

2023年心经的回向文回 不忘初心经典家书心得体会(通用20篇)

公益是社会进步的重要标志，反映了一个社会的文明程度。公益总结可以借鉴其他成功的经验和方法，结合自己的实际情况进行创新和改进。接下来是一些公益活动的报道，用实际事例展示了公益行为的积极影响。

心经的回向文回篇一

“不忘初心，牢记使命”已经成为了我们思想和行动的指导原则。在这个一切都在变化的时代，我们必须时刻警醒自己，保持初心，并将其内化于心，外化于行。经典家书中蕴含着深刻的哲理和人生智慧，读完经典家书后，我深有感悟，想与大家分享我的体验和体会。

第二段：初心永远不变

我们都曾在迷茫时期，甚至有时候迷失了自我，不知道接下来的方向在哪里。但是，初心是永远不变的。初心，就是我们一开始的心愿和理想，是我们始终坚定的信仰。我们可能会被外部环境所干扰，或是被其他人的意见所左右，但是只要我们守住了初心，我们就不会迷茫，就能找到前进的路。

第三段：通过家书找回初心

经典家书给我们提供了找回初心的契机。经典家书中的故事和人物，可能会给我们启示，或者让我们想到我们自己的一些经历，这是让我们寻找初心的方法。我读了《红楼梦》，里面描写的众多人物，每一个人物都有他们自己的故事，他们的生活不同，但是我们都可以从中看到他们寻找初心的道路，感受到他们的成长和变化。

第四段：保持初心的挑战

每个人都希望保持初心，在实际生活中，这个过程却充满挑战。做一个一直保持初心的人，需要经过一段相对漫长的时间。有时候，我们需要找到我们自己的定位，做一个有信仰的人，而不是毫无目标的游离者。我们要时刻警醒自己，不要让外界的干扰影响到我们的初心，更不要让一时的利益动摇我们的信仰。

第五段：结语

不忘初心，牢记使命，这是一个国家和民族不断发展和进步的基本条件。也是人们在“疑神疑鬼”的世界里寻找安全感的方法。因此，保持初心也意味着我们需要保持心中的纯真、对未来的憧憬和对生命的热爱。这就需要从读书从生活中去积累、去学习，从而找到一条适合自己的寻找初心的方法。

心经的回向文回篇二

人际交往是人类社会中最基本的活动之一，无论在学校、工作场所还是生活中，我们都需要和别人进行交流、互动和合作。在人际交往中，良好的沟通和交往能力是取得成功的关键所在。而这种能力的培养需要我们不断地实践与学习，并总结出一些经验和体会。在我自己的人际交往中，也积累了一些核心经验，在这里和大家分享一下。

第二段：倾听是沟通的关键

在人际交往中，倾听是非常重要的的一环。有时候我们会很有自己的想法和观点，却忘记了对方的观点和感受。这种情况下，我们就会失去与别人的共情和互动，不利于建立良好的关系。所以，我们需要学会倾听，认真聆听对方的话语，理解他们的感受和需求，从而更好地与他们进行交流和沟通。

第三段：积极应对冲突和挑战

在人际交往中，无论是与同事、朋友还是家人，都难免会遇到冲突和挑战。这个时候，我们需要冷静应对，不要赌气或者拒绝沟通，而是要积极解决问题，找到良好的解决方案。在解决冲突和挑战的过程中，我们也可以提升自己的沟通和合作能力，让自己变得更加成熟和有智慧。

第四段：发挥自己的优势和特长

每个人都有自己的优势和特长，而这些特长可以帮助我们取得更好的人际交往成果。比如，如果我们擅长与人交流和沟通，那么我们可以在工作中担任一些沟通协调的角色；如果我们擅长理解别人的感受和需求，那么我们可以帮助别人解决问题，建立更稳固的关系。发挥自己的优势和特长，不仅可以提升自己的能力，也可以让我们更好地服务他人，获得更多的快乐和满足。

第五段：总结

在人际交往中，我们需要学习很多技能和方法，才能做到更好地沟通和互动。但是，核心经验是我们一定要牢记的，它们可以帮助我们建立更良好的人际关系，处理各种复杂的问题和挑战。除了以上提到的几个核心经验，还有很多其他的经验和方法，希望大家能够不断地学习和总结，做一个更好的自己。

心经的回向文回篇三

世界上充满了光和爱，等着青年自己去找，不要走那条悲惨的道路！冰心经典句子还有哪些呢？下面由本站小编带来的冰心经典句子，欢迎阅读！

- 1) 青年人呵!为着后来的回忆, 小心着意的指你现在的画。
 - 2) 修养的花儿在寂静中开过去了, 成功的果子便要在光明里结实。
 - 3) 我自己是凡人, 我只求凡人的幸福。
 - 4) 读书好, 多读书, 读好书。
 - 5) 成功的花, 人们只惊慕她现时的明艳!然而当初她的芽儿, 浸透了奋斗的泪泉, 洒遍了牺牲的血雨。
 - 6) 游人不解春何在, 只拣儿童多处行。
 - 7) 冠冕?是暂时的光辉, 是永久的束缚。
 - 8) 青年人!你不能像风般飞扬, 便应当如山般静止。
 - 9) 愿你的生命中有够多的云翳, 来造成一个美丽的黄昏。
 - 10) 青春活泼的心, 决不作悲哀的留滞。
-
- 1) 有了爱就有了一切。
 - 2) 世界上充满了光和爱, 等着青年自己去找, 不要走那条悲惨的道路!
 - 3) 希望便是快乐, 创造便是快乐。
 - 4) 一个人只要热爱自己的祖国, 有一颗爱国之心, 就什么事情都能解决了。什么苦楚, 什么怨屈都受得了。
 - 5) 青年人!信你自己罢!只有你自己是真实的, 也只有你能够创造你自己。

6) 生命从八十岁开始。

7) 走呵!即或走不到，人生不过是这么一回事。

8) 白的花胜似绿的叶，浓的酒不如淡的茶。

9) 沉默着罢!在这无穷的世界里，弱小的我原只当微笑，不应放言。

10) 娱乐至少与工作有同等的价值，或者说娱乐是工作之一部分。

11) 春水!又是一年还这般的微微吹动。可以再照个影儿么?春水温静的答谢我说：“我的朋友!我从来没留下一个影子不但对你是如此。

12) 春何曾说话呢?但她那伟大潜隐的力量，已这般的温柔了世界!

13) 成功的花，人们只惊慕她现时的明艳!然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。

14) 爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时播种，随时开花。

15) 修养的花儿在寂静中开过去了，成功的果子便要在光明里结实。

16) 爱在左，情在右，走在生命路的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途点缀得香花弥漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦;有泪可落，也不觉是悲哀。

17) 假如生命是乏味的，我怕有来生!假如生命是有趣的，今生已是满足的了。

- 18) 浪花愈大，凝立的磐石在沉默的持守里，快乐也愈大。
- 19) 世界上若没有女人，这世界至少要减少十分之五的真、十分之六的善、十分之七的美。
- 20) 人生的道路，到底是平坦的少，崎岖的多。在平坦的路上，携手同行的时候，周围有温暖的春风，头上有明净的秋月。两颗心充分地享乐着宁静柔畅的“琴瑟和鸣”的音乐。在坎坷的路上，扶掖而行的时候，要坚忍地咽下各自的冤抑和痛苦，在荆棘遍地的路上，互慰互勉，相濡以沫。
- 21) 无精打彩的娱乐，绝不能使人生润泽，事业进步。娱乐至少与工作有同等的价值，或者说娱乐是工作之一部分！
- 22) 爱在左，同情在右，走在生命路的两旁，随时播种，随时开花，将这一径长途点缀得香花弥漫，使穿枝拂叶的人，踏着荆棘，不觉得痛苦；有泪可落也不是悲哀。
- 23) 真正的娱乐是应着真正的工作的要求而发生的。
- 24) 自古皆有死，只在乎迟早罢了。在广漠的宇宙里，生一个人，死一个人，只是在灵魂的海里起了一朵浪花，又没了一朵浪花，这也是无限的自然。
- 25) 一个人只要热爱自己的祖国，有一颗爱国之心，就什么事情都能解决。什么苦楚，什么冤屈都受得了。
- 26) 我自己是凡人，我只求凡人的幸福。
- 28) 爱在左，同情在右，走在生命路的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途点缀得香花弥漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦；有泪可落，也不觉是悲哀。
- 30) 假如生命是无趣的，我怕有来生，假如生命是有趣的，

今生已是满足的了。

31) 我自己是凡人，我只求凡人的幸福。

32) 娱乐至少与工作有同等的价值，或者说娱乐是工作之一部分。

35) 雨势并不减退，红莲也不摇动了。雨声不住的打着，只能在那勇敢慈怜的荷叶上面，聚了些流转不力的水珠。

36) 仍是不适意——徘徊了一会了，窗外雨声作了，大雨接着就来，愈下愈大。那朵红莲，被那繁密的雨点，打得左右欹斜。在无遮蔽的天空之下，我不敢下阶去，也无法可想。

38) 半夜里听见繁杂的雨声，早起是浓郁的天，我觉着有些烦闷。从窗内往外看时，那一朵白莲已经凋谢了，白瓣小船般散漂在水里。梗上只留下小小的莲蒂，和几根淡黄色的花须。那一朵红莲，昨夜还是菡萏的，今晨却开满了，亭亭地在绿叶中间立着。

39) 茶越冲越淡，雨越落越大。最初因游山遇雨，觉得扫兴；这时候山中阻雨的一种寂寥而深沉的趣味牵引了我的感兴，反觉得比晴天游山趣味更好。所谓“山色空蒙雨亦奇”，我于此体会了这种境界的好处。然而两个女孩子不解这种趣味，她们坐在这小茶店里躲雨，只是怨天尤人，苦闷万状。我无法把我所体验的境界为她们说明，也不愿使她们“大人化”而体验我所感的趣味。

40) 若没有胡琴的因缘，三家村里的青年对于我这路人有何惜别之情，而我又有何依依于这些萍水相逢的人呢？古语云：“乐以教和。”我做了七八年音乐教师没有实证过这句话，不料这天在这荒村中实证了。

心经的回向文回篇四

不忘初心，方得始终。这是我们不断追求进步的信念和动力所在。在我看来，读经典是不忘初心的一个好方式，因为一本好书可以激励我们前行的动力和保持清醒理智。自我的尊重与正确选择和坚定的决心是人生中不可或缺的部分，而思考与读书可以帮助我们发掘自己的潜能和积累对生活的思考。

第二段：初心的意识

不忘初心，方得始终。这是我们在成长中最初的启迪，也是我们走向正途不可缺少的信念。只要明白了自己出发的初衷，才能更加明晰自己的目标和方向。读经典是需要付出时间和努力的，但相信所有崇尚不忘初心的人都会愿意为了自我成长而付出。在读经典的过程中深入思考和反思，以及对自己的质问，让我们重新认识我们自己的初心，反思自己的意识。

第三段：经典的启示

寓言故事中的动物们，人物传记中现身的英雄们，史书中的智者，他们都是经典中的主角。在他们的故事中，我们可以看到自己的影子，也可以汲取他们的智慧和力量。经典无论新旧，总有着某些启示和价值，帮助我们向前迈进，超越自我。读经典并非一蹴而就的，心有多大，路就有多宽。在这条学习的道路上，我们要不断锤炼自己，切勿抱怨。

第四段：家书的意义

家书，是充满着浓浓亲情和爱意的书信，也是一份珍贵的纪念和传承。追溯古代家族，不少家族都有家训和家书，些许笔墨记录了家族的纪事和家族的心意。在现代社会中，越来越的人写家书，越来越的人珍视文字。但我们需要知道，家书永远都是珍贵的。它承载了父母的祝福，也传承了家族的心血。读家书，是读一份感情的留声机，是了解自己来自

哪里的历史的重要途径。

第五段：结尾

追随不忘初心、牢记经典、珍爱家书的意识，让我们在成长的道路上更加自信，更加坚定。因为有这些，在挫败和困惑的时候，我们坚信自己会成功，我们坚信自己的路在向阳处。在时代变迁、科技冲锋的新时代，不忘初心天底线、牢记经典人生向导、珍爱家书感情铭记，让我们在这个充满坎坷的人生旅途中永远坚定前行的信念。

心经的回向文回篇五

人际交往是人们每天都要面对的问题，人通过交往才能获得资源、获得认可、获得情感上的满足。作为一个普通的人，我在长期的交往中总结了一些人际交往的经验，使得自己在交往中更加得心应手。在本篇文章中，我将结合自己的经历，分享我在人际交往方面的核心经验和体验。

第二段：尊重和理解

在人际交往中，尊重和理解是非常重要的。在与他人交往时，尊重对方的意见，并尊重对方的权利是最基本的人际交往原则之一。我们需要学会倾听和理解对方的想法和意见，并在与对方交往中注重对方的感受和想法。同时，我们也要自觉地保护自己的尊严，不轻易让自己降低自己的身份和面子，做到有自信地自我表达。

第三段：积极地沟通

积极地沟通能够让我们在交往中更加得心应手。在与他人交往时，做到积极地表达自己的观点和想法，同时要注意如何有效地传达和沟通，让对方能够理解自己的想法。此外，我们也要注意与他人交流时的态度和语气，做到语气温和、礼

