# 人生有益的十种情绪

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2025-05-12

*第一篇：人生有益的十种情绪（一）爱与温情任何负面的情绪在与爱接触后，就如冰雪遇上了阳光，很容易就消融了。如果现在有个人跟你发脾气，你只要始终对他施以爱心及温情，最后他便会改变先前的情绪。福克斯说的好，只要你有足够的爱心，就可以成为全世界最...*

**第一篇：人生有益的十种情绪**

（一）爱与温情

任何负面的情绪在与爱接触后，就如冰雪遇上了阳光，很容易就消融了。如果现在有个人跟你发脾气，你只要始终对他施以爱心及温情，最后他便会改变先前的情绪。

福克斯说的好，只要你有足够的爱心，就可以成为全世界最有影响力的人。

（二）感恩

一切情绪之中最有威力的便是爱心，但它以不同的面貌呈现出来。感恩也是一种爱，因而安东尼·罗宾喜欢通过思想或行动，主动表达出自己的感恩之情，同时也好好珍惜上天赐给他的、人们给予他的、人生经历的。如果我们常心存感恩，人生就会过得再快乐不过了，因此请好好经营你那值得经营的人生，让它充满了芬芳。

（三）好奇心

如果你真心希望你的人生能不断成长，那么就得有像孩童般的好奇心。孩童是最懂得欣赏“神奇”了，因为那些神奇，能占据孩童的心灵。如果你不希望人生过得那么乏味，那就生活中多带些好奇心；如果你有好奇心，那么便会发现生活中处处都有奥妙之处，你就能更好地发挥潜能。这是个环环相扣的道理，你有必要好好去研究，因此好好发挥你的好奇心，那么人生便是永无止境的学习，其中全是发现“神奇”的喜悦。</p

（四）振奋与热情

如果做任何事情带着振奋与热情，它就会变得多彩多姿，因为它们能把困难化为机会。热情最有伟大的力量，鼓动我们以更快的节奏迈向人生的目标。19世纪英国著名首相狄斯雷利曾说过这样的话：“一个人要想成为伟人，唯一的途径便是做任何事都得抱着热情。”我们要如何才会有热情呢?就跟要如何才会有爱、有温情、有感恩和好奇心一样，只要我们决定想热情!你可以运用表情：讲话要有力、看事情要远、以无比的决心去追求期望的目标。可千万别想浑浑噩噩过日子，那不仅生活过得会很乏味，人生也会充满了贫瘠。</p

（五）毅力

上面所说的都很有价值，然而你若是想在这个世界留下值得让人怀念的事迹，那就非得有毅力不可。毅力能够决定我们在面对困难、失败、诱惑时的态度，看看我们是倒了下去还是屹立不动。如果你想减轻体重、如果你想重振事业、如果你想把任何事做到底，单单靠着“一时的热劲”是不成的，你一定得具备毅力方能成事，因为那是你产生行动的动力源头，能把你推向任何想追求的目标。具备毅力的人，他的行动必然前后一致，不达目标绝不罢休。

安东尼·罗宾认为，只要你有毅力，就能够做成任何大事；反之，缺了毅力，你就注定失败和失望。一个人之所以敢于冒险去做任何事情，凭的就是他们的勇气，而勇气则源生于毅力。一个人做事的态度是勇往直前或是半途而废，就看他们是否时常练习他的毅力“情绪肌肉”。埋着头硬干不表示就是有毅力，必得能察看出实际情况的变化，并不失时机地改变自己的做法。试问，如果你只要走两步路便能找到出口，难道非得把墙打个洞才能出去吗?有时候单有毅力并不一定能成事，你还得有……</p

（六）弹性

要保证任何一件事能够成功，保持弹性的做事方法绝不可少。要你选择弹性，其实也就是要你选择快乐。在每个人的人生中，都必然会遇到诸多无法控制的事情，然而只要你的想法和行动能保持弹性，那么人生就能永保成功，更别提生活会过得多快乐了。芦苇就是因为能弯下身，所以才能在狂风肆虐下生存，而榆树就是想一直挺着腰杆，结果为狂风吹折。如果你能好好培养上述那些情绪，就必然会觉得充满……

（七）信心

不轻易动摇的信心是我们每个人所向往的，如果你想一直都有信心，甚至对于始终未曾接触过的范围，那么你一定要打从心里建立起“有信心”的信念。你得从此刻便开始学习想象并感受那份信心，相信自己有资格取得，但这可不能光做白日梦，希望着未来有一天它会平白地冒出来。当你有信心，就敢于尝试、敢于去冒险。要想建立信心有个办法，那就是不断练习去使用它。如果有人问你是否有信心能把鞋带系好?相信你在事实上会以十足信心回答说没问题，为什么你敢说得那么肯定?只因为你做过这件事已经成千上万次了。同样的道理，如果你能不断从各方面练习自己的信心，迟早有一天你会慢慢地发现，不知何时信心已在那里。</p

要想使自己能做各样的事情，你一定得去训练你的信心，千万不可害怕。很可惜的是，有许多人就因为害怕而不敢去做，甚至于根本还没做就已经退缩了。在此需要告诉各位，许多成大事、立大业的人，他们成功的根本原因就在于所拥有的信心，想想看，在他们之前可能还没任何可以借鉴的例子呢!也就是信心，推动着人类不断向前。一旦你建立起上述的情绪，就必然能体验到…… </p

</p

（八）快乐

当安东尼·罗宾把快乐这一项加在最重要的追求价值表内时，大家都说： “你跟我们不太一样，你似乎很快乐。”事实上，罗宾是很快乐，可是却从未表现在脸上。你知道吗，内心的快乐跟脸上的快乐有很大的差别，前者能使你充满自信、对人生心怀希望、带给周围之人同样的快乐。脸上的快乐具有能消除害怕、生气、挫折感、难过、失望、沮丧、懊悔及不中用的能力，当你不管遭遇了什么事，硬是在脸上浮现笑容，就会使你觉得再也没什么比这个更让你难受的了。

