。

——马克吐温

如果长年都是假日，游戏岂不与工作同样令人厌烦 但如果少有 便会使我们渴望它 稀罕或偶然的事物 才会令人欢悦。

——莎士比亚

轻微的伤心事 能使人变成饶舌妇 但重大的伤心事，就将会使人变成沉默不语的哑子了。

唯有穿鞋的人，才知道鞋的哪一处挤脚。

——赫伯特

胸怀大志的人，必遭受折磨与痛苦。

——布鲁塔克

忙碌就没有时间流泪了。

——拜伦

烦恼愈深的人，愈少谈及烦恼。

——犹太经典

忍受痛苦比接受死亡需要更大的勇气。

——拿破仑

想找麻烦的人，永远不会找到麻烦。

——英国谚语

烦恼像婴儿，可以在培养中长大。

——贺兰

何必在忧愁时抓撕自己的头发，秃头并不能减轻你的忧愁。

——西塞罗

哀伤会减少或阻止一个人的行动力量。

——斯宾诺莎

愤怒与忧郁不但能使人消沉与沮丧而且有可能致人于死地。

——福莱奇尔

忧惧是粉碎人类个性最可怕的敌人。

——培根

填不满的欲海，攻不破的是愁城。

——乔治·桑

麻烦不找你麻烦，但绝不要自找麻烦。

——美国谚语

痛苦与欢乐 像黑暗与光明 相互交替 只有知道怎样使自己适应它们，并能聪明的逢凶化吉的人，才懂得怎样生活。

——史特恩

情人的眼泪比她的笑声更可爱。

——朱贝尔

没有哭过的青年人是野蛮，不会哭的老人是一个傻瓜

——桑塔耶那

眼泪常是望远镜 通过它 人们可以望见天堂。

——麦斯

眼泪是一种神圣物 它不是懦弱的标志 而是力量。它较一万张嘴更会雄辩 它是深恻、痛悔、极爱的传讯使者。

——欧尔文

一个有眼泪的微笑 是最媚人的微笑 没有露珠的清晨算是什么呢？

——兰德

为爱而泣 不要为愤怒而泣 冷雨是不会使花朵开放的。

——邓肯

充满着欢乐与战斗精神的人们 永远带着快乐，