貌、真诚。通过积极地交流，我们可以建立起更为有效的人际关系。

第四段：多为他人着想

在人际交往中，多为他人着想可以让我们更好地得到别人的尊重和信任。在与他人交往时，我们应该学会换位思考，尽可能多地去理解对方的观点、想法和情感。当我们能够关心和照顾到他人的需要时，我们就能够建立起更为稳定的人际关系。

第五段：总结

在这段时间的交往和实践中，我发现了许多成长和变化。我学会了尊重和理解，积极地沟通，多为他人着想。这些都是人际交往中的核心经验，赋予我们建立稳定人际关系的能力。我希望通过自己的经验和分享，能够帮助到更多的人，让我们在人际交往中更加自信，更加得心应手。

心经的回向文回篇六

人际交往是人类社会中不可避免的事情，也是每个人成长、发展的必修课。但是，在人际交往中存在着各种各样的问题和挑战，比如情感失落、人际关系冲突、沟通不畅等等。为了更好地处理人际交往中的问题和挑战，我总结了一些人际交往核心经验，本文将分享我的心得和体会。

第二段：坦诚相待，尊重他人

在人际交往中，坦诚相待和尊重他人是必要的条件。当我们与他人沟通时，应该真诚地表达自己的想法和情感，同时也应该尊重对方的想法和感受。这种坦诚的沟通方式有助于建立良好的人际关系，缓解沟通障碍和冲突。此外，在人际交往中，我们还应该尊重他人，包括尊重对方的权利、尊重对

方的隐私和尊重对方的人格。只有做到坦诚相待、尊重他人，才有可能建立更为稳固和快乐的人际关系。

第三段：注重沟通技巧，善于倾听

有效的沟通技巧和良好的听取能力在人际交往中是尤为重要的。如果我们想要向他人表达自己的想法、感情或者请求，就必须使用正确的词汇、语气和身体语言来沟通。当然，在向他人沟通时，我们也应该充分地考虑对方的接受能力和情感状态。另外，善于倾听也是一种非常重要的沟通技巧。通过倾听，我们可以更好地领会对方的情况、理解对方的想法、感受对方的心情，并从中找到解决问题的最佳方式。

第四段：关注细节，树立个人形象

在人际交往中，我们经常会受到他人的评价和评判，因此我们需要关注自己的细节，树立一个良好的个人形象。这包括我们的言行举止、着装打扮、个人卫生和社交礼仪等方面。只有在这些方面做到得体、合宜和得体，才能赢得他人的尊重和信任。另外，我们还应该对自己的言行负责，不轻易做出不负责任或者不适当的行为，否则会给自己带来不必要的压力和负面影响。

第五段：积极主动，倡导进取精神

在人际交往中，积极主动和倡导进取精神是我们必须具备的素质。我们需要积极主动地参与到人际交往活动中，发起邀约和提供帮助，表现出自己的真诚和善意。与此同时，我们还应该倡导进取精神，不断地学习和进步，提高自己的素质，拓展自己的社交圈，积极承担社会责任和义务。总之，坚持积极主动、倡导进取精神，对于我们建立良好的人际关系、提高自身素质都是非常有益的。

结语：

人际交往是我们成长和发展的必修课，也是我们成就事业的重要因素。通过坦诚相待、注重沟通技巧和善于倾听、关注细节、积极主动和倡导进取精神，我们可以更好地处理人际交往中的问题和挑战，建立更为稳固和快乐的人际关系，实现自己的人生价值。

心经的回向文回篇七

3、浮动的心，一点点的沉寂，最终归结于内心的平静……

4、除了爱情，其实还有一种陪你说走就走旅行的友情更让人觉得感动……

5、总是想不起让自己开心的理由……

7、猪的生活有猪的乐趣~ 猪的乐趣有猪才知道~

8、如果我们不为世俗的东西所牵绊，或许，就会多一份开心吧……

10、阳光暖暖的，打在脸上，很舒服……

11、梦到你，很开心，远方的你...睡的好吗？

12、生活中有很多好的选择，但你不必做出那些看起来最好的选择。选择让你开心的事情，那么它便会成为你最好的选择。

13、时间飞逝，随着年龄的增长，总结过去，也会展望未来，很重要的是过去的一年又让我们成熟了许多。看似平静的心海其实是永无风平浪静的，心绪会时常的溜出脑海，把岁月留下的伤痛，快乐五味俱全的情感变成一个个小石块，逐一的抛向心海，然后激起一朵朵小小浪花，泛起层层涟漪。

16、我们是闯入这个世界的一只蚂蚁，忙碌而紧张地活着。在这块瞬息万变的天空下，能够用自己喜欢的方式，做着自己喜欢的事情，此乃莫大的幸福。有时我们追求的，不是人生有多么成功，亦不是聚敛多少财富，而是能够在自己精神的田园里耕耘，收获着别人无法体验的快乐和幸福。

22、都是过来人！何必留恋一时的心痛，后面的日子也有快乐。——周嘉玄 《心里》

23、人如果什么事都忘记了，就可以连那些不快乐的事也忘记。 《来不及说我爱你》

25、学会忍让，为快乐开一扇心窗，让宽容永住心房；轻轻地收起昨日的忧伤，不再惆怅，心安逸清爽；静守一份安稳的时光，微笑向阳，愿岁月无恙。

27、你最近还好吗？是不是也在思念里挣扎，你说会记得我，还记得吗？你最近还好吗？会痛吗，累吗，心还会痛吗。如果真不得已忘了我，快向快乐出发---s.h.e”你最近还好吗”

29、佛说：“留人间多少爱，迎浮世于重变。和有情人，做快乐事，别问是劫是缘。”

33、我没有奢望，我只想快乐，没有哀伤。 ——郭敬明 《幻城》

36、一个人的快乐是快乐，两个人的快乐是幸福。

37、只要不去想，肤浅的快乐其实很容易。 ——顾漫 《何以笙箫默》

42、心里住着人的人很多都是有故事的，那些故事有可能是伤痛，有可能是快乐，无论伤痛和快乐都是不想为他人道。

44、我最大的快乐是，我通过努力，过的每一天，都是我想要的。

45、你以为，这个世界，只要有爱情就够了吗？可是，就算我们拥有了全世界，如果没有爱情，从此，再也不会体会快乐！

48、真实的谎言，是假装快乐，谎言的真实，是无可奈何。
《泡芙小姐》

51、世界上有两个我，一个假装快乐，一个真心难过。

54、世上本无快乐不快乐，快乐是人造出来的，就像烦恼是自己寻来的。只是快乐的人有一颗青春的心，青春是生命之泉。一个聪明的人，他会争取让自己快乐。快乐是最好的药，没有副作用。智慧的人会算好这笔账，而很多人不懂这些。最傻的人不是白痴，而是不快乐的人。发现快乐，增加它；发现不快乐，减少它。

55、人生有一个词叫珍惜，珍惜是幸福的意义。经历过饥饿的人，会懂得珍惜温饱；经历过束缚的人，会懂得珍惜自由；经历过痛苦的人，会懂得珍惜快乐；经历过失去的人，会懂得珍惜现在。幸福不是争的不是抢的，是珍惜来的，只有珍惜才不会有失去。

57、人一生下就会哭，笑是后来才学会的。所以忧伤是一种低级的本能，而快乐是一种更高级的能力。

59、我经常的笑，不是因为我快乐。而是不想让别人看到我的软弱。

60、快乐和痛苦其实都是人生的财富，与其消极逃避，不如勇敢去面对，有时候，能够回忆也是一种幸福。过去的事情可以不忘记，但一定要会放一放；今后的事情可能再失败，

但一定要去搏一搏。当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西，学习会使我们的眼界与心胸都开阔。

61、结婚那是痛并快乐着！ 《青春期撞上更年期2》

67、每天清晨起床告诉自己要努力，即使看不到未来，即使看不到希望，也依然相信自己。学会放下，很多时候，在意的越多，失去的就越多。看穿但不说穿，很多事情，只要自己心里有数就好，没必要说出来。一定要快乐，想不开就不想，得不到就不要，干嘛非得委屈自己。

71、当一个人在一个自己不喜欢的地方忍受时，每一分一秒都是煎熬！自从加入了学生会，自己就不开心！终于决定退出，去找寻自己向往的世界，自由轻松闲散的学习！我喜欢一本书，一个角落，一杯茶的生活，喜欢和室友一起吃饭打闹的日子，而学生会却改变了这一切！所以我要退出，从新在自己的路上找回那个快乐阳光的自己！

72、水凉了还可以喝，心凉了连说快乐都显得落寞。

74、有些人没钱不快乐，有些人花钱买快乐，有些人花钱也买不到快乐。

76、云，从容，亦雨亦雪，自由俯仰天地；松柏，从容，不改初衷，听任四季变幻；花，从容，满室清香，无憾香消玉殒；人，从容，才能惬意生活，才能获得、拥有快乐。

77、上帝一直都知道，没了你我照样能活得很快乐。

79、我们每个决定都会有因果的轮回，因为你的决定有时会让自己开心，有时却让你苦恼，让你发现你苦苦追寻的路，只是一片漆黑。而在这之前，你还满心渴望的想走这条路，以为他是阳光普照，春暖花开！当你真正走上这条路时，你伤心了，你落泪了！此时的泪不是高兴的泪，而是残酷的现

实使你不得不落泪，这时的你迷茫了，究竟是继续坚持走下去，还是中途放弃？走你不喜欢的路，过压抑的生活？你疲惫的望着天空去寻早答案，可是天空不会给你答案，你只能在黑夜中问自己的心，你到底想要什么？只有这时，你才会找到你要的答案！快乐的生活才是你苦苦追寻的！

86、生活总不完美，总有辛酸的泪，总有失足的悔，总有幽深的怨，总有抱憾的恨。生活亦很完美，总让我们泪中带笑，悔中顿悟，怨中藏喜，恨中生爱。从明天起，做一个这样的人：率性而行，继之而悟，随遇而安。以最自然的姿态和意愿去生活，你会发现内心深处的快乐，将不可一世地蓬勃生长。

87、当初有些事，让我们刻骨铭心；曾经有些人，令我们难以释怀。我们一路走来，告别一段往事，走入下一段风景。路在延伸，风景在变幻，人生没有不变的永恒。走远了再回头看，很多事已经模糊，很多人已经淡忘，只有很少的人与事与我们有关，牵连着我们的幸福与快乐，这才是我们真正要珍惜的地方。

88、放下压力，累与不累，取决于心态；放下烦恼，快乐其实很简单；放下自卑，把自卑从你的字典里删去；放下懒惰，奋斗改变命运；放下消极，绝望向左，希望向右；放下抱怨，与其抱怨，不如努力；放下犹豫，立即行动，成功无限；放下狭隘，心宽天地宽。

89、感念以前我们满口的粗话土语，背后是满满的友情，简单而快乐，可现在我们都说着所谓文明的语言，心里却不知打着什么样的小算盘，复杂而劳累！

90、你等待那天，离家闯荡。你的一步，是妈妈的天涯 你要征服世界，却总是败给小强。你想融入这城市，房东却提醒你只是个过客。你一路珍惜，却无法决定得失。你带着梦想出发，他们带着不屑打发。你开始怀疑自己，学者向他

们一样 变成了他们你并不快乐。 原来，终于内心才真正快乐。

91、当时光碾过青春，我将以快乐注解悲伤。

92、有时候我沉默不是因为不快乐，只是想把心静空

93、说到底，每个人生活中的悲伤都只是自己的事，与旁人无关，快乐或可分享，痛苦很难分担——逃避不快乐是每个人的本能。

心经的回向文回篇八

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、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。

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、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。

5、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。

6、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。

7、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。

8、现在努力，是为了不让自己的爱情受到别人金钱的考验。

9、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。

10、就算全世界都否定你，你也要相信你自己。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。

11、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。

12、我们皆是小人物，不要奢望大目标。多数的困境都不是绝境，在最艰难的时候，不要熄灭心中残存的梦想，别因高压而低头、失望而灰心、挫败而止步。只要你铆在一个地方坚守，总会在某个不经意的瞬间，撞开离你最近的那扇门。我们能够做的，就是在浮华中澄清，在物欲中沉淀，在暗夜中期待黎明。

13、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。

14、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。

15、痛苦是财富，这话是扯淡。姑娘，痛苦就是痛苦。对痛苦的思考才是财富。

16、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。

17、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。

18、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。

19、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。

20、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。

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、腾不出时间学习的人，迟早会腾出时间来伤悲；腾不出时间思考的人，迟早会腾出时间来后悔；腾不出时间运动的人，迟早会腾出时间来减肥；腾不出时间呵护亲情的人，迟早会腾出时间来流泪；腾不出时间恋爱的人，迟早会腾出时间来相亲；腾不出时间睡的人，迟早会腾出时间来生病。

23、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。

24、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。

25、假如有一天，我碰巧有了一种无忧无虑的生活，知道我会怀恋眼下这种飘摇不定的生活。各种生活，有各自特别的品质和愉悦，一旦我们走向另一种生活，哪怕是走向更好的一种，那种只属于某种生活的特别的愉悦就会泯灭，特别的品质就会枯竭。它们总是在人们感到失去它们的时候消亡。

26、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，却说出口了。有些爱一直没机会爱，等有机会了，已经不爱了。