要想脸上表现出快乐的样子，并不是说要你不去理会所面对的困难，而是要知道学会如何保持快乐的心情，那样就有可能改变你生活中的许多事情。只要你能脸上常带笑容，就不会有太多的行动讯号引起你痛苦。

要想让自己很容易便觉得快乐，你就必须充满…… </p

（九）活力

这是很重要的一种情绪，如果你不能好好照顾自己的身体，那就很难享受到拥有它的快乐。你要经常注意自己是否活力充沛，因为一切情绪都来自于你的身体，如果你觉得有些情绪溢出常轨，那就赶紧检查一下身体吧。你的呼吸怎样?当我们觉得压力很重时，呼吸就会很不顺畅，这样就慢慢把活力耗竭掉了。如果你希望有个健康的身体，那就得好好学习正确的呼吸方法。

另外一个保持活力的方法，就是要维持身体足够的精力。怎样才能做到这一点呢?我们都知道每天的身体活动都会消耗掉我们的精力，因而我们得适度休息，以补充失去的精力。请问你一天睡几个小时呢?如果你一般都得睡上8至10个小时的话，很可能有些多了点，根据研究调查，大部分的人一天睡6到7小时就足够了。还有一个跟大家看法相反的发现，就是静坐并不能保存精力，这也就是为什么坐着也会觉得疲倦的原因。要想有精力，我们就必须“动”才行。研究发现我们越是运动就越能产生精力，因为这样才能使大量的氧气进入身体，使所有的器官都活动起来。惟有身体健康才能产生活力，有活力才能让我们应付生活中各样的问题。由此可知，我们一定得好好培养出活力，这样也才能控制生活里的各样情绪。</p

当你的心充满一些具有活力的情绪，那么经由对人群的服务，可以让大家一同来分享富足。

（十）服务

某天午夜时分安东尼·罗宾驾车在高速公路上飞驰，心中想着：“我得怎么做才能改变人生?”突然有个意念闪过脑际，罗宾如大梦初醒，兴奋得难以自持，随即把车开下交流道并停在路边，在笔记本上写下了这句话：“生活的秘诀就在于给予。”

作为这个社会的一份子，如果我们所说的话或所做的事，不仅能丰富自己的人生，同时还可以帮助别人，那种心情是再令人兴奋不过了。常常我们会被那些为了追求人生最高价值之人的故事所感动，他们无条件地去关心人们，带给人们极大的福气。每天我们都应该好好省思，到底能为人们做些什么事，别只想到自己的好处。</p

一个能够不断地独善其身并兼善天下的人，必然是因他明白人生的意义，那种精神不是金钱、名誉、夸奖所能比的。拥有服务精神的人生观是无价的，如果人人都能效法，这个世界定然会比今天更美好。

</p

</p

**第二篇：人生中有力的十种情绪 安东尼**

人生中有力的十种情绪 安东尼•罗宾 [转贴 2024-02-15 21:18:54]

字号：大 中 小

（一）爱与温情

任何负面的情绪在与爱接触后，就如冰雪遇上了阳光，很容易就消融了。如果现在有个人跟你发脾气，你只要始终对他施以爱心及温情，最后他便会改变先前的情绪。

福克斯说的好，只要你有足够的爱心，就可以成为全世界最有影响力的人。

（二）感恩

一切情绪之中最有威力的便是爱心，但它以不同的面貌呈现出来。感恩也是一种爱，因而安东尼·罗宾喜欢通过思想或行动，主动表达出自己的感恩之情，同时也好好珍惜上天赐给他的、人们给予他的、人生经历的。如果我们常心存感恩，人生就会过得再快乐不过了，因此请好好经营你那值得经营的人生，让它充满了芬芳。

（三）好奇心

如果你真心希望你的人生能不断成长，那么就得有像孩童般的好奇心。孩童是最懂得欣赏“神奇”了，因为那些神奇，能占据孩童的心灵。如果你不希望人生过得那么乏味，那就生活中多带些好奇心；如果你有好奇心，那么便会发现生活中处处都有奥妙之处，你就能更好地发挥潜能。这是个环环相扣的道理，你有必要好好去研究，因此好好发挥你的好奇心，那么人生便是永无止境的学习，其中全是发现“神奇”的喜悦。

（四）振奋与热情

如果做任何事情带着振奋与热情，它就会变得多彩多姿，因为它们能把困难化为机会。热情最有伟大的力量，鼓动我们以更快的节奏迈向人生的目标。19世纪英国著名首相狄斯雷利曾说过这样的话：“一个人要想成为伟人，唯一的途径便是做任何事都得抱着热情。”我们要如何才会有热情呢?就跟要如何才会有爱、有温情、有感恩和好奇心一样，只要我们决定想热情!你可以运用表情：讲话要有力、看事情要远、以无比的决心去追求期望的目标。可千万别想浑浑噩噩过日子，那不仅生活过得会很乏味，人生也会充满了贫瘠。

（五）毅力

上面所说的都很有价值，然而你若是想在这个世界留下值得让人怀念的事迹，那就非得有毅力不可。毅力能够决定我们在面对困难、失败、诱惑时的态度，看看我们是倒了下去还是屹立不动。如果你想减轻体重、如果你想重振事业、如果你想把任何事做到底，单单靠着“一时的热劲”是不成的，你一定得具备毅力方能成事，因为那是你产生行动的动力源头，能把你推向任何想追求的目标。具备毅力的人，他的行动必然前后一致，不达目标绝不罢休。

安东尼·罗宾认为，只要你有毅力，就能够做成任何大事；反之，缺了毅力，你就注定失败和失望。一个人之所以敢于冒险去做任何事情，凭的就是他们的勇气，而勇气则源生于毅力。一个人做事的态度是勇往直前或是半途而废，就看他们是否时常练习他的毅力“情绪肌肉”。埋着头硬干不表示就是有毅力，必得能察看出实际情况的变化，并不失时机地改变自己的做法。试问，如果你只要走两步路便能找到出口，难道非得把墙打个洞才能出去吗?有时候单有毅力并不一定能成事，你还得有„„

