

茶与人生的感悟(大全8篇)

岗位职责是指在具体工作岗位上所要承担的义务和职责，它直接关系着一个人在工作中的表现和职业发展。我们对自己的岗位职责是否清晰明确有所思考了吗？岗位职责是我们工作的基石，我们需要重新审视一下自身是否做好了该份内的责任。岗位职责的明确对于个人和组织都非常重要，我们是否需要重新梳理一下自己所承担的岗位职责呢？岗位职责是我们工作的重要依据，我们是否需要对自己的岗位职责进行一次全面梳理和总结呢？岗位职责直接关系到工作效率和团队合作，我们是否需要对自己的岗位职责有更深入的理解呢？岗位职责是我们在工作中的基本要求，我们是否需要对自己在岗位职责方面进行总结和检查呢？岗位职责是我们所承担的责任和义务，我们是否需要对自己的岗位职责有更清晰明确的认识呢？岗位职责是我们在工作中所要完成的任务和目标，我们是否对自己的岗位职责进行了全面了解和总结呢？岗位职责是我们在工作中应尽的责任和义务，我们是否需要对自己的岗位职责进行一次全面总结呢？岗位职责是我们在工作中所要承担的角色和职责，我们是否需要对自己在岗位职责方面进行更深入的思考和总结呢？岗位职责是我们在工作中所承担的责任和要求，我们是否需要重新审视一下自己在岗位职责方面的表现呢？岗位职责的范文可以帮助我们更加清晰地了解每个岗位的具体要求。

茶与人生的感悟篇一

公元二零零九年七月二十二日，出现了三百年一遇的天象奇观——日全食。

到了九点，同学们都聚集在操场上。家长们在公共场所，家里的阳台上。就连机要人员也目不转睛的盯着太阳盼望着天文奇观——日全食。

我在学校操场上静心等候着日全食的出现，大约过了十几分钟，我心急如焚，见日全食还没出现，暗暗地埋怨老天爷，成心和我们做对。就买了一袋辣丝和一瓶冰红茶，坐在操场的旗杆边，吃着辣丝，喝着冰红茶，真是太痛快了！大家也纷纷跑出学校买东西吃。等我把吃完辣丝喝完冰红茶，借了副眼镜一望，太阳还是圆圆的一点也没有变化，我直冒火说：“今天应该没有日全食，只是媒体乱说的。”说完就回到了教室，有些同学半信半疑，也有些人回到了教室。可是还是有许多同学在外面等着日全食的出现。又过了几分钟，有同学在操场上大喊：“日全食出现了！日全食出现了！”我飞得冲出教室，抬头一望一点变化也没有，我想一定是他们弄虚作假。可是有更多的人说日全食出现了。我迷惑不解，一想才知道原来是我忘带了眼镜。于是我向一个好朋友借了一副眼镜。

只见太阳像被一张贪吃的大嘴巴咬了一口。天空也渐渐暗了下去，真是天地玄黄啊！大家都想现在是几点了。还有人说：“我只看过天狗吃月亮，从没看到天狗吃太阳。”他又幽默的说：“这天狗也太贪心了，要把整个太阳吃了。”过了一会儿太阳中间出现了一个大黑洞，大家都欢天喜地，声音惊天动地，还有几个同学在谈天说地。过了一会儿天空又明亮了，太阳有恢复了原来的样子。

