

2023年心理学经典 常用心理学的语录(通用18篇)

就职是一个过程，我们需要不断学习和成长，以适应新的工作环境。在准备就职时，我们可以通过参加培训课程、阅读相关书籍和咨询专业人员来提升自己的专业能力。就职后，我通过参加公司组织的活动，结识了很多优秀的同事，建立了良好的个人关系网。

心理学经典篇一

- 1、如果坚持做喜欢的自己，终会遇见喜欢你的人。
- 2、每一次放弃都应该是一次升华，否则就不要轻易放弃；每一次抉择都应该是一次成长，否则就不要轻易抉择。有遗憾意味着我们可以进一步努力，有缺失意味着我们可以进一步完善。当一个人感到自己什么都不缺的时候，也就没有了前进的动力，也就品味不到通过努力而获得的喜悦，就离幸福慢慢远了。
- 3、某些人物，他们不自觉的标记着你生命某一段最珍贵的隐秘经验。他们星散四处，你不以为意，像存放在不同张早已停用之存折里那些永不会去提取的零头。
- 4、曾经梦想的未来被打乱之后才明白，原来把自己的未来和另一个人绑在一起是件很可怕的事，一旦没有了另一个人，随之也就失去了未来。就算两个人的终点自己一个人到达了，最后也只有一种感觉：我曾经以为，站在这里的会是两个人。
- 5、也许一个人要走很长的路，经历过生命中无数突如其来的繁华和苍凉才会变得成熟。
- 6、要想让生命发挥出最大的功效，不是去鞭策他，也不是去

磨砺他，而是善待他。

7、成长的这个过程就像是手里拿着一大串的钥匙去开门一样，有的人一下子就打开了，而有的人却是试了好几把钥匙也打不开，更悲催的是有的人全部试完了门还是紧锁着，因为拿错了钥匙。成长是急不得的，你要相信现在的一切都是最好的安排，你现在经历的可能是别人正在企盼的。

8、只有年少时拥有年轻，是件可怕的事。

9、在这个光怪陆离的人间，没有谁可以将日子过得行云流水。但要始终相信，走过平湖烟雨，岁月山河，那些历尽劫数、尝遍百味的人，会更加生动而干净。时间永远是旁观者，所有的过程和结果，都需要我们自己承担。

10、与其羡慕别人，不如做好自己。肤浅的羡慕，无聊的攀比，笨拙的效仿，只会让自己整天活在他人的影子里面。盲目的攀比，不会带来快乐，只会带来烦恼；不会带来幸福，只会带来痛苦。我们每个人都应当认清目前的自己，找到属于自己的位置，走自己的道路，人生，越努力越幸运。

11、多年后，再回想这样的迷茫或许连执著的原因都记不得了，青春就是让你张扬的笑，也给你莫名的痛。

12、我们都有伤疤，内在的或外在的，无论因为什么原因伤在哪个部位，都不会让你和任何人有什么不同。除非你不敢面对，藏起伤口，让那伤在暗地里发脓溃烂，那会让你成为一个病人，而且无论如何假装，都永远正常不了。

13、只要内心不乱，外界就很难改变你什么。不要艳羡他人，不要输掉自己。

14、不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。

并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要不在乎。你对事不在乎，它就伤害不到你；你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了。

15、征服畏惧建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。

16、不是你不够好，而是你没有遇对人。别太在乎别人对你的评价，你只需做最好的自己。

17、不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管多么崎岖不平，都比站在原地更接近幸福。

18、不到最后一刻，千万别放弃。最后得到好东西，不是幸运，有时候，必须有前面的苦心经营，才有后面的偶然相遇。

19、所谓的成长，就是实现独立生存、完成独立思考能力的自我奋斗。所谓成熟，就是对内消除傲慢，对外消除偏见的自我修行。

20、你想得到什么，就要先把这个给别人。比如：想发财，就要先把钱财给别人，这是更迷人的爱情更纯粹的人生，于是便怎么也不肯停下脚步，匆匆扔了手边的一切向前急奔而去。后来才知道没有更好的东西了。这里没有那里也没有。

50、人与人之间情断义绝，并不需要什么具体的理由。就算表面上有，也很可能只是心离开の結果，事后才编造出的借口而已。因为倘若心没有离开，当将会导致关系破裂的事态发生时，理应有人努力去挽救。如果没有，说明其实关系早已破裂。

51、每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受了很多的孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，只有自己知道。

52、都说心宽路更宽，反之亦然，路宽心也宽。面对大山大水，才知道自己的渺小，看苍穹变幻，才明白无常聚散，才学会放下。一颗心可以很小，也可以无限大，做人的格局大些，看远些，心也宽，路也宽，也就快乐些，也才可以走远些。

53、压抑委屈自己没必要，保持应有的人格力量将赢得更多机会和尊重。

54、世界让你遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。

55、不要为那年的青春哭泣，最好的自己你还没有遇到。做为女人，别的都不可怕，最怕的是死都要抓住青春的尾巴，不肯面对。最好的年龄是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

56、人最好的状态是，脸上看起来比实际年龄年轻三五岁、心理比实际年龄成熟三五岁。而越是看起来极简单的人，越是内心极丰盛的人。内心空白，才要装出一脸世故。

57、一个人活得拧巴是值得理解的，甚至是值得赞美的，这证明他内心还有冲突，并不甘于和人生妥协。

58、在这世上，总会有人让你愤怒、让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿，并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要“不在乎”。你对事不在乎，它就伤害不到你。你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了，什么都不在乎的人，才是无敌的。

59、我们以为贫穷就是饥饿、衣不蔽体和没有房屋。然而最大的贫穷却是不被需要、没有爱和不被关心。

60、美好的生活，应该拥有一颗淡泊宁静的心，不管外面的

世界如何变化，自己都保有一片清静的天地。

61、生命没有输赢，只有值不值得。任何事、任何经历，包括爱情、工作，不是得到，就是学到。

62、不要轻易把伤口揭开给别人看，因为别人看的是热闹，而痛的却是自己。

63、命运总会出其不意来一个难题，这时你会产生一种错觉，好像有很多选择摆在你的面前，你可以随心所欲。其实这时的你，比以往任何时刻都要孤独和艰难，你不知道迷雾什么时候才会散尽，你不知道哪条路上布满荆棘，哪条道路暗藏沼泽，唯一可以依靠的，是你的直觉，唯一可以跟随的，是你的心灵。

64、当你超过别人一点点，别人会嫉妒你；当你超过别人一大截，别人就会羡慕你。

65、自信是一种说服力。在开始时，看起来仿佛不会成功的事，假如你坚持做下去，它就会成为对它自己的一个证明。相反的，假如你因为别人的怀疑或批评而犹豫不决，退缩不前，那不用别人的阻拦，你自己就打败了自己。

66、有才华，性格又温柔的人往往不漂亮；才貌双全的，自恃聪明漂亮的人又很难温柔；而漂亮温柔的人多半没什么才华。

67、以前觉得自己性格能与很多人合得来，什么样的朋友都能结交；后来明白结交朋友或许不难，难的是变成知己。人与人之间真的有磁场这回事，一接触就能感觉出来。有些人能与你一见如故，有些人与你永远不会深交。不是不好，只是磁场不合。所以能遇到对味的人，真的挺幸运的，感谢相遇吧。

68、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到他时，只觉那是一场与自己无关的戏，而他还在他的局限里挣扎，而你早已抽身且光彩动人。

69、一个人真正的强大不在外表，而在内心。一个内心越强大的人外表往往越平与，反倒一个内心越脆弱的人越喜欢把外表装扮的越强大，这种装出来的所谓强大不仅让别人不舒服，也让自己很难受。一个人要想达到真正的强大，先从追求外表的平与一开始吧。

70、发怒——是用别人的错误惩罚自己；烦恼——是用自己的过失折磨自己；后悔——是用无奈的往事摧残自己；忧虑——是用虚拟的风险惊吓自己；孤独——是用自制的牢房禁锢自己；自卑——是用别人的长处抵毁自己。

71、心理学家曾做过这一个心理实验：让4组人对某人进行不同的评价，从而找出最佳效果的褒贬顺序。第一组始终对这个人赞扬有加，第二组始终对这个人贬损否定，第三组先褒后贬，第四组先贬后褒。对数十人做过此实验后，发现绝大部分人对第四组最有好感，而对第三组最为反感。阿伦森效应告诉人们：朋多数人喜欢褒奖不断增加，批评不断减少。

72、这种对越熟悉的东西就越喜欢的现象，心理学上称为多看效应。在人际交往中，如果你细心观察就会发现，那些人缘很好的人，往往将多看效应发挥的淋漓尽致：他们善于制造双方接触的机会，已提高彼此间的熟悉度，然后互相产生更强的吸引力。

73、心理学家研究证实人的情绪变化首先会反映在不自觉的瞳孔改变上：当情绪从中性变得兴奋、愉快，瞳孔会不自觉变大。男子看到迷人的女人或女性看到潇洒男子，都会有瞳孔放大的反应。打扑克时若果抓到了期望的好牌，情绪兴奋性会陡然上升，瞳孔放大。

74、人生总是无奈，一边怀念，一边忘记，一边继续。壮烈也好，惨痛也罢，我们毕生的追求，终是身空心净，云淡风轻。把自己当作一片落叶，别奢求太多季节变幻，青春时肆意抽绿枝头，枯黄后洒脱飘然落下。这条路上，能走多远，能遇上谁，皆无定数，我们能做的，就是选择后不抛弃，放手后不愧悔。

75、三分之一的男人都不会主动将自己前女友的号码从手机里删掉。超过五分之一的男人还会在分手的最初几个星期里坚持拨打她们的号码。

76、嫁给一个男人前需要考验的几关：通过旅行考验心胸。通过读书考验心灵。通过逛街考验耐性。通过家务考验洁净。通过朋友考验宽容。通过同事考验名声。通过下厨考验胃情。

77、人生与其不断追求而无法满足，不如先沉淀自己，看清内心深处真正的需求。只要愿意打开封闭的心，去体会、去拥抱眼前的幸福，就会比别人活得更富足，更开心。

78、人生的路，靠自己一步步走去，真正能保护你的，是你自己的人格选择与文化选择。那么反过来，真正能伤害你的，也是一样，自己的选择。

79、理想中的男女关系，并不是结婚，亦不是同居，而是维持一种朋友关系。

80、无论什么情况下，都不应该以牺牲自己的快乐情绪为代价，不要让自己生气的成本太高，自寻烦恼是人生最大的冤枉。

81、人在困境、险境、绝境时最需要别人帮助，因此成人之美真是功德无量。

82、生活中没有愉快，生命就真正陷入黑暗和贫穷里了。

83、忙碌是现在父母和孩子间存在的最大的问题。家长们大都是在外在的行为上对待孩子，却没有时间聆听孩子内在的声音，其实，不见得需要去接受他的感受，但是父母应该花时间听一听到底孩子的内在发出了哪些声音。

84、无穷无尽地爱自己吧！能有多爱就多爱！

文档为doc格式

心理学经典篇二

1、每个人都在成长中变成了另一个人，或许，这才是通用版的人生。

2、你现在所要做的不是去羡慕别人，而是好好去享受，去珍惜这几年美好的珍贵的时光，去做自己想做的事情，去自己想去的地方，去努力完成自己的梦想，去为自己好好活。

3、一个女人的优秀，不在于她有怎样的容貌，金钱，社会地位。而在于，她的身边，站了一个怎样的男人。

4、时光继续，然而生命中总有些什么，会被我们惦念。

5、因为你足够好，所以总有人为了要和你成为朋友，在谈话中不经意透露一些别人的秘密给你。别蠢到以为你们真的是无话不谈了，一个人为了没见过几面的人出卖其他人，以后你也会成为被出卖的对象。

6、你究竟有多好，别人不会知道，因为这世上绝大多数人都不关心你。如果你真的非常好，那么这反会成为别人嫉妒的理由。人们可以容忍平凡，却不能容忍出色。越好的人，就越会被嫉恨，被打击。所以，当你承受压力时，千万别让自己融入平庸。因为嫉妒本身就是一种仰望。

7、不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要不在乎。你对事不在乎，它就伤害不到你；你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了。

8、一样东西，如果你太想要，就会把它看得很大，甚至大到成了整个世界，占据了你的全部心思。我的劝告是，最后无论你是否如愿以偿，都要及时从中跳出来，如实地看清它在整个世界中的真实位置，亦即它在无限时空中的微不足道。这样，你得到了不会忘乎所以，没有得到也不会痛不欲生。

9、个性是上苍赋予我们每个人的生命之刺，那是一种发自内心的力量，它让我们在打击的痛苦中产生对抗，在失败的阴影中走出彷徨。是泥土，就让它坚实；是金子，就让它闪光；即便如这渺小的刺，也要将它抹上刀剑的锋芒。

10、成长不是发现世界越发黑暗，而是发现世界越发复杂的过程。儿时觉得世界美好是因为简单，爱你的人都为你阻挡了复杂。世界没有很糟糕也没有很美好，它只是复杂。任何只有好的一面和坏的一面都不代表真实，它势力虚荣，却又真诚时而善良。成长就是了解到这一点，然后相信你选择相信的。

11、在人生的道路上我们会遇到很多人，其实，有缘才能相聚，亲人也许是前世的好友，好友也许是前世的亲人，给我们带来烦恼的也许是我们前世伤害过的。因此，一定要善待身边的亲人，一定要关心身边的朋友，一定要宽恕那些伤害我们的人。

12、那些愚蠢地骑在老虎背上追求权力的人，最终被老虎吞进肚子里。

13、青春里的友情，是相互陪伴、携手并进的。因为好朋友

的存在，青春的路上不再孤单寂寞。困难时的帮助，失意时的陪伴，快乐时的分享，都会给我们向上的力量。人的一生中会遇到很多朋友，而青春里陪你成长、共同进步的那个人，或许就是一生都不用设防。

14、大智者必谦和，大善者必宽容。唯有小智者才咄咄逼人，小善者才斤斤计较。

15、不要放弃做自己，人生很短，根本没时间模仿别人。

16、有时候，我们愿意原谅一个人，并不是我们真的愿意原谅他，而是我们不愿意失去他。道歉并不总意味着你是错的，它只是意味着你更珍惜你们之间的关系。爱，不是寻找一个完美的人，而是学会用完美的眼光，欣赏一个不完美的人。专一不是一辈子只喜欢一个人，是喜欢一个人的时候一心一意。

17、幸福应该是来得巧，而不是来得多。就像口渴时喝上一杯冰麦茶，而不是吃撑时再上满汉全席。

18、爱人不是一个简单的能力，因为爱自己，就很自然能爱别人。爱自己还包括原谅自己，接纳内在批判的部分。

19、友情也好，爱情也罢，如果两个人最终都不能朝同一个方向望去，那么，两人分道扬镳是注定的事情。

20、姑娘，我希望你一直记得不断拔高自己，在多年后能够配得上那个未来的他，告诉他“还好我没放弃”。姑娘，我希望你一直记得，在寻找男朋友的路上，你该有的气质，你该有的矜持，你该有的高傲，请一样也别丢。

21、人就是这样的吧。有时会闷闷不乐，有时会钻牛角尖，胡思乱想地感觉自己很悲惨。有时还会觉得自己心情特别好，无所不能，什么事情都能做。这两种心情都会有的。两者出

现的概率差不多。时间就是在这样的反反复复当中过去的。

22、走正确的路，放无心的手，结有道之朋，断无义之友，饮清静之茶，戒色花之酒，开方便之门，闭是非之口。

23、痛这东西，在很多情况下会因为别的痛感减轻和抵消。所谓感觉，说到底都是相对的。

24、好运只是个副产品，只有当你不带任何私心杂念，单纯地去做事情时，它才会降临。

25、真正的内心强大，就是活在自己的世界里，而不是活在别人的眼中和嘴上。

26、你不知道，沉默包含了多少力量。咄咄逼人的进攻只是一种假象，一种诡计，人们常常用它在自己和世界面前遮掩缺点。真正持久的力量在于忍受中。只有软骨头才急躁粗暴。他通常因此而丧失人的尊严。

27、永远不要怪别人不帮你，也永远别怪他人不关心你。活在世上，我们都是独立的个体，痛苦难受都得自己承受。没人能真正理解你，石头没砸在他脚上，他永远体会不到有多疼。人生路上，我们都是孤独的行者，如人饮水冷暖自知，真正能帮你的，永远只有你自己。

28、人生路漫长，如果有一段实在是没人陪你热闹同行，你要对踽踽独行的自己说，走过这段就好，前方有更好的风景和更好的人等着。

29、不要去羡慕别人的人生，你看见的，并不是他们经历的所有。你只羡慕他们的光鲜外表，却看不到他们为此付出的代价和努力。生活不是一定要有惊天动地的情节，才叫精彩。每个人都在演以自己为主角的偶像剧了，在这场戏里，你的角色与戏份没有人能够取而代之。

30、有比较之心就是缺乏自信。有自信的人，对于自己所拥有的东西，是一种充满而富足的感觉，他可能看到别人有而自己没有的东西，会觉得羡慕、敬佩，进而欢喜赞叹，但他回过头来还是很安分地做自己。

31、很多的烦恼源于不够狠心。做什么都要顾及别人的感受，你总顾及别人，那谁来顾及你。

32、回归生活的细节，不管际遇和心情如何，我们有责任先吃好吃一顿饭，睡好一个觉，打点自己，收拾自己。活好每一天，每一刻，在生活的细节里。每天对着镜子，对自己微笑三次，睡前感谢自己今天的一切。

33、年轻时特别在意别人的眼光，只要别人眼光里稍微带有一点质疑或冷淡，就会特别受伤害。换成现在根本看不见，但小时候特别在意这种细节。别人的一个眼神能难过很多天。那时候，存在感来自于别人对自己的认可，用他人对我的眼光来界定自己存在的位置。

34、感谢曾经的时光，无论是失去还是离别，要小心你的思想，因为它不久就成为你的行动，小心你的行动，因为它不久就成为你的习惯，小心你的习惯，因为它不久就成为你的品格。

35、其实很多时候，人无法改变命运，就像路边的花灯一样力量薄弱，只能无奈地被流水推着走，流到哪儿是哪儿。与其难过，不如顺其自然，静观两岸风光。

36、生活里不必要渴求别人的理解和认同，就像你没有理解和认同别人的义务。静静的过自己的生活，心若不动，风又奈何。

37、一个人的不幸，是从羡慕别人开始的。若你总是试图变成想象中的某个人，难题就来了。人之所以累，是因为越来

越不会做真正的自己。要知道，上天给你这样的一份生活，自有它的道理。把自己的日子过好，就是幸福唯一的捷径。

38、别人夸奖你，你就表示高兴；你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

39、大部分人每天都过着轻松平常的生活，做着轻松平常的事，小小的甜蜜、小感伤、小虚荣、小小的自恋和自怜、小梦想、小烦恼、小沮丧、小坏、小渴望……人生在世不过如此，后来的一天，你会怀念所有美好的微小，也学着去珍惜它们。

40、美好的生活，应该拥有一颗淡泊宁静的心，不管外面的世界如何变化，自己都保有一片清静的天地。

41、外表的美只能取悦于人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂。

42、不管是谁，人生中都会遇到痛苦。这种痛苦，就像坐火车时经过的黑暗隧道，它并不是旅途的全部。当你身陷其中时，黑暗只是暂时的，光明其实就在不远处等着你。所以，请不要放弃自己，也不要伤害周围的人。

43、在成长的路上，太过无病呻吟，矫情，人就会变得孤独。寻找伴侣，或心灵相契，或平淡如水。或人生两极，一个是山峰，一个是海水，都能获得幸福。

44、如果一个人充满了快乐、正面的思想，那么好的人、事、物都会与他共鸣，并且被他吸引过来；同样的，如果一个人总是带着悲观的、愤世嫉俗的思想频率，那么，难怪这个人常会有倒霉的事发生在他身上。

45、我们总喜欢给自己找很多理由去解释自己的懦弱，总是自欺欺人的去相信那些美丽的谎言，总是去掩饰自己内心的恐惧，总是去逃避自己犯下的罪行。但事实总是，有一天，我们不得不坦然面对那些罪恶，给自己心灵予救赎。

46、只有你的快乐与幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。否则，无论你被关在监狱里还是走在大街上，你依然是自己的囚犯。

47、衡量一个人是否幸福，不应该看他拥有多少高兴的事，而应该看他是否正为一些小事烦恼着。只有幸福的人，才会把无关痛痒的小事挂在心上。那些经历着大灾难的人是无暇顾及这些小事的。也因此失去幸福以后，人们才会发现他们曾经存在。

48、有多少人喜欢你，可能就有多少人讨厌你。没人讨厌你，那可能意味着你没什么可取之处。鲜明的个性，往往会让喜欢与讨厌的人泾渭分明。这就是人性。优秀必然会引发嫉妒，很少有人愿意去踢一只死狗。你要做的就是继续前行，若你停下企图拼命对他们证明自己，那将丢失原本属于自己的风景。

49、因为有的门关上了，你才不得不找找新的路；因为有的人离开了，你才不得不遇上新人；因为不断被否定与拒绝你才一开始自我肯定与接纳之路。总有一天你会发现：正因为有的门关上，才发现了真正适合自己的路；正因为有人离开，才遇上了真正能给你幸福的人；正因为被否定，才找到真正的自己。

50、女人自己太可靠，身边的男人往往就不可靠。姑娘越是不靠谱，就越能找到可靠男。女人自己太会挣钱，就找不到能干的老公。女人越是不能干，男人反倒是很厉害。这个世界很公平的，男女之间总是互相搭配。你有什么，对方就会缺什么。所以，不要让自己当女英雄，那只会注定辛苦的生

活。

51、吃亏是福。能吃亏的人，才配得上好运。遇到“不公平”事件就强烈反弹的人，不是自私就是太傻。人生是场游戏，玩得起的人收放自如，得失随缘。此次失去一些利益，下次一定得回一个机会。玩不起的人只想着“这就是我该得的，凭什么不给我”，真是怎么死的都不知道。

52、不要轻言你是在为谁付出与牺牲，其实所有的付出与牺牲最终的受益人都是自己。人生是一场与任何人无关的自我的修行，这是一条悲欣交集的道路，路的尽头一定有礼物，就看你配不配得到。

53、幸运所需要的美德是节制，而厄运所需要的美德是坚忍，后者比前者更加可贵。

54、永远不要对可能有坏的结局的事情好奇，否则可能会要了你的命。

55、今日的事情，尽心、尽意、尽力去做了，无论成绩如何，都应该高高兴兴地上床恬睡。

56、问题不是问题，问题就是解决方案。如果孩子不上学，那是他的解决方案；如果有人想自杀，那是他的解决方案；如果有人抑郁，那也是他的解决方案；问题是失去功能的解决方案！所以，聪明人，学会这个，学会问“那真正的问题是什么？”学习，找到真正的解决方案。

心理学经典篇三

1、如果坚持做喜欢的自己，终会遇见喜欢你的人。

2、一切美好的事物都是曲折地接近自己的目标，一切笔直都是骗人的，所有真理都是弯曲的，时间本身就是一个圆圈。

3、理想的生活是，不被上一秒牵挂，不为下一秒担忧。

4、某些人物，他们不自觉的标记着你生命某一段最珍贵的隐秘经验。他们星散四处，你不以为意，像存放在不同张早已停用之存折里那些永不会去提取的零头。

5、人生难免要遭遇挫折与失败，与其用泪水洗刷悔恨，不如用微笑去迎接新的挑战。

6、那些别人的绚丽夺目之下所隐藏的东西，是你该庆幸，你不曾拥有的。

7、多年后，再回想这样的迷茫或许连执著的原因都记不得了，青春就是让你张扬的笑，也给你莫名的痛。

8、幸福不会凭空消失，它通常都是一点一滴的逝去。幸福也不会突然的降临，它往往是一点一滴的累积。失与得之间的感悟也是一点一滴的品尝。

9、凡是自然的东西都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下。花一朵朵开，一瓣瓣地落下，稻谷成熟，都慢得很。那些急骤发生的自然变化，多是灾难。如火山喷发、飓风和暴雨。一个孩子要长大是很慢的。一个人睡觉，也是很慢的，从日落到日出，人才能休息过来。

10、不要计较何时年轻，何时年老。只要我们生存一天，青春的财富就闪闪发光。能够遮蔽它的光芒的暗夜只有一种，那就是你自以为已经衰老。

11、胆怯的智慧还在犹豫的时候，勇敢的无知已经行动了。

12、一个人只要知道自己真正想要什么，找到最适合于自己的生活，一切外界的诱惑与热闹对于他就的确成了无关之物。你的身体尽可能在世界上奔波，你的心情尽可以在红尘中起

伏，关键在于你的精神一定要有一个宁静的核心。有了这个核心你就能成为你奔波的身体和起伏的心情的主人。

13、做一份真正有用的工作，然后休息，享受大自然，读书，听音乐，爱周围的人，这就是对幸福的诠释。

14、生活，就像骑自行车。要保持平衡，就得不断往前走。

15、这世上除了父母，再没有人会无缘无故地对自己好，所以当有人对自己好时，关心自己的喜怒哀乐时，会为自己辗转反侧时，都是值得珍惜的美好。

16、该发生的总会发生，不管你是否为此焦虑。向前走，向前看，生活就这么简单。

17、一盏暖的灯，还是应该永远亮着，用来骗人，也用来骗自己，用来等人，也用来等自己。

18、有人喜欢你、有人讨厌你、有人欣赏你，欣然面对，做最好的自己。

19、一个女人要是不幸聪明得什么都懂，那就必须同时懂得怎么伪装成什么都不懂。

20、生活多么需要感知力。感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

21、旅行就是，离开自以为是的生活，串联起以前的回忆，并以开放的态度结识，日常生活之外的有趣人，至于风景，那只是附赠品。

22、孤独，是因为你值得拥有更好的。每个人都有一段独行的时光，或长或短，都是无可回避的过程。孤独的人，不必

总觉得生命空空荡荡。上天总要你腾空双手，才能接住更好的一切。

23、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到他时，只觉那是一场和自己无关的戏。

24、一个无声的拥抱对一颗不快乐的心来说就是千言万语了。

25、好多承诺被时间冲洗，被自己遗忘，被现实刁难。能够实现一个，对自己就不会那么失望。错过了，会遗憾。经历过，才耀眼。在最好的年华里，不要辜负最美的自己。

26、世上有一样东西，比任何别的东西都更忠诚于你，那就是你的经历，你在经历中的感受和思考。它们仅仅属于你，不能转让给任何别人，而只要你珍惜，也会是你最可靠的财富，无人能够夺走。可是，如果你不珍惜，就会随岁月而流失，在世界任何地方都找不到了。因此，我主张人人养成写日记的习惯。

27、熟悉的地方没有风景，不熟悉的地方有陷阱。生活有两种状态，熟悉与陌生；人有两种感觉，渴望与畏惧。渴望，所以寻找；畏惧，所以熟悉。熟了，淡了，烦了，累了，再寻找。人生不断寻找，不断忘记，最终只剩下孤单的自己。熟悉与陌生，都是心境。

28、人生就像一杯没有加糖的咖啡，喝起来是苦涩的，回味起来却有久久不会退去的余香；人生就是一场旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情；人生就是一条坎坷曲折的路，即使不断的跌倒，也一定要爬起来，坚持自己的梦想。这一秒不放弃，下一秒就会有希望。

