

最新实践论文的格式 大学生社会实践论文格式(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

校园的句子篇一

我的校园是海安小学，一个历史悠久的学校，虽然有些老旧，但我已经在这度过了三年的`快乐时光了。

春天，我们的校园生机盎然，景色迷人，一眼望去，最美的就是那小花园了。到了这一季节，围绕小花园一周的小树开出了淡黄色的小花。它如蚂蚁一样小，一簇簇接着一簇簇，散发出迷人清淡的香气把整个花园都裹着，一进去就会让人陶醉的不想出来。

夏天，我们的学校是蝉的音乐厅，它们成群结队，不约而同地来到我们的学校，爱不释手粘在树上“知了，知了”叫着，似乎在叫“兄弟们，我们太热了，唱首歌凉一凉！”

秋天，校园的小花园落叶如雪花满天飞舞落到地上，我们常常跑到里面跳树叶呢！

冬天，我们学校如同被关进冰箱了，哇！冷得不得了，所有人都换上了厚厚的毛衣，没有人肯到外面玩了，只会静静呆在教室里取暖。整个学校宛如鬼屋安安静静。

这就是俺的学校，一个春夏秋冬很美丽的学校。

校园的句子篇二

后院主要是同学们放自行车的地方，门口还有个垃圾池。你别就因此以为后院又脏又乱又难看，其实，它很美。

春天，树木都发芽、长叶了，后院一片翠绿，小鸟在树林中嬉闹，一会儿追逐玩耍，一会儿停在枝头上唱歌，真好听。

夏天，后院十分清爽，树叶挡住了烈日，给人带来凉爽。再加上有蝉鸣、鸟叫衬映，令人十分惬意。

秋天，树叶纷纷扬扬地落了下来，像一群群金黄色的蝴蝶在天空中翩翩起舞，仿佛世界上充满了这种“蝴蝶”，那景色，美极了。

冬天，雪花纷纷扬扬地落下来，把后院的每一片土地、每一棵树都染白了，世界一瞬间变得纯静、安详，让你陶醉其中。

你们觉得后院好吗？欢迎来我们学校！

校园的句子篇三

经过奋斗， 经过努力， 我们的战利品是成绩。

下课的铃声响起， 同学们跑道操场上去。

他们踢足球、跳皮筋， 开心地玩游戏。

啊， 校园多美丽！

踏着晚霞， 扶着柳絮， 我们回到家园里。

爸爸迎接， 妈妈欢喜， 劝驾人的热情洋溢。

晚上的电视声想起，全家人围坐的很紧密。

爸爸看电视，妈妈织毛衣，我们的心连在一起。

啊，家园多温馨！

校园的句子篇四

盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了。一切都像刚睡醒的样子，欣欣然正睁开了眼。山朗润起来了，水涨起来了，太阳的脸红起来了。小草偷偷的从土里钻出来，嫩嫩的，绿绿的。