通过这件事，我发现日全食很短暂，人的生命也是有限的，我们要有限的生命创造无限的价值。我们应该勤奋学习，奋发向上。做个德智体全面发展的人。

茶与人生的感悟篇二

- 1) 我们男人可以累，也可以哭，但却一定不可以怂！
- 2) 诠释不了的悲伤，怎能用文字形容。
- 3) 女人，长得漂亮是优势，活得漂亮才是本事。

4) 世界是瞳孔中筛网状的柠檬黄。

5) 也许我偶尔想回到之前的时光，但你要知道——人始终要学会向前看。

6) 别轻易放弃梦想奇迹每天都在上演。

7) 自信的生命最美丽！

8) 从不奢求生活能给予我最好的，只是执着于寻求最适合我的！

9) 生命，只要你充分利用，它便是长久的。

10) 渐渐疲惫的羽翼，为你披上了勇气。

11) 青春如同奔流的江河，一点一滴的流淌着。

12) 人生是一张单程车票，没有后退，没有返回！

13) 你不必流离失所也不必像一个拾荒者那般寂寥无色，只要在路边等待，便不会错过末班车。

14) 撑不住的时候可以对自己说声“我好累”但不要对自己说“我不行”也可以说“再坚持分钟”。

15) 志在山顶的人，不会贪念山腰的风景。

经典语句人生感悟【最新版】

1) 坚志而勇为，谓之刚。刚，生人之德也。

2) 活着不是要用眼泪博得同情，而是用汗水赢得掌声。

3) 人生的游戏不在于拿了一副好牌，而在于怎样去打好坏牌，

世上没有常胜将军，勇于超越自我者才能得到最后的奖杯。

4) 有梦别怕痛，想赢别喊停！

5) 因为某人不如你所愿爱你，并不意味着你不被别人所爱。

6) 一个有信念者所开发出的力量，大于个只有兴趣者。

7) 当一个人真正觉悟的一刻，他放弃追寻外在世界的财富，而开始追寻他内心世界的真正财富。

8) 有人帮助你是你的幸运，无人帮助你是公正的命运。许多时候你并不是很幸运，你找不到可以帮助你的人，那么你就需要为自己点一盏灯。

9) 在路上，可以耽于风景，却不可忘记再度启程。

10) 愚者用肉体监视心灵，智者用心灵监视肉体。

11) 一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会人群也更容易有真正的贡献。

12) 待人对事不要太计较，如果太计较就会有悔恨！

13) 每一种喜欢都有一种理由！但每一种伤感却是莫明的。

14) 别小看任何人，越不起眼的人。往往会做些让人想不到的事。

15) 与你擦肩而过的遗忘，是一生的惊涛骇浪。

经典语句人生感悟【热门版】

1) 靠别人的人不算本事，靠自己的才算真本事。

- 2) 我不走到绝境怎会更冷静。
- 3) 人之所以有一张嘴，而有两只耳朵，原因是听的要比说的多一倍。
- 4) 中国社会，没有对与错，只有强与弱。
- 5) 在难过的时候，不要忘记自己还要前进。
- 6) 爬上去也许需要几年几十年甚至一辈子，放弃却只需要一瞬间。
- 7) 一个能思想的人，才真是一个力量无边的人。
- 8) 我不知道年少轻狂，我只知道胜者为王。
- 9) 一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望。
- 10) 对的，坚持；错的，放弃！
- 11) 人既不是天使，又不是禽兽；但不幸就在于想表现为天使的人却表现为禽兽。
- 12) 没有人依靠的时候，就必须自己撑过不要懦弱！
- 13) 原来，很多时候，最让人疼痛的，是孤独。
- 14) 不要以为你晒黑了，就能掩盖你是白痴的事实。
- 15) 昨天一哥们媳妇怀孕了，今天见到我就在唱：我种下一颗种子，终于长出了果实，今天是个伟大日子。
- 16) 时间会告诉你，谁是真的爱你，谁是玩玩而已。
- 17) 珍惜现在所拥有的，也许下一秒就不再属于你的。

- 18) 别想一下造出大海，必须先由小河川开始。
- 19) 微笑拥抱每一天，做像向日葵般温暖的女子。
- 20) 你还要长大，几经苦苦挣扎几度重新站立绝不服输。

茶与人生的感悟篇三

- 1、说假话总会被人揭穿，戴假发总会被风揭穿。
- 2、骆驼不流泪是因为它知道水的珍贵，女孩不流泪是因为还没有找到值得流泪的人。
- 3、没有准备请不要开始，没有能力请不要承诺。
- 4、人干点好事儿总想让鬼神知道，干点坏事儿总以为鬼神不知道，我们太让鬼神为难了。
- 5、人生有四个存折：健康、情感、事业和金钱。如果健康消失了，其他的存折都会过期。
- 6、三十岁以后，男人忙着装成熟，女人忙着装嫩。
- 7、妈妈说人生最好不要错过两样东西：最后一班回家的车和一个深爱你的人。
- 8、举得起放得下叫举重，举得起放不下叫负重。
- 9、幸福就是下班回家时敲门，而不是自己去找冰冷的钥匙。
- 10、奈何桥上的老婆婆都卖上可乐了，你叫我怎么忘记你？
- 11、飞蛾扑火，在浪漫主义者看来是美和勇气；在现实主义者看来是蠢和自杀。

- 12、每个人都是一段弧，能刚好凑成圆圈的两个人便是一对。
- 13、天没降大任于我，照样苦我心智、劳我筋骨。
- 14、最有价值的技能是，为一切事情创造价值，增加价值。
- 15、这个世界真话越来越稀有，在我们眼里也越来越珍贵。
- 16、热情往往是化腐朽为神奇，变平凡为崇高的重要因素之一。
- 17、尽管等候能够锻炼人的耐心，但没人愿意等候。守时不仅是一种礼貌，也体现了一种素质。
- 18、解决并非由你造成的问题，这是提升人生境界的最好途径。
- 19、虚假的好消息是比坏消息更糟糕的东西。
- 20、学习别人但不照搬别人，否则你难以超越别人。
- 21、总会有人比你取得更大的成就，也总能找到不如你的人。
- 22、有件事比能力更罕见、更高超、更宝贵，那就是识才的能力。
- 23、一个不能给他人带来财富的人，自己也不能获得财富。
- 24、奖励什么行为就能得到什么行为。
- 25、不要等待完美的机会，而应该利用机会，把事情做完美。
- 26、能够以身作则，以自己的行为作为楷模的人，可以对他人产生最大的影响。