29、有三个方法可以解决所有的问题：接受、改变、离开。不能接受那就改变，不能改变，那就离开。太多人，行走上路，背负越来越多的选择，却选择放弃了梦想。而梦想，只

属于坚持的人，梦想，只属于有故事的人，梦想只属于一切历经挫折却从来不放弃信念的人。

30、人生中出现的一切，都无法拥有，只能经历。深知这一点的人，就会懂得：无所谓失去，而只是经过而已；亦无所谓失败，而只是经验而已。用一颗浏览的心，去看待人生，一切的得与失、隐与显，都是风景与风情。

31、你若爱，生活哪里都可爱。你若恨，生活哪里都可恨。你若感恩，处处可感恩。你若成长，事事可成长。不是世界选择了你，是你选择了这个世界。

32、在这世间，没有人比你更爱自己。心游走于千万方向，有谁比自己更亲密。已懂得怎样爱自己，就不会再令别人痛苦。

33、决心走一条路的时候，就不要左顾右盼，风景再美也别流连，你应当清楚自己的目的，你应当清楚你心如钢铁地追求的东西是什么，在哪里，时不时给自己提个醒。

34、生活其实很简单，但我们总爱把它搞复杂。人只能活一次，千万别活得太累：应该活得舒心，活得快乐，活得潇洒。工作节奏太快，精神压力太大，争强好胜的心太强，生活太无规律，时间不长，精神和体力就会崩溃。人累了，就休息；心累了，就淡定。长大了，成熟了，这个社会就看透了。

35、通常，每一个内心强大的女人背后都有一个让她成长的男人，一段让她大彻大悟的感情经历，一个把自己逼到绝境最后又重生的蜕变过程。一个拥有强大内心的女人，平时并非强势的咄咄逼人的，相反她可能是温柔的，微笑地，韧性的，不紧不慢的，沉着而淡定的。

36、随缘并不意味着任性，闲散也不意味蹉跎。时间不会为任何人珍重，而我们却要珍重时间。做自己所能做的，珍惜自

己所能珍惜的。

37、所谓糟糕的日子不是过得多苦多挫折，而是现在的你可以看到自己[xx]年后的样子，好像一部看了开头便能猜到结局的电影，无趣和一成不变才是生活里最大的挫折。要相信所有的苦都是为了铺陈结局的大反转，比起平铺直叙，大家更爱苦尽甘来的故事。坚持下去，清风自来，谁也别先剧透。

38、经历充满难题的生活，也许有一天，不知不觉，你将渐渐活出写满答案的人生。

39、世界让你遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。

40、发现过往最吸引我最感动我的，并不是曾经享受过最甜蜜、最强烈的乐趣的时刻。这种短暂的心醉神迷因太过强烈刺激，都不过是生命中稀稀疏疏的点。所怀念的幸福是种简单持久的境界，本身并无强烈刺激之处，但它持续愈久魅力愈增，最终在时间中得到一种极致的幸福。

41、青春，是这世上最绝情的东西。它离你最近的时候，会故意放轻脚步，让你挥霍。世间所有最美好的时光皆如此，当你意识到它的美好时，通常都已行进过半。年轻时太着急的填写一份生命答卷。在匆忙赶往成熟的路上，忘记了享用当下的璀璨。

42、洗一个澡，看一朵美丽的花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因澡洗得干净，花开得好，或者食物符合你的口味，主要是因为你的心上没有挂碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉，以此来欣赏，来审定。

43、一个人的不幸，是从羡慕别人开始的。若你总是试图变成想象中的某个人，难题就来了。人之所以累，是因为越来越不会做真正的自己。要知道，上天给你这样的一份生活，自有它的道理。把自己的日子过好，就是幸福唯一的捷径。

44、其实我们不需要去考虑这辈子到底能够走多远，我们需要做的就是像骆驼一样在沙漠中行走，一步一个脚印地向心中的绿洲前进。我们甚至不需要考虑自己能够走多快，只要知道自己在不断努力向前就行了。

45、别人夸奖你，你就表示高兴；你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

46、生活中，我们会见到各种各样有才华的人，于是自己就开始紧张，为了不让自己落伍，我们亦步亦趋地去努力学习他拥有的才华，最后发现在追逐自己并不具备的才华的过程中迷失了自己。正确的观念应该是，我欣赏你们的才华，但我也有自己的坚持。

47、总有某段路，只能你一个人走；总有许多事，需要你一个人扛。

48、也许有的时候很努力了也达不到预计的效果，也许有的时候怎么做也做不好，也许无数眼泪在夜晚尝了又尝，也许很多事情不是我们可以掌握的，不过没关系。生命必须有裂缝，阳光才能照的进来。

49、学会接受残缺，是人生的成熟。人无完人，缺憾是人生的常态。人生有成就有败，有聚就有散，没有谁能得天独厚，成熟的人，能淡然地面对一切不完美，所以不强求不执着，凡事尽人事，随缘而安。追求完美是美好的理想，接受残缺是美好的心态。

50、不要轻易把伤口揭开给别人看，因为别人看的是热闹，而痛的却是自己。

51、不管是谁，人生中都会遇到痛苦。这种痛苦，就像坐火

车时经过的黑暗隧道，它并不是旅途的全部。当你身陷其中时，黑暗只是暂时的，光明其实就在不远处等着你。所以，请不要放弃自己，也不要伤害周围的人。

52、不要把你的快乐寄托在别人身上。每个人各有自己的生命追求，下一刻他拉起你的手，下一刻他可能转身而去：无论别人的真心有多少，他都没有理由扛起你生命的责任。只有你，才能让你自己，真正快乐。

53、一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

54、发怒——是用别人的错误惩罚自己；烦恼——是用自己的过失折磨自己；后悔——是用无奈的往事摧残自己；忧虑——是用虚拟的风险惊吓自己；孤独——是用自制的牢房禁锢自己；自卑——是用别人的长处抵毁自己。

55、心理学家曾做过这一个心理实验：让4组人对某人进行不同的评价，从而找出最佳效果的褒贬顺序。第一组始终对这个人赞扬有加，第二组始终对这个人贬损否定，第三组先褒后贬，第四组先贬后褒。对数十人做过此实验后，发现绝大部分人对第四组最有好感，而对第三组最为反感。阿伦森效应告诉人们：朋多数人喜欢褒奖不断增加，批评不断减少。

56、我们需要先看见自己内心的美好，才可能真正看见别人的；我们要先感受到对自己的爱，之后才可以去爱别人。

57、人生的困境，有时是自己编织出来的蜘蛛网，人生的绝境，往往也都是你内心创造出来的假象。其实，生命里那些让你过不去的境遇，都是未来让你成长蜕变的养分。当你看清这个真相，你就会发现，原来老天从不会让你走投无路；

相反的，是你的恐惧与妄想，才会逼你走入绝境。

58、女人好比梨，外甜内酸。吃梨的人不知道梨的心是酸的，因为吃到最后就把心扔了，所以男人从来不懂女人的心。男人就好比洋葱，想要看到男人的心就需要一层一层去剥。但在剥的过程中你会不断流泪，剥到最后你才知道洋葱是没心的。

59、生活就是这样，单调的重复，愿意为一个人重复，生活始终是要自己承担，自己过。无人代替。若真有人能代替你做一切，那便不是一个家，不是有温情的家。

60、放弃，有时候比争取还困难，因为放弃也是一种选择。放弃的最高境界是不后悔。在不该放弃的时候放弃会后悔，在该放弃的时候不放弃也会后悔。做任何事都要付出成本，人生最大的成本不是金钱与时间，而是机会。一个人越是什么也不愿放弃，就越容易错过人生中最宝贵的机会。

61、一个人越成长就越觉得很多东西不必看得太重，比如外界对你的期望，比如无关紧要的人对你喜欢与否。过分看重就会让你迷失自我，仅仅是活出了他人帮你定义的成功。为了讨好别人，踮着脚尖改来改去，而被别人绑架了人生。一路走下来，才明白真正的魅力不是你该变成谁，而是你本身是谁。

62、不要轻言你是在为谁付出与牺牲，其实所有的付出与牺牲最终的受益人都是自己。人生是一场与任何人无关的自我的修行，这是一条悲欣交集的道路，路的尽头一定有礼物，就看你配不配得到。

63、富足人生是忙世人之所闲，闲世人之所忙。

64、无穷无尽地爱自己吧！能有多爱就多爱！

心理学经典篇四

1、人类先发明了旅行，然后又不不停地追问，旅行的意义。其实，世间所有的相遇，不是久别重逢，就是后悔莫及。人生如旅，简单点，你打得赢怪物，就收得到礼物。

2、如果你半夜醒来发现自己已经好长时间没读书，而且没有任何负罪感的时候，你就必须知道，你已经堕落了。不是说书本本身特了不起，而是读书这个行为意味着你没有完全认同于这个现世和现实，你还有追求还在奋斗，你还有不满，你还在寻找另一种可能性，另一种生活方式。

3、人生难免要遭遇挫折与失败，与其用泪水洗刷悔恨，不如用微笑去迎接新的挑战。

4、一个女人的优秀，不在于她有怎样的容貌，金钱，社会地位。而在于，她的身边，站了一个怎样的男人。

5、因为你足够好，所以总有人为了要和你成为朋友，在谈话中不经意透露一些别人的秘密给你。别蠢到以为你们真的是无话不谈了，一个人为了没见过几面的人出卖其他人，以后你也会成为被出卖的对象。

6、我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候，就将成为一个绝对痛苦的人了。只有在一切力量都得到运用的时候，心灵才能保持宁静，人的生活才能纳入条理。

7、善良是优点没错，但不能成为你的弱点，这个世界上的人，都愿意靠近一个只用说声谢谢就可以无理由帮他们的老好人，你的好心多了就变成软弱，他们的感谢多了就变成理所当然，一旦某天你知道拒绝，他们必定会失望。做人要有自己的脾气，适当地放高姿态，所谓温柔不过是看用在谁身上。

8、被人走得最多的路肯定是最安全的，但别指望在这样的路上碰到很多猎物。

9、奢侈就是穿着昂贵裙服却如同身着t恤衫一样安逸自在。如果你没有这份自在，那你就不是一个习惯奢侈的人。你只是一个买得起东西的有钱人。

10、一个人只要知道自己真正想要什么，找到最适合于自己的生活，一切外界的诱惑与热闹对于他就的确成了无关之物。你的身体尽可能在世界上奔波，你的心情尽可以在红尘中起伏，关键在于你的精神一定要有一个宁静的核心。有了这个核心你就能成为你奔波的身体和起伏的心情的主人。

11、不管是男人女人，从今天起做一个有品位的人。

12、这世上除了父母，再没有人会无缘无故地对自己好，所以当有人对自己好时，关心自己的喜怒哀乐时，会为自己辗转反侧时，都是值得珍惜的美好。

13、生命中的许多东西是可遇不可求，刻意强求的得不到，而不曾被期待的往往会不期而至。因此，要拥有一颗安闲自在的心，一切随缘，顺其自然。

14、一盏暖的灯，还是应该永远亮着，用来骗人，也用来骗自己，用来等人，也用来等自己。

15、当你培养了不可撼动的自信，你的整个世界都会变得更好。

16、友情也好，爱情也罢，如果两个人最终都不能朝同一个方向望去，那么，两人分道扬镳是注定的事情。

17、事情总是在你最不抱期望的时候得到解决，所以，永远不要放弃。

18、一个人总有一天会明白，忌妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。因为不论好坏，人只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，才能收获自家的玉米。上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。

19、没达成结果，不是因为事情太难，而是因为你内在不够坚定。

20、女人无论到多大年纪无需自怨自叹。人生从来就是孤单的旅程，无论生命中有没有人与你相随，都请你不要对人产生依赖，不要辜负时光，以及你对梦想的憧憬。成就你自己，岁月会变得更加真实而美丽。

21、有梦想，就要坚持捍卫它。很多人和你说不可能，只是因为自己办不到。

22、与你无缘的人，你与他说话再多也是废话。与你有缘的人，你的存在就能惊醒他所有的感觉。

23、以为别人尊重你，是因为你很优秀。慢慢明白，别人尊重你，是因为别人很优秀；优秀的人更懂得尊重别人。对人恭敬其实是在庄严你自己。

24、你要像个“冷漠”的大人，别轻易让情绪被绑架。不因为几句甜言蜜语就开心到飞起，也别因为少了某个人的消息就情绪跌到谷底。要习惯独处，一个人的时候，看看书、追追剧、学一首新歌，不要让孤独打败你。要明白，快乐是自己找的，不是别人给的。

25、漂亮是一种独立的感念，而得体是品格的输出。

26、生命就像一种回音，你送出什么它就送回什么，你播种什么就收获什么，你给予什么就得到什么。

27、你不知道，沉默包含了多少力量。咄咄逼人的进攻只是一种假象，一种诡计，人们常常用它在自己和世界面前遮掩缺点。真正持久的力量在于忍受中。只有软骨头才急躁粗暴。他通常因此而丧失人的尊严。

28、那些可以轻而易举伤害我们的人，那些一再以痛楚和挫败试探我们的人，那些举起旗子引导我们走入迷途深林的人，那些在削弱我们的力量的人，那些让我们深深触动和粉碎自我的人，他们才是生命中最有力量的老师。

29、你改不改变努不努力，影响不了别人，而是你自己。别人不喜欢你，可以随时忽视你的存在，若是因为别人的忽视而自暴自弃放任自己堕落自己，过得不好的只是你自己，不要让任何人成为你不思进取的借口，没人会理你的，你只有变得更好更完美，你才有资格影响别人，别人才会重视你尊重你。

30、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。

31、无聊——对于一个人果不堪忍受的事莫过于处于完全的安息，没有激情，无所事事，没有消遣，也无所用心。这时候，他就会感到自己的虚无、自己的沦落、自己的无力、自己的依赖、自己的无能、自己的空洞。从他灵魂的深处马上就会出现无聊、阴沉、悲哀、忧伤、烦恼、绝望。

32、感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

33、世界是一本大书，若不到处走走的话看到的总是同一页的内容。

34、生活有两大误区：一是生活给人看，二是看别人生活。

35、活在这世上，就会被人攻击。要谈恋爱，就会被感情伤。要找好人来爱，必然会被别人盯上。别寄希望于社会道德，一切外在东西都靠不住，最后能让我们撑下去的，无非两样，要么内心强大，要么视而不见。说到底，心软的不如心硬的。

36、生命的两大神秘：欲望和厌倦。每当欲望来时，人自会有一股贪、馋、倔、拗的怪异大力。既达既成既毕，接着来的是熟、烂、腻、烦，要抛开，非割绝不可，宁愿什么都没有。

37、其实很多时候，人无法改变命运，就像路边的花灯一样力量薄弱，只能无奈地被流水推着走，流到哪儿是哪儿。与其难过，不如顺其自然，静观两岸风光。

38、越长大越明白，人生有时真的需要等，该来的让它来，该走得让它走，不强求，也不强留，看不开的总有一天会看开，得不到的总有一天会以另一种方式给你，不着急也不抱怨，就看时间会给我们什么样的答案，或许答案也并不重要，看淡了就没什么是重要的了，哪怕人忘齿寒。

39、提升了自己才会遇到更好的人，交往的层面是由自身的素质决定的。你从来不读书，自然结交的大部分是肤浅和物质的人，聊的无非也是鸡毛蒜皮。哪怕遇到更好的人，也会被你吓跑，话不投机半句多，相逢一笑say g[]dbye[]你是怎样的人，决定了你会有怎样的朋友，也决定了你会有怎样的爱人。

40、也许你没有花时间锻炼自己的抗压性，所以才会被一句话击倒在地。一个人走到任何境地全都是因为自己。

心理学经典篇五

2、我们要有最朴素的生活，与最遥远的梦想。即使明日天寒地冻，路远马亡。

3、人们总以为最美丽的风景在后面，所以总是匆匆地赶路，不肯停下脚步，殊不知，也许你轻易错过的就是最美的风景。

4、这个世界，总有你不喜欢的人，也总有人不喜欢你。这都很正常。而且，无论你有多好，也无论对方有多好，都苛求彼此不得。刻意去讨人喜欢，折损的，只能是自我的尊严。不要用无数次的折腰，去换得一个漠然的低眉。纡尊降贵换来的，只会是对方愈发地居高临下和颐指气使。

5、当你可以直面自己身体里与生俱来的笨拙与孤独，你便能够彻底谅解过去的自己。大多数人都像我们这样活着，虽不聪明，但诚恳；虽会犯错，但坦然。

6、某些人物，他们不自觉的标记着你生命某一段最珍贵的隐秘经验。他们星散四处，你不以为意，像存放在不同张早已停用之存折里那些永不会去提取的零头。

7、只有等到物是人非之后，人才会懂得怀念。

8、你总会发现，纠结和拖延带来的损失远超过失败。不用怕失败，但要有足够的勇气从泥泽一样的纠结中走出，不再拖延。纠结不会带来任何结果。看起来很美的表象都要经历足够多失败的底里。真正的骄傲是行动然后沉默。

9、有些人，我们把他留在回忆里，是为了要藉由他们，来怀念当时的自己。

10、任何一本书被一个读者拿起来的时候，他心底都有一种或许连自己都不知道的欲望，就是我要改变自己，要提升自己，这是一个很伟大也很卑微的欲望。

11、多年后，再回想这样的迷茫或许连执著的原因都记不得了，青春就是让你张扬的笑，也给你莫名的痛。

12、在年轻的时候，在那些充满了阳光的长长的下午，我无所事事，也无所惧怕，只因为我知道，在我的生命里有一种永远的等待。挫折会来，也会过去，热泪会流下，也会收起。没有什么可以让我气馁，因为，我有着长长的一生，而你，你一定会来。

13、不要由于别人不能成为你所希望的人而愤怒，因为你自己也不能成为自己所希望的人。

14、当我们搬开了别人的绊脚石时，也许恰恰是在为自己铺路。

15、不到最后一刻，千万别放弃。最后得到好东西，不是幸运，有时候，必须有前面的苦心经营，才有后面的偶然相遇。

16、一个人只要知道自己真正想要什么，找到最适合于自己的生活，一切外界的诱惑与热闹对于他就的确成了无关之物。你的身体尽可能在世界上奔波，你的心情尽可以在红尘中起伏，关键在于你的精神一定要有一个宁静的核心。有了这个核心你就能成为你奔波的身体和起伏的心情的主人。

17、人生不过如此，且行且珍惜，自己永远是自己的主角，不要总在别人的戏剧里充当着配角。

18、不要因为怕伤害别人就把会让自己为难的事情应承下来，很多时候该说就得说，该拒绝就得果断拒绝。自己忙的不可开交的时候，就不要答应到处救火；触碰底线的时候，就该果断指出；没法回应的感情就该早些把话说清。扭捏最终只会导致伤人伤己，说出来反而会更好，学会拒绝是必修课。

19、年轻时很容易想要“一鸣惊人”，急于证明自己，但其实，二十几岁恰恰是需要一个人定下心来，本本分分，一步步地去做事情，去积累的时候。年轻不怕失败，只要能学到东西，并且让自己一直处于成长的状态，你想要的都会不请自来。

20、你不能总是等着时机成熟，有时候，你必须主动放手一搏。

21、每个人都有潜在的能量，只是很容易：被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。

22、人的一生有很多个感觉好极了，也会经历很多感觉糟透了，不过其实这些都没什么。不用看得很重。很多年以后，当你回忆过去的时候，我敢保证，那些好极了和糟透了的时刻你都会记不清了，唯一真实和让你骄傲的是你挺胸抬头走过的人生。

23、那些愚蠢地骑在老虎背上追求权力的人，最终被老虎吞进肚子里。

24、生命很残酷，用悲伤让你了解什么叫幸福，用噪音教会你如何欣赏寂静，用弯路提醒你前方还有坦途。

25、旅行真正的快乐不在于目的地，而在于它的过程。遇见不同的人，遭遇到奇奇怪怪的事，克服种种的困难，听听不同的语言，都是很大的快乐。虽说一沙一世界，一花一天堂。更何况世界不止是一沙一花，世界是多少多少奇妙的现象累积起来的。你看，你听，你的阅历就更丰富了。

26、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重；有时候总感觉别人忽略了自己，其实可能是自己太闲了。

27、每个人都活在自己的故事里，不必知道自己是谁，只需要知道自己需要做谁。

28、有时候，你不要想太多，跟着自己的心走，走到哪算哪。

29、人生需要一种素质，那就是淡定。生活的高低起伏，重心从来就不稳，甚至是让人非常紧张。一个人的胸怀宽阔，

是对自己命运的一种善待。

30、人们总会说，如果时光能够倒流，我当初一定怎样。可也许，真有机会重来，人们最终还是会维持自己的选择，或者即使换了选择却得到一样的结果。因为生命中总有些比时间和某个决定都更重要的东西把控着我们的命运。

31、一个有缺角的圆，第一次找到合适的一角时错失了机会，第二次又因用力过猛而摧毁了那一角，最后终于得以完整，却发现完美的圆，因滚得太快而失去了沿途风景和原来的快乐，最后，他幡然醒悟：成熟，是时光的雕刻，原来不完美才是最大的完美。

32、头脑可以接受劝告，但是心却不能，而爱，因为没学地理，所以不识边界。

33、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，就可以停止受累。

34、在当今的年代，做一个人极其不易，做一个有血有肉的人，而不是东拼西凑地糅合起一些人格特质，仿佛从没完没了的自动售货机里挑选出种种个性。

35、所有的人，起初都只是空心人，所谓自我，只是一个模糊的影子，全靠书籍绘画音乐电影里他人的生命体验唤出方向，并用自己的经历去充填，渐渐成为实心人。而在这个由假及真的过程里，最具决定性的力量，是时间。

36、当自己一天天的成长，我们所扮演的角色也愈来愈多。其中也难免会有些自己不擅长、不喜欢，甚至不习惯的角色，此时若是不咬紧牙关、满怀热忱的坚持下去，只想逃进自己安逸的小圈圈里，像孩子一样无忧无虑，一不小心可是会付出许多幸福的代价。

37、执着是一种负担，放弃是一种解脱。人没有完美，幸福没有一百分，不能拥有那么多，何必要求那么多。世间，若有人呵护你的痛楚，那就更疼。没有人，你欠矜贵，但是坚强争气。

38、女人真正的幸福并不能靠一个家，一个男人，一张婚纸带入心的。说带入心，是指从内心感受平静喜乐的福气，而非众所周知刹那光辉的表面虚荣。名利、地位、物质、财富都可以带来快乐，但并不保证安心和满足。

39、你要像个“冷漠”的大人，别轻易让情绪被绑架。不因为几句甜言蜜语就开心到飞起，也别因为少了某个人的消息就情绪跌到谷底。要习惯独处，一个人的时候，看看书、追追剧、学一首新歌，不要让孤独打败你。要明白，快乐是自己找的，不是别人给的。

40、爱一个人，若要怀疑，从价值观直到皮肤的毛孔，都会存在分歧。一条一条地揪出来，彼此挑剔和要求。恨不能让对方高举双手臣服。但或许臣服也并没有用。因为你就是爱这个人不够。所以连他多说一句话都会有错。

41、永远不要怪别人不帮你，也永远别怪他人不关心你。活在世上，我们都是独立的个体，痛苦难受都得自己承受。没人能真正理解你，石头没砸在他脚上，他永远体会不到有多疼。人生路上，我们都是孤独的行者，如人饮水冷暖自知，真正能帮你的，永远只有你自己。

42、爱情、友情是人生的美酒，如果时间短暂，也有新酒的甘甜和芳香。可是，倘若能经受住漫长岁月的考验，味道越来越醇厚，最后就变成了无比珍贵的陈年佳酿——亲情。恋人、朋友好到了极致，就真正是亲人，比血缘更亲。

43、所谓糟糕的日子不是过得多苦多挫折，而是现在的你可以看到自己[xx]年后的样子，好像一部看了开头便能猜到结局

的电影，无趣和一成不变才是生活里最大的挫折。要相信所有的苦都是为了铺陈结局的大反转，比起平铺直叙，大家更爱苦尽甘来的故事。坚持下去，清风自来，谁也别先剧透。

44、世界一直在变，每天都在变，生活中的一切也都在变。我们唯一能抓住的，就是心里不变的东西。

45、其实生命的真正意义在于能够自由地享受阳光，森林，山峦，草地，河流，在于平平常常的满足。

46、时间有三种步伐：未来姗姗来迟，现在象箭一样飞逝，过去永远静止不动。

47、原谅他人错误，不一定全是美德；漠视自己的错误，倒是一种最不负责任的释放。

48、世界让你遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。

49、二十岁时，我们想让世界认识我们。三十岁时，我们认识了世界。我们开始知道幸福不过是与生活合得来，与世界过得去的日子。谁的青春不迷茫，二十岁时我们可以昂首，三十岁时我们学会了低头。因为每一次低头，都是一次对自己的肯定。

50、一个人活得拧巴是值得理解的，甚至是值得赞美的，这证明他内心还有冲突，并不甘于和人生妥协。

51、我们要走的路，有着太多的不确定，他人的一句劝诫，自己的一个闪念，偶尔的得与失，都时刻在改变着我们命运的走向。世事难以预料，遇事无须太执，谁都无法带走什么，又何必纠结于某一人、某一时、某一事。只有看开了，想通了，才能随缘、随性、随心所欲，不急不躁，不悲不欢，不咸不淡。

52、人生，值得你去爱的东西很多很多，不要因为一个不满意，就灰心。

53、生命没有输赢，只有值不值得。任何事、任何经历，包括爱情、工作，不是得到，就是学到。

54、我们日复一日做的事情，决定了我们是怎样的人。因此所谓卓越，并非指行为，而是习惯。

55、不要轻易把伤口揭开给别人看，因为别人看的是热闹，而痛的却是自己。

56、坚强，不是面对悲伤不流一滴泪，而是擦干眼泪后微笑着面对以后的生活。一切都已结束，一切都将开始。

57、外表的美只能取悦于人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂。

58、所谓坚持，不是四处寻求安慰后的坚持，不是需求鼓励后的坚持，不是被人说服后的坚持。而是无论如何，牙碎自己吞，流泪自己擦，摔了站起来继续走。真正的坚持，和别人永远发生不了关系，全靠自己每日擦拭。

59、真正的平静不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。

60、孤单不是因为没有人住在你心里。

61、一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

62、只要用力呼吸，就能看到奇迹，一个人的快乐不是因为

他拥有的多，而是因为他计较的少。

63、旅行真正的快乐不在于目的地，而在于它的过程。遇见不同的人，遭遇到奇奇怪怪的事，克服种种的困难，听听不同的语言，在我都是很大的快乐。虽说一沙一世界，一花一天堂。更何况世界不止是一沙一花，世界是多少多少奇妙的现象累积起来的。看，听，阅历就更丰富了。

64、一个至今与[xx]岁时认识的朋友仍在交往的男人可能非常忠诚，这是他的一大优点，但是，你最好喜欢上你所看到的这个优点，因为除此之外，他可能不太容易变化。你要有耐心，因为要赢得他的信任需要一段时间。

65、人与人可以靠的很近，可是谁也没办法打开对方心房看到底怎么想，于是，大概都是凭借自己的猜测，推断去行事，所以，误会是人生的主旋律。

66、真正有气质的淑女，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉人她读过什么书，去过什么地方，有多少件衣裳，买过什么珠宝，因她没有自卑感。

67、每过一段时间，都要将过去清零，让自己重新一开始。不要让过去成为现在的包袱，轻装上阵才能走得更远。人的心灵就像一个容器，时间长了里面难免会有沉渣，要时时清空心灵的沉渣，该放手时就放手，该忘记的要忘记。删除心灵的垃圾，每天刷新自己，这样才能重获新生。