春天来了！

校园里的花草不知何时都钻出了嫩芽，小树也变得生气勃勃。

你瞧，刚进门时那最引人注目的一小片竹林写得更加苍翠了。他们站得笔直笔直的，多么像校园的小卫士！

接着映入你眼帘的是一个池塘。水清澈见底。鱼儿在水中嬉戏着，吐出一个个晶莹剔透的小泡泡。投掷一个石子，水面上顿时漾起一圈圈涟漪。

我最喜欢的还要数那美丽的桃花了。还没走到桃花树下，就已是满鼻花香了。走近一看，一片片嫩叶衬托着两三朵小花，好似害羞的小姑娘，用衣袖遮住自己娇嫩的脸蛋。

随我转了一圈，你感觉到春天的气息了吗？听到春天的脚步声了吗？让我们一起来迎接春天吧！

校园的句子篇五

人尽皆知戏剧是综合的艺术；但人生之为综合的艺术，似乎还没被人充分认识，且其综合意义的更完满更广大，尤其不曾获得深刻的体验。

在戏剧舞台上，演员得扮演种种角色，追求演技上的成功，经历悲欢离合的情绪。

但在人生舞台上，我们得扮演更多种的角色，追求更多方面的成功，遇到的局势也更光怪陆离，出人意外。

即使在长途的跋涉奔波，忧患遍尝之后，也不一定能尝到甘美的果实，——这果实我们称之为人生艺术的结晶品，称之为幸福。

现实的枷锁加在每个人身上，大家都沉在苦恼的深渊里无以自拔；

动物只要不生病，有足够的食物，便快乐了。

我们觉得人类也该如此。

对外界的关切也会有各别的烦恼带给你：

世界可能陷入战争，朋友可能死亡。

但这一类的痛苦，不象因憎恶自己而发生的痛苦那样，会破坏人生的主要品质。

再则，每种对外的兴趣，都有多少活动分配给你；

而兴趣活泼泼地存在到多久，这活动就能把苦闷阻遏到多久。

相反地，对自己的关切绝对不能领你去作任何进取的活动。

它可以鼓励你记日记，把自己作心理分析，或者去做修士。

但一个修士，必得在修院的功课使他忘掉自己的灵魂的时光，才会幸福。

他以为靠了宗教得来的幸福，其实靠着清道夫的行业一样可以得到，只要他真正做一个清道夫。

有一般人是因为深陷在“自我沉溺”之中而无可救药的，对于他们，外界的纪律确是一条引向幸福的路。

“自我沉溺”种类繁多。

我们可以挑出“畏罪狂”，“自溺狂”，“自大狂”三种最普通的典型。

我说“畏罪狂”，并非说那些人真正犯罪：

罪恶是人人犯的，也可说没有人犯的，要看我们对社会所下的界说而定。

我指的乃是沉溺于犯罪意识的人。

他永远招惹着自己的厌恶，假令他是信教的话，还要把这种自我憎恶认作神的憎恶。

他认为自己应该如何如何，这幅理想的图画，却和他所知的实际的他，不断发生冲突。

即使在清明的思想里他早已把在母亲膝上学来的格言忘得一干二净，他的犯罪感觉可能深埋在潜意识内，只在醉酒或熟睡时浮现。

但一切东西都可引起这味道。

他心里依旧承认他儿时的诫条。

赌咒是恶的；喝酒是恶的；普通生意上的狡狴是恶的；

尤其，性行为是恶的。

当然他并不会割弃这些娱乐，但这些娱乐为他是全部毒害了，毫无乐趣可言，因为他觉得自己是为了它们而堕落的。

他全灵魂所愿望的一种乐趣，是受着母亲的宽容的抚爱，为他记得在童时经历过的。

既然此种乐趣不可复得，他便觉得一切都乏味；

既然他不得不犯罪，他就决意痛痛快快的犯罪了。

当他堕入情网时，他是在寻找慈母式的温柔，但他不能接受，因为，心中存着母亲的图像，他对任何与他有性关系的女子，感不到丝毫敬意。

失望之余，他变得残忍，随又忏悔他的残忍，重新出发去兜着那幻想的罪过和真正的悔恨的凄惨的圈子。

多少表面看来是狠心的浪子，其心理状态就是如此。

把他们诱入迷途的，是对于一个无法到手的对象的崇拜（母亲或母亲的代替物），加上早年所受的可笑的伦理教训。

从早年信仰和早年情爱中解放出来，是这批“孺慕”德性的牺牲者走向快乐的第一步。

“自溺狂”在某个意义上是普通的犯罪意识的反面；

特征是惯于自赞自叹，并希望受人赞叹。

在某程度内，这情操无疑是正常的，无所用其惋惜；

