

《叔本华心灵咒语》

图书基本信息

《叔本华心灵咒语》

内容概要

《叔本华心灵咒语:请优雅地拥抱这个苦难的世界》在众位翻译大师严谨辛劳的翻译下，亚瑟·叔本华的大部分作品已经被国内读者所阅读和熟知。为了让更多读者认识叔本华，走进他的哲学世界，特汇总编辑一本叔本华作品箴言。此书正是一本现实版的叔本华作品集。

《叔本华心灵咒语》

作者简介

书籍目录

PART01独立的人格，做内心强大的自己

- 1.把思考当空气一样自然
- 2.学会孤独，才不至于失去自我
- 3.不要时刻拿着书
- 4.苦思冥想的收获往往更加珍贵
- 5.重视自己的思想，比关注他人的意见更符合自然秩序
- 6.等待适当的心境自然而然地出现，才能解决逃避不了的问题
- 7.别人如何看自己其实真的不重要
- 8.对世俗唯唯诺诺就没法做自己的帝王
- 9.理智生活可以升华一个人
- 10.人性中的三大愚昧——贪婪、虚荣和傲慢
- 11.不要露出你的轻蔑
- 12.不要被傲慢虚荣蒙蔽双眼
- 13.战胜傲慢的第一步
- 14.按照自己的意愿生活
- 15.天才往往只服从于自己的本职
- 16.与他人保持接触，离卓越更近一步
- 17.不要做爱与恨的奴隶
- 18.获取你应该得到的荣誉

PART02幸福其实是一种能力

- 19.为了幸福，最需要做什么
- 20.始终相信前方有幸福的灵感在引导我们
- 21.尽情享受当下每一刻
- 22.幸福意味着自我满足
- 23.童年的幸福源于理智而不是意志
- 24.一切幸福都构建在幻想之上
- 25.幸福存在于自己的知觉中
- 26.幸福是有限的
- 27.挣脱了期望才能体会到宁静
- 28.获取幸福的能力由人格决定
- 29.尽可能使用我们所拥有的

PART03摆脱沮丧、孤独，看清最真实的你

- 30.回顾走过的路，才能知道自己得到了什么
- 31.真正的思想不会让噪声横行
- 32.人自身所固有的东西就是寻找幸福的契机
- 33.抛弃虚伪才能获得心灵的宁静
- 34.心灵的快乐取决于心灵的力量
- 35.不要以为自己具有某种本没有的能力
- 36.反省过去才能告别浑浑噩噩、碌碌无为
- 37.尊重别人会得到相同的满足感
- 38.不要对未来寄予莫大的希冀
- 39.全副武装地与琐事作斗争，并不为之烦恼
- 40.不要犯难以纠正的错误
- 41.自制是自身力量的体现
- 42.宽容是本性的必然结果
- 43.人生的智慧就在于于关注现在和计划将来中寻找平衡
- 44.承受孤独才能体会独处的绝妙

- 45.反驳其实是荒诞的存在
- 46.周遭的一切都可以是获取知识的补充
- 47.最虚伪的傲慢是民族的傲慢
- PART04征服自我才是最大的胜利
- 48.让你的大脑过自足独立的生活
- 49.完全的内心平和需要独处的空间
- 50.时刻调整情绪才能消除不和谐
- 51.小心谨慎地处理财产
- 52.丢掉虚荣心，否则你将活得敏感多疑而又小心翼翼
- 53.学会在人群中保持一定程度的孤独
- 54.不会合作的人无法获得更大的收益
- 55.对于新结识的人给予过高赞誉只会令你大失所望
- 56.没有绝对的和谐一致，只有相对的内心安宁
- 57.智慧往往来源于观察生活
- 58.财富是守护的城墙而不是享受的凭证
- 59.观察他人的人总是在努力塑造自身
- 60.不要完全依赖机遇的力量
- 61.犹豫不决会将幸福拒之门外
- 62.炫耀自己的才华只会让别人难以忍受
- 63.信赖很大程度上源于懒惰、自私和空虚
- 64.阅读并不能代替一个人的独立思考
- 65.让别人接受的观点往往是不带有任何感情色彩的
- 66.褒奖自己的人往往看起来像个十足的傻瓜
- 67.开阔视野吧，不要急于形成各种观点
- PART05接纳命运的安排，但不是对其俯首称臣
- 68.不要受制于对未来的恐惧，否则永无安宁
- 69.机遇是可怕的力量
- 70.接受命运的安排
- 71.疏远和长期分离总要损害友谊，无论你愿不愿意承认
- 72.自我反省，以此预测未来
- 73.精心耕作记忆的沃土
- 74.不要为持恒不变所迷惑
- 75.不要驱逐自己的本性
- 76.成熟需要时间
- 77.顺其自然地享受命运的给予
-
- PART06做学问是目的，不是手段
- PART07人生最初的四十年，你应该记住的几件事
- PART08享受旅程，抓住稍纵即逝的岁月
- PART09风格，寻找独一无二的自己
- PART10智慧，就是每天进步一点点
- PART11人生就是痛苦的终结
- PART12做一个善于思考的人，做一个充满智慧的人

