**64条人生哲理语录，多读让你保持乐观平和的心态**

第一辑

1. 有一位哲人曾经指出，在现代各类事务的活动中，构成伟大的要素有两条——能力与敏捷。前者往往是后者的必然产物。因为，一个人能够懂得光阴的可贵，而不肯轻易放过一分一秒的时间，则最后的生命，总会印上“准时”的标记。凡是真正成功的领导，身上都透射着一种“做事敏捷”的习惯。一个人做事常常不准时，赴约会常常迟到，付款常常延缓，则在人际活动中，别人对他会产生不信任的心理。他的内心也许是很忠诚、很可靠的，但是别人却不管这点。

2. 鲁迅说得好：“浪费别人的时间，无异于图财害命；浪费自己的时间，无异于慢性自杀。”凡是对于今日的事务不能当日料理清楚而要挪用“明日”时间抵补的人，能够期待他在事业上得到成功吗？只有机警敏捷、一呼即应的人，才是能够得到胜利的人。

3. 生活中的烦恼很多，各种各样的烦恼障碍着我们的生活、学习与工作。烦恼产生的原因多种多样，根本原因是没有智慧。所以，我们常常说，有智慧就没有烦恼。所教导我们的就是如何断除烦恼，如何转化烦恼乃至开发我们的智慧。因为智慧这个如意宝珠是我们人人都本自具足的。

4. 我们这一生，注定有很多偶遇，人生的最佳状态是淡定从容。行于尘世，无论途经多少风雨，会有多少寒凉，也要尽量吸收阳光和雨露的清新，将自己开成一朵花的模样，不为多绚丽，也不为让谁读懂，只为，做心底里最好的自己。

5. 修行不是为了得到，而是为了放下。放下的越多，拥有的更多；群处中守住你的嘴，独处时守住你的心；幸福不是得到你想要的一切，而是享受你所拥有的一切；人生有两大误区：一是活给别人看，二是看别人生活。

6. 人生， 不过一杯茶，满也好，少也好，争个什么！ 浓也好，淡也好，自有味道。急也好，缓也好，那又如何？暖也好，冷也好，相视一笑。人生，因为在乎，所以痛苦。因为怀疑，所以伤害。因为看轻，所以快乐；因为看淡，所以幸福。我们都是天地的过客，很多人事，我们都做不了主。

7. 这世间没有谁活得更容易，那些没有意义的埋怨，不如去默默的坚持，总有一些锥心的痛苦，总要在自我坚强中治愈，生活所有的言行，也就是一种成就与解脱，所有内心的灰暗与光明，是心态的质量，更是生命的方向。生活总在高低起伏中平衡，能够领会生活的一番苦心，这就是生命的水清月现。

8. 应付未来的唯一方法，就是把今天的事做得尽善尽美。我们不能改变过去，也不能预测未来，唯一能做的，只有把握现在。人生的幸运或不幸，都是在我们现在的每一个行动中形成的。把握住了现在，就是把握住了幸福的秘密。只有破除对过去和未来的执着，活在当下，才算是真正明白了生命的真谛。

9. 学会并善用赞美，收获快乐赞美是一种力量，也是一种艺术。生活中时时处处都充满了赞美。学会赞美会感到温暖，自己也会收获快乐，从而会生活得更精彩。世界上最美好的声音就是赞美，最好的礼物也是赞美，成功的赞美能给他人带来愉悦，能使他人受到鼓舞。赞美是我们乐观面对生活所不可缺少的，是我们自信、自我肯定的力量源泉。赞美是人际关系的润滑剂，还可以约束人的行动，使人主动自觉地克服缺点，积极向上。

10.人，总是希望得到他人的赞美。无论是咿呀学语的孩子，还是白发苍苍的老人，都会希望获得来自社会或他人的得当赞美，从而让自己的自尊心和荣誉感获得满足。从社会心理学角度来说，赞美是一种有效的交往技巧，能缩短人与人之间的心理距离。可以说喜欢被人赞美是人的一种天性。