27、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。

28、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。

29、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。

30、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。

31、真正的平静不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。

32、不要把你的快乐寄托在别人身上。每个人各有自己的生命寻找，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。

33、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。

34、无论我们走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段的时光，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。不管我们正经历着怎样的挣扎与挑战，或许只有一个选择：虽然痛苦，却依然要快乐；并相信未来的美好。

35、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。

36、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。

37、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。

38、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，就去寻找；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。

39、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。

40、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。

41、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。

42、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。

43、美国一项研究表明：1. 女人比男人睡得多；2. 女性入睡更快；夜猫子多是男人；3. 女人更怕被吵醒；4. 女人更能应付缺觉（即缺觉后，女性的恢复力好于男性、；5. 女人更容易失眠；6. 与伴侣同床，睡得少却幸福。

44、生活中没有愉快，生命就真正陷入黑暗和贫穷里了。

45、说他保护自己的方式是在身体附近营造一团光。

心经的回向文回篇九

1、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。

2、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。

3、每个人都会有一段异常艰难的时光，生活的窘迫，工作的失意，学业的压力，爱的惶惶不可终日。挺过来的，人生就会豁然开朗；挺不过来的，时间也会教会你怎么与它们握手言和，所以你都不必害怕的。过得去的是经验，过不去的是经历，对你都有裨益。

4、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。

5、孩子的反抗在成人眼中，也许是可笑而幼稚的，可那是我们唯一知道的方法，悲壮得义无反顾。

6、当幸福近在咫尺的时候，我们总看不清它是什么，不懂珍惜，不作选择。只有当它离开了，我们才摸着心痛的地方恍悟：原来，我们曾那样接近过幸福。

7、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。

8、孤单是对你最好的惩罚，请对号入座。

9、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。

10、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。

11、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。

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、你之所以看到的是一个不完美的世界，是因为你有各种执着和不切实际的期待，如果你可以从这里出离，你会变的非常强大，不再坚持必须用自己喜欢的杯子喝水，不再坚持茶的味道必需不浓不淡。如果你出离了所有的执着，那么你就会变得非常自由，没有任何事情可以激怒你或伤害你。

14、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。

15、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。

16、不要着急，最好的总会在最不经意的时候出现。

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、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。

19、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。

20、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。

21、你减肥、节俭、努力工作、待人有礼，这不是为了取悦

别人，这应该是一种自身向上的力量，说得大一些，这是一个人所谓的生命的意义，不单纯是享受、纵容、索取、消耗。一段关系之所以能够被称为关系，是因为在这段关系中的两个人是能对自己负责的独立个体。

22、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。

23、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。

24、不要放弃你的幻想。当幻想没有的时候，你还可以生存，但是你虽生犹死。

25、现在努力，是为了不让自己的爱情受到别人金钱的考验。

26、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。

27、世事不能说死，有些事请总值得尝试。永不轻言放弃，前方总有希望在等待。

28、没有人可以回到过去重新开始，但谁都可以从现在开始，书写一个全然不同的结局。

29、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。

30、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。

31、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。

32、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。

33、换一种方式做那些习惯了的事情，就是让心中长出一个全新的自我。

34、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。

35、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

36、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。

37、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。

38、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。

39、你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。

40、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。

41、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。

42、给予和接受都是一份馈赠，既需要谦逊，也需要勇气。

43、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。

44、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。

45、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。

46、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。

47、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。

48、所谓郁闷，就是灵魂失去了哄骗自己的能力。

49、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。

心经的回向文回篇十

作为一名幼儿园的实习生，我有幸参与了幼儿核心经验的观察和体验活动。这项活动旨在促进幼儿全面发展，培养他们的创造力和社交能力。在观察幼儿的过程中，我有了很多收获和启发。现在，我将分享我的观察心得体会。

首先，我观察到幼儿核心经验对幼儿们的影响非常深远。在经历一系列有趣且富有挑战性的活动后，孩子们的沟通能力和自信心都得到了明显的提升。举个例子，有一位孩子在一开始非常害羞，不敢主动与其他孩子互动。然而，在参与核心经验活动后，他变得更加开朗，能够积极参与小组活动并且敢于表达自己的观点。这个案例告诉我，核心经验可以激发孩子们的潜能，并为他们提供一个展示自己的平台。

其次，观察过程中我还发现，幼儿核心经验可以帮助孩子们培养解决问题的能力 and 团队合作精神。在一次团队合作的活动中，孩子们需要共同完成一个任务。他们需要相互合作、相互支持，才能最终完成目标。在这个过程中，他们学会了倾听他人的意见，并且学会了妥善处理矛盾和冲突。此外，孩子们也学会了分工合作，每个人发挥自己的特长，互补不足。通过这些活动，他们不仅培养了解决问题的能力，还锻炼了与他人合作的能力，这些技能对他们未来的学习和生活

都非常重要。

此外，观察过程中我还注意到，幼儿核心经验能够促进孩子们的创意和想象力的发展。通过各种艺术和手工活动，孩子们可以自由地表达自己的创意。这不仅激发了他们的创造力，还培养了他们的观察力和处理问题的能力。举个例子，在一个绘画活动中，孩子们被要求画出自己心目中的理想家园。结果，每个孩子都呈现出不同的想象力和创意，有的画出了五彩斑斓的花园，有的画出了高庙丽宫，有的画出了动物天堂。通过这个活动，孩子们不仅学会了创意思维，还锻炼了他们观察以及解决问题的能力。

最后，观察过程中我也留意到，幼儿核心经验有助于提高孩子的大运动和小运动能力。在一个户外活动中，孩子们被要求穿越一个困难的障碍赛道。他们需要跳跃、爬行、奔跑等等，这样一来，不仅培养了他们的大运动能力，还促进了他们的平衡和协调能力。在另一个手工活动中，孩子们需要练习剪纸、折纸等小运动技能。实施这些活动的过程让孩子们的手眼协调能力得到极大的提高。通过这些活动，他们不仅能够愉快地锻炼身体，还提高了他们的空间感知和操作能力。

总之，幼儿核心经验观察给我留下了很深的印象。通过观察，我看到了孩子们成长、进步的过程，他们在核心经验中收获了自信、创意、解决问题、团队合作和协调运动等多方面的能力。幼儿核心经验不仅为孩子们提供了丰富多样的学习环境，也为他们的将来发展奠定了扎实的基础。

心经的回向文回篇十一

第一段：引言（150字）

在幼儿教育领域中，幼儿核心经验观察是一种重要的教育方法，它能够帮助教师更好地了解幼儿的兴趣、需求和发展水平。最近，我有幸参与了幼儿核心经验观察的实践，这给我

带来了许多收获和体会。在本文中，我将分享自己的观察经历和对幼儿核心经验观察的一些体会。

第二段：观察的过程（250字）

在进行幼儿核心经验观察时，我首先选择了一个具有代表性的幼儿作为观察对象。在观察的过程中，我努力保持客观的态度，尽量不对观察对象施加个人的主观判断。我观察了幼儿的语言能力、社交技能和动手能力等方面。通过观察，我注意到幼儿具有较强的自主性和好奇心，善于发现并探索周围的事物。在观察中，我也发现了幼儿的一些问题和困惑，这使我更加意识到教师的重要性，我们应该引导幼儿正确地认识世界并充分发展他们的潜力。

第三段：观察的收获（300字）

通过幼儿核心经验观察，我深刻理解到了每个幼儿都是独特的个体，他们有着不同的兴趣和需求。在观察中，我看到了每个幼儿的个性和特长，这让我明白了在幼儿教育中，我们需要根据每个幼儿的实际情况制定个性化的教育方案。此外，观察过程中我也体会到了观察的重要性。观察能够让教师更好地了解幼儿，帮助他们发展潜力，同时也能让教师从观察中获得教育经验和启发。

第四段：观察中的困惑与思考（300字）

在观察的过程中，我也遇到了一些困惑。有些时候，幼儿的行为和表现并不如预期，这让我感到迷茫和困惑。面对这些困惑，我开始思考是否出现了观察对象不真实的情况，或者我的观察方法不正确。在反思中，我认识到观察的主观性和局限性，我们不能只通过简单的观察就全面了解幼儿。因此，我们需要借助其他评估方法和多种检测手段，以便更准确地判断幼儿的发展水平。这个困惑也促使我更加努力地学习和提升自己的观察能力。

第五段：结语（200字）

通过幼儿核心经验观察，我不仅学到了很多关于幼儿教育的理论知识，还提高了对幼儿的观察和理解能力。观察过程中的困惑和思考也使我明白了观察的局限性和重要性。在未来的教育实践中，我将继续运用幼儿核心经验观察的方法，不断完善自己的观察技巧，并结合其他评估方法，为幼儿提供更好的支持和指导。

总结：幼儿核心经验观察是一种重要的教育方法，通过观察幼儿的行为和表现，我们可以更好地了解他们的需求和兴趣。观察的过程中，我们需要保持客观的态度，同时也要认识到观察的局限性。通过幼儿核心经验观察的实践，我们可以提高自己的观察技巧和教育能力，为幼儿的发展提供更好的支持和指导。

心经的回向文回篇十二

- 1、岁月不饶人，我亦未曾饶过岁月。
- 2、友谊的深度，是双方本身具有的深度。浅薄者的友谊是无深度可言的。西塞罗他们认为“只有好人之间才会产生友谊，还是说得太忠厚了。”
- 3、持平常心，不做平常语。
- 4、不嫉妒别人与你相对谈笑，我只爱你的侧影。
- 5、真理，是人人都同意的寓言。
- 6、西方人善舞蹈，中国人精书法，中国的“书法”之道，是所有的艺术表现手段中，最彰显天才和功力的一种灵智行为。
- 7、天才有两条规律：一是把事情弄大。一是把悲哀弄永恒。

8、有时，人生真不如一句陶渊明。

9、悲观主义是一种态度，一个勇敢的人的态度。

10、轻轻判断是一种快乐，隐隐预见是一种快乐。如果不能歆享这两种快乐，只是便是愁苦。然而只宜轻轻，隐隐，过度就滑于武断流于偏见。

11、思想家一醉而成诗人，一怒而成舞蹈家。

12、凡永恒伟大的爱，都要绝望一次，消失一次，一度死，才会重获爱，重新知道生命的价值。

13、爱一个人，没有机会表白，后来决计绝念。再后来，消息时有所闻，偶尔也见面……幸亏那时未曾说出口，幸亏究竟不能算真的爱上。又爱了另一个人，表白的机会不少，想想，懒下来，懒成朋友，至今还朋友着……光阴荏苒，在电话里有说有笑，心中兀自庆幸，还好…否则苦了。

14、因为喜欢朴素，所以喜欢华丽。

15、艺术、哲学、宗教都是人类的自恋，都在适当保持距离时，才有美、真、善的可能。

16、愚夫的背后，必有一位愚妇。

17、青春真像一道道新鲜美味的佳肴，虽然也有差些的，那盘子总是好的。

18、傲慢是天然的，谦逊只在人工。

19、倔强是最难改的脾气。假如要改，也要倔强地去改。不用改，只有倔强的人才温柔。怎见得呢？譬如说，穿着讲究，就是对自己的温柔。

20、悲观是一种远见。

21、无审美力者必无趣。

22、生活最佳状态是冷冷清清地风风火火。

23、凡是应该的，都会消失似的。凡能存在的，都是不应该似的。

24、有口蜜腹剑者，但也有口剑腹蜜者。

25、遇事多与自己商量。

26、中国文化精神的最高境界是欲辩已忘言。欧陆文化精神的整体表现是忘言犹欲辩。

27、勉强地吃饭，散步，勉强地有个月亮照着。

28、你再不来，我要下雪了。

29、我没有得到什么。她没有失去什么。她没有得到什么，我没有失去什么，最恰当的比喻是：梦中捡了一只指环，梦中丢了一只指环。

30、能做的事就只是长途跋涉的归真返璞。

31、昨天我和她坐在街头的喷泉边，五月的天气已很热了，刚买来的一袋樱桃也不好吃，我们抽着烟，“应该少抽烟才对”。满街的人来来往往，她信口叹问：“生命是什么呵”，我脱口答道：“生命是时时刻刻不知道如何是好。”

32、我渐渐发现《红楼梦》之所以伟大，除了已为人评说的多重价值之外，还有一层妙谛，那就是，凡有一二百人日常相处的团体，里面就有红楼梦式的结构。我们这个小研究所，成员一百有余两百不足，人人眼中有一大把钉，这种看不清

摸不到边际，惶惶不可终日的状况，一直生化不已。于是个个都是脚色，天天在演戏，损人利己，不利己亦损人，因为利己的快乐不是时时可得，那么损人的快乐是时时可以的来全不费功夫的。

33、我之为我，只在异人处。

34、幸亏梦境中的你不是你，我也不是那个我。

35、门外汉有两种，入不了门，又不肯离门而去，被人看在眼里，称之为门外汉，如果不在门前逗留，无所谓内外，汉而已。另一类是溜进门的，张张望望，忽见门内又有一门，欣然力推而出——那是后门，成了后门的门外汉。后门的门外汉绝不比前门的门外汉少。“哈佛大学”的新解是：有人在此“哈”了一下，没有成“佛”。