它只在过度的时候才成为一桩严重的祸害。

有许多女子，特别在富有社会里，爱的感觉力完全消失了，代之而兴的是一股强烈的欲望，要所有的男人都爱她们。

当这种女子确知一个男人爱她时，她便用不着他了。

同样的情形，在男子方面也有，不过较为少见罢了。

虚荣心到了这个高度时，除了自己以外，对任何人都感不到兴趣，所以在爱情方面也没有真正的满足可以得到。

可是旁的方面的趣味，失败得还要悲惨。

譬如，一个自溺狂者，被大画家所受到的崇拜鼓动之下，会去做一个艺术学生；

但既然绘画之于他不过是达到一个目标的手段，技巧也就从来引不起他的兴味，且除了和他自身有关的以外，别的题材都不会给他看到。

结果是失败和失望，期待的是恭维，到手的是冷笑。

还有那般老把自己渲染成书中的英雄的小说家，也是蹈了同样的复辙。

工作上一切真正的成功，全靠你对和工作有关的素材抱有真正的兴趣。

成功的政治家，一个一个的倒台，这悲剧的原因是什么呢？

因为他把自溺狂代替了他对社会的关切，代替了他素来拥护的方策。

只关怀自己的人并不可赞可羨，人家也不觉得他可赞可羨。

因此，一个人只想要社会钦仰他而对社会本身毫不感到旁的兴味时，未必能达到他的目的。

即使能够，他也不能完全快乐，因为人类的本能是从不能完全以自我为中心的。

自溺狂者勉强限制自己，恰如畏罪狂者的强使自己给犯罪意识控制。

原始人可能因自己是一个好猎手而感到骄傲，但同时也感到行猎之乐。

虚荣心一过了头，把每种活动本身的乐趣毁掉了，于是使你不可避免地无精打彩，百无聊赖。

原因往往是缺少自信，对症的药是培养自尊心。

但第一得凭着客观的兴趣去做进取性的活动，然后可以获得自尊心。

“自大狂”和自溺狂的不同之处，是他希望大权在握而非动人怜爱，他竭力要令人畏惧而非令人爱慕。

很多疯子和历史上大多数的伟人，都属这一类。

一朝变得过度，而且同不充分的现实意识联接一块时，那可悲了。

在这等情形下，一个人或是忧郁不快，或是发疯，或竟两样都是。

一个自以为头戴王冠的疯子，在某种意义上也许是快乐的，但他的快乐决非任何意识健全的人所艳羡的那一种。

亚历山大大帝，心理上便和疯子同型，虽然他赋有雄才大略，

能够完成疯子的梦。

然而他还是不能完成他自己的梦，因为他愈成功，他的梦也愈扩大。

当他眼见自己是最伟大的征略者时，他决意要说自己是上帝了。

但他是不是一个幸福的人呢？

他的酗酒，他的暴怒，他的对女人的冷淡，和他想做神明的愿望，令人猜想他并不幸福。

牺牲了人性中一切的分子来培植一个分子，或把整个世界看作建造一个人的自我的显赫的素材，是决无终极的快慰可言的。

自大狂者，不问是病态的或名义上说来是健全的，通常是极度的屈辱的产物。

拿破仑在学校里，在一般富有的贵族同学前面感到自惭形秽的苦恼，因为他是一个粗鄙的苦读生。

当他后来准许亡命者回国时，看着当年的同学向他鞠躬如也时，他满足了。

多幸福！依旧是这种早年的屈辱，鼓动他在沙皇身上去寻求同样的满足，而这满足把他送到了圣·赫勒拿。

既然没有一个人是全能的，一场完全被权力之爱所控制的人生，迟早要碰到无可克服的难关。

要自己不觉察这一点，唯有假助于某种形式的疯狂才办得到，虽然一个人倘有充分的威权，可以把胆敢指出这种情形的人禁锢起来，或者处以极刑。

政治上的与精神分析学上所谓的抑止，便是这样地一代一代传下来的。

只消有任何形式较显的“抑止”（心理分析上的抑止）出现，就没有真正的幸福。

约束在适当的范围内的权势，可大大地增加幸福，但把它看作人生唯一的目标时，它就闯祸了，不是闯在外表，就是闯在内心。

不快乐的心理原因，显然是很多的，而且种类不一。但全都有些共同点。

典型的不快乐者，是少年时给剥夺了某些正常的满足的人，以致后来把这一种满足看得比一切其余的满足更重要，从而使他的人生往着单一的方向走去，并且过于重视这一种满足的实现，认为和一切与之有关的活动相反。