- 27、不要被悲观的情绪所笼罩，现实绝非想象的那么糟。
- 28、悲观只能产生平庸，乐观才能创造卓越。
- 29、感受不到痛苦的爱情不是爱情，享受不到幸福的婚姻是悲哀的婚姻。
- 30、结婚未必如人所想的那么好，离婚则比想象的还要糟。
- 31、高尚的婚姻就是爱本身，卑鄙的婚姻则是爱以外的东西。
- 32、爱情如花，婚姻似果。花总是美丽的，果未必都是甜的。
- 33、恋爱的时候不妨多回忆过去，失恋的时候不妨多憧憬将来。
- 34、贫穷不可怕，可怕的是贫穷又虚荣。
- 35、给予并不难，难的是给予而不求回报。
- 36、给予不是施舍。给予是平等的，施舍是不平等的。
- 37、以施舍的态度给予，对别人是一种侮辱。
- 38、男人追女人隔座山，女人追男人隔层纸。
- 39、说谎是一种不道德，信谎是一种不明智，传谎是一种不负责。
- 40、人生不说谎几乎是不可能的，说谎的底限是只利己，不损人。
- 41、说谎先成事后败事，诚实可能先败事，但最后一定能成事。

42、人往往崇拜不熟悉和远离自己的人，这和嫉妒正好相反，人嫉妒熟悉和身边的人。

43、世上真正深沉的人不多，何必去模仿深沉伪装深沉呢！

44、看得远，才能走得远；想得远，才能做得远。

45、对于朋友，除了背叛，没有什么是不可以宽容的。

46、世界上最残酷的事情，莫过于扼杀希望。

47、前途比现实重要，希望比现在重要。

48、在小事上亲情面前无是非，在大事是亲情面前无原则。

49、人云亦云不是成熟，固执己见也不是成熟。

50、人生三愿：一是吃得下饭，二是睡得着觉，三是笑得出来。

51、我们开始相爱不是因为找到了一个完美的人，而是因为学会了完美地看待一个不完美的人！

茶与人生的感悟篇四

你可以不相信爱情，但是不可以不相信爱。

要学会说“你的眼泪，与我无关”。

如果手机里的老朋友联系的越来越少，不要觉得孤单，那是必然的。

要永远记住感情和婚姻不能建立在金钱之上，选择一个可以跟你同舟共济，可以跟你一起承受人生挫折的女人。

男人可以哭，但是不可以轻易认输。

付出没有得到回报那很正常，就像食堂里吃饭，给的钱一样，别人碗里的肉比你多一样的道理。

不要为一个心爱的女人放弃自己做人的原则，可以放下架子但不能丧失自己，大男子主义未尝不好。

如果不能给一个女人基本的物质生活，你拿什么说出你的爱。

无论你从事什么职业，要记住对得起你做人的良心。

那些只要求有房有车的女人远点，请把爱多给父母一些吧，不要为了追求自己未来生活的舒适，牺牲父母毕生的心血，你的目标不是努力让自己的子女未来生活的好，而是让父母能过上你现在想要过的生活，牺牲自己，让他们享受到他们应该享受的生活。

朋友不需要天天联系，如果他需要你的时候请把他的事当成自己的事去办，竭尽所能。

岁前你可以有很多份感情，因为那时你年轻，岁之后请不要轻易说爱，许下的诺言就是欠下的债。

请努力的改掉自己的脾气和大男子主义，不要以为那很酷，很个性，应该知道那很致命。

不要说没有一个女人可以征服你，如果你愿意，请放下你那处女座特有的追求完美和过于挑剔的特点吧，让自己很愿意去听那个人的话吧。

茶与人生的感悟篇五

1、最后，好好努力，多多赚钱，好好生活。

2、纵然当你转身离去，我也会在你转身的地方，将我们的故事，一个人，继续进行下去。

3、只是喜欢，只是沉醉，而不是沉溺。喜欢面对伤感，用自己喜欢的方式释放内心的烦恼；喜欢欣赏伤感，在伤感里体会点点的酸甜苦辣。伤感，并不是痛苦不堪，也不是刻意营造；伤感，只是一种态度，一种最真实的情感表露。