（六）弹性

要保证任何一件事能够成功，保持弹性的做事方法绝不可少。要你选择弹性，其实也就是要你选择快乐。在每个人的人生中，都必然会遇到诸多无法控制的事情，然而只要你的想法和行动能保持弹性，那么人生就能永保成功，更别提生活会过得多快乐了。芦苇就是因为能弯下身，所以才能在狂风肆虐下生存，而榆树就是想一直挺着腰杆，结果为狂风吹折。如果你能好好培养上述那些情绪，就必然会觉得充满„„

（七）信心

不轻易动摇的信心是我们每个人所向往的，如果你想一直都有信心，甚至对于始终未曾接触过的范围，那么你一定要打从心里建立起“有信心”的信念。你得从此刻便开始学习想象并感受那份信心，相信自己有资格取得，但这可不能光做白日梦，希望着未来有一天它会平白地冒出来。当你有信心，就敢于尝试、敢于去冒险。要想建立信心有个办法，那就是不断练习去使用它。如果有人问你是否有信心能把鞋带系好?相信你在事实上会以十足信心回答说没问题，为什么你敢说得那么肯定?只因为你做过这件事已经成千上万次了。同样的道理，如果你能不断从各方面练习自己的信心，迟早有一天你会慢慢地发现，不知何时信心已在那里。

要想使自己能做各样的事情，你一定得去训练你的信心，千万不可害怕。很可惜的是，有许多人就因为害怕而不敢去做，甚至于根本还没做就已经退缩了。在此需要告诉各位，许多成大事、立大业的人，他们成功的根本原因就在于所拥有的信心，想想看，在他们之前可能还没任何可以借鉴的例子呢!也就是信心，推动着人类不断向前。一旦你建立起上述的情绪，就必然能体验到„„

（八）快乐

当安东尼·罗宾把快乐这一项加在最重要的追求价值表内时，大家都说：“你跟我们不太一样，你似乎很快乐。”事实上，罗宾是很快乐，可是却从未表现在脸上。你知道吗，内心的快乐跟脸上的快乐有很大的差别，前者能使你充满自信、对人生心怀希望、带给周围之人同样的快乐。脸上的快乐具有能消除害怕、生气、挫折感、难过、失望、沮丧、懊悔及不中用的能力，当你不管遭遇了什么事，硬是在脸上浮现笑容，就会使你觉得再也没什么比这个更让你难受的了。

要想脸上表现出快乐的样子，并不是说要你不去理会所面对的困难，而是要知道学会如何保持快乐的心情，那样就有可能改变你生活中的许多事情。只要你能脸上常带笑容，就不会有太多的行动讯号引起你痛苦。

要想让自己很容易便觉得快乐，你就必须充满„„

（九）活力

这是很重要的一种情绪，如果你不能好好照顾自己的身体，那就很难享受到拥有它的快乐。你要经常注意自己是否活力充沛，因为一切情绪都来自于你的身体，如果你觉得有些情绪溢出常轨，那就赶紧检查一下身体吧。你的呼吸怎样?当我们觉得压力很重时，呼吸就会很不顺畅，这样就慢慢把活力耗竭掉了。如果你希望有个健康的身体，那就得好好学习正确的呼吸方法。

另外一个保持活力的方法，就是要维持身体足够的精力。怎样才能做到这一点呢?我们都知道每天的身体活动都会消耗掉我们的精力，因而我们得适度休息，以补充失去的精力。请问你一天睡几个小时呢?如果你一般都得睡上8至10个小时的话，很可能有些多了点，根据研究调查，大部分的人一天睡6到7小时就足够了。还有一个跟大家看法相反的发现，就是静坐并不能保存精力，这也就是为什么坐着也会觉得疲倦的原因。要想有精力，我们就必须“动”才行。研究发现我们越是运动就越能产生精力，因为这样才能使大量的氧气进入身体，使所有的器官都活动起来。惟有身体健康才能产生活力，有活力才能让我们应付生活中各样的问题。由此可知，我们一定得好好培养出活力，这样也才能控制生活里的各样情绪。

当你的心充满一些具有活力的情绪，那么经由对人群的服务，可以让大家一同来分享富足。

（十）服务

某天午夜时分安东尼·罗宾驾车在高速公路上飞驰，心中想着：“我得怎么做才能改变人生?”突然有个意念闪过脑际，罗宾如大梦初醒，兴奋得难以自持，随即把车开下交流道并停在路边，在笔记本上写下了这句话：“生活的秘诀就在于给予。”

作为这个社会的一份子，如果我们所说的话或所做的事，不仅能丰富自己的人生，同时还可以帮助别人，那种心情是再令人兴奋不过了。常常我们会被那些为了追求人生最高价值之人的故事所感动，他们无条件地去关心人们，带给人们极大的福气。每天我们都应该好好省思，到底能为人们做些什么事，别只想到自己的好处。

一个能够不断地独善其身并兼善天下的人，必然是因他明白人生的意义，那种精神不是金钱、名誉、夸奖所能比的。拥有服务精神的人生观是无价的，如果人人都能效法，这个世界定然会比今天更美好。

**第三篇：十种人生修行**

岁月修行 雨声里，静听流年偷换

虞美人 宋

蒋捷

少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。

壮年听雨客舟中，江阔云低、断雁叫西风。

而今听雨僧庐下，鬓已星星也。

悲欢离合总无情，一任阶前、点滴到天明。

蒋捷是南宋遗民，他的凄凉、悲哀和感慨里，脱不去国破家亡的沉重影子。或许是因为岁月里看尽兴衰的感悟太深，他一写，就写出了所有人的岁月沧桑、人生真味。

流年偷换，一个人从少年到老年，心情难免会有剧烈转换的落寞与惆怅。青春年少的时候，我是在灯红酒绿的歌楼之上听到风雨之声。壮年的时候，我是在漂泊求索的客船上听到风雨之声。而今，我的双鬓已经斑白，听雨在清静的僧庐之下。回想一生，经历过太多的悲欢离合，经历过太多的变幻无常，万般心绪却无言，只能听着窗外的秋雨一滴滴敲打着石阶，直到天明。

