愈放下愈快樂

放下壓力—累與不累,取決于自己的心態

心靈的房間,不打掃就會落滿灰塵。蒙塵的心,會變得灰色和迷茫。我們每天都要經歷很多事情,開心的,不開心的,都在心里安家落戶。心里的事情一多,就會變得雜亂無序,然後心也跟着亂起來。有些痛苦的情緒和不愉快的記憶,如果充斥在心里,就會使人委靡不振。所以,掃地除塵,能夠使黯然的心變得亮堂;把事情理清楚,才能告別煩亂;把一些無謂的痛苦扔掉,快樂就有了更多更大的空間。

緊緊抓住不快樂的理由,無視快樂的理由,就是你總是覺得難受的原因了。

放下煩惱—快樂其實很簡單所謂練習微笑,不是機械地挪動你的面部表情,而是努力地改變你的心態,調節你的心情。學會平靜地接受現實,學會對自己說聲順其自然,學會坦然地面對厄運,學會積極地看待人生,學會凡事都往好處想。這樣,陽光就會流進心里來,驅走恐懼,驅走黑暗,驅走所有的陰霾。

快樂其實很簡單,不要自己不快樂就可以了。

放下自卑—把自卑從你的字典里刪去

不是每個人都可以成爲偉人,但每個人都可以成爲內心強大的人。內心的強大,能夠稀釋一切痛苦和哀愁;內心的強大,能夠有效彌補你外在的不足;內心的強大,能夠讓你無所畏懼地走在大路上,感到自己的思想,高過所有的建築和山峰!

相信自己,找準自己的位置,你同樣可以擁有一個有價值的人生。

放下懶惰—奮鬥改變命運

不要一味地羨慕人家的絶活與絶招,通過恆久的努力,你也完全可以擁有。因爲,把一個簡單的動作練到出神入化,就是絶招;把一件平凡的小事做到爐火純青,就是絶活。

提醒自己,記住自己的提醒,上進的你,快樂的你,健康的你,善良的你,一定會有一個燦爛的人生。

放下消極—絶望向左,希望向右

如果你想成爲一個成功的人,那么,請爲“最好的自己”加油吧,讓積極打敗消極,讓高尚打敗鄙陋,讓眞誠打敗虛僞,讓寬容打敗褊狹,讓快樂打敗憂鬱,讓勤奮打敗懶惰,讓堅強打敗脆弱,讓偉大打敗猥瑣……只要你願意,你完全可以一輩子都做最好的自己。

沒有誰能夠左右勝負,除了你。自己的戰爭,你就是運籌帷幄的將軍!

不是所有的夢想都能成爲美好的現實,但美麗的夢想同樣可以裝點出生活的美麗。

放下抱怨—與其抱怨,不如努力

所有的失敗都是爲成功做準備。抱怨和泄氣,只能阻礙成功向自己走來的步伐。放下抱怨,心平氣和地接受失敗,無疑是智者的姿態。

抱怨無法改變現狀,拼搏才能帶來希望。眞的金子,只要自己不把自己埋沒,只要一心想着閃光,就總有閃光的那一天。

縱觀古今中外,很多人生的奇迹,都是那些最初拿了一手壞牌的人創造的。

不要總是煩惱生活。不要總以爲生活辜負了你什么,其實,你跟別人擁有的一樣多。

放下猶豫—立即行動,成功無限

認準了的事情,不要優柔寡斷;選準了一個方向,就只管上路,不要回頭。機遇就像閃電,只有快速果斷才能將它捕獲。

立即行動是所有成功人士共同的特質。如果你有什么好的想法,那就立即行動吧;如果你遇到了一個好的機遇,那就立即抓住吧。立即行動,成功無限!

有些人是必須忘記的,有些事是用來反省的,有些東西是不能不清理的。該放手時就放手,你才可以騰出手來,抓住原本屬於你的快樂和幸福!

有些事情是不能等待的,一時的猶豫,留下的將是永遠的遺憾!

放下狹隘—心寬,天地就寬

寬容是一種美德。寬容別人,其實也是給自己的心靈讓路。只有在寬容的世界里,人,才能奏出和諧的生命之歌!