5、有机会，到母校走一走，回忆你当初的单纯。

6、眼睛在为你下雨，心却在为你打伞。

7、伤感，其实是一种与生俱来的情绪。

8、没关系、没关系、一辈子真的没那么长。

9、离去，让事情变得简单，人们变得善良，像个孩子一样，我们重新开始。

10、浪漫是一袭美丽的晚礼服，但你不能一天到晚都穿着它。

11、快乐给了你，寂寞给自己。忽然很想醉，是因为早已心碎；忽然很想睡，是因为心里早已疲惫。

12、风空空洞洞地吹过。一年又这么过去。而来年，还要这么过去。我不知道是安稳的背后隐藏着沮丧，还是沮丧里终归有安稳。只是我们，无法找到。

13、风吹起如花般破碎的流年，而你的笑容摇晃摇晃，成为我命途中最美的点缀，看天，看雪，看季节深深的暗影。

14、繁华历尽，方知平凡是真；回首沧桑，只想平淡如水。

15、当我们搬开别人架下的绊脚石时，也许恰恰是在为自己铺路。

- 1、蜘蛛：能坐享其成，靠的就是那张关系网。
 - 2、虾：大红之日，便是大悲之时。
 - 3、天平：谁多给一点，就偏向谁。
 - 4、瀑布：因居高临下，才口若悬河。
 - 5、锯子：伶牙俐齿，专做离间行为。
 - 6、气球：只要被人一吹，便飘飘然了。
 - 7、钟表：可以回到起点，却已不是昨天。
 - 8、核桃：没有华丽的外表，却有充实的大脑。
 - 9、指南针：思想稳定，东西再好也不被诱惑。
 - 10、花瓶：外表再漂亮，也掩不住内心的空虚。
 - 11、树叶得势时趾高气扬，失意时威风扫地。
 - 12、历史的标点全是问号，历史的幕后全是惊叹号。
 - 13、官廉首要的是不贪，不腐，不昏；民廉首要的是不贿，不媚，不借官光，不趋炎附势。
 - 14、一官之廉，十吏效之，百民随之。一官之腐，百吏必从之，千民必附之。
 - 15、饭桌上批孩子，大人伤神，孩子伤胃，全家伤心。
- 1、上帝喜欢努力的人，除了努力找借口的人。
 - 2、天空这样蓝，日光这样温暖，在鸟的歌声中我想到了你。

3、我们都太容易让一首歌带自己对号入座，听见一首歌的时候，好像自己就行走在歌词里。

4、一个人与其在别人指点下规规矩矩行事，还不如让他自己去闯闯，出点差错，反能获得更多的教益。

5、不是所有的人都能知道时光的涵意，不是所有的人都懂得珍惜；这世间并没有分离与衰老的命运，只有肯爱与不肯去爱的心。

6、我发现一个人在放弃给别人留好印象的负担之后，原来心里会如此踏实。一个人不必再讨人欢喜，就可以像我此刻这样，停止受累。

7、男人的爱是俯视而生，而女人的爱是仰视而生。如果爱情像座山，那么男人越往上走可以俯视的女人就越多，而女人越往上走可以仰视的男人就越少。

8、你知不知道思念一个人的滋味，就像喝了一杯很凉的水，然后用很长的时间，把它一点点化成眼泪。

9、你的工作不能代表你自己，你的银行帐号不能代表你自己，你开的车不能代表你，皮夹里的东西不能代表你，衣服不能代表你，你只是芸芸众生中的一个。

10、什么是真实的自我？就是你到底是什么样，而不是别人觉得你是什么样。

11、现在我终于弄明白了为什么有些人我沟通不了，因为他从头到尾就是个心里想着一件事，嘴上说着一件事，然后下手去干第三样事的混乱分子。

12、连岳：成熟，就是你不再要求事事迁就你。

13、每个人都该拥有属于自己的梦想，千万别拥有别人的梦想，因为别人的梦想一旦加诸于你身上时就成了期待。

14、你可以一辈子不登山，但心中一定要有座山。它使你总往高处爬，它使你总有奋斗的方向，它使你任何一刻抬起头，都能看到希望。

15、那么多年，一个人可以佯装一切，却无法佯装幸福。

茶与人生的感悟篇六

世界因为有了生命而精彩，精彩在于生命创造有价值的人生，在于创造无数的奇迹。

——题记

人生是什么？曾经以为人生是路途中远方一道迷人的风景，那里神秘悠远，充满诗情画意。随着岁月的流逝，便又觉得人生不过是一次又一次的悲欢离合，一幕又一幕的潮起潮落，一轮又一轮的阴晴圆缺，再后来……人生到底是什么，我说不清楚。但霍桑却替我找到了答案，他说：“人生包括两个部分：过去是一个梦，未来是一个希望。”

过去是一个梦。回首过去的风风雨雨，生活中的许多东西像一只断了线的风筝，在岁月长河中悄然而逝。所有的记忆像梦一样变得遥远而模糊，不再清晰了。但又有一些刻在脑海中挥之不去。原来，岁月虽然会斑驳年轻的容颜，但它带不走曾经永恒的记忆。忘不了第一次离家的难舍，忘不了第一次上讲台给学生讲课的紧张，忘不了第一次暗恋一个人的滋味，忘不了第一次收到情书的激动，忘不了……生活中总有那么多美丽的瞬间留下。这些记忆常在我眼前晃动，当我伸出手去抓时，它又消逝得无影无踪。过去的已经过去，永远地过去了，成为了远去的风景，我怎么也回不到从前了。