《叔本华心灵咒语》

精彩短评

- 1、我特地去翻了原书，就《论题的分类》这一整章来说，“幸福就是心底盛开的红莲”“就是“幸福就是路过一家音像店恰巧里面响起一首久违的老歌，幸福就是周末的时候骑着自行车到海边吹吹风，幸福就是早上醒来第一眼看到自己爱的那个人。”这种鬼段落一句也没出现过。译者冒充哲学家干的不错...
- 2、大鸡汤一碗，作为床头读物，不用花太多时间和思考便可以读完。给时常茫然的自己一点信念，也去形成一套自己的哲学体系。
- 3、虽然都不长，但很简朴，经典，直入人心。
- 4、个别地方作者按照自己的意愿曲解叔本华的思想，这本书更像作者阅读叔本华作品后的读后感，是读！后！感！
- 5、已成鸡汤
- 6、漂亮话（ ）
- 7、叔本华的书，买一本留着慢慢看。比那些哲学大部头好看，道理简单，文字也干净。
- 8、鸡汤的一塌糊涂。。。
- 9、作者将叔本华的文集打散，炖入自己的心灵鸡汤。形散神散，勉强可作为引子去拜读本华大叔的哲学随笔集。高尚的哲学塑造高尚的灵魂。
- 10、虽然哲学读得少，但深深感觉一股鸡汤味扑面而来。
- 11、译文里出现了葫芦娃HELLO KITTY变形金刚等字眼。。。
- 12、叔本华很棒，但是这本书比较适合碎片阅读，就是一段一段很短的摘要~
- 13、值得反复品味
- 14、一个一个很短的文章却都能让自己有一些反省，可能有些读起来没什么意思.....不过我觉得那是我们阅历还不够
- 15、第一本叔本华，惊为天人！这本书是语录性质的，偏向人生哲学，主观性比较强，有共鸣，算是启蒙性质的书吧
- 16、2015年阅读
- 17、大师说的一句都不错。出版社这个排版骗钱，而且只截取精华部分，逻辑性就欠缺了。
- 18、我要读很多书，经历很多故事，明白更多道理，见更多人，然后好好地过生活
- 19、感觉翻译，编者好像加了自己好多话
- 20、哲学界的陆琪语录，不过，睡前读一两页感觉就没那么蹩脚了，翻译哪有说的那么好，完全对不上那个味。突然想在遗愿清单上列上，有生之年读完这些哲学家的经典著作，然后，再读一遍原版。
- 21、整本都是小段小段组成的，没有完整的逻辑，只有断章取义。
- 22、214篇经典的小片段，比心灵鸡汤精辟多了
- 23、翻译太烂了，根本不是叔本华本意。被强行塞了一碗心灵鸡汤，根本是浪费时间。
- 24、叔本华著作中对人对事对物各种观点的选取，有些观点还是很有启发意义的。
- 25、这是挂羊头卖狗肉么？
- 26、在车上能耐心读这个也是醉了，一股鸡汤味。搞得自己都饿了
- 27、没想到是一本文集，可是在情绪低落和病痛难耐中阅读能给我带来内心的平静和力量。
- 28、人性中的三大愚昧，贪婪 虚荣和傲慢
- 29、这翻译完全是.....译者随笔...当然，作为哲学界的顶尖人物，叔本华的思想还是很值得膜拜的，希望有机会去给他扫墓吧。
- 30、蛮有趣的

