最新是真正的幸福演讲稿 幸福观演讲稿(优质9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

是真正的幸福演讲稿篇一

每个人都有各自不同的幸福观。

妈妈的幸福观很简单：不需要穿金戴银，不需要荣华富贵，只要父母身体健康，丈夫事业有成，儿女乖巧，闲来打打毛衣，玩玩扑克，饭前锅碗瓢盆丁当响，饭后一家人说说笑笑，邻里和睦——就是妈妈最大的幸福。

爸爸的幸福观是朴实的：只要父母能够安度晚年，妻子能够开开心心，儿女能够努力学习。看上了新电视，爸爸说很幸福；骑上了摩托车，爸爸说很幸福；用上了移动电话，爸爸也很幸福；甚至，我取得了好成绩，爸爸还说很幸福；喝一壶酒，炒几个菜，爸爸说太幸福了——对于爸爸来说，幸福是那样的多，那样的朴实。

同学们的幸福是单纯的：父母的一个微笑，老师的一句夸奖，朋友一个羡慕的眼神，都足以让他们高兴一天：攻破了一道难题，解决了朋友之间的纠纷，一次小小的活动，都成了千金难买的幸福！

我的幸福观是无处不在的：早晨到了学校，朋友把洗好的桌布拿来；上课回答问题正确；下课同学们一起玩耍；回家后吃老爸削的苹果；听喜欢的音乐；写一会儿作业；看一会儿

电视——都是很大的幸福呀！

真的，幸福就是这样简单，这样容易得到！朋友，当你明白这些时，你会发现，在不知不觉中，你已经很幸福了！

是真正的幸福演讲稿篇二

您们好！

我是千千万万个矿嫂中平凡而又普通的一员。值此“三八”妇女节到来之际，我能来为大家演讲内心非常激动，我衷心地希望能用我内心最真挚的语言来感化在场的每一位领导和员工。也请大家时刻牢记：安全，是企业兴衰的命脉；安全，是每个员工生命的保证；安全，更是家庭幸福美满的纽带！我所要演讲的主题是：安全你我他，幸福千万家。

“矿以安为本，家以和为贵。安全你我他，幸福千万家。”这句朴实的话虽算不上什么至理名言，但却也是几代煤矿工人用自己的亲身经历提炼出的真理。我是一名地道的农村妇女。文化水平也不高。因为有了一个矿工丈夫，我的心才每天为他提着、担心着、每天盼着他平安回家。我不敢说丈夫是我的全部，但我可以肯定的说丈夫的安全就是我们家庭幸福所在！

通过这件事，我在心里暗暗发誓：我一定要照顾好丈夫，决不惹他生气，让他高高兴兴上班，平平安安回家。只有他在，我们这个家才是一个完整幸福的家呀！

身为一名矿嫂，不光要管好家里的油盐酱醋柴，更重要的是吃好枕边风。现在不是时兴“妻管严”吗？矿嫂更得管的严，我的丈夫曾经有醺酒的恶习，喝起来就不要命，人送外号“一瓶”。上班前喝酒也是事故的祸根，于是我下了一道令牌：就是劝他戒酒，我晓之以情，动之以理，用一些典型的事故案例来教育他，在我的感召下，他入井前彻底戒了酒。

令人值得欣慰的是，他参加工作十几年，未发生一起“三违”现象和工伤事故。

那年，在矿区工会组织的精心安排下，我们一行５０多个矿嫂去百米井下“探亲”。通过这次亲密接触，难以想像的景象展现在眼前：一束束灯光构成瑰丽的图画，矿工们用辛勤的汗水浇灌着这片黑土地。从此，我真正认识了煤；认识了矿山男人；认识了蓝蓝的天空；认识了明媚的阳光；认识了温馨的生活……顿感肩上有岩石一样沉重的责任！

朋友们，当新年的太阳从东方地平线喷薄而出的时候，当温暖的春风再次吹拂美丽矿山的时候，让我们共同祝愿：在新的一年里，我们风水矿安全的天空更加晴朗，我们风水人的生活更加幸福安康！

谢谢大家！

是真正的幸福演讲稿篇三

“叮咚。”你听□20xx年那幸福的钟声已经响起，让我们张开双臂，来迎接这美好的新年。

姑姑家就像是被魔法师施展了快乐，幸福的魔力药水似的，每个人脸上都喜气洋洋的，与以前大不一样。

一分钟，两分钟……

大妈站在手术台边，额头上不禁冒出了细细的汗珠。尽管不知这是第几次手术了，但面对着台子上的孕妇；面对着孕妇那痛苦却不失幸福的表情；面对着一个个新的生命在这新年中诞生。心中还是会感到快乐与幸福！