未来才是那辆奔驰的列车，才是人生的希望。所以，用欢笑与流泪用心地去捕捉和珍惜人生的每一次光芒，好好地把握现在，去实现未来的梦吧。但幸福也总会在风雨中摇摆，因为，人生不是一帆风顺的，它是一场残酷的考验，一次艰难的旅途。当不如意来临时，请不要气馁，不要抱怨，更不要麻木。否则，那将是一个人一生中最可悲的事情。回首往事，尽是遗憾，默想未来，夕阳西下，暮蔼苍茫。或许，人生就是一连串的选择，选择了拼搏，选择了微笑面对一切，未来的太阳才会在朝霞的陪伴下冉冉升起。

人生是一个过程，它需要回味，需要憧憬，需要感受，如此，人生才会深刻。

茶与人生的感悟篇七

不能因为咱俩有过节，你就把我当节过。

不是路不平，而是你不行。

眼泪的存在，是为了证明悲伤不是一场幻觉。

光阴似面，日月如锅。

绝口不提不是因为忘记，而是因为铭记。

一个人要不正经，连头疼都是偏的。

我这人不太懂音乐，所以时而不靠谱，时而不着调。

如果你容不下我，说明不是你的心胸太狭小，就是我的人格太伟大。

没有不透风的墙，没有不能上吊的梁。

伤感的人爱喝小酒，寂寞的人爱唱老歌。

那人长得吧，怎么说呢。像素比较低！

我的兴趣爱好可分为静态和动态两种，静态就是睡觉，动态就是翻身…

不蒸馒头争口气，哪怕没有猫扑币。

你走你的过街天桥，我过我的地下通道。

我们每个人都是梦想家，当梦走了，就只剩想家了。

关于明天的事，我们后天就知道了。

女人不要以为长的好就可以不念书，男人不要以为书念得好就可以长得难看。

天气冷得像个笑话，日子过得像句废话。

语不惊人死不休。

所谓美女，大都是化妆品的奴隶。

混社会是个体力活儿，讲究四门功课：闪转腾挪。

真正的勇士敢于正视漂亮的美眉，敢于直面惨淡的单身。

成人是过期的儿童，老人是失效的成人。

舌头比牙齿更长寿，软件比硬件更长久。

站在痛苦之外规劝受苦的人，是件很容易的事。

我有一筐的愿望，却等不到一颗流星。

1、人没能力把钱带到地狱，但钱有魔力把人带进棺材。

2、宁可骑着单车微笑，也不要躲在奔驰车里哭泣。

3、真正可笑的不是对牛弹琴，而是一群牛对着你弹琴。

4、上帝听不懂凡间言语，用行动祈祷才能让上帝了解你的意图。

5、再富有的人也需要别人帮助，再穷困的人也有机会帮助别人□

61. 你越早接受现实，就会有越大的机遇在等待你，你越早接受这个事实，就能越早踏入新生活。

7. 最先道歉的人最勇敢，最先原谅的人最坚强，最先释怀的人最幸福。

8. 忍是一种眼光. 忍是一种胸怀. 忍是一种领悟. 忍是一种人生技巧. 忍是一种规则的智慧。

10. 证严上人：“什么样的生命，才是有价值的生命？空间、时间利用得愈充分，就是愈高层的生命观。”人生时间有限，活动的空间尤为重要；时间和空间的利用，决定人生的价值大小；计利众生，就要到大众中去，发心发愿，协众精进，积累功德，身体力行去“行道”。

茶与人生的感悟篇八

【1】爱情是一个磁场，而不是一条绳子，捆着他，不如吸引他。一条绳子会让男人有挣脱的欲望，而一个磁场却能给男人自由的假相，和一个永恒的诱惑。

【3】 要相信自己，即使身处逆境，也不要轻言放弃。

【4】 女人如茶，要你倾其一生的精力去品，品不懂却品不倦，只想用一生慢慢感受那淡淡的幽香来自何处。

【5】 世上的女人只有两种，一是幸福的一是坚强的，幸福的被捧在手心不需坚强，而坚强的却是不得不坚强。

【6】 有道是希望越大，失望越大。套一句老话，成功者千万别骄傲，不定哪天你那光环就套到别人头上了。失败者也不必气馁，失败是成功之母嘛。

【7】 别人可以替你开车，但不能替你走路；可以替你做事，但不能替你感受。人生的路要靠自己行走，成功要靠自己去争取。天助自助者，成功者自救。

【8】 文凭代替不了水平，美丽代替不了学历！

【9】 繁华历尽，方知平凡是真；回首沧桑，只想平淡如水。

【10】 人生最大的烦恼，不是选择，而是不知道自己想得到什么，不知道到了生命的终点，自己想有些什么人在身边！

【11】 我们每个人都有自己的故事，有自己的痛苦，对于痛苦，有的人会淡然而过，有的人会困在其中。人生在世，要的只有快乐！一切看淡了，心也就不累了。万事不要强求，否则只会给自己带来无尽困扰，只会给自己带来痛苦，只会让自己不开心。钱多钱少，够用就好；有爱无爱，开心就好！