然而这现象还有更进一步的发展，在今日极为常见。

一个人所受的挫折可能严重到极点，以致他不再寻求满足，而只图排遣和遗忘。

于是他变成了一个享乐狂。

换言之，他设法减少自己的活力来使得生活容易挨受。

例如，醉酒是暂时的自杀；

它给你的快乐是消极的，是不快乐的短时间的休止。

自溺狂者和自大狂者相信快乐是可能的，虽然他们所用的寻快乐的方法或许错误；

但那寻找麻醉的人，不管是何种形式的麻醉，除掉希望遗忘

之外，确已放弃了一切的希望。

在这情形中，首先该说服他幸福是值得愿望的。

忧郁的人象失眠的人一样，常常以此自豪。

也许他们的骄傲好似失掉了尾巴的狐狸的那种；

如果如此，那末救治之道是让他们明白怎样可以长出一条新的尾巴。

我相信，倘有一条幸福之路摆在眼前，很少人会胸有成竹地去选择不快乐。

我承认，这等人也有，但他们的数目无足重轻。

因此我将假定读者是宁取快乐而舍不快乐的。

能否帮助他们实现这愿望，我不知道，但尝试一下总是无害的。

现在和世界史上许多别的时代一样，有一种极流行的习尚，认为我们之中的智慧之士都看破了前代的一切热诚，觉得世界上再没什么东西值得为之而生活。

抱着这等见解的人真是抑郁不欢的，但他们还以此自豪，把它归咎于宇宙的本质，并认为唯有不欢才是一个明达之士的合理的态度。

他们对于“不欢”的骄傲，使一般单纯的人怀疑他们“不欢”的真诚性，甚至认为以苦恼为乐的人实在并不苦恼。

这看法未免太简单了；

无疑的，那些苦恼的人在苦恼当中有些“高人一等”和“明

察过人”的快感，可以稍稍补偿他们的损失，但我们不能说他们就是为了这快感而放弃较为单纯的享受的。

我个人也不以为在抑郁不欢中间真有什么较高的道理。

智慧之士可能在环境容许的范围内尽量快乐，倘他发觉对宇宙的冥想使他有超过某程度的痛苦时，他会把冥想移转到别处去。

这便是我在本章内所欲证明的一点。

我愿读者相信，不论你用何种论据，理性决不会阻遏快乐；

不但如此，我且深信凡是真诚地把自己的哀伤归咎于自己的宇宙观的人，都犯了倒果为因的毛病：

实际是他们为了自己尚未明白的某些缘故而不快乐，而这不快乐诱使他们把世间某些令人不快的特点认作罪魁祸首。

只要在多数人的收入减少的时候，总会有大批悲观主义者出现。

可怪的是很少人明白下面这个道理：

他们并非被一种机构紧抓着而无可逃避，无可逃避的倒是他们所踹着的踏车，因为他们不曾发觉那踏车不能使他们爬上更高的一层。

当然，我是指那些比较高级的事业场中的人，已有很好的收入足够借以生活的人。

但靠现有的收入过活，他们是认为可耻的，好比当着敌人而临阵脱逃一般；

但若你去问他们，凭着他们的工作对公众能有什么贡献时，

他们除了一大套老生常谈，替狂热的生活作一番宣传之外，定将瞠目不知所答。

这种人若要过得快乐一些的话，先得改变他的宗教。

那末他总是精神过于集中，心中过于烦愁，决计快活不了。

拿一件简单的事来说吧，例如投资。

几乎个个美国人都不要四厘利息的比较稳当的投资，而宁愿八厘利息的比较冒险的投资。

结果常有金钱的损失以及继续不断的烦虑和恼恨。

至于我，我所希望于金钱的，不过是闲暇而安全。

但典型的现代人所希望于金钱的，却是要它挣取更多的金钱，眼巴巴地望着的是场面，光辉，盖过目前和他并肩的人。

美国的社会阶梯是不固定的，老是在升降的。

因此，一切势利的情绪，远较社会阶级固定的地方为活跃，并且金钱本身虽不足使人伟大，但没有金钱确乎难于伟大。

再加挣钱是测量一个人的头脑的公认的标准。

挣一笔大钱的人是一个能干的家伙；

否则便是蠢汉。

谁乐意被认为蠢汉呢？

所以当市场动荡不稳时，一个人的感觉就象青年人受考试时一样。

那些幼年时代深受贫穷的苦难的人，常常惧怕他们的孩子将来受到同样的苦难，觉得尽管挣上几百万的家私也难于抵御贫穷那大灾祸。

这等恐惧在第一代上大抵是不可避免的，但从未尝过赤贫滋味的人就不会这样了。

无论如何，惧怕贫穷究竟还是问题里面较小的与例外的因子。

过于重视竞争的成功，把它当作幸福的主源：

这就种下了烦恼之根。

我不否认成功的感觉使人容易领会到人生之乐。

譬如说，青年时代一向默默无闻的一个画家，一朝受人赏识时，似乎要快乐得多。

我也不否认金钱在某程度内很能增进幸福；

但超过了那个程度就不然了。

我坚持：成功只能为造成幸福的一分子，倘牺牲了一切其余的分子去赢取这一分子，代价就太高了。

这个弊病的来源，是事业圈内得势的那种人生哲学。

在欧洲，别的有声威的团体的确还有。

在有些国家，有贵族阶级；

在一切的国家，有高深的技术人员；除了少数小国以外，海陆军人又是受到尊敬的人物。

虽然一个人无论干何种职业总有一个争取成功的元素，但同

时，被尊敬的并非就是成功，而是成功赖以实现的卓越
[excellence]

一个科学家可能挣钱，也可能不挣钱；

他挣钱时并不比他不挣钱时更受尊敬。

发见一个优秀的将军或海军大将的贫穷是没有人惊奇的；

的确，在这种情形之下的贫穷在某一意义上还是一种荣誉。

为了这些理由，在欧洲，纯粹逐鹿金钱的斗争只限于某些社团，而这些社团也许并非最有势力或最受尊敬的。

在美洲，事情就不同了。

公役在国民生活中的作用太小了，毫无影响可言。

至于高深的技术，没有一个外行能说一个医生是否真正懂得很多医学，或一个律师是否真正懂得很多法律，所以从他们的生活水准上来推测他们的收入，再用收入来判断他们的本领学识，要容易得多。