36、倔强是最难改的脾气。假如要改，也会倔强地去改。不用改，只有倔强的人才温柔。

37、行人匆匆，全不知路上发生过的悲欢离合。

38、一流的情人永远不必殉陨，永远不会失恋，因为“我爱你，与你何涉。”

39、各有各的音，各有各的知音。甲与乙斗，丙支持甲，丁支持乙。后来甲乙议和，第一款款：诛丙、丁。

40、那许多有钱而无知的人们，把人的诞生、结婚、死亡，都弄成一个个花团锦簇的梦。当我在渐知人事的漫长过程中，旁观这些“生”、“婚”、“死”的奢侈造作，即使一时说不明白，心里却日益清楚这不是幸乐、慰藉，乃是徒然枉然的铺陈。

41、但愿我是黑暗，我就可扑在光的怀里。

42、生命好在无意义，才容得下各自赋予意义。假如生命是有意义的，这个意义却不合我的志趣，那才尴尬狼狈。

43、爱情，亦三种境界耳。少年出乎好奇，青年在与审美，中年归向求知。老之将至，义无反顾。

44、生活是琐碎的，是琐碎方显得是生、是活——小慷慨、小吝啬、小小盟誓，小小负约，太大了非人性所能挡得起，小街两旁的屋里偶有悬梁或吞金服毒者，但小街上没有悲观主义，人们兴奋忙碌营利繁殖，小街才是上帝心目中的人间。

45、康德的判断：“对自然美抱有直接兴趣，永远是心地善良的标志。”此话可以反说，凡已不复善良者，乃对自然美丧失了直接的兴趣。

46、秋天的风都是从往年吹来的。

47、万头攒动火树银花之处不必找我。如欲相见，我在各种悲喜交集处，能做的只是长途跋涉的归真返璞。

48、人的一生，必需要说清楚的话实在不多。

49、有起誓，就有背誓。

50、不能与伪善者周旋时，便伪恶，淋漓漓地伪恶，使伪善者却步敛笑调头而去。别的东西如果不是这，可以是那，艺术品如果不是艺术，就什么也不是。

51、只有机智透顶的人才可望重显憨厚。

52、艺术的生命宿命，是叛逆的，怀疑的，异教的，异端的，不现实的，无为的，个人的，不合群的。宗教的宿命，是专制的，顺从的，牺牲个人的，积极地，目的论的，群策群力的，信仰的，其实就是政治。

53、谈到他的缺点时，他便紧紧搂住那缺点，一脸憨厚的笑——缺点是他的宠物。

54、你的美意是多重的，我的信念只一重，邮程再长，也会到达。

55、讲规律，就是乐观主义。讲命运，就是悲观主义。

56、你们可惜看书太少。不但少，遍数也太少。莎剧，我看过五六十遍。为什么呢？年年中秋吃月饼。多少月饼？上礼拜，天天上，《福音书》我读过百多遍。每次读都不一样，到老也不懂透的。有人一看书就卖弄，多看几遍再卖弄吧……多看几遍就不卖弄了。

57、凡是看我不起的人，我总要多看两眼。

58、生命是什么呢，生命是时时刻刻不知如何是好。

59、当愚人来找你商量事体，你别费精神——他早就定了主意的。

60、到后来，总还是看在愚蠢的份上，再让一步。

61、陪我去撞南墙，然后梦碎了你走了，我还不回头。

62、古老的国族，街头巷尾亭角桥堍，无不可见一闪一烁的人文剧情，名城宿迹，更是重重叠叠的往事尘梦，郁积得憋不过来了，幸亏总有春花秋月等闲度地在那里抚恤纾解，透一口气，透一口气，已是历史的喘息。

63、当我与敌人对坐，我是清醒的。我忘怀自己时，是和朋友在一起。

64、使爱情的舞台上五光十色烟尘陡乱的，那是种种畸恋，二流三流脚色。一流的情人永远不必殉陨，永远不会失恋，

因为“我爱你，与你何涉”。

65、无论蓬户荆扉，都将因你的倚闾而成为我的凯旋门。

66、活在自然美景之中，人就懒，懒就善。

67、所谓无底深渊，下去，也是前程万里。

68、各有各自音，各有各自知音。

69、爱情本来就没有多大涵义，全靠智慧和道德生化出伟美的景观。如果因为爱情而丧失智慧和道德，即可判断：这不是爱情，是性欲，性欲的恣睢。

70、从前的日色变得慢。车，马，邮件都慢。一生只够爱一个人。

71、宽容的夜色遮掩了河水的污浊。

73、往过去看，一代比一代多情；往未来看，一代比一代无情。多情可以多到没涯际，无情则有限，无情而已。从多情而转向无情就这样转了，从无情而转向多情是……以单个的人来看，没有从无情者变为多情者的，果子一烂，就此烂下去。

74、“小聪明”是长不大的。

75、我好久没有以小步紧跑去迎接一个人的那种快乐了。

76、玄妙的话题在浅白的对答中辱没了。

77、枯萎的花，比枯萎的叶子更难看。

78、你强，强在你不爱我；我弱，弱在我爱你。

79、寂寞的是，在生时，没有一个朋友。更寂寞的是，被理解的，都不可能是伟人。

80、生命的悲哀是衰老死亡，在这之前，谁也别看不起谁。

81、玩物丧志，其志小，志大者玩物养志。

82、浅浅的知识比无知更使人栗六不安，深深的知识使人安定，我们无非是落在这样的一片浅浅深深之中。

83、知识，学问，使人通达，使人平静。

84、年月即久，忘了浪漫主义是一场人事，印象中，倒宛如天然自成的精神艳史。深夜闲谈，托尔斯泰欲言又止：“我们到陌生城市，还不是凭几个建筑物的尖顶来识别的么，日后离开了，记得起的也就只几个尖顶。”地图是平的，历史是长的，艺术是尖的。

85、如果米开朗基罗在雕大卫时，知道三天以后这件作品将被炸毁，他一定歇手饮酒去了。“永恒”的观念，迷惑着艺术家。

86、才能、心肠、头脑，缺一不可。三者难平均；也好，也就此滋生风格。

87、行文宜柔静，予素无作掷地金石声想。

88、规律背后，有命运在冷笑。

89、对抗，势不两立，是幼稚的。

90、知与爱永成正比。

91、给他们面子是我自己要面子。

92、十一月中旬，晴暖如春，明明指的是爱情。

93、不谦而狂的人，狂不到哪里去；不狂而谦的人，真不知其在谦什么。

94、中国人醒了，不是觉醒的，是吵醒的。

95、爱情本来就没有多大的涵义，全靠智慧的道德生化成唯美的景观。如果因爱情而丧失智慧和道德，即可判断：这不是爱情，是性欲，性欲的恣睢。凡是因爱情而丧失智慧和道德的人，总说：“请看，为了爱情，我不惜抛弃了智慧和道德。”

96、那时候时间很慢，慢到只能用一生去爱一个人。

97、没有品性上的丰满，知识就是伪装。

98、古典主义，是后人说的。浪漫主义，是自己说的。唯美主义，其实是一种隐私，叫出来就失态，唯美主义伤在不懂得美。象征主义，也不必明言，否则成了谜底在前谜面在后。现实主义，笨嘴说俏皮话，皮而不俏。意象主义，太太，意象算啥主义，是意象派吧。超现实主义，这样地能超，超掉“主义”行不行呢。

99、我们所处的宇宙是无情的物质环境。在这客观上无情、主观上绝望的环境中，人的最高的快乐是肉体的官能的刺激，是性欲的追求和满足，这满足的一刹那，足以与宇宙的虚无绝望相抗衡。仅此一刹那，无所谓存在不存在，无所谓虚空不虚空，无所谓绝望不绝望。性，是神奇宝贵的生命的唯一可能。

100、中国古代的智者是悲观而快乐的。

101、智者，乃是对一切都发生讶异而不大惊小怪的人。

102、有教养的上流人士，对车夫、浴室侍应生、任何传递物品的人，从来不会敷衍搪塞。

103、这里的花都是深紫色的。我倒并不悲伤，只是想放声大哭一场。

104、无知的人总是薄情的。无知的本质，就是薄情。

105、什么事都不要大惊小怪，不要推向极端。

106、找好书看，就是找一个制高点。

107、智者无非是善于找借口使自身平安消失的那个顽童。

108、上帝的作品：将最伟大的诗人弄瞎，使最伟大的音乐家耳聋。

109、轻浮，随遇而爱，谓之滥情。多方向，无主次地泛恋，谓之滥情。言过其实，炫耀伎俩，谓之滥情。没条件的痴心忠于某一人，亦谓之滥情。

110、一个人到世界上来，来做什么？爱最可爱的，最好听的、最好看的、最好吃的。

111、年少时的好事坏事，过后谈起来都很罗曼蒂克。

112、用音乐来发脾气当然最惬意。

113、与君初相识，便欲肺腑倾，只拟君肺腑，一我相似生，徘徊几言笑，始悟非实真，余情不可收，悔思泪沾襟。

114、美貌是一种表情。别的表情等待反应，唯美貌无为，无目的，使人没有特定的反应义务的挂念，就不由自主被吸引，其实是被感动…人老去，美貌衰败，就是这种表情终于疲惫了。老人化妆、整容，是“强迫”坚持不疲惫，有时反显得

疲惫不堪…美貌的废墟不及石头的废墟，罗马夕照供人凭吊，美貌的残局不忍卒睹…唯有极度高超的智慧，才足以取代美貌。也因此报偿了年轻时期不怎么样的哲学家科学家艺术家，老了，像样起来了，风格起来了，可以说好看起来了——到底是一件痛苦的事。

115、凡是伟大的，都是叛逆的。

116、真诚无所谓多无所谓少，无所谓足无所谓乏。除非没有真诚，才会茫然于真诚。

117、他说，一个地方的风景，在于它的伤感。

118、好人的世界，总有一种糊涂。

119、评定一个美子，无论是男是女，最后还得经过两关：一、笑。二、进食。唯有辄然露齿，魅力四射。吃起东西来分外好看者，才是真正的尤物。

120、我明知生命是什么，是时时刻刻不知如何是好，所以听凭风里飘来花香泛滥的街，习惯于眺望命题模糊的塔，在一顶小伞下大声讽评雨中的战场——任何事物，当它是去第一重意义时，便有第二层意义显出来，时常觉得是第二重意义更容易由我靠近，与我适合，犹如墓碑上倚着一辆童车，热面包压着三页遗嘱，以致晴美的下午也就此散步在第二重意义中而俨然迷路了，我别无逸乐，每当稍有逸乐，哀愁争先而起，哀愁是什么呢，要知道哀愁是什么，就不哀愁了——生活是什么呢，生活是这样的，有些事情还没有做，一定要做的……另有些事做了，没有做好。明天不散步了。

121、借我后天长成的先天，借我变如不曾改变。

122、歪来歪去，扭来扭去，歪不了扭不了时，大声说：我是喜欢直来直去的。

123、给他们面子是我自己要面子。

124、一个爱我的人，如果爱得讲话结结巴巴，语无伦次，我就知道他爱我。

125、生活的最佳状态是冷冷清清的风风火火。

126、一场梦，不怨也不恨，上了想象力的当。

127、从未见有一只鹰飞下来蹲在地上看蚂蚁搬家。

128、法国朋友说，当一个地方与你太像了的时候，这个地方对你不再有益。

129、论事毋涉私心意气谓之谦，命世不计个人得失谓之狂。这样的谦狂交作是可爱的，可行的。

131、最高的不是神，是命运。

132、另外（难免有一些另外），中国人既温暾又酷烈，有不可思议的耐性，能与任何祸福作无尽之周旋。在心上，不在话下，十年如此，百年不过是十个十年，忽然已是千年了。

133、我走过的路，不是信仰的路程，沿途所见的是一代代宗教家都背离起始祖意旨，虚伪敷衍，曲解夸大，甚而作恶多端。

134、我是一个在黑暗中大雪纷飞的人哪，你再不来，我要下雪了。

135、一个人要从远处回，从高处下，从深处出。

136、快乐来自智慧，又滋养了智慧。

137、别人的滂沱快乐滴在我肩上是不快乐的。

138、常以为人是一种容器，盛着快乐，盛着悲哀。但人不是容器，人是导管，快乐流过，悲哀流过，导管只是导管。各种快乐悲哀流过流过，一直到死，导管才空了。疯子就是导管的淤塞和破裂。

139、在西方，下雨了，行人带伞的便撑伞，无伞的照常地走，没见过耸缩脖子的狼狈相。在西方，道途两车相撞，双方出车，看清情况，打电话，警察来公断处理（从出事起到警察到达之前，双方不说一句话）。仅此两则，立地可做的事，在中国，一百年后也未必做得到。

140、文字的简练来自内心的真诚。我十二万分的爱你，就不如我爱你。

141、文学是可爱的，生活是好玩的，艺术是要有所牺牲的。不要讲文学是崇高伟大的，文学可爱。大家课后不要放弃文学。文学是人学。至少，每天要看书。我是烧菜、吃饭、洗澡时，都会看书。西方人称电视是白痴灯笼，电视屏幕越来越大，脑子越来越小。