11.一个真心想赞美别人的人，在赞美时，会非常有针对性和分寸，知道哪些是讴歌，哪些是提醒，哪些是反对。关于赞美经典故事颇多，不胜枚举。但让人匪夷所思的是，人们都喜欢热衷于评价伟人或社会名流，往往忽视了身边的人。仔细想来，还真有点不可思议。细细揣摩，问题还真不少，关键在于我们每个人自己，这就涉及到如何处理好人际关系和构建正确的认知理念，如何去看待每个人的长处或者优点，学会赞美别人。

12.赞美是所有声音中最甜蜜的一种，赞美应该给人一种美的感受。新颖的语言，是有魅力的，有吸引力的。简单的赞扬也可能是振奋人心的，但是一种本来是不错的赞扬如果多次单调重复，也会显得平淡无味，甚至令人厌烦。恰如其分的赞美能使人心情愉悦，但赞美过度则会适得其反。过度的赞美会有阿谀奉承之嫌，给人一种虚情假意之感，如此则会招人嫌恶，更不会达到赞美的目的。

13.对别人的赞美需要真诚，而真诚离不开真实，要恰如其分地赞美对方，必须符合事实。如果要在一些细微的地方赞美的话，更加需要对对方的工作、生活经历作一个大致的了解，以便准确地提出别人没能想到你会提及的细小之处。在一些严肃、紧张的场合下，利用细小的刺激来影响特定情形下的心理，往往能收到“润物细无声”的效果。

14.一个气球再漂亮、再鲜艳，吹得太小，不会好看；吹得太大很容易爆炸。赞美就如吹气球，应点到为止，适度为佳。因此，在赞美他人时一定要坚持适度的原则。夸奖或赞美一个人时，有时候稍微夸张一点更能充分地表达自己的赞美之情，别人也会乐意接受。但如果过分夸张，你的赞美就脱离了实际情况，让人感觉到缺乏真诚。因为真诚的赞美往往是比较朴实的、发自内心的。

15.可以说赞美、赏识就像风对于帆，就像是雨露对于种子，这种精神鼓励实际上超过任何物质奖励的作用。赞美是我们成长过程中不可缺少的营养品，也是希望，是动力，是用自己的心灵之火去点燃别人的心灵之火。

16.赞美是一种境界。是发自内心的真诚表达。赞美是对他人成就的认同，对他人人格的尊敬。赞美他人之际，我们也在对自己进行着激励。由衷的赞美，哪怕是一句平平常常的话，一个充满敬意的眼神，一下轻轻的拍肩，都会产生意想不到的效果。学会赞美，在生活中学习和掌握好这一生活的智慧，以欣赏的目光去看待他人，这会让我们张开心胸，放宽眼光，能看到更美丽、更和谐的社会和人生。

17.幸福的福字就是一件衣服一口田，告诉我们够吃够穿就好，知足者常乐。有些人通过物质上的满足换来幸福，那种幸福特别短暂；如果我们能时时刻刻微笑，拥有颗安详祥的心，就会拥有永恒的幸福。佛曰：笑着面对，不去埋怨。悠然，随心，随性，随缘。

18.生命有两重性：从生物角度看，生命不是对某一物种，都是相同的，最终会回归大自然的怀抱；但从生命的意义来说，生命与人生生活密不可分，他有了平淡与辉煌，有了恩与怨的纠葛，有了爱与恨的羁绊。这样，生命便有了各种色彩，也给了生活各种思考。

19.生活的起伏曲折恰恰是生活的提醒，人生许多事情，须知稍安勿躁，多少的故事，都是生活的肺腑良言和用心良苦。去除我执，才是生命真实的灯火，别管那些烦恼大如西瓜，还是小如芝麻，能让烦恼起不到伤害生活的作用，如是。

20.对于生活的理解，才是生活最真实的客观，生活里许多人都在按照自己的固执安排日子，却忽略了自己的个性和孤僻。活在世间，与世间同在，能想到与别人更多的分享，已经是人生那些辛苦的日子最美好的记忆，起码省却了那些咬牙切齿的挑剔。

第二辑

1. 生活的悲哀不在于故事如何折磨人，而在于自己崩溃的心，世间风波从来多，不能输掉的是态度和信心，记得生活的一句忠告，伤而不言，或者笑而不语，既然能忘掉的伤，何苦占据生活的空间，和思考的余地。