熟练的动作从指间流出。

家中欢声不断，全都都笑开了花。

可是，又有谁能想到这位救助了无数病人的白衣天使，在干什么呢？

他们可能在开重大会议；可能在为公事繁琐；还可能在做手术……

他们为了病人的身体，哪怕只是扭伤了脚，也要从大老远的家中赶到医院。

他们为了孕妇的孩子顺利来到这个世界，都要在手术台边站上几个小时。

他们为了病人的一切一切，宁可不顾自己的身体……

你们，认为这个世界上，还有什么比医生、护士更加伟大呢？

伟大形容的是他们的动作，形容的是他们的一个手势，更是形容他们的精神！他们热爱自己的职业！

“哇……”一阵哭声响遍了整个医院，也响遍每位医生与护士的心！

他们不禁松了一口气，他们为自己感到自豪。

虽然大妈因为没有和我们一起团聚而感到缺憾，但心中还是被一种快乐所添满。

快乐的缺憾，无怨无悔！

是真正的幸福演讲稿篇四

清晨醒来，我们要做的第一件事就是睁开眼睛四处看，而我

们是否意识到，即使是在睡觉，我们一刻也没有停止呼吸空气。

幸福是美好的，人人都在以自己的方式追求着理想中的幸福目标，切记：没有安全就没有了幸福，这就好比我们失去了空气，生命变成了虚无!

俗话说“平安是福”、“千里长堤，溃于蚁穴”!生活中的一时疏忽大意，会给个人带来终身的痛苦，给家庭蒙上永恒的阴影，给社会带来巨大的负担，给国家造成不可估量的损失!可见平安对一个人、一个家庭甚至一个国家是多么的重要!走在人生的道路上，我们一直依赖着“安全”这看不见摸不着却又实实在在离不开的空气。

安全是什么?安全是个人的欢乐，是家庭的幸福，是企业的效益，是社会的安宁!个人是家庭的一员，自己的安全就是全家的幸福;个人是企业中的一员，无论发生什么事故，不仅自己痛苦，企业也将蒙受损失;个人是社会的一员，不管什么原因酿成的事故，都会对社会产生不良影响。因此，个人的安全就是全家的安全，就是企业的安全，就是社会的安全!

人们都希望自己过得幸福，而“安全”就是幸福的重要基础。安全不保，何来幸福，基础不牢，大厦必然“将倾”。获取幸福需要养成良好的安全习惯，更需要注意每一个细节。有人把事故比喻成四处寻觅机会、时刻想钻空子的“大灰狼”，在你思想稍一懈怠、安全防线稍有缝隙之时，它就会突然冒出来，咬得你血肉淋漓，让你惨痛异常!

老子言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，“祸”使人悲伤，人们讨厌它;“福”使人快乐，人们喜欢它。这是人的天性。为了能长久的“快乐”，我们只有加强安全的科学管理工作，进一步完善安全规章制度，认真落实安全生产责任制，转变我们的安全意识，将安全工作真正做到“入心入脑”，按照事故处理的“四不放过”原则处理每一个事故，严防死

守事故的发生。

生命对于每个人只有一次，幸福寄希望于平安，平安又给我们带来无尽的幸福。我们每个人都要用心把幸福握在自己的手上，把每天属于我们的空气美美的享受利用。每天，当你上班前穿戴好劳保用品时，当你按章作业时，当你发现一个不起眼的安全隐患，并及时将之消除时，当你高高兴兴上班、平平安安回家时，那就是幸福。忽视安全，哪怕是小小的一个隐患，都能酿成大事故;忽视安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让操作中的人员处于危险。安全是一切的基石，没有安全，就谈不上我们个人的生存;没有安全，就谈不上企业的发展;没有安全，就没有我们的幸福平安!就没有我们的和谐社会!

所以，当你面对幸福是什么的问题时，你该作出怎样的回答?我想对于这个问题，正确的答案只有一个，那就是平安是福!

