

为生活把脉



十句说话，让我思想了很久…

1. 如果我们之间有1000步的距离

你只要跨出第1步

我就会朝你的方向走其余的999步

2. 通常愿意留下来跟你争吵的人

才是真正爱你的人

3. 付出真心才会得到真心

却也可能伤得彻底

保持距离就能保护自己

却也注定永远寂寞

4. 有时候不是对方不在乎你

而是你把对方看得太重

5. 朋友就是把你看透了还能喜欢你的人

6. 就算是believe中间也藏了一个lie

7. 真正的好朋友

并不是在一起就有聊不完的话题

而是在一起就算不说话

也不会感到尴尬

8. 没有一百分的另一半

只有五十分的两个人

9. 为你的难过而快乐的是敌人

为你的快乐而快乐的是朋友

为你的难过而难过的

就是那些该放进心里的人

10. 冷漠有时候并不是无情

只是一种避免被伤害的工具

你最喜欢那一句？



爱的伤痕

在炎热的夏天，有一男童到屋后湖上游泳，湖面平静碧绿，他并不察觉，当他游往湖的中央，有一条鳄鱼正从不远处迎着他游过来。

那时，男童母亲从窗户看见鳄鱼逼近儿子的情景。在极度惊慌中，她冲出屋外，竭尽她的气力和声线，边跑边喊叫。

男童听见母亲，受警觉立刻掉头游回岸边。可是，正当他到达岸边拉着母亲双手之际，鳄鱼已张口猛噬着他的双腿。

一场拖拉搏斗开始，鳄鱼力大无比，但救儿之心不容这位母亲放手，她拼命抓着儿子不放。在这千钧一发、鳄鱼将要抢走男童之际，有一位农场工人驾车途经此地，听见尖叫，目睹险象，旋即拿枪射杀鳄鱼。

男童死里逃生，经过几个月的治疗，他奇迹地康复过来。

他的双腿留下极深的疤痕——鳄鱼袭击的疤痕；他的双臂同样留下严重的疤痕——母亲竭尽全力、指甲抓进皮肉、牢牢不放的疤痕。

新闻记者聚集访问男童，问他可否展示他身上疤痕。他提起他的双腿，然后又再提起他的双臂，骄傲地说：「但看我的手臂，我手臂同样有惊人的疤痕啊！我母亲不会放弃我！」这男童是否你和我的写照？

我们都有疤痕。有些是源于过去的痛苦经历，另一些是由于错误的选择、无知的生活，导致深深的懊悔。

不过，有些却是神的慈爱、抓住不放的证据。

在你我的挣扎中，神没有离开，没有放弃。

神爱我们，保护、供应我们；

但有时我们任性无知地闯进危险境地。这是一场属灵争战。

是的，或许会有疤痕，但要记得时常感恩，神总不放弃我们。

昨日不会，将来也不会！



杯子与水的哲学

有一次，我们几个分别了多年的同学相约去拜访大学的老师。

老师很高兴，

问我们生活得怎么样。

不料，一句话就勾出了大家的满腹牢骚，大家纷纷诉说着生活的不如意：

工作压力大呀，生活烦恼多呀，

做生意的商战失利呀，当官的仕途受阻呀……仿佛大家都成了时代的弃儿。

老师笑而不语，

从厨房拿出一大堆杯子，

摆在茶几上。

这些杯子各式各样，形态各异，

有瓷器的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来豪华而高贵，

有的则显得普通而简陋……

老师说：

「大家都是我的学生，

我就不把你们当客人看了。

你们要是渴了，

就自己倒水喝吧。」

七嘴八舌，大家说得口干舌燥了，便纷纷拿了自己看中的杯子倒水喝。

等我们手里都端了一杯水时，

老师又发言了。

他指着茶几上剩下的杯子说：

「你们有没有发现，

你们手里的杯子是

最好看最别致的杯子，

而像这些塑料杯没有人选中它。」当然，我们并不觉得奇怪，

谁都希望自己拿着的是

一只好看的杯子。

老师说：「这就是你们烦恼的根源」大家需要的是水，而非杯子，

但我们有意无意地会去选择

漂亮的杯子。

这就如我们的生活——

如果生活是水的话，

那么，工作、金钱、地位

这些东西就是杯子，

它们只是我们盛起生活之水的工具。

其实，杯子的好坏，

并不影响水的质量。

如果将心思花在杯子上，

大家还有心情去品尝水的苦甜，

这不就是自寻烦恼吗？

船的建造，岂是为了停泊在港内？

金融海啸下，最近听到最多的，是快将毕业的大学生担心市道差，找不到工作；也有打工一族，觉得工作环境差了，心中很忧虑。

的确，环境改不了，但心境仍可以改，积极地面对寒冬，才会等到春天到来。

以下的故事，是心灵Bistro在2年前曾刊登的，今次再看，又有另一番启示。

船，停泊在港内，是十分安全，

但，船的建造，岂是为了停泊在港内？

假如我们「没斗志、不争气」，我们就没有资格要求别人一定要瞧得起我们。

谭顿是一个喜欢拉琴的年轻人，可是他刚到美国时，却必须到街头拉小提琴卖艺来赚钱。

事实上，在街头拉琴卖艺跟摆地摊没两样，都必须争个好地盘才会有人潮、才会赚钱；而地段差的地方，当然生意就较差啰！很幸运地，谭顿和一位认识的黑人琴手，一起争到一个最能赚钱的好地盘，一家商业银行的门口，那里的人潮好多哦！过了好一段时日，谭顿赚到了不少卖艺钱之后，就和黑人琴手道别，因他想进入大学进修，在音乐学府里拜师学艺，也和琴技高超的同学们互相切磋；于是，谭顿将全部时间和精力，投注在提升音乐素养和琴艺之中．．．．在大学里，虽然谭顿不像以前在街头拉琴一样赚很多钱，但他的眼光超越金钱，转而投向那更远大的目标和未来。