68、凡事不要过于挑剔，完美总是可望而不可求的。世界上没有真正完美的东西，你应该做的就是努力使自己的人生更美好。放弃无谓的挑剔、指责与抱怨，你便会变得快乐而积极，成为自己人生真正的主人。

69、有人问我，什么是个性，我说按心理学，人全有一个特异与人不同的性质。这不同的性质，就叫个性。不但人有个

性，甚至除了人以外的动物，也全有“个性”。

70、吃的简单，活得简单，减少购物，多为有需要的人付出，少说话，多做事，保持能量，不乱花，管理好自己的情绪，保持微笑，懂得自爱，自然懂得他爱，爱地球，减少制造废物，谦虚地生活，不浪费，多做运动，从身体出发，保养心态，提升爱的灵性。这种女人，非常非常美。

71、痛苦是性格的催化剂，它使强者更强，弱者更弱，智者更智，愚者更愚。

72、存在主义哲学家认为，人们最终要对所发生的事情负责，这就是人本主义人格理论的基础，它能说明我们为什么经常说“我必须”这句话，例如“我必须去上课”、“我必须去见朋友”等。其实，我们不一定非要干这些事，在某种程度上，我们可以不做任何事。人本主义心理学家指出，在特定的时刻，行为是每个人自己的选择。

73、心理学家很少能找到一个统一的答案解释人类行为……但关键问题并不在于“哪个理论是正确的”，而在于“这些观点会怎样帮助我更好地理解人类行为”。

74、把你的负面感受当做一个信差，他只是来告诉你，你内在有一些不和谐。但是我们往往倾向于把信差杀了。然而我们也不要被信差误导，因为他只是个信差。要去探索：那个信息代表了什么？要欢迎你的信差，并聆听他。

75、如果把责任看成一个机会，责任与负担就有了很大的差别。机会的回报是正向的，负担的回报是疲惫和怨忿。

心理学经典篇六

1、每个人都在成长中变成了另一个人，或许，这才是通用版的人生。

2、幸福像掉到沙发下面的一粒纽扣。你专心找，怎么也找不到，等你淡忘了，它自己就滚出来了。

3、与人说话的时候，要学会心平气和。即使有再大的怒气，也不要大喊大叫，因为你的大声，除了扰乱自己的心神，并不能让事情变得更好。歇斯底里的吼叫征服不了别人，却只会让你在疯狂中失去理智。

4、曾经梦想的未来被打乱之后才明白，原来把自己的未来和另一个人绑在一起是件很可怕的事，一旦没有了另一个人，随之也就失去了未来。就算两个人的终点自己一个人到达了，最后也只有一种感觉：我曾经以为，站在这里的会是两个人。

5、用慈悲的眼光去看待你所厌恶的事情，你就会发现这个世界变了，你的心情也变了。

6、多年后，再回想这样的迷茫或许连执著的原因都记不得了，青春就是让你张扬的笑，也给你莫名的痛。

7、只要内心不乱，外界就很难改变你什么。不要艳羡他人，不要输掉自己。

8、最好的年龄就是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

9、这个世界就是这样，我们都在等一个人，另外的人也许会在我们身后等待着我们，三年，五年，或者是一生的光阴，岁月拖着长长的影子，仿佛一转身就可以看到。

10、被人走得最多的路肯定是最安全的，但别指望在这样的路上碰到很多猎物。

11、不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管多么崎

岖不平，都比站在原地更接近幸福。

12、心好像一扇厚重的城堡之门，没有外面的锁，只有里面的门，别人在外面怎么使劲地踹，不如里面自己轻轻一拨。

13、生命的乐趣是要自己寻找的，谁也没有义务要为你做什么，要讨好你什么。爱情很美好，但是，生活永远比爱情要长，而生活，是需要智慧。乐观，阳光，凡事往好处想。

14、你不能总是等着时机成熟，有时候，你必须主动放手一搏。

15、每个人都在赶路，有自己的目标和自己的生活。有人和你目标一致，有人愿意停下脚步，有人愿意在有限的的时间里陪你认真走。最终大多数人或许会分开，但我经历过，我知道他们很重要，即使有天不可避免地散了，也不强求他们的陪伴。很开心你能来，不遗憾你走开，心存感激。

16、人们总会说，如果时光能够倒流，我当初一定怎样。可也许，真有机会重来，人们最终还是会维持自己的选择，或者即使换了选择却得到一样的结果。因为生命中总有些比时间和某个决定都更重要的东西把控着我们的命运。

17、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

18、在意别人的看法很正常，但你要明白的是，不是所有的人都是人。

19、人就是这样的吧。有时会闷闷不乐，有时会钻牛角尖，胡思乱想地感觉自己很悲惨。有时还会觉得自己心情特别好，无所不能，什么事情都能做。这两种心情都会有的。两者出现的概率差不多。时间就是在这样的反反复复当中过去的。

20、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，

不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。淡泊的人，是识尽愁滋味后的不知愁滋味。

21、所谓的安宁，就是在我追求自己所想要的生活的时候，能不卑不亢地一边失去，一边寻找。

22、熟悉的地方没有风景，不熟悉的地方有陷阱。生活有两种状态，熟悉与陌生；人有两种感觉，渴望与畏惧。渴望，所以寻找；畏惧，所以熟悉。熟了，淡了，烦了，累了，再寻找。人生不断寻找，不断忘记，最终只剩下孤单的自己。熟悉与陌生，都是心境。

23、时间是最公平的资源，活一天就拥有24个小时，你浇灌在哪里，哪里就可能长出灿烂的花朵。你每周读一本书，十年就是520本，你就可以涉猎百家。你每天写500个字，十年就是180万字，你就可以著作等身。你每天发呆，十年就成呆萌。你每天狂吃，十年就成胖子。专业无它，专注而已。

24、人要任性，任性，任性。如今，已太少人任性了。不任性的人，怎么能维持健康的精神状态。他随时都在妥协，随时在抑制自己，其不快或隐忍究竟能支撑多久，自己要做得了主。

25、时间很短，幻化都很迅疾，花谢之后开始结果，白鸟也飞远了。我们还在固守和狭窄的城墙之下沉睡不醒。

26、人生中出现的一切，都无法拥有，只能经历。深知这一点的人，就会懂得：无所谓失去，而只是经过而已；亦无所谓失败，而只是经验而已。用一颗浏览的心，去看待人生，一切的得与失、隐与显，都是风景与风情。

27、在我们成长的青春里，总会遇见优秀得耀眼的人。我们不停追赶却总是匍匐在他们的影子里，那些自卑和敏感让我

们学会努力，当我们也渐渐优秀时，才发现是他们指引了我们的青春。

28、猫最喜欢吃鱼，可猫又不会游泳。鱼最喜欢吃蚯蚓，可鱼又不能上岸。上帝给了你很多诱惑，却不会让你轻易得到。

29、生命中最重要的人，或许当你在身边的时候，能感觉到的也只是淡淡的温暖而已，并不比一杯热茶更显著。但当你失去的时候，整个世界瞬间荒芜。只知道我们总是在战胜空间，却对时间无能为力。

30、一个明媚的微笑就能成就一段动人的爱情，可婚姻却是实在的，生活与电视剧最大区别在于，电视剧中男女主角历经千辛万苦终于结婚了，此时这一幕戏即已闭幕。而生活中男女主角走进婚姻，这一幕戏才刚拉开序幕。

31、错误的开始，未必不能走到完美的结束，世间没有什么事是一定的。都是在碰，在等，在慢慢寻找。但我相信，在那些被阳光包围的地方，一定会有你所要寻找的。

32、二十岁时，我们想让世界认识我们。三十岁时，我们认识了世界。我们开始知道幸福不过是与生活合得来，与世界过得去的日子。谁的青春不迷茫，二十岁时我们可以昂首，三十岁时我们学会了低头。因为每一次低头，都是一次对自己的肯定。

33、青春，是这世上最绝情的东西。它离你最近的时候，会故意放轻脚步，让你挥霍。世间所有最美好的时光皆如此，当你意识到它的美好时，通常都已行进过半。年轻时太着急的填写一份生命答卷。在匆忙赶往成熟的路上，忘记了享用当下的璀璨。

34、在这世上，总会有人让你愤怒、让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿，并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所

以想心安，首先就要“不在乎”。你对事不在乎，它就伤害不到你。你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了，什么都不在乎的人，才是无敌的。

35、懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气；但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉；它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使得你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。

36、世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子。

37、在梦想面前，交付出自己的勇气和魄力并不是最难的，最难的是坚持和等待。因为年轻，这并不是理由。梦想的实现是需要时间的，追梦是一段很长的路途，或许比我们的青春还要久。

38、悲伤有很多种，能加以抑制的悲伤，未必称得上悲伤。

39、命运不会亏欠谁，看开了，谁的头顶都有一汪蓝天；看淡了，谁的心中都有一片花海。经过人生的荒凉，才能抵达内心的繁华。

40、其实你明知道，不是对一个人拼命的好就回得到相应回报的，也不是没有谁就活不下去了。

41、空虚无聊的时候就读书，在低落与空闲的时候，你最能静下心来学习。

42、有些习惯，终究要用一生的时光改变。就像某些不可言明的怀念。往往在夜深人静时，轰然来袭。刺痛到心底最柔软的地方无力挣扎。不是不幸福，只是仍旧贪心眷恋过去的某种感受而不够幸福。不是很悲伤，只是当脑海里出现熟悉脸庞与温柔话语时而失神很久。

43、心理学家曾做过这一个心理实验：让4组人对某人进行不同的评价，从而找出最佳效果的褒贬顺序。第一组始终对这个人赞扬有加，第二组始终对这个人贬损否定，第三组先褒后贬，第四组先贬后褒。对数十人做过此实验后，发现绝大部分人对第四组最有好感，而对第三组最为反感。阿伦森效应告诉人们：朋多数人喜欢褒奖不断增加，批评不断减少。

44、这个世界有时候硬邦邦的，有时候软塌塌的。当我们开心、伤心，当我们希望、失望，我们庆幸心里总唱着一首歌，让硬邦邦的世界不至硬进心里，让软弱的心不至倒塌不起。

45、当一个人遇到不顺时，要多说“我相信”，用感性激励自己走出泥潭；人生太顺时，要养成说“我知道”的习惯，用理性来规范自己。人生好比一锅汤：要沸时，加瓢水，温吞时，加点火。人人一锅汤，还靠你自己的火候自己熬。

46、生活就是这样，单调的重复，愿意为一个人重复，生活始终是要自己承担，自己过。无人代替。若真有人能代替你做一切，那便不是一个家，不是有温情的家。

47、倾诉，是缓解压抑情绪的重要手段。当一个人被心理负担压得透不过气来的时候，如果有人真诚而耐心地来听他的倾诉，他就会有一种如释重负的感觉。所谓“一吐为快”就是这个道理。对此，现代心理学中有“心理呕吐”的说法。

48、不要轻言你是在为谁付出与牺牲，其实所有的付出与牺牲最终的受益人都是自己。人生是一场与任何人无关的自我的修行，这是一条悲欣交集的道路，路的尽头一定有礼物，就看你配不配得到。

49、和孩子发生联结。我们现在很少能听到孩子内在的声音，大都是从外在行为上回应他们。如果我们能够听到孩子内心有什么样的感受，他们才可以和你分享他/她的那些感受。你不见得需要完全接受，但是你至少要能听到他/她的内在发出

了哪些声音。

心理学经典篇七

- 1、一切美好的事物都是曲折地接近自己的目标，一切笔直都是骗人的，所有真理都是弯曲的，时间本身就是一个圆圈。
- 2、读书到最后，是为了让我们更宽容地去理解这个世界有多复杂。
- 3、远离那些企图让你丧失雄心的人吧。小人经常如此，而真正的伟人会让你觉得你也可以变得伟大。
- 4、有时候生活会给我们一些无法改变的难题，我们只能选择勇敢地面对，等风雨过去，你会收获最美的彩虹。
- 5、人生难免要遭遇挫折与失败，与其用泪水洗刷悔恨，不如用微笑去迎接新的挑战。
- 6、人对他人的需求越少，就会活得越自如越安详。没有人，哪怕他愿意，也不可能完全满足另一个人的需要，唯一的办法就是令自己的需求适可而止。
- 7、与其热闹着引人夺目，步步紧逼，不如趋向做一个人群之中真实自然的人，不张扬，不虚饰，随时保持退后的位置。心有所定，只是专注做事。
- 8、有些人，我们把他留在回忆里，是为了要藉由他们，来怀念当时的自己。
- 9、每个人都是带着使命来到人间的。无论他多么的平凡渺小，多么的微不足道，总有一个角落会将他搁置，总有一个需要他的存在。

10、孤僻的好东西难以等到真正欣赏它们的人，因此有时反而归属甚佳。最终被痴迷于它的人带走。对喜欢的东西沉着镇静，内心笃定，这也是自信的一种。要或不要，又有什么关系。

11、成熟，不是你能用很多大道理去开导别人，而是你能说服自己去理解身边的人和事。

12、曾经也有个阶段觉得父母不可理喻，想离家越远越好。离开家了才发现，其实他们也有梦想，也曾经风华正茂，只是他们的梦想变成了我，我过得好他们就好。如果没有我，他们早就实现梦了。在你为了感情要死要活的时候，当你累的时候想想你身后的父母正在为你打拼，这是你今天需要坚强的理由。

13、一半的人在赞美你的同时，总有另外一半的人在批判你。有充分机会学习如何“宠辱不惊”。至于人们的“期待”，那是一种你自己必须学会去“抵御”的东西，因为那个东西是最容易把你绑死的圈套。不知道就不要说话，傻就不假装聪明。

14、最好的年龄就是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

15、不要过分在乎身边的人，也不要刻意去在意他人的事。在这世上，总会有人让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿。并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要不在乎。你对事不在乎，它就伤害不到你；你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了。

16、征服畏惧建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。

17、许多人所谓的成熟，不过是被习俗磨去了棱角，变得世

故而实际了。那不是成熟，而是精神的早衰和个性的夭亡。真正的成熟，应当是独特个性的形成，真实自我的发现，精神上的结果和丰收。

18、当你在自己的感觉与别人看法之间左右为难的时候，你应该选择去做让你觉得快乐的事情。

19、在这物欲横流的人世间，人生一世实在是够苦。你存心做一个与世无争的老实人吧，人家就利用你欺侮你。你稍有才德品貌，人家就嫉妒你排挤你。你大度退让，人家就侵犯你损害你。你要不与人争，就得与世无求，同时还要维持实力准备斗争。你要和别人和平共处，就先和他们周旋，还准备随时吃亏。

20、只有你的境界提高了，这个境界才来提升你，只有你爬到山顶了，这座山才会支撑着你。

21、在人生的道路上我们会遇到很多人，其实，有缘才能相聚，亲人也许是前世的好友，好友也许是前世的亲人，给我们带来烦恼的也许是我们前世伤害过的。因此，一定要善待身边的亲人，一定要关心身边的朋友，一定要宽恕那些伤害我们的人。

22、在功利主义的世界里，阅读维系着超脱，而超脱有利于我们的思考。读书毫无用处。正因为这个，读书才是一件大事。我们在阅读一本书，因为它毫无用处。

23、人生就是一列开往生命终点的列车，路途上会有很多站口，没有一个人可以至始至终陪着你走完，你会看到来来往往、上上下下的人。如果幸运，会有人陪你走过一段，当这个人要下车的时候，即使不舍，也该心存感激，然后挥手道别，因为，说不定下一站会有另外一个人会陪你走的更远。

24、不要放弃做自己，人生很短，根本没时间模仿别人。

25、生命中的许多东西是可遇不可求，刻意强求的得不到，而不曾被期待的往往会不期而至。因此，要拥有一颗安闲自在的心，一切随缘，顺其自然。

26、有人喜欢你、有人讨厌你、有人欣赏你，欣然面对，做最好的自己。

27、当你犹豫的时候，时机已经过了。很多时候，我们并没有机会和时间进行抉择，只是本能地做了一个决定而已。如果凡事再三权衡，犹犹豫豫，举棋不定，待到想好了去做的时候，早已时过境迁，机会已经没有了。所以，把握眼前的机会，这才是至关重要的。

28、谁不希望自己活得轻松，没有压力，一切随性，但如果你真的那样去做的话，你会发现这个世界都在和你作对。如果有一天你真的觉得自己轻松了，那也不是因为生活越来越容易了，而是因为我们越来越坚强。

29、每只毛毛虫都可以变成自己的蝴蝶。只不过，在变成蝴蝶之前，自己会先变成作茧自缚的蛹。在茧里边面对自己制造的痛苦，任何挣扎或试图改变的行为都是徒劳的。蛹只有一个选择，那就是放弃所有抗拒、全然接纳当下感觉、平静等待。直到有一天破茧而出成为蝴蝶。

30、今天的生活是由3年前决定的，但是如果你今天还过着和3年前一样的生活，3年后你一样得这样过着。生活不是用来重复，亲爱的，今天就开始改变，从现在开始找到你想要的。

31、生活就是改变。有时痛苦，有时精彩。但大多数时候，两者兼有。

32、人生只是充满了无常，没有一样东西能永远的属于你，在不断流失的时间里走过，平和的告诉自己，风雨彩虹，经

历过。花开花落，珍惜过。

33、不了解自己的另一个表现是，不知道如何正确的对待自己。或是溺爱放纵，或是自责苛求，总之就是不能以一种平和的方式与自己相处。

34、人生，就是一个修炼的过程，何必用这一颗不平的心看待人和事，作践了自己，辜负了岁月。

35、有时候，认识的人越少反而越好，不要强融与自己有距离的圈子，更不要以认识谁见过谁而作为吹牛资本。沉住气，别去巴结谁，不强求人帮忙，也别勉强不量力地去帮朋友；小富可安，别人的奇迹和你无关；得不到的不要去追，让自己生气东西永远别搭理。多看书多走路，心情好上班路上都是旅行。

36、别太在意年轻时候做的一些选择。青春这个东西，不管你怎么过，严谨也好疯狂也好，认真也好随意也好，反正你都一样会把它过得乱七八糟。

37、山不解释自己的高度，并不影响它的耸立云端；海不解释自己的深度，并不影响它容纳百川；地不解释自己的厚度，但没有谁能取代她万物之本的地位。

38、有多少人喜欢你，可能就有多少人讨厌你。没人讨厌你，那可能意味着你没什么可取之处。鲜明的个性，往往会让喜欢与讨厌的人泾渭分明。这就是人性。优秀必然会引发嫉妒，你要做的就是继续前行，若你停下企图拼命对他们证明自己，那你将丢失原本属于自己的风景。

39、人生就像一杯没有加糖的咖啡，喝起来是苦涩的，回味起来却有久久不会退去的余香；人生就是一场旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情；人生就是一条坎坷曲折的路，即使不断的跌倒，也一定要爬起来，坚

持自己的梦想。这一秒不放弃，下一秒就会有希望。

40、只有你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。

41、所有的人，起初都只是空心人，所谓自我，只是一个模糊的影子，全靠书籍绘画音乐电影里他人的生命体验唤出方向，并用自己的经历去充填，渐渐成为实心人。而在这个由假及真的过程里，最具决定性的力量，是时间。

42、痛这东西，在很多情况下会因为别的痛感减轻和抵消。所谓感觉，说到底都是相对的。

43、爱一个人，没有成为一件简单的事，那一定是因为感情深度不够。若要怀疑，从价值观直到皮肤的毛孔，都会存在分歧。一条一条地揪出来，彼此挑剔和要求。恨不能让对方高举双手臣服。但或许臣服也并没有用。

44、梦想，是不会欺骗任何人的。欺骗我们的，是无限膨胀的欲望。争强好胜是天性，不服输的年纪里，每个人都眼高于顶，于是梦想回报你的是一次次鼻青脸肿。梦想与现实较劲的过程中渐渐发现：成熟是摔出来的。

45、等待是一种美好的状态，因为它包含了无数的可能性。

46、令人沮丧的是，有那么多人对诚实感到吃惊，而对欺骗感到吃惊的人却那么的少。

47、每天坚持写1篇日记，每年就是365篇；每天花1小时逛淘宝，每年就是365小时；每天看10页有用的书，每年可看3600多页书；每天打十圈麻将，每年就是打了3600圈麻将。时间可以积累，时间也可以浪费，你用时间做什么事，你就会成为什么样的人，一个人用闲暇的时间做什么事，决定梦想实现的速度。

48、生活其实很简单，但我们总爱把它搞复杂。人只能活一次，千万别活得太累：应该活得舒心，活得快乐，活得潇洒。工作节奏太快，精神压力太大，争强好胜的心太强，生活太无规律，时间不长，精神和体力就会崩溃。人累了，就休息；心累了，就淡定。长大了，成熟了，这个社会就看透了。

49、通常，每一个内心强大的女人背后都有一个让她成长的男人，一段让她大彻大悟的感情经历，一个把自己逼到绝境最后又重生的蜕变过程。一个拥有强大内心的女人，平时并非强势的咄咄逼人的，相反她可能是温柔的，微笑地，韧性的，不紧不慢的，沉着而淡定的。

50、你的心为什么这样分散，使得你放慢了脚步。他们在那里嘀咕什么，与你何干。你跟着我走，让人们说去吧：你要像坚塔一样屹立着，任凭风怎样吹，塔顶都永不动摇。因为心中念头一个接一个产生的人，由于一个念头的力量削弱了另一个念头，经常会使自己的目标离开自己更远。

51、人生布满了荆棘，所晓得的唯一办法是从那些荆棘上面迅速踏过。我们对于自己所遭遇的不幸想得越多，它们对我们的伤害力越大。

52、随缘并不意味任性，闲散也不意味蹉跎。时间不会为任何人珍重，而我们却要珍重时间。做自己所能做的，珍惜自己所能珍惜的。

53、在这世界上，没有一劳永逸、完美无缺的选择。你不可能同时拥有春花和秋月，不可能同时拥有硕果和繁花。你不可能所有的好处都是你的。你要学会权衡利弊，学会放弃一些什么，然后才可能得到些什么。你要学会接受命的残缺和悲哀，然后，心平气和。因为，这就是人生。

54、人生路漫长，如果有一段实在是没人陪你热闹同行，你要对踽踽独行的自己说，走过这段就好，前方有更好的风景

和更好的人等着。

55、原谅他人错误，不一定全是美德；漠视自己的错误，倒是一种最不负责任的释放。

56、曾经输掉的东西，只要你想，就一定可以再一点一点赢回来。

57、不要在意别人在背后怎么看你说你，编造关于你的是非，甚至是攻击你。人贵在大气，要学会对自己说，真正懂你的人绝不会因为那些有的没的而否定你。

58、一个明媚的微笑就能成就一段动人的爱情，可婚姻却是实在的，生活与电视剧最大区别在于，电视剧中男女主角历经千辛万苦终于结婚了，此时这一幕戏即已闭幕。而生活中男女主角走进婚姻，这一幕戏才刚拉开序幕。

59、不要碰到一点压力就把自己变成不堪重负的样子，不要碰到一点不确定性就把前途描摹成黯淡无光的样子，不要碰到一点不开心就把它搞得似乎是自己这辈子最黑暗的时候，你也就是为了自己不去走而干脆放弃找的借口罢了。

60、时间能让伤口痊愈，虽然总会留下或深或浅的痕迹。人生本来就应是酸甜苦辣尝遍，才能让人有活着的快感。

61、二十岁时，我们想让世界认识我们。三十岁时，我们认识了世界。我们开始知道幸福不过是与生活合得来，与世界过得去的日子。谁的青春不迷茫，二十岁时我们可以昂首，三十岁时我们学会了低头。因为每一次低头，都是一次对自己的肯定。

62、每一个故事都会结束，但是生活中，每一个故事的结束同时也是一个全新的开始。

63、观察同龄人，尤其是男生，堕落都是从疏远了运动开始的，特别是毕业后，忙于工作应酬和享乐，又不节制饮食，三五年后，当年清秀的少年一个个都变得脑满肥肠、臃肿不堪、满脸横肉，真是糟糕。村上春树说肉体是每个人的神殿，不管里面供奉的是什么，都应该好好保持它的强韧、美丽和清洁。

64、活在这世上，就会被人攻击。要谈恋爱，就会被感情伤。要找好人来爱，必然会被别人盯上。别寄希望于社会道德，一切外在东西都靠不住，最后能让我们撑下去的，无非两样，要么内心强大，要么视而不见。说到底，心软的不如心硬的，心硬的不如心狠的，心狠的不如没心没肺的。

65、懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气；但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉；它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使得你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。

66、生活不可能像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。

67、每一朵花都有其芳香，其存在的意义就是通过以自我的方式绽放去诠释生命的多彩和瑰丽，而非抛开本质去急功近利地争取外在的阳光和赞许。如果可以，在爱情里选做一朵奇葩。

68、心如止水，乱则不明。很多事，你越是想去弄个清楚，反而越是困惑，心中一旦有了执念。就像线团，只会越扯越乱。子欲避之，反促遇之。凡事顺其自然就好。

69、世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子。

70、在梦想面前，交付出自己的勇气和魄力并不是最难的，

最难的是坚持和等待。因为年轻，这并不是理由。梦想的实现是需要时间的，追梦是一段很长的路途，或许比我们的青春还要久。

71、也许有的时候很努力了也达不到预计的效果，也许有的时候怎么做也做不好，也许无数眼泪在夜晚尝了又尝，也许很多事情不是我们可以掌握的，不过没关系。生命必须有裂缝，阳光才能照的进来。

72、有时候你必须跳出窗外，然后在坠落的过程中长出翅膀。

73、你是幸福还是不幸，欢乐或痛苦，其实往往在于一念之差。也许一秒钟之前你还觉得自己很不幸，突然之间你想通了，似乎一道幸福的大门打开了，让你瞬间从地狱步入了天堂，所以每天多给自己一些正能量，你就离不幸与痛苦越来越远了。

74、一个人真正的强大不在外表，而在内心。一个内心越强大的人外表往往越平与，反倒一个内心越脆弱的人越喜欢把外表装扮的越强大，这种装出来的所谓强大不仅让别人不舒服，也让自己很难受。一个人要想达到真正的强大，先从追求外表的平与一开始吧。

75、人们最喜欢那些对自己的喜欢显得不断增加的人，最不喜欢那些对自己的喜欢显得不断减少的人，心理学家们将人际交往中的这种现象称为“增减效应”。

76、要想成为公主，你得相信自己就是一个公主。你应该像你所想象中的公主那般为人处世。另外，你得高瞻远瞩，从容不迫，笑对人生。

77、女人真正的幸福并不能靠一个家，一个男人，一张婚纸带入心的。说带入心，是指从内心感受平静喜乐的福气，而非众所周知刹那光辉的表面虚荣。名利、地位、物质、财富

都可带来快乐，但并不保证安心与满足。

78、或许，在为男人倒贴的瞬间，男人会对你服服帖帖、甜言蜜语些许时间，但是一旦过了那个新鲜劲，就该让男人感觉你没劲了。为此，女人在与男人相处时，一定不要靠物质诱惑，除非你不指望物质投资去换取回报。

79、一个人越成长就越觉得很多东西不必看得太重，比如外界对你的期望，比如无关紧要的人对你喜欢与否。过分看重就会让你迷失自我，仅仅是活出了他人帮你定义的成功。为了讨好别人，踮着脚尖改来改去，而被别人绑架了人生。一路走下来，才明白真正的魅力不是你应该变成谁，而是你本身是谁。

80、在谎言与失约中，她变得坚强，也更能面对孤独，因为，长久地、一往情深地等待一个常常失约的男人，毕竟需要很大的勇气。

81、凡事不要过于挑剔，完美总是可望而不可求的。世界上没有真正完美的东西，你应该做的就是努力使自己的人生更美好。放弃无谓的挑剔、指责与抱怨，你便会变得快乐而积极，成为自己人生真正的主人。