142、人的快乐，多半是自以为快乐。植物动物，如果快乐，真快乐。

143、天才是被另一个天才发现的。

144、他明白我的痴情，悄然一瞥，如讽刺似垂怜，偶尔对我有亲昵的表示，我决然回避——知道自己的爱是绝望的，甘心不求闻达，也无福获得酬偿。爱在心里，死在心里。

145、没有比粥更温柔的了。念予毕生流离红尘，就找不到一个似粥温柔的人。

146、幸福就是心安理得地爱艺术。

147、凡心所向，素履可往。

148、生活，是安于人的奴性和物的奴性交织。

149、凡一种信仰，强制性愚民，一定阶段后，民会自愚。

150、冰是睡熟了的水。

151、还没分别，已在心里写信。

152、高明的父，总是暗暗钟悦逆子的；高明的兄，总是偏袒桀骜不驯的乃弟。

153、爱，原来是一场自我教育。

154、我能抗拒任何诱惑，直到它们被我所诱惑。

155、哲学生涯原是梦，醒后若有所思者，此身已非哲学家，尚剩一份幽微的体香，如兰似檀，理念之余馨，一种良性的活该。

156、不知原谅了什么，诚觉世事皆可原谅。

157、裘马轻狂的绝望，总比筚路蓝缕的绝望好。

158、艺术是无对象的慈悲。

159、我是一个在黑暗中大雪纷飞的人啊。

160、无审美力者必无趣。

161、年轻，真像是一个理由，一个实际上毫无用处的理由。

162、如欲相见，我在各种悲喜交集处。

163、先忍受，后享受。

164、天堂地狱之虚妄，在于永乐则无所谓乐，永苦则不觉得苦。

165、负心人负了我之后还会去负别人，我平静下来。

166、有人说，时间是最妙的疗伤药。此话没说对，反正时间不是药，药在时间里。

167、我自得恶果，所以不必悲伤；我不抱希望，所以不绝望，我自寻路，一个人走，所以不反激。我也有脾气要发，但说说俏皮话。

168、读天才的作品，自己也好像是天才一样。

169、对生命，对人类，过分的悲观，过分的乐观，都是不诚实的。看轻世界荒谬，是一个智者的基本水准。看清了，不是感到恶心，而是会心一笑。

170、始终不肯背叛自己的人，即使吃了很多苦头，最终却可以笑着。

171、背德的行为，通常以损害别人的性质来判断而忽视其在损害别人之前先已损害了自己，在损害别人之后又继续损害着自己。理想主义，是表示耐性好的意思。上帝不掷骰子，大自然从来不说一句俏皮话。人，徒劳于自己赌自己，自己狎弄自己。就“生”而言，“死”是丑的，活着的人不配议论“死”的美。眼看一个个有志青年，熟门熟路地堕落了，许多“个人”加起来，便是“时代”。

172、事物的细节是规律性的，事物的整体是命运性的。

173、悲伤有很多种，能加以抑制的悲伤，未必称得上悲伤。

174、中国的历史是和人文交织浸润的长卷大幅，西方的智者乘船过长江三峡，为那里的一草一木一山一水饱涵人文精神而惊叹不止。中国文化发源于西北，物换星移地往东南流，流到江浙就停滞了，我的童年少年是在中国的沉淀物中苦苦折腾过来的，而能够用中国古文化给予我的双眼去看世界是快乐的，因为一只是辩士的眼，另一只是情郎的眼——艺术到底是什么呢，艺术是光明磊落的隐私。

175、耶稣讲话是话中有话。我不是好人，也不是坏人，所以听来格外有感。一个爱我的人，如果爱得讲话结结巴巴，语无伦次，我就知道他爱我。凡真的先知，总是时而雄辩，时而结巴。凡是他说不上来的时候，我最爱他。假先知都是朗朗上口的。我全不信。我知道他不爱。

176、做生活的导演，不成。次之，做演员。再次之，做观众。

177、懦弱会变成卑劣。懦弱，如果独处，就没有什么。如果与外界接触，乃至剧烈周旋，就卑劣起来，因为懦弱多半是无能，懦弱使不出别的手段，就只有一种：卑劣。而，妙了，懦弱自称温柔敦厚，懦弱者彼此以温柔敦厚相许相推举，结果，又归于那个性质，卑劣。

178、宇宙观决定世界观，世界观决定人生观。——不从宇宙观而来的世界观，你的世界在哪里？不从世界观而来的人生观，你不活在世界上吗？所以，你认为你有人生观，没有、也不需要世界观，更没有、也更不需要宇宙观——你就什么也没有。

179、人们的错，都错在想以一种学说去解释去控制所有的东西。

180、电影可以剪辑，小说可以停、跳……生活真是可悲。只有快乐时，生活和电影一样——瞬间就过去了。

181、一种景色，联想不起另一种景色，才是值得眷眄的景色。

182、你常常笑得使我看不清。

183、都有一份纯真、激情、向上、爱美、生动憨变的意境，亦即是罗曼蒂克的醇髓，几乎可说少年青年个个是艺术家的坯，诗人的料，英雄豪杰的种。青春将尽，天赋的本钱日渐告罄，而肉体上精神上开支浩繁，魔鬼来放高利贷了。这个人人难逃的律令，人人全然不知，像感觉到童年，童年已逝的道理一样，青春也不自识，更不自识，因为从童年到青春是柔润发旺的进程，而青春既尽，即转戾燥干涸，其势趋下，畴昔的纯真激情向上爱美都是天然而然。

184、西谚曰：人人知道荷马，谁读过荷马？这层象征很有意义：人所崇拜的东西，常是他们不知道的东西。

185、我们穷，只此一身青春。

186、善，因是无报偿的，才可爱；恶，因是无恶报的，才可恶。

187、我曾见过的生命，都只是行过，无所谓完成。

188、这样一种人，很不容易道破。试道而破之一——只有正义感，没有正义。

189、艺术的神圣也许就在于容得下种种曲解误解。

190、很多人的失落，是违背了自己少年时的立志。自认为成熟、自认为练达、自认为精明，从前多幼稚，总算看透了、想穿了。于是，我们就此变成自己年少时最憎恶的那种人。

191、生活是什么？生活是死前的一段过程。

192、你的眉目笑语使我病了一场，热势退尽，还我寂寞的健

康。

193、为什么我们遇见一个畸形怪状的身体是不激动的，而遇见一个思路不清的头脑就难以忍受，不能不愤慨起来了呢？——因为，一个跛脚的人，承认我们走得正常，而一个跛脚的精神，却说我们是跛脚的。

194、所有伟大的文艺，记录的都不是幸福，而是不安与骚乱。

195、现在变得，当别人相对调笑似戏，我枯坐一侧，不生妒忌。现在变得，街头，有谁拥抱我，我茫然不知回抱。

196、铜绿的绿是铜不愿意的绿。

197、不可能有真理，仅只是热情，无所谓思想，至多得到些感觉。

198、我追索人心的深度，却看到了人心的浅薄。

199、今夜雨，明天要见你，还会下雨么？

200、弱而愚者，不知谁看得起他、谁看不起他。弱而智者，最在乎谁看得起他，谁看不起他。强而愚者，以为无论是谁，都看得起他。强而智者，看得起他、看不起他，一样，他对别人也没有看得起看不起可言。

心经的回向文回篇十三

1、当幸福近在咫尺的时候，我们总看不清它是什么，不懂珍惜，不作选择。只有当它离开了，我们才摸着心痛的地方恍然大悟：原来，我们曾那样接近过幸福。

2、时光继续，然而生命中总有些什么，会被我们惦念。

3、生活，就像骑自行车。要保持平衡，就得不断往前走。

4、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。

5、很认同的一句话：一个不努力的人，别人想拉你一把，都找不到你的手在哪里。

6、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。

7、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。

8、上天所应许你的，都已或近或远地给了你。有一样重要的东西，它知道你等待已久，但它迟迟不给你，甚至没有露出任何征兆。因为它在等候你。它给你生命中最为重要的礼物，这将是一种终结。如果你不是足够强大，你怎么伸出手去迎接，你可能担当不住。你要做得更好，要生长，要等待。

9、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。

10、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。

11、一个人需要隐藏多少秘密，才能巧妙地度过一生。这佛光闪闪的高原，三步两步便是天堂，却仍有那么多人，因心事过重而走不动。

12、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。

13、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。

14、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。

15、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。

16、我们永远不要期待别人的拯救，只有自己才能升华自己。自己已准备好了多少容量，方能吸引对等的人与我们相遇，否则再美好的人出现、再动人的事情降临身边，我们也没有能量去理解与珍惜，终将擦肩而过。

17、父亲老了，不能再为儿子撑起一片天空，但千山之远，万水之隔，父亲仍能为我和妻送来一把温暖的伞，在这个宽厚如昔日父亲臂膀的伞下，我们的每一个日子都晴空万里，灿烂如花。

18、等待是一种美好的状态，因为它包含了无数的可能性。

19、刻意去找的东西，往往是找不到的。天下万物的来和去，

都有他的时间。

20、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。

21、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。

22、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。

23、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，便能永无忧患而安然立于世。

24、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。

25、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。

26、我们常常为错过一些东西而感到惋惜，但其实，人生的玄妙，常常超出你的预料，无论什么时候，你都要相信，一切都是最好的安排，坚持，努力，勇敢追求，风景变幻，人世无常，顺其自然的力量，神秘，莫测，闪着光，就这样突然地把惊喜带到你的世界中来。

27、生命中曾经有过的所有灿烂，终究都需要用寂寞来偿还。

28、如果我们生活中体验的每一次转变都让我们在生活中走得更远，那么，我们就真正的体验到了生活想让我们体验的东西。

29、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。

30、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。

31、如果你有六个苹果，千万不要都吃掉，因为这样你只吃到一种苹果的味道。你若把其中五个分给别人吃，你将获得其他五个人的友情和好感。将来你会得到更多，当别人有了其他水果时，也会和你分享。人一定要学会用你有的东西去换取对你来说更重要和丰富的东西。放弃是一种智慧，分享是一种美德。

32、最终能幸存下来的人，既不是强者也不是智者，而是能适应变化的人。

33、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。

34、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。

35、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。

36、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%。

37、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。

38、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。

39、到目前为止，我听到的是，如果一个人变得更一致性（一致地表达自己，不指责对方、不讨好对方、不与对方讲大道理、不忽视对方、，百分之百，关系会改变。如果你逐渐地将你自己的生命能量带出来，那么你们的关系就会改变。但如果你把这些当成技巧，那就不会改变。

心经的回向文回篇十四

幼儿的早期发展阶段是他们个性和能力形成的关键时期，也是培养他们终身学习能力的奠基阶段。在这个阶段，我有幸参与了一项关于幼儿核心经验的观察研究，通过观察不同幼儿的行为、言语和情绪，我深刻体会到幼儿核心经验对他们的成长和发展所具有的重要性。

第二段：重要性的体验

在观察中，我发现幼儿核心经验对幼儿的全面发展起着至关重要的作用。比如，通过简单的游戏和互动，幼儿可以学会合作、分享和解决冲突。这些经验不仅培养他们的社交技能，还有助于他们发展自我控制能力和情绪管理能力。此外，通过与自然界亲密接触，如观察小草发芽、水中的小鱼游动等，幼儿能够培养对自然的兴趣和观察力，激发他们的好奇心和探索精神。

第三段：观察方法的体验

在观察幼儿核心经验时，我采用了多种方法，如观察记录、问卷调查和访谈。观察记录是最直接、真实的方式，通过记录幼儿的言行举止可以更全面、深入地了解他们的核心经验。问卷调查和访谈则可以更好地了解幼儿在经验中的感受和想法。这些方法的综合运用使我能够更加全面地了解幼儿核心经验对他们的成长和发展的影响。

第四段：观察心得与体会

通过对幼儿的核心经验进行观察，我深刻体会到幼儿的成长是一个全方位的过程。他们不仅在学习知识和技能方面有所进步，更重要的是，他们的思维、情感和社交能力也在不断发展。例如，我观察到有些幼儿在参与团队活动时，能够主动表达自己的意见，并和他人进行有效的沟通和合作；而有

些幼儿则在成长过程中逐渐培养起了勇于尝试和接受失败的精神。这些观察让我对幼儿教育的重要性有了更深的认识，并对作为一名幼儿教育工作者感到了巨大的责任和使命感。

第五段：总结与展望

通过对幼儿核心经验的观察，我深刻体会到这一经验对幼儿的成长和发展所起到的积极作用。因此，作为一名幼儿教育工作者，我将继续不断深化对幼儿核心经验的研究和观察，进一步了解幼儿的成长需求，并积极采取措施来促进他们的全面发展。同时，我也希望通过自己的实践和努力，为幼儿教育做出更大的贡献，让更多的幼儿能够得到更好的成长与发展。

心经的回向文回篇十五

心经，是佛教中最重要的经文之一，它内容简洁却深奥，具有极高的思想价值。无论是信仰佛教的人还是对佛法感兴趣的人，都可以通过学习心经来获得对生命、人生的一些深刻的体悟和启示。在我的学习和思考中，我对心经有了一些个人的体会与感悟。

第一段：修行的初衷

心经的开头“观自在菩萨，行深般若波罗密多时”告诉我们，修行佛法需要一个清晰明确的初衷。般若波罗密多，即智慧根本之觉悟，是人生追求真理的最高境界。观自在菩萨的“深”，意味着修行者需要勇往直前，不断超越自我。我深感自己修行佛法的初衷是为了能够认识到自身的局限，超越自己的欲望，追求内心的平静与智慧。同时，我也意识到修行佛法是一个长期的过程，需要持之以恒，努力坚持下去。