十年后，谭顿有一次路过那家商业银行，也发现昔日老友——黑人琴手，仍在那「最赚钱的地盘」拉琴，而他的表情一如往昔，脸上露着得意、满足与陶醉。

当黑人琴手看见谭顿突然出现时，很高兴地停下拉琴的手，热络地说道：兄弟啊，好久没见啦，你现在在哪里拉琴啊？

谭顿回答了一个很有名的音乐厅名字，但黑人琴手反问道：那家音乐厅的门前也是个好地盘、也很好赚钱吗？

「还好啦，生意还不错啦！」谭顿没有明说，只淡淡地说着。

那黑人哪里知道，十年后的谭顿，已经是一位国际知名的音乐家，他经常应邀在著名的音乐厅中登台献艺，而不是只在门口拉琴卖艺呀！

我们会不会也像黑人琴手一样，一直死守着「最赚钱的地盘」而不放，甚至还沾沾自喜、洋洋得意？

我们的才华、我们的潜力、我们的前程，会不会因死守着「最赚钱的地盘」，而白白地断送掉？

人，必须懂得实时抽手，离开那看似最赚钱，却不再进步的地方；人，必须鼓起勇气，不断学习，再去开创生命的另一高峰啊！

生命是罐头，胆量是开罐器，我们要握着有胆量的开罐器，才能打开生命的罐，也才能品尝里头的甜美滋味！

顿悟

(一) 有一些故事很短，却是短而有力，一针见血，令人看了有所领悟，以下的故事，希望你喜欢。

改错

麦克走进餐馆，点了一份汤，服务员马上给他端了上来。

服务员刚走开，麦克就嚷嚷起来：「对不起，这汤我没法喝。」服务员重新给他上了一个汤，他还是说：「对不起，这汤我没法喝。」服务员只好叫来经理。

经理毕恭毕敬地朝麦克点点头，说：「先生，这道菜是本店最拿手的，深受顾客欢迎，难道您……」 「我是说，调羹在哪里呢？」

【顿悟】有错就改，当然是件好事。但我们常常却改掉正确的，留下错误的，结果是错上加错。

(二) 在邮局大厅内，一位老太太走到一个中年人跟前，客气地说：「先生，请帮我在明信片上写上地址好吗？」 「当然可以。」 中年人按老人的要求做了。

「谢谢！」 老太太又说：「再帮我写上一小段话，好吗？」 「好吧。」 中年人照老太太的话写好后，微笑着问道：「还有什么要帮忙的吗？」 「嗯，还有一件小事……」 老太太看着明信片说，「帮我下面再加一句：「字迹潦草， 敬请原谅！」 【顿悟】

你若不肯帮忙，人家会恨你一个星期。

如果帮得不够完美，就会恨你一辈子。

有时真的是好人难做！

（三）餐厅内，一个异常谦恭的人，胆怯地拍了拍另一个顾客的膊头，而那人正在穿一件大衣。

那谦恭的人说：「对不起，请问您是不是皮埃尔先生？」「不，我不是。」那人气壮地回答。

那谦恭的人舒了一口气，说：「啊！那我没弄错，我就是他，您穿了他的大衣。」【顿悟】

要做到理直气壮，并不是件容易的事情。

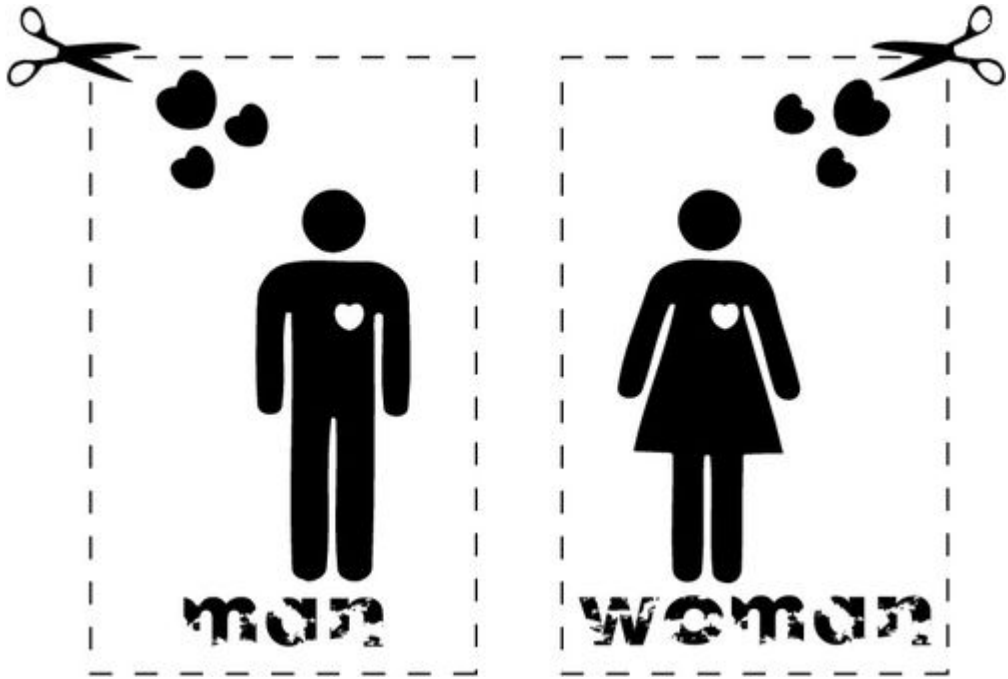
理直的人，往往低声下气；而理歪的人，却是气壮如牛。

（四）一位英国绅士与一位法国女人同乘一个火车的包厢，女人想引诱这个英国人，于是她脱了外衣，躺下后就抱怨身上发冷。

先生把自己的被子给了她，她还是不停地冷。

「我还能怎么帮助你呢？」先生沮丧地问道。

「我小时候妈妈总是用自己的身体给我取暖。」「小姐，这我就爱莫能助了。我总不能跳下火车去找你的妈妈吧？」【顿悟】善解风情的男人是好男人，不解风情的男人更是好男人。



国王的秘密

有一个国王在花园中散步，看见一条美丽的七彩小蛇，被困在荆棘的围篱里。这有善心的国王，便挑开围篱，解救了小蛇，他对小蛇说：「以后出来游玩，自己要多加小心。」第二天，国王在花园里散步的时候，遇到了一位衣着华丽、威仪无比的人，国王讶异的问他：「你是什么人？是如何闯进皇宫的花园？」陌生人说：「国王不用惊慌，我是龙宫里的龙王，今天特别来向你表答谢意的。」「为何要感谢我呢？」国王说。