2. 脾气越大身体越差，脾气越温福报越深；声音越大修养越差，声音越柔德行越厚；性子越急智慧越低，性子越稳智慧越深；妻子越贤夫祸越少，丈夫越仁妻子越美；子女越孝父母越安，父母越慈子孙越贤。做人要方，做事需圆；小事糊涂，大事清楚；小胜靠智，大胜靠德；能忍是聪，会让是明；凡事看开，一生幸福。

3. 人生总是有取有舍的，生活要用心灵去感受，用包容达观的心情看待生活，即使处于生命的低谷，也会觉察到人生的美好与幸福。那般暖暖，就在那一瞬。用心感受了，用心品尝了，便是幸福滋味。

4. 认识这四个字：一是缘。世间万物皆有相缘，缘是机遇，缘是达观。二是空。四大皆空，空是境界，看破红尘，放眼世界。空是智慧，包容宽恕，虚怀若谷，海纳百川。三是悟。悟为慧根，启发心智，世事洞明皆学问。四是善。心怀悲悯，心存感恩，积善行，帮助别人！

5. 从少年到白头，生命的意义在于探索和拓宽，而不是被自己的知见蒙蔽和困扰。没有解不开的怨结情仇，但却有放不下的执着和舍不下的痛苦，生活的路向前，就在于不断的认识。抛开自我的固执，而接受生活的清新。

6. 芸芸众生都希望幸福快乐，只是常常被痛苦烦恼所困，不知如何快乐起来。要明白，我们许多痛苦的根源都在于自己的执着。淡泊洒脱一点，一切随缘，顺乎自然，那么，何处不能安身？人间即是净土！

7. 你为我踏浪，我为你守候。有些感情，不需要诠释，一个凝眸，一个手势，一声懂得，就已足够。时光静静走，我们都是漫长旅行的同道者，不仅是为了目的地，更应该学会欣赏沿途的风景。华年相遇，只想，细细勾勒彼此微微浅笑的模样，相伴美好记忆，温一壶欢喜，暖光阴缱绻，你若盛开，清风自来

8. 心静了，才能听见自己的心声，心清了，才能照见万物的实性。不甘放下的，往往不是值得珍惜的，苦苦追逐的，往往不是生命需要的。一个人只要不再想要，就什么都可以放下。一念放下，万般自在。放下既是拥有，也是解脱。

9. 悠闲是生命本体的一种自然状态。在那种状态里，躯体与灵魂似乎一起消融，扩散，虚化，安详，舒适，像山间的小溪舒缓地流淌，像天空的白云悠悠徜徉。这是涤荡一切世俗尘念之后，生命本体的一种娱乐，一种愉快，一种大自在。

10.悠闲的入门口，拒绝尘世的一切名利心，贪婪心，嫉妒心，野心，恐惧心，焦躁心，踌躇心，淫欲心，计较心，恼怒心，骄傲心，卑贱心，虚荣心，拒绝一切的俗念，心境空明澄澈如无物。

11.悠闲无法着意地去创造，而要靠心去感受。两位游客在公园散步，一位悠哉游哉，不知身躯和灵魂之所在，不知不觉地堕入了悠闲的境界；一位虽想悠闲，但几点几分有一个约会的念头不时冒了出来，挥之不去，他无论如何悠闲不起来。所以，悠闲是一种心灵境界。

12.悠闲需要空闲的时间。渔夫在江上打鱼，他必须将所获去换回今天的柴米，小船即使穿越垂柳林，泊芬芳花坞，也无法进入悠闲状态；游艇在湖面滑行，信风由帆，游客指点烟波，杂念不生，无忧无虑，自然领略到悠闲的情趣。悠闲需要充沛的精力，去愉快地度过空闲的时间。没有充沛的精力，一副恹恹的病态或倦怠的娇慵，你无法进入轻松闲适的风景。