【12】 不要等到开心快乐时，才露出微笑；不要等到有人夸奖时，才相信自己；不要等到要说分手时，才后悔相遇；不要等到有了好职位，才努力工作；不要等到失败落魄时，才记起忠告；不要等到生病垂危时，才意识到生命的脆弱；人生不售来回票，请珍惜现在的幸福！

【13】工作没有十全十美，尽心就好；生活没有十全十美，简单就好；恋人没有十全十美，贴心就好；朋友没有十全十美，真诚就好；爱人没有十全十美，真心就好；亲人没有十全十美，和睦就好；快乐没有十全十美，幸福就好；幸福没有十全十美，知足就好；人生没有十全十美，快乐就好。

【14】一切放下，一切自在。生活中的很多问题，并不需要放在心里；人生的很多负担，并不需要挑在肩上。一念放下，才能感受到简单生活的乐趣，才能感受到心灵飞翔的快感。放下烦恼，就得到了快乐；放下贪欲，就得到了平和；放下怨恨，就得到了解脱。放下即是解脱，即是拥有。

【15】苦，是一种过程，也是一种理解；苦，是一种感觉，也是一种感受；苦，是一种艰涩，也是一种期望；苦，是一种过程，过程之后，才觉苦尽甘来；苦，是一种理解，体味之后，方觉苦中带涩；苦，是一种感觉，初尝深味，方知倍加努力；苦，是一种感受，身体力行，方知真情无限。

【16】人，最不能忘记的，是在你困难时拉你一把的人；最不能结交的，是在你失败时藐视你的人；最不能相信的，是在你成功时吹捧你的人；最不能抛弃的，是和你同创业共患难的人；最不能爱的，是不看重你人格的人。

【17】人生如同没有回头路的拾荒，想走得远，你不能背得太重，必须经常清理背篓，该扔该留不犹豫。一辈子在于碰：碰对了方向，光彩一辈子；碰对了时运，顺当一辈子；碰对了爱人，幸福一辈子；碰对了师长，收获一辈子；碰对了领导，宽松一辈子，我们需要有运气，更需要有随缘的心态。

【18】生活原本没有痛苦，没有烦恼，没有忧愁，当欲望太多，计较太多，背负太多时，痛苦、烦恼、忧愁就产生了。欲望越多，痛苦就越多，幸福就越会远离。只有懂得节制欲望的人，才能享受到人生的真正乐趣。只有懂得不去计较的人，才能享受到左右逢源的和谐。只有懂得放下自己的人，

才能享受到生活的自在从容。

【19】你可以失言，但不能失信；你可以缺钱，但不能缺德；你可以倒下，但不能跪下；你可以求名，但不能盗名；你可以低落，但不能堕落；你可以放松，但不能放纵；你可以虚荣，但不能虚伪；你可以平凡，但不能平庸；你可以浪漫，但不能浪荡；你可以生气，但不能生事。

【20】生活中，我们一路的奔走，人生，是有多少痛苦，那就会有多少成长。真正的忘记，是不需要努力的。在爱情的世界里，总有一些近乎荒谬的事情发生，当一个人以为可以还清悔疚，无愧地生活的时候，偏偏已到了结局，如此不堪的不只是爱情，而是人生。

【21】人生如酒，彰显着豪迈情怀；人生如歌，吟唱着悲喜交加；人生如戏，演绎着不同角色；人生如线，结满着大小疙瘩；人生如藤，纠缠着苦涩瓜果；人生如路，伴随着坑坑洼洼；人生如茶，忍受着开水煎泡；人生如水，冲刷着河岸沙滩；人生如书，记录着酸甜苦辣。

【22】成熟，不是心变老，而是繁华过后的淡定。人生如果树，在风雨中成长，在阳光下开花，繁花落尽，硕果累累。花季的烂漫，雨季的忧伤，随着年轮渐渐淡忘，沉淀于心的，一半是对美好的追求，一半是对残缺的接纳。曾经看不惯，受不了的，如今不过淡然一笑。成熟，不是看破，而是看淡。