龙王说：「昨天我的小女儿，偷偷跑到您的花园赏花，不小心被围篱困住了，幸好您及时解救，否则早就被太阳晒死了，您对龙宫的大恩，我不知如何回报，您要什么，尽管说出来，我一定会满足您所愿。」国王听了，沉吟了半天，他说：「我的皇宫有许多宝物，实在不缺少什么但是如果可以的话，我希望能通晓百畜鸟兽的语言，我经常在观察鸟兽，觉得牠们十分有趣可爱，只可惜听不懂牠们说的话。」龙王说：「这并不困难，但是您想知道鸟兽语言，从今天起就不能吃牠们的肉，不可能一边残害鸟兽，一边还能听懂牠们的话。您素斋戒七天以后，自然能听懂鸟兽。」龙王说完，深深鞠躬致谢，就消失不见了，国王正在错愕的时候，空中又传来龙王的声​​音：「但是您绝对不能让任何人知道，您听得懂动物的话，这个秘密一旦泄露，您的能力就会消了。」国王依照龙王的嘱咐，素食斋戒，过了七天，到了第七天吃晚饭的时候，突然就听见动物的说话。国王听到停在屋梁上的两只飞蛾说话，一只母飞蛾说：「喂！死相！妳去捡那粒掉在地上的饭粒给我吃！」飞蛾说：「疯婆子！妳想吃不会自己去捡吗？」飞蛾：「你没看我这么胖，飞不动吗？你以前还常说你爱我，连捡一粒饭也不肯！」公飞蛾：「妳这是活该！叫妳减肥妳老是不肯，好吃懒做，才会胖成这样！妳没看国王和王妃正在用餐，现在飞去捡饭粒，不是要我的老命吗？妳是不是爱上别人，想谋杀亲夫吗？」国王听到这里，忍不住哈哈大笑。王妃疑惑的问：「你在笑什么呢？」国王说：「没什么！没什么！」就沉默不语了。

吃过晚餐，国王和王妃喝茶，又听见屋顶上的两只壁虎在说话，公壁虎说：「让开，我要过去！」母壁虎偏偏不肯，挡住公壁虎的去路：「这么晚了，你要去哪里？是不是又要去找隔壁的狐狸精！」公壁虎说：「神经病！跟妳说过多少次，我跟隔壁的根本没有关系，而且人家相夫教子，也不是什么狐狸精。」「好！好！你这个死没良心的，每次都为这个女的和我争吵，说！你为什么老帮她说话？如果没什么关系，你跑到隔壁做什么？」「我不是去隔壁，我是出去散散心，我快要受不了了！快让开！」母壁虎哭起来：「我偏不给你过去，死没良心的，从前说生生世世永不分离，现在在一起不到一个月，就受不了……呜呜呜……。」两只壁虎拉扯半天，一起从屋顶上掉下来，尾巴都断了，公壁虎长叹一声：「真倒霉！这个月已经第三次摔断尾巴了。」国王听到这里又大笑不止，茶水都溅了出来，王妃狐疑的问：「您在笑什么？」「没什么！没什么！」国王又沉默了。

从国王听懂动物说话的那一天开始，就常常无缘无故的笑起来，这使王妃非常痛苦，心想：「国王心里一定藏着什么重大的秘密，如果我不用生命威胁，他一定不会告诉我的。」有一天，国王又无故失笑了。王妃就大闹起来：「你今天如果不告诉我为什么笑，我就自杀，死在您的面前。」国王感到苦恼，但他实在不能把秘密告诉王妃，就说：「妳先别自杀，等我出去散散心，回来才告欣妳吧！」国王出门去散心，王妃内心窃喜，在宫中等待。国王散步走过花园的羊栏时，突然听见了羊的对话。

母羊说：「亲爱的，我怀孕走不动了，你快来背我！」公羊说：「走的好好的，干嘛叫我背？」母羊说：「你如果不过来背我，我就自杀，死在你的面前！」公羊：「自杀？别说笑了，妳哪里学到这种愚笨的想法？」母羊：「我刚刚听见国王和王妃吵架，王妃索求不遂，就说要自杀，国王马上就答应她的要求，自杀是很好的武器呀！我想找你用用看，证明你和从前一样爱我！」公羊听了，哈哈大笑：「说妳笨，妳还真是笨呢！自杀是全世界最愚笨可笑的行为，动物里只有人才会那么愚痴，没有别的动物会笨到去自杀，每只动物都爱惜生命，也有独立自主的意志，妳自杀，我又不能代妳死，与我有什么

相干呢？妳现在是要学没用的人类自杀，或是做一只尊严的羊，自己走过来呢？」母羊听了，静静的走向公羊。？

羊栏外的国王自言自语：「难道我做为一个国王，智慧不如一只公羊吗？」国王散步回宫，看见王妃还杵在那里，王妃说：「你今天如果不告诉我，为什么总是无缘无故发笑，我一定会自杀的。」国王说：「我和妳在一起时，经常失笑，是因为想到从前和妳在一起的欢笑时光，喝茶的时候想到，吃饭的时候也想到，时时刻刻都在想。」王妃说：「您为什么不和我分享呢？」国王说：「放在心里想比较甜蜜，说出来就没那么甜蜜了，就好像充满香气的琉璃瓶，一打开，香气就散走，再也不能回味了。」王妃笑着，深情脉脉的看着国王。国王突然听见梁上的母飞蛾对公飞蛾说：「你要多多学学，人类多么甜言蜜语。」断尾的母壁虎对公壁虎说：「如果你肯那样对我说话，我再也不和你争吵！」国王又笑了。

喜欢是淡淡的爱；爱是深深的喜欢。

人不会因为获得许多爱，而觉得人生有意义。

却会因为付出许多爱，而越肯定生命的价值。

鱼说：你看不见我的泪水，因为我在水中。

水说：我能感觉到妳的泪，只因妳在我的心中。

听到很多个案，也是在家庭中受到伤害，家庭仿佛成了另外一个战场。

送给你黄丝带的故事，何时，你才愿意在家中绑上黄丝带？接纳和宽恕那个伤害过你的家人？接纳和宽恕的同时，其实你也是放过了自己！

「黄丝带」的故事来自70年代的美国乔治亚州，有一位因行骗罪被判入狱三年的男子，在即将出狱前写了一封信给家人，问他们是否愿意接纳他，如果愿意的话，请将一条黄丝带绑在家门前的橡树上，让他在出狱的当天乘巴士回家经过时可以看见，就知道自己是被接纳和宽恕。如果看不到黄丝带的话，他会黯然地随着巴士离开这地方。

出狱的当天，他在回家的巴士上心里忐忑不安，期待家人的接纳。在回到家的路口前，紧张的心情令他闭上眼睛没有勇气去看，他要求巴士司机帮忙探看结果。终于当巴士驶近家的街道时，他听到司机和乘客的欢呼声，因他们看见整条街道的橡树都绑满了黄丝带。这个动人的故事被作成歌曲，伴着歌声传遍世界，从此黄丝带也象征着「接纳和宽恕」的标志。

恋爱讲义

聊天 是增进感情....