82、永远不要对可能有坏的结局的事情好奇，否则可能会要了你的命。

83、遗忘了而微笑，胜于记住了却悲痛。

84、今日的事情，尽心、尽意、尽力去做了，无论成绩如何，都应该高高兴兴地上床恬睡。

85、忙碌是现在父母和孩子间存在的最大的问题。家长们大都是在外在的行为上对待孩子，却没有时间聆听孩子内在的声音，其实，不见得需要去接受他的感受，但是父母应该花

时间听一听到底孩子的内在发出了哪些声音。

心理学经典篇八

1、青春的逝去并不可怕，可怕的是失去了勇敢地热爱生活的

心。

2、曾经梦想的未来被打乱之后才明白，原来把自己的未来和另一个人绑在一起是件很可怕的事，一旦没有了另一个人，随之也就失去了未来。就算两个人的终点自己一个人到达了，最后也只有一种感觉：我曾经以为，站在这里的会是两个人。

3、也许一个人要走很长的路，经历过生命中无数突如其来的繁华和苍凉才会变得成熟。

4、不要着急，最好的总会在不经意的时候出现。勇敢的做最真实的自己。

5、人不能失去幸福的梦想，也不能梦想幸福主动来敲门，只有去敲幸福的家门，还得看幸福在不在家，才能获得幸福。

6、不管昨天、今天、明天，能豁然开朗就是美好的一天。不管亲情、友情、爱情，能永远珍惜就是好心情。曾经拥有的不要忘记；已经得到的更加珍惜；属于自己的不要放弃；已经失去的留作回忆；想要得到的一定要努力；累了把心靠岸；选择了就不要后悔；痛了才享受生活；伤了才明白坚强。

7、我们都有伤疤，内在的或外在的，无论因为什么原因伤在哪个部位，都不会让你和任何人有什么不同。除非你不敢面对，藏起伤口，让那伤在暗地里发脓溃烂，那会让你成为一个病人，而且无论如何假装，都永远正常不了。

8、每个人都是带着使命来到人间的。无论他多么的平凡渺小，多么的微不足道，总有一个角落会将他搁置，总有一个

要他的存在。

9、成熟，不是你能用很多大道理去开导别人，而是你能说服自己去理解身边的人和事。

10、善良是优点没错，但不能成为你的弱点，这个世界上的人，都愿意靠近一个只用说声谢谢就可以无理由帮他们的老好人，你的好心多了就变成软弱，他们的感谢多了就变成理所当然，一旦某天你知道拒绝，他们必定会失望。做人要有自己的脾气，适当地放高姿态，所谓温柔不过是看用在谁身上。

11、一半的人在赞美你的同时，总有另外一半的人在批判你。有充分机会学习如何“宠辱不惊”。至于人们的“期待”，那是一种你自己必须学会去“抵御”的东西，因为那个东西是最容易把你绑死的圈套。不知道就不要说话，傻就不假装聪明。

12、长的漂亮不如活的漂亮，身上有钱不如身上有才，说的好听不如做的好看，等着被人夸不如闷声发大财，死要面子不如过的痛快，东想西想不如做了再说，难以选择不如随便瞎选。很多时候就是这样，你以为重要的东西，其实都是束缚你的枷锁。人最重要的，只有两样：自信和洒脱。

13、不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管多么崎岖不平，都比站在原地更接近幸福。

14、生命很残酷，用悲伤让你了解什么叫幸福，用噪音教会你如何欣赏寂静，用弯路提醒你前方还有坦途。

15、有一些人的出现，就是来给我们开眼的。所以，人一定要禁得起假话，受得住敷衍，忍得住欺骗，忘得了承诺，放下一切，百炼成精，淡定从容。

16、金钱是很俗气的，但我们都离不开。金钱本身并无善恶

之别，而是取决于使用金钱的人如何来运用它。

17、很多时候我们纠结于我们会不会错过某个人，其实不用纠结，纠结也没什么用。在选择纠结的时候就已经选择了错过。

18、多心的人注定活得辛苦，因为太容易被别人的情绪所左右。多心的人总是胡思乱想，结果是困在一团乱麻般的思绪中，动弹不得。有时候，与其多心，不如少根筋。

19、有时候，你不要想太多，跟着自己的心走，走到哪算哪。

20、花大部分的钱爱自己，上课旅行交朋友，为热爱的事情交学费；花适当的钱爱生活，吃穿不用太讲究，简单舒服就好；花最少的钱爱爱情，因为爱最好的表达是花心思和花时间。记得，比存钱交房贷更重要的，是先花钱投资你自己，因为你还年轻。

21、友情也好，爱情也罢，如果两个人最终都不能朝同一个方向望去，那么，两人分道扬镳是注定的事情。

22、计较，是生活的陷阱。但凡计较的，都是在乎的。在乎，是因为看到希望。然而，希望的背后往往紧跟着失望。一段飘然而来又飘然而逝的情缘，一架扶你上楼又被拆除的梯子，一句温馨的谎言…它们如同一个个陷阱，上面覆盖着“希望”，下面却深藏痛苦。一次掉进陷阱是意外，反复掉进陷阱是贪婪。

23、姑娘，我希望你一直记得不断拔高自己，在多年后能够配得上那个未来的他，告诉他“还好我没放弃”。姑娘，我希望你一直记得，在寻找男朋友的路上，你该有的气质，你该有的矜持，你该有的高傲，请一样也别丢。

24、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到

他时，只觉那是一场和自己无关的戏。

25、何必向不值得的人证明什么，生活得更好，乃是为你自己。

26、如果有一天，你发现你的情绪不能用语言说出来，而宁愿让自己渐渐消失在深夜亮着着华丽街灯的街道上，这就是孤独。

27、有美丽，有青春，阳光灿烂，秋风凉爽，不饥，不寒，感情上有一定的寄托，有人为之神魂颠倒，这样的人生，已经是最高的境界，如果再为小事而郁郁不乐，那实在是自己在找自己的麻烦。

28、教育一个男人，是教育一个人；而教育一个女人，是教育一个家庭，教育三代人。也就是教育一个民族，所以，教育女人更重要，女性的自我教育更重要：专业知识或技术可能使你获得成功，和某种程度的满足感，但没有平和、宁静、成熟的心智，就很难好幸福生活。

29、我们是否知道我们心中的风筝到底在什么地方，人生错过就不会再得到，也许我们会忏悔，会救赎，但这些似乎都已经晚了，每当天空放飞起风筝的那一刻，我们是不是应该问问自己我们是否真的珍惜我们所拥有的一切。

30、命运偶尔会留意到你，发现你太过安逸，他觉得这样会毁了你，于是变会帮你改变。

31、心静者高，高者俯瞰世界；心和者仁，仁者包容万物；心慈者深，深者淡对冷暖；心慧者安，安者笑对人生。

32、人生就像一杯没有加糖的咖啡，喝起来是苦涩的，回味起来却有久久不会退去的余香；人生就是一场旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情；人生就是

一条坎坷曲折的路，即使不断的跌倒，也一定要爬起来，坚持自己的梦想。这一秒不放弃，下一秒就会有希望。

33、每个人在成长中都会受到很多伤，会哭泣，会悲伤，会觉得疼痛。而疼过之后，才懂得如何保护自己，那时你就是一个全新的自己。

34、当心空无一物，它便无边无涯。你在乎什么，必被什么牵绊。年华，不是埋葬在光阴里，而是淹没在无尽的牵挂里。心若像风，来去自由，人生就属于自己。人心本善，谁能无牵无挂。脚步可以遍布天涯，心却走不出淡淡的牵挂。画地为牢，心是施了咒语的锁。人生不自由，皆因放不下牵挂。

35、有三个方法可以解决所有的问题：接受、改变、离开。不能接受那就改变，不能改变，那就离开。太多人，行走上路，背负越来越多的选择，却选择放弃了梦想。而梦想，只属于坚持的人，梦想只属于有故事的人。

36、时间，会带来惊喜。只要我们肯认真地，有希望地，走过每一天。

37、机遇总是有的，如果把握不住，不要怨天忧人，原因只是自己不够优秀；不要把时间当垃圾处理，唯有珍惜光阴，才能提升生命的质量；两点之间未必直线最短，有时迂回曲折能够更快地抵达终点；如果错了，那就停止，如果得不到，那就放弃；赶路并非越快就越好，把握正确的方向最重要。

38、真正的内心强大，就是活在自己的世界里，而不是活在别人的眼中和嘴上。

39、幸福就是重复。每天跟自己喜欢的人一起，通电话，旅行，重复一个承诺和梦想，听他第二十八次提起童年往事，每年的同一天和他庆祝生日，每年的情人节、圣诞节、除夕，也和他共度。甚至连吵架也是重复的，为了一些琐事吵架，

然后冷战，疯狂思念对方，最后和好。

40、“如果一个人永远一副我什么都不需要的样子，久了狗都会绕着你走。”既然要逞强，何必怕孤独。

41、时间有三种步伐：未来姗姗来迟，现在象箭一样飞逝，过去永远静止不动。

42、有些东西，注定与你无缘，你再强求，最终都会离你而去；有些人，只是你生命中的过客，你再留恋，到头来所有的期望终究成空。不属于你的，那就放弃吧，大千世界，莽莽苍苍，我们能够拥有的毕竟有限，不要让无止尽的欲求埋葬了原本的快乐与幸福。你想什么都抓住，最终只能什么都抓不住。

43、不要在意别人在背后怎么看你说你，编造关于你的是非，甚至是攻击你。人贵在大气，要学会对自己说，真正懂你的人绝不会因为那些有的没的而否定你。

44、寻求真理，并说出自己所思考的真理，永远不能说有罪。没有人会被迫接受一种信念。信念是自由的。

45、不要为那年的青春哭泣，最好的自己你还没有遇到。做为女人，别的都不可怕，最怕的是死都要抓住青春的尾巴，不肯面对。最好的年龄是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

46、二十岁时，我们想让世界认识我们。三十岁时，我们认识了世界。我们开始知道幸福不过是与生活合得来，与世界过得去的日子。谁的青春不迷茫，二十岁时我们可以昂首，三十岁时我们学会了低头。因为每一次低头，都是一次对自己的肯定。

47、喜欢那些具有植物一样品性的人，她们所言所行没有丝毫浮夸，带有自然真诚的气质。亦似花，静静开悄悄落，有阳光即可按自己的方式生长，与世间太无瓜葛。无须倾城色，只涤尽千尘。

48、我们要走的路，有着太多的不确定，他人的一句劝诫，自己的一个闪念，偶尔的得与失，都时刻在改变着我们命运的走向。世事难以预料，遇事无须太执，谁都无法带走什么，又何必纠结于某一人、某一时、某一事。只有看开了，想通了，才能随缘、随性、随心而为，不急不躁，不悲不欢，不咸不淡。

49、小孩子掉眼泪多因为得不到，大人掉眼泪多因为失去了；如果小孩子得不到而没有掉眼泪说明长大了，如果大人失去了而没有掉眼泪说明成熟了。

50、每一朵花都有其芳香，其存在的意义就是通过以自我的方式绽放去诠释生命的多彩和瑰丽，而非抛开本质去急功近利地争取外在的阳光和赞许。如果可以，在爱情里选做一朵奇葩。

51、美好的生活，应该拥有一颗淡泊宁静的心，不管外面的世界如何变化，自己都保有一片清静的天地。

52、在路上，迎风奔跑，回顾过去、想起人生中无数次告别的时候，风会吹掉所有的坏，裸露出所有的好。

53、生命没有输赢，只有值不值得。任何事、任何经历，包括爱情、工作，不是得到，就是学到。

54、深的话要浅浅地说，长长的路要挥霍的走。大大的世界要率真地感受，会痛的伤口要轻轻的揉。拥别的时候去勇敢的祝福，不被了解的时候相信自己值得。

55、总有某段路，只能你一个人走；总有许多事，需要你一个人扛。

56、总有那么一些歌，让我们悲伤，让我们哭泣。但其实让我们哭泣的并不是那些歌本身，而是藏在回忆里的那些人。

57、最能反映一个女人品味的东西，不是她的衣着和爱好，也不是她读什么书吃什么东西家里怎么布置，而是她过去和现在爱上一个怎样的男人。品味有时可以花钱去学，惟有爱情是最真实的她，是她品味的全部。她在其他方面看来很有品味，她爱着的却是一个差劲的男人，那她的品味还是不怎么好。

58、外表的美只能取悦于人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂。

59、人强烈追求什么的时候，那东西基本上是不来的，而当你极力回避它的时候，它却自然找到头上。

60、生活里不必要渴求别人的理解和认同，就像你没有理解和认同别人的义务。静静的过自己的生活，心若不动，风又奈何。你若不伤，岁月无恙。

61、读懂了，以后就不会再发脾气。

62、学会知而不言，因为言多必失；学会自我解脱，因为这样才能自我超越；学会一个人静静思考，因为这样才能让自己更清醒、明白；学会用心看世界，因为这样才会看清人的本来面目；学会放下，因为只有放下才能重新开始；学会感恩，拥有一颗感恩的心，在逆境中寻求希望，在悲观中寻求快乐。

63、空虚无聊的时候就读书，在低落与空闲的时候，你最能静下心来学习。

64、只有你的快乐与幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。否则，无论你被关在监狱里还是走在大街上，你依然是自己的囚犯。

65、有些习惯，终究要用一生的时光改变。就像某些不可言明的怀念。往往在夜深人静时，轰然来袭。刺痛到心底最柔软的地方无力挣扎。不是不幸福，只是仍旧贪心眷恋过去的某种感受而不够幸福。不是很悲伤，只是当脑海里出现熟悉脸庞与温柔话语时而失神很久。

66、我们都在犯同一个错，与喜欢的人吵架，与陌生人讲心里话。

67、心理学家曾做过这一个心理实验：让4组人对某人进行不同的评价，从而找出最佳效果的褒贬顺序。第一组始终对这个人赞扬有加，第二组始终对这个人贬损否定，第三组先褒后贬，第四组先贬后褒。对数十人做过此实验后，发现绝大部分人对第四组最有好感，而对第三组最为反感。阿伦森效应告诉人们：朋多数人喜欢褒奖不断增加，批评不断减少。

68、山有山的高度，水有水的深度，没必要攀比；风有风的自由，云有云的温柔，没必要模仿。你认为快乐的，就去找找；你认为值得的，就去守候；你认为幸福的，就去珍惜。没有不被评说的事，没有不被猜测的人。别太在乎别人的看法，做最真实最朴实自己，依心而行才能无憾今生。

69、人之所以会心累就是常常徘徊在坚持与放弃之间举棋不定；人之所以会痛苦，就是追求的太多；人之所以不快乐，就是计较的太多；人之所以会烦恼，就是记性太好，该记的，不该记的都会留在记忆里。其实痛苦并不是别人带给你的，而是你自己的修养不够，学会放下，别让自己活得太累。

70、一个人如果充满了正面，快乐的思想，那么好的人事物都会与他引起共鸣，而且会被他吸引过来。同样的，一个人

如果老是带有悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么这个人常有倒霉的事发生在他身上。当你真心想要一样东西的时候。全宇宙就会联合起来帮你达到想要的东西。

71、左右逢源的人与谁看起来都很好，但是谁也不跟他真正好。低调的人，跟谁也疏疏落落的，但每个人心底里都盛着他。左右逢源的人，需要周旋于各种复杂，于是自己变得很复杂，人一复杂就疲惫。人一简单，就会很快乐。复杂永远拼不过简单。

72、人生的困境，有时是自己编织出来的蜘蛛网，人生的绝境，往往也都是你内心创造出来的假象。其实，生命里那些让你过不去的境遇，都是未来让你成长蜕变的养分。当你看清这个真相，你就会发现，原来老天从不会让你走投无路；相反的，是你的恐惧与妄想，才会逼你走入绝境。

73、在这个房间里，你是最重要的人，我们将从这开始。你只为你而来，我是为了你。

74、萨提亚模式和中国文化有很多相似之处，因此它补充完善了我们的许多信念：改变是可能的，过去的经历对我们现在产生影响，祖上传统在我们的成长过程中扮演着重要的角色，以及我们能够学会为自己负责。在萨提亚模式中，中医学的系统思维方式很重要。

75、如果把责任看成一个机会，责任与负担就有了很大的差别。机会的回报是正向的，负担的回报是疲惫和怨忿。

心理学经典篇九

1、每个人都在成长中变成了另一个人，或许，这才是通用版的人生。

2、理想的生活是，不被上一秒牵挂，不为下一秒担忧。

3、人类先发明了旅行，然后又不停地追问，旅行的意义。其实，世间所有的相遇，不是久别重逢，就是后悔莫及。人生如旅，简单点，你打得赢怪物，就收得到礼物。

4、以清净心看世界，用欢喜心过生活。再美的花园，都有不洁净的东西；再幸福的生活，都有不如意的事情。世界总是优劣并存，注意力在哪里，你的心就在哪里。以清净心看世界，红尘的喧嚣就无法动摇你的心；用欢喜心过生活，生活中的不如意就影响不了你的心情。天堂与地狱，只在一念之间。

5、人不能失去幸福的梦想，也不能梦想幸福主动来敲门，只有去敲幸福的家门，还得看幸福在不在家，才能获得幸福。

6、我们都有伤疤，内在的或外在的，无论因为什么原因伤在哪个部位，都不会让你和任何人有什么不同。除非你不敢面对，藏起伤口，让那伤在暗地里发脓溃烂，那会让你成为一个病人，而且无论如何假装，都永远正常不了。

7、最好的年龄就是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

8、跟爱情相比，人生很短。可每天，总听到太多人对爱的挑剔和职责，人人都不能接受爱有瑕疵，那只是因为，他们没能真正尝出爱的真味道。每一份爱的背后，总有些妥协，那是爱的妥协。

9、走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待着未来，生命这样就好。不管正经历着怎样的挣扎与挑战，或许我们都只有一个选择：虽然痛苦，却依然要快乐。

10、失意时，要铭记一句话，每个人都比自己想象的更强大，

你还有更多潜力可挖，有更多的事可做；得意时，要谨守一句话，每个人都比自己心中的自己普通，你不比谁更智慧更有运气，不浮躁，继续来过是唯一能守住成绩的途径。

11、随缘并不意味任性，闲散也不意味蹉跎。时间不会为任何人珍重，而我们却要珍重时间。做自己所能做的，珍惜自己所能珍惜的。须知道，风景年年依旧，而流光一去不会回头。

12、你连想改变别人的念头都不要有。要学习太阳一样，只是发出光和热，每个人接收阳光的反应有所不同，有人觉得刺眼有人觉得温暖，有人甚至躲开阳光。种子破土发芽前没有任何的迹象，是因为没到那个时间点。只有自己才是自己的拯救者。

13、人生需要沉淀，宁静才能致远；人生需要反思，常回头看看，才能在品味得失和甘苦中升华。向前看是梦想和目标；向后看是检验和修正。有多少事，如果当初回头看看，就会做得更好；有多少人，如果能回头一看，可以免去多少错误和遗憾。回头，其实身后也写着前方的路。

14、离你最近的地方，路途最远，最简单的音调，需要最艰苦的练习。人要在外面到处漂流，最后才能走到最深的内殿。

15、在意别人的看法很正常，但你要明白的是，不是所有的人都是人。

16、曾经，我们愤懑、抑郁、抱憾、怨恨，只因放不下。放不下远离的人，放不下当初的事，放不下失去的物；放不下一截光阴，放不下某段回忆；放不下成败，放不下荣辱，放不下不属于自己的一切。历经岁月的渲染，人海的沉浮，我们才知道，放下才会轻松，放下才能自由，谁先释怀谁就幸福。

17、有些事就是不值得被原谅，跟大不大度没有关系，各有各的底线，做错了就应该考虑为自己的错误付出代价。

18、有时候你不得不假装微笑，就如一切未曾发生一样。这不是放弃，而是成熟。

19、一个人若想能够控制他人，必然要先能够控制自己。对这个规则，对任何事情都能适用。

20、心静者高，高者俯瞰世界；心和者仁，仁者包容万物；心慈者深，深者淡对冷暖；心慧者安，安者笑对人生。

21、人要任性，任性，任性。如今，已太少人任性了。不任性的人，怎么能维持健康的精神状态。他随时都在妥协，随时在抑制自己，其不快或隐忍究竟能支撑多久，自己要做得了主。

22、再也不流泪，再也不伤悲，再也不对自己的过去回眸嗟叹，只关心现在，努力地活在今天。必须用清高和淡漠来掩饰无知，用甜美的慵懒来掩盖对未来的不安。

23、这世上只有三样东西是别人抢不走的：一是吃进胃里的食物，二是藏在心中的梦想。三是读进大脑的书。

24、永远不要为别人而改变自己，如果不能接受最差的你，也不配拥有最好的你。

25、左右逢源的人与谁看起来都很好，但是谁也不跟他真正好。低调的人，跟谁也疏疏落落的，但每个人心底里都盛着他。左右逢源的人，需要周旋于各种复杂，于是自己变得很复杂，人一复杂就疲惫。人一简单，就会很快乐。复杂永远拼不过简单。

26、你要像个“冷漠”的大人，别轻易让情绪被绑架。不因为

几句甜言蜜语就开心到飞起，也别因为少了某个人的消息就情绪跌到谷底。要习惯独处，一个人的时候，看看书、追追剧、学一首新歌，不要让孤独打败你。要明白，快乐是自己找的，不是别人给的。

27、不是所有的爱好都要有用。只要这爱好带给你快乐。人总要找到一件喜欢的事……让你变得和别人不一样，让你成为一个有趣的人。

28、放弃，也是一种选择。得失失得，何必患得患失；舍得得舍，不妨不舍不得。也许人生的过程就是一个不断放弃，又不断得到的过程。放弃，不是怯懦，不是自卑，也不是自暴自弃，而是在痛定思痛后做出的一种理智的选择。

29、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。

30、其实生命的真正意义在于能够自由地享受阳光，森林，山峦，草地，河流，在于平平常常的满足。

31、记得不要轻易把伤口揭开给不相干的看，因为别人看的是热闹，而痛的却是自己。

32、有些东西，注定与你无缘，你再强求，最终都会离你而去；有些人，只是你生命中的过客，你再留恋，到头来所有的期望终究成空。不属于你的，那就放弃吧，大千世界，莽莽苍苍，我们能够拥有的毕竟有限，不要让无止尽的欲求埋葬了原本的快乐与幸福。你想什么都抓住，最终只能什么都抓不住。

33、一个人越成长就越觉得很多东西不必看得太重，比如外界对你的期望，比如无关紧要的人对你喜欢与否。过分看重就会让你迷失自我，仅仅是活出了他人帮你定义的成功。为

了讨好别人，踮着脚尖改来改去，而被别人绑架了人生。一路走下来，才明白真正的魅力不是你应该变成谁，而是你本身是谁。

34、一个明媚的微笑就能成就一段动人的爱情，可婚姻却是实在的，生活与电视剧最大区别在于，电视剧中男女主角历经千辛万苦终于结婚了，此时这一幕戏即已闭幕。而生活中男女主角走进婚姻，这一幕戏才刚拉开序幕。

35、生命不是用来比较，而是用来完成。所以其实我们更需要的，只是在这个过程里，不断的播种收割自己。虽然有时候这个过程会有些长，可是不要慌，生命没有那么分秒必争。觉得乱的时候，就停下来把自己整理清楚。然后再出发。沉住气，忠于内心，生命才饱满。

36、懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气；但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉；它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使得你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。

37、没有人是为了读书而读书，而是在书中读自己，在书中发现自己，或检查自己。

38、再也不流泪，再也不伤悲，再也不对自己的过去回眸嗟叹，我只关心现在，努力地活在今天。我必须用清高和淡漠来掩饰无知，用甜美的慵懒来掩盖对未来的不安。把恐惧深深地藏在高跟鞋，坚定的步伐和冷峻刚强的外表下，不让任何人起疑心并看出我每天需要多努力，才能一点点地战胜自己的悲伤。

39、命运总会出其不意来一个难题，这时你会产生一种错觉，好像有很多选择摆在你的面前，你可以随心所欲。其实这时的你，比以往任何时刻都要孤独和艰难，你不知道迷雾什么时候才会散尽，你不知道哪条路上布满荆棘，哪条道路暗藏

沼泽，唯一可以依靠的，是你的直觉，唯一可以跟随的，是你的心灵。

40、生活里不必要渴求别人的理解和认同，就像你没有理解和认同别人的义务。静静的过自己的生活，心若不动，风又奈何。你若不伤，岁月无恙。

41、你觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。

42、我们都在犯同一个错，与喜欢的人吵架，与陌生人讲心里话。

43、以前觉得自己性格能与很多人合得来，什么样的朋友都能结交；后来明白结交朋友或许不难，难的是变成知己。人与人之间真的有磁场这回事，一接触就能感觉出来。有些人能与你一见如故，有些人与你永远不会深交。不是不好，只是磁场不合。所以能遇到对味的人，真的挺幸运的，感谢相遇吧。

44、这里有个很隐秘的心理学游戏，当你的好态度传染给别人，别人就会喜欢你。

45、每一次放弃都应该是一次升华，否则就不要轻易放弃；每一次抉择都应该是一次成长，否则就不要轻易抉择。有遗憾意味着我们可以进一步努力，有缺失意味着我们可以进一步完美。当一个人感到自己什么都不缺的时候，也就没有前进的动力，也就品味不到通过努力而获得的喜悦，就离幸福慢慢远了。

46、发怒一是用别人的错误惩罚自己；烦恼一是用自己的过失折磨自己；后悔一是用无奈的往事摧残自己；忧虑一是用虚拟的风险惊吓自己；孤独一是用自制的牢房禁锢自己；自卑一是用别人的长处抵毁自己。

心理学经典篇十

- 1、理想的生活是，不被上一秒牵挂，不为下一秒担忧。
- 2、孤单是对你最好的惩罚，请对号入座。
- 3、只有等到物是人非之后，人才会懂得怀念。
- 4、用慈悲的眼光去看待你所厌恶的事情，你就会发现这个世界变了，你的心情也变了。
- 5、有一天你将破蛹而出，成长得比人们期待的还要美丽，但这个过程会很痛，会很辛苦，有时候还会觉得灰心。面对着汹涌而来的现实觉得自己渺小无力。但这，也是生命的一部分。做好现在你能做的，然后，一切都会好的。
- 6、我们常常看到的风景是：一个人总是仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，却常常在别人眼里。
- 7、每个人来到世上，都是匆匆过客，有些人与之邂逅，转身忘记；有些人与之擦肩，必然回首。所有相遇和回眸都是缘分，当你爱上了某个背影，贪恋某个眼神，意味着你已心系一段情缘。只是缘深缘浅，任谁都无从把握，聚散无由，我们都要以平常心相待。
- 8、一段好的持久的关系，不能随心所欲，我们要懂得分寸并且学会节制与自我排解，要探求自己内心深处的想法，且要明白，有些伤害人的话，不说出口才是意义。
- 9、个性是上苍赋予我们每个人的生命之刺，那是一种发自内心的力量，它让我们在打击的痛苦中产生对抗，在失败的阴影中走出彷徨。是泥土，就让它坚实；是金子，就让它闪光；即便如这渺小的刺，也要将它抹上刀剑的锋芒。

10、我们生下来的时候就已经哭够了，而且我们啊，谁也不能活着回去，所以，不要把时间都用来低落了，去相信，去孤单，去爱去恨去浪费，去闯去梦去后悔，你一定要相信，不会有到不了的明天的。