13.悠闲是一种无为。无为不是静止，更不是死寂，而是一种令生命优雅流畅盎然生机。因为无为而有为，可以去听音乐，去观舞，去品茶；可以去养花，去划船，去旅行，去把赤足包在山涧里心旷神怡地听啾啾的鸟鸣，去把头枕在茵茵草地上奇思妙想地任情绪的河流缓缓流动……

14.悠闲是一种人文品位。“登东皋以舒啸，临清流而赋诗”，醉中舞剑，隔窗读雨，无不是情趣欣然。但悠闲更是一种生态品位，茶余饭后，老农躺在院坪的竹椅上，吧答吧答地吸着烟，什么也不想，什么也不做，任微笑照亮满脸铜釉般的慈祥；信步由足，樵夫和着柴刀敲击扦担的节奏，自由散漫地唱着古老的情歌。你不能说，这不是悠闲。人文品位通向生态品位，悠闲的状态进入更高的境界。悠闲是全人类财富，但不是人人能够拥有的财富。

15.做热爱的事达到娴熟痴迷的程度，就可能进入悠闲。高明的舞蹈家全身心融进了舞蹈的韵律，天才的指挥家整个生命化作了交响乐的节奏，成熟的滑冰员在雪丘冰壑间自如滑动，不仅悠闲自得，而且是一种艺术。是的，悠闲是一种艺术境界，凡有缘进入这种境界的人，都是诗人、哲学家、艺术家。

16.因此，悠闲无法做作。游手好闲与悠闲无关，无所事事也不是悠闲。如果蹩脚地把无所事事比喻为空旷萧索的原野，悠闲则是风光旖旎的自然风景区。人，不能一生悠闲，也不能一生没有悠闲。悠闲是对生命状态的一种调整，我们每个人都需要这种调整。

17.简单有时是一种深润的静美。生活，就像一个无形的天平，站在上面的每个人是在无尽的“摇晃”，但最终都是为了寻找一个平衡的支点，使自己站的更稳，走的更远，活得更精彩。每一次的彷徨，每一次的奋起都为我们的阅历增加了砝码，为我们的历炼增添了份量，使凡简的人生不断的超越，让鲜朗的生命不倦的积淀，抛开捷径，坚稳的走路。

18.在生活中，我们被工作和各个角色占去大部分时间，真正属于自己的时间却少得可怜。然而我们始终乐此不疲的付出着，努力着，知足着，幸福着。时间载我们游历，赋予我们神奇，我们没有理由去拒绝，挥霍，抛弃时间，我们在简单的时光里一如既往的收获着真实和快乐。

19.微笑，是一种品格，一种风度，一种修养，一种智慧，是做人的最佳姿态。不纷争，不是将自己束之高阁，而是真理的存在，无需解释与辩白；不张扬，是将城府内敛于胸怀，看轻了世事，淡泊了明志；不抱怨，是精神的富足而藐视沉沦而阔步向前；不哀叹，是内心的强大而战胜所有挫折。

20.心，可以容纳百川，却也会微如针眼；心，可以装下世界，却也会封闭门槛；心，可以绚烂星空，却也会黯然飘散。放轻松，畅行路，不必刻意揣度人生几何，不必费心思量付出就有收获。顺其自然，还原真实。让生活简单，让心纯澈，让情真切，让爱深刻。

21.让生活简单，一切都可以在简单中深深的自省和悟得明白。简单有时是一种深润的静美，有着含蓄的清醒和理智，有着极致的冷静和定力。平静地对待自己，平静地对待他人，让一切归于平静，在平静中给自己一点真实，给自己一点启示。

第三辑

1. 感恩之人，即使仰望夜空，也会有一种感动。感恩之心让生活变得温和，让心灵感到富足。心存感恩，心灵才会获得宁静和安详，才能发现生活的美好。每个人养成真正独立的人格，就是真的自由。任何一种语言文字没有办法表达人的真正思想和情绪，如果有办法，那么人与人没有误会。

2. 生活，并非姹紫嫣红才算春天，平和淡雅才是一种恒久的芬芳。简单的做人，不沉迷于幻想，不茫然于未来，走今天的路，过当下的生活；不羡慕繁华，不刻意雕琢，不要太吝啬，不要太固守，不去争抢，平和宁静，对自己有信心，知道自己的价值，懂得珍惜自己，自然从容，丰润底蕴，洗尽铅华，这才是人生大智慧。