章节试读

1、《叔本华心灵咒语》的笔记-第1页

褒奖自己的人往往看起来像个十足的傻瓜

变成傻瓜很简单，只要不遗余力地夸赞自己就行。要知道，即便你对自己的褒奖完全是客观的不偏不倚的，甚至就是从别人那里转述的，也难逃被视为傻瓜的厄运。虚荣很简单，因为它的粗浅，很容易被人们察觉，所以看起来你是自我炫耀，甚至你做得十分隐蔽巧妙，也会被他人当做你是纯粹为了虚荣而夸大事实以反衬他们的渺小。所以无论你是故意的还是无意的，都会被看成傻瓜，只是程度不同罢了。《论了解他人》

太渲染自己的成功是因为还没有拥有

人之所以想炫耀有两种可能，一是还未拥有，二是尚未满足。这两种可能都是心理缺失的表现。因为没有所以想要而不惜一切来营造一种假象，以蒙骗别人，通过别人的羡慕与赞赏麻痹自己。

人不可能长期地伪装自己，因为本性总会寻觅到恰当的时机把所有的虚伪撕成碎片。

睁开双眼坦诚地面对自己吧，因为现实总是一针见血，但这并不代表它有恶意。《论了解他人》

知道自己需要什么、缺乏什么，这样就不会因为追逐不需要的东西而愁苦，就不会因为已经拥有的东西而烦躁。知道自的目的地，尽可能节约一切可以节约的时间抵达，知道自己手中的王牌，不因为杂念而浪费丝毫注意力。

不需要的东西就像可有可无的消遣，没有也不要为此大动肝火，心中有数最大的优势就是保持一份淡然的态度可以有有条不紊地正常生活。《财产，或人有什么》

贺拉斯说，新景象并不一定意味着新思想。如果你意识到自己有做某件事的能力，那么不妨放手一搏，如果你觉得自己可以做船长，那么就去与海浪搏斗，与风雨抗争，与飓风并肩作战；如果你喜欢讲故事，那就远走他乡，漂洋过海，到世界各地寻找角落里的精彩，把不同的感动讲述给不同人听。

如果你不去做，那么一切就只能停留在设想的层面，是海市蜃楼，是空中阁楼。当然，行动之前要对自己做公正客观的评判。《论名誉》

阅读并不能代替一个人的独立思考

没有什么可以代替一个人的独立思考，包括阅读。

创立一个专属于自己的思想频道吧，这样你可以自由地支配闲暇空间的全部内容。《论独思》

仰仗别人的思想来确定生活的价值，是可悲的

所有的人都是为自己而活着，没有人可以取代你在你生活中的核心位置。所以人必须有自己的价值内核，或许会有雷同，但是这种生活价值一定是你自己树立在心中的，而不是依靠别人而树立起来的。

《论名誉》

丢开书本，给自己留点思考的氧气

读书就是重复他人的思想活动，看别人看过的风景，在圈定好的空间散步。其实，思考

可以比单纯阅读创造出更多的思维空间，它可以把人变得更饱满更丰富，不再是一纸苍白。

每天给自己留点时间，给想法留些空地，思考一些真正自己“独家出品”的好想法。我们相信，伴随着思考的阅读才是真正的“悦读”。《读书与书籍》

好的书籍无论读多少都不会觉得少，也不嫌多，而坏的书读一本就够了。我们可以控制的不是别人而是自己，当你站在书海前，要提醒自己书中书中阐释的不是都正确的，其次告诉自己任何人都无法取代你的独立思考，无论世界怎么变化你还是你。