约会 是多一点共同的回忆....

吵架 是多认识对方.... 并且学会和好....

亲亲爱爱 是享受甜蜜的气息....

肉麻 是习惯的代名词.... 突然少了会很奇怪的....

承诺 是证明这段感情要经得起考验....

努力 是代表你真的很在乎....

感动 是因为被爱.... 一点一滴滑过心坎里....

付出 是因为爱不知怎么给.... 不能不求回报.. 但也不苛求!

真心 是因为真爱不容易来临, 一旦来, 就该真诚地去把握!

痛苦 是绝对在乎的表现... 没有是很不寻常... 有了又很苦!

自私.... 难免嘛.... 不然怎么叫「最爱」....

珍惜..... 是因为怕失去.... 所以呵护着.. 视之为奇遇!

冷淡 是因为正在沉淀.... 可是不要沉过了头喽!

思念 是因为心里常常有着你.... 这就是爱的魔力!

挂心 是因为很爱很爱着.... 心跟着心爱的人跑!

温柔 是要让爱.... 表达的甜美.... 永难忘怀!

撒娇 是想要多一点呵护及在乎....

打情骂俏....让生活过的甜蜜又有趣!

重视 是绝对的爱情保障....没有重视就没有爱情!!

在乎 是为了要爱你....心有所属!

差别待遇 是要让你知道你最重要....

信任 是感情维持最重要的....要一起努力做!

多来往 是为了让感情更稳定....也可以避免不必要的距离!

分享 是要让对方多了解彼此....有助于维持感情!

天下有情人....不管是单恋或相爱....一起努力吧!!

蜜蜂和苍蝇

如果将一只蜜蜂和一只苍蝇放进一个玻璃瓶中，然后将玻璃瓶平放，瓶底朝向较光的窗口，再打开瓶盖，你猜会怎样？何者会逃出生天？

实验证明，勤劳的蜜蜂会不断地在瓶底找出口，直至力竭而死；而苍蝇却可以在不到两分钟的时间内，从玻璃瓶口逃出。

随机智慧战胜传统教条：

蜜蜂之死，是因为被传统智能和逻辑所误。牠们以为，「密室」的出口必然是在光线最明亮的地方，因此只管拚命撞向瓶底，重复这种牠们认为合乎逻辑的行动。对牠们来说，自然界并无玻璃这种不能穿透的透明物体，因此牠们的智力愈高，愈重视逻辑和经验，这种奇怪的障碍物就愈发不可理解。

相反，智力较低的苍蝇对逻辑毫不在意，只管四下乱飞，却误打误撞地找到了出口，构成了一个智者消亡、头脑简单者却得救的警世故事。

这不单是一个寓言，而是美国一个著名的组织行为学者卡尔伟克的实验。他总结这个实验的教训时指出，冒险、试错、即兴发挥、随机应变以及迂回前进，都有助应付瞬息万变的世情。

问题之所以紧迫，是因为模糊和不确定性，已成为当今企业管理的难题。面对复杂的世界，我们需要的是随机性的智慧，而不是教条式的智慧。

看到以上的故事，再想想今时今日的被传统影响的人们，可以给大家一点转危为机的智慧。

名言佳句

看过一些很好的名言佳句，觉得给自己很好的提醒，希望你也喜欢！

1. ??欢喜做，甘愿受。

2. ??聪明的人说话，是因为他有话要说；蠢人说话，则是因为他要说话。

3. ??天才的百分之一是灵感，百分之九十九是血汗。

4. ??成功者是一分天才，加上九十九分的努力。

5. ??今天，是人生唯一生存的时间。

6. ??谁也用不着担忧的日子有二：昨天及明天。

7. ??生命充实，才算是长。

8. ??一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

9. ??书——藏古今学术，聚天地精华。

10. ?世事洞明皆学问，人情练达即文章。

11. ?没有暗礁，哪能激起美丽的浪花？

12. ?良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒。

13. ?如人饮水，冷暖自知。寒天饮冰水，点滴在心头。

14. ?不种今年竹，哪有来年笋。

15. ?一件事从头到尾彻底做好，就是大事。

16. ?一日之计在于晨，一岁之计在于春，一生之计在于勤。
17. ?天有不测风云，人有旦夕祸福。
18. ?生命的枯荣全视你自己怎样去培养。
19. ?施恩求忘，受恩必报。
20. ?自知乃是知识的基石。
21. 往者已矣，来者犹可追。
22. 枯桑知天风，海水知天寒。
23. 交浅不可言深，绝交不出恶声。
24. 无道人之短，无说己之长。
25. 话多不如话少，话少不如话好。
26. 无心插柳柳成荫，有心栽花花不开。
27. 上帝憎恶骄傲的人，施恩给谦卑的人。
28. 满招损，谦受益。
29. 勿以善小而不为，勿以恶小而为之。
30. 宁有光明的失败，绝不要不荣誉的成功。
31. 尽自己能力去做事，无愧于心，是面对生命最好的方式。
32. ??当你向着阳光，阴影永远在你背后。
33. ??知识，使你更有魅力！
- 34??人生不会长久在谷底，但也不会永远在云端。

35. ??有梦最美，希望相随。
36. ?想得一尺，不如行得一寸。
37. 智者不惑、仁者不忧、勇者不惧。
38. 能舍才能有得
39. 人不一定要生得漂亮，但却一定要活得漂亮。
40. 人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程。
41. ?听天命而尽人事
42. 勤勉是幸福的右手，节俭是幸福的左手，两者均可致富。
43. 虽然我们不能掌握生命的长度，却能够营造生命的深度。