第二段：心的自由与解放

心经中提到，“凡所有相，皆是虚妄。”这句话表明了一种超越相对的智慧觉悟。人们常常被物质欲望所束缚，无法真正获得内心的自由。而佛陀在心经中告诉我们，一切现象都是虚幻的，我们无需过分追求物质享受和名利地位。通过修行佛法，我逐渐认识到内心的自由与解放，不再被外界的诱惑所左右。只有放下一切执著，才能让心获得真正的自由和平静。

第三段：慈悲与利益众生

心经中提到，“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无识界。”这句话告诉我们，所有的感官和知觉都只是虚妄的存在，并不是我们真正的存在。在修行佛法的过程中，我明白了悲智二辩的重要性。慈悲就是慈悲众生，帮助那些陷入困境的人们，而智慧则是通过超越物质欲望和感官的束缚，去认识到我们内在的本质。当我们以慈悲的心态对待一切众生，帮助他们解决困难，我们的内心也会得到无限的满足与安慰。

第四段：舍利子无恐惧

心经中提到，“以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗密多故，心无罣碍”，这句话告诉我们，放下执著，追求般若智慧，内心就不会再有恐惧。无所得即无预期，不再将自己的幸福与快乐寄托在外物之上，而是从内心去感受和创造快乐。我通过修行佛法逐渐明白，当我放下对成功和失败的执着，认识到人生的短暂和无常，我会有更大的勇气去迎接生活的一切变化与挑战，不再畏惧未知的未来。

第五段：智慧与觉悟

心经中提到，“是故知般若波罗密多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。”般若波罗密多是一种超越相对的智慧，通过修行佛法，我们能够领

悟到生命本质的真实。般若波罗密多是一种神咒，是一种大智慧的咒语，只有通过体悟般若波罗密多，我们才能真正消除一切的苦难。修行佛法让我释放了内心的智慧与觉悟，明白了人生的真谛与意义。

总结起来，通过学习和体悟心经，我对佛法的理解和体验得到了提升。心经教会了我如何在纷繁复杂的现实中保持内心的平静和冷静，如何通过慈悲众生来获得快乐与满足，如何超越物质欲望和执著来获得自由与解脱。我会继续修行佛法，继续努力，以真正的般若智慧来指导我的生活，让自己的内心得到更大的平静和智慧。

心经的回向文回篇十六

- 1、只有掉眼泪的时候，别人才以为我是真的难过。我想，只有那些冰凉的液体才可以为我博得同情。
- 2、他的笑倾了城，她的哭喊感动了天。
- 3、思念一个人的滋味，就象是喝了一杯冰冷的水，然后一滴一滴凝成热泪。
- 4、因为世间有了红颜，所以才会有了蓝粉痴恋，既然无情于烟雨，江南也是座坟茔，等待你的清扫。
- 5、每一棵大树成长的过程，不仅要享受阳光照耀，更需要包容风雨的洗礼。
- 6、用尽力，努力的微笑，掩饰所有的心痛。
- 7、你用沉默来回避我，那我就用不联系来成全你。
- 8、再累再苦就当自己是二百五，再难再险就当自己是二皮脸。

- 9、人慢慢长大，笑容越来越假，真心越来越少。
- 10、我希望彼此可以带着美好的回忆走下去，忘记对方的一切，只留下记忆。
- 11、散了的回忆，早该散了的回忆，却是我生存的力量。
- 12、现实教会我不痛不痒不在乎，不闻不问不动情。
- 13、不知道什么时候起，我们习惯了不该习惯的习惯。
- 14、一花凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个人生。
- 15、爱情就像橡皮筋，受伤的总是最后放手的人。
- 16、百分之98的女人在气头上说的话都是假的，而百分之99的男人却相信了。
- 17、做好人，靠的是一颗善良的心；做老好人，靠的是一张善变的脸。
- 18、抬头，大笑，低头，流泪。无人知晓，我并不在意。
- 19、心若没有了归宿，到哪里都是流浪。
- 20、做一个挣扎的表情，然后静一下心。极力微笑。
- 21、没法忘记他，就不要忘记好了。真正的忘记，是不需要努力的。
- 22、人走茶凉，一场繁华一场落寞，到最后却看不到那落寞中的繁华。
- 23、想一个人去流浪，看看不同的地方。

24、最好的报复不是毁掉对方，更不是毁掉自己，而是要过的比他幸福和快乐。

25、最怕的是满心欢喜的跟你说了心里话，你回复的却是简单的一个字：哦。

26、没有结局的感情，总是要结束的；不能拥有的人，总是会去忘记。

27、不要怪别人变了，只是时光慢慢的带走了曾经那单纯的我们仅此而已。

28、带着微笑远离，是最幸福的一种离去。所有的不舍，留给守候的那个人。

29、他只是被命运安排暂时寄存在你那，到期就收回，你没有失去，因为你从未得到过。

30、每个人心里都有一个人，想了碰不得，扔了舍不得。

31、我遇见的最幸福的事情，是在最美丽的时刻遇见了你。

32、有时候人生就像一场游戏，最好永远在寻找而不是拥有。

33、也许有一天，你回头了，而我却早已，不在那个路口。

34、给我一杯忘情水，还我一夜不流泪。

35、但你爱一个人的时候，连折磨也是一种幸福最初的恋爱是最好的，后来才会变坏。不要挥霍爱情，爱是会耗尽的。

36、被复制了的爱，已经毫无理由存在。

37、我们在自己的哭啼中走入滚滚红尘，而又在别人哭声中飘然离去。

- 38、你总说这是最后一次，可你每次都这么说。
- 39、将回忆酿成烈酒入喉，从此不再挽留不再回头。
- 40、很多时候，我觉得我更像个哑巴，明明很难过，却咬紧嘴唇不说话。
- 41、我的骄傲不允许我回头，即使以后会后悔。
- 42、人生没有永远的伤痛，再深的痛，伤口总会痊愈。纵使过去爱得深，一分开就变陌生。
- 43、即使世界充满尘埃，依旧微笑忍耐。
- 44、我的世界将被摧毁，也许颓废也是另一种美。
- 45、我们明明等不起，却总是在等待。我们明明伤不起，却总是在受伤。
- 46、曾经以为我很坚强，如今也躲不过爱情的伤。
- 47、等待来时的路，等待归去的人，那些日日落落的期盼，只为心中未了的爱画上圆满的句号。
- 48、后来我终于忘记了你，连提起都只剩笑意。
- 49、你成了我心理上的伤口，每当夜深人静的时候，似乎总是会隐隐作痛。
- 50、许多人，许多事，过去了，就让它成为风景。
- 51、如果这个世界对你不理不睬，你也可以这样对待它。
- 52、从无话不说到无话可说，多深刻，多难忘，我都懂。

- 53、想开一点，对自己好一点，反正没有人在乎。
- 54、如果爱情是场必输的局，那你选择放弃还是继续？
- 55、浮夸的语言，疲倦的笑容和迷离的眼神。
- 56、夜深的时候，是偷偷想起一个人的时候，听到那些熟悉的旋律，心不禁被猛烈的震颤了一次。
- 57、原来我苦心经营的爱情已经千疮百孔了，一阵微风也能让它坍塌。
- 58、回忆。总是那么甜蜜、却又那么的痛得让人无法呼吸。
- 59、故事开始我们陌路相逢，结局最后我们背道而驰。
- 60、再高的人有时也需踮足，再矮的人有时也需屈身。
- 61、你走我不会挽留，但也别指望我会回头。
- 62、不是说好了不打扰，为什么还要给我希望，让我失望。
- 63、每个女人心里都有一个不能在一起的男人，每个男人心里都有一个无法牵手的女人。
- 64、淋过雨的空气，疲倦了的伤心，我记忆里的童话已经慢慢的融化
- 65、离别时一定要像以往那样离开教室，关灯关窗，顺路买根冰棍，假装成还会再见的样子。
- 66、我曾经跟一个人无数次的擦肩而过，衣服都擦破了，也没擦出火花。
- 67、你的虚情假意我接受了，以后请你别再进我的世界。

68、我漠视除自己关注和重视之外的一切感觉和现象。

心经的回向文回篇十七

1、到后来，总还是看在愚蠢的份上，再让一步。

2、有口蜜腹剑者，但也有口剑腹蜜者。

3、一流的情人永远不必殉陨，永远不会失恋，因为“我爱你，与你何涉。”

4、美貌是一种表情。别的表情等待反应，唯美貌无为，无目的，使人没有特定的反应义务的挂念，就不由自主被吸引，其实是被感动…人老去，美貌衰败，就是这种表情终于疲惫了。老人化妆、整容，是“强迫”坚持不疲惫，有时反显得疲惫不堪…美貌的废墟不及石头的废墟，罗马夕照供人凭吊，美貌的残局不忍卒睹…唯有极度高超的智慧，才足以取代美貌。也因此报偿了年轻时期不怎么样的哲学家科学家艺术家，老了，像样起来了，风格起来了，可以说好看起来了——到底是一件痛苦的事。

5、天才是被另一个天才发现的。

6、中国文化精神的最高境界是欲辩已忘言。欧陆文化精神的整体表现是忘言犹欲辩。

7、艺术的神圣也许就在于容得下种种曲解误解。

8、有教养的上流人士，对车夫、浴室侍应生、任何传递物品的人，从来不会敷衍搪塞。

9、古老的国族，街头巷尾亭角桥堍，无不可见一闪一烁的人文剧情，名城宿迹，更是重重叠叠的往事尘梦，郁积得憋不过来了，幸亏总有春花秋月等闲度地在那里抚恤纾解，透一

口气，透一口气，已是历史的喘息。

10、年少时的好事坏事，过后谈起来都很罗曼蒂克。

11、没有品性上的丰满，知识就是伪装。

12、一种景色，联想不起另一种景色，才是值得眷眄的景色。

13、愚夫的背后，必有一位愚妇。

14、我追索人心的深度，却看到了人心的浅薄。

15、我是一个在黑暗中大雪纷飞的人哪，你再不来，我要下雪了。

16、在爱情上，以为凭一颗心就可以无往而不利，那完全错！形象的吸引力，残酷得使人要抢天呼地而只得默默无言。由德行，由哀诉，总之由非爱情的一切来使人给予怜悯、尊敬，进而将怜悯尊敬挤压成为爱，这样的酒醉不了自己醉不了别人，这样的酒酸而发苦，只能推开。也会落入推又推不开喝又喝不下的困境。因此，不是指有目共睹，不是指稀世之珍，而说，我爱的人必是个有魅力的人。丑得可爱便是美，情侣无非是别具慧眼别具心肠的一对。甚至，还觉得“别人看不见，只有我看得见”，骄傲而稳定，还有什么更幸福。

17、傲慢是天然的，谦逊只在人工。

18、中国的历史是和人文交织浸润的长卷大幅，西方的智者乘船过长江三峡，为那里的一草一木一山一水饱涵人文精神而惊叹不止。中国文化发源于西北，物换星移地往东南流，流到江浙就停滞了，我的童年少年是在中国的沉淀物中苦苦折腾过来的，而能够用中国古文化给予我的双眼去看世界是快乐的，因为一只是辩士的眼，另一只是情郎的眼——艺术到底是什么呢，艺术是光明磊落的隐私。

19、高明的父，总是暗暗钟悦逆子的；高明的兄，总是偏袒桀骜不驯的乃弟。

20、不可能有真理，仅只是热情，无所谓思想，至多得到些感觉。

21、使爱情的舞台上五光十色烟尘陡乱的，那是种种畸恋，二流三流脚色。一流的情人永远不必殉陨，永远不会失恋，因为“我爱你，与你何涉”。

22、快乐是吞咽的，悲伤是咀嚼的；如果咀嚼快乐，会嚼出悲伤来的。

23、评定一个美子，无论是男是女，最后还得经过两关：一、笑。二、进食。唯有辄然露齿，魅力四射。吃起东西来分外好看者，才是真正的尤物。

24、奉劝各位：除了灾难、病痛，时时刻刻要快乐。

25、从未见有一只鹰飞下来蹲在地上看蚂蚁搬家。

26、岁月不饶人，我亦未曾饶过岁月。

27、往过去看，一代比一代多情；往未来看，一代比一代无情。多情可以多到没涯际，无情则有限，无情而已。从多情而转向无情就这样转了，从无情而转向多情是……以单个的人来看，没有从无情者变为多情者的，果子一烂，就此烂下去。

28、他明白我的痴情，悄然一瞥，如讽嘲似垂怜，偶尔对我有亲昵的表示，我决然回避——知道自己的爱是绝望的，甘心不求闻达，也无福获得酬偿。爱在心里，死在心里。

29、无审美力者必无趣。

30、智者，乃是对一切都发生讶异而不大惊小怪的人。

31、离别，走的那个因为忙于应付新遭遇，接纳新印象，不及多想，而送别的那个，仍在原地，明显感到少一个人了，所以处处触发冷寂的酸楚——我经识了无数次“送别”后才认为送别者更凄凉。