是真正的幸福演讲稿篇五

大家晚上好！我谨代表××中学新青年教师，在这里给大家送上最诚挚的`祝贺与祝福。我祝贺你们又在新的起点，取得了新的进步，我祝福你们的生活、工作、学习万紫千红。

红色，沉稳而经典。它携着我体验中国五千年文明精华，感受母校最温暖的文化底色。我爱红色，我爱中国红。

红色，代表着激情和运动；红色象征着喜庆与祥和；红色述说着民俗与文化；红色是北京奥运会会徽的主色，红色是上海世博会中国馆的底色，红色更是××中学人人喧腾梦想的颜色。

那抹中国红，是现在的窗口，是未来的色调。

我爱中国红，因为我的名字是红色，我的心也是红色。因为

心中有爱，有对祖国的热爱，有对学校的深情。

在这抹中国红的大布景下，此刻的我心潮澎湃，不由得想数一数那些我亲手编织着青春和幸福的日子。

20xx年我从这里稚嫩地毕业，七年后我带着对外界的好奇与对梦想的沉淀来到这里，这里，便是我的母校，××中学，她记载着学子求知的历程，绵延着少年热切的企盼，她期待着蓓蕾的初成，孕育着花朵成长。

我拽着青春的衣角，数着窗外照进我心里的阳光，将“克难奋进，无私奉献”写在了手心。我知道红色在我心中。

在这里，我与我的朋友齐头并进，我与我的学生心连心，手牵手。他们说我有童心，我说我只是随时保持活力，因为我还需要学习。

20xx年，我的梦想落在了万中，我将我所有的心力都倾注在这片肥沃而宁静的土壤。我第一次见到朝气蓬勃的自己，一如我的学生。对班主任工作像一张白纸的我，自然免不了磕磕碰碰。从开学前的激动与兴奋，到期中有些低落茫然，到期末感到一名教师强烈的责任。其中包含着我与那些朝气的孩子们的探讨和磨合，努力与奋斗，坚强而勇敢。那一年，当我做了别人的老师，我才知道为孩子们付出的那份荣光。虽然辛苦却很幸福。

我感谢这里给予我的厚望，感谢每一个给予我温暖的老师，感谢每一位给予我灵感的学生。

谢谢你们。这是一场红与红的角逐。

20xx年，我发现了自己的成长，因为坚持所以快乐。我的热情不减，我的智慧腾飞，花开在今天，是一朵芬芳，鲜艳欲滴，红色绽放。

我们七一班是一个快乐的群体，在这个充满希望，遍洒阳光的集体中，我深感作为一个引领青春的灵魂人物而骄傲，且责任重大。

我们为每一份荣誉和成功而开怀大笑，我们为每一次受挫失利而抖擞精神。

因为我们都知道，梦想正迎着阳光。亲爱的同学们，你们是春天的使者，唤醒了沉睡了一个冬天的力量。在你们身上凝结着的是聪慧、懂事、坚韧、向上这些最崇高的品质。拥有这些，我们开拓进取，奋勇向前。

总有一种坚守是会让我醒目。我知道，如果有一天我繁华万千，香远益清，那必定与你，与你们有关,与××中学的一切有关。我们每一个人都要感谢这片智慧的沃土，并奉献出自己的力量。

红色，是奉献，红色，是希望也是收获。老师们，同学么，就让我们沐浴着红色的光辉演艺一出青春的话剧，让生命焕发出最迷人最幸福的光彩。

是真正的幸福演讲稿篇六

大家好，今天我想借这个机会，跟大家一起交流我当教师的体会——《工作着是幸福的》。

15年前，17岁的我带着对教育事业的憧憬走上了这三尺讲台。如今十五年过去了，我送走了一批又一批的学生。也就是这十五年，我的内心一直有个声音告诉我：你热爱着这份职业;你自豪着自己是一名教师;你无愧于自己所教的学生，你是多么值得和幸福!更是这十五年，在我们这些普通老师的身上，在我们许多个普通的教学日子里，也在我们普通的教育思考中，让我认准了一个不普通的目标。那就是让孩子们在我们的教育下，拥有快乐的学习，获得幸福的生活。

这份工作，让我们每天在辛劳、繁琐中穿行，走得既忙碌又疲惫。但也就是这样一份辛勤的工作，让我们找到了自信、享受到了快乐，更让我们的人生有了价值和意义。

是的!朋友们，当我们拥有一份自己喜欢的职业，那是一件多么幸运的事情。而我觉得我是幸运的，因为我就从事着自己最喜欢的职业——教师。和大家一样，我的肩上扛着教师所赋予的光荣而神圣的使命和责任，那是民族的希望，祖国的未来!

