

最新苦才是人生阅读 苦才是人生励志演讲稿(模板9篇)

在自我介绍中，我们可以适当地展示自己的兴趣爱好，以便搭建更多的交流话题。以下是小编为大家精心整理的岗位职责范文，供大家参考。

苦才是人生阅读篇一

各位朋友：

你们好！

今天的话，来到这儿很高兴也很激动，还有点紧张，。实际上搞原子弹的，这样的场合我可是见得比较少。我是五十年以前大学毕业的，毕业以后就分配到第二机械工业部第九研究院，就简称九院吧。这个九院是干什么的呢？实际上就是我们中国核武器研究院，当时唯一这个单位是非常机密的一个单位。你想“原子弹”这三个字儿，九院的任何人都不能提，有很多人实际上在那儿干了，一直干到退休，他也不知道干什么。我在九院干了二十六年，你研究核武器，无非是和两种材料打交道，一种就是核材料，一种就是炸药，高能炸药，炸药能量特别大，前面的有放射性，对大家都有危害。后边是个不稳定的化合物，炸药随时都会爆炸，所以研究这个核武器，应该说就是太岁头上动土，老虎嘴里拔牙那个劲头了，随时随地都有危险。

1969年的11月14日，有一个车间叫二二九车间发生了爆炸事故，这个车间呢，我也就是二分厂的，和我那个工作地方相邻，隔得不太远。它为什么爆炸呢，他把这个炸药放在一个车床上加工，加工过程中这个机械故障掉下来了。这个炸药你想想，一碰到地面的话，它一碰撞，炸药就会爆炸。第二

天早晨，我和我的同事们，到现场去看整个这个工号，每一个砖头都炸得粉碎了。人炸得就更粉碎了，大家到周围那个草地上，捡了一堆这个，现在实话就是相当于肉末吧。几公分大的，捡起一些来以后，然后因为是四个人牺牲了，把他分成四堆。也不管是谁的了，搞四个小棺材，把他放起来，家属来了好交代嘛，是不是。

我们中国有一句成语叫粉身碎骨，我是通过那一个事故，我对粉身碎骨这四个字才有了亲身体会，那就绝对是名副其实的粉身碎骨。这样我们现在经常讲这个“两弹一星”，我们认为是个很光荣的，很自豪的事情，是一个很大的光环吧。但是我们要知道，在这光环的后边付出了多大的牺牲和代价，这个爆炸事故发生以后，你说我们紧不紧张呢？我们心里边怎么想的呢。说句老实话，也不可能不紧张，我们都是年轻人嘛，刚去的时候也没有结婚没成家，就那么死了。事业，家庭什么一切都刚刚开始，但是当时那个情况，好像没有人打个报告要走，或者没有人就是想着办法，千方百计调走不在这个地方干了。我们当时受的这个教育，可能和你们现在的教育，还是不大一样，我们这个教育当时就是牺牲就是光荣的，你要走了，你就是可耻的`逃兵，就类似于那个叛徒了。我想的话，对这些人来说，奉献本身就是快乐，所以我说这话，无论到任何时代，为国家献身这样一个精神，我觉得永远不会过时的。

下面我讲讲我这个后半生，我在二十五年以前离开了九院，回到了我的家乡山东省青岛市。原来我的想法是，回来以后就是想颐养天年，你都干了大半辈子了，回来休息休息。但是回来以后，一件一件倒霉的事儿，可以说接二连三地就来了。

我有两个孩子，一个儿子一个女儿，刚回来的时候，就发现这个儿子，因为慢慢长大了，给他找工作，干什么也干不了，说起话来还是天真烂漫，就跟一个六七岁小孩差不多，总之长不大。后来到医院检查一下是先天性的弱智，后来过了几