一家铁路公司，有一位调车人员尼克，他工作相当认真，做事也很负责尽职，不过他有一个缺点就是：他对人生很悲观，常以否定的眼光去看这世界。

有天铁路公司的职员都赶着去给老板过生日，大家都提早急急忙忙的走了。

不巧的是，尼克不小心被关在一个待修的冰柜车里。

尼克在冰柜拚命敲打着喊着，全公司的人都走了，根本没有人听得到。

尼克的手掌敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬，最后只得颓然的坐在地上喘息。

他愈想愈害怕，心想：冰柜的温度只有华氏零度，如果再不出去，一定会被冻死。

他只好用发抖的手，找了笔纸来，写下遗书。

第二天早上，公司的职员陆续来上班。他们打开冰柜，赫然发现尼克倒地上。他们将尼克送去急救，已没有生命迹象。

但是大家都很惊讶，因为冰柜的冷冻开关并没有启动，这巨大的冰柜也有足够的氧气，更令人纳闷的是，柜本的温度一直是华氏六十一度，但尼克竟然给「冻」死了！

尼克并非死于冰柜的温度，他是死于心中的冰点。

他已给自己判了死刑，又怎么能够活得下去呢？

信心是一种心境，有信心的人不在转瞬间消沈沮丧。

试问我们在日常生活中及处事时，是否也常否定了自己的能力，以致于错失了许多尝试突破自己的机会呢？

影响你的意志的，不是外在环境，而是你的心。

被自己给打败，再多的后援都徒劳无功……。

你的专注力放在哪里，你的成就就在哪里

我有一位朋友想投考警察，他打算做足准备才接受挑战，所以准备辞去现时的工作，专心去「备战」。不过，却担心辞去这份工作后，连考警察也失败，接着便很难找回一份工作，于是便请教我的看法。

可能我是过来人的关系，许多人都时常问我这些问题，所以我便反问他：「先前在油麻地，有一位警员开枪打死了一位南亚裔人士。首先，那位警员上前调查的出发点是完全正确，但他开枪的行为，又是否出错呢？当时的警员，他本人一定是觉得正确，才会选择开枪，但开枪之后，香港社会上的人便拿放大镜去看这件事：究竟是正确还是不正确？那便有机会出现一些声音，说他是不正确。」「现在只要传媒声音大一点，可能真的会影响整件事的发展和结局。换句话说，所谓公道，未必在于事实，可能会被时势所动摇。

我这个观点并不是指他可能真的犯了这个错，而是有许多人，特别是在危急关头，他们的判断力会出现问题，犹豫不决，导致犯错，如果你是这样的话，你绝对不适合当警察。」眼见他有点失望，我便跟他补充：「撇除应否转工的考虑因素，和失败成本，我反而会觉得，你应问问自己：我的性格适合当警察吗？如果你连放下现时工作的信心也没有，从这小小的现象，我便会为你担心：你是否应付得来？这也是一个判断力的问题，除了你自己之外，没有人会比你更加清楚自己。如果你担心放下这份工作，又考不到警察，之后又找不到工作，你问我私人意见的，我会说多一事不如少一事。

除非你觉得自己真是很有抱负，应变能力也很强，当了警察后，亦能够在压力情形及危急关头之下，能作出正确判断，例如：应否运用那12发子弹？如果你认为自己做得到，你可以试一试。」专注在哪里成功便在哪里人生许多决定，都是要取舍的，成与败有时是由天决定。如果人生在世，每次都看着天去做人，换句话说，即所有事都不用做，坐在这里等运到，守株待兔，那又怎能成功呢？这是不行的。

所以，我经常面对读者，面对自己的未来，都是有一个理据十足的态度—应该要做的事，便要有决心去做，有了破釜沉舟的决心，便要有所行动。行动不能点到即止，反而是要有强劲执行力，贯彻始终。

太11:12从施洗约翰的时候到如今，天国是努力进入的，努力的人就得着了。

你的专注力放在哪里，你的成就就在哪里，努力及拼搏过后，就不要再计较成与败了，起码自己年老之时，回望过去，也没有后悔，也没有遗憾，死也死得眼闭。大部分人之所以失败，并不是没有想过，没有试过，而是没有坚持过，这就是众人失败最简单的原因，也是令人最困难去面对的唯一原因。

逆境十诀

英国著名哲人培根曾言：「顺境的美德是节制，逆境的美德是坚忍，后者是较伟大的德行。」但愿人人在这艰难时刻，发挥坚忍互助精神，同舟共济，过渡这百年一遇之金融海啸。

送你一则逆境十诀：

感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志。

感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧。

感激中伤你的人，因为他砥砺了你的人格。

感激鞭打你的人，因为他激发了你的斗志。

感激遗弃你的人，因为他教晓了你的独立。

感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿。

感激指责你的人，因为他提醒了你的缺点。

感激反对你的人，因为他驱使了你考虑周详。

感激向你说诚实话的人，因为他才是你的朋友。

感激神让你面临逆境，因为你才更成熟长大。

逆境智慧

有个故事叫作《生命在两极之间移动》。话说有位农夫拥有一块瘦瘠田地，便抱怨上帝并未给与良好天气。他自言若能掌控天气，一切事情必定变得更好。上帝遂允准他有一年时间可呼风唤雨，天气由他操纵。

农夫便兴高采烈地施展奇技。这一年他就先让阳光出现，然后再下雨。看见种子越长越大，农作物从来没有长得那么深绿与壮大，他便得意忘形地说：「现在上帝可以了解如何控制天气吧！」到了收成季节，农夫带着镰刀去收割小麦，但他的心沉至谷底，因为植物的茎上面什么都没有。

神去找他：「你的农作物怎样了？」这个人开始抱怨：「很惨，我的主啊，非常惨！」「但是你不是如愿以偿控制了天气吗？」「你想要的东西不是都变得很好吗？」「当然！这那就是我困惑的地方，我得到了我想要的雨水与阳光，但是还是没有收成。」然后神对他说：「但是你从来没有要求风、暴雨、冰雪以及每一件会净化空气与让根更坚硬、更有抵抗力的东西，那就是长不出农作物的理由。」只有经历挑战才可能有生命。只有当你拥有：好天气与坏天气、喜悦与痛苦、冬天与夏天、沮丧与快乐、不适与舒服才可能有生命。

生命在这两极之间移动，你就学到了如何保持平衡。在这两只翅膀间，你就学到了如何去生活。我想不只这一件事是必需找到平衡，还有很多事情也是一样的，在两极之间，寻找一个平衡点，其实是人生中的一种考验！