当我们走进校园，看到活泼可爱的身影，听到清脆甜美的声音;当孩子们上课时专注、喜爱、求知的眼神望着我们;当独特、精彩、有趣的回答不断响起：当那一份份工整漂亮的作业、一张张满意的答卷呈现在我们面前时，我们的工作带给了我们多大的幸福感!

当一张张小脸、眨巴着眼睛、急切的向你问上许多个为什么：当她们撒娇的“妈妈、妈妈”的喊你时：当她们拉着你的手，紧紧的抱着你亲着你时。这种幸福感，有哪一个职业可以体会到、拥有到。也只有我们教师，才能享受到这种父母般的幸福和满足。

还记得那一次练习课，我们班的小朋友李承臻大声的说：“亲爱的爱妈妈，您教我们辛苦了，我们超爱您。”顿时，所有的学生们都呼喊起来“爱妈妈，我们爱您!”那一刻，我内心震撼了，因为教师这份工作，我得到了最好最美最大的褒奖。

孩子们带给了我许多许多的幸福，同时，我工作在土桥，和大家一起，我也是幸福的。工作中，我们彼此的陪伴，相互的关爱和鼓励，让我们的生活充满了阳光和快乐。你们的真诚、善良、踏实和认真，让我也成长为一个会感恩、知孝礼、善良可爱的人。亲爱的老师们，因为教育，我们走到了一起，成为了没有血缘的一家人;因为教育，我们获得了珍贵的友

情;更因为教育，大家肯定了我，更让我感到自豪和幸福!

老师们，让我们将自己的青春岁月交给我们的教育事业吧，那是多么神圣和骄傲!让我们尽情地享受着孩子们带给我们的惊喜和快乐，让我们的人生更加美丽和幸福。谢谢大家!

是真正的幸福演讲稿篇七

告别一天的喧嚣，走在回家的路上，微风轻轻地吹拂，夕阳将影子拉的悠长，一步一步，那么踏实又安详；忙完家务，哄睡孩子，冲一杯清茶，独坐在书桌旁，淡淡的灯光烘托出一片平和与宁静，展开课本，备课、批改，我不感到累。因为身为教师，上好每一堂课，教好每一位学生，是我朴素的理想。奉献，使我倍感幸福。

是的，奉献，使我幸福！

十几年的教学生涯中，我可敬的同事们的，一桩桩，一件件，一幕幕，无不使我感动，无不使我收获着一种幸福。

每天，当晨曦微明，是我们的班主任老师首先奏响了忙碌的一天的号角：早到、晨检、布置工作；当朝霞升起，孩子们背着书包欢欢快快地来到教室，迎接他们的已是一张张含笑的脸；课堂上，思路清晰的讲解，深入浅出的引导，从那些稚嫩的双眸中折射出来的，是认可、是敬佩；回到办公室，又何曾歇息：一叠叠作业、一份份考卷，伏案疾书，凝思苦想；放学后，再一次守侯在教室门口的，还是班主任，殷切地叮嘱，亲切地目送，无不让孩子们深深地感受到来自老师的爱，感受到来自学校的关怀。回想起这一幕幕，谁的眼前能不展现老师们那真诚的面容？谁又能不为他们这种全心的奉献而感动。

当走进清晨的校园，一声声清脆的“老师好”；当走进圣洁的课堂，看到一双双渴求甘霖的眼睛，一颗颗等待塑造的无

邪的心灵；当课间跟孩子们融在一起，看到一个个生龙活虎的身影，一张张天真烂漫的笑脸，幸福的感觉就这样降临了！

记得几年前，我刚接任初一的班主任，班级中有一位学生，他言语粗鲁，性情暴躁，同学稍不顺从，他就拳脚相加，顶撞老师也是他的家常便饭，在校外更是经常和校外不良青年会聚，背地里学生们喊他“老大”，班级中人人畏惧，避而远之。看表现真是无药可救的了。然而，就这样一个学生，在偶尔的一次活动中，我捕捉到了他注视同学们游戏的眼神是那样渴望而专注……于是，课间，我和他谈心，放学后，我一次次地家访……慢慢地，我获取了他的信任，从此，有空的时候就和他聊天，培养他正确的人生观，教给他正确的与人相处的方式，时不时的我也给他创造为班级做事的机会，慢慢地，他感受到了信任的力量，体验到了和同学和谐相处的乐趣。半年后，我大胆的任用他为副班长，这一举措使他变了个人似的，不仅以身作则，更是成为了老师们的得力助手。当学期评优时，全班52名学生，他以49票的绝对优势荣获“三好学生”称号，他激动的雀跃而起，我在心里更是为之欢呼。