32、又来一个羞答答的厚颜无耻者。

33、法国朋友说，当一个地方与你太像了的时候，这个地方对你不再有益。

34、论事毋涉私心意气谓之谦，命世不计个人得失谓之狂。这样的谦狂交作是可爱的，可行的。

35、古典主义，是后人说的。浪漫主义，是自己说的。唯美主义，其实是一种隐私，叫出来就失态，唯美主义伤在不懂得美。象征主义，也不必明言，否则成了谜底在前谜面在后。现实主义，笨嘴说俏皮话，皮而不俏。意象主义，太太，意象算啥主义，是意象派吧。超现实主义，这样地能超，超掉“主义”行不行呢。

36、我之为我，只在异人处。

37、人的快乐，多半是自以为快乐。植物动物，如果快乐，真快乐。

38、万头攒动火树银花之处不必找我。如欲相见，我在各种悲喜交集处，能做的只是长途跋涉的归真返璞。

39、那时候时间很慢，慢到只能用一生去爱一个人。

40、中国古代的智者是悲观而快乐的。

41、爱一个人，没有机会表白，后来决计绝念。再后来，消

息时有所闻，偶尔也见面…幸亏那时未曾说出口，幸亏究竟不能算真的爱上。又爱了另一个人，表白的机会不少，想想，懒下来，懒成朋友，至今还朋友着…光阴荏苒，在电话里有说有笑，心中兀自庆幸，还好…否则苦了。

42、没有自我的人的自我感觉都特别良好。

43、青春真像一道道新鲜美味的佳肴，虽然也有差些的，那盘子总是好的。

44、负心人负了我之后还会去负别人，我平静下来。

45、行人匆匆，全不知路上发生过的悲欢离合。

46、如欲相见，我在各种悲喜交集处。

47、电影可以剪辑，小说可以停、跳……生活真是可悲。只有快乐时，生活和电影一样——瞬间就过去了。

48、人们的错，都错在想以一种学说去解释去控制所有的东西。

49、天堂地狱之虚妄，在于永乐则无所谓乐，永苦则不觉得苦。

50、凡是看我不起的人，我总要多看两眼。

51、各有各自音，各有各自知音。

52、幸亏梦境中的你不是你，我也不是那个我。

53、知与爱永成正比。

54、铜绿的绿是铜不愿意的绿。

55、那许多有钱而无知的人们，把人的诞生、结婚、死亡，都弄成一个个花团锦簇的梦。当我在渐知人事的漫长过程中，旁观这些“生”、“婚”、“死”的奢侈造作，即使一时说不明白，心里却日益清楚这不是幸乐、慰藉，乃是徒然枉然的铺陈。

56、幸福就是心安理得地爱艺术。

57、凡一种信仰，强制性愚民，一定阶段后，民会自愚。

58、爱，原来是一场自我教育。

59、为什么我们遇见一个畸形怪状的身体是不激动的，而遇见一个思路不清的头脑就难以忍受，不能不愤慨起来了呢？——因为，一个跛脚的人，承认我们走得正常，而一个跛脚的精神，却说我们是跛脚的。

60、凡是伟大的，都是叛逆的。

61、今夜雨，明天要见你，还会下雨么？

62、读天才的作品，自己也好像是天才一样。

63、始终不肯背叛自己的人，即使吃了很多苦头，最终却可以笑着。

64、在西方，下雨了，行人带伞的便撑伞，无伞的照常地走，没见过耸缩脖子的狼狈相。在西方，道途两车相撞，双方出车，看清情况，打电话，警察来公断处理（从出事起到警察到达之前，双方不说一句话）。仅此两则，立地可做的事，在中国，一百年后也未必做得到。

65、耶稣讲话是话中有话。我不是好人，也不是坏人，所以听来格外有感。一个爱我的人，如果爱得讲话结结巴巴，语

无伦次，我就知道他爱我。凡真的先知，总是时而雄辩，时而结巴。凡是他说不上来的时候，我最爱他。假先知都是朗朗上口的。我全不信。我知道他不爱。

66、能做的事就只是长途跋涉的归真返璞。

67、现在变得，当别人相对调笑似戏，我枯坐一侧，不生妒忌。现在变得，街头，有谁拥抱我，我茫然不知回抱。

68、“小聪明”是长不大的。

69、寂寞的是，在生时，没有一个朋友。更寂寞的是，被理解的，都不可能是伟人。

70、不自由，就是不自然。不自然，就是不自由。

71、枯萎的花，比枯萎的叶子更难看。

72、我没有得到什么。她没有失去什么。她没有得到什么，我没有失去什么，最恰当的比喻是：梦中捡了一只指环，梦中丢了一只指环。

73、懦弱会变成卑劣。懦弱，如果独处，就没有什么。如果与外界接触，乃至剧烈周旋，就卑劣起来，因为懦弱多半是无能，懦弱使不出别的手段，就只有一种：卑劣。而，妙了，懦弱自称温柔敦厚，懦弱者彼此以温柔敦厚相许相推举，结果，又归于那个性质，卑劣。

74、有时，人生真不如一句陶渊明。

75、文学是可爱的，生活是好玩的，艺术是要有所牺牲的。不要讲文学是崇高伟大的，文学可爱。大家课后不要放弃文学。文学是人学。至少，每天要看书。我是烧菜、吃饭、洗澡时，都会看书。西方人称电视是白痴灯笼，电视屏幕越来

越大，脑子越来越小。

76、为人之道，第一念，就是明白：人是要死的。生活是什么？生活是死前的一段过程。凭这个，凭这样一念，就产生了宗教、哲学、文化、艺术。可是宗教、哲学、文化、艺术，又是要死的……教堂、博物馆、美术馆、图书馆，煞有介事，庄严肃穆，昔在今在永在的样子，其实都是毁灭前的景观。我是怀着悲伤的眼光，看着不知悲伤的事物。

77、真理，是人人都同意的寓言。

78、宽容的夜色遮掩了河水的污浊。

79、康德的判断：“对自然美抱有直接兴趣，永远是心地善良的标志。”此话可以反说，凡已不复善良者，乃对自然美丧失了直接的兴趣。

80、上帝的作品：将最伟大的诗人弄瞎，使最伟大的音乐家耳聋。

81、眼看一个个有志青年，熟门熟路地堕落了，许多“个人”加起来，便是“时代”。

82、爱情，亦三种境界耳。少年出乎好奇，青年在与审美，中年归向求知。老之将至，义无反顾。

83、轻轻判断是一种快乐，隐隐预见是一种快乐。如果不能歆享这两种快乐，只是便是愁苦。然而只宜轻轻，隐隐，逾度就滑于武断流于偏见。

84、不知原谅了什么，诚觉世事皆可原谅。

85、生命是什么呢，生命是时时刻刻不知如何是好。

86、主啊，兄弟得罪我，原谅他七次够了吗？主说，已经不

是兄弟了。

87、门外汉有两种，入不了门，又不肯离门而去，被人看在眼里，称之为门外汉，如果不在门前逗留，无所谓内外，汉而已。另一类是溜进门的，张张望望，忽见门内又有一门，欣然力推而出——那是后门，成了后门的门外汉。后门的门外汉绝不比前门的门外汉少。“哈佛大学”的新解是：有人在此“哈”了一下，没有成“佛”。

88、艺术本来也只是一个梦，不过比权势的梦、财富的梦、情欲的梦，更美一些，更持久一些，艺术，是个最好的梦。

89、真诚无所谓多无所谓少，无所谓足无所谓乏。除非没有真诚，才会茫然于真诚。

90、中国人醒了，不是觉醒的，是吵醒的。

91、文字的简练来自内心的真诚。我十二万分的爱你，就不如我爱你。

92、生活最佳状态是冷冷清清地风风火火。

93、很多人的失落，是违背了自己少年时的立志。自认为成熟、自认为练达、自认为精明，从前多幼稚，总算看透了、想穿了。于是，我们就此变成自己年少时最憎恶的那种人。

94、凡永恒伟大的爱，都要绝望一次，消失一次，一度死，才会重获爱，重新知道生命的价值。

95、都有一份纯真、激情、向上、爱美、生动憨变的意境，亦即是罗曼蒂克的醇髓，几乎可说少年青年个个是艺术家的坯，诗人的料，英雄豪杰的种。青春将尽，天赋的本钱日渐告罄，而肉体上精神上开支浩繁，魔鬼来放高利贷了。这个人人难逃的律令，人人全然不知，像感觉到童年，童年已逝

的道理一样，青春也不自识，更不自识，因为从童年到青春是柔润发旺的进程，而青春既尽，即转戾燥干涸，其势趋下，畴昔的纯真激情向上爱美都是天然而然。

96、人害怕寂寞，害怕到无耻的程度。换言之，人的某些无耻行径是由于害怕寂寞而做出来的。

97、倔强是最难改的脾气。假如要改，也要倔强地去改。不用改，只有倔强的人才温柔。怎见得呢？譬如说，穿着讲究，就是对自己的温柔。

98、讲规律，就是乐观主义。讲命运，就是悲观主义。

99、悲伤有很多种，能加以抑制的悲伤，未必称得上悲伤。

100、不嫉妒别人与你相对谈笑，我只爱你的侧影。

101、是我的谬见，常以为人是一个容器，盛着快乐，盛着悲哀。但人不是容器，人是导管，快乐流过，悲哀流过，导管只是导管。各种快乐悲哀流过流过，一直到死了，导管才空了。疯子，就是导管的淤塞和破裂。……容易悲哀的人容易快乐，也就容易存活。管壁增厚的人，快乐也慢，悲哀也慢。淤塞的导管会破裂。真正构成世界的是像蓝衣黑伞人那样的许许多多畅通无阻的导管。

102、谈到他的缺点时，他便紧紧搂住那缺点，一脸憨厚的笑——缺点是他的宠物。

103、你再不来，我要下雪了。

104、我好久没有以小步紧跑去迎接一个人的那种快乐了。

106、无知的人总是薄情的。无知的本质，就是薄情。

107、走在正道上，眼睛看着邪道，此之谓博大精深。

108、知识，学问，使人通达，使人平静。

109、裘马轻狂的绝望，总比筚路蓝缕的绝望好。

110、遇事多与自己商量。

111、凡事到了回忆的时候，真实得像假的一样。

112、一场梦，不怨也不恨，上了想象力的当。

113、不能与伪善者周旋时，便伪恶，淋淋漓漓地伪恶，使伪善者却步敛笑调头而去。别的东西如果不是这，可以是那，艺术品如果不是艺术，就什么也不是。

114、弱而愚者，不知谁看得起他、谁看不起他。弱而智者，最在乎谁看得起他，谁看不起他。强而愚者，以为无论是谁，都看得起他。强而智者，看得起他、看不起他，一样，他对别人也没有看得起看不起可言。

115、友谊的深度，是双方本身具有的深度。浅薄者的友谊是无深度可言的。西塞罗他们认为“只有好人之间才会产生友谊，还是说得太忠厚了。

116、我自得恶果，所以不必悲伤；我不抱希望，所以不绝望，我自寻路，一个人走，所以不反激。我也有脾气要发，但说说俏皮话。

117、什么事都不要大惊小怪，不要推向极端。

118、当愚人来找你商量事体，你别费精神——他早就定了主意的。

119、一个爱我的人，如果爱得讲话结结巴巴，语无伦次，我就知道他爱我。

120、从前一直有人认为痴心者见悦于痴心者，以后会有人认知痴心者见悦于明哲者，明哲，是痴心已去的意思，这种失却是被褫夺的被割绝的，痴心与生俱来，明哲当然是后天的事。明哲仅仅是亮度较高的忧郁。

121、我能抗拒任何诱惑，直到它们被我所诱惑。

122、轻浮，随遇而爱，谓之滥情。多方向，无主次地泛恋，谓之滥情。言过其实，炫耀伎俩，谓之滥情。没条件的痴心忠于某一人，亦谓之滥情。

123、因为喜欢朴素，所以喜欢华丽。

124、陪我去撞南墙，然后梦碎了你走了，我还不回头。

125、生在任何时代，我都是痛苦的，所以不要怪时代，也不要怪我。

126、生活是什么？生活是死前的一段过程。

127、生命是时时刻刻不知如何是好！

128、思想家一醉而成诗人，一怒而成舞蹈家。

129、主义总是一种偏见，甚至是强词夺理，终归是自我扩张，排斥异己。

130、你的美意是多重的，我的信念只一重，邮程再长，也会到达。

131、浅浅的知识比无知更使人栗六不安，深深的知识使人安定，我们无非是落在这样的一片浅浅深深之中。

132、悲观主义是一种态度，一个勇敢的人的态度。

133、西谚曰：人人知道荷马，谁读过荷马？这层象征很有意义：人所崇拜的东西，常是他们不知道的东西。

134、活在自然美景之中，人就懒，懒就善。

135、给他们面子是我自己要面子。

136、这样一种人，很不容易道破。试道而破之——只有正义感，没有正义。

137、玄妙的话题在浅白的对答中辱没了。

138、悲观是一种远见。

139、我们穷，只此一身青春。

140、勉强地吃饭，散步，勉强地有个月亮照着。

141、我明知生命是什么，是时时刻刻不知如何是好，所以听凭风里飘来花香泛滥的街，习惯于眺望命题模糊的塔，在一顶小伞下大声讽评雨中的战场——任何事物，当它是去第一重意义时，便有第二层意义显出来，时常觉得是第二重意义更容易由我靠近，与我适合，犹如墓碑上倚着一辆童车，热面包压着三页遗嘱，以致晴美的下午也就此散步在第二重意义中而俨然迷路了，我别无逸乐，每当稍有逸乐，哀愁争先而起，哀愁是什么呢，要知道哀愁是什么，就不哀愁了——生活是什么呢，生活是这样的，有些事情还没有做，一定要做的……另有些事做了，没有做好。明天不散步了。