人生的五课

第一天，

我走上街，

行人道上有一个深洞，

我掉了进去。

我迷失了 我绝望了。

这不是我的错，

费了好大的劲才爬出来。

第二天，

我走上同一条街。

行人道上有一个深洞，

我假装没看到，

还是掉了进去。

我不能相信我居然会掉在同样的地方。

但这不是我的错。

还是花了很长的时间才爬出来。

第三天，

我走上同一条街。

行人道上有一个深洞，

我看到它在那儿，

但还是掉了进去，

这是一种习惯。

我的眼睛张开着，

我知道我在那儿。

这是我的错。

我立刻爬了出来。

第四天，

我走上同一条街，

行人道上有一个深洞，

我绕道而过。

第五天，

我走上另一条街。

看到以上的故事，想起了兜兜转转的人生。

有时候，我们要跌了很多次，才会醒悟自己重复地走上错误的道路！

但最重要的，还是早点认清楚错在那里，然后，重新走上另一条更适切的道路。

社会心理学：旁观者效应

1964年3月，在纽约的克尤公园发生了一起震惊全美的谋杀案。

一位年轻的酒吧女经理(Kitty Genovese)，在凌晨3点回家的途中，被一不相识的男性杀人狂杀死。这名男子作案时间长达半个小时，当时，住在公园附近公寓里的住户中，有38人看到或听到Kitty Genovese被刺的情形和反复的呼救声，但无人伸出援手，也没有人及时打电话报警。直至最后才有一名邻居打电话给警察，警察在两分钟内抵达，但Kitty Genovese已气绝身亡，歹徒也早已驾车逃走。事后，美国大小媒体同声谴责纽约人的冷漠。

1968年美国纽约两名心理学家，John Darley及Bibb Latane经过一系列研究，对这种冷漠的现象有了诠释，他们称它为「旁观者效应」(bystander effect)。旁观者效应简单的说就是：人对于紧急事态的反应，在只有自己时，与在场有其他他人时，有很大的不同。当有其它他人在场时，个体会抑制协助他人的行为。

有研究证明，当有人需要帮助时，如果受试者认为自己是唯一的旁观者，有百分之八十五的人会立刻前去帮助对方。若受试者认为除了自己之外，还有另一个人也知情，则前去救援的比率就降至百分之六十二。最令人惊讶的是当受试者认为还有其它四名受试者也听到时，会伸出援手的比率更降至百分之三十一。他们认为之所以会有旁观者效应出现，主要是当旁观者出现时，会导致帮助他人的「责任分散」(diffusion of responsibility)的效果。即个体不清楚到底谁应该采取行动。帮助人的责任被扩散到每个旁观者身上，这样每一个人都减少了帮助的责任，容易造成等待别人去帮助或互相推诿的情况。

认识了旁观者效应，应用在生活中，我们便要在危机时处变不惊。假如你遇上撞车，现场有几名伤者，千万别只是向在场的旁观者大声呼救，最好赶紧找周围最具正义感的对象(例如17-25岁的年轻男子，因为他们血气方刚，所以不会顾虑太多，往往有求必应)，直接看

着他请求他帮忙，这样所有救援的责任便会落在他一人身上了，只要他一行动，便会刺激其它人一同协助，这样受到救援的机率就高的多。

此外，最好在短时间内直接指示某人做某件事，例如对着旁观者A说：「请你帮我报警！」，对着旁观者B说：「请你帮我照顾这个伤者，用纸巾帮他止血…」正所谓居安思危，认识多一点心理学，危急时便可以发挥功效。

生命的容量

有一个年轻人，很容易被别人三言两语给激怒，甚至忍不住大发雷霆。有一次，他又因一件事气得不得了，便跑去找一位长者诉苦。

这位长者很有意思，他没多说，只给他倒了一杯水，之后，又倒一杓盐巴下去，并要他尝一口，他一喝，不禁叫了起来：哎呀！好咸啊！

长者没有多说话，只是笑笑的又带他来到一座湖畔，同样的倒了一杓盐巴到湖中，再从湖中捞起一小杯水，要他再尝一口，并问他说：这次你会觉得咸吗？

那年轻人回答：不会啊！

长者说：湖的胸襟大，所以虽被倒入同样的盐分，但很快就被稀释了，年轻人哪！胸襟大一点，那些小事情就不会影响到你的生活。人，要做湖泊，不要做杯子！

年轻人听了恍然大悟。

亲爱的朋友，你常觉得生命中有许多恼人的事吗？你常觉得某人讲的话令你咬牙切齿吗？你常觉得有些人实再不像样吗？

如果你的胸襟只有杯子的容量，那么这些事绝对足以影响你的心灵，影响你情绪的质量，然而，如果你的胸襟如湖泊般那样大，那么这些事情很快就会被你给稀释，一丝也影响不了你。

生活中的一些小事，或别人的一句话，能对你产多大的杀伤力，取决于你的胸襟及气度有多大！我们多拓宽自己生命的容量，学习别为小事抓狂，会让我们的人缘、气质、乃至做事效率，都有所加分。

「人有见识就不轻易发怒，宽恕人的过失便是自己的荣耀」——所罗门王

生气，却不要犯罪

有个人在乡里间盖了栋新房子，他很开心，带着全家大小一起搬了进去。

有一天早上，他惊觉昨夜屋里遭了小偷光顾，经过深思熟虑，他决定加高围墙的高度，但或许是他的房子太华丽，太醒目了，也或许是小偷的技术实再太好，他家还是一再地被窃贼光顾。

这真是惹怒他了！这天晚上，他发现屋子里又有小偷光顾的迹象，他不禁火冒三丈，心想这次无论如何要趁小偷还在屋内时把他给逮到！便开始思索着该如何抓住这个贼，想着想着，他想到小偷的可恶，想到自己辛苦盖起了房子却不能好好地居住，想到采取了种种措施却都没用，他越想越气！于是，便决定放一把火把房子给烧了！让小偷无所遁形。