至于教授，那是事业家雇用的仆人，所以不比在较为古老的
国家内受人尊敬。

这一切的结果是，在美国，专家模仿事业家，却绝不能象在欧洲那样形成一个独立的社团。

因此在整个的小康阶级内，那种为金钱的成功所作的艰苦的斗争，没有东西可以消解。

美国的男孩子，从很小时起就觉得金钱的成功是唯一重要的事，一切没有经济价值的教育是不值一顾的。

然而教育素来被认为大部分是用以训练一个人的享受能力的，我在此所说的享受，乃是指全无教育的人所无法领略的，比较微妙的享受。

十八世纪时，对文学、绘画、音乐能感到各别的乐趣，算是“缙绅先生”的特征之一。

处于现代的我们，尽可对他们的口味不表同意，但至少那口味是真实的。

今日的富翁却倾向于一种全然不同的典型。

他从不看书。

假如他为了增高声名起计而在家里造一间绘画陈列室时，他把选画的事完全交托给专家；

他从画上所得的乐趣并非是观赏之乐，而是旁的富翁不复能占有这些图画之乐。

关于音乐，碰到这富翁是犹太人的话，那他可能有真正的欣赏；否则他在这方面的无知，正如他在旁的艺术方面一模一样。

这种情形，结果使他不知如何应付他的闲暇。

既然他越来越富，挣钱也越来越容易，最后，一天五分钟内所挣来的钱，他简直不知怎样消费。

一个人成功的结果，便是这样的彷徨失措。

“把成功作为人生的目标”这观念在你心中存在多久，悲惨的情形也存在多久。

成功的实现势必令你挨受烦闷的煎熬，除非你先懂得怎样去

处置成功。

竞争的心理习惯，很易越出范围。

譬如，拿看书来说。

看书有两个动机，一个是体会读书之乐；

另外一个作是夸口之用。

美国有一种风气，太太们按月读着或似乎读着某几部书；

有的全读，有的只读第一章，有的只读杂志上的批评，但大家桌上都放着这几部作品。

可是她们并不读巨著。

读书俱乐部从未把《哈姆雷德》或《李尔王》列入“每月选书”之内，也从没一个月显得需要认识但丁。

因此她们的读物全是平庸的现代作品而永远没有名著。

这也是竞争的后果之一，不过这或者并不完全坏，因为这些太太们，倘不经指导，非但不会读名著，也许会读些比她们的文学牧师或文学大师代选的更糟的书。

现代生活所以如是偏重于竞争，实在和文化水准的普遍的低落有关，就象罗马帝国时代奥古斯丁大帝以后的情形一般。

男男女女似乎都不能领会比较属于灵智方面的乐趣。

譬如，一般的谈话艺术，为十八世纪的法国沙龙磨炼到登峰造极的，距今四十年前还是很活泼的传统。

那是一种非常优美的艺术，为了一些渺茫空灵的题材，使最

高级的官能活跃。

但现代谁还关切这样有闲的事呢？在中国，十年以前这艺术还很昌盛，但恐民族主义者的使徒式的热诚，近来早已把它驱出了生活圈。

五十年或一百年前，优美的文学智识，在有教育的人中间是极普遍的，如今只限于少数教授了。

一切比较恬静的娱乐都被放弃。

曾经有几个美国学生陪我在春天散步，穿过校旁的一座森林，其中满着鲜艳的野花，但我的向导中间没有一个叫得出它们的名字，甚至一种野花都不认识。

这种智识有什么用呢？它又不能增加任何人的收入。

病根不单单伏在个人身上，所以个人也不能在他单独的情形内阻止这病象。

病根是一般人所公认的人生哲学，以为人生是搏斗，是竞争，尊敬是属于胜利者的。

这种观点使人牺牲了理性和思悟，去过度的培养意志。

这种族采取了竞争的哲学，以为最适合它的天性。

不问竞争的起源究竟如何，这些爱权势不爱聪明的现代恐龙，的确有了空前的成功，普遍地被人模仿：

他们到处成为白种人的模型，这趋势在以后的百年中似乎还要加强。

然而那般不迎合潮流的人大可安慰，只要想到史前的最后并未胜利；

它们互相残杀，把它们的王国留给聪明的旁观者承受。

竞争而当作人生的主体，确是太可怕，太执拗，使肌肉太紧张，意志太专注；

倘用作人生的基础的话，决不能持续到一二代。

之后，定会产生神经衰弱，各种遁世现象，和工作同样紧张同样困难的寻欢作乐，（既然宽弛已成为不可能，）临了是因不育之故而归于灭亡。

竞争哲学所毒害的，不止工作而已；

闲暇所受到的毒害也相等。

凡能恢复神经的，恬静的闲暇，在从事竞争的人看来是厌烦的。

继续不断的加速度变得不可避免了，结果势必是停滞与崩溃。

救治之道是在“保持生活平衡”这个观念之下，接受健全而恬静的享受。

烦闷与兴奋。

烦闷在本质上是渴望发生事故，所渴望的不一定是愉快的事情，只要是一些事情，能使烦闷的人觉得这一天和别一天有些不同就行。

一言以蔽之，烦闷的反面不是欢娱，而是兴奋。

烦闷并非一个人自然的命数，而是可以逃避的，逃避之法便是相当强烈地去追求刺激。

我们在社会阶梯上越往上爬，刺激的追逐便越来越剧烈。

凡有能力追逐的人，永远席不暇暖的到处奔波着，随身带着欢悦、跳舞、吃喝，但为了某些缘故，他们老希望在一个新的地方享用得更痛快。

凡是不得不谋生的人，在工作时间内势必要有他们的一份烦闷，但一般富有到可以毋需工作之辈，就过着远离烦闷的生活，算做他们的理想了。

这的确是一个美妙的理想，我也决不加以非议，但我怕象别的理想一样，这桩理想的难于实现，远非理想家始料所及。

总之，越是隔夜过得好玩，越是明朝显得无聊。

而且将来还有中年，可能还有老年。

在二十岁上，人们以为到三十岁生活便完了。

我现在已经五十八岁，却再不能抱这种观念。

也许把一个人的生命资源当做经济资源般消费是不智的。

也许烦闷之中的某些元素是人生必不可少的因子。

逃避烦闷的愿望是天然的；

不错，个个种族在有机会时都表现出这个愿望。

当野蛮人初次在白种人手里尝到酒精时，他们毕竟找到了一件法宝，可以逃避年代久远的烦闷了，除非政府干涉，他们会狂饮以死。

战争，屠杀，迫害，都是逃避烦闷的一部分；

甚至跟邻居吵架似乎也比长日无事要好过些。

所以烦闷是道家所应对付的主要问题，因为人类的罪恶至少半数是从惧怕烦闷来的。

兴奋过度的生活是使人筋疲力尽的生活，它需要不断加强的刺激来使你震动，到后来这震动竟被认为娱乐的主要部分。

一个惯于过度兴奋的人，仿佛一个有胡椒瘾的人，谁都受不住的分量，在他简直连味道都不曾尝到。

烦闷，有一部分是和逃避过度的兴奋有密切关连的，而过度的兴奋不但损害健康，抑且使口味对一切的快感变得麻木，酥软代替了感官的酣畅的满足，巧妙代替了智慧，参差不齐代替了美。

我并不想把反对兴奋的议论推之极端。

分量相当的兴奋是滋补的，但象几乎所有的东西一般，分量对于利弊有着极大的出入。

刺激太少，产生病态的嗜欲；刺激太多，使人精力枯竭。

所以忍受烦闷的能耐，对于幸福生活是必要的，是应该教给青年人的许多事情之一。

“亲爱的先生，这一章缺少刺激；你不能希望一大串事迹讲得极少的人名引起读者兴味。

你的故事用了很优美的风格开场，我承认，最初我颇有些好印象，但你太想把故事全盘托出了。

取出精华，删掉废料，等你把全书的篇幅节略到合乎情理时，再拿回给我罢。”