温香软玉的歌楼夜雨图、凄风苦雨的江舟秋霖图、孤独枯寂的僧庐听雨图，三幅图画组成了少年风流、壮年飘零、晚年孤冷的人生长卷。合上宋词，竟掉落一地的叹息。想起了周作人的《苦雨》里说，雨天只有两种人喜欢，一是小孩，可以赤脚淌水；二是蛤蟆，雨天可以叫上十二三声。此言非虚。温暖的歌楼烟雨、孤独的客舟江雨、静静的僧庐夜雨，这人生的三场雨，构成了蒋捷一生经历的真实写照。其实，这也是从古到今，许多人、许多听雨客，都在经历和感受的人生三场雨吧……

贰 输赢修行 人生一局残棋

题画 明

苍雪大师

松下无人一局残，空山松子落棋盘。神仙更有神仙着，毕竟输赢下不完。

世事终无定，一切皆未央。

南怀瑾说，明末崇祯年间，有人画了一幅画：巍然耸立的一棵松树下有一方大石，大石上摆着一个棋盘，棋盘上面摆着几颗疏疏落落的棋子。当时的高僧苍雪大师在画上题了一首诗，将画意拉成了高远。

那便是这首“松下无人一局残，空山松子落棋盘。神仙更有神仙着，毕竟输赢下不完。”人生如同一局残棋，你争我夺，世世相传，输赢二字却永远也没有定论。宇宙间的万事万物时时刻刻都在变化，任何时间，任何地方，一切事情刹那之间都会有所变化，不会永恒存在。生命如莲，次第开放，人生不过一次旅行，漫步在时空的长廊，富贵名利，不过过眼云烟。

人生如棋局，扑朔迷离。世上总有走不完的路，如果你无法达到最终所想，也没什么大不了，走好能走的一步，便不是死局。

叁

生死修行 活着终究是要告别

江城子 宋

苏轼

乙卯正月二十日夜记梦

十年生死两茫茫，不思量，自难忘。

千里孤坟，无处话凄凉。

纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜。

夜来幽梦忽还乡，小轩窗，正梳妆。

相顾无言，惟有泪千行。

料得年年肠断处，明月夜，短松冈。

这是悼亡妻王弗的词。大概，感情浓到极处，只能用直语出之，已来不及也不愿意用华丽辞藻修饰装点，只能语淡情真。就像这句“十年生死两茫茫”。江淹的《别赋》一开始就说“黯然销魂者，唯别而已矣”，世间种种离别，无一不令人神伤。但世间最苦者还不是生离，而是死别。生离至少还留存着再见的希望，死别却再无对坐谈笑的可能。“十年生死两茫茫”，生者茫茫，不知逝去的爱人魂在何处；死者茫茫，也未能以魂魄相依。这一句，让人想起《长恨歌》里的“上穷碧落下黄泉，两处茫茫皆不见”。

林语堂在《苏东坡传》里说，王弗死的时候，苏东坡的福禄达到了最高峰，她死得恰是时候，不必陪他度过一生最悲惨的年华。十年间，苏轼历经生离死别，在王安石变法的漩涡中，身不由己，宦海沉浮，不断地外放、谪迁、流徙，头上已有白发，脸上满是风尘，已不是当年王弗“春闺梦里人”的模样了。“十年生死两茫茫”里，有对王弗的深沉怀念，也有对自己的无言自伤。

肆 孤独修行

长风中，饮下这杯愁

宣州谢脁楼饯别校书叔云

唐

李白

弃我去者，昨日之日不可留； 乱我心者，今日之日多烦忧。长风万里送秋雁，对此可以酣高楼。蓬莱文章建安骨，中间小谢又清发。俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月。抽刀断水水更流，举杯销愁愁更愁。人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。

孤独，一如爱情与死亡，是文人尤其诗人笔下一个永恒的主题。读李白的诗，感受最深的，是旷世的孤独，也是愤世的孤独，所以总是在借酒浇愁。“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，历史上把李白称为“酒仙”，其诗中处处可见以酒当歌，寻求彼情此境，探寻如意称心。

欣赏李白，我们还会发现他承继了屈原的浪漫，有一种怀才不遇的无奈与发泄之感。他那些酒中的孤独，也是一种借酒浇愁的春梦了无痕。因而，李白的诗，表面看自得其乐，但背面却是磅礴大气里无限的凄凉。李白在酒中发泄自己，在想象中创造美好。然而，他对现实社会的愤慨并没有消失，他淋漓尽致地刻画小人得志时的蠢态，总是一副嘲笑庸才的逍遥神态。但人又怎能和世间分隔？于是他的孤独便是逃不掉的了。

李白一生都走在浮游四方、浪迹江湖的孤独人生苦旅之中，他心中的孤独如挥之不去的迷雾，在失意中寂寞，在寂寞中忧愁，在忧愁中更添寂寞。于是就有了那句千古之叹——“古来圣贤皆寂寞”。

伍 感伤修行

江湖夜雨剩孤灯

寄黄几复 宋

黄庭坚

我居北海君南海，寄雁传书谢不能。

桃李春风一杯酒，江湖夜雨十年灯。持家但有四立壁，治病不蕲三折肱。想见读书头已白，隔溪猿哭瘴溪藤。

[注]①黄庭坚(1045-1105)：宋代诗人。王安石变法之后形成的新党、旧党的斗争延续多年，黄庭坚受牵连两次被贬。写此诗时黄庭坚在北方德州做官。黄几度：黄庭坚的朋友。曾在南方四会县做官，为官清廉却未得重用。②《史记》中说大文豪司马相如很穷，“家居徒四壁立”。③出自《左传》，意思是折断三回胳膊，积累了治病经验就可当好医生了。这里是说黄几度政治经验丰富，可做大事。④瘴：瘴气，热带或亚热带森林中的湿热空气。