年以后啊，我女儿又开始生病了。我女儿本来上了一个大学吧，是成人高校，她这个智力是也不大行，

资料共享平台

《《苦，才是人生》励志演讲稿》()。2000年突然睡不着觉了，失眠。失眠以后很快就转向迫害妄想，最后医院给诊断就是精神分裂症。

这是女儿，后来她这个精神分裂症变成幻听，耳朵里面听到有个人给她讲话。她说叫老神，跟那个老神对话。这两个孩子出现这个情况，我老伴和我是一个单位的，都是九院的。她是坚决不相信我女儿会得精神分裂症，但是后来不断住院，不断住院，她慢慢地也没办法，相信了。相信以后她精神受到打击很大，你老了以后儿子是不行了，靠女儿。现在女儿也不行了，所以对她打击很大，后来她也得上了精神分裂症。总而言之，我这个一家四口人，有三个重病号，所有的家庭重担基本上都落在我一个人身上。

你说我，我自己叫倒霉老头你说是不是很恰如其分。照顾精神病人，我不知道你们有没有这个体会，你没法沟通。有一天晚上，后半夜了，我睡觉睡得正好的时候，我女儿突然喊起来了：“爸爸，爸爸！”喊我，我觉得很紧张。赶快爬起来了，我过去问她，我说：“怎么个事？”她说：“你看这个地上那是什么东西？”“我一看地下什么也没有啊，她说你再仔细看看，那地下是什么东西。我仔细一看的话，那里就有一根头发。我说：“是不是这根头发？”“啊，对对对，这个东西不得了，这个头发不得了，它在这地方的话，我今天晚上就睡不着觉了，你必须给我把这拿走。”我说：“那么一根头发，我说你自己捡起来，把它扔了不行吗？”“不行不行，老神不让我捡。”那最后我说，那行我给你捡起来吧。就为了一根头发，把我喊起来，这种事情特别多。

反正这么说吧，我现在在家里边的话，离开家最多不能超过

半天。这半天给他们说好话，可以出去干点事，你要离开时间长的话，她就不一定出什么事。我老伴有次自杀了，有一天她趁我不在的时候，把手腕割了。我回来之后，发现厨房里边，淌得满地都是血，后来把她送到医院，就把她抢救过来了。我说你为什么这么干，她说我看你太累了，她说我要是走了，你可以减轻很多负担。

我女儿有次也自杀了，我女儿写了一封遗书，遗书上写得很明白，我的爸爸妈妈是最好的爸爸妈妈，我这一辈子是不能报答你们了，我只能等到下一辈子报答你们。所以我看了这个信，听到我老伴的话以后，我就是非常感动的。现在是什么情况呢，基本上稳定吧。但是，不断地还是有点事。但是，我有时想想，实际上没有不能克服的困难。

我是有体会，再大的灾难如果降到你身上的话，你要正确地面对它，你不要回避，它都是可以度过去的。我有的时候也想一想，人生有苦有乐，我这一生，我自己说，这是一个硬币的两个面，所以我们经常要说，要热爱生活，热爱生活就包括两个方面，你要热爱这个幸福的生活，你也要热爱你这个苦难的生活。

我想我这个人一辈子，上半生我是在九院研究这个核武器，这算是为国家。后半生回到家里边，照顾我家里边的我的亲人，我尽到了一个父亲和丈夫的责任，这叫为家。

最后呢，我想祝愿在座的青年朋友，万一你们遇到什么困难挫折，或者是苦难。你们不要害怕要勇敢地面对，让你们的人生更加灿烂多彩吧。我想我就讲到这个地方，讲得不对大家见谅。

谢谢大家。

苦才是人生阅读篇二

喜欢白岩松的这段话，而读了《苦才是人生》一书后，感觉其实道理是一样的。整本书都在讲心的修炼，学习佛法，修炼心的菩提，让自己能更智慧地面对人生。

苦乐皆由心造

”面对同样的半杯水，悲观者会伤心于杯子一半是空的，而乐观者会满足于杯子一半是满的。“索达吉堪布上师一语道出了苦与乐的真谛。一个人的人生是苦是乐，并不是由外境决定的。所以，我们不论身处什么环境、不论遇到什么挫折，与其一味地抱怨外境，倒不如静下来调伏自心。不执见、不痴迷，内心才能宁静。明白自己的心就是世界，外在皆是由心造！