【23】心态好，人缘好，因为懂得宽容；心态好，做事顺利，因为不拘小节；心态好，生活愉快，因为懂得放下。别让脾气和本事一样大，越有本事的人越没脾气。心态好的人，处处圆融，处处圆满。好的心态，能激发人生最大的潜能，是你最大的财富。

【24】读懂了淡定，才算读懂了人生。少走了弯路，也就错过了风景，无论如何，感谢经历；生活的主题就是面对复杂，

保持欢喜;现在事，现在心，随缘即可;未来事，未来心，何须劳心。

【25】忍不了痛苦，就见不到幸福。追求是一种目标，是一种理想，还能是一种永远无法实现的幻想，追求无所谓高低贵贱。人生何曾没有过理想、没有过幻想?不管理想、幻想能否实现否，生活不能没有目标，不能没有追求。

【26】人生不在年龄，贵在心理年青;养身不在刻意，贵在自然顺心;锻炼不在朝夕，贵在持之以恒;作息不在早晚，贵在规律养成;家庭不在贫富，贵在和睦温馨;生活不在显达，健康快乐就成;朋友不在贵贱，知音胜过黄金;距离不在远近，常来常往最亲。

【27】有喜有悲才是人生，有苦有甜才是生活。无论是繁华还是苍凉，看过的风景就不要太留恋，毕竟你不前行生活还要前行。再大的伤痛，睡一觉就把它忘了。背着昨天追赶明天，会累坏了每一个当下。边走边忘，才能感受到每一个迎面而来的幸福。烦恼不过夜，健忘才幸福。

【28】一切随缘，不为难自己，不勉强他人。无欲当然清闲，心宽可享安乐。淡化一切烦恼，心有一切有，心空一切空;心迷一切迷，心悟一切悟;心邪一切邪，心正一切正;心乱一切乱，心安一切安;一切心造，无心自解脱。人生有多少计较，就有多少烦恼;有多少包容就有多少欢乐。

【29】做过的事，走过的路，遇过的人，每一个现在，都是我们以后的回忆。我们无须缅怀昨天，不必奢望明天，只要认真地过好每个今天，说能说的话，做可做的事，走该走的路，见想见的人。脚踏实地，不漠视，不虚度，继续唱着歌，快乐悲伤都要记得，就算心碎也要拥有最美的姿态。

【30】把事情变复杂很简单，把事情变简单很复杂。这个世界既不是有钱人的世界，也不是有权人的世界，它是有心人

的世界。一个人幸运的前提，其实是他有能力改变自己。经营自己的长处，能使你人生增值；经营你的短处，能使你人生贬值。地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。

【31】沉着不寡断，自爱不自娇；豪放不粗野，老实不愚蠢，自知不自弃；谦虚不怯懦，大方不奢侈；谨慎不胆小，朴素不寒酸；成熟不世故，自立不自私；。坚定不固执，温柔不软弱；勇敢不野蛮，自信不自负；单纯不幼稚，自责不自辱；忍让不迁就，自尊不自傲；活泼不轻浮，自强不自骄。

【32】心是一个人的翅膀，心有多大，世界就有多大。很多时候限制我们的，不是周遭的环境，也不是他人的言行，而是我们自己。看不开、忘不了、放不下，把自己囚禁在灰暗的记忆里；不敢想、不自信、不行动，把自己局限在固定的空间里……如果不能打破心的禁锢，即使给你整个天空，你也找不到自由的感觉。

【33】跟着蜜蜂找花朵，跟着富翁挣百万，跟着乞丐会要饭！现实生活中，你和谁在一起的确很重要，甚至能改变你的成长轨迹，决定你的人生成败。和什么样的人在一起，就会有什么样的人生。和勤奋的人在一起，你不会懒惰；和积极的人在一起，你不会消沉；与智者同行，你会不同凡响；与高人为伍，你能登上巅峰。

【34】人之所以活的累，就是想的太多。身体累不可怕，适当的休息就可以缓解，心累就会影响心情，扭曲心灵，危及身心健康。人的欲望无止境，在这个充物欲横流、充满竞争的社会里，生活有太多的难题和烦恼，要适时调整自己，懂得取舍，该坚持的坚持，该放弃的放弃。

【35】心情是一条河，它的状态取决于它的深度。深水沉静，浅水喧哗。心量太小，小石头也能激起心情的浪花；心量大了，才能容得下暗藏的礁石。心若计较，再少的利益也有争处；心若放开，再大的好处也有让的余地。坏心情，是争出来的；好

心情，是让出来的。大家好，才是真的好。想开，看淡，自然微笑。

【36】人们都向往和寻找快乐，其实快乐就是一种心情，她秘密隐藏于人的心中。快乐从不曾远离我们，而是我们远离了快乐。原本单纯的心，一旦复杂起来，快乐和幸福就会远离而去，烦恼和忧愁就会随之而来。生活是快乐的源泉，如果计较少一些，那么快乐就会多一些；生活并不缺少快乐，缺少的是感悟快乐的心灵。