“桃李春风一杯酒，江湖夜雨十年灯”，桃李春风的潇洒没有了，只剩下江湖夜雨的孤独和寂寞，一灯荧荧，仿佛酒酣后的眼。在人生的迷茫天空，有几个人不感觉自己像一只孤雁，在不知从何处来的风中凄凉地鸣叫？等到鬓发斑斑，台阶上的雨滴全都滴落心上，水滴石穿，何况心并不坚硬如石。

江湖夜雨十年灯。到底，我们要辜负多少人和被辜负多少次，才能成全我们生命与感情的圆满和完整？风也萧萧，雨也萧萧，瘦尽灯花又一宵。不知何事萦怀抱，醒也无聊，醉也无聊，梦也何曾到谢桥。

曾经为林清玄的一篇文字所感动，还记得其中的一些句子：“当我回望，十年，不断地胸中便有一把正气之剑，叶着自己的叶花着自己的花结自己的果子，所坚执的也便是，生命成自己的生命。”

人在江湖，夜雨十年，只要肯舍，只要肯承担，便没有什么不能。原来就算不肯舍，就算你不肯承担，到最后生活还会悄悄帮你埋葬。无论怎样，生活就是一个由多到少的过程，去芜存菁是生活使命。所谓的会过日子，就是把那么多驳杂的人和事，都干净利索地扔远。就是明白原来那样辛苦去追求的所谓爱恨，只不过一场空花幻影。

陆 寂寞修行 人间何处觅知音

小重山 宋

岳飞

昨夜寒蛩不住鸣。惊回千里梦，已三更。

起来独自绕阶行。人悄悄，帘外月胧明。

白首为功名。旧山松竹老，阻归程。

欲将心事付瑶琴。知音少，弦断有谁听。

欲将心事付瑶琴，知音少，弦断有谁听。这样凄凉悲切的叹问，就是岳飞发自心底的声音。这声音穿过历史的厚壁，回荡耳畔。俞伯牙何幸得遇钟子期，高山流水遇知音，琴瑟和鸣响山涧。子期死，伯牙摔琴，从此绝于琴。杜甫有诗：百年歌自苦，未见有知音。岳飞的遥叹，伯牙的摔琴，可见真正的知音千古难觅。所谓知音，便如那高山流水一般，宁静淡泊，不一定有过多的深交，但只要轻轻一拨，心灵就会产生奇妙的共振；勿需过多言语，只需要一个眼神，便将千言万语送入对方的心中。千百年来，从《诗经》中“知我者，谓我心忧；不知我者，谓我何求”，到曹雪芹感慨“都云作者痴，谁解其中味”，人们在茫茫人海中苦苦寻觅着知音。然而却注定是可遇不可求。

冷月下，岳飞仍在低吟：知音少，弦断有谁听？寒风中，范仲淹仍在高唱：微斯人，吾谁与归？红尘的喧哗，充斥着生活；俗世的烟尘，迷蒙了心灵。昔日的繁华已成了光阴眼中的流年碎影，梧桐的片片枯叶铺满了深深庭院，孤独的焦尾琴也落满了尘埃。

柒 心灵修行

闲情洗风尘

题鹤林寺壁 唐

李涉

终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山。因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。

浮生半日闲，一身宁静。没有一种快乐比得上内心的祥和，没有一种享受比得上内心的安宁。所以，不妨在匆忙的脚步里放慢速度，听风从耳边悄无声息地拂过，看云在天上悠哉悠哉地飘荡，给自己的内心寻一丝安宁；不妨在一弯被风吹皱的江水面前，让心中诸事随江水东流，让阳光再一次温和地洒遍全身；不妨在寂静的夜晚品茗听雨，在优扬的乐音中，慢慢追忆慢慢沉醉，让心灵慢慢回归…… “偷得浮生半日闲”，是一种生活的姿态和品味。从现实的纷扰中解脱出来，回归到轻松愉悦中去，让简约淡泊取代熙攘纷杂，让宁静安祥取代焦虑浮躁。沐雨临风，用微笑面对生活的复杂，用从容化解心中的不安。携一份素雅拥一份淡定，再向时光要一份轻松惬意，就这样静静伫立，听风吹过，听花开放，留一份洒脱给自己，也留一份宽容给他人。

在这个三千繁华的世间，没有人可以将日子过得行云流水，但总要经历过，体会过，才会懂得。不去羡慕别人，不去嫉妒别人，摆正自己的位置，一样可以把日子过得有声有色。岁月极美，春花秋月，夏雨冬雪，变化无穷。走过了岁月，尝遍了生活的苦涩，才感悟，人生所有的希望都值得期待，所有的失望也都值得经历。幸福如斯简单，不必问人生的意义。

捌 苦难修行 从来落魄，人之常情

题墨葡萄图

明

徐渭

半生落魄已成翁，独立书斋啸晚风。笔底明珠无处卖，闲抛闲掷野藤中。

人过半百，一事无成，“青藤”渐老，抱负成空。徐渭自题《墨葡萄图》，满纸水墨纵横，疾风骤雨般肆意泼洒着一颗狂乱的心灵。生活的艰难和精神的痛苦对徐渭有着巨大的影响，看他的画，时时能感受到那种发泄般的力量。

徐渭晚景凄凉，藏书斥卖殆尽，居处席烂帐破，常“忍饥月下独徘徊”，两碟牛肉、一壶浊酒就能换他一幅花卉图。73岁那年徐渭去世，身边唯有一老狗相送，几个族人将他下葬。“眼空千古，独立一时”，这是袁宏道对他的评价，然而死后固然万世景仰，徐渭生前那“笔底明珠无处卖，闲抛闲掷野藤中”的无奈，更着实让人心痛。

曾经有位前辈说，每次看明代徐渭的字都会掩面而泣。对于每个热爱书画的人，徐渭，是一个挥之不去的情结。他的身世过于离奇，才情过于脱俗。当我们把他留下的那些残笺短幅拼凑出一个模糊身影时，总会怀疑世间是否真的存在过这样一位人物。