这一切让我真切的感受到，我的苦和累没有白费，我的苦和累换得了孩子可喜的进步，这巨大的幸福感紧紧的充斥着我的身心。

还记得海伦·凯勒的老师吗？

奉献是一种发自内心的芬芳，一种深入骨髓的甜蜜，日子久了，它就会萦绕成一团幸福，紧紧裹住你的灵魂。

偶尔也向往身边朋友那种悠闲而浮华的生活，可作为一名教师，每天下班后，想想第二天课堂上几十双眼睛，想想堆积如山的作业，我无法忘情享受，同时这样的经历也使我懂得：一样的年华，可以虚掷，也可以用来奉献；虚掷了，年华付水流；奉献了，年华将壮丽辉煌值得回味！我们那么多带病

坚持工作的老师，谁曾因为他疲惫的病容就觉得他缺少魅力？不！他身上浓浓的书卷味和强大的人格力量，只会让人想到亲近，想要信赖。

美国某大学一份对“幸福”的调查报告显示：大部分感到幸福的人是在工作中，是那些因工作而特别忙碌的人，而不是有太多休闲时间的人。真正的幸福感是对自己的生活感到有意义、满意的一种积极状态。这样说来，教师真的是幸福。

一个人的生命是有限的，而事业是常青的。爱岗、敬业、奉献，将使我们的教育之树常青，将使我们的教育之树桃李芬芳！

是真正的幸福演讲稿篇八

生活中有这样两种人，一种人想得到整个春天，命运只给了他一片绿叶；一种人只想拥有一片绿叶，生活却给了他整个春天；前者抱怨生活，后者感恩生活。抱怨的人即便坐享150平方米的大房子，他还是找不到一平方米的幸福。一个人生活的空间里全装满了抱怨，怎么能容得下幸福的小小脚丫？感恩的人住在茅草屋里，也是幸福的，房后清风作弦，檐下雨露为琴，屋顶鸟啾如歌，天上月光当酒，茅屋一壶酒，醉里乾坤大。因为幸福不在于你拥有了很多，而在于你计较的不多。

一个人如果没有希望，也就是说没有什么理想，他会生活得很迷茫，生活没有头序，一团糟；当他有了理想，生活就有了希望，有了为之奋斗的目标，他会为了实现自己的理想而不断努力，在接近目标的过程中得到喜悦，感受到幸福。希望是土里的种子，是黑夜的光亮，是冬日的期盼，是沙漠里的绿洲。正因为其珍贵，维持起来更加困难重重。因此，呵护希望之花要有忘却过去的决心、直面现实的勇气和对未来持续的忧患。在波涛汹涌的现实生活里，我们要当最勇敢的水手，无论荆棘险滩，都珍藏最初的希望。

一个人如果没事做，总会觉得日子过得很慢，生活空虚。工作着的人最幸福。无事最容易生非，生活中清闲的时间越多，生命潜伏的危机越大。丘吉尔也说过：一个人最大的幸福，就是在他最热爱的工作上充分施展自己的才华。在你自己挑选的位置上勤奋工作，总能保持一种健旺的精神。正像劳累一天带来愉快的睡眠一样，勤劳的生命带来愉快的生活，那样的生命长久不衰，像一棵富有韧性的常春藤。一个人为事业而思考、行动，他会获得忙碌的快意和收获的喜悦。点点滴滴的才华都在一天天开花、结果，这种幸福感绵绵不绝。

工作对于生命意义无穷，一个人经过工作才能日臻完善，并且领略人生各种况味。有喜欢的事情可做，就在生命凄苦的泥淖之中开凿出了一道畅通的运河，沿途风景无限。一个人即便冥顽不化，即便忘记他的崇高使命，只要是踏踏实实埋头苦干，这个人便不致无可救药。努力工作，而绝不贪婪卑吝，本身就会把人逐步导入真理，导入自然和谐的生活。

常常默想：爱是什么？正如“美是难的”一样，爱也是难的。我们只能说，在灵魂中，爱是一种占支配地位的激情；在精神中，它是一种相互的理解；我们只有变得更好，才有爱人的勇气，也才值得被人所爱。爱是心灵最隐秘最伟大的力量，若不能催人向上，让人深味真善美，就是一种最大的浪费。