好的书会让人觉得释然，懂了什么，放下了什么，就像好的音乐会让人情感得到释放。不要吝啬你的阅读，大胆阅读，小心求证，你就可以看到自己的进步。《叔本华美学随笔》

《叔本华心灵咒语》

谚语和格言可以让人高效地理解，但并不能代替现实。就好像兵书上所讲的一切只是古人曾经运用的计谋，会背并不意味着遇到了类似的情况就能做出同样的反应。所以读死书不如不读书，尽信书不如无书，道听途说的未必正确，先哲的经验教训并不能代替我们的生活。同时，在看那些言语的时候，要结合上下文以及作者思想，因为那句话很可能是一篇文章中的只言片语，并不代表作者的真正思想。《论人生的智慧》

细心地加工处理比大量的直接接收更有意义

我们的大脑就好像一座图书馆，在丰富馆藏的同时不要忘了定时去整理、分类。数量并不能代表一切，知识越多如果不进行处理他们就会压在神经上，直到哪天把神经压断，大脑就此罢工。知识的价值不仅在于量的积累，也在于后期制造，经过二次包装的知识显然要比之前更加符合你的需要，更具有价值。所以宁愿知识少些但是有条不紊地排列在头脑中，也不愿它们浩如烟海地堆砌在脑海里。《叔本华美学随笔》

太多的阅读就像挂在弹簧上的重物迟早会使思维失去弹性。总有人妄想通过别人的只言片语来领悟生命的奥义，但是结果却组装除了一个四不像。

通过阅读我们可以看到错误的途径和方式之多，这就足够了，你只需要下次遇到同样的情况时不要犯傻。阅读并不是禁锢我们思考的牢笼，但是走出监控的第一步是不要把书中的一切照搬出来。《叔本华美学随笔》

对于文学的要求不能将就

文学的世界不能不诚实，若是人为了盈利而经营文学那纯粹是对文学的亵渎。理想的书籍应该由这样的人来写--他有赤诚坦荡的品格，有世之少见的真知灼见，有聪慧敏锐的判断力。或许这样的人只有区区一二甚至连一个都难找到，但真正的文学只能属于凤毛麟角的人。《论批评》

大部分人都没有意识到，做理所不能及的事情本质上就是自寻烦恼。我们应该尽可能利用自己天生的优势去做力所能及的事情，并力争完美。你可以将自己正在做的事称之为游戏，也可以是事业，其实，它不过是最适合你的生活方式，也是你最大快乐的来源。《论题的分类》

一切幸福都构建在幻想之上

幸福本质上只是一个瞬间的事，一旦过去，那么一个人所享受的所有可以称之为幸福的东西都会消失，比如让人念念不忘的爱情，让人一直缅怀的友谊。

如果想拥有持久的幸福，那么就去追求真理，让自己拥有不会消失的东西--知识。不要沉溺于今天的满足之中，因为明天还要启程继续接下来的旅程，过度沉溺很有可能把幸福变成招引祸事的源头。《论人生的智慧》

面对幸福，每个人呢都有自己的标准，找到属于你的标准，在这个标准里尽可能的满足自己，幸福的概率就会变大。《财产，或人有什么》

真正的思想不会让噪声横行

很多时候我们觉得很累，一种莫名的疲惫感充斥着内心，每天身处各种喧嚣中，被迫成为流言的“中介”。

“流言止于智者”，真正的思想不会让噪声肆无忌惮地干扰世间的宁静。所以请保持一片内心平和的净土，在这里没有人云亦云，没有形而上学的恐惧，在这里有真正成熟的自己。最重要的，是传达一种生活态度--做噪声的“终结者”而不是“中介”。《论独思》

不屈服于权威是对自己的最大褒奖

很多人喜欢在看电影、看书前先看影评或者书评，导致他们不能独立地发表自己的观点，而只能一味地附和。

《叔本华心灵咒语》

每个人都有权利坦率地说出自己的心声，但是不知道从什么时候开始，这种权利变成了一种少数人才拥有的特权。

尝试说出自己的心声，或许开始会不习惯，但还是请你拿起笔，写下心中所想，无论如何这是一次对权威的挑战，无论你的想法多么无足轻重，至少它真正属于你。《论批评》

孤独是安宁的前提，安宁是幸福的本质。《人生的智慧》

尝试去耐心地倾听，而不是迫切地打断，你只需要知道对方和你做的事情是一样的，那就是坚持自己的观点，而这并不存在对错。得罪他人不是你的目的，无论你的出发点是否是善意的。《论了解他人》