“遇”与“不遇”，是很多人面临的重大课题。生前寂寞死后无闻，这样的悲情才子，自古有之，所谓知音难求，庶几如此。就这一点而言，徐渭是幸运的，虽然颠沛凄苦、晚景苍凉，最后在“几间东倒西歪屋”里郁郁而终；但在他故去的二十年后，终于出现了一位叫袁宏道的人。

袁宏道是明末文坛领袖，当世声誉之隆，远非徐渭可比。他在友人陶望龄家中看到一本已经“烟煤败黑，微有字形”的徐渭诗文稿，不禁拍案叫绝，竟然彻夜诵读，读复叫，叫复读，以至于把友人家中的童仆从梦中吵醒。从此，他不遗余力地宣扬徐渭，并写出文学史上著名的《徐文长传》。古人说过，一死一生，交情乃见。这样的笃厚情义，恐怕不是“交情”两个字可以说清的。

历史最终厚待徐渭，他的艺术在身后四百年间大放异彩；他的创作思想成为文人画的圭臬津梁，郑板桥情愿做他门下走狗，齐白石叹息不能为他磨墨抻纸……这一切，都可以看做是对他苦难人生的一丝慰藉。

玖 红尘修行

风尘经年，终成茶一盏

临安春雨初霁 宋

陆游

世味年来薄似纱，谁令骑马客京华。

小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花。矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶。素衣莫起风尘叹，犹及清明可到家。

瞻前尘，贤哲比比，陆放翁可谓其间一圣者。虽置身红尘，却不为所染，于风尘碌碌间，借一盏清茶，品遍世事。细细体味，人生于世，何尝不是这壶中茶？混沌间，生于世，岁月如水，人于水中沉浮、翻滚，渐渐地舒展、释放，同时，一点点老去。

初于世间，他年少轻狂的桀骜，目无万物的狂放，不甘于命运的不断奔波，于是一再沉浮。渐入而立，他方才于浮沉中觅得一缕功名，浮于水面，豪情壮志满怀，妄图追逐驾于众生之上。光阴似箭，奔波、追逐一世，无论成败与否，他终于历遍百味，如醍醐灌顶般，幡然通透。从此心静如禅，于茫茫世间，唯求一淡然安然，了却余生。

帘外，云飘飘，浮生碌碌；帘内，茶香氤氲，一盏将尽。浮生若茶，属于你的茶，可曾尝过，苦否？淡否？浮邪？沉邪？你是否在时光的河流里洗尽铅华后，仍能暗香盈袖，在茶香中修出一份心静如禅？

拾 情字修行

西风独自凉，当时道寻常

浣溪沙 清

纳兰性德

谁念西风独自凉，萧萧黄叶闭疏窗。

沉思往事立残阳。

被酒莫惊春睡重，赌书消得泼茶香。

当时只道是寻常。

这又是一首婉约凄美的悼亡词，却与东坡之悼有着不同的人生况味。词里带着淡淡的幽思，浮现出年轻时那个风华正茂的纳兰性德。在秋瑟飒飒的一天，孤影徘徊于西风之中，倍觉凉意袭人。周围是黄叶纷纷，不忍内心的黯然独伤而关闭疏窗，将思绪追忆到曾经的点点滴滴，混合着身后的微微残阳，不禁悲从中来。往事历历，时光倏忽。容若醉酒于烂漫的春日，倒下便潇洒而眠。爱妻卢氏怎忍将其扰醒，默默地守在一边，细细看他小醉后的憨态，脸颊微红，畅游美梦，多么幸福、浪漫。一觉醒来，发现爱妻也酣甜依偎其旁睡着了。他是醉酒而眠，她因幸福而梦，春色令人醉。轻轻抚摩她的飘飘长发，他也笑了，带着半分的酒意，将爱融化于暖暖春日。

残阳依旧，人去楼空。爱上一个人也许只需一瞬，却要用一生去忘记。她，终究还是去了，不知是不是巧合，又是个三年之别。陆游与唐婉三年的甜蜜流于无可奈何，容若和卢氏也是三年。十一年后，他和她在另一个世界团圆。

沉思往事立残阳，当时只道是寻常。失去了，才懂得曾经拥有的珍贵。人生大抵如此。

**第四篇：人生十种逆境励志文章（推荐）**

1.家境贫穷，自身条件差

有些人家里相当贫穷，几乎不能给你提供任何有利的帮助；有些人天生反应迟钝，性格木讷。在现实生活中，这是很具普遍性的一个人生逆境。

我们听过那些父母出资，大学一毕业就能当老板的年轻人；我们也听过那些天才横溢，小小年纪就功成名就的年轻人，但是那毕竟是少数。

大多数人都是普普通通的，没有很多优势。我们面对这样的逆境，能否抓住机遇，脚踏实地，去改变自己的人生呢？

克服难度：☆☆

2.在堕落散漫的环境里，能否不受影响

很多人到了不好的大学，或者进了没什么前途的单位，从此破罐破摔，自我放弃，并且受到周围同伴的影响，开始散漫怠惰起来。这样的现象，在生活中十分普遍。

仔细想一想，我们身边有多少曾经优秀的人，在他的生活环境的影响下，渐渐变成另一幅模样。

古人云：“近墨者黑”“白沙在涅，与之俱黑”，其言想来不谬。

但真正的成功者，总能坚定信念，保持着向上的原则。

克服难度：☆

3.在出色的集体中，能否跟上脚步，融入集体

一山更比一山高。当我们到了更为出色的集体中，必会面临着巨大的考验。

生活中，有的人到了更好的学校或单位，能者如云，自己往往会因为显得普通而丧失自我，丢失信心。

为什么不去咬紧牙关，做出成绩，来证明自己，并且获得尊重呢？

克服难度：☆☆

4.寂寞的煎熬

很多强者，忍受不了孤独和寂寞。集体是一种力量，正像我们身边的亲人、朋友和爱人一样，对我们是一种切实存在的支持。假如有一天，他们一个个远去，我们能否承受住打击，继续坚韧地生存下去呢？