结果呢？小偷果然给烟熏了出来，被逮了个正着，但他的新房子也没有了！甚至还一度延烧到邻居们的屋檐，弄得大家怨声载道。

在我们的生活中，总会有很多令人气结的事情发生，但我们必须掌握住一个原则：生气，却不要犯罪。

就像故事中为抓贼而放火烧屋的屋主，很多时候，明明错的是别人，但我们却常因别人所犯的错而让自己气到失去理性，甚至因气急而犯下比对方更离谱的错误。

生气，却不要犯罪，如果您不驾驭怒气，怒气就会驾驭你！！！！

我想买下这只有价值的小狗

一个商店老板在门上钉了一个牌子，上面写着“小狗出售”。

这个招牌对小孩有相当的吸引力。

过了不久，一个小男孩出现在招牌前问说“你这些小狗要卖多少钱呢？”店主人回答，“都是从30至50元不等”。小男孩把手伸到口袋，掏出了一些硬币，“我只有2.37元，我可以看看它们吗？”店老板笑笑并吹了口哨叫狗过来，从狗屋中跑出来店老板的名叫“女士”的狗，走廊上五只小狗跟着跑来，其中一只小狗明显的远远落在？

小男孩立刻注意到那只落在后面是只跛脚的小狗，他问店老板，“这只小狗怎么了？”店主人解释说这只小狗出生时，兽医诊断它的骨盆腔发育不健全，这一生都注定要跛脚。

小男孩显得很高兴的说，“那就是我要买的小狗”，店主人说，“这只小狗不用买，如果你要的话，我把它送给你”。

小男孩有点难过，他看着店主人的眼睛说，“我不要你送给我，它跟其他的小狗一样，值得每一分钱，我会付全额给你。我先付你2.37元，以后每个月付50分，直到付清为止”。

店主人反对的说，“你真的不用买这只小狗，孩子，因为它不会像其他的小狗一样正常的跑跳和玩耍”。

小男孩弯下身来卷起裤管，露出严重扭曲，用金属支架支撑住的残障左腿。

他看着店主人说，“我自己也无法正常的跑跳，所以我知道这只小狗需要有人了解关爱它”店主人紧咬着下唇，眼中涌出了泪水，他微笑着说，“孩子，我衷心希望与祈祷，这里的每一只小狗都有像你一样的主人”在一生中，你是谁其实并不代表什么，应该在乎的是否有人欣赏你，

接受你而且无条件的爱你. 真心的朋友是当世界其他人都离你而去的时候, 仍陪你并肩而行.

无常vs正常

在忙碌的生涯中，

朋友，

是否也曾好好的坐下来想想....

可曾有人

因你自己忙碌的关系而被忽略了呢!!!

以前跟朋友讨论过什么是[无常]，事实上[无常]就是[正常]；

发生在别人身上称为[正常]，

发生在自己及亲人身上就是[无常]，我们常看到新闻播报坠机事件感觉蛮正常的，一旦有自己亲人或是本身搭上那班飞机，我们就会感叹人生无常了。

很少人能知道自己生命何时到终点，也很少人能知道何时会结束一个物品，一件事情，一个缘分，或是一个生命。

所以活在当下，不论现状如何，

好好的去享受这一个时刻所遇见的人、事、物...一个片刻接着一个片刻，累积成为人生，不论经历是好是坏，这都是我们独一无二的一生，任何人也不能取代的。

最近看到一本书在解说[忙]这个字，写的很贴切，你忙吗？

[忙]这个字拆开就是[心亡]，

如果我们对某些事某些人的心已经死了，就会用[忙]来当作借口。

常常有人会因为忙;而渐渐疏离朋友;因为忙而冷淡了亲人;

?因为忙而忘了自己的健康,

这代表我们对朋友, 亲人以及自己的心已经死了, 因此我们就会用[忙]来当借口, 越忙则心死的越彻底!

~~或许明日太阳西下倦鸟已归时~~~你将已经踏上旧时的归途~~

~~人生难得再次寻觅相知的伴侣~~~生命中就难舍蓝蓝的白云天~~

忙碌的生活, 常常使我们错失了很多机会, 让我们浪费掉生命中很多美好的事物, 甚至失去了难得的知己。

你忙吗?

拨出时间陪你敬爱的 Angel 吧~~

珍惜现在所有, 别让时间悄悄从你手中溜走。

先处理心情，再处理事情

在职场工作中，「沟通」是一件很重要的事不管是对上司、属下、同仁、客户，或对各接洽商谈的单位都需要更好的沟通技巧，这亦即所谓的『人际沟通』然而，在职场中，难免会碰到许多不如意的事，也会遭遇挫折这时，自我心情的调适，或自我不断的激励，就是所谓的『自我沟通』有时我们在沟通时

会不自觉地用一些『否定式』、『命令式』、或『上对下』的说话方式例如：『你错了，你错了，话不能这么说』或是『唉呀，跟你说过多少次了，你这样做不行啦你怎么那么笨，跟你讲你都不听……』一般来说，人都不喜欢『被批评、被否定』？但是，有时我们在言谈间

却不知不觉地流露出『自我中心主义』和『优越感』觉得自己都是对的，别人都是错的可是，有句话说：『强势的建议，是一种攻击』有时，即使我们说话的出发点是良善的、是好意的但如果讲话的口气太强势、太不注意到对方的感受则对方听起来，就会像是一种攻击一样，很不舒服所以，有时候我们的心中会有一种慨叹…你知道吗？其实，我满赞同你的想法，但我很不喜欢你『讲话的口气』其实，我满同意你的见解，但我很不喜欢你『讲话的态度』有时，我们会说：『我这个人很理性啊，你看，我的门都是开的，大家随时都可以进来和我沟通啊』可是，如果『我们的门是开的，心却是关的』，又有什么用呢？

因此，在沟通时，必须注意到对方的感受毕竟每个人都有『自我尊严感的需求』每个人都希望被肯定、被赞美、被认同、被附和而不喜欢被否定、被轻视

所以，即使双方意见不同

但必须做到『异中求同、圆融沟通』，『有话照说，但口气要委婉许多』中国人造字很有意思，想想『我』这个字，是哪两个字的组

合呢？

是『手』和『戈』

「我」字，竟然就是「每个人手上都拿着刀剑、武器」所以每个人都常做「自我防卫」，来保护自己但是，在沟通时，人除了防卫自己之外，也要站在别人的立场来想善用「同理心」，也学习控制自己的『舌头』『在适当的时候，说出一句漂亮的话；也在必要的时候，及时打住一句不该说的话』因此，我们必须学习

『不要急着说、不要抢着说，而是要想着说』绝对不要『逞口舌之快』而后悔因为说话是没有『橡皮擦』、没有『立可白』的，不能再把话擦掉呀另外，职场沟通中

我们必须学习『情绪忍耐力』和『挫折容忍力』因为，『脾气来了，福气就没有了』？在我们碰到棘手的问题时，必须先静下来、勿冲动行事也学习『先处理心情、再处理事情』，免得事情愈弄愈糟糕有句话说：

『生命的长度是上帝所给予的，但生命的宽度却掌握在我们自己的手中』？的确，我们虽然不能控制生命的『长度』但我们可以控制生命的『宽度』我们都可以在工作中，学习做更好的沟通使人际关系更圆融，也使生命过得更漂亮、更有意义，不是吗？

幸福是懂得原谅才开始的

感情的开始...