不求以心换心，但求将心比心

世间人常说：“不求以心换心，只求将心比心。”又言：“己所不欲，勿施于人。”爱自己，也爱别人，才能体现出生命的最大价值。对他人怀有一颗仁爱之心，是一种善意的情感。惟有如此，我们才能保持平和的心态，才能生活的很轻松，快乐、美好和幸福才会永远相伴。

在日常的工作和生活中，我们要教育学生、要与家长沟通、要与同事交流、要与亲朋好友相处，其中最重要的、最基本的就是真诚，学会用心去感受，用心去体会，用心去爱，也是就常说的”将心比心，以心换心“。

以宽容之心度他人之过：退一步海阔天空忍一时风平浪静。对于别人的过失，必要的指责无可厚非，但能以博大的胸怀去宽容别人，就会让世界变得更精彩。

修心是一门技术

任何一个人的升沉、苦乐、正邪……都是由心决定的。

修心，是快乐人生的第一门功课。只要心光明，哪怕周遭长夜漫漫，人生也能充满光明。只要心温暖，哪怕天地寒风凛冽，人生也能始终温暖。只要心淡定，哪怕生活颠沛流离，人生也能安如泰山。

只要心端正，哪怕路上山重水复，人生也能坚守正道。只要心透彻，哪怕世界混混噩噩，人生也能保持透明。静以修身，俭以养德。唯淡泊可以明志，唯宁静可以致远！

最后一句偈语与书友共勉：身是菩提树，心是明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

苦才是人生阅读篇三

读了著名上师索达吉堪布所著的《苦才是人生》，上师以简明又富有甚深含义的言词，阐述了苦与乐的真谛，以为人处世的道理教导我们如何获得快乐、解脱痛苦，让我获益其中。

苦，人生为什么苦？苦又源于哪里？苦与乐究竟有什么关系？人们都想要离苦得乐，却又寻找不到苦的真相。上师开篇讲到“且不论生、老、病、死都是苦，单单在日常生活中，就难免爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦”，而世人自落地之日的第一声啼哭开始，就被各种依时而生的苦痛抑遏，并且一生为此苦心孤诣。

我们拥有的、想要取得的、未曾得到的一切万事万物，其实都只是昙花一现，致使我们总是在放不下与求不得中焦虑，一直执着于一颗被自己蒙蔽的心，却全然不知亘古不变的只有“什么都在变”。我们即使攥的再紧，结果只会事与愿违，所有的一切终将不会与自己的灵魂至死不渝，时间不会给任何事物这样的机会。

上师在文章中写道：“有智者说，人的奇怪之处太多了，急于成长，然后又哀叹失去的童年；以健康换取金钱，不久后又用金钱换取健康；活着时认为死离自己很远，临死时又仿佛从未活够；明明对未来焦虑不已，却又无视眼下的幸福。”所以，明白无常、接受无常，便是化苦为乐的开始。

人们所做的一切，都是为了以自己的方式好好活着，即使活着很苦、很累，也要尽最大的努力活下去。可是，谁都不会永远活着，但绝对会最终死去。为何人们又极度畏惧并且避讳着死亡？因为在人们的意识里，死亡就是走向黑暗，意味着所有一切都终将失去；因为它无知，所以又毫无准备。我们放不下执着的、贪念的所有一切，也没有办法解脱对死亡的焦灼迷茫。

佛陀说“到了无可舍弃的境地，就是你超脱生死的时候”，可世人都在取舍之间，惴惴不安的徘徊着、痛苦着。因为我们未曾反观内省，也从来不愿给自己时间觉知自己、明了自己。

文中有一个观点：“其实，整个世界，全部是我们心的显现。”诸多的人一生都在想方设法看透世人的心，追求着别人的生活，往往忽略了了知自己的内心，从来未曾明白过自己。所以漠视着生命的根本，看不清生命的真相，更不知道最终的归途在哪里。很多时候，我们对于生命路上的的泥泞耿耿于怀，因为它不仅污染了鞋子，更堵塞了我们的心。我们生气却对于泥泞无可奈何，可是我们忘记了本是自己踩到了泥泞，打扰了它的安然，受苦的本是它。所以说，我们忽略的从来都是自己带给别人的困扰，还妄想通过改变外境、改变别人使自己获得快乐，最终还是品着无尽的苦果而不自知。