孤独最使人无力，被人遗忘最令人不安。因此，我们才要呼唤那种精神，《鲁宾逊漂流记》的精神，《士兵突击》的精神。加油吧！

克服难度：☆

5.长辈的阻力

在我们的生活中，尤其在而立以前，来自于父母的压力往往显得非常巨大。

很多时候，父母左右着我们的时间安排、大学志愿、乃至婚恋嫁娶。

他们大多数是正确的，但有时候，也会和你的人生理想、爱情准则发生矛盾。

作为一个年轻人，在精神上独立，比在经济上独立要更为紧迫。

如果妥当、成熟地处理好来自长辈的阻力，对于我们来说，是非常重要的。

克服难度：☆☆

6.艰苦的环境

这种环境就好比参加选拔赛时的那种处境。很多时候，我们需要有一种坚韧、耐劳的精神来支撑我们走完这样一段路。红军两万五，过草地，爬雪山，就不必多说了。

单说生活中，需要吃苦的地方，非常多。

遇到了困难坚持下去，就是胜利。放弃偷懒，苟且偷生，就是懦弱。

人最大的敌人是自己，说的也就是这个了。

克服难度：☆☆

7.屈辱而高压的环境

每个人都会遇到逆境。只有那些心地坚实，可以在内心深处坚持理想的人，才能挺过来。

《红岩》中的英雄们，虽然受尽折磨，终究保持着高尚的气节，这不能不令我们敬佩。

司马迁遭受辱刑，越王勾践国灭为奴，但他们终能忍辱负重，完成心中的目标。这种精神实在可贵。

克服难度：

8.能否独当一面

很多时候，问题和困难是朝着我们一个人头上压下来的。我们可能有伙伴，也可能没有伙伴。你能否一个人去承担呢，能否坚定的履行你的责任，维护你的信仰呢？

当你身边的人一个个放弃时，你能否站出来解决一切问题呢。

能，你就是好样的；不能，你就没有长大。

克服难度：

9.思想困惑

人和动物最大的区别，就是人有思想。有时，思想的困惑比肉体的苦痛能难克服。相比许多人都有这样的体会。

你会问人生意义何在，你会问我到底该去追求些什么？于是你迷茫，你无措，你丧失了前进的动力。

去努力找到心中的目标和信仰吧。只有如此，你的人生之船才能平稳地前行。

克服难度：☆

10.完成目标，达成理想

你无论多优秀，多坚韧，多厉害，必须全心努力，十分谨慎小心，才有可能达到你想要的目标。

最出色的运动员，站在奥运会的决赛赛场上，他也不能保证一定能拿到金牌。

去取得成功吧，去挑战自我吧，这就是人生第十逆境。

克服难度：

**第五篇：《积极人生的十种力量》读后感**

当读完一本名著后，能够给我们不少启示，这时就有必须要写一篇读后感了！千万不能认为读后感随便应付就可以，下面是小编为大家整理的《积极人生的十种力量》读后感，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

《积极人生的十种力量》读后感1

危机四伏的时代，有什么能比一份积极的心态更重要？内外交患的竞争环境中，没有上下一心、彼此激励的劲头，我们怎么挺下去？锻造团队的抗压能力，须从成员的积极心态开始。练就永不退缩的心态，方能在困境中汲取奋进的力量。领导者如何才能向团队成员传达激励和信任，让积极的力量在办公室中无所不在？成员如何才能唤醒内在的潜力，点燃周边无穷的动能，让世界看到“我能行”？在一个以挑刺和批评为流行的时代，如何才能启动每个人心中积极的力量？

在《积极人生的十种力量》书中通过十个我们熟知但并不常说的短语，来告诉我们，原来积极的力量，就蕴藏在这些不起眼的小句子中。这十个短语分别是：“我错了”、“我很抱歉”、“你可以做到”、“我相信你”、“我为你骄傲”、“谢谢”、“我需要你”、“我信任你”、“我敬重你”、“我爱你”。这些短语并不深奥，也不惊天动地，但这正是它们的美妙之处。这些普通、毫不起眼的短语蕴涵着巨大力量，一旦被释放出来，它们可以大大改善我们的人生。

“我错了”，承认自己的错误会威胁到你的权威、信誉和形象，但是生活中大多数有价值的东西都是需要冒险才能得到的。我们很难承认自己的错误，更不要说大声说出来，特别是面对那些我们最为关切或者最希望得到他们关切的人们。但错误是不可避免的，否认它只会带来傲慢和冲突。公开承认错误可以表达我们做出改变的意愿，还可以激发他人朝着积极的方面转变。

“我很抱歉”，这四个字在生活中威力无穷。说出这四个字将释放你心灵的负担，也会改善你身边人的生活。仅仅说“我错了，你是对的”是不行的。我们必须要让他知道我们为自己所做的事情从心底感到抱歉。积极的心态可以改变你的思维方式，也会使你学会提升别人的精神状态，说出“我和抱歉”就意味着我们能够关注到他人的观点、愿意与他人保持友好关系、能够保持谦虚的心态、看到他人的优点。

“你可以做到”，只要坚信“我可以做到”，你就会实事求是地估量前方的障碍，并且把他们看成需要克服的困难，而不是无所事事的理由。

“我相信你”，我相信世界上最强大的力量之一来源于人们相信自己、敢于攀登、积极生活的精神。

“我为你骄傲”，无论初出茅庐的新人还是位高权重的成功人士都需要“我为你骄傲”的鼓励，不管是通过语言、信件还是行动表达出来。

“谢谢”，不管你是商人、领导者、家长，还是其他处于领导职位的人，说出“谢谢”的方式远远不止写一封感谢信。人们喜欢被感谢，而且需要被感谢！如果我们不去感谢，善意的泉水就会枯竭。帮助他人可以使我们更好地理解、感谢帮助过我们的人。

“我需要你”，需要别人的人是世界上最幸运的人。告诉别人你依赖他们并没有什么错。如果知道别人需要我们，那么我们的.自信心就会增强、工作就会更加出色，甚至会不遗余力地证明我们是多么的不可或缺。