11、做一份真正有用的工作，然后休息，享受大自然，读书，听音乐，爱周围的人，这就是对幸福的诠释。

12、成长不是发现世界越发黑暗，而是发现世界越发复杂的过程。儿时觉得世界美好是因为简单，爱你的人都为你阻挡了复杂。世界没有很糟糕也没有很美好，它只是复杂。任何只有好的一面和坏的一面都不代表真实，它势力虚荣，却又真诚时而善良。成长就是了解到这一点，然后相信你选择相信的。

13、你不能总是等着时机成熟，有时候，你必须主动放手一搏。

14、每个人都有潜在的能量，只是很容易：被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。

15、青春里的友情，是相互陪伴、携手并进的。因为好朋友的存在，青春的路上不再孤单寂寞。困难时的帮助，失意时的陪伴，快乐时的分享，都会给我们向上的力量。人的一生中会遇到很多朋友，而青春里陪你成长、共同进步的那个人，或许就是一生都不用设防。

16、幸福应该是来得巧，而不是来得多。就像口渴时喝上一杯冰麦茶，而不是吃撑时再上满汉全席。

17、年轻人不要试图追求安全感，特别是年轻的时候，周遭环境从来都不会有绝对的安全感，如果你觉得安全了，很有可能开始暗藏危机。真正的安全感，来自你对自己的信心，是你每个阶段性目标的实现，而真正的归属感，在于你的内

心深处，对自己命运的把控，因为你最大的对手永远都是自己。

18、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

19、很多人没结婚，不是因为觉得婚姻不重要，而是婚姻很重要。

20、任何时候，都不要想着依靠别人，别人不会对你的痛感同身受，也没义务为你过去买单，更不可能决定你未来。

21、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到他时，只觉那是一场和自己无关的戏。

22、人生只是充满了无常，没有一样东西能永远的属于你，在不断流失的时间里走过，平和的告诉自己，风雨彩虹，经历过。花开花落，珍惜过。

23、最长的莫过于时间，因为它永远无穷尽，最短的也不莫过于时间，因为我们所有的计划都来不及完成。

24、信任就像橡皮擦，每犯一次错，就会变小一点。

25、人生，就是一个修炼的过程，何必用这一颗不平的心看待人和事，作践了自己，辜负了岁月。

26、有时候，认识的人越少反而越好，不要强融与自己有距离的圈子，更不要以认识谁见过谁而作为吹牛资本。沉住气，别去巴结谁，不强求人帮忙，也别勉强不量力地去帮朋友；小富可安，别人的奇迹和你无关；得不到的不要去追，让自己生气东西永远别搭理。多看书多走路，心情好上班路上都是旅行。

27、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，

不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。淡泊的人，是识尽愁滋味后的不知愁滋味。

28、生命里最大的突破之一，就是不再为别人对我的看法而担忧。此后，能自由地去做认为对自己最好的事。只有在我们不需要外来的赞许时，才会变得自由。

29、熟悉的地方没有风景，不熟悉的地方有陷阱。生活有两种状态，熟悉与陌生；人有两种感觉，渴望与畏惧。渴望，所以寻找；畏惧，所以熟悉。熟了，淡了，烦了，累了，再寻找。人生不断寻找，不断忘记，最终只剩下孤单的自己。熟悉与陌生，都是心境。

30、人生在世最重要的事情不是幸福或不幸，而是不论幸福还是不幸都保持做人的正直和尊严。做人比事业和爱情都更重要，不管你在名利场和情场上多么春风得意，如做人失败了，你的人生就在总体上失败了。最重要的不是在世人心目中占据什么位置，和谁一起过日子，而是你自己究竟是一个什么样的人。

31、自己没有展露光芒，就不应该怪别人没有眼光。

32、每个人都有不可告人的秘密，有自己的渴求、欲望，以及难以启齿的需要。所以，日子要过下去，人们就要学会宽恕。

33、当我们总是责怪别人无法理解自己的时候，请静下心来，各人有各人的思维限制，想法不同，很难一致，所以，我们都是互相眼里的夏虫。

34、人要任性，任性，任性。如今，已太少人任性了。不任性的人，怎么能维持健康的精神状态。他随时都在妥协，随时在抑制自己，其不快或隐忍究竟能支撑多久，自己要做得

了主。

35、所有的人，起初都只是空心人，所谓自我，只是一个模糊的影子，全靠书籍绘画音乐电影里他人的生命体验唤出方向，并用自己的经历去充填，渐渐成为实心人。而在这个由假及真的过程里，最具决定性的力量，是时间。

36、当心空无一物，它便无边无涯。你在乎什么，必被什么牵绊。年华，不是埋葬在光阴里，而是淹没在无尽的牵挂里。心若像风，来去自由，人生就属于自己。人心本善，谁能无牵无挂。脚步可以遍布天涯，心却走不出淡淡的牵挂。画地为牢，心是施了咒语的锁。人生不自由，皆因放不下牵挂。

37、看看你自己，你是自由的。除了你自己，没有任何人、任何东西有义务拯救你。给你自己的土地播种吧。

38、有三个方法可以解决所有的问题：接受、改变、离开。不能接受那就改变，不能改变，那就离开。太多人，行走上路，背负越来越多的选择，却选择放弃了梦想。而梦想，只属于坚持的人，梦想只属于有故事的人。

39、好运只是个副产品，只有当你不带任何私心杂念，单纯地去做事情时，它才会降临。

40、等待是一种美好的状态，因为它包含了无数的可能性。

41、我们一边捡起东西，一边又在掉东西，就像什么都抱在怀里的旅行者。我们所掉的，会被后来的人捡起。要走的路很长，生命却很短。我们在行进中死去，行进之外一无所有，所以我们无可失去。

42、决心走一条路的时候，就不要左顾右盼，风景再美也别流连，你应当清楚自己的目的，你应当清楚你心如钢铁地追求的东西是什么，在哪里，时不时给自己提个醒。

43、水从河流中来，用以灌溉田地。无论是在江河还是田地，水都没有任何不同。这就如同觉醒者，如果心境如水一般，善于容纳百川的深沉，修为如水一样助长万物的生命，与物无争，与世不争。

44、你不知道，沉默包含了多少力量。咄咄逼人的进攻只是一种假象，一种诡计，人们常常用它在自己和世界面前遮掩缺点。真正持久的力量在于忍受中。只有软骨头才急躁粗暴。他通常因此而丧失人的尊严。

45、比麻烦更可怕的是，我们相信自己做什么都没有用，然后我们便心安理得地什么都不做。

46、永远不要怪别人不帮你，也永远别怪他人不关心你。活在世上，我们都是独立的个体，痛苦难受都得自己承受。没人能真正理解你，石头没砸在他脚上，他永远体会不到有多疼。人生路上，我们都是孤独的行者，如人饮水冷暖自知，真正能帮你的，永远只有你自己。

47、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。

48、原谅他人错误，不一定全是美德；漠视自己的错误，倒是一种最不负责任的释放。

49、只有当你得不到的时候，你才很容易认为那得不到的一定是最幸福的事，然而幸福本身却并非与此有关。幸福的选择在于，你对自己的满意程度是多少，而不是别人对你的满意程度是多少。

50、不必逗留采摘并保存鲜花，而是继续前行，鲜花会在你所有的道路上兀自绽放。

51、时间能让伤口痊愈，虽然总会留下或深或浅的痕迹。人生本来就应是酸甜苦辣尝遍，才能让人有活着的快感。

52、一个人心里会不安，其实是更介意别人的目光。不知从何时起，我们觉得别人怎么看自己都无所谓了。本来别人就没有想象中那么在乎他人的事，而为了毫无意义的虚荣放弃想做的事，也太傻了。

53、二十岁时，我们想让世界认识我们。三十岁时，我们认识了世界。我们开始知道幸福不过是与生活合得来，与世界过得去的日子。谁的青春不迷茫，二十岁时我们可以昂首，三十岁时我们学会了低头。因为每一次低头，都是一次对自己的肯定。

54、提升了自己才会遇到更好的人，交往的层面是由自身的素质决定的。你从来不读书，自然结交的大部分是肤浅和物质的人，聊的无非也是鸡毛蒜皮。哪怕遇到更好的人，也会被吓跑，话不投机半句多，相逢一笑say goodbye。你是怎样的人，决定了你会有怎样的朋友，也决定了你会有怎样的爱人。

55、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到他时，只觉那是一场与自己无关的戏，而他还在他的局限里挣扎，而你早已抽身且光彩动人。

56、每一次放弃都应该是一次升华，否则就不要轻易放弃；每一次抉择都应该是一次成长，否则就不要轻易抉择。有遗憾意味着我们可以进一步努力，有缺失意味着我们可以进一步完美。当一个人感到自己什么都不缺的时候，也就没有前进的动力，也就品味不到通过努力而获得的喜悦，就离幸福慢慢远了。

57、因为有的门关上了，你才不得不找找新的路；因为有的人离开了，你才不得不遇上新人；因为不断被否定与拒绝你

才一开始自我肯定与接纳之路。总有一天你会发现：正因为有的门关上，才发现了真正适合自己的路；正因为有人离开，才遇上了真正能给你幸福的人；正因为被否定，才找到真正的自己。

58、一个至今与[xx]岁时认识的朋友仍在交往的男人可能非常忠诚，这是他的一大优点，但是，你最好喜欢上你所看到的这个优点，因为除此之外，他可能不太容易变化。你要有耐心，因为要赢得他的信任需要一段时间。

59、三分之一的男人都不会主动将自己前女友的号码从手机里删掉。超过五分之一的男人还会在分手的最初几个星期里坚持拨打她们的号码。

60、女人好比梨，外甜内酸。吃梨的人不知道梨的心是酸的，因为吃到最后就把心扔了，所以男人从来不懂女人的心。男人就好比洋葱，想要看到男人的心就需要一层一层去剥。但在剥的过程中你会不断流泪，剥到最后你才知道洋葱是没心的。

61、要想成为公主，你得相信自己就是一个公主。你应该像你所想象中的公主那般为人处世。另外，你得高瞻远瞩，从容不迫，笑对人生。

62、心理学家曾在一次测试中发现，男性在男、女同桌就餐地要比单纯男性就餐时要文明许多，这是由于大多数人在异性面前更注意自己的言行。

63、女性触碰会使男性与女性放松对金钱的掌控，所以美女店员有时会故意碰你一下？怀旧让人花费更多？高端商店的店员做出无礼举动后顾客反而会购买昂贵商品？购物中被打断会让你对价格不那么敏感？罐头价签旁加上每位限购8罐会销量飙升？餐厅菜单标58会比标58元会让人多花8%。

64、清净心看世界，欢喜心过生活。

65、遗忘了而微笑，胜于记住了却悲痛。

66、忙碌是现在父母和孩子间存在的最大的问题。家长们大都是在外在的行为上对待孩子，却没有时间聆听孩子内在的声音，其实，不见得需要去接受他的感受，但是父母应该花时间听一听到底孩子的内在发出了哪些声音。

67、萨提亚模式和中国文化有很多相似之处，因此它补充完善了我们的许多信念：改变是可能的，过去的经历对我们现在产生影响，祖上传统在我们的成长过程中扮演着重要的角色，以及我们能够学会为自己负责。在萨提亚模式中，中医学的系统思维方式很重要。

68、中国家庭最大的问题是，夫妻双方如果总以指责和争吵解决问题，孩子就不会有高的自尊，也不会尊重自己和别人，这种创伤可能会导致一个人一生都没有安全感和渴望爱。

69、大多数的时候人们之所以会离婚就是因为他们无法处理夫妻间的差异性，如果你们没有一个好的婚姻至少你要有一个好的离婚。我们所谓的好的离婚是指最起码这个离婚对孩子有一个正向的影响。

心理学经典篇十一

1、有一种落差是，你的才华配不上自己的梦想，你的能力配不上自己的野心，也辜负了所受的苦难。

2、人类先发明了旅行，然后又不不停地追问，旅行的意义。其实，世间所有的相遇，不是久别重逢，就是后悔莫及。人生如旅，简单点，你打得赢怪物，就收得到礼物。

3、这个世界，总有你不喜欢的人，也总有人不喜欢你。这都

很正常。而且，无论你好，也无论对方有多好，都苛求彼此不得。刻意去讨人喜欢，折损的，只能是自我的尊严。不要用无数次的折腰，去换得一个漠然的低眉。纡尊降贵换来的，只会是对方愈发地居高临下和颐指气使。

4、当别人说你看起来总是那么平静与淡然，只有你自己心里知道，而今的平静与淡然是用多少眼泪学回来的；此时此刻的波澜不惊，又是曾被多少波澜几乎淹没过。生命中所有的挫折与伤痛、所有的经历，都是为了造就你和锻炼你。

5、某些人物，他们不自觉的标记着你生命某一段最珍贵的隐秘经验。他们星散四处，你不以为意，像存放在不同张早已停用之存折里那些永不会去提取的零头。

6、生命就是一系列选择的过程，而关键是要知道如何去承受自己选择的后果。

7、挫折会来，也会过去，热泪会流下，也会收起，没有什么可以让你气馁的。

8、不拥有美丽的女人并非也不拥有自信。美丽是一种天赋，自信却像树苗一样，可以播种可以培植可以蔚然成林。

9、有人总说：已经晚了。实际上，现在就是最好的时光。对于一个真正有所追求的人来说，生命的每个时期都是年轻的、及时的。

10、以前觉得自己性格能和很多人合得来，什么样的朋友都能结交；后来明白结交朋友或许不难，难的是变成知己。人与人之间真的有磁场这回事，一接触就能感觉出来。有些人能和你一见如故，有些人和你永远不会深交。不是不好，只是磁场不合。

11、成熟，不是你能用很多大道理去开导别人，而是你能说

服自己去理解身边的人和事。

12、我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候，就将成为一个绝对痛苦的人了。只有在一切力量都得到运用的时候，心灵才能保持宁静，人的生活才能纳入条理。

13、曾经也有个阶段觉得父母不可理喻，想离家越远越好。离开家了才发现，其实他们也有梦想，也曾经风华正茂，只是他们的梦想变成了我，我过得好他们就好。如果没有我，他们早就实现梦了。在你为了感情要死要活的时候，当你累的时候想想你身后的父母正在为你打拼，这是你今天需要坚强的理由。

14、善良是优点没错，但不能成为你的弱点，这个世界上的人，都愿意靠近一个只用说声谢谢就可以无理由帮他们的老好人，你的好心多了就变成软弱，他们的感谢多了就变成理所当然，一旦某天你知道拒绝，他们必定会失望。做人要有自己的脾气，适当地放高姿态，所谓温柔不过是看用在谁身上。

15、就好像在龟兔赛跑的故事里，你不能因为自己是只兔子而感到自责，你不能停下来等待乌龟的追赶。你要相信的是，前面有一只跑得更快的兔子在等着你。

16、不再在太多人面前宣泄自己的负面情绪。毋庸置疑，对于非常情绪化的你来说这是一个好现象，或许意味着你开始真正的理解何谓节制。生活中糟心的时刻依然还有，但慢慢发觉，自己消化掉这些，所获得的经验和能量要比倾诉和抱怨强大得多。

17、不到最后一刻，千万别放弃。最后得到好东西，不是幸运，有时候，必须有前面的苦心经营，才有后面的偶然相遇。

18、个性是上苍赋予我们每个人的生命之刺，那是一种发自内心的力量，它让我们在打击的痛苦中产生对抗，在失败的阴影中走出彷徨。是泥土，就让它坚实；是金子，就让它闪光；即便如这渺小的刺，也要将它抹上刀剑的锋芒。

19、外在的眼睛看见现象，内在的眼睛看到本质。许多时候，我们的内在眼睛是关闭着的。

20、要永远坚信这一点，一切都会变的。无论受多大创伤，心情多么沉重，一贫如洗也好，都要坚持住。太阳落了还会升起，不幸的日子总有尽头，过去是这样将来也是这样。

21、每个人都有很艰难的岁月。但是大多数时候，那些艰难的岁月最后会变成整个生命中最精彩的日子，如果你挺过来的话。

22、青春里的友情，是相互陪伴、携手并进的。因为好朋友的存在，青春的路上不再孤单寂寞。困难时的帮助，失意时的陪伴，快乐时的分享，都会给我们向上的力量。人的一生中会遇到很多朋友，而青春里陪你成长、共同进步的那个人，或许就是一生都不用设防。

23、莽撞，可能使你后悔一阵子；怯懦，却可能使你后悔一辈子。

24、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

25、当一只玻璃杯中装满牛奶的时候，人们会说“这是牛奶”；当改装成菜油的时候，人们会说“这是菜油”。只有当杯子空置时，人们才看到杯子，说“这是一只杯子”。同样，当我们心中装满成见、财富、权势的时候，就已经不是自己了；人往往热衷拥有很多，却往往难以真正的拥有自己。

26、幸福，从来都没有捷径，也没有完美无瑕，只有经营，

只靠真心。

27、任何时候，都不要想着依靠别人，别人不会对你的痛感同身受，也没义务为你过去买单，更不可能决定你未来。

28、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到他时，只觉那是一场和自己无关的戏。

29、一个无声的拥抱对一颗不快乐的心来说就是千言万语了。

30、所谓无限，也只能到某种程度。为一个人受苦，只能受苦到某种程度。然后，你会醒悟，不再蹉跎岁月。思念一个人，只能思念到某种程度。当思念长久地落空，你早晚会绝望。

31、人就是这样的吧。有时会闷闷不乐，有时会钻牛角尖，胡思乱想地感觉自己很悲惨。有时还会觉得自己心情特别好，无所不能，什么事情都能做。这两种心情都会有的。两者出现的概率差不多。时间就是在这样的反反复复当中过去的。

32、如果说幸福是一个悖论，那么，这个悖论的解决正存在于争取幸福的过程之中。其实有斗争，有苦恼，但是要希望尚存，就有幸福。

33、自己没有展露光芒，就不应该怪别人没有眼光。

34、不要只因一次挫败，就忘记你原先决定想达到的远方。

35、[心理学语录]一个人若想能够控制他人，必然要先能够控制自己。对这个规则，对任何事情都能适用。

36、当我们总是责怪别人无法理解自己的时候，请静下心，各人有各人的思维限制，想法不同，很难一致，所以，我们都是互相眼里的夏虫。

37、有多少人喜欢你，可能就有多少人讨厌你。没人讨厌你，那可能意味着你没什么可取之处。鲜明的个性，往往会让喜欢与讨厌的人泾渭分明。这就是人性。优秀必然会引发嫉妒，你要做的就是继续前行，若你停下企图拼命对他们证明自己，那你将丢失原本属于自己的风景。

38、时间是最公平的资源，活一天就拥有24个小时，你浇灌在哪里，哪里就可能长出灿烂的花朵。你每周读一本书，十年就是520本，你就可以涉猎百家。你每天写500个字，十年就是180万字，你就可以著作等身。你每天发呆，十年就成呆萌。你每天狂吃，十年就成胖子。专业无它，专注而已。

39、有梦想，就要坚持捍卫它。很多人和你说不可能，只是因为他们自己办不到。

40、再也不流泪，再也不伤悲，再也不对自己的过去回眸嗟叹，只关心现在，努力地活在今天。必须用清高和淡漠来掩饰无知，用甜美的慵懒来掩盖对未来的不安。

41、这世上只有三样东西是别人抢不走的：一是吃进胃里的食物，二是藏在心中的梦想。三是读进大脑的书。

42、真正的自由是做你自己，不是做别人想要的你，是做回你本来的、本源的、清净无染的自己。哪一天，当你看不惯的人和事越来越少，就代表你已经越来越成熟。

43、每个在你生命里出现的人，都有原因。喜欢你的人给你温暖关心。你喜欢的人让你学会爱和付出，不喜欢你的人让你自省成长。你不喜欢的人教会你宽容尊重，没有人是偶然出现在你的生命里，每个人的出现都有原因，或许当时不知道，事过境迁才体会。珍惜身边的人，对于遇见的人，总要心存感激。

44、梦想，是不会欺骗任何人的。欺骗我们的，是无限膨胀

的欲望。争强好胜是天性，不服输的年纪里，每个人都眼高于顶，于是梦想回报你的是一次次鼻青脸肿。梦想与现实较劲的过程中渐渐发现：成熟是摔出来的。

45、机遇总是有的，如果把握不住，不要怨天忧人，原因只是自己不够优秀；不要把时间当垃圾处理，唯有珍惜光阴，才能提升生命的质量；两点之间未必直线最短，有时迂回曲折能够更快地抵达终点；如果错了，那就停止，如果得不到，那就放弃；赶路并非越快就越好，把握正确的方向最重要。

46、不是所有的爱好都要有用。只要这爱好带给你快乐。人总要找到一件喜欢的事……让你变得和别人不一样，让你成为一个有趣的人。

47、你的未来，只有你自己才能明白。你的前方从没有明确的方向，生活也不会一路绿灯把你前方的路照个通亮。你只能不停地向前，变得坚强而后足以承担起生活赋予你美好的不美好的一切。你只有不停地失败，然后某天你到了一个拐角，然后发现那里居然有着你想要看清的方向和未来。

48、一个东西可买可不买时就不买呗，可买可不买说明还没那么需要，买回来还占空间。一个人可嫁可不嫁时就不嫁呗，可嫁可不嫁说明还没那么迫切，嫁过去还得凑合。凡是犹豫，必定还没好到让自己义无反顾。即使决定也是凑合，凡是凑合，必定是委屈了自己。不凑合，是珍惜自己，因为只活这一次。

49、生活其实很简单，但我们总爱把它搞复杂。人只能活一次，千万别活得太累：应该活得舒心，活得快乐，活得潇洒。工作节奏太快，精神压力太大，争强好胜的心太强，生活太无规律，时间不长，精神和体力就会崩溃。人累了，就休息；心累了，就淡定。长大了，成熟了，这个社会就看透了。

50、得不到回报的付出，要懂得适可而止。否则，打扰了别

人伤了自己。

51、有些人的命运是小天使用小银锤锻造出来的，有些人的命运是魔鬼用斧头砍出来的。

52、只有当你得不到的时候，你才很容易认为那得不到的一定是最幸福的事，然而幸福本身却并非与此有关。幸福的选择在于，你对自己的满意程度是多少，而不是别人对你的满意程度是多少。

53、感知力让我们能够设身处地去体贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

54、不要在意别人在背后怎么看你说你，编造关于你的是非，甚至是攻击你。人贵在大气，要学会对自己说，真正懂你的人绝不会因为那些有的没的而否定你。

55、活在这世上，就会被人攻击。要谈恋爱，就会被感情伤。要找好人来爱，必然会被别人盯上。别寄希望于社会道德，一切外在东西都靠不住，最后能让我们撑下去的，无非两样，要么内心强大，要么视而不见。说到底，心软的不如心硬的。

56、世界让你遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。

57、人，总不能因为摔了一次跟头就不走路了。那个看着你每次摔跟头，扶你起来，给你拍土的人，给你揉揉的人，又能陪你一块儿说笑着接着往下走的人，就是亲人。

58、其实很多时候，人无法改变命运，就像路边的花灯一样力量薄弱，只能无奈地被流水推着走，流到哪儿是哪儿。与其难过，不如顺其自然，静观两岸风光。

59、如今在我们这个时代，要娱乐有太多的选择，而一个人居然跑去看书，表明他不只是抱着娱乐的目的，更是想提升

自己。任何一本书被一个读者拿起来的时候，他心底都有一种或许连自己都不知道的欲望，就是要改变自己，提升自己，这是一个很伟大也很卑微的欲望。

60、越长大越明白，人生有时真的需要等，该来的让它来，该走得让它走，不强求，也不强留，看不开的总有一天会看开，得不到的总有一天会以另一种方式给你，不着急也不抱怨，就看时间会给我们什么样的答案，或许答案也并不重要，看淡了就没什么是重要的了，哪怕人忘齿寒。

61、有时候，就算你有钥匙，这些门还是打不开，就算门开了，你要找的人可能也不在了。

62、你勇敢，世界就会让步。如果有时它战胜你，你要不断地勇敢再勇敢，它就会屈服。

63、最能反映一个女人品味的东西，不是她的衣着和爱好，也不是她读什么书吃什么东西家里怎么布置，而是她过去和现在爱上一个怎样的男人。品味有时可以花钱去学，惟有爱情是最真实的她，是她品味的全部。她在其他方面看来很有品味，她爱着的却是一个差劲的男人，那她的品味还是不怎么好。

64、如果你哭，你只能一个人哭，没有人在意你的懦弱，只有慢慢地选择坚强。如果你笑，全世界都会陪着你笑，你给世界一缕阳光，世界还你一个春天。很多时候，我们都是在寂寞中行走，不要期望他人来解读你的心灵，认同你的思想，要知道，你只是行走在世界的路上，而世界却给了你全部天空。

65、真正的平静不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。

66、孤单不是因为没有人住在你心里。

67、我们在一起的时候，我总是放大了你的好，当现实与幻想形成落差，终于明白了什么是黯然伤神；我们分手的时候，我又放大了自己的悲伤，沉浸在琐碎的记忆里，心底的痛，无以言表……走一起是缘分，一起走才是幸福。

68、我们常常看到的风景是：一个人总是仰望与羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被仰望与羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，却常常在别人眼里。

69、一大早被闹钟吵醒，说明还活着。

70、无条件积极关注：一个人健康、完整的人格是如何形成的？心理学家罗杰斯指出：最基本的必需品就是在婴幼儿期得到父母无条件的积极关注。无条件积极关注，是自我发展的重要方式之一。它是一种没有价值条件的积极关注体验。即使自我行为不够理想时，仍能觉得自己受到他人的真正尊重、理解。

71、人们普遍认为女人更脆弱，然而女人失恋或失去配偶后重新振作起来的速度也远远快于男人。男人对于另一半的态度常常是我不需要你，没有你我也一样过。然而事实上，他们是为了掩饰内心深处对对方的依赖。没有她，我觉得很难过，这实在太丢人了。男人就是这样想的。

72、人生的困境，有时是自己编织出来的蜘蛛网，人生的绝境，往往也都是你内心创造出来的假象。其实，生命里那些让你过不去的境遇，都是未来让你成长蜕变的养分。当你看清这个真相，你就会发现，原来老天从不会让你走投无路；相反的，是你的恐惧与妄想，才会逼你走入绝境。

73、女人，要有一点柔，太刚则易折，过盛则人远，要于妩媚处动情，于善解中传声；要有一点曲，多直则景稀，曲众则人妙，僵直少显内蕴，曲径方可通幽；要有一点傲，骨傲则人立，气短则位低，红颜哪能薄命，巾帼何让须眉；要有

一点博，不学则才浅，孤陋则寡闻，花瓶仅供观赏，博学才能久香。

74、人生的路，靠自己一步步走去，真正能保护你的，是你自己的人格选择与文化选择。那么反过来，真正能伤害你的，也是一样，自己的选择。

75、永远不要为别人而改变自己，如果不能接受最差的你，也不配拥有最好的你。

76、人生之路，从起点到终点，奔波忙碌中也遇人无数。能有缘遇到，同路，并肩走上一程，即算缘分与幸事。然而人生的残酷在于，绝少或者没有人能一路相陪。所以，人，注定了要学会一个人走。

77、在谎言与失约中，她变得坚强，也更能面对孤独，因为，长久地、一往情深地等待一个常常失约的男人，毕竟需要很大的勇气。

78、每过一段时间，都要将过去清零，让自己重新一开始。不要让过去成为现在的包袱，轻装上阵才能走得更远。人的心灵就像一个容器，时间长了里面难免会有沉渣，要时时清空心灵的沉渣，该放手时就放手，该忘记的要忘记。删除心灵的垃圾，每天刷新自己，这样才能重获新生。