让你的大脑过自足独立的生活，在忙碌得快要忘记自己的时候，不要忘了你还有义务为自己的大脑提供一个富裕的环架，让它过上一种纯粹的理智生活。这既是一种拯救，又是一种回归。《论天才》

完全的内心平和需要独处的空间

身处闹市会让人忘却自己的身份和需要，人在喧闹的环境中很容易流失一部分精力去做自己原本应该做的事，在流言蜚语

中会丧失部分内心的安宁。因此，完全的内心平和只有在孤身独处的时候才能寻觅得到。

简单生活不一定单调，相反车水马龙更容易让人感到不安惶恐。平和的氛围需要自己去寻找，不妨尝试一下深居简出，精简你的社交范围，缩短你的行程们寻找这尘世间仅次于健康的至高无上的恩物。

《人生的智慧》

学会在人群中保持一定程度的孤独

高傲其实是卑微的折射，但是孤傲却是某种生存技巧。

学会在人群中保持一定程度的孤傲，一方面，不要拘泥于别人所说的话，不要立刻和盘托出自己的想法；另一方面，不要对他人给予过高的期望，无论是道德上还是才智上。留出一些空间，和别人保持一点距离，承认差别的存在其实就是宽容的最佳途径。《论了解自我》

对于新结识的人给予过高赞誉只会令你大失所望

世界上并没有什么可以一眼看穿的东西，人其实是一种简单的动物，但人心往往是复杂的，几乎没有一个人可以简单到被人一眼就看出其性格特点、弱点缺陷。所以不要急着对他人下结论，无论这个结论是好还是坏。当然，对一个新进认识的人给予过高赞誉，如果最后对其感到失望，那么受到的伤害要更大一些。所有的关键点都体现在细节处，不是斤斤计较，而是生活为我们展现的观察一个人的绝佳视角。

当然在最后我们也可以获得一点教训--不要尝试掩饰弱点伪装事实，因为在我们察觉不到的地方会有人在细心观察，而且这些被掩饰的东西随时会在更大的问题上暴露出来。《论了解他人》

开阔视野吧，不要急于形成各种观点

一个人生命中的前二十多年主要在做一件事，那就是收集资料，也有人说是开阔视野，没错，童年和青年时期应当开阔视野，获取某些专业或是精深的知识上。期间或许会有思维火花闪烁的时刻，在其跳跃的瞬间形成某个观点，但是要大规模地迸发观点甚至形成体系还为时过早。

所以，年轻人不要将时间浪费在冥思苦想那些刁钻尖刻的问题上，多花一些时间充实头脑吧，这样才不会在要出成果的时候发现自己的大脑是空的。《论教育》

不要放弃任何一道思想的闪光

任何转瞬即逝的美都犹如路边的惊鸿一瞥，让人难以忘怀，但是随着时间的流失，无论多么深刻的印象也终究会被遗忘。就像离久情疏一样，往往忘却以后无论多么努力地回想却再也没有办法在脑海中清晰地拼凑出朝思暮想的那个人。

思想的闪光就如同“那个人”，如果在情谊最浓的时候没有留下记录，那么等到时间的潮水漫过记忆的

《叔本华心灵咒语》

时候，就再难寻得蛛丝马迹了。记录自己的思考过程，其实就是一个人的成长过程，这样才不会辜负这一段“良辰佳缘”。《论独思》

尊重自己的隐私

很多人觉得隐私是针对陌生人而言的，对熟人则不必有隐私，但是熟与不熟的区分在哪里？两者又是否有一个合理的度呢？随着时间的流失和环境的转变，你会渐渐发现，即使是一件无伤大雅的小事，即使是被最亲密的人知道，也是极为不利的。