现代出版家这么说着，因为他识得现代读者的畏惧烦闷。

对于孔子的名著，《可兰经》，马克思的《资本论》，以及一切销行最广的经典，他都可说同样的话。

而且不止神圣的典籍，一切最好的小说都有沉闷的篇章。

一本从头至尾光芒四射的小说，几乎可断定不是一部佳作。

即是伟人们的生活，除了少数伟大的时期以外，也很少令人兴奋的地方。

他大半的生涯，是和妻子俩安静地过着日子，下午作一次散步，路上或者遇到几个朋友。

安静的生活是大人物的特征，他们的喜乐也不是外人心目中认为兴奋的那一种。

在假日用来恢复体力的运动当然除外，攀登阿尔卑斯便是一个最好的例。

忍受单调生活的能力，应该自幼培养。

刺激在本质上便是麻醉品，使人的瘾越来越深，而兴奋时间的肉体的静止，又是违反本能的。

若过着一种心思散漫，纵情佚乐的生活，一个青年人的头脑里就难于孕育有建设性的目标；

因为在此情形中，他的念头所贯注的将是未来的欢娱，而非遥远的成就。

为了这些缘故，不能忍受烦闷的一代，定是人物渺小的一代，和自然的迟缓的进行脱去了连系，每个有生机的冲动慢慢地枯萎，好比瓶花那样。

没有爱的性行为，却全无这等力量。

一刹的欢娱过后，剩下的是疲倦，厌恶，以及生命空虚之感。

爱是自然生活之一部，没有爱的性行为可不是的。

进步的社会里最严重的一种疲劳，乃是神经的疲劳。

奇怪的是，抱怨这种疲倦的呼声，最多来自小康阶级，事业家，和劳心者，在薪工阶级里倒反而少。

要在现代生活中逃避神经的疲惫，是一件极难的事。

第一，在整个的工作时间，尤其在工作时间与在家时间的空隙内，一个都市工作者老是受着声音的烦扰，固然，大半的吵闹他已学会不去理会，但仍旧免不了受它磨折，特别因为他潜意识里努力想不去听它之故。

还有我们不觉察的别的令人疲惫的事情，就是永远遇着生人。

象别的动物一般，人的本能永远暗中窥探着和他同种族的生客，以便决定用友善的抑敌意的态度去对付。

但在忙碌时间在地下铁道上旅行的人，不得不把这本能抑压下去，抑压的结果，使他对一切不由自主接触到陌生人感到无限的愤怒。

此外还有赶早车的匆忙，连带着消化不良。

所以等到进公事房，一天的工作刚开始时，这个穿黑衣服的工作者，神经已经疲惫，很易把人类看做灰物了。

抱着同样心境到来的雇主，绝对不去消除雇员的这种倾向。

为了惧怕开差，他们只得装着恭顺的态度，但这勉强的举动使神经格外紧张。

倘若雇员可以每周扯一次雇主的鼻子，用另一种态度把他们心里对他的想法讲出来，那末他们紧张的神经或会松弛下来，但为雇主着想，这办法仍旧解决不了问题，因为他也有他的烦恼。

恐惧破产之于雇主，正如恐惧开差之于雇员。

固然，颇有一般地位稳固、毋庸担心的人，但要爬到这样高的位置，先得经过多少年狂热的斗争，在斗争期间对社会各部门的事故必须了如指掌，对竞争者的计谋不断地挫败。

这一切的结果是，等到完满的成功来到时，一个人的神经早已支离破碎，长时间的惯于操心，使他在无需操心时仍旧摆脱不掉那习惯。

富翁的儿子们，固然可以说是例外了，但他们往往自己制造出烦虑，和自己并未生而富有时所将感到的痛苦一样。

由于赌博，他们招致父亲的憎厌；

由于追逐欢娱而熬夜，他们糟蹋身体；

等到一朝安定下来时，已经和从前父亲一样没有能力享受快乐了。

有的甘心情愿，有的不由自主，有的咎由自取，有的迫不得已，总之，现代的人大半过着神经破裂的生活，永远疲劳过度，除了乞灵于酒精之外，不复能有所享受。

疲劳大部分是由烦恼而来，而烦恼是可用较为高明的人生哲学和较多的精神纪律来免除的。

多数男女极缺少控制自己思想的能力。

我的意思是说，他们不能在对烦恼之事无法可施的时候停止

思想。

男人把事业上的烦恼带上床；

夜里照理应该培养新鲜的力量去应付明日的难题，他们却把眼前一无法想的题目在脑筋里左思右想，盘算不休，而这思想的方式，又不是替明日的行为定下清楚的方计，而是失眠时所特有的病态的胡思乱想。