要想沒有偏見,就要創造一個寬容的社會。要想根除偏見,就要首先根除狹隘的思想。只有遠離偏見,才有人與內心的和諧,人與人的和諧,人與社會的和諧。

我們不但要自己快樂,還要把自己的快樂分享給朋友、家人甚至素不相識的陌生人。因爲分享快樂本身就是一種快樂,一種更高境界的快樂。

寬容是一種美德。寬容別人,其實也是給自己的心靈讓路。只有在寬容的世界里,人,才能奏出和諧的生命之歌。

說到『坐』到

坐在門口壓力小

有住房地産的經紀人對我說,當她拜訪客戶時,除非主人指定,她一定坐最靠近大門的位子。她說選擇那個位置,顯示她不會賴着不走,不會給主人壓力。

還有一點,年輕女推銷員坐在靠大門的位置比較安全,隨時可以開門、離開,不像坐在靠里面的位置,容易被主人攔住。所以,坐近門的位置,她自己也比較沒壓力。

正面談判,側面簽約

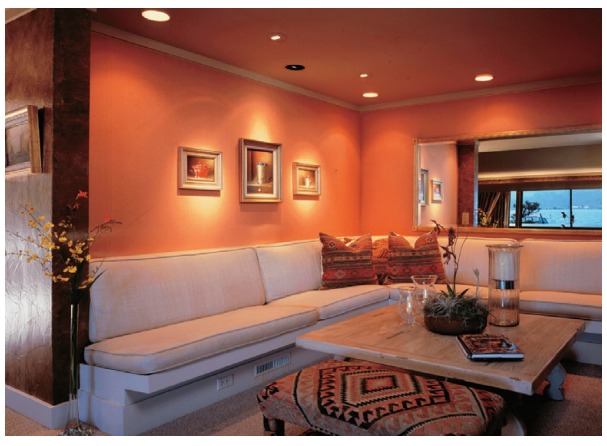
有位商界的朋友對我說,當他跟人談生意的時候,一定要面對面坐。因爲那樣可以看見彼此的臉,便于察言觀色;面對面也比較冷靜,適合討價還價。

但是,只要談成了,簽字的那天,就算在同一張桌子,他也一定改坐到側面,因爲這樣比較親近。一份份要簽字的文件,不是遞過去,而是輕輕地挪給對方。

用屁股說話

家里的沙發也有尊卑之分。家里的主人往往坐在最靠里面、臉朝外的位置。

如果一個朋友到訪,你要他“往里坐”,他拒絶,堅持坐在最靠門的位子,他給你的感覺是不是他不會久坐?



相反的,如果那人一進門就往里面的位子坐,他給你的潛在印象則是他可能坐很久。如果他是很熟的朋友,你則能感覺他不拘小節,把你家當做他家。

正因爲如此,如果你做推銷員、房地産經紀人,或與主人只是普通朋友,你應該儘可能坐靠外面的位子。如果是熟朋友,則可以用坐最近門的位子,來暗示你“當天不會停留太久”。

旅館“最尊位”的規定

去年,我去一家國際連鎖的五星級旅館。因爲我算是貴賓,不必在樓下櫃檯辦入住手續,而是由旅館人員直接帶到房間,並在房間里“辦登記”。

那天我一進房間,就坐在靠門的沙發上,帶我去的旅館人員則蹲在茶几邊爲我填表。

後來我才知道,他們旅館是這么訓練的——當客人坐在里面“最尊住”的沙發時,旅館人員可以坐在靠近門口的位子;如果客人已經坐在近門的位子,他們則要蹲下來,絶不能繞過茶几,坐在“最尊位”。**(作者:劉墉)**

年華離去後會無期

事隔多年,我仍然記得那個下午的光陰,它仿彿一塊胭脂紅,多年之後,仍泛出晶亮的光澤。

我喜歡他。

他的眼睛、眉毛、嘴唇、聲音……他的一切,甚至那有些破的球鞋———他是鄰班的男生,有着精緻的五官和無比動聽的聲音。

但他要走了,要去當兵,他要飛了。

我再也不能刻意繞到他的班級假裝上厠所去看他了,再也不能跟在他自行車後面了……知道這個消息時,我跑到校外的楊樹林里放聲大哭。

太陽明晃晃的,熱,干,空氣中的蟬鳴,無限放大着這種空洞和虛無。我逃課了,決定去看他。

他在很遠的小鎮上。可我仍然決定去。

這是個大膽而放肆的決定,他並不認識我,我們之間半句話也沒說過。

騎上我的破自行車,我奔波于去那個陌生小鎮的路上。

的確是陌生的,全是土路,沸騰起來的土撲到我的臉上,和汗水混在一起,剛下過雨的地被太陽曝曬,塵土有莫名其妙的味道,我喜歡這味道,喜歡去看一個人的感覺。

自行車很破,騎一段鏈子就會掉,我一邊挂鏈子一邊哼着不成歌的小調,哼的什么不重要,重要的是我有輕快的芬芳的心情,帶着刺激與喜悅。

我這是去看自己喜歡的一個人哪!