142、艺术是无对象的慈悲。

143、不谦而狂的人，狂不到哪里去；不狂而谦的人，真不知其在谦什么。

144、天才有两条规律：一是把事情弄大。一是把悲哀弄永恒。

145、一个人到世界上来，来做什么？爱最可爱的，最好听的、最好看的、最好吃的。

146、用音乐来发脾气当然最惬意。

147、有起誓，就有背誓。

148、对生命，对人类，过分的悲观，过分的乐观，都是不诚实的。看轻世界荒谬，是一个智者的基本水准。看清了，不是感到恶心，而是会心一笑。

150、宇宙观决定世界观，世界观决定人生观。——不从宇宙观而来的世界观，你的世界在哪里？不从世界观而来的人生观，你不活在世界上吗？所以，你认为你有人生观，没有、也不需要世界观，更没有、也更不需要宇宙观——你就什么也没有。

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](#)

心经的回向文回篇十八

《心经》是佛教经典中最为重要、最为深奥的经典之一，被

广泛传播和研究。它独特的表述方式和深刻的内涵使人们倍感震撼，受益匪浅。在我个人阅读和研究《心经》的过程中，我深深地感受到了它所传达的哲理和智慧，并对我的人生产生了深远的影响。在下文中，我将详细阐述我对《心经》的体会与感悟。

第二段：折服于《心经》的表述方式

《心经》以简洁明了的语言展现了复杂的佛理。其中以“般若波罗蜜多心经”而著称的一句“无福无报，无智无得”是我最为折服的表述之一。这句话精练地道出了佛陀所探讨的中道境界，表达了佛陀对于人生无常、无我、无所得的醒悟。因为有了“无福无报，无智无得”这样的颠覆传统观念的表述，让人们能够抛开所有的执着和烦恼，触摸到真实的本体。

第三段：深思佛陀言语中的真理

《心经》论述了缘起空性的思想，也就是生灭无常的真相。这个真相在我们的日常生活中经常忽视或忘记，但当我们沉浸于《心经》中时，它又像是被放大的一个放大镜，将我们自身的痛苦和困惑映照得淋漓尽致。正是在面对这些痛苦和困惑时，佛陀的智慧和慈悲得以传达。我开始明白，只有彻底觉悟到生命的无常，才能从根本上解决自身的烦恼，达到心灵的解放。

第四段：体验瞬间的永恒

在读完《心经》之后，我开始在日常生活中寻找并体验瞬间的永恒。当我放下杂念、专注于眼前的一切时，我发现自己仿佛置身于一个无限宽广的空间中。所有的烦忧和困扰似乎在转瞬间变得微不足道，内心也变得平和而宁静。我体验到了佛陀所说的“般若波罗蜜多，故应无所住”，明白了表面的痛苦并不是真正的痛苦，真正的痛苦来源于我们对事物的执着和渴望。通过这种体验，我逐渐摆脱了对于物质世界的

过度追求，而更加注重内心的修炼和平抑。

第五段：培养慈悲与智慧的境界

《心经》不仅象征着佛陀的智慧，也蕴含了慈悲的力量。其中的“般若波罗蜜多心是大悲心”的表述让我感动良多。我体会到，当我们用智慧去看待世界时，我们也会用慈悲之心对待世界。正是因为有了智慧和慈悲，我们才能超越自我的局限，去关注他人的痛苦，并尽力去帮助他人。通过修炼《心经》，我逐渐培养了慈悲与智慧的境界，让我对人生有了更加深刻的理解，也让我变得更加善良和宽容。

总结：

通过阅读和研究《心经》，我深入理解了中道境界，明白了生灭无常的真相，体验到了瞬间的永恒与内心的平静，并培养了慈悲与智慧的境界。《心经》不仅具有哲理和智慧，更是一本引领人们走向幸福与解脱的指南。它的影响力和穿透力是如此之大，以至于它的思想和表述方式被广泛应用于禅修、冥想和心理治疗等各个领域。通过与《心经》的接触，我对人生的态度发生了翻天覆地的改变，我也逐渐找到了在喧嚣世界中寻求安宁和解脱的途径。

心经的回向文回篇十九

从决定创作心经到今日初稿完成至今历时数月，五十三方印，二百四十二字。每周的周日至周五，每天繁重的体力劳动，身心俱疲。但总在心里盼望着周六的到来。

这是艰难异常的创作。若非亲历，实在难以体味个中甘苦。我见过许多前辈名家和当代名家创作的心经，几乎每人都倾注了毕生的功力和全部精力和对大乘佛学的理解在创作，并力图将自己对生命，生活和社会的理解及自己的学识修养在作品中以刀石和线条为载体向人们倾诉。前辈的创作各有千

秋，各有短长。创作犹如女人生产，孩子没出生前并不知孩子真容。篆刻作品必须刻好钤拓后才知优劣，一方好印往往需磨掉数次重刻才能满意，其中痛并快乐着。而所有已面世的心经也从来没有一部是每方印都是完美的。这世上本来就没有绝对的完美。

心经是从梵文译来，很多字的篆法在中国的文字中找不到本字，只好通过假借。如咒：说文作担汉字又作狻q裕滴淖。通p[]甲骨无和亡通，等等。这考验了篆刻家的文字修养和使用文字的能力。而心经中重复出现的印文也是一大考验，在同题印中既要考虑篆法的变化，也要考虑章法和刀法的变化，避免呆板僵硬乏味和雷同，同中求异。

心经属佛学中的大乘佛法。大乘的意思是以大船将苦难的众生渡到彼岸，也就是净土，佛的理想国。佛学是世上最伟大最艰涩的. 学问。佛陀在悟道后对自己悟得的真理做了总结：流转的经过是十二因缘。即：无明，行，识，名，色，六入，触，受，爱，取，有，生，老死。流转的主体是苦。六根是：眼，耳，鼻，舌，身，意。佛的四圣谛是：苦，集，灭，道。八正道是：正见，正思维，正语，正业，正命，正精进，正念，正定。心经创作时无数次阅读心经，从中感受到佛和佛学的伟大，虽不懂佛学，也不信任何宗教，但也从中得益良多，难以言表。

我无意表现什么，创作时只是将自己的理解用自己的方式用刀在石上倾诉而已。在整部心经中可能有近三分之一的印要重刻，重刻虽很艰难，但对自己而言何尝不是一次重生。

艺术是一条不断颠覆和重塑自己的路。昨日的是已成今日之非。而今日之是又将成明日之非。不断否定，不断向前。

感谢佛陀给我创作心经的机会。

孩子虽丑陋，毕竟是自己亲生的。父同样不弃子丑，因为自

己也丑。

心经的回向文回篇二十

1、朝暮难安翘首盼，谁知噩耗出，生死绝殊途。嫁衣似火红颜怒，十里桃花枯，唯现双白骨。

2、人生没有白走的路，自己一路摔一跤，眼泪教你做人，后悔帮你成长，人生该走的弯路，其实一米都少不了。

3、别把我的个性和态度混为一谈，我的个性是源于我是谁，而我的态度则取决于你是谁。

4、有时候，明明很累了，但却没办法停止脚步，因为有太多的责任，太多的梦想。

5、总有一天，你会平静下来，像局外人一样看着自己的故事，微笑着摇着头。

6、如果有一天，你找不到我了，千万不要难过，不是我不爱你了，也不是你错过我了，而是我终于有了勇气离开，但请你记得，在这之前，我真的有傻傻的等过。

7、人生没有十全十美，如果你发现错了，重新再来。别人不原谅你，你可以自己原谅自己。千万不要用一个错误去掩盖另一个错误。

8、如果有一天你发现我不再计较那么多，那不是体谅，是放弃。

9、当你知道了许多真实，虚假的东西，就没有那么多酸情了，你越来越沉默，越来越不想说。

10、比等待更难受的是，你连自己在等什么都不知道。

11、人生就像一场舞会，教会你最初舞步的人，未必能陪你走到散场。

12、生活，就像手心里的鸡蛋总是小心翼翼着，应该珍惜着每一份真诚与感动，好的东西最容易擦肩而过了。

13、每个班里都有那么几个贱比瞎比比乱比比还好装比比。

14、我一直爱着过去爱着你，但是回忆把我伤的太过彻底。

15、越长大越觉得，比起诉说自己的委屈与不甘，沉默最好。反正，你信你的，我活我的；十几岁的年纪哪有什么故事，无非就是醉过几场酒爱过一个人。

16、我有一万种想见你的理由却少了一种能见你的身份。

17、不要去害怕做错什么，即使做错了，也不必懊恼，人生本来就是对对错错。

18、我爱上了我的床，但是闹钟吃醋了，总是想把我和床分开。

19、能不能成就大事，就看他是否具备一种长久的积极的气场，是否愿意接受现实，积极地寻求解决之道。

20、爱到深处就像红了眼的赌徒，明知结局是输，却还是一如既往的下注。

21、当你看破一切的时候，你才发现原来失去比拥有心里更踏实

22、因为无能为力，所以顺其自然。因为心无所恃，所以随遇而安。

23、孝敬父母，对自己的兄弟爱人好点，踏实一些，不要着

急，你想要的，岁月都会给你。

24、有些错过是为了更好的相逢，有些错过是避免互相折磨；此刻你别为失去难过，有缘下个路口见，无缘从此不相欠。

25、谁都想有一个疼爱自己的人，让自己放下所有防备，不用带着面具生活，卸下身上所有的负累，轻松的过每一天。

26、一个人的情绪会破坏两个人的心情。善待自己，善待别人。

27、时间最会骗人，但也能让你明白，这世界上是没有什么不能失去的。离去的都是风景，留下的才是人生，走到最后的，才是对的人。

28、终有人陪你，用余生暖一壶茶，日子，平淡而真实。你若敢天长，我便敢地久。

29、永远不要为已发生的和未发生的事忧虑。已经发生既成事实忧虑也于事无补，未发生的凭主观臆测，无法推断事情的走向，徒增烦恼而已。

30、河水的涟漪虽然暂且消散了但是依旧有人记得风曾经轻轻地吹过

31、有时候，上天没有给你想要的，不是因为你不配，而是你值得拥有更好的。

32、在哪里存在，就在哪里绽放。不要因为难过，就忘了散发芳香。

33、只希望，不管三年，五年，或是十年以后。某一天，我们相遇，还能相认，你大喊一声，我想死你了。那一刻，我定会泪流满面。

34、人应该起码有两个朋友一个宽容一个泼辣。宽容的那个教我们去包涵别人。泼辣的那个负责替我们教训那些欺负我们的人我们只需要站在旁边看热闹就可以了。

35、办公室里只有两种人，主角和龙套。职场上，想要过得轻松，不想往上爬，那就只能做一辈子的龙套。

36、即使是最好的朋友也应该保持一定的距离，因为友谊的最高境界是守护彼此的孤独。

37、我们都不擅长表达，以至于我们习惯了揣测。去肯定，去否定，反反复复，后来我们就变得敏感而脆弱。

38、修行必须落实在现实生活中，就是说，必须落实在吃喝拉撒睡上，落实到工作中，琐碎的生活中。所以，我们工作时也是修行，吃饭时也是修行，睡觉时也是修行。

39、世界上最可笑的事情是，我知道了真相，你却还在说谎，还说的那么真，那么深。

40、经验往往被人们当成愚蠢与悲伤的同义语。其实大可不必。假如我愿意并确实从经验中学习，那么今天的教训就会为明天的美好生活打下基础。

41、有些事没有那么复杂，对你忽冷忽热就是把你当备胎，让你感到患得患失就是不够爱。

42、交朋友我不在乎他可以把我当回事，把我看的很重，我只在意一点，朋友在我身边时，可以很踏实，很有安全感。

43、心情不好多吃点东西，怕黑就开灯，喜欢就买，即使生活给了你百般阻挠，也不要放大自己的不容易。

44、希望阳光很暖，微风不燥，时光不老，你我都好。

45、最喜欢早上，好像什么都可以重新开始，中午的时候就
开始觉得忧伤，晚上最难度过。

46、如果一年到头如假日，岂不像连日工作那样疲乏？

47、你明明知道你需要放手却放不下，因为你还是在等待不
可能的发生，这种感觉真的很难受。

48、人一定要禁得起假话，受得住敷衍，忍得住欺骗，忘得
了承诺，放得下一切，百炼成精，淡定从容。

49、最能让人感到快乐的事，莫过于经过一番努力后，所有
东西正慢慢变成你想要的样子。

50、没有谁能左右你的情绪，只有你自己不放过自己，不要
再熬夜了，谁心里没有故事，只是学会了控制。

51、特别难熬的阶段，让你感到绝望，可是沉溺于抱怨、苦
恼是没有用的，倒不如收拾收拾心情，昂首挺胸去面对。