“万物唯心造”，唯心，唯有内心，无心外之法。所以，一切从改变自己的内心开始。

快乐从来不是因为得到，而是源于放下。若我们每一个人都

能领悟这样一门至深的修心智慧，还有什么苦无可解脱。

在生命这样一条看似漫长又极其短暂的修行路上，愿我们都能不辜负此生的自己，真正能够离苦得乐！

苦儿流浪记阅读心得

史记读书心得

中学读书心得

孤独之旅读书心得

乡土中国读书心得

课堂研究读书心得

苦才是人生阅读篇四

用不着为一次小小的挫折而痛哭流涕。

人生本来就充满坎坷，

没有无数次的砂石磨砺，

怎会有闪烁迷人的水晶。

摔几次跟头，是经常的事。

如果在一条阴沟里都翻了船，

你的人生一定苍白，绝对不会生动。

如果败了，我可以从头再来，

如果胜了，我可以把脚下的基石夯硬。

相信努力就会成功，

但也不要逃避失败。

所谓迷茫，

就是才华配不上梦想：

大事干不了，小事不肯干；

不想做手边的事，

只想做天边的`事。

解除迷茫，就从小事做起，

从身边事情做起，

能力不是从做大事得来的，

而是从这些不起眼的事情中锻炼来的。

相信自己很坚强，

但不要拒绝眼泪；

我知道你是真的累了，

才会躲在被窝里默默掉眼泪。

我知道你只是有点悲伤，

才会一个人半夜独醉。

我还知道，
太阳再次升起的时候，
你会披好铠甲，
重新迎接属于你的挑战。
当你在不确定的路上越走越远的时候，
记得一定要回头看看，
金钱是一个双面魔，
太容易获得往往会藏着血淋淋的后果。
能带来幸福的不是只有物质，
你该倾其一生去追逐的，
还有那个不完美的自己。
别忽略身边爱你的人，
他们支持你的梦想，却悄悄藏起悲伤。
明明很想跟你在一起，
却不得不为了你们的未来，选择分开。
明明心里十分想念，
却不得不为了你的事业，夜夜无眠。
明明很想说点什么引起关注，

看到这样劳累的你，
还是选择做了一碗面。

苦才是人生阅读篇五

生活有两大误区：一是生活给别人看；二是看别人生活。

傍晚在公园散步，听到两个年轻人闲谈。两人你一言我一语地抱怨着紧张的工作，说每天早起晚睡疲于奔命，不知何时是个尽头。对这种抱怨，我早就熟悉，现在年轻人生存压力大，众所周知。但接下来女孩的一句话让我注意。她说，如果有来世，她希望能变成一头猪，吃了睡，睡了吃，什么都不用操心。

女孩的气话让我想起一位认识的司机，从外地到京打工，找了个给老板开车的工作，这类工作说不上有多劳累，就是耗时长，不论早晚，老板一个电话得随叫随到。这个外乡的年轻人常随老板出入高级饭店和各种娱乐场所，但大多数时间只能候在车里，等老板吃饱喝足办完事情将老板和他不断变换的情人们送回住处。他告诉我，这样的`生活很无聊，打发时间的办法除了在车里睡觉就是闭着眼睛听歌。

我鼓励他趁此看看书学点文化，既充实生活的内容，也是一种人生积累。

年轻人断然地摇头，说学那些没用，那么多大学生拿着文凭还找不到工作，他即使真学得成了知识分子，也不见得能挣到更多的钱。这位年轻人喜欢买彩票，每周买。也中过几次十元一类的小奖，其他时候一无所获，与他的投入差得很多。