【37】任何事都是从一个决心、一粒种子开始。不管多远的路，也能走到尽头；不论多深的痛苦，也会有结束的一天。背负明天的希望，在每一个痛并快乐的日子，才能走得更加坚强；怀揣未来的梦想，在每一个平凡而不平淡的日子里，才会笑得更加灿烂。

【38】活得糊涂的人，容易幸福；活得清醒的人，容易烦恼。这是因为，清醒的人看得太真切，一较真，生活中便烦恼遍地；而糊涂的人，计较得少，虽然活得简单粗糙，却因此觅得了人生的大滋味。

【39】假话如同台词，常常是背熟了再说，真话如同咳嗽，多数是在压抑不住的时候喷涌而出。

【40】时间就像流水。你永远无法触摸同样的流水两次，因为已经流逝的流水不会再来，享受生命的每个当下！

【41】平淡是生活的主线，精彩是人生的点缀。我们无法回避现实的平凡，更无须沉迷在对未来的幻想。脱离现实的想象是没有生命力的，与其胆怯的逃避，不如勇敢地应对；与其消极地抵触，不如努力地抗争。多少柔情多少泪，多少梦幻多少醉，一切因相遇太美。分离无罪，幸福无罪，只剩再见。

【42】生活如舟，摇摆不定；生活如水，平淡最美；生活如麻，

千丝万缕;生活如料,酸甜苦辣;生活如酒,纯而不腻;生活如竹,步步高升生活是,生下来,活下去。遭受挫折不但可以使人生积累经验,而且挫折可使人生得到不断的升华。所以我们更应该正视挫折珍爱生命。

【43】其实没有人真的在乎你在想什么,不要过高估量自己在他人心目中的地位。被别人议论甚至误解都没啥,谁人不被别人说,谁人背后不说人,你生活在别人的眼神里,就迷失在自己的心路上。下意识地想要去寻找答案,却在途中迷失了方向,开始感到无奈,却无法停留,也找不回原来的路。

【44】生命中,似乎总有一种承受不住的痛。有些遗憾,注定了要背负一辈子。生命中总有一些精美的情感瓷器在我们身边跌碎,而那裂痕却留在了岁暮回首时的刹那…依然会默默为你守候,那是任何人都无法给予的温暖,和力量,青春年少时的梦,或朦胧而飘忽,即使再残缺,对自己而言都是完美的!

【45】人生因付出而快乐,幸福因分享而增值。幸福需要与人分享,否则内心就会像死海那样,水流只进不出,最终一片死寂。学会给予,才能收获幸福;懂得付出,才能有更多回报。幸福是一件神奇的宝贝,它不会越分越少,只会越分越多。凡事不要太计较,心胸不要太狭隘,与人方便自己方便,给人幸福自己幸福。

【46】人生只是一场体验,谁都无法永远占有。总有一天,我们都会和曾经拥有的一切永别。得到的一切,如意或不如意都须亲身体验。坦然面对经历的一切,平和对待得与失,让内心永远充满憧憬和梦想,学会感受那些微小但真实的满足,那么,我们就可以让每一天都充满快乐!因为放下得失,格外珍惜当下的拥有。

【47】在拒绝这件事上,越简单越好,我帮不上你,不行,不可以。绕来绕去解释半天,只会让自己感觉亏欠了别人,

或者让对方觉得你亏欠了他，徒增出许多烦恼。明明是别人需求自己帮忙，是他亏欠你人情，如果你帮不上就明确拒绝，如果你这不好意思那不好意思，就成了你亏欠了他。人际交往，简单明了有时最恰当。

【48】花一些时间，总会看清一些事。用一些事情，总会看清一些人。不管爱情友情亲情，都是易碎品，一旦出现过裂缝，便很难恢复原貌；不论是谁对不起谁，那裂缝都如同两面刃，一面伤人一面伤己。一些事情，当我们年轻的时候，无法懂得。当我们懂得的时候，已不再年轻。世上有些东西可以弥补有些东西永无弥补。

【49】人生的路上，我们都在奔跑，我们总在赶超一些人，也总在被一些人超越。人生的要义，一是欣赏沿途的风景，二是抵达遥远的终点；人生的秘诀，寻找一种最适合自己的速度，莫因疾进而不堪重荷，莫因迟缓而空耗生命；人生的快乐，走自己的路，看自己的景，超越他人不得意，他人超越不失志。

【50】人生的路很漫长，无论怎么选，我们都要走向成熟的，都是朝着终点走去。要学会不断地否定自己，世界是对的，错的是我们，慢慢地剔除年少的偏执轻狂；要学会体察他人，修炼包容大度的胸襟，其实对与错没有绝对，就看你心灵的境界有多宽广；要学会简单，你对世界简单了，世界也就不会太复杂。