我所说的幸福，是人人都能得到的幸福：即尽可能地愉悦，让精神世界无比富有。也许，我们都有过这样的感觉:以一种良好的心态和心情去看待人生，关怀他人，心中就会涌起一快慰。幸福，其实就在于自己的心绪。

幸福的确是这样一位客人，它除了喜欢出现在非凡显赫之处外，它更愿意出现在任何地方，尤其爱出现在普通的交往和不起眼之处。

幸福有时就是一个分式，欲望是分母，追求是分子，而幸福则是分值。我们生活的日子里，欲望总是无穷的，追求总是

很多的，因而无论如何计算，幸福就是一个接近零的数值。如果想得到更多的幸福，最好的计算莫过于减少分母值，增加分子值。

幸福总在无声处。我想一个哑巴，经过手术，得以说话，他说出第一句话时的幸福，要抵得上一个说了几十年话，仍感到生活平淡的健全人的幸福。幸福体现了一个人心灵的价值。上帝只让人长一张嘴，却有两只耳朵、一双眼睛。我想，这两只耳朵和眼睛，一定会比一张嘴要幸福的多。其实沉默是金，在恰当的时候，幸福的感受是一种比金子和钻石还要贵重的易碎品。

幸福是一道秘密。简单而又深奥；玄妙而又简洁，我想当我们对生活，对人生的某种期望的必要性得到满足的时候，我们是真正的幸福，其他的非必要性只能徒增烦恼和不安。

如果幸福在于肉体的快感，那么就应当说，牛找到草料吃的时候是幸福的。如果幸福在于心灵的恬静满足，那么就应当说，人知道自己需要什么的时候就是最幸福的。

走在命运不可测的路上，幸福很可能就是我们失散多年的一个挚友，我们找寻他的时候，他离我们很远也很近，只是我们看不见他，他却能看见我们。

一块泥巴的幸福在于它期望自己成为一块金子，在不能梦想成真时，它却使一粒无意间落在其中的种子，长出了飞翔的叶片。一粒种子的幸福在于，它对浩瀚大地感到迷茫的时候，偶然的一个转身，发现了一块温暖微小的泥巴。

幸福很远，幸福很近在人与人的交往中，只要你用心体味，便能找到无处不在的幸福，它就像春风拂过面庞，醉人心田。

也许有人会说，穷人没有幸福，此话差矣。穷人自有穷人的幸福，只是你体会不到罢了。对穷人而言，即使每日粗茶淡

饭，只要有家在，生活其乐融融，那就是幸福。也许，你会说病人没有幸福，只有痛苦，幸福无从谈起。其实你只是觉得病人忍受着病痛的折磨而已，可病人心中有爱，只要生命不息，活着本身就是一种幸福。

如果总是站在自己的角落远远地观看他人的幸福，以为自己是个不幸福的，其实那是你自己把自己整得不幸福了，只要你用心体味，你会发现你很幸福。能够欣赏美丽的世界，能够拥有亲人和朋友，能够静静的听音乐，能够为自己的梦想努力，其实幸福很简单，只要你微笑，就是一种幸福。

是真正的幸福演讲稿篇九

非常开心能够在一刻演讲，跟大家一起聊一聊我多年来我的心路历程，希望能够帮助你在生活中过的更开心。

首先跟大家谈一谈——到底人有没有命运？有，怎么可能没有，生下来该长多高多壮，生在什么样的家庭，生在哪里，这已经决定了你命运的一大部分。但是我们也有看到，生在完全相同家庭，同样的父母、姐妹、兄弟，但彼此命运的差别天差地远。

在一个转弯处你选这个选那个，对未来有好大不同，我们怎样能够有智慧选择对自己最好的道路呢？了解自己。

如果你看到自己的个性，自己的惯性，是一个不知名的写好的程序在推动你时，那个时候你可以醒来了。如果我们任由命运的程序来主宰人生，没有办法回观自己做出不同的选择以及反应模式，那你就只能被命运牵着鼻子走。

怎样让人生更加的顺流，怎样创造你想要的人生，你就必须不断了解自己，理解自己。怎样理解自己？对我而言，最好的修行道场就是我所有的人际关系。

我跟我父母的关系，走了很长很长一段路，后来，我修复了。根据我的观察和经验，此刻你生命当中的任何难题，任何让你痛苦的事件或者人，多多少少都跟你和父母之间未完成的课题有关。