我告诉他，中大奖的机率很低，就好像有飞机在北京城的高空扔下一块大饼，能砸到你身上的可能性几乎为零。但年轻人还是契而不舍地坚持，说凭自己的能力，这辈子也挣不到

自己期望的钱财，除了买彩票看不到改变命运的机会。

我问万一中个几百万的大奖，你打算怎么处理？年轻人向往地笑了，说早已打算好，先买套大一点的房子，再买辆好车，然后到老板进出的那些高级场所好好地“消费”一下。我问：怎样消费？他说要照着最贵的饭菜点上几桌，而且要叫上漂亮小姐在身边伺候，渴了有人送水，乏了有人按摩，这才是神仙过的日子。

这就是这位年轻人的梦想。

他可能不知道有这样一个故事。

很久以前，一个穷人死了，发现自己来到一个特别美妙的地方，有花园美女，有令人眩目的娱乐，还有享用不尽的美食。仆人告诉他，他就是这里的主人，想吃什么，想玩什么，这里的一切都可由他尽情享受。这个人在惊奇之余又感到特别庆幸：这不正是我在人世间的梦想吗？于是他每日就浸泡在美色与美食之中，得到前所未有的快乐。

然而，日子一天天的过去，美食变得不那么可口了，游戏也越来越乏味，那些曾经让他感觉天仙般美丽的女人们再也提不起他的兴趣，每天早晨醒来，他不知该怎样打发时间，于是他对仆人说：这样的生活很无聊，我需要做点事情，你能给我找一份工作吗？让他大感意外的是，这个要求竟被拒绝了。仆人说：很抱歉，这里没有工作可以给您。在沮丧之余，他愤怒地说：这真是太糟糕了，早知这样我干脆去地狱好了！听了他的抱怨，仆人温和地回答：先生，您以为您在什么地方呢？言外之意这里正是地狱。

也许听了这个故事，年轻人也还是迷惑不解。

以他的理解力，要想清其中的道理恐怕不那么容易。

有一份能自食其力的工作，未尝不是一种幸福。饿了吃是幸福；渴了喝是幸福；累了睡是幸福；孤独了爱是幸福；危险了安全是幸福；这道理人们都明白。但吃撑了不吃是幸福；喝胀了不喝是幸福；睡多了找事干是幸福；爱多了独处是幸福；安全太多了探险求刺激是幸福；这后半道理很多人常常不明白。