半夜疯狂的残余，一直留到下一天早上，把他们的判断力弄迷糊了，把他们的心情弄坏了，一不如意就大发雷霆。

一个明哲之士，只在有目的时才思索他的烦恼；

在旁的时候，他想着旁的事情；

倘使在夜里，他就什么都不想。

我并不说，在大风潮中，当倾家荡产显得不可避免时，或一个丈夫明知妻子欺骗了他时，仍可能（除非少数特别有纪律的头脑）在无计可施时停止思想。

但很可能把日常生活中的日常烦恼，在需要应付的时间以外，置之脑后。

在适当的时间思索一件事情，而不在任何时间胡思乱想：培养这么一副有秩序的头脑，对于幸福与效率两者都能有惊人的作用。

决定之后，除非再有新事实发见，再勿重新考虑。

迟疑不决最是磨折人，也最是无裨实际。

最初，每一场听众都令我害怕，慌张的心绪使我讲得很坏；

对此窘境的惧怕，竟使我老是希望在讲演之前遇到什么意外，讲过以后我又因神经紧张而疲倦不堪。

慢慢地，我教自己觉得我演讲的好坏根本无足轻重，宇宙决不因我演说的优劣而有所改变。

于是我发觉，越是不在乎讲得好或坏，我越是讲得不坏，神经紧张慢慢减退，几乎完全没有了。

许多的神经疲惫，可以用这种方法对付。

我们的行为并不象我们假想的那么重要；

归根结蒂，我们的失败或成功并没什么了不得。

甚至刻骨铭心的忧伤也打不倒我们；

似乎要结束我们终生幸福的烦恼，会随着悠悠的岁月而黯淡，后来连烦恼的锋利也几乎淡忘了。

但在这些自我中心的考虑以外，还有一项事实应得注意，即一个人的“自我”并非世界上一个重要的部分。

一个人而能把希望与思念集中在超越自己的事情上，必能在日常生活的烦恼中获得安息，而这是纯粹的唯一主义者所办不到的。

可能称做神经卫生的问题，一向被研究得不够。

工业心理学，的确在疲劳方面用过探讨功夫，并用详细的统计来证明，倘若一件事情做得相当长久，结果必令人疲乏，——其实这结果是毋须那么多的科学炫耀便可猜想而知的。

在现代生活里成为重要的一种疲倦，总是属于情绪方面的；

纯粹智力疲惫，如纯粹的肌肉疲惫一样，可因睡眠而获救济。

无论哪一个劳心者，倘他的工作不涉感情（譬如计算工作），那末每夜的睡眠总可把每天的疲劳一扫而尽。

归咎于过度劳作的弊害，实在并不应该由过度的劳作负责，产生弊害的乃是某种烦恼与焦虑。

情绪的疲惫所以困人，是因为它扰乱休息。

一个人愈疲乏，就愈不能停止。

神经衰败的前兆之一，是相信自己的工作重要无比，一休息就要闯祸。

表面上似由工作促成的神经衰败，实在都是情绪困惫所致，神经衰败的人原是为了逃避这种困惫才去埋头工作的。

他不愿放弃工作，因为放弃之后，再没东西可以使他忘记他的不幸了。

当然，他的烦恼可能是惧怕破产，那末，他的工作是和烦恼直接有关的了，但在当时，他的忧虑诱使他长时期的劳作，以便蒙蔽他的判断力，仿佛他工作一减少，破产就会来得更早一般。

总而言之，使人心力崩溃的是情绪的骚乱而非工作。

精神纪律，即在适当的时间思索事情。

这是自有它的重要性的，第一因为它可让人少费心思而做完日常工作，第二因为它可以治疗失眠，第三因为它可以促进决断时的效率和智慧。

但这一类的方法不能达到潜意识界或无意识界，而当一桩烦恼是很严重的时候，凡是不能深入到意识之下的方法就决无用处。

一个人很容易在心中思忖，说某种某种的不幸，万一遇到，并不如何可怕，但这种念头单单留在意识界里，就不能在夜间的思虑上起作用，也不能阻止恶梦的来临。

我的信念是，一个意识界里的念头可以种植到潜意识界里去，只消这念头有相当的强烈和力量。

潜意识界所包含的，大半是早先非常明显的、情绪方面的、有意识的思想，现在却是给埋藏起来了。

要有意的去做这番埋藏的手续，是可能的，即在这方式之下，我们可使潜意识做许多有益的工作。

譬如，我曾发见，倘我要写一篇题目较难的文章，最好的方法，莫如聚精会神——竭尽所能的聚精会神——的把题目思索几小时或几天，然后把工作丢到下意识里去进行。

几个月后，我再用清楚的意识回到那个题目上去时，我发觉作品已经完成。

在未曾发见这个技巧之前，我往往把中间的几个月消耗在烦虑上面，因为工作没有进步；

可是我并不能因烦虑而把问题早些解决，中间的几个月反而浪费掉；

至于现在，我却可以把这个时间另作别用。

同样的方法可适用于种种的忧虑。

当你受着某种灾祸威胁时，且好好地，深思熟虑地推敲一下，

究竟有什么最恶劣的情形会发生。

对此可能的灾祸正视过后，再寻出一些正当的理由，使你相信终究这也不见得是什么大祸。

这种理由终归有的，因为即使一个人遇到最恶劣的事情，也决无影响宇宙的重要性，等你在若干时间内把可能的恶事坚毅地瞩目过了，抱着真切的信念自忖道，“也罢，毕竟也没有什么了不得”，那时你将发觉你的烦虑消失了一大部分。