如果你觉得你的父亲一辈子没有认可你，那么你一生都在追求别人的认同，如果你觉母亲没有以你想要的方式爱你，你可能一生都在亲密关系里挣扎，认为对方始终没有给你，你想要的那份爱和关怀。

我们每个人跟父母之间都有一些未完成的命题，怎么样修复与父母的关系？最重要的一步是你必须长大。

在此，我归结了两大块常见的父母问题。

今天在座的各位成人，谁没父母不能活呢？而且你现在还需要父母的认同吗？不需要了。但是我们还是在沿袭童年的程序，必须一定要父母认同我，才能活下去，这在我们的基因里面已经建立。我们需要小学同学的认同，需要同事的认同，需要爱人的认同，需要闺蜜的认同，不断的追求认同，非常辛苦。

为什么怨恨父母？因为小的时候他们没有好好照顾我们，可能父母很想把你送到全托，可能父母在你很小的时候就离婚了，可能一方改嫁或者另了，你跟他的关系很淡薄，他很少来看你，他们太忙了，没有办法给你所需要的帮助和爱。所以你不断疏远他们，用冷漠对待他们。

我讲这两大问题，一是长大了还非常需要父母认同，二是长大了还在怨恨父母小时候没有好好对待你，拜托，你现在几岁了。

以成人的方式对待和看待他们，就是我不需要父母的认同了，所以当他管制我的时候，当他干涉我的时候，我也可以用成

人的方式告诉他们："爸爸妈妈，我已经长大了，我结不结婚是我的事情，我要不要孩子是我的事情，我去哪里工作是我的事情，我可以爱你们，但你们不可以这样限制我管理我，否则对不起，我必须跟你疏远。"让父母有机会去检讨一下自己，他们究竟把儿女当成什么，他们把儿女当成他们的财产。

另外一类父母，可能就是不懂爱的人，因为他们没有被他们的父母用他想要的方式爱过，他的内在爱缺乏，你让他怎么样爱你，他爱不出来。所以你现在长大成人，用旁人的眼光看你的父母，他们也不容易啊，年轻的时候都过过苦日子，小的时候他的父母也没有善待他，所以当我小的时候，他们也没有善待我。知道了，然后原谅他们。

用成人的方式对待这两种父母，不管怎样，你一定要感恩父母，要跪谢父母恩，不管他们对你好或不好，不管你几岁他们就不管你了，不管你几岁他们就离世了，你要告诉自己："爸爸我原谅你，妈妈我原谅你，我爱你。其实我也没有资格说原谅不原谅，我只能说非常感谢你把我带到这个世上来，让我能够体验做人的经验，我感谢你。"能做到这一点，你灵性成长会大跃进一步，你的幸福快乐指数也会提高很多很多。

亲密关系是人生最好的道场，你跟父母的关系可以检验出你这个人成熟不成熟，你跟亲密爱人之间的关系，可以检验你这个人到底有多爱自己，因为你的爱人就是一面镜子，映照出你最不想看见自己的那部分。

为什么恋爱开始的时候很甜蜜，因为很新鲜，在彼此身上看到的全部都是美好的东西，可渐渐，当两个人越熟悉以后就相反了，以前是黄金投射，把最美好的幻想放在对方身上，接下来是阴影投射，把自己不喜欢的东西投射在对方身上。

我们常常说，我成长了，我修了，他还在那里做他的大老爷，

我该怎么办。其实说这话的人，你没有真正接纳他，你没有真正回到自己身上。

我的建议很简单，把你对对方的关注和期望全部收回，多关注自己，你对他的很多期望，其实对他来说是不公平的，因为通往坟墓的道路是由期望铺成的，有期望就会有失望，然后你就会指责他，因为你对他有期望。

怎么样收回期望？要真真切切认识到，所有的问题在于我们自己的内在。我之所以对他有这样的期望，是因为我的内在还缺乏一份稳定的爱，小时候父母没有给我。而我是唯一可以给我自己这份爱的人。不断企图通过亲密关系疗愈自己内在的伤痛，对双方来讲都是一种折磨。

今天我很高兴我生命中最重要的两个人，我亲爱的儿子女儿俊男美女在现场，第一次来听我演讲，你们站起来让叔叔阿姨看看你们好不好。他们两个比较害羞，不像他们妈妈比较喜欢舞台，他们是我的心肝宝贝，我这一生的骄傲。