人最大的不幸就是身在福中不知福。

苦才是人生阅读篇六

做人智商高不高没关系，情商高不高也问题不大，但做人的格局一定要大，说白了，你可以不聪明，也可以不懂交际，但一定要大气。

如果一点点挫折就让你爬不起来，如果一两句坏话、就让你不能释怀，如果动不动就讨厌人，憎恨人，那格局就太小了。

做人有多大气，就会有多成功。因为胸怀，才是成功者的标志。记住一句话：越努力，越幸运。

放下你的浮躁，放下你的懒惰，放下你的'三分钟热度，放空你禁不住诱惑的大脑，放开你容易被任何事物吸引的眼睛，放淡你什么都想聊两句八卦的嘴巴。

静下心来好好做你该做的事，该好好努力了！有时候真的努力后，你会发现自己要比想象的优秀很多。

世上除了生死，其它都是小事。不管遇到了什么烦心事，都不要自己为难自己；无论今天发生多么糟糕的事，都不要对生活失望，因为还有明天。

有目标的人在奔跑，没目标的人在流浪，因为不知道要去哪里！有目标的人在感恩，没目标的人在报怨，因为觉得全世界都欠他的！有目标的人睡不着，没目标的人睡不醒，因为

不知道起来去干嘛！生命只有走出来的精彩，没有等待出来的辉煌！

如果，感到此时的自己很辛苦，那告诉自己：容易走的都是下坡路！坚持住，因为你正在走上坡路，走过去，你就一定会有进步。

如果，你正在埋怨命运不眷顾，那请记住：命，是失败者的借口；运，是成功者的谦词。

苦才是人生阅读篇七

胸怀，才是成功者的标志。记住一句话：越努力，越幸运。努力，才是人生态度的态度。以下是小编为大家整理推荐关于成功的经典励志故事，欢迎大家阅读。

做人有多大气，就会有多成功。

做人智商高不高没关系，情商高不高也问题不大，但做人的格局一定要大，说白了，你可以不聪明，也可以不懂交际，但一定要大气。

如果一点点挫折就让你爬不起来，如果一两句坏话、就让你不能释怀，如果动不动就讨厌人，憎恨人，那格局就太小了。

放下你的浮躁，放下你的懒惰，放下你的三分钟热度，放空你禁不住诱惑的大脑，放开你容易被任何事物吸引的眼睛，放淡你什么都想聊两句八卦的嘴巴。

静下心来好好做你该做的事，该好好努力了！有时候真的努力后，你会发现自己要比想象的优秀很多。

有目标的人在奔跑，没目标的人在流浪，因为不知道要去哪

里!有目标的人在感恩，没目标的人在报怨，因为觉得全世界都欠他的!有目标的人睡不着，没目标的人睡不醒，因为不知道起来去干嘛!生命只有走出来的精彩，没有等待出来的辉煌!

如果，感到此时的自己很辛苦，那告诉自己：容易走的都是下坡路!坚持住，因为你正在走上坡路，走过去，你就一定会有进步。

如果，你正在埋怨命运不眷顾，那请记住：命，是失败者的借口;运，是成功者的谦词。

世上除了生死，其它都是小事。不管遇到了什么烦心事，都不要自己为难自己;无论今天发生多么糟糕的事，都不要对生活失望，因为还有明天。

竹子，是古往今来文人墨客们托物言志的描写最多的植物，苍劲挺拔的竹子之所以能被人们所赞美是因为它的生命力极其顽强，即使在艰苦的环境中也能生长。竹子的成长过程是值得人们敬佩的，它用4年的时间可以将根茎在土壤里延伸了数百平米。但仅仅长高了3cm，可是从第五年开始却以每天30cm的速度疯狂的生长，仅仅用了六周的时间就长到了15米。

竹子的成长过程是我们每个人都需要学习品格，如今浮躁的社会，太多的人都想急功近利或者不劳而获，却不懂得积累自己的厚度，结果往往都是失败而终。竹子之所以能够快速在后期生长，就是因为前四年它没有基于向上生长，而是用坚忍不拔的意志扩展自己的根系，更好的吸收营养，为将来的成长打好根基。荀子《劝学篇》曾有这样一句话“积土成山，风雨兴焉;积水成渊，蛟龙生焉;积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。”荀子是在告诉我们，成功往往是取决于对所有细小工作的积累，只有脚踏实地走实每一步，不断累积厚度，才能聚流

成河。

郑板桥在《竹石》中这样写道：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”这首诗是赞美竹子顽强的生命力和刚毅的性格。苍劲挺拔的竹子，历尽千难万阻破岩而出，是在告诉我们任何成功都是需要风吹雨打的考验，需要我们用百折不挠的精神和坚定不屈的品格去克服，对梦想坚定，不向苦难低头。史泰龙的成功就是一个最好的例子：

史泰龙在成功之前出身在一个穷困潦倒的家庭，连一日三餐都难以维系。但是他却有着一个很多人看似不切实际的梦想，他想当演员成为一个明星。很多人都觉得连一件像样的西装都买不起的人又怎么可能拍上电影。不管别人怎么看他，史泰龙却从未放弃过自己的明星梦。