这种办法可能需要重复几遍，但若你考虑最恶劣的可能性时不曾有所规避，你定会发见你的烦虑全部消灭，代之而兴的是一种酣畅的喜悦。

这是解除“恐惧”的一种更广泛的技巧里的一部分。

烦虑是恐惧的一种，而一切的恐惧都产生疲劳。

一个人而能学会不觉恐惧，就发觉日常生活的疲劳大为减少。

恐惧之来，以为害最大的形式来说，是因为有些我们不愿正视的危险。

在特殊的时间，一些可怕的思想闯入我们的头脑里；

思想的内容因人而异，但几乎人人都有潜藏的恐惧。

有的人怕癌症，有的人怕经济破产，有的怕不名誉的秘密泄露，有的被嫉妒的猜疑所苦，有的在夜里老想着童时听到的地狱之火或许真有。

大概所有这批人都用了错误的方法对付他们的恐惧；

恐惧一闯入他们的脑海，他们立即试着去想旁的事情；

他们用娱乐，用工作，用一切去转移自己的念头。

因为不敢正视，每种恐惧越变得严重。

转移思想的努力，恰恰把你存心规避的幽灵加强了可怕性。

对付无论何种的恐惧的正当办法，是集中精神，合理地、镇静地把恐惧想一个彻底，直到你和它完全熟习为止。

熟习的结果，可怕性给磨钝了；

整个题目将显得无聊，于是我们的念头自会转向别处，但这一次的转移并不象从前那样的出于意志与努力，而是对题目不复感到兴趣所致。

当你发觉自己倾向于对某些事情作沉想时，不管是什么事情，最好是把它仔细思索过，甚至比你本来愿意想的还要想得更多，直到这件事情的不健全的魔力终于消失为止。

现代伦理学最大的失败之一，便是恐惧问题。

固然我们属望男人有肉体的勇敢，尤其在战争中，但并不希冀他们有别的勇敢；

对于女人，根本不希望她们有任何种的勇敢。

一个勇敢的女子假如愿意男人们爱她，就得把她的勇敢藏起来。

一个男人的勇敢倘不限于体力方面，也将被认为不善良。

譬如，漠视舆论是被认为挑衅，群众将竭尽所能来惩戒这个胆敢藐视他们的权威的家伙。

这种种全是不对的。

各式各样的勇敢，不问在男人或女人身上，应该象军人的英勇一样受到赞美。

只要增多勇气，就可减少烦虑，跟着也减少疲劳；

因为现在男男女女所感受的神经疲惫，大部分是由于有意识的或无意识的恐惧。

疲劳的来源，往往由于太爱兴奋。

一个人倘能用睡眠来消磨余暇，就可保持身体康健，但他的工作时间是乏味的，所以需要自由时间寻些快活。

为难的是，容易得到的和表面上最引人的娱乐，大半是磨蚀神经的。

渴望兴奋，超过了某一点，就表示一种不正常的天性，或表示某种本能的不满足。

在一场完满的婚姻的早期，多数男人觉得毋需兴奋，但现代社会里，婚姻往往展缓到那么长久，以致等到经济上有力量结婚时，兴奋已经成为一种习惯，绝对不能受长时期的抑止了。

假若舆论允许男人在二十一岁上结婚而不受现在的婚姻所附带的经济重负，那末，将有许多男人不要求和工作同样累人的娱乐了。

虽然如此，这种提议是不道德的，只看前几年林特赛法官的榜样就可知道。

他一生清白，临了却受人咒骂，只因为他想把青年们从老辈的固执所造成的不幸中解救出来。

一个谨慎之士所能做的，是限制自己的食量，勿使自己享有

过度的累人的娱乐，以致损害他的健康或工作。

他对于饮食与阳光毫无乐趣，只念念不忘地想着一些问题，对其余的全不理睬。

这种情形使人无法休息，以致疲劳有增无减，终而至于非请教医生不可。

这些种种的不快乐，部分源自社会制度，部分源自个人心理。

当然了，个人心理在相当程度上是社会制度的产物。

发现一种可以避免战争的制度对我们的文明是至关重要的，但我们是不可能发现这种制度的，因为人们是如此的不快乐，以至于相互杀戮似乎并不比没完没了地挨日子来得可怕。

如果机械化大生产多少可以对最需要帮助的人有些益处的话，那它当然应该阻止贫困的长期存在。

可如果富人本身就很糟糕，那让每个人都变得富有又有什么用处呢？

教授残忍和畏惧是很不好的事，但自己就热衷于这些的人是不会教授其他东西的。

我假定他们有足够的收入来保证自己有吃有住，身体也够健康，可以进行日常的物质活动，也不考虑像儿女尽亡或当众受辱这样的大灾祸。

我的目的就是要提出一个针对日常烦恼的治疗方法。

文明国家中的大多数人都有这样的烦恼，因为没有明显的外在原因，所以人们似乎无法逃避它们，它们也因此更让人难以忍受。

我认为，这种不快乐在很大程度上是由错误的世界观、错误的伦理观、错误的生活习惯所导致的，这些错误破坏了人们对还算可以的事物与生俱来的兴致与爱好。

而无论人类还是动物，其所有的快乐最终都取决于这些事物。

成功地抛开了一些欲望，如获得关于这个或那个的确切的知识，将它们看成本来就是无法实现的欲望，但在很大程度上是因为我逐渐减少了对自己的过分关注。

渐渐地我学会了不太在乎自己和自己的缺点，开始将自己的注意力越来越多地放在外部事物上，如世界形势、知识的各个分支以及我抱有好感的个人等。

不错，对外部事物的关注也会带给你各种痛苦：

世界可能陷入战争，某些知识可能很难获得，朋友可能会死去。但这类痛苦不会像因厌恶自己而产生的痛苦那样破坏基本的生活品质。

对外部事物的每一种兴趣都可以激发出一些可以全面防止人们产生无聊、倦怠意识的活动，只要这种兴趣始终存在。

对那些极度沉迷自我，以至于用任何其他方法都无法挽救的不幸的人来说，对外部事物产生兴趣是获得幸福的唯一方法。

（我很喜欢看电影和听音乐，这些事物带给我幸福快乐的感受，近些年，我曾经听到有人批判电影和音乐是低级廉价享受，会让我郁闷。

后来才明白，如果外界信息泛滥，就算明确知道那是虚假信息，对自己的身心健康也是有害的。

对我来说要幸福，至少需要清静一点，那么屏蔽大量无效信

息的干扰是幸福的基础。

《幸福之路》的几种翻译版本我都看了一下，最后选择读完译者傅雷的版本，而傅雷的人生经历也让我庆幸自己生于这个时代是多么的幸运。

我们生活的时代，拥有大量让人幸福的电影、音乐等艺术作品，又拥有屏蔽无效信息的权利，我并不希望自己生活在缺少民用高科技产品的时代，我喜欢互联网，电脑，智能手机等工具带来的便利和快乐。）