我先从反方面来说，为什么我们会与孩子有那么多问题，就是因为父母把两样东西放在了孩子身上，第一是恐惧，第二是匮乏（自卑感）。

恐惧就是我害怕孩子出什么事情，我就一定活不下去了。匮乏就是“孩子啊，妈妈不出色，爸爸没什么成就，所以一辈子的希望都在你身上了”，我就是被这两种能量养大的。

我妈妈有很多恐惧，所以对我严加控制，从头到脚。比如，对我的婚姻包办。年轻时有人给我介绍对象，我妈妈说这个不要，那个不行。我觉得很奇怪，怎么变成你不要。从结婚到离婚，她都完全参与，我在她面前没有隐私。母亲非常严格地控制我。

我爸爸很匮乏，所以把很多希望都放在我身上，很小的时候，

他就把一双大手放在我的肩上说“女儿啊，你一定要出人头地，光宗耀祖，因为爸爸的希望都在你的身上”，这对我来讲是多么大的压力。

我对我的孩子是散养的方式，让他们自己长大。当然，我提供给他们一个很安全，很有爱，支持他们的环境，但是我发现，在我对孩子的教养过程中，会不自觉地把我跟我父母未完成的议题放在他们身上。也就是我一开始讲的，我们生命当中所有挫败、痛苦、纠结，各方面的东西其实都是来自于我们跟父母未完成的议题。

像我儿子小时候比较顽皮，可到了青少年以后其实他很乖，我儿子是非常乖的一个小孩子，跟妈妈也很亲。这说明我跟我父亲的关系还是比较好的，我父亲让我在这个世上很有安全感，如果你父亲跟你安全感不好，那你会对这个世界充满了恐惧感，对金钱也会有恐惧。只有你发现你的父亲真的是在支持你，在爱你，以一种你无法理解或者看不见的方式，你能看到这一点，你对这个世界对金钱的匮乏和恐惧才会下降。

我母亲很不认同我的工作，对我很保持距离。有一次回台北的飞机上，我在那里哭，我女儿才7岁，问我妈妈哭什么，我说真希望姥姥不是因为我不是她想象的样子，就切断我对她的爱而惩罚我。我不知道她能不能听懂，我跟女儿说“妈妈一定不会这样对你，你不管是什么样子，妈妈都接纳你爱你”。

那个时候她很小，很好控制，也很乖。可是等到她长到十几岁，有了自己的生活，很早就谈了男朋友，常常很晚才回家，在男朋友家流连忘返。我觉得心里很不平衡。我个人是反对早恋的，可是她决定她要恋爱，有一次她回家，我就告诉她，“你眼里就没有我这个妈，我们不要做母女了，你就当没有我这个妈好了。”把门关上不理她。她说“你为什么要这样子？妈妈”，然后就哭了。

突然我发现我怎么完全在用我妈妈对我的方式在对待女儿？好可怕，在那一刹那，我终于放下了。她哥哥跟我说，“你不能让她这么早恋爱，你要阻止她”。我说“今天妹妹想恋爱，妈妈如果阻止她，她就会对我说谎”。我不想要那样的母女关系。因为我曾经跟我母亲经历过那样的关系，所以我真的放下了。

第一，承认这件事情的责任在自己身上，因为同样的事情发生在不同人的身上，人的反应是完全不同的。

第二，我愿意看到这件事情的发生，是因为我背后有一个旧有的创伤要去疗愈。

第三，找一个能够真正活出你想要状态的人，以他作为榜样，试着用他的方法来看世界，看周遭的人。比如，马云在你现在创业失败的时候，马云会怎么做，雷军会怎么做，用他们的思维，激赏思想的力量，思想是很有力量的，换一套他们的思想，来面对你生命中的困境。

我现在的生命越来越舒服就在于，我觉得生命、老天、宇宙之道，它没有必要为难我，有的时候如果我没有得到我想要的东西，是因为它有更好的东西要给我。

所以我的生命当中没有绝对要的东西，也没有绝对不要的东西，大家能理解吗？就是因为没有什么非要不可和非不要不可的东西，生命就是非常顺溜的。

很多时候我看到很多人非常非常顽固，执着于他们的信念和思想，所以像一刻为什么这么棒，它请一些某个领域非常有成就的人来分享他们的思想，告诉你激赏思想的力量，给大家一些激励。