那个时候，好莱坞共有500家电影公司，他逐一记下来，然后根据自己制定的计划，带着自己写好的量身订做的剧本前去拜访。但第一遍下来，所有的500家电影公司没有一家愿意聘用他。500家公司全部拒绝他，这种事情很多人都接受不了，恐怕就此罢手了。然而这个青年并没有放弃，他从最后一家被拒绝的电影公司出来之后，又从第一家开始，继续他的第二轮、第三轮拜访，然而都以失败告终。但他没有放弃到了第四轮，终于，当拜访完第349家后，第350家电影公司的老板破天荒地答应愿意让他留下剧本先看一看。后来这家公司决定投资开拍这部电影，史泰龙担任自己所写剧本中的男主角。电影播出后，引起了巨大的轰动，影片的名字叫《洛奇》，史泰龙也终于实现了自己的梦想。

人生的道路上不会总一帆风顺，当我们遇到困难和挫折时，要有竹子的精神，有时候我们会遇到了巨大阻力阻止你前进的步伐，那就像竹子一样耐心的吸收土壤里的营养扩展自己的根系，当有一天我们足够强大了，就可以冲破层层阻碍，看到属于自己的天空。

我们都希望成为坚强的人。但有多少人的坚强，其实只是在逞强？

人人都希望变得坚强。但有的人的坚强，其实只是在逞强。

像项羽。

项羽，谁都知道比刘邦强悍一百倍。年轻时力能扛鼎，到后来聚集江东子弟起义抗秦，凭自己的军事天才推翻了暴秦。

然而这么坚强的人，最后的下场居然是自尽。

为什么呢？

“八千子弟俱散尽。我有何颜面，见江东父老？”换句话说，是觉得没面子。

项羽式的坚强，其实已经变质为死要面子的逞强。

而有的人的坚强，也是要面子式的逞强，却也透着心酸无奈。

外出的游子，即是在无根地漂泊，为了不让家人担心，含着泪也要对着家人的来电说：我过得很好，不必担心。

他们不仅背负着自己的希望，也背负着他人的希望，得穿着逞强的沉重盔甲，活得很累。

逞强，词典中的意思是指炫耀自己本领高强，要强。本来已经撑不住了，却为了面子、为了不辜负他人硬是要撑下去。俗语里，这叫“没有金刚钻，偏搞瓷器活”。

本来，想给别人留下好印象，让别人觉得自己有尊严，这是无可厚非的人性。每个人都渴望得到别人肯定，也希望别人说自己是能干的、慷慨的、有用的。

我们在人前表现得强悍，以为自己什么问题都可以解决，什么困难都可以独自承受，结果很多人的坚强，都变成了一味地逞强。

《道德经》中有言：“大直若屈。”真正的“直”，真正的坚强，不是从不低头，而是懂得示弱与合作。

著名作家张嘉佳有句话说得很好：“只有弱者才会逞强，因为强者懂得示弱。”

其实与项羽相比，刘邦才是真正的强者。因为他懂得示弱，他懂得请人帮他。只有少数几个人从开始就跟着他完成大业，他内心之坚强可想而知。

但如果他跟项羽一样犟，鸿门宴的时候早已被剁成肉酱了，后来也就没有我们这个伟大汉族的“汉”字了。

在外人面前，尚且能够示弱，那就不用说在自己的家人和朋友面前。

鲁迅就曾经在信中这样对许广平说：“你看，我们到哪里去呢？我们还是隐姓埋名，到什么小村里去，一声也不响，大家玩玩吧。”

在家人面前，多大丈夫的人都能迅速融化。

同样的，面对一味逞强的人，我们也不必过分指责，适当的时候给出一句建议：你可以坚强，但真的不必逞强。

人生就像一场马拉松，没有谁能以百米冲刺的速度跑完全程。懂得控制节奏，才能跟命运死磕到底。

控制节奏，就是懂得在该坚强的时候坚强，在该退让的时候退让，而不是一味逞强，最后累死在长跑征途中，连终点都

看不到。

苦才是人生阅读篇八

如果，感到此时的自己很辛苦，那告诉自己：容易走的都是下坡路。坚持住，因为你正在走上坡路，走过去，你就一定会有进步。如果，你正在埋怨命运不眷顾，开导自己：命，是失败者的借口；运，是成功者的谦词。命运从来都是掌握在自己的手中，埋怨，只是一种懦弱的表现；努力，才是人生的态度。