3. 宽容，才有宁静。人心如江河，窄处水花四溅，宽时水波不兴。世间太大，一颗心承载不起。什么都想占尽先机，会输了起码的幸福。众人的路众人走，磕磕碰碰在所难免。生活的最高境界，一是痛而不言，二是笑而不语。无论有多少委屈，一笑泯恩仇。其实太多计较，只是一时的想不开。宽容，让烦恼融化在心里。

4. 有早出晚归的奔波，有柴米油盐的烦琐，别羡慕天上闲云朵朵，每人每天离不开实实在在的生活。往事中的喜乐恼怒，伴随当事人的悲欢离合。磨砺意志得益挫折坎坷；净化灵魂感激风霜雨雪。经历艰难困苦后的回眸，才是一份难得的洒脱。别过多推敲过程中的对或错，关键是要取得理想的结果。

5. 有些话，说不出，则予以轻描。有些事，挥不去，便赋以淡写。无论这个世界对你怎样，都请你一如既往的努力；人生是一场一个人的旅程，无人可替代。总有人离开，总有人到来。生活真的很简单，别总是强迫自己。人生如圆，终点亦是起点。

6. 生活的觉悟，在于心地的历练，更是心地氛围的一种缔造和拓展。生命总是向前，能够清醒和客观，去发现那些自我的执着和偏执，本身就是一种自觉的换位思考，不管旅途有多远，既然在路上，就是觉悟。阳光不同，是因为心情不同；绿叶不同，是因为风向不同。生活就是这样，人生会面对不同的选择，不管你的选择是什么，请别忘记：路是自己走出来的的，快乐是自己创造出来的！

7. 我们应该把天生的感受力变成自觉的、有意识的作为，自觉的按照美的尺度来建造我们美好的每一天。其实在我们的日常生活中的每一件事情，都能按照美的尺度去生活，去感受。用自己的审美力，用自己的美感经验去感受美、发现美。等待，是一种享受，来源于内心深处。没有人喜欢在失望中度过一生。因为等待是一种寄托，是一丝眷恋。等待的滋味是美的，是甜的，是酸的，也是苦的。然而，只有等待，才能给人以希望。

8. 很多有智慧的人善于将生活中的无奈化为幽默。生活中，我们也应该学会变通，学会在山穷水尽的时候，转换一下心情，说不定会“柳暗花明又一村”。变通能让我们少一些郁闷，多一些开心，少一些烦恼，多一些幸福。遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

9. 一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

10.不要忘本，任何时候，任何事情。要诚恳，要坦然，要慷慨，要宽容，要有平常心。学会忘记, 善忘是一件好事。要乐观，要积极，多笑，多照镜子。相信他说的话，但不要当真。凡事多长心眼。不要自作聪明。做自己的决定。然后准备好承担后果。从一开始就提醒自己，世上没有后悔药吃。

11.心若乱了，一切就都乱。守护你的心，胜过守护你的所有，因为你一生的收获，都是由内心所生。不用去追问生命到底还要经历多少颠簸，因为无论是顺境还是逆境，生活始终会按它的阴晴圆缺该来时来该去时去，我们只需以一颗坦然的心，自信的面孔，乐观、豁达地去面对。

12.常与人争，是愚者；与人无争，是智者。凡事皆是变数，故我们当随缘。错不知错，是无知；错不能改，是无救。与人沟通的秘诀，就是要放下自我的成见。与人相处的要诀，就是要真心的接受对方。心要坚持亦不执着；事要随缘亦要把握。

13.最痛苦的时候，可能是最开阔的时候；最脆弱的时候，也可能是最坚强的时候。告诉自己：“不要逃避痛苦，我要好好利用它，变得更具慈悲心和利他。”毕竟，痛苦能教导我们慈悲。若你曾经受苦，你会了解别人受苦的感觉。而如果你是在帮助别人，受苦可以让你理解和产生慈悲心，裨益你帮助别人。