“我信任你”，信任意味着我们必须言出必行。如果想要在告诉别人“我信任你”的时候取得最佳的效果，我们必须首先保证自己是值得信赖的。信任意味着无私――做出对大家最有利的选择――哪怕牺牲自己的利益。我们都需要这种团队精神。

“我尊敬你”，只有能够尊敬别人并且赢得别人尊敬的乐观领导，才能逆转趋势，重新找回热情与效率。我们可能会遭到许多人的拒绝，但是只要不放弃，不抛弃，始终有另一扇门为我们开着。

“我爱你”，“爱”就是最高的信任和信心，是向别人表达感情的最热烈的词语。爱是无处不在的，我们都需要寻找和培养对工作、婚姻、家庭、朋友的爱。如果没有勇气说出“我爱你”这句话，那么拥抱也是个不错的选择。抓住每个机会真心真意地告诉所爱之人“我爱你”这句话吧。

每一个人都会面临人生的某种危机。因此，你需要拥有充足的心灵资源，支撑你度过最恶劣的黑暗时期。最重要的是，你需要抱持着内心积极的力量，从始至终，永不放弃。

《积极人生的十种力量》读后感2

人生长河中，每个人都会面临人生的某种危机，消极的人也许遇到了危机就会萎靡不振，从此一事无成。而积极的人，会笑对人生的风风雨雨，面危机而不惧，勇敢地找出解决问题的方法。因此，我们需要拥有充足的心灵资源，支撑我们度过人生中最恶劣的黑暗时期。最重要的是我们需要抱有内心积极的力量。从始至终，永不放弃！《积极人生的十种力量》这本书告诉我们，真正掌握这十种力量才能唤醒我们内心中内在的潜能，点燃周边无穷的动能。让世界知道看到：我能行！

在平时的生活中，我们接触了太多的消极的东西，时间久了，让我们曾经的梦想变成了妄想，曾经的远大抱负销声匿迹，人们开始活得平平淡淡，碌碌无为，虚度了无数个光阴。传统行业的冷淡，嫉妒，世间的冷嘲热讽，已经让习之以常。很少听到发自内心的赞美和鼓励。这本书的精髓告诉我们，积极思考是培养我们领导力，取得事业成功的关键。

当打开书看到第一章写到“我错了”的时候，我深深被作者这种虚怀若谷，谦卑的人格魅力所折服。狄维士先生是安利公司的创办人，他的一生一直以这三个字做为他的人生道路上的信条，让他时刻查找自己的不足，及时改进，正因为他这种谦卑的态度，使得他的人格魅力不断提升，也使得他创办的安利公司不断发展壮大。相比之下，我们在平时即使有了错误，也很难勇敢地说出来，往往会把错误深深地埋在心里。狄维士告诉我们，只有把错误说出来，才会让我们不断地修正自己，我们才能够不断地去成长，俗话说：金无足赤，人无完人。

但是，有些时候仅仅说“我错了”是不行的。我们必须要让别人知道我们为自己所做的事情从心底感到抱歉，而一句“我很抱歉”将立刻释放你心灵的负担，也会改善你身边人的生活。

“你可以做到”、“我相信你”、“我信任你”多么简单的几句话，可每当现实的生活和工作中，我们想做一件事情的时候，周边的人群，我们很难听到这样的话，往往传入我们耳朵的都是“这事能行吗”、“我看够呛”、“你行吗”、“算了吧”等等消极的话语，使我们本来雄心壮志变的没了斗志。而反之，如果领导常常和员工说：“你可以做到”、“我相信你”、“我信任你”，那不仅是对他们工作出色或者成绩突出的赞扬，而是在他们：我相信你们有能力去尝试从来没有做到过、甚至认为自己根本无法做到的事情。

当然，如果自己的成绩的得不到认同，那么人们的积极性就会迅速消失。只有圣人才能忍受长期的默默无闻。这时候，如果听到一句：“我为你骄傲”，那么我们心里会什么感觉呢？一定无比温暖，信心大增。让我们会继续为之努力奋斗。

芭芭拉。史翠珊在《人民》中唱到：需要别人的人是世界上最幸运的人，我们来到这个世界上，没有一个人是孤立的生活的，彼此相互需要。我们没有人可以自给自足，因此没有人能够离开其他人。正是“我需要你”，“你需要我”才让地球上的人们生生不息，我们才会有越来越多的朋友，会有更好的人际关系，会让我们的人生之路畅通无助。

然而，人活在世上，不能只是索取，当你得到别人的信任、肯定、支持时，一定要选择一种方式去回馈，一句“谢谢”是最直接而又最有用的方式，人们喜欢被感谢，而且需要别感谢！如果我们不去感谢，善意的泉水就会枯竭。

俗话说：你敬我一尺，我敬你一丈。一句“我尊敬你”会让我们的关系更加和谐，彼此欣赏，彼此尊敬，那么这个世界会更加美好。

片尾，作者用了一句“我爱你”点明了文章的主旨，完全涵盖了本书中其他语句的含义。这是最高的信任和信心，是向别人表达感情的最热烈的词语，说出“我爱你”这句话对大多数人来说都是彼此关系的一次升华。

这十句话都是培养积极人生的主要力量，每当你听到这些话时，你就会觉得一切事物都变得美好起来，包括你自己和你正在做的事情，所有这些自信都来源于在这些浅显的话语。当然，这更是一种种力量，无穷的力量，指引你走向成功的力量。

在今后人生道路上，我们一定要把这十句话作为人生信条，只有真正的掌握了这十种力量的精髓，我们才能够积极的面对人生，只有真正的把这种力量灌输在我们的体内，我们的成功之船才会拥有一个停靠的港湾。

【《积极人生的十种力量》读后感】相关文章：

1.决定成功的十种积极心态

2.积极人生的标语

3.积极思考的力量读后感作文4篇

4.积极思考的力量读后感作文

5.《积极情绪的力量》读后感

6.《积极思考就是力量》读后感范文

7.积极情绪的力量读书心得

8.《积极情绪的力量》读书心得

9.积极人生的名言

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！