79、心安静则无躁，心干净则无扰。

80、清静心看世界，欢喜心过生活。

81、生活中没有愉快，生命就真正陷入黑暗和贫穷里了。

82、幸运所需要的美德是节制，而厄运所需要的美德是坚忍，后者比前者更加可贵。

83、一切美好的事物都是曲折地接近自己的目标，一切笔直都是骗人的，所有真理都是弯曲的，时间本身就是一个圆圈。

85、和孩子发生联结。我们现在很少能听到孩子内在的声音，大都是从外在行为上回应他们。如果我们能够听到孩子内心有什么样的感受，他们才可以和你分享他/她的那些感受。你不见得需要完全接受，但是你至少要能听到他/她的内在发出了哪些声音。

86、中国家庭最大的问题是，夫妻双方如果总以指责和争吵解决问题，孩子就不会有高的自尊，也不会尊重自己和别人，这种创伤可能会导致一个人一生都没有安全感和渴望爱。

88、萨提亚模式的可爱之处就在于，你不需要了解整体，光是它的部分你就可以用，而且很管用。

89、中国家庭最大的问题是，成员之间缺乏有效沟通，大多数夫妻不是在试着解决问题，而是在争谁对谁错，谁该服从谁。

心理学经典篇十二

1、人的成长需要催化剂，那可能是一个人决绝的背影，抑或是放手一段珍贵的回忆。

2、幸福像掉到沙发下面的一粒纽扣。你专心找，怎么也找不到，等你淡忘了，它自己就滚出来了。

3、当你可以直面自己身体里与生俱来的笨拙与孤独，你便能够彻底谅解过去的自己。大多数人都像我们这样活着，虽不聪明，但诚恳；虽会犯错，但坦然。

4、孤单是对你最好的惩罚，请对号入座。

5、用慈悲的眼光去看待你所厌恶的事情，你就会发现这个世界变了，你的心情也变了。

6、与其热闹着引人夺目，步步紧逼，不如趋向做一个人群之中真实自然的人，不张扬，不虚饰，随时保持退后的位置。心有所定，只是专注做事。

7、不要计较何时年轻，何时年老。只要我们生存一天，青春的财富就闪闪发光。能够遮蔽它的光芒的暗夜只有一种，那就是你自以为已经衰老。

8、心好像一扇厚重的城堡之门，没有外面的锁，只有里面的闩，别人在外面怎么使劲地踹，不如里面自己轻轻一拨。

9、我们生下来的时候就已经哭够了，而且我们啊，谁也不能活着回去，所以，不要把时间都用来低落了，去相信，去孤单，去爱去恨去浪费，去闯去梦去后悔，你一定要相信，不会有到不了的明天的。

10、做一份真正有用的工作，然后休息，享受大自然，读书，听音乐，爱周围的人，这就是对幸福的诠释。

11、成长不是发现世界越发黑暗，而是发现世界越发复杂的过程。儿时觉得世界美好是因为简单，爱你的人都为你阻挡了复杂。世界没有很糟糕也没有很美好，它只是复杂。任何只有好的一面和坏的一面都不代表真实，它势力虚荣，却又真诚时而善良。成长就是了解到这一点，然后相信你选择相信的。

12、年轻时很容易想要“一鸣惊人”，急于证明自己，但其实，二十几岁恰恰是需要一个人定下心来，本本分分，一步步地去做事情，去积累的时候。年轻不怕失败，只要能学到东西，并且让自己一直处于成长的状态，你想要的都会不请自来。

13、走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待着未来，生命这样就好。不管正经历着怎样的挣扎与挑战，或许我们都只有一个选择：虽然痛苦，却依然要快乐。

14、有时候，顺其自然，你才会知道那些事是否值得拥有。

15、这世界上根本不存在“不会做”这回事，当你失去了所有的依靠的时候，自然就什么都会了。

16、就算全世界都否定你，你也要相信自己。不去想别人的看法，旁人的话不过是阳光里的尘埃，下一秒就被风吹走。这是你的生活，没有人能插足，除了你自己，谁都不重要。悲伤，尽情哭得狼狈，泪干后，仰头笑得仍然灿烂。一往直前，激发生命所有的热情。年轻不怕跌倒，让自己活的漂亮，很漂亮。

17、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重；有时候总感觉别人忽略了自己，其实可能是自己太闲了。

18、没人能让时光倒流，然后重新再出发，但所有人都可以在今天启程，去创造一个全新的结局。

19、人生需要一种素质，那就是淡定。生活的高低起伏，重心从来就不稳，甚至是让人非常紧张。一个人的胸怀宽阔，是对自己命运的一种善待。

20、不要害怕改变，尽管你可能会因此失去一些东西，但也可能会得到一些更好的东西。

21、人有三样东西是无法隐瞒的，咳嗽，穷困和爱，你想隐瞒越欲盖弥彰。人有三样东西是不该挥霍的，身体，金钱和爱，你想挥霍却得不偿失。

22、一个无声的拥抱对一颗不快乐的心来说就是千言万语了。

23、有些事就是不值得被原谅，跟大不大度没有关系，各有各的底线，做错了就应该考虑为自己的错误付出代价。

24、走正确的路，放无心的手，结有道之朋，断无义之友，饮清静之茶，戒色花之酒，开方便之门，闭是非之口。

25、时间是最公平的资源，活一天就拥有24个小时，你浇灌在哪里，哪里就可能长出灿烂的花朵。你每周读一本书，十年就是520本，你就可以涉猎百家。你每天写500个字，十年就是180万字，你就可以著作等身。你每天发呆，十年就成呆萌。你每天狂吃，十年就成胖子。专业无它，专注而已。

26、世上没有“挤不出”的时间，也没有“找不到”的人。“没空档”，是相比之下另有重要的事。“没时间”，是你不肯赶、不肯忙，甚至不肯少睡一阵子。如果愿意，再辛苦，也能飞到千里以外，见对方一面。

27、不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来；当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经跟从前的不一样了。

28、我们真正的敌人是随波逐流、不管对当下思想认不认同都随之起舞的应声虫。

29、没有一代人的青春是容易的。每一代有每一代人的宿命、委屈、挣扎、奋斗，没什么可抱怨的。

30、从来没怪自己蹉跎了时间，没有好好痛下决心来完成梦想，没有尽力扶植自己可能有的潜能。都在怪过去、赖别人，只能一事无成，在原地踏步走；愿意咬紧牙根看未来、指望自己，人生才能转弯。

31、每天坚持写1篇日记，每年就是365篇；每天花1小时逛淘

宝，每年就是365小时；每天看10页有用的书，每年可看3600多页书；每天打十圈麻将，每年就是打了3600圈麻将。时间可以积累，时间也可以浪费，你用时间做什么事，你就会成为什么样的人，一个人用闲暇的时间做什么事，决定梦想实现的速度。

32、时间很短，幻化都很迅疾，花谢之后开始结果，白鸟也飞远了。我们还在固守和狭窄的城墙之下沉睡不醒。

33、淡淡的日子淡然地过。生活如水人生似茶，再好的茶放到水中一泡，时间久了也就淡了。也许是棱角平了，或许是成熟稳重了，脚步越来越踏实，日子越来越平淡。人生步入另外一种境界，一淡然。得与失，成和败，聚或散，虽然一样渴望一切都好，但也能安然地接受一切不好。淡然是人生的一种成长。

34、通常，每一个内心强大的女人背后都有一个让她成长的男人，一段让她大彻大悟的感情经历，一个把自己逼到绝境最后又重生的蜕变过程。一个拥有强大内心的女人，平时并非强势的咄咄逼人的，相反她可能是温柔的，微笑地，韧性的，不紧不慢的，沉着而淡定的。

35、你的心为什么这样分散，使得你放慢了脚步。他们在那里嘀咕什么，与你何干。你跟着我走，让人们说去吧：你要像坚塔一样屹立着，任凭风怎样吹，塔顶都永不动摇。因为心中念头一个接一个产生的人，由于一个念头的力量削弱了另一个念头，经常会使自己的目标离开自己更远。

36、永远不要怪别人不帮你，也永远别怪他人不关心你。活在世上，我们都是独立的个体，痛苦难受都得自己承受。没人能真正理解你，石头没砸在他脚上，他永远体会不到有多疼。人生路上，我们都是孤独的行者，如人饮水冷暖自知，真正能帮你的，永远只有你自己。

37、胸怀是委屈撑出来的；烦恼是自己穷想出来的；痛苦是与人比出来的；疾病是不良习惯造出来的；心态是经历炼出来的；快乐是知足养出来的；健康是步行走出来的。解脱才更自在，放下自然轻松。

38、骄傲多半不外乎我们对我们自己的估价，虚荣却牵涉到我们希望别人对我们的看法。

39、如果一个人孤身住在深山老林中，你愿意怎样都行。可我们是处在社会中，这就要讲究点人际关系。人必自爱而后人爱之。没有礼貌是目中无人的一种表现，是自私自利的一种表现，如果这样的人多了，必然产生与社会不协调的后果。千万不要认为这是个人小事而掉以轻心。

40、不安感是人生的支柱，一切事情的因由。年轻时放纵的日子，也是来源于此。寻找刺激和不同的状态，因为害怕生命空空落落，惟恐那边有更好的景致 更迷人的爱情 更纯粹的人生，于是便怎么也不肯停下脚步，匆匆扔了手边的一切向前急奔而去。后来才知道 没有更好的东西了。这里没有那里也没有。

41、生活有两大误区：一是生活给人看，二是看别人生活。

42、不要在意别人在背后怎么看你说你，编造关于你的是非，甚至是攻击你。人贵在大气，要学会对自己说，真正懂你的人绝不会因为那些有的没的而否定你。

43、不必逗留采摘并保存鲜花，而是继续前行，鲜花会在你所有的道路上兀自绽放。

44、不要碰到一点压力就把自己变成不堪重负的样子，不要碰到一点不确定性就把前途描摹成黯淡无光的样子，不要碰到一点不开心就把它搞得似乎是自己这辈子最黑暗的时候，你也就是为了自己不去走而干脆放弃找的借口罢了。

45、有些路看起来很近，可是走下去却很远的，缺少耐心的人永远走不到头。

46、时间能让伤口痊愈，虽然总会留下或深或浅的痕迹。人生本来就应是酸甜苦辣尝遍，才能让人有活着的快感。

47、发现过往最吸引我最感动我的，并不是曾经享受过最甜蜜、最强烈的乐趣的时刻。这种短暂的心醉神迷因太过强烈刺激，都不过是生命中稀稀疏疏的点。所怀念的幸福是种简单持久的境界，本身并无强烈刺激之处，但它持续愈久魅力愈增，最终在时间中得到一种极致的幸福。

48、活在这世上，就会被人攻击。要谈恋爱，就会被感情伤。要找好人来爱，必然会被别人盯上。别寄希望于社会道德，一切外在东西都靠不住，最后能让我们撑下去的，无非两样，要么内心强大，要么视而不见。说到底，心软的不如心硬的，心硬的不如心狠的，心狠的不如没心没肺的。

49、越长大越明白，人生有时真的需要等，该来的让它来，该走得让它走，不强求，也不强留，看不开的总有一天会看开，得不到的总有一天会以另一种方式给你，不着急也不抱怨，就看时间会给我们什么样的答案，或许答案也并不重要，看淡了就没什么是最重要的了，哪怕人忘齿寒。

50、你不管做什么事，如果做的太好了，一不警惕就会在无意中卖弄起来。那样的话，你就不再好了。

51、我们不肯探索自己本身的价值，我们过分看重他人在自己生命里的参与。于是，孤独不再美好，失去了他人，我们惶惑不安。

52、不要轻易把伤口揭开给别人看，因为别人看的是热闹，而痛的却是自己。

53、你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。

54、自信是一种说服力。在开始时，看起来仿佛不会成功的事，假如你坚持做下去，它就会成为对它自己的一个证明。相反的，假如你因为别人的怀疑或批评而犹豫不决，退缩不前，那不用别人的阻拦，你自己就打败了自己。

55、你是幸福还是不幸，欢乐或痛苦，其实往往在于一念之差。也许一秒钟之前你还觉得自己很不幸，突然之间你想通了，似乎一道幸福的大门打开了，让你瞬间从地狱步入了天堂，所以每天多给自己一些正能量，你就离不幸与痛苦越来越远了。

56、人在十七岁的时候是一个转折。在此之前，所有的快乐与悲伤都与这个世界没有关系，那都是你与生俱来的东西。在此之后，你就会被逐渐打磨成一个傻×，快乐也好，悲伤也好，都是这个世界按照一定比例分配给你的。

57、有多少人喜欢你，可能就有多少人讨厌你。没人讨厌你，那可能意味着你没什么可取之处。鲜明的个性，往往会让喜欢与讨厌的人泾渭分明。这就是人性。优秀必然会引发嫉妒，很少有人愿意去踢一只死狗。你要做的就是继续前行，若你停下企图拼命对他们证明自己，那将丢失原本属于自己的风景。

58、女人，要有一点柔，太刚则易折，过盛则人远，要于妩媚处动情，于善解中传声；要有一点曲，多直则景稀，曲众则人妙，僵直少显内蕴，曲径方可通幽；要有一点傲，骨傲则人立，气短则位低，红颜哪能薄命，巾帼何让须眉；要有一点博，不学则才浅，孤陋则寡闻，花瓶仅供观赏，博学才能久香。

59、你要想肆意放纵人生，就要先学会收敛，自律与克制，从控制熬夜争取早起，到控制食欲减轻体重，到控制各种不甘心，嫉妒心得失心等莫名其妙的妄念，都是一种尊重事实，遵循理智的成熟态度。

60、常见到以德报德和以怨报怨，而高尚的人能以德报怨，缺德的人才以怨报德。

61、心安静则无躁，心干净则无扰。

62、永远不要对可能有坏的结局的事情好奇，否则可能会要了你的命。

64、好好照顾好自己，然后去帮助别人。

65、在这个房间里，你是最重要的人，我们将从这开始。你只为你而来，我是为了你。

66、在亲密关系中[i want you]because i love you[我需要你，因为我爱你) 和i love you]because i want you[我爱你，因为我需要你) 完全不同。

心理学经典篇十三

1、相信每个人都有自己的功课，可能会有人提供一点帮助，但最终任何事情都要自己解决。生活真是这样，它会让你一次又一次地去做这个功课直到你学会为止。

2、孤单是对你最好的惩罚，请对号入座。

3、任何一本书被一个读者拿起来的时候，他心底都有一种或许连自己都不知道的欲望，就是我要改变自己，要提升自己，这是一个很伟大也很卑微的欲望。

4、多年后，再回想这样的迷茫或许连执著的原因都记不得了，青春就是让你张扬的笑，也给你莫名的痛。

5、我们的痛苦正是产生于我们的愿望和能力的不相称。一个有感觉的人在他的能力扩大了他的愿望的时候，就将成为一个绝对痛苦的人了。只有在一切力量都得到运用的时候，心灵才能保持宁静，人的生活才能纳入条理。

6、长的漂亮不如活的漂亮，身上有钱不如身上有才，说的好听不如做的好看，等着被人夸不如闷声发大财，死要面子不如过的痛快，东想西想不如做了再说，难以选择不如随便瞎选。很多时候就是这样，你以为重要的东西，其实都是束缚你的枷锁。人最重要的，只有两样：自信和洒脱。

7、心的确就像一块田，放过什么进去，都会播下种子，或早或晚，在条件成熟时种出果实，或甜或苦，或绿树成荫，或芒刺满地，心念一动，即如撒种，有时连有了收成也毫无知觉。

8、许多人所谓的成熟，不过是被习俗磨去了棱角，变得世故而实际了。那不是成熟，而是精神的早衰和个性的夭亡。真正的成熟，应当是独特个性的形成，真实自我的发现，精神上的结果和丰收。

9、我们生下来的时候就已经哭够了，而且我们啊，谁也不能活着回去，所以，不要把时间都用来低落了，去相信，去孤单，去爱去恨去浪费，去闯去梦去后悔，你一定要相信，不会有到不了的明天的。

10、成长不是发现世界越发黑暗，而是发现世界越发复杂的过程。儿时觉得世界美好是因为简单，爱你的人都为你阻挡了复杂。世界没有很糟糕也没有很美好，它只是复杂。任何只有好的一面和坏的一面都不代表真实，它势力虚荣，却又真诚时而善良。成长就是了解到这一点，然后相信你选择相

信的。

11、不要因为怕伤害别人就把会让自己为难的事情应承下来，很多时候该说就得说，该拒绝就得果断拒绝。自己忙的不可开交的时候，就不要答应到处救火；触碰底线的时候，就该果断指出；没法回应的感情就该早些把话说清。扭捏最终只会导致伤人伤己，说出来反而会更好，学会拒绝是必修课。

12、年轻时很容易想要“一鸣惊人”，急于证明自己，但其实，二十几岁恰恰是需要一个人定下心来，本本分分，一步步地去做事情，去积累的时候。年轻不怕失败，只要能学到东西，并且让自己一直处于成长的状态，你想要的都会不请自来。

13、当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。

14、你连想改变别人的念头都不要有。要学习太阳一样，只是发出光和热，每个人接收阳光的反应有所不同，有人觉得刺眼有人觉得温暖，有人甚至躲开阳光。种子破土发芽前没有任何的迹象，是因为没到那个时间点。只有自己才是自己的拯救者。

15、有时候不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重；有时候总感觉别人忽略了自己，其实可能是自己太闲了。

16、很多时候我们纠结于我们会不会错过某个人，其实不用纠结，纠结也没什么用。在选择纠结的时候就已经选择了错过。

17、多心的人注定活得辛苦，因为太容易被别人的情绪所左右。多心的人总是胡思乱想，结果是困在一团乱麻般的思绪中，动弹不得。有时候，与其多心，不如少根筋。

18、有时候，你不要想太多，跟着自己的心走，走到哪算哪。

19、世上的事情，真要看它个透彻，倒也没有意思，能哭，总是好事情。

20、真正不羁的灵魂不会真的去计较什么，因他们的内心深处有国王般的骄傲。

21、信任就像橡皮擦，每犯一次错，就会变小一点。

22、不了解自己的另一个表现是，不知道如何正确的对待自己。或是溺爱放纵，或是自责苛求，总之就是不能以一种平和的方式与自己相处。

23、头脑可以接受劝告，但是心却不能，而爱，因为没学地理，所以不识边界。

24、人，穷时简单，富了复杂；看自己简单，看别人复杂。世界其实很简单，只是人心很复杂；人心，其实也很简单，只是利益分配很复杂；利益分配，其实也很简单，只是社会关系很复杂。人生如茶，静心以对。对错无辜，缘由前生。认得清，放下是聪明。看不透，一场梦无痕。不雨花犹落，无风絮自飞。

25、熟悉的地方没有风景，不熟悉的地方有陷阱。生活有两种状态，熟悉与陌生；人有两种感觉，渴望与畏惧。渴望，所以寻找；畏惧，所以熟悉。熟了，淡了，烦了，累了，再寻找。人生不断寻找，不断忘记，最终只剩下孤单的自己。熟悉与陌生，都是心境。

26、人生在世最重要的事情不是幸福或不幸，而是不论幸福还是不幸都保持做人的正直和尊严。做人比事业和爱情都更重要，不管你在名利场和情场上多么春风得意，如做人失败了，你的人生就在总体上失败了。最重要的不是在世人心目中占据什么位置，和谁一起过日子，而是你自己究竟是一个什么样的人。

27、一个人懂的东西越少，看到的東西越少，往往容易自我膨胀。反而看的多了，懂的东西越多的人，更加的谦虚。谦虚并不是说否定自己，谦虚的人并不是说不自信，而是他们清楚自己的能力，清楚自己的定位。

28、一个人总有一天会明白，忌妒是无用的，而模仿他人无异于自杀。因为不论好坏，人只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，才能收获自家的玉米。上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。

29、我们是否知道我们心中的风筝到底在什么地方，人生错过就不会再得到，也许我们会忏悔，会救赎，但这些似乎都已经晚了，每当天空放飞起风筝的那一刻，我们是不是应该问问自己我们是否真的珍惜我们所拥有的一切。

30、读书多了，容颜自然改变。许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯。当然，也能显露在生活和文字中。

31、山不解释自己的高度，并不影响它的耸立云端；海不解释自己的深度，并不影响它容纳百川；地不解释自己的厚度，但没有谁能取代她万物之本的地位。

32、要把握每一天，享受每一天，不恐惧衰老，不害怕改变和失望，无论多少岁，都可以时尚，都可以保持天真之心，都有得到幸福的机会，只要你不放弃。

33、女人无论到多大年纪无需自怨自叹。人生从来就是孤单的旅程，无论生命中有没有人与你相随，都请你不要对人产生依赖，不要辜负时光，以及你对梦想的憧憬。成就你自己，岁月会变得更加真实而美丽。

34、整理一下自己的心情，忘记那些不愉快的往事，听听音乐，看看风景，说能说的话，做可做的事，走该走的路，见想见的人。

35、世上没有“挤不出”的时间，也没有“找不到”的人。“没空档”，是相比之下另有重要的事。“没时间”，是你不肯赶、不肯忙，甚至不肯少睡一阵子。如果愿意，再辛苦，也能飞到千里以外，见对方一面。

36、当心空无一物，它便无边无涯。你在乎什么，必被什么牵绊。年华，不是埋葬在光阴里，而是淹没在无尽的牵挂里。心若像风，来去自由，人生就属于自己。人心本善，谁能无牵无挂。脚步可以遍布天涯，心却走不出淡淡的牵挂。画地为牢，心是施了咒语的锁。人生不自由，皆因放不下牵挂。

37、不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来；当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经跟从前的不一样了。

38、这世上只有三样东西是别人抢不走的：一是吃进胃里的食物，二是藏在心中的梦想。三是读进大脑的书。

39、女人真正的幸福并不能靠一个家，一个男人，一张婚纸带入心的。说带入心，是指从内心感受平静喜乐的福气，而非众所周知刹那光辉的表面虚荣。名利、地位、物质、财富都可以带来快乐，但并不保证安心和满足。

40、人生布满了荆棘，所晓得的唯一办法是从那些荆棘上面迅速踏过。我们对于自己所遭遇的不幸想得越多，它们对我们的伤害力越大。

41、习惯是一个很可怕的东西，因为习惯，会觉得理所当然。因为习惯，没有人去想如果失去是什么模样。

42、不安感是人生的支柱，一切事情的因由。年轻时放纵的

日子，也是来源于此。寻找刺激和不同的状态，因为害怕生命空空落落，惟恐那边有更好的景致更迷人的爱情更纯粹的人生，于是便怎么也不肯停下脚步，匆匆扔了手边的一切向前急奔而去。后来才知道没有更好的东西了。这里没有那里也没有。

43、重要的不是你从哪来，而是你能去哪里。重要的不是你毕业于什么大学，而是毕业后你能过什么样的生活。重要的不是你认识哪些大人物，而是那些人谁会认识你。重要的不是你现在多优秀，而是你还能优秀多久。重要的不是有多少人爱你，而是你和谁在一起最快乐。

44、每个人有权利用他想要的方式对待你，无论他是你的什么人，或你曾经对他施与什么恩惠。如何回应他们的对待是你的事。在情绪上接纳一切，但你可以据理力争、甚至离开——就是不要被激怒，否则你就是一个没有力量的孩童。

45、有些事情，现在不去做，以后很有可能永远也做不了。不是没时间，就是因为有时间，你才会一拖再拖，放心让它们搁在那里，任凭风吹雨打，铺上厚厚的灰尘。

46、在这世上，总会有人让你愤怒、让你悲伤、让你嫉妒、让你咬牙切齿，并不是他们有多坏，而是因为你很在乎。所以想心安，首先就要“不在乎”。你对事不在乎，它就伤害不到你。你对人不在乎，他就不会令你生气。在乎了，你就已经输了，什么都不在乎的人，才是无敌的。

47、洗一个澡，看一朵美丽的花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因澡洗得干净，花开得好，或者食物符合你的口味，主要是因为你的心上没有挂碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉，以此来欣赏，来审定。

48、没有人是为了读书而读书，而是在书中读自己，在书中发现自己，或检查自己。

49、我们不肯探索自己本身的价值，我们过分看重他人在自己生命里的参与。于是，孤独不再美好，失去了他人，我们惶惑不安。

50、心如止水，乱则不明。很多事，你越是想去弄个清楚，反而越是困惑，心中一旦有了执念。就像线团，只会越扯越乱。子欲避之，反促遇之。凡事顺其自然就好。

51、美好的生活，应该拥有一颗淡泊宁静的心，不管外面的世界如何变化，自己都保有一片清静的天地。

52、世界太大，生命这样短。要把它过得尽量像自己想要的那个样子。

53、有时候你必须跳出窗外，然后在坠落的过程中长出翅膀。

54、命运总会出其不意来一个难题，这时你会产生一种错觉，好像有很多选择摆在你的面前，你可以随心所欲。其实这时的你，比以往任何时刻都要孤独和艰难，你不知道迷雾什么时候才会散尽，你不知道哪条路上布满荆棘，哪条道路暗藏沼泽，唯一可以依靠的，是你的直觉，唯一可以跟随的，是你的心灵。

55、当你超过别人一点点，别人会嫉妒你；当你超过别人一大截，别人就会羡慕你。

56、人生道路上，决定命运的十个习惯，一定要看看。

57、生活里不必要渴求别人的理解和认同，就像你没有理解和认同别人的义务。静静的过自己的生活，心若不动，风又奈何。你若不伤，岁月无恙。

58、如果一辈子等于一天，二十几岁，顶多就是早上的7点12分，是正要出门的时刻。不要以“我已经来不及了”为借口，

我们都还年轻，还可以跌倒，还可以犯错，还可以反悔，未来还没到来，一切都还来得及，没有什么不能改变。

59、一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

60、空虚无聊的时候就读书，在低落与空闲的时候，你最能静下心来学习。

61、愿你快乐，拥有自己的幸福，不必再想他，或者再看到他时，只觉那是一场与自己无关的戏，而他还在他的局限里挣扎，而你早已抽身且光彩动人。

62、每一次放弃都应该是一次升华，否则就不要轻易放弃；每一次抉择都应该是一次成长，否则就不要轻易抉择。有遗憾意味着我们可以进一步努力，有缺失意味着我们可以进一步完美。当一个人感到自己什么都不缺的时候，也就没有前进的动力，也就品味不到通过努力而获得的喜悦，就离幸福慢慢远了。

63、我们都在犯同一个错，与喜欢的人吵架，与陌生人讲心里话。

64、后来因为年纪，因为距离，因为朋友圈的关系，因为各种原因，很难再说出一句我喜欢你。而那时才会怀念起当初的狂热饱满与肆无忌惮。你说真可惜，我们怎么都渐渐丧失了喜欢一个人的能力。其实我们只是多了保护自己的警惕，习惯了远远旁观的淡定。

65、人之所以会心累就是常常徘徊在坚持与放弃之间举棋不定；人之所以会痛苦，就是追求的太多；人之所以不快乐，

就是计较的太多；人之所以会烦恼，就是记性太好，该记的，不该记的都会留在记忆里。其实痛苦并不是别人带给你的，而是你自己的修养不够，学会放下，别让自己活得太累。

66□22—[xx]岁这六年，我们会迅速走过，也是这六年，奠定了三十岁之后的生活质量与以后的人生方向。不管是男人女人，如果在结婚前奠定一个良好的事业与经济基础，无疑是对自己未来一个巨大的信心与保障。总好过把这个重任扔给一个其实实现不了你太多幻想的婚姻。你不成长，没人替你成长。

