

《与伟大灵魂的对话：托尔斯泰的365天阅读笔记》

第6页

不论你试过多少次，千万不要放弃驾驭自己的冲动。每次尝试都能削弱冲动的力量，使它变得更容易驾驭。——托尔斯泰

第7页

要尊重每一个人，不论他是何等的卑微与可笑。要记得活在每个人身上的是和你我相同的性灵。——叔本华

要想成为智者，必须学习如何聪明地发问，如何仔细聆听，如何静静地答复，以及在无需多说时闭上嘴。——拉瓦特

第48页

有三种诱惑折磨着人们：性欲、骄傲与对财富的贪念。人类的所有不幸都是这三种欲求引起，没有这些诱惑，人类将过着快乐的生活。但要如何驱除这些可怕的疾病？努力改善自己，这就是答案。改善世界需要从自己内在开始。【佚名】

第52页

相信生命是为欢乐而存在，是快乐过活的最佳方法。如果欢乐消失，就要检讨自己的过错。——托尔斯泰

第52页

不要为自己的过错感到尴尬，了解错误能带来最好的教训，这是最好的自我教育方法之一。——卡莱尔

第54页

人的行为会决定他拥有美好或者悲惨的命运，这是我们生活的法则。因为，对一个人来说，最重要的就是他在这个世界里正在做的事情。【印度格言】

第54页

不仅要谈论美好的生命，更重要的是去做好事。——塔木德

第56页

环顾左右，世上的人都想些什么？他们什么都考虑到，除了最重要的事。他们想到跳舞、音乐与歌唱；他们想到房子、财富与权力；他们嫉妒富人与国王的财富，但从未想到身为人的意义。——巴斯卡

第60页

不要仅仅因为生命艰苦，就期待死亡。落在双肩的负担会协助你实现命运，要卸除负担的唯一方法，就是找到合适的生活方式来实现自己的命运。——爱默生

第61页

生命既不是受苦，也不是欢乐，只是我们必须做的事业。我们必须诚实地经营这项事业，直到生命的终结。——托克维尔

第64页

人们在生命中可能遭遇的最重要变动，就是信仰的变动。——托尔斯泰

第78页

距离目的地越远，越要向前走，不要着急，但也不要休息。——马志尼

第81页

如果你能看到自己行动的所有结果，那么你就知道这些行动都是毫无用处的。——托尔斯泰

第82页

人是胆小的，经常对自己持宽容态度。他很难不说：我思故我在。——爱默生

第82页

要想平静而坚强，先努力改善你的信仰。——托尔斯泰

第84页

像阳光打破黑夜的幽暗一样，苦难也会打开生命的所有意义。——梭罗

第84页

只有当我们为别人而活时，我们才是为自己而活。这听起来似乎相当奇怪，但试着去做，你自己的经验会帮助你了解。——托尔斯泰

第86页

那些故意装单纯的人，其实看起来最不单纯。刻意装出来的单纯，是所有造作的事情中，最令人不快的一种。——托尔斯泰

第87页

只有在把自己的生命从肉体转向心灵的时候，人才是自由的。——托尔斯泰

第95页

要批判自己的行为，但不要为此感到绝望。——艾匹克蒂塔

第99页

生命或命运中没有巧合，命运是每个人自己的创造。——维勒曼

第99页

一个人快乐与否不是由他所拥有的财富与黄金多寡决定。人的快乐与痛苦存在灵魂之中。贤人在任何国家都感到自在，对高贵的灵魂而言，整个宇宙都是他的家。——德谟克利图

第101页

生命的目的不是只求享乐。——果戈理

第101页

人不论跌得多低，总能看得到他应该努力向前的至善境界。——托尔斯泰

第102页

人握拳来到这世界，仿佛在说：“整个世界都是我的。”但人离去时却是摊着手掌，仿佛是说：“看吧，我什么也没带走。”——塔木德

第110页

人的需要愈少，困扰也就愈少。——托尔斯泰

第110页

能够拥有想要的东西是很大的幸福，但能够不想要自己没有的东西才是更大的幸福。——门尼德姆斯

第115页

精神的喜悦是力量的标志。——爱默生

第124页

假装仁慈的人，比赤裸裸的恶人还要坏。——托尔斯泰

第125页

请用你灵魂里无惧死亡的那部分生活，那部分灵魂就是爱。——托尔斯泰

第126页

每个人凝思的念头，不论是否表达出来，都会伤害或提升他的生活。——马洛利

第127页

一个人怎样了解自己，决定着他的命运。——梭罗

第127页

要在苦难中找寻未来成长的种子，否则苦难将更加凄厉。——托尔斯泰

第127页

苦难是精神与肉体成长的必要条件。【佚名】

第128页

当你努力不去责怪别人时，你的生活会变得容易得多，但很少有人会做这小小的努力。

——托尔斯泰

第131页

只要内心充满美德，便能找到快乐与幸福。——爱默生

第134页

聪明人思考生命，比思考死亡的时间更多。——斯宾诺莎

第135页

要活得让别人看得起，也让自己看得起。——马洛利

第136页

只有努力争取的人，才能享有美好的生命。——托尔斯泰

第137页

即使你有什么伟大的禀赋，也不是你第一次召唤就会出现，除非经过再三努力，是不会轻易降临的。——爱默生

第176页

只有善用生命中的每一刻，我们才会知道我们是永恒的。——马提诺

第189页

只要了解自己是谁，所有的苦恼似乎都变得微不足道。——托尔斯泰