有人会想用承诺去套牢一个人

有人会想用行动去感动一个人

有人会想用甜言蜜语去迷惑一个人我们会发现

年纪越是小的越是容易给人承诺..

像是我会爱你到永远，

我永远都不会变心。

但等年纪慢慢大了..

我们却也渐渐害怕给人承诺，

因为经历太多，受过伤害，

所以我们害怕给，也怕接受，

可是心里对它却还那一丝丝的期待或许年轻的时后对感情。

总是有那一股脑的热情想要表达出来让对方知道..

想想当初那股傻劲，真是可爱的好笑事隔多年再问问自己。

后悔这么爱过吗?!

我想我们的答案都是一样的..

虽然曾经为了承诺努力过也被伤过，但我们却没有后悔这样爱过付出过..

?这也是爱情令人着迷的地方，不是吗?!~在付出的同时，我们也得到了快乐，只要看到对方轻轻的一笑，

这一切的一切都足够了

你还在害怕再去爱吗?!

想想当初的自己，想想当初那份你付出的心情，如果只是因为上一段感情的不完美而恐惧再碰触爱情，那是很不值得的每个人都想被爱，但你也要先懂得享受你自己在付出的过程呀~因为它会帮我们了解这段感情是曾经如此美好过，自己为了这份感情如此用心执着过，去享受也去体会..慢慢会发现..

爱情美好的并不全是因为它的“结果”而是“过程”

选择你所爱的... 爱你所选择的...

不幸既然已发生了，与其天天哭丧着脸，倒不如挺起胸膛，笑着面对。

我是快乐的，生命并没有特别厚待我。

快乐，是我自己的选择。

最重要的是心。

心快乐了，人就快乐了。

选择放下，就能活在当下

人生可是一场战斗，但也可以是一趟让自己成长的旅程。

因此，面对困境即挫折时，除了决一死战和逃避外，你还有第三种选择：接受他，放下他，然后超越他！

人类是种爱用头脑来折磨自己的动物，我们经常因为想流泪而悲伤，而不是因为悲伤而流泪，很多时候，真正压垮我们，让我们彻底崩溃的，不是挫败或创伤，而是背后的压力，那个我们自己创造出来的莫名压力。

人本来就是自然的，该哭就哭，该笑就笑，但人类总是考虑太多，罣碍太多，最后只好用自己的头脑，把自己逼入忧郁或疯狂的绝境。

因此，当你跌入生命的幽谷时，不妨不挣扎也不怨天，选择放下，全然地拥抱幽谷的一切，这时，你会发现原来新的出口，就在这放下当中。

学习与讨厌的人一起

和讨厌的人一起工作是要学习的

不要为了一个你讨厌的人

而离开许多你喜欢的人

快乐的笑容带给你一生的幸福

讨厌...就不理他呀....别放在心理就好了呀...

人在外工作，每天要见好多人和好多人说话一定会讨厌的人存在

真的有的人是因为某人而离开

但是真的很不值得

自己才是最重要的人

不是吗

为自己离开或留下

不要为别人

不要为了一个讨厌的人

而离开许多你喜欢的人

今天听到的小故事：

老师讲了以前一个学生的故事

做作业分组的时候，十二个人一组，有一个学生来要求老师说他要换组别。

为什么？

因为他很讨厌其中的一个人。老师就让他换了。

不过问了他说：其他的组员你也都讨厌吗？

学生：不会啊，都满喜欢的。

老师：那么这个讨厌的人，在你生命中重不重要？

那个学生答：重要个鬼啦！讨厌死他了！

「但是十个好朋友留不住你，你却为了他一个人离开。」这个人，重不重要呢？

如果在生命里的重量没那么重的话，又为什么要这么在乎他呢？

与其为了一个不重要的人离开，

还不如为了十个喜欢你，你也喜欢的朋友留下。

每个人都很荒诞的会认为

「全世界的每个人都应该喜欢我。」但是如同自己有讨厌的人跟喜欢的人一样，自己也会被人讨厌和被人喜欢。

和讨厌的人一起工作，

一起念书.....是要学习的。

越战的故事

这是一个甫自越战归来的士兵的故事。

他从旧金山打电话给他的父母：「爸妈，我回来了，可是我有个不情之请。我想带一个朋友同我一起回家。」「当然好啊！」他们回答：「我们会很高兴见到他的。」不过儿子又继续下去：「可是有件事我想先告诉你们，他在越战里受了重伤，失去一条胳膊和一只脚。他现在走投无路，我想请他回来和我们一起生活。」「儿子，我很遗憾，不过或许我们可以帮他找个安身之处。」「不要，爸妈，我要他和我们住在一起！」父亲又接着说：「儿子，你不道自己在说些什么。像你这样残障的人会对我们的生活造成很大的负担。我们还有自己的生活要过，不能就让他这样破坏了。我建议你先回家，然后忘了他，他会找到自己的一片天空的。」就在此时儿子挂上了电话，他的父母再也没有他的消息了。

几天后，这对父母接到了来自旧金山警局的电话，告诉他们亲爱的儿子已经堕楼身亡了，而警方相信这只是单纯的自杀案件。

于是他们伤心欲绝地飞往旧金山，并在警方带领之下到停尸间去辨认儿子的遗体。

那的确是他们的儿子没错，但惊讶的是，儿子居然只有一条胳膊和一条腿。

对于有缺陷或不完美的人，我们可能没有包容的能耐，甚至说出很凉薄的说话；但对于自己的家人或所爱的人，我们才会感受到对方的痛苦，也明白说话的背后是如何伤透别人的心。

为什么不可以感同身受，说话前多点想想对方的感受？