67、哭泣并不是什么可耻的事，但是女人不能在别人面前流泪，这会被别人同情，哭的时候一定要找个没有人的地方，这样，你流了多少泪就会变得有多坚强。

68、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，找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，他人超越不矢志。

69、放弃，有时候比争取还困难，因为放弃也是一种选择。放弃的最高境界是不后悔。在不该放弃的时候放弃会后悔，在该放弃的时候不放弃也会后悔。做任何事都要付出成本，人生最大的成本不是金钱与时间，而是机会。一个人越是什么也不愿放弃，就越容易错过人生中最宝贵的机会。

70、1. 喜欢把玩头发表示富于神经质，对任何事都敏感；2. 一边讲话一边玩头发的女孩较为任性；3. 拉耳朵癖好，表现出他想打断对方话题的欲求；4. 喜欢用手掩嘴的人，个性内向并且较为随与；5. 讲话时以手掩嘴的女性，具有想吸引对方的意图；6. 以双手托下巴的癖好表示有掩饰弱点意图。

71、倾诉，是缓解压抑情绪的重要手段。当一个人被心理负担压得透不过气来的时候，如果有人真诚而耐心地来听他的倾诉，他就会有一种如释重负的感觉。所谓“一吐为快”就是这个道理。对此，现代心理学中有“心理呕吐”的说法。

72、人生由如行路，一路艰辛，一路风景。你的目光所及，是你的人生境界。总是看到比自己优秀的人，说明你正在走上坡路；总是看到不如自己的人，说明你正在走下坡路。与其埋怨，不如思变。

73、每过一段时间，都要将过去清零，让自己重新一开始。不要让过去成为现在的包袱，轻装上阵才能走得更远。人的心灵就像一个容器，时间长了里面难免会有沉渣，要时时清空心灵的沉渣，该放手时就放手，该忘记的要忘记。删除心灵的垃圾，每天刷新自己，这样才能重获新生。

74、吃的简单，活得简单，减少购物，多为有需要的人付出，少说话，多做事，保持能量，不乱花，管理好自己的情绪，保持微笑，懂得自爱，自然懂得他爱，爱地球，减少制造废物，谦虚地生活，不浪费，多做运动，从身体出发，保养心态，提升爱的灵性。这种女人，非常非常美。

75、常见到以德报德和以怨报怨，而高尚的人能以德报怨，缺德的人才以怨报德。

76、谁能够准确把握住不做什么和做什么这条人生底线，谁就能够站稳脚跟。抵住诱惑，这也是人生浮沉的分界线，事业成毁的关键点。

77、痛苦是性格的催化剂，它使强者更强，弱者更弱，智者更智，愚者更愚。

78、萨提亚模式和中华文化有很多相似之处，因此它补充完善了我们的许多信念：改变是可能的，过去的经历对我们现

在产生影响，祖上传统在我们的成长过程中扮演着重要的角色，以及我们能够学会为自己负责。在萨提亚模式中，中医学的系统思维方式很重要。

79、“权威”就是那个告诉你“你不够好”的人。面对权威时，“恐惧”和“愤怒”通常会被触发。

心理学经典篇十四

1、如果坚持做喜欢的自己，终会遇见喜欢你的人。

2、每一次放弃都应该是一次升华，否则就不要轻易放弃；每一次抉择都应该是一次成长，否则就不要轻易抉择。有遗憾意味着我们可以进一步努力，有缺失意味着我们可以进一步完美。当一个人感到自己什么都不缺的时候，也就没有了前进的动力，也就品味不到通过努力而获得的喜悦，就离幸福慢慢远了。

3、以前的你，知道我怕黑，怕虫子，怕打针……怕很多。却始终不知道：我最害怕的事，是我最终没有嫁给你。

4、幸福不是一天就能获得的，正如不幸福的困境也不是一天形成的。无论建立还是毁坏，都是经过日积月累形成的。所以，培养自己对“小事”的耐心，愿意从饮食起居做起，一点一滴地积累自己的小幸福，那么你就会渐渐拥有平和的心境。不要把所有的感情都放在一个人身上。

5、美丽的女人是男人的奢侈品，能干的女人是男人的必需品，麻烦的女人是男人的淘汰品。

6、成熟，不是你能用很多大道理去开导别人，而是你能说服自己去理解身边的人和事。

7、我们常常看到的风景是：一个人总是仰望和羡慕着别人的

幸福，一回头，却发现自己正被仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，却常常在别人眼里。

8、[心理学语录]只要是那些能够让我们感到充实和满足的事情应该都是积极的。也许那些被我们误解的虚度时光，才是生活的本质。

9、最好的年龄就是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

10、不要由于别人不能成为你所希望的人而愤怒，因为你自己也不能成为自己所希望的人。

11、人只有将寂寞坐断，才可以重拾喧闹；把悲伤过尽，才可以重见欢颜；把苦涩尝遍，就会自然回甘。信了这些，就可以更坦然地面对人生沟壑，走过四季风霜。言者随意，但生命毕竟是一个漫长的过程，每一寸时光都要自己亲历，每一杯雨露都要自己来亲尝。

12、不到最后一刻，千万别放弃。最后得到好东西，不是幸运，有时候，必须有前面的苦心经营，才有后面的偶然相遇。

13、一个人只要知道自己真正想要什么，找到最适合于自己的生活，一切外界的诱惑与热闹对于他就的确成了无关之物。你的身体尽可能在世界上奔波，你的心情尽可以在红尘中起伏，关键在于你的精神一定要有一个宁静的核心。有了这个核心你就能成为你奔波的身体和起伏的心情的主人。

14、外在的眼睛看见现象，内在的眼睛看到本质。许多时候，我们的内在眼睛是关闭着的。

15、生活，就像骑自行车。要保持平衡，就得不断往前走。

16、每个人都有潜在的能量，只是很容易：被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。

17、那些愚蠢地骑在老虎背上追求权力的人，最终被老虎吞进肚子里。

18、一个人如果充满了正面，快乐的思想，那么好的人事物都会和他引起共鸣，而且会被他吸引过来。同样的，一个人如果老是带有悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么这个人常有倒霉的事发生在他身上。当你真心想要一样东西的时候，全宇宙就会联合起来帮你达到想要的东西。

19、每个人的一生，都会经历无数的人和事，好的坏的，温暖的回忆，渐长的伤痕，都无法拒绝，只有接受。但就在这些人和事中，人逐渐学会成长。时间能让伤口痊愈，虽然总会留下或深或浅的痕迹。或许人生本来就应是酸甜苦辣尝遍，才能让人有活着的快感。

20、花大部分的钱爱自己，上课旅行交朋友，为热爱的事情交学费；花适当的钱爱生活，吃穿不用太讲究，简单舒服就好；花最少的钱爱爱情，因为爱最好的表达是花心思和花时间。记得，比存钱交房贷更重要的，是先花钱投资你自己，因为你还年轻。

21、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

22、在意别人的看法很正常，但你要明白的是，不是所有的人都是人。

23、一个无声的拥抱对一颗不快乐的心来说就是千言万语了。

24、承担责任，即应该勇敢的说出“这是我的问题，由我来解决”，敢于面对问题，直面问题，承担问题带来的痛苦，也承担“承担责任”带来的痛苦。

25、我们总是在用最大的努力去做一些根本就不适合我们的事，只因身边的人都说那是好的。

26、哭泣并不是什么可耻的事，但是女人不能在别人面前流泪，这会被别人同情，哭的时候一定要找个没有人的地方，这样，你流了多少泪就会变得有多坚强。

27、永远都不为自己选择的道路而后悔，不管是十年前，还是现在。因为唯一能做的，只是义无反顾地走下去。

28、与你无缘的人，你与他说话再多也是废话。与你有缘的人，你的存在就能惊醒他所有的感觉。

29、时间，会带来惊喜。只要我们肯认真地，有希望地，走过每一天。

30、做一个女人要做得像一幅画，不要做一件衣裳，被男人试完又试，却没人买，待残了旧了，五折抛售还有困难。

31、所有的情绪，在男女关系中都可以归纳成午夜梦醒辗转时的一声叹息，太阳出来的时候一切都像没有发生过。所以，把自己的生活擦洗干净吧，归于平常，该哭泣追忆缅怀也都是午夜叹息，可是那种姿态，就应该好像你从厨房拿出一条抹布一样正常。

32、你要像个“冷漠”的大人，别轻易让情绪被绑架。不因为几句甜言蜜语就开心到飞起，也别因为少了某个人的消息就情绪跌到谷底。要习惯独处，一个人的时候，看看书、追追剧、学一首新歌，不要让孤独打败你。要明白，快乐是自己找的，不是别人给的。

33、通常，每一个内心强大的女人背后都有一个让她成长的男人，一段让她大彻大悟的感情经历，一个把自己逼到绝境最后又重生的蜕变过程。一个拥有强大内心的女人，平时并

非强势的咄咄逼人的，相反她可能是温柔的，微笑地，韧性的，不紧不慢的，沉着而淡定的。

34□[xx]岁时你不漂亮，可以怪罪于母亲没有遗传好的容貌；但是[xx]岁了依然不漂亮，就只能责怪自己，因为在那么漫长的日子里，你没有往生命里注入新的东西。

35、不要碰到一点压力就把自己变成不堪重负的样子，不要碰到一点不确定性就把前途描摹成黯淡无光的样子，不要碰到一点不开心就把它搞得似乎是自己这辈子最黑暗的时候，你也就是为了自己不去走而干脆放弃找的借口罢了。

36、每个人有权利利用他想要的方式对待你，无论他是你的什么人，或你曾经对他施与什么恩惠。如何回应他们的对待是你的事。在情绪上接纳一切，但你可以据理力争、甚至离开——就是不要被激怒，否则你就是一个没有力量的孩童。

37、很多的烦恼源于不够狠心。做什么都要顾及别人的感受，你总顾及别人，那谁来顾及你。

38、一个人心里会不安，其实是更介意别人的目光。不知从何时起，我们觉得别人怎么看自己都无所谓了。本来别人就没有想象中那么在乎他人的事，而为了毫无意义的虚荣放弃想做的事，也太傻了。

39、不要为那年的青春哭泣，最好的自己你还没有遇到。做为女人，别的都不可怕，最怕的是死都要抓住青春的尾巴，不肯面对。最好的年龄是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

40、如果你现在赖在床上，你可能会完成一个梦。如果你现在起来做事，你可能会完成一个梦想。

41、生活中，我们会见到各种各样有才华的人，于是自己就开始紧张，为了不让自己落伍，我们亦步亦趋地去努力学习他拥有的才华，最后发现在追逐自己并不具备的才华的过程中迷失了自己。正确的观念应该是，我欣赏你们的才华，但我也有自己的坚持。

42、总有那么一些歌，让我们悲伤，让我们哭泣。但其实让我们哭泣的并不是那些歌本身，而是藏在回忆里的那些人。

43、无论做什么，记得为自己而做，那就毫无怨言。

44、坚强，不是面对悲伤不流一滴泪，而是擦干眼泪后微笑着面对以后的生活。一切都已结束，一切都将开始。

45、跟自己说声对不起，因为总是莫名的忧伤。跟自己说声对不起，为了别人为难了自己。跟自己说声对不起，因为伪装让自己很累。跟自己说声对不起，因为倔强让自己受伤。

46、你觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。

47、这个世界，总有你不喜欢的人，也总有人不喜欢你。这都很正常。而且，无论你有多好，也无论对方有多好，都苛求彼此不得。刻意去讨人喜欢，折损的，只能是自我的尊严。不要用无数次的折腰，去换得一个漠然的低眉。纡尊降贵换来的，只会是对方愈发地居高临下与颐指气使。

48、只有你的快乐与幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。否则，无论你被关在监狱里还是走在大街上，你依然是自己的囚犯。

49、活得糊涂的人容易幸福；活得太清醒的人容易烦恼。清醒的人看得太真切，凡事太过较真，烦恼无处不在；而糊涂的人，不知如何计较，虽然简单粗糙，却因此觅得人生的大境界。你的幸福，常在别人眼里，却不在自己心里。

心理学经典篇十五

1、人的成长需要催化剂，那可能是一个人决绝的背影，抑或是放手一段珍贵的回忆。

2、人类先发明了旅行，然后又不不停地追问，旅行的意义。其实，世间所有的相遇，不是久别重逢，就是后悔莫及。人生如旅，简单点，你打得赢怪物，就收得到礼物。

3、当你可以直面自己身体里与生俱来的笨拙与孤独，你便能够彻底谅解过去的自己。大多数人都像我们这样活着，虽不聪明，但诚恳；虽会犯错，但坦然。

4、有时候生活会给我们一些无法改变的难题，我们只能选择勇敢地面对，等风雨过去，你会收获最美的彩虹。

5、大多的时候，都是生活选择你，而不是你去选择生活，尽管如此不情愿，可是必须去面对，这就是人生。我只是站在原地，慢慢承受着，学着不诉哀伤，是的，隐忍，当现实赤裸裸的告诉你必须去面对的时候，除了微笑只能微笑。

6、与人说话的时候，要学会心平气和。即使有再大的怒气，也不要大喊大叫，因为你的大声，除了扰乱自己的心神，并不能让事情变得更好。歇斯底里的吼叫征服不了别人，却只会让你在疯狂中失去理智。

7、曾经梦想的未来被打乱之后才明白，原来把自己的未来和另一个人绑在一起是件很可怕的事，一旦没有了另一个人，随之也就失去了未来。就算两个人的终点自己一个人到达了，最后也只有一种感觉：我曾经以为，站在这里的会是两个人。

8、也许一个人要走很长的路，经历过生命中无数突如其来的繁华和苍凉才会变得成熟。

9、把自己抬得过高，别人未必仰视你；把自己摆得过低，别人未必尊重你；没有人是完美的，无须遮掩自己的缺失。做人要能抬头，更要能低头。一仰一俯之间，不仅是一个姿势，更是一种态度、一种品质。有力争上游的勇气，更要有愿意低头的大气。

10、不要着急，最好的总会在不经意的时候出现。勇敢的做最真实的自己。

11、与其热闹着引人夺目，步步紧逼，不如趋向做一个人群之中真实自然的人，不张扬，不虚饰，随时保持退后的位置。心有所定，只是专注做事。

12、人不能失去幸福的梦想，也不能梦想幸福主动来敲门，只有去敲幸福的家门，还得看幸福在不在家，才能获得幸福。

13、在这个光怪陆离的人间，没有谁可以将日子过得行云流水。但要始终相信，走过平湖烟雨，岁月山河，那些历尽劫数、尝遍百味的人，会更加生动而干净。时间永远是旁观者，所有的过程和结果，都需要我们自己承担。

14、成熟，不是你能用很多大道理去开导别人，而是你能说服自己去理解身边的人和事。

15、我们常常看到的风景是：一个人总是仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被仰望和羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，却常常在别人眼里。

16、不再在太多人面前宣泄自己的负面情绪。毋庸置疑，对于非常情绪化的你来说这是一个好现象，或许意味着你开始真正的理解何谓节制。生活中糟心的时刻依然还有，但慢慢发觉，自己消化掉这些，所获得的经验和能量要比倾诉和抱怨强大得多。

17、被人走得最多的路肯定是最安全的，但别指望在这样的路上碰到很多猎物。

18、不管前方的路有多苦，只要走的方向正确，不管多么崎岖不平，都比站在原地更接近幸福。

19、青春里的友情，是相互陪伴、携手并进的。因为好朋友的存在，青春的路上不再孤单寂寞。困难时的帮助，失意时的陪伴，快乐时的分享，都会给我们向上的力量。人的一生中会遇到很多朋友，而青春里陪你成长、共同进步的那个人，或许就是一生都不用设防。

20、你所浪费的今天，是昨天死去的人奢望的明天；你所厌恶的现在，是未来的你回不去的曾经。

21、有些痛苦，你必须经历，正如破茧成蝶。好与不好都走了，幸与不幸都过了。人生再多的幸运、再多的不幸，都是曾经是过去。一如窗外的雨。曾经美好留于心底，曾经悲伤置于脑后，不恋不恨。过去终是过去，那人那事那情，任你留恋，都是云烟。学会忘记，懂得放弃，人生总是从告别中走向明天。

22、当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。

23、随缘并不意味着任性，闲散也不意味蹉跎。时间不会为任何人珍重，而我们却要珍重时间。做自己所能做的，珍惜自己所能珍惜的。须知道，风景年年依旧，而流光一去不会回头。

24、一个女人要是不幸聪明得什么都懂，那就必须同时懂得怎么伪装成什么都不懂。

25、生活多么需要感知力。感知力让我们能够设身处地去体

贴和怜恤他人，并在他人的处境里观照出我们同样是软弱的、需要被怜恤的人。

26、沉默气人，脏话伤人，真话也有可能得罪人。但，无论是沉默，脏话还是得罪人的真话，都比谎言干净一千倍。谎言最害人，先害了别人，慢慢也会害了自己。

27、别为小小的委屈难过，人生在世，注定要受许多委屈。一个人越是成功，他所遭受的委屈也越多。要使自己的生命获得极值，就不能太在乎委屈，不能让它们左右你的情绪，干扰你的生活。学会一笑置之，超然待之，懂得隐忍，懂得原谅，让自己在宽容中不断壮大。

28、人们总会说，如果时光能够倒流，我当初一定怎样。可也许，真有机会重来，人们最终还是会维持自己的选择，或者即使换了选择却得到一样的结果。因为生命中总有些比时间和某个决定都更重要的东西把控着我们的命运。

29、人远远比自己想象的要坚强，特别是当你回头看看的时候，你会发现自己走了一段自己都没想到的路。

30、幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，父亲一次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条……这都是千金难买的幸福啊。

31、年轻的女子，总盼望能遇见个温雅的男子，年轻的男子，总希望身后有个良善的女子，期许着暮光中轻寒渐重，她能悄悄为他添茶。岁月厮磨到最后，执手的，却总是那大咧咧为她添衣的男人，是那骂咧咧为他添饭的女人。时间并不残忍，只是美与真之间，若只能二选一的话，它总是留下真。

32、等你到了一定的年龄，彼此的过去已经不再重要，那些曾经令你无比在乎的东西就好像半途而退的潮汐一般似乎没

有了提及的必要。这个世界上没有命运这回事，同时也没有意外。

33、人，穷时简单，富了复杂；看自己简单，看别人复杂。世界其实很简单，只是人心很复杂；人心，其实也很简单，只是利益分配很复杂；利益分配，其实也很简单，只是社会关系很复杂。人生如茶，静心以对。对错无辜，缘由前生。认得清，放下是聪明。看不透，一场梦无痕。不雨花犹落，无风絮自飞。

34、昨天很重要，它构建了我们的记忆；明天很重要，它让我们有了憧憬和梦想。但最重要的是今天，是我们今天所要面对的人，所有想做的事。我们要告诉自己：怀着良好的心态过好每一个今天；学会给心灵疗伤，不要躲藏在昨天的阴影中；做该做的事，明天自然会来。昨天今天明天，其实是同一天。

35、不要只因一次挫败，就忘记你原先决定想达到的远方。

36、冷漠，有时候并不是无情，只是一种避免被伤害的工具。

37、只有你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。

38、学会知而不言，因为言多必失；学会自我解脱，因为这样才能自我超越；学会一个人静静思考，因为这样才能让自己更清醒、明白；学会用心看世界，因为这样才会看清人的本来面目；学会放下，因为只有放下才能重新开始；学会感恩，拥有一颗感恩的心，在逆境中寻求希望，在悲观中寻求快乐。

39、一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。

40、不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来；当你经历过一

些事情的时候，眼前的风景已经跟从前的不一样了。

41、虽然我们从最初的简单渐渐地走向了复杂，但是再从复杂走回简单，这是一门必修课，否则，我们会迷失自己，并看不清幸福在哪里。拥有一颗快乐的心，你见到的都是草长莺飞；心中满是忧伤，你见到的就都是肃杀凋零。存好心，做好事，微笑挂满两腮才是正道。

42、你的未来，只有你自己才能明白。你的前方从没有明确的方向，生活也不会一路绿灯把你前方的路照个通亮。你只能不停地向前，变得坚强而后足以承担起生活赋予你美好的不美好的一切。你只有不停地失败，然后某天你到了一个拐角，然后发现那里居然有着你想要看清的方向和未来。

43、生命就像一种回音，你送出什么它就送回什么，你播种什么就收获什么，你给予什么就得到什么。

44、不要为了目的而快速的一味追逐，侧耳静听侧身细看的旅途才是最好的旅途。

45、爱一个人，若要怀疑，从价值观直到皮肤的毛孔，都会存在分歧。一条一条地揪出来，彼此挑剔和要求。恨不能让对方高举双手臣服。但或许臣服也并没有用。因为你就是爱这个人不够。所以连他多说一句话都会有错。

46、人生路漫长，如果有一段实在是没人陪你热闹同行，你要对踽踽独行的自己说，走过这段就好，前方有更好的风景和更好的人等着。

47、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，不燥，以平常心的心态去面对生活。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。

48、成长就是：渐渐温柔，克制，朴素，不怨不问不记，在

安静中渐渐体会生命的盛大。吃喝玩乐，勤劳勇敢，人山人海，边走边爱，成长路上我们都需要爱和勇气。

49、你大概误会大学文凭是世界之匙，开启顺风顺水之门，这并不正确。读书目的是进修学问，拓阔胸襟。人生所有烦恼会不多不少永远追随，只不过学识涵养可以使一个人更加理智冷静地分析处理这些难题而已。

50、只有自己能给自己正能量，不被周围的言语所迷惑、困扰，做好自己，相信自己，不管别人怎么说，每个人都拥有值得骄傲的东西。

51、原谅他人错误，不一定全是美德；漠视自己的错误，倒是一种最不负责任的释放。

52、曾经输掉的东西，只要你想，就一定可以再一点一点赢回来。

53、人生最大一种痛，不是失败而是没有经历过自己想要经历的一切。别忘了心底的那个梦想。

54、很多的烦恼源于不够狠心。做什么都要顾及别人的感受，你总顾及别人，那谁来顾及你。

55、一个人心里会不安，其实是更介意别人的目光。不知从何时起，我们觉得别人怎么看自己都无所谓了。本来别人就没有想象中那么在乎他人的事，而为了毫无意义的虚荣放弃想做的事，也太傻了。

56、每一个故事都会结束，但是生活中，每一个故事的结束同时也是一个全新的开始。

57、生命的两大神秘：欲望和厌倦。每当欲望来时，人自会有一股贪、馋、倔、拗的怪异大力。既达既成既毕，接着来

的是熟、烂、腻、烦，要抛开，非割绝不可，宁愿什么都没有。

58、你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

59、其实很多时候，人无法改变命运，就像路边的花灯一样力量薄弱，只能无奈地被流水推着走，流到哪儿是哪儿。与其难过，不如顺其自然，静观两岸风光。

60、一个人活得拧巴是值得理解的，甚至是值得赞美的，这证明他内心还有冲突，并不甘于和人生妥协。

61、只有在我们不需要外来的赞许时，才会变得自由。

62、生活中的许多苦难，让我们学会了承受，学会了担当，学会了在泪水中挺立自己的灵魂，学会了在坚韧中亮化自己的人格。生活从来都是波澜起伏的，命运从来都是峰回路转的，因为有了曲折和故事，我们的生命才会精彩。有时候，哭泣，不是屈服；后退，不是认输；放手不是放弃；沉默不是无话可说。

63、一个人的不幸，是从羡慕别人开始的。若你总是试图变成想象中的某个人，难题就来了。人之所以累，是因为越来越不会做真正的自己。要知道，上天给你这样的一份生活，自有它的道理。把自己的日子过好，就是幸福唯一的捷径。

64、人生，值得你去爱的东西很多很多，不要因为一个不满意，就灰心。

65、别人夸奖你，你就表示高兴；你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起

走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

66、美丽是一种天赋，自信却像树苗一样，可以播种可以培植可以蔚然成林可以直到地老天荒。

67、我们不肯探索自己本身的价值，我们过分看重他人在自己生命里的参与。于是，孤独不再美好，失去了他人，我们惶惑不安。

68、有时候，你选择与某人保持距离，不是因为不在乎，而是因为你清楚的知道，他不属于你。

69、坚强，不是面对悲伤不流一滴泪，而是擦干眼泪后微笑着面对以后的生活。一切都已结束，一切都将开始。

70、你是幸福还是不幸，欢乐或痛苦，其实往往在于一念之差。也许一秒钟之前你还觉得自己很不幸，突然之间你想通了，似乎一道幸福的大门打开了，让你瞬间从地狱步入了天堂，所以每天多给自己一些正能量，你就离不幸与痛苦越来越远了。

71、我们常常看到的风景是：一个人总是仰望与羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被仰望与羡慕着。其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，却常常在别人眼里。

72、不管在任何环境之下，都不要忘记你最原来的样子，要学会忍耐，学会收敛。不要为了逞一时之快，而忘了后果。是金子总会发光，黄沙掩不住珍珠的光华。等到有一天，你回过头来看的时候。你会发现你留下的不是只有痛苦与快乐，还有很多其它的东西。

73、心理学家曾做过这一个心理实验：让4组人对某人进行不同的评价，从而找出最佳效果的褒贬顺序。第一组始终对这

个人赞扬有加，第二组始终对这个人贬损否定，第三组先褒后贬，第四组先贬后褒。对数十人做过此实验后，发现绝大部分人对第四组最有好感，而对第三组最为反感。阿伦森效应告诉人们：朋多数人喜欢褒奖不断增加，批评不断减少。

74、只要用力呼吸，就能看到奇迹，一个人的快乐不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。

75、人生就好像是摇摇板，你掉到最低的时候，是你反弹高升的时候，当你要升起的时候，就会忘记之前的失落，可是，你对面的人呢？当一个升高的时候，另外一个就要从高处滑下来，两个人的命运就是这样交替着，人生就是这么起起落落。

76、一天中，太阳会升起，同时还会落下。人生也一样，有白天与黑夜，只是不会像太阳那样，有定时的日出与日落。有些人一辈子都活在太阳的照耀下，也有些人不得不一直活在漆黑的深夜里。人害怕的，就是本来一直存在的太阳落下不再升起，也就是非常害怕原本照在身上的光芒消失。

77、姑娘，我希望你一直记得不断拔高自己，在多年后能够配得上那个未来的他，告诉他“还好我没放弃”。姑娘，我希望你一直记得，在找找男朋友的路上，你该有的气质，你该有的矜持，你该有的高傲，请一样也别丢。

78、生活就是这样，单调的重复，愿意为一个人重复，生活始终是要自己承担，自己过。无人代替。若真有人能代替你做一切，那便不是一个家，不是有温情的家。

79、女人真正的幸福并不能靠一个家，一个男人，一张婚纸带入心的。说带入心，是指从内心感受平静喜乐的福气，而非众所周知刹那光辉的表面虚荣。名利、地位、物质、财富都可带来快乐，但并不保证安心与满足。

80、做女人，可以让人初觉不好看，久处却耐看；可以傻点，但脾气要好点；可以学识少些，但多少要读些书；可以笨嘴拙舌，但要懂得倾听与理解；可以去依赖某人，但离开他能够独立；可以目光短浅些，但一定要有目标与方向；可以置身浊世，但一定要心地善良，这是女人最美的通行证。

81、凡事不要过于挑剔，完美总是可望而不可求的。世界上没有真正完美的东西，你应该做的就是努力使自己的人生更美好。放弃无谓的挑剔、指责与抱怨，你便会变得快乐而积极，成为自己人生真正的主人。