在信息高速流窜的年代，保护自己的第一件事莫过于尊重自己的隐私，上至联系方式下至隐私秘密。不要因为享受一时的畅言所带来的瞬间满足，而丢掉沉默所致的恒常裨益。《论了解他人》

观念，还是观察

首先获得一般观念，再进行具体观察，这是一般的教育步骤，但这种做法恰恰本末倒置，直接违反了大脑的自然发展规律。眼睛为什么被称为心灵的窗口，因为只有透过眼睛人才可以在一个瞬间获得信息量最大的画面。

观念在很大程度上应当首先由眼睛捕捉，抵至大脑，再由最高指挥中心研究分析，得出最后的结论。观念不是商品，也不能施舍，其中的玄妙更不是简单的三言两语就能够传递揭示。《论教育》

一知半解的源头是独立思考的空白

好的开始时成功的一半，很多人做了充分的观察但最终却并未修成正果，脑子里反而充满各种奇思怪想、天马行空。事实上，这些背负着谬见的让你从未尝试过在观察之后，从中提炼出属于自己的基本思想。就像一个画家有数以万计的经典画作，但如果杂乱无章地堆在一起会被人视为垃圾，只有通过筛选整理、分类过滤才能拥有属于自己的画展。《论教育》

不要急于将书本塞到孩子们手中，无论他们关注什么概念都不应当首先从书本中了解其概况。

简单的定义无法诠释丰富多面的现实，急功近利的强制灌输只会产生谬误。不妨先从数学开始--在这里绝对不可能产生谬误，再到语言、历史、科学--在这里即使产生谬误也不会有严重后果，一个人一生中不同的阶段只有学习与其智力相适合的科目，才能完全达到理解的水平。《论教育》

我们不可能与除了自己以外的任何人--亲人、朋友、伴侣--有着完全的心灵契合、和谐一致。因为个性差异、气质迥然常常会或多或少地引起摩擦，无论这种摩擦有多么轻微。所以不要试图和每个人的关系达到尽善尽美完美无瑕。思想的平静、灵魂的安宁以及身体的健康，这就是尘世给予我们的最大恩惠。

因此，如果说人自身有什么高贵而有价值的东西的话，那么这种生活方式本身就是在这个世界中可能找到的最大幸福。《论了解自我》

真正的慰藉是承认发生的一切都是必然的

现代人在面对灾难变故时很难做到安之若素，泰然自若离我们仿佛越来越远，虽然做到这一点并不难。

当我们真正了解已发生的一切都是不可避免的注定，是必然会遇到的机缘巧合时，就会有一种慰藉袭上心头，很多事情都会渐渐放下，之前的耿耿于怀不过是未曾实现的夙愿。

如果明白了万事万物都逃不掉原本就属于自己的最终归宿，那你就会明白这世间只能是此，而非彼。《人世的命运》

滥用精力是以之后的年月乃至生命作代价

精力就好像一棵树上的叶子，无论再怎么生长，无论看起来多么茂盛，总有掉光的那一天，谨记不要去尝试做不属于自己年龄段的事情，否则你是通过施加熟石灰和人工加温的方法使自己发芽、抽枝、开花，甚至结果，但很快，你会发现自己这棵树逐渐走上了凋谢、枯萎，甚至死去的不归路。这时你会发现，时间的设计师多么的精妙，它让你在合适的时间情窦初开，又在你需要独挡一面的时候给你契机，最后在一个合理的日子带你结束“人间一生游”。《人世的命运》

《叔本华心灵咒语》

长寿由生命力和经济力决定，换言之就是健康程度和财富。这两者缺一不可。

生命力就如同油灯的灯芯，财富就如同灯油。一盏灯即便灯油很少但是只要灯芯细小就可以燃烧很长时间，灯芯粗大只要有足够的灯油同样可以燃烧很长时间。所以从现在起我们应该做两件事，一是锻炼身体，为自己提供一个最基本的身体素质，二是积攒足够的资本，让自己在年老生病的时候可以有所依靠。《生命的旅程》（私以为还要保持平静的心态，要开心）