日頭很毒,我的皮膚都曬燙了,我口渴,但沒有賣水的,我只有騎,只有往前走。

我想,我快中暑了。嗓子冒煙,更熱了,白襯衣快成了黑的了,一道一道的浮塵和汗水混合在衣服上。

鞋子里也全是土,但我心里是喜氣的,又害怕,又心驚膽戰,見了他說什么,說我喜歡他?不,我不會說的!我只看他一眼就夠了,就看一眼,就一眼!

中途我還迷了路,去了另一個小鎮,又打聽了幾個人才找對,到他的家門口時,天色已晚。

我站在他家門口,手腳冰涼。

悄悄進了院子,看到一個少年的背影。

心里轟的一下。

可是,不是他。

比他矮一些,胖一些,他回過頭來,你找誰?他問我。

……我說,我找……我小心地說出他的名字。

我哥去奶奶家了。

我忽然感覺四肢無力,好像要倒下一樣,我勉強笑了一下,然後飛奔出來,我跑得很快,騎上自行車瘋狂地跑着,好像後面有什么人追我一樣。

你是誰呀?你是誰?他弟弟在後面嚷着。

我是誰重要嗎?這重要嗎?我不能說我是誰,我只知道,我來找他,他不在,他不在呀!

我不知道我哭了多長時間,一邊騎一邊哭,風來了,吹着我的眼淚,臉上東一道西一道,臟透了,亂透了,我的心里,傷心透了。

自行車扎胎了,我在星光下推着它,一步步地往回走。

半夜里,我回到家,喝了很多涼水,倒在床上,再也不能動了。

後來我發燒,病了幾天。我好了,他就走了。

後來的後來,我沒有告訴過他。他娶妻生子,我嫁爲人婦,我們過着各自的生活。他並不知道,有一個女孩子,在 17 歲那年夏天,曾經在一個下午,趕往看他的路上。我想,有些事情,有些愛戀,只是一個人的事情,與他,並無關聯。

但我記得那個下午的光陰,記得那些路過的樹,記得那暴烈的陽光,陽光下的汗水,我哼出的跑調小曲,記得自己羞紅的臉。人生眞的很長,但是,人生又這樣短,短到我憶起這一幕光陰,仿彿昨日。(雪小禪)

遠東紀念公園 俄亥俄州唯一私人墓地

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD

8592 Darrow Rd. Twinsburg OH 44087

Located inside Crown Hill Cemetery Park

Office: 3030 Superior Ave Room #104, Cleveland OH 44114

我們提供各項服務,大小壽地,各式墓碑,如果需要詳細資料,

請打電話:330-819-0277; 330-352-7788

穴位從$950 起,勿錯過良機!如果顧客購買遠東花園墳地,將為顧客提供系列服務.

福人擇福地
福地福安
祖先安,後人樂
遠東紀念公園
全爲福人備

預先選定一處風水福地,既可陰澤後人,又可爲自身添福增壽.

自己帶着走 自己泪

天地悠悠,紅塵多愁,
多一個無情少一份真愛,
誰來問?又是几人能看透!
何不讓缘份眼前輕輕飄。
夕陽無力,看盡人生悲顴离合,
殘月無心,厭聽紅塵愛恨情愁。
也許無情,正是有情的解脱
縱然是忘记你,是來生時候,
今生泪自已帶着走。

不是怕回首,是怕回首,
再看見你笑容後的冷漠,
寧可身是一過客、情非情缘非缘,
你送來的傷我全收,寂漠應隨夕陽走,
來去紅塵,夢裏都是客,
缘起缘滅一挥手?
喔!自已泪自已帶着走!

劉天擎 7/25/2010。

伊利華報
ERIE CHINESE JOURNAL
編輯部

社長 / 主編:浦瑛
總編輯:劉元華
版面 / 網頁編輯:程里賓
移民法律顧問:黃唯
撰稿人:劉以棟 劉天擎 曉月
匹兹堡責任編輯:潘嵐
哥倫布責任編輯:陳青杰
辛辛那提責任編輯:SAM YI