82、爱，应该是先知后行。

83、今日的事情，尽心、尽意、尽力去做了，无论成绩如何，都应该高高兴兴地上床恬睡。

84、拥抱自由的关键是自发性——经历并表达出我们真实的欲望。当我们知道我们自己要做什么而不是别人期望我们做什么的时候，我们表达出了内在的感情。

85、和孩子发生联结。我们现在很少能听到孩子内在的声音，大都是从外在行为上回应他们。如果我们能够听到孩子内心有什么样的感受，他们才可以和你分享他/她的那些感受。你不见得需要完全接受，但是你至少要能听到他/她的内在发出了哪些声音。

86、父母没有因为宝宝的出生而忽略彼此，还像宝宝未出生前一样相亲相爱，甚至如恋爱时那般甜蜜，就是你们给宝宝最好的礼物。温馨的家庭氛围能让“小不点”拥有安全感。

心理学经典篇十六

1、理想的生活是，不被上一秒牵挂，不为下一秒担忧。

2、幸福不是一天就能获得的，正如不幸福的困境也不是一天形成的。无论建立还是毁坏，都是经过日积月累形成的。所以，培养自己对“小事”的耐心，愿意从饮食起居做起，一点一滴地积累自己的小幸福，那么你就会渐渐拥有平和的心境。不要把所有的感情都放在一个人身上。

3、生命就是一系列选择的过程，而关键是要知道如何去承受自己选择的后果。

4、挫折会来，也会过去，热泪会流下，也会收起，没有什么可以让你气馁的。

5、在这个光怪陆离的人间，没有谁可以将日子过得行云流水。但要始终相信，走过平湖烟雨，岁月山河，那些历尽劫数、尝遍百味的人，会更加生动而干净。时间永远是旁观者，所有的过程和结果，都需要我们自己承担。

6、有人总说：已经晚了。实际上，现在就是最好的时光。对于一个真正有所追求的人来说，生命的每个时期都是年轻的、及时的。

7、以前觉得自己性格能和很多人合得来，什么样的朋友都能结交；后来明白结交朋友或许不难，难的是变成知己。人与人之间真的有磁场这回事，一接触就能感觉出来。有些人能和你一见如故，有些人和你永远不会深交。不是不好，只是磁场不合。

8、当我们搬开了别人的绊脚石时，也许恰恰是在为自己铺路。

9、就好像在龟兔赛跑的故事里，你不能因为自己是只兔子而感到自责，你不能停下来等待乌龟的追赶。你要相信的是，前面有一只跑得更快的兔子在等着你。

10、不要着急，最好的总会在最不经意的時候出现。

11、许多人所谓的成熟，不过是被习俗磨去了棱角，变得世故而实际了。那不是成熟，而是精神的早衰和个性的夭亡。真正的成熟，应当是独特个性的形成，真实自我的发现，精神上的结果和丰收。

12、有些事情，如果不能善始善终，还是莫要开头的好。

13、不要因为怕伤害别人就把会让自己为难的事情应承下来，很多时候该说就得说，该拒绝就得果断拒绝。自己忙的不可开交的时候，就不要答应到处救火；触碰底线的时候，就该果断指出；没法回应的感情就该早些把话说清。扭捏最终只会导致伤人伤己，说出来反而会更好，学会拒绝是必修课。

14、有一些人的出现，就是来给我们开眼的。所以，人一定要禁得起假话，受得住敷衍，忍得住欺骗，忘得了承诺，放下一切，百炼成精，淡定从容。

15、一个人去崇拜一个偶像，其实是在利用这个偶像的一些形象，来告诉别人“我是什么样的人”。按照法国社会学大师布尔迪厄的说法，这代表了某种品味的选择。品味就是人赖以区分自己，并且试图在象征性领域战胜其他人的东西。

16、当你培养了不可撼动的自信，你的整个世界都会变得更好。

17、我们如今是什么，大半是潜意识中所要的。我们而今不是什么，绝对是潜意识中所不取的。不怨天，不尤人，自得其乐最是好命。

18、有人喜欢你、有人讨厌你、有人欣赏你，欣然面对，做最好的自己。

19、人生需要一种素质，那就是淡定。生活的高低起伏，重心从来就不稳，甚至是让人非常紧张。一个人的胸怀宽阔，

是对自己命运的一种善待。

20、一个人的自愈能力越强，才越有可能接近幸福。做一个寡言，却心有一片海的人，不伤人害己，于淡泊中，平和自在。

21、想得开，再灰暗的事也有光明；想不通，再美好的事也有阴暗。世间万物，相依相存，阴阳相对。有了绿叶的陪衬，才有了红花的艳丽。人一辈子，无论走了多少路，终归只有一条路，却分无数路段。平坦的路段，心里多是美好；坎坷的路段，心里多是晦暗。你该明白，无论哪个路段总有过去的时候。

22、幸福，从来都没有捷径，也没有完美无瑕，只有经营，只靠真心。

23、人就是这样的吧。有时会闷闷不乐，有时会钻牛角尖，胡思乱想地感觉自己很悲惨。有时还会觉得自己心情特别好，无所不能，什么事情都能做。这两种心情都会有的。两者出现的概率差不多。时间就是在这样的反反复复当中过去的。

24、人，其实不需要太多的东西，只要健康地活着，真诚地爱着，也不失为一种富有。

25、所谓郁闷，就是灵魂失去了哄骗自己的能力。

26、人的烦恼就12个字：放不下，想不开，看不透，忘不了。我们之所以会心累，是因为常常徘徊在坚持和放弃间举棋不定。我们之所以会困惑，是因为喜欢消极的看待事物不能自拔。我们之所以不快乐，不是拥有的太少而是奢望的太多。我们之所以会痛苦，是因为记性太好，该记的不该记的都留在记忆里。

27、永远都不为自己选择的道路而后悔，不管是十年前，还

是现在。因为唯一能做的，只是义无反顾地走下去。

28、有三个方法可以解决所有的问题：接受、改变、离开。不能接受那就改变，不能改变，那就离开。太多人，行走上路，背负越来越多的选择，却选择放弃了梦想。而梦想，只属于坚持的人，梦想，只属于有故事的人，梦想只属于一切历经挫折却从来不放弃信念的人。

29、重要的事往往最难以启齿，因为言语会缩小其重要性；要让素昧平生的人在意你生命中的美好事物，原本就不容易。

30、我们真正的敌人是随波逐流、不管对当下思想认不认同都随之起舞的应声虫。

31、决心走一条路的时候，就不要左顾右盼，风景再美也别流连，你应当清楚自己的目的，你应当清楚你心如钢铁地追求的东西是什么，在哪里，时不时给自己提个醒。

32、放下身段，路会越走越宽。人的身段是一种自我认同，但这种自我认同也会成为一种自我限制。你如果想在社会上走出一条路来，那么就要放下身段，放下你的学历、放下你的背景、放下你的身份。是你的，就是你的。越是紧握，越容易失去。我们努力了，珍惜了，问心无愧。其他的，交给命运。

33、所谓糟糕的日子不是过得多苦多挫折，而是现在的你可以看到自己[xx]年后的样子，好像一部看了开头便能猜到结局的电影，无趣和一成不变才是生活里最大的挫折。要相信所有的苦都是为了铺陈结局的大反转，比起平铺直叙，大家更爱苦尽甘来的故事。坚持下去，清风自来，谁也别先剧透。

34、人真正的能力，应该包括抑制欲望、全力投入工作的克己心在内。不管你有多大的能力，但不能战胜自己贪图安逸之心，不肯努力奋斗，不能发挥天赋之才，从这个意义上讲，

就是缺乏发挥自己能力的的能力。

35、胸怀是委屈撑出来的；烦恼是自己穷想出来的；痛苦是与人比出来的；疾病是不良习惯造出来的；心态是经历炼出来的；快乐是知足养出来的；健康是步行走出来的。解脱才更自在，放下自然轻松。

36、成长就是：渐渐温柔，克制，朴素，不怨不问不记，在安静中渐渐体会生命的盛大。吃喝玩乐，勤劳勇敢，人山人海，边走边爱，成长路上我们都需要爱和勇气。

37、每个人有权利用他想要的方式对待你，无论他是你的什么人，或你曾经对他施与什么恩惠。如何回应他们的对待是你的事。在情绪上接纳一切，但你可以据理力争、甚至离开——就是不要被激怒，否则你就是一个没有力量的孩童。

38、有些路看起来很近，可是走下去却很远的，缺少耐心的人永远走不到头。

39、年轻时特别在意别人的眼光，只要别人眼光里稍微带有一点质疑或冷淡，就会特别受伤害。换成现在根本看不见，但小时候特别在意这种细节。别人的一个眼神能难过很多天。那时候，存在感来自于别人对自己的认可，用他人对我的眼光来界定自己存在的位置。

40、发现过往最吸引我最感动我的，并不是曾经享受过最甜蜜、最强烈的乐趣的时刻。这种短暂的心醉神迷因太过强烈刺激，都不过是生命中稀稀疏疏的点。所怀念的幸福是种简单持久的境界，本身并无强烈刺激之处，但它持续愈久魅力愈增，最终在时间中得到一种极致的幸福。

41、胸怀是委屈撑出来的；烦恼是自己穷想出来的；痛苦是与人比出来的；疾病是不良习惯造出来的；心态是经历炼出来的；快乐是知足养出来的；健康是步行走出来的。慈悲没

有敌人，智慧不起烦恼。

42、生命的两大神秘：欲望和厌倦。每当欲望来时，人自会有一股贪、馋、倔、拗的怪异大力。既达既成既毕，接着来的是熟、烂、腻、烦，要抛开，非割绝不可，宁愿什么都没有。

43、你学过的每一样东西，你受的每一次苦难，都会在你一生中的某个时候派上用场。

44、洗一个澡，看一朵美丽的花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因澡洗得干净，花开得好，或者食物符合你的口味，主要是因为你在心上没有挂碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉，以此来欣赏，来审定。

45、别人夸奖你，你就表示高兴；你一个人走，有清静的快乐；你同一个人一起走，你就有了一个伴；你同许多人一起走，你就会感到热闹。只要你敢走，怎么样都好。你应该学会找到你所需要的东西，然后快快活活地唱。

46、我们都是这样的人：面对压力，我们本能地选择顺从，因为我们没有被说服过，也懒得说服别人；人，都是骄傲和自以为是的，相安无事的唯一办法是欺骗。

47、有些人一直没机会见，等有机会见了，却又犹豫了，相见不如不见。有些事一别竟是一辈子，一直没机会做，等有机会了，却不想再做了。有些话埋藏在心中好久，没机会说，等有机会说的时候，却说不出口了。有些爱一直没机会爱，等有机会了，已经不爱了。

48、总有那么一些歌，让我们悲伤，让我们哭泣。但其实让我们哭泣的并不是那些歌本身，而是藏在回忆里的那些人。

49、无论做什么，记得为自己而做，那就毫无怨言。

50、有时候你必须跳出窗外，然后在坠落的过程中长出翅膀。

心理学经典篇十七

1、一切美好的事物都是曲折地接近自己的目标，一切笔直都是骗人的，所有真理都是弯曲的，时间本身就是一个圆圈。

2、冒险一试是值得的。如果赢了，你会得到快乐；如果输了，你会得到智慧。

3、一半的人在赞美你的同时，总有另外一半的人在批判你。有充分机会学习如何“宠辱不惊”。至于人们的“期待”，那是一种你自己必须学会去“抵御”的东西，因为那个东西是最容易把你绑死的圈套。不知道就不要说话，傻就不假装聪明。

4、最好的年龄就是，那一天，你终于知道并且坚信自己有多好，不是虚张，不是夸浮，不是众人捧，是内心明明澈澈知道：是的，我就是这么好。

5、每个人来到世上，都是匆匆过客，有些人与之邂逅，转身忘记；有些人与之擦肩，必然回首。所有相遇和回眸都是缘分，当你爱上了某个背影，贪恋某个眼神，意味着你已心系一段情缘。只是缘深缘浅，任谁都无从把握，聚散无由，我们都要以平常心相待。

6、心好像一扇厚重的城堡之门，没有外面的锁，只有里面的闩，别人在外面怎么使劲地踹，不如里面自己轻轻一拨。

7、你所浪费的今天，是昨天死去的人奢望的明天；你所厌恶的现在，是未来的你回不去的曾经。

8、每个人都在赶路，有自己的目标和自己的生活。有人和你目标一致，有人愿意停下脚步，有人愿意在有限的的时间里陪你认真走。最终大多数人或许会分开，但我经历过，我知道他

们很重要，即使有天不可避免地散了，也不强求他们的陪伴。很开心你能来，不遗憾你走开，心存感激。

9、世上总有些人是谈不来的，何必计较太多。

10、所有的事情到最后都会好起来的，如果不够好，说明还没到最后。

11、沉默气人，脏话伤人，真话也有可能得罪人。但，无论是沉默，脏话还是得罪人的真话，都比谎言干净一千倍。谎言最害人，先害了别人，慢慢也会害了自己。

12、有美丽，有青春，阳光灿烂，秋风凉爽，不饥，不寒，感情上有一定的寄托，有人为之神魂颠倒，这样的人生，已经是最高的境界，如果再为小事而郁郁不乐，那实在是自己在找自己的麻烦。

13、如果说幸福是一个悖论，那么，这个悖论的解决正存在于争取幸福的过程之中。其实有斗争，有苦恼，但是要希望尚存，就有幸福。

14、一树花开的时光就注定了这世界许多人的生活，工作，爱情，甚至命运。我做着梦，用最真的心，最挚的情去对待每一日，于时光长河里遇见不慌不乱的你，和我一起，守护爱的美丽。这不是梦，我们都相信。

15、只有你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。

16、一味沉湎于过去是毫无意义的。一直看着后视镜是很危险的，会出交通事故。开车的时候必须专心地看着前进的方向。已经走过的路，只要时不时地回顾一下就可以了。

17、人生不可能总是顺心如意，但持续朝着阳光走，影子就

会躲在后面。刺眼，却是对的方向。

18、别人做得越绝，你反而越容易走得出去。所以很多时候，你应该感激那些毫不顾及你的人。哀莫大于心不死，幸莫过于死彻底。

19、我们总是把旺盛的青春留给别人，以至于相逢之时一切都已太晚。我们既然无力改变生命的渠道，又何必惆怅春水滔滔东流。

20、决心走一条路的时候，就不要左顾右盼，风景再美也别流连，你应当清楚自己的目的，你应当清楚你心如钢铁地追求的东西是什么，在哪里，时不时给自己提个醒。

21、你改不改变努不努力，影响不了别人，而是你自己。别人不喜欢你，可以随时忽视你的存在，若是因为别人的忽视而自暴自弃放任自己堕落自己，过得不好的只是你自己，不要让任何人成为你不思进取的借口，没人会理你的，你只有变得更好更完美，你才有资格影响别人，别人才会重视你尊重你。

22、习惯是一个很可怕的东西，因为习惯，会觉得理所当然。因为习惯，没有人去想如果失去是什么模样。

23、有些人的命运是小天使用小银锤锻造出来的，有些人的命运是魔鬼用斧头砍出来的。

24、只有自己能给自己正能量，不被周围的言语所迷惑、困扰，做好自己，相信自己，不管别人怎么说，每个人都拥有值得骄傲的东西。

25、重要的不是你从哪来，而是你能去哪里。重要的不是你毕业于什么大学，而是毕业后你能过什么样的生活。重要的不是你认识哪些大人物，而是那些人谁会认识你。重要的不

是你现在多优秀，而是你还能优秀多久。重要的不是有多少人爱你，而是你和谁在一起最快乐。

26、世界让你遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。

27、人生最大一种痛，不是失败而是没有经历过自己想要经历的一切。别忘了心底的那个梦想。

28、再也不流泪，再也不伤悲，再也不对自己的过去回眸嗟叹，我只关心现在，努力地活在今天。我必须用清高和淡漠来掩饰无知，用甜美的慵懒来掩盖对未来的不安。把恐惧深深地藏在高跟鞋，坚定的步伐和冷峻刚强的外表下，不让任何人起疑心并看出我每天需要多努力，才能一点点地战胜自己的悲伤。

29、有时候，我们做出的最艰难的决定，最终成为我们做过的最漂亮的事。

30、我们总喜欢给自己找很多理由去解释自己的懦弱，总是自欺欺人的去相信那些美丽的谎言，总是去掩饰自己内心的恐惧，总是去逃避自己犯下的罪行。但事实总是，有一天，我们不得不坦然面对那些罪恶，给自己心灵予救赎。

31、一个有缺角的圆，第一次找到合适的一角时错失了机会，第二次又因用力过猛而摧毁了那一角，最后终于得以完整，却发现完美的圆，因滚得太快而失去了沿途风景与原来的快乐，最后，他幡然醒悟：成熟，是时光的雕刻，原来不完美才是最大的完美。

32、一个人幸福快乐的根源在于他愿意成为他自己。不要去做若当初做了另一种选择这种无意义的假设。你手里握着的，你所厌倦或者习以为常的或许正是他人渴求的。所以要快乐，要感恩，要安静享受现在拥有的一切。

33、对物质的过度贪念与与别人不切实际的比较是现在很多人不快乐不幸福的根源。其实物质能满足的仅仅是自己的虚荣心而已。说到底，住豪宅还是住公寓，里面发生的故事依然是那个样子；背lv还是背麻布袋，里面装的垃圾都差不多。其实除了你自己与外，没人会真心在乎。

34、活得糊涂的人容易幸福；活得太清醒的人容易烦恼。清醒的人看得太真切，凡事太过较真，烦恼无处不在；而糊涂的人，不知如何计较，虽然简单粗糙，却因此觅得人生的大境界。你的幸福，常在别人眼里，却不在自己心里。

35、三分之一的男人都不会主动将自己前女友的号码从手机里删掉。超过五分之一的男人还会在分手的最初几个星期里坚持拨打她们的号码。

36、没人能让所有人满意，所以让自己与你中意的人满意就可以。你所判定的一切，也许是你自己内心的投影。人生就是一个不断接纳与抛弃的过程，就是一段迎接冷眼嘲笑孤独前行的旅途□ko不了你的，也许让你更ok□没让你倒下的，也许让你更强大。

心理学经典篇十八

1、如果坚持做喜欢的自己，终会遇见喜欢你的人。

2、对生命而言，接纳才是最好的温柔，不论是接纳一个人的出现，还是，接纳一个人的从此不见。

3、人要做成一点事情，第一靠热情，第二靠毅力。首先要有热情，对所做的事情真正喜欢，以之为乐，全力以赴。但单有热情还不够，即使是喜欢做的事情，只要它足够大，其中必包含艰苦、困难乃至枯燥，没有毅力是坚持不下去的。人还经常要面对自己不喜欢但必须做的事情，那时候就完全要靠毅力了。

4、学会放下，放下压力，放下往事，放下消极，放下抱怨，放下狭隘，放下世间的劳苦愁烦，学会对自己说声顺其自然，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。这样，阳光就会照进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有的阴霾。

5、把自己抬得过高，别人未必仰视你；把自己摆得过低，别人未必尊重你；没有人是完美的，无须遮掩自己的缺失。做人要能抬头，更要能低头。一仰一俯之间，不仅是一个姿势，更是一种态度、一种品质。有力争上游的勇气，更要有愿意低头的大气。

6、只有年少时拥有年轻，是件可怕的事。

7、用慈悲的眼光去看待你所厌恶的事情，你就会发现这个世界变了，你的心情也变了。

8、在这个光怪陆离的人间，没有谁可以将日子过得行云流水。但要始终相信，走过平湖烟雨，岁月山河，那些历尽劫数、尝遍百味的人，会更加生动而干净。时间永远是旁观者，所有的过程和结果，都需要我们自己承担。

9、多年后，再回想这样的迷茫或许连执著的原因都记不得了，青春就是让你张扬的笑，也给你莫名的痛。

10、幸福不会凭空消失，它通常都是一点一滴的逝去。幸福也不会突然的降临，它往往是一点一滴的累积。失与得之间的感悟也是一点一滴的品尝。

11、到一个年龄，或许最重要的学习是放下对爱情的痴念。放下对他人的期盼，把更多的爱给自己、给更值得的友谊。

12、有时候，你需要做的就是闭嘴，放下所谓的自尊，承认自己的错误。这不叫放弃，而叫成长。

13、放下执着，很多人马上想到的就是，停止手中一切事情什么都不做，或者跑到一个很远的地方去，躲开亲人和朋友，一个人呆着。这样不是在放下“执着”，而是在执着“放下”。真正的“放下”是摆脱内心的纠结，无论事情的过程和结果如何，能够坦然面对，这是心通过训练之后达到的一种自然放松。

14、所谓的成长，就是实现独立生存、完成独立思考能力的自我奋斗。所谓成熟，就是对内消除傲慢，对外消除偏见的自我修行。

15、生命的乐趣是要自己寻找的，谁也没有义务要为你做什么，要讨好你什么。爱情很美好，但是，生活永远比爱情要长，而生活，是需要智慧。乐观，阳光，凡事往好处想。

16、有时候，顺其自然，你才会知道那些事是否值得拥有。

17、每个人的一生，都会经历无数的人和事，好的坏的，温暖的回忆，渐长的伤痕，都无法拒绝，只有接受。但就在这些人和事中，人逐渐学会成长。时间能让伤口痊愈，虽然总会留下或深或浅的痕迹。或许人生本来就应是酸甜苦辣尝遍，才能让人有活着的快感。

18、人生最大的痛苦就是心灵没有归属，不管你知不知觉，承不承认。

19、智慧是一种可以买来注射到静脉里的东西。

20、你的目光所及，就是你的人生境界。总是看到比自己优秀的人，说明你正在走上坡路；总是看到不如自己的人，说明你正在走下坡路。

21、唤醒自己的30则人生感悟，求人不如求己，求佛不如求学。

22、金钱是很俗气的，但我们都离不开它…… 金钱本身并无善恶之别，而是取决于使用金钱的人如何来运用它。

23、一个人的自愈能力越强，才越有可能 接近幸福 。做一个寡言，却心有一片海的人，不伤人害己，于淡泊中，平和自在。

24、有种承担，叫提得起放得下；有种负担，叫提得起放不下。向前走，走过那不属于自己的风景。潇洒的，不是唯美而是心情；收获的，不是沧桑而是淡定。因为爱我们选择离开；因为恨 我们选择遗忘；因为痛 我们选择隐藏；因为还有梦我们选择坚强。

25、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

26、很多人没结婚，不是因为觉得婚姻不重要，而是婚姻很重要。

27、在爱的修行里，男人要通过开发爱，感受爱，放下活着只为自己的自我惯性，打开柔软的心，学习付出和关爱。女人则需要走出倾向感情用事的处事惯性，回收向外流失的能量，放下别人，回归自己。所以：男人要学会爱，女人要超越爱。

28、有些事就是不值得被原谅，跟大不大度没有关系，各有各的底线，做错了就应该考虑为自己的错误付出代价。

29、一番番春秋冬夏，一场场酸甜苦辣。八千里路半橱书，半橱书，书在心头；八千里路，路在脚下。

30、在当今的年代，做一个人极其不易，做一个有血有肉的人，而不是东拼西凑地糅合起一些人格特质，仿佛从没完没了的自动售货机里挑选出种种个性。

31、人类就是这么奇怪，如果没有人同情，你就不会在乎伤口有多疼；如果没有人嘲笑，你就不会在乎伤疤有多难看；如果没有人比较，谁会知道什么是前途。

32、当人循着一条山路走时，只消走错一步就会滚下山坡。一种精神“学说”的基本目的，就是永远处在高度的警惕之中。注意力和机警，就是精神生活帮助我们开发的基本品质。理想的境界乃是同时完善地既宁静又警觉。

33、一个人懂的东西越少，看到的东西越少，往往容易自我膨胀。反而看的多了，懂的东西越多的人，更加的谦虚。谦虚并不是说否定自己，谦虚的人并不是说不自信，而是他们清楚自己的能力，清楚自己的定位。

34、你认为严酷、灰暗、沉闷才是生活的本色，同样也厌恨自己的工作、身处的地方，没有成就、没有钱都理所应当。你甚至在失落感和挫败感中寻求乐趣。失败和不开心对你而言更容易承受，你甚至苦中作乐。你对生活感到迷茫，没有方向，掌不住舵、划不动桨，不过不要紧□[xx]岁就是这样。

35、山不解释自己的高度，并不影响它的耸立云端；海不解释自己的深度，并不影响它容纳百川；地不解释自己的厚度，但没有谁能取代她万物之本的地位。

36、淡泊就是对世间事洞明后的淡然，不争，不辩，不急，不燥，以平常心的心态去面对生活。淡中出真味，常中识英奇。淡泊的人处事低调，得也不喜，失也不悲。

37、要把握每一天，享受每一天，不恐惧衰老，不害怕改变和失望，无论多少岁，都可以时尚，都可以保持天真之心，都有得到幸福的机会，只要你不放弃。

38、冷漠，有时候并不是无情，只是一种避免被伤害的工具。

39、只有你的快乐和幸福不附属于任何人或物的时候，你才是自由的。

40、爱一个人，没有成为一件简单的事，那一定是因为感情深度不够。若要怀疑，从价值观直到皮肤的毛孔，都会存在分歧。一条一条地揪出来，彼此挑剔和要求。恨不能让对方高举双手臣服。但或许臣服也并没有用。

41、再也不流泪，再也不伤悲，再也不对自己的过去回眸嗟叹，只关心现在，努力地活在今天。必须用清高和淡漠来掩饰无知，用甜美的慵懒来掩盖对未来的不安。

42、当心空无一物，它便无边无涯。你在乎什么，必被什么牵绊。年华，不是埋葬在光阴里，而是淹没在无尽的牵挂里。心若像风，来去自由，人生就属于自己。人心本善，谁能无牵无挂。脚步可以遍布天涯，心却走不出淡淡的牵挂。画地为牢，心是施了咒语的锁。人生不自由，皆因放不下牵挂。

43、不必太纠结于当下，也不必太忧虑未来；当你经历过一些事情的时候，眼前的风景已经跟从前的不一样了。

44、真正的自由是做你自己，不是做别人想要的你，是做回你本来的、本源的、清净无染的自己。哪一天，当你看不惯的人和事越来越少，就代表你已经越来越成熟。

45、人生不可能总是顺心如意，但持续朝着阳光走，影子就会躲在后面。刺眼，却是对的方向。

46、从来没怪自己蹉跎了时间，没有好好痛下决心来完成梦想，没有尽力扶植自己可能有的潜能。都在怪过去、赖别人，只能一事无成，在原地踏步走；愿意咬紧牙根看未来、指望自己，人生才能转弯。

47、你要像个“冷漠”的大人，别轻易让情绪被绑架。不因为

几句甜言蜜语就开心到飞起，也别因为少了某个人的消息就情绪跌到谷底。要习惯独处，一个人的时候，看看书、追追剧、学一首新歌，不要让孤独打败你。要明白，快乐是自己找的，不是别人给的。

48、人最悲哀的，并非昨天失去太多，而是沉浸于昨天的悲哀中；人最愚蠢的，并非未发现眼前的陷阱，而是第二次又掉了进去；人最寂寞的，并非想等的人还没来，而是此人已从心里走了出去；人最幸福的，并非终于得到了一束花，而是永远被花包围。

49、人生中出现的一切，都无法拥有，只能经历。深知这一点的人，就会懂得：无所谓失去，而只是经过而已；亦无所谓失败，而只是经验而已。用一颗浏览的心，去看待人生，一切的得与失、隐与显，都是风景与风情。

50、“如果一个人永远一副我什么都不需要的样子，久了狗都会绕着你走。”既然要逞强，何必怕孤独。