保证健康，为了不厌倦自己的老年

人到了老年健康就显得尤为重要，它成了一切的基础。

如果可以让你看到老年的自己，那么相信现在坐在教室里埋头做题的你，还有在办公室里机械忙碌的你，以及一回家就窝在沙发里吃零食看电视的你，还有整天在各种饭局在各大饭庄流连的你，都会讨厌现在的自己，然后健身房将会成为你最喜爱去的地方。为什么一定要等到恶果来了才肯低头认错呢，如果你的身体不肯接受你的道歉呢？所以要保证健康，为了不厌倦自己的老年。《生命的旅程》

宁静安详是识别成熟的标志

人生就像一部交响曲，分为不同的乐章，让人在高潮过后酣畅淋漓地去享受平和内心舒畅。人在人少的时候难免轻狂，以为世间的欢乐会排着队主动来找他，以为一切都是真善美，直到年迈才懂得所有的欢乐都是自给的，所有的美好都是尽情享受当下，所有的愉快都掩藏在生活的琐碎小事中，因此我们要用更多的时间宁静安详地享受剩余时光

这个世界不会凡事有求必应，这应是年轻人走向成熟的第一个认识。

世界不是以自我为中心的，我们只是一个旋转的齿轮，如果想走到自己想去的位置，只有靠自己，而不是等待世界降临恩泽。

如果你不满现状，那么久抛却那些不切实际的幻想，把工作具体地落实到你未到达目标而要做的点点滴滴上，尤其不要把失望、心灰意懒归结到别人的身上。

这个世界并不亏欠你什么，能为你带来福音的只有自己。《生命的旅程》

你要找到这个世界上能让你依靠的自己，这样就会在你没有朋没有陪伴的情况下，依然可以靠之维持强大的内心，能够让你在孤苦无助的时候得到安慰。尝试在痛苦中坐下来，想想你最值得依靠的自我，或许渡过难关会很艰难，但是不会感到空虚，因为内心是充实的。

你最值得依靠的是自己，这就是你最大的价值，它会救你于水火，把你从悲观失望中拉出来，给予你尘世的幸福。《论人生的智慧》

为人生之旅做准备，顺从和忍受是必须要放进行囊里的。因为你既不知道会遇到什么样奇葩的人，也不知道会遇到什么奇葩的事。

我们从无数次失败中、反反复复的挫折中、不断落空的希望中收获顺从与忍受并在之后的道路上反复运用。越早意识到这两者的价值就越早能从中获益，从而对日后的旅程就越有利。《论人生的智慧》

以轻蔑的眼光看待昨天就是不公正地对待自己

有一个现象很有趣，上一代人觉得下一代人不如自己，而下一代人又总以为自己比上辈要聪明得多。

反射到一个人身上也是这样，明天的你看今天的你总会嗤之以鼻，觉得曾经的自己好傻。

我们的习惯就是以轻蔑的眼光看待昨天，殊不知这对自己不公正--简单地想，如果没有昨天的自己，又怎么会过渡成今天的你。过低评价之前的成就只会让今天的自己更加卑微渺小，而事实并不是这样。《生命的旅程》

专心致志地思考一个问题，而不是更多

三天打鱼两天晒网、三心二意的做事态度都不是取得有所成就的途径。不要指望自己可以同时解决两三个问题，也不要奢望自己可以使一个思想分解成两个或者更多。需要做的是做好正在做的事，不花无用的心思在突然的事情上，力求尽善尽美而不是将就凑合，一个完整的成果比一堆半成品的价值要

《叔本华心灵咒语》

大得多。《论风格》

担忧烦恼是因为没有足够的智慧，面对困难或者说困惑，如果你仅仅是担忧烦恼那就别想解决它了，这样只会浪费时间，而且可能错过时机。智者在面对问题的时候大部分时间不是在烦恼，他们也没有时间去担心而是努力思考去解决问题。

所以你不是不够聪明，只是在担忧和烦恼上浪费了太多时间。《心里的观察》

《叔本华心灵咒语》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com