14.生活就像一个大舞台，随时都有精彩。春花秋月，雪落梅开，人间有情是大爱！人与人之间有着千丝万缕的联系，没有谁能够不食人间烟火，超然于世。而真诚与善良，正是我们做人的基本原则，是维持一份友情的前提。人生有涯，情义无价！

15. 言语贵在切中要点，而不在于攻讦别人；议论贵在周详细致，而不必刻意争个胜负高下；行迹贵在光明正大，而不必刻意炫耀招摇；名声贵在别人公认，而不必刻意博取。做实实在在的人，说发自肺腑的话，做合情合理的正经事。

16. 人生漫长，也许很多路就在今天的累积，很多的学习会改变下次的面对，只有接受挑战，付出自己的价值和时间，才能得到别人的认可，和自己的快乐，希望就是执着的陪伴，岁月就是人生最好的成长，一直的追，一直的问，学会了改变，教育了自己。

17. 一些得到，不一定会长久；一些失去，未必不会再拥有。重要的是：让心，在阳光下学会舞蹈；让灵魂，在痛苦中学会微笑。向前走，潇洒心情，收获淡定。人生不在于获取，更在于放得下。放下一粒种子，收获一棵大树；放下一处烦恼，收获一个惊喜；放下一种偏见，收获一种幸福；放下一种执著，收获一种自在。

18. 生命是一种缘，你刻意追求的东西也许终生得不到，而你不曾期遇的灿烂，反而会在你的淡泊从容中不期而至。我们马不停蹄地寻找幸福，暮然回首，幸福其实就在身边，我们需要做的是停下来，慢慢感受这份幸福。一生中，想要追求的东西太多了，殊不知，有舍才有得，这是一种智慧，而我们更需要这样一份心境。

19.这世间的一切，本无所谓有，无所谓无，本无所谓真，无所谓假，只有呼吸着的每一天才是那么的真实，生命对于我们来说，只有一次。珍惜眼前人，若不曾珍惜，就只剩懊悔。世间一切物质，佛法都叫“色”，“空”是一切物质都不是永恒的，都是因缘的假和，包括我们的亲友爱人、功名权势、爱恨情仇等等都是依因缘而生，随缘尽而灭。人生的苦，都是因为一念执着，缘分尽了，还在强求，缘分未到，多生妄想。治疗痛苦烦恼的药方，就是看破、放下、自在。——恒东法师

20. 生活中确实存在一些无奈需要我们去面对，也的确需要保持一份阳光向上的心态去选择，甚至需要化解生活中的迷茫与伤感，需要提醒自己淡然与释怀，每个人都不可避免的去经历凄风苦雨，每一次都是生活的苦口良药，治愈着生命的伤口，岁月走过，一路沉淀，都活成了起点与重生。——延参法师

21. 生命向前的基础在于内心的宽厚，面对世间的纷扰，需要内心的平静，生活里产生的怀疑和徘徊，都来自于内心的浮躁与忐忑，能够化解内心的固执，才能活出生命的欢喜，能够看破人生得失，才能活出心地的安乐。不责人过，不念人恶，用一份应世的慈悲和温暖的智慧，人生处处都是善缘所在。——延参法师

22.生活里的许多烦恼，很多都来自于自我的固执和偏执，可这世间许多情节，偏偏不是顺从了谁的任性和期许，由此而来生出许多幽怨与感伤。就把这世间种种过往，当作一堂必修课吧，炼就自己的包容与从容，喜悦与慈悲。一生一世，没有谁是在孤独前行，总有许多相伴相逢，相聚在不同路口，别离在不同的行程，如果有能力去关怀，请不要错过，如果有误解需要化解，请及时原谅，这一场风雨中的善缘，品味着那些无奈，珍惜着那些欣慰，一次次握手，一次次松手，经历着岁月，历练着心地，一声珍重。——恒秋

23.在我们的一生中有很多事情，包括名、利、权、位、感情等，着实让人羡慕与渴求，但是在想得到它时，必须仔细想想：自己的能力及付出是否实至名归？是否已经水到渠成，而不是过度强求？如果付出不够多，能力、因缘皆不具足，却还希望能得到它，这便是非分的妄想，只会增加无谓的烦恼和痛苦。——恒愚法师