迷途知返，天地皆宽

人生有八苦，众生流落在人间，是为了将诸苦尝尽，换来一味甘甜。繁华三千，但最后终归尘埃落定，如同夜幕卸下了白日的粉黛装饰，沉静而安宁。光阴弹指而过，当年在意的得失、计较的成败，都成了云烟过眼。任何时候，彼岸都只有一步之遥，迷途知返，天地皆宽。

快乐

逃避不一定躲得过，面对不一定最难受，孤独不一定不快乐，得到不一定能长久，失去不一定不再有，转身不一定最软弱。绝境别急着说无选择，绝路周围还有路。你能找到理由难过，定能找到理由快乐。可以快乐的去成功，而非成功后才快乐。懂得放下的人找到轻松，懂得放开的人找到自由。

痛苦之源

活得充实的'人容易快乐，快乐源于每天的感觉良好，总忧虑明天的风险，总抹不去昨天的阴影，今天的生活怎能如意？总攀比那些不可攀比的，总幻想那些不能实现的，今天的心情怎能安静？任何不切实际的东西，都是痛苦之源，痛苦源

于不充实，生活充实就不会胡思乱想。努力过好每一天，我们生活自然充满阳光。

人生处处是天堂

你若渴了，水便是天堂；你若累了，床便是天堂；你若失败，成功便是天堂；（成功励志）你若痛苦，快乐便是天堂。人生天堂其实并不遥远，欲望满足了就是天堂，满足不了便是地狱；管好自己欲望，人生处处都是天堂。

追求

有人总是穿着一双不合脚的大鞋子，走路很累，朋友问她为什么，她说：大小鞋都是一样的价钱，为什么不买大的？其实在生活中我们经常见到这样的人，不断追求巨大，他们被内心的贪欲推动着，全然不量力而行，结果把自己弄得很累。其实，不管买什么鞋子，合脚最重要；不论追求什么，一定要适可而止。

生命

生命中总是有太多期待，却一直失望；总是有太多梦想，却一直落空；总是有太多不平，却无可奈何；总是有太多言语，却无人可诉；总是想逃离，却一直被现实羁绊。生命中属于我们的很少，该走的挽留不了，该忘的铭记不了，属于我们的，谁也带不走。学会保存，学会删除，学会定时清理记忆垃圾，快乐生活。

读懂自己

只有读懂自己的人，才能真正读懂人生大书，因为这部书的作者是自己，读者也是自己。只读别人不读自己的人，命中注定成功与自己有些遥远。即便是偶尔愿意读自己，也未必准确。那个活生生的真实的你，躲在成功与失败的背后，只

有静下心来，用心去触摸碰撞！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

苦才是人生阅读篇九

如果可以，我希望这一天永远不要到来。

但是. 那是不可能的。

从睁开眼睛的那一刻起，我的心里就一直忐忑不安。我害怕面对我的老师，我的父母，我自己和成绩单。

坐在凳子上，我的心怦怦直跳，听着老师给每个学生读成绩单。

当我读到我的名字时，我很惊讶，走上前去拿我的成绩单。看着我的排名，我傻眼了。28!居然只考了28!

再看看那一栏的分数，留下来。尤其是政治方面，我想都不敢想。我只考一点，只考48分。在我的计划里，应该是60分以上！怎么会，怎么只考了48分！从八年级开始，我从来没

有过这么低的分数，其次是数学和英语。总之不管哪个科目不顺心，我都知道错在哪里，老错，粗心！像那种历史，物理，数学，考完试和别人讨论的时候，肠子都悔青了。我最想看的是我的物理论文。因为一个错误，我把所有大题都答错了。我想知道我扣了两三分，五六分，甚至更多。越想越觉得对不起物理老师。

绝望，不想回家，不想面对父母。

就这样，一张成绩单决定了我的成绩有多差，否定了我的努力。