# 如何写爱情心理学心得体会汇总(4篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-09-12

*如何写爱情心理学心得体会汇总一为了积极响应我院朋辈工作辅导室的号召，迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，并针对我班实际情况开展以“好心态，好生活”为主题的心理班会，旨在引导同学们能有积极、乐观的心态面对生活中的学习、爱情，能够自我管理调...*

**如何写爱情心理学心得体会汇总一**

为了积极响应我院朋辈工作辅导室的号召，迎接“5.25”大学生心理健康节的到来，并针对我班实际情况开展以“好心态，好生活”为主题的心理班会，旨在引导同学们能有积极、乐观的心态面对生活中的学习、爱情，能够自我管理调节情绪，拥抱美好生活。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理阻碍的大学生比例高达25%，普遍都存在一些心理困惑，大学生因学习压力大或恋爱受挫等原因自杀或谋杀等事件频频出现，最近中南大学出现了一起惨烈的谋杀案，为了端正同学们的心态，是同学们积极快乐的对待生活，特地召开此次班会。

好心态好生活

20xx年5月19日星期四2：00—4：00（待定）

年轮广场（待定）

金融2班全体成员

1、像同学们介绍一下“5.25”大学生心理健康节的由来

由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、辅导员谭老师讲话

3、同学们讨论主题话题

该怎样处理解决学习中的压力

该怎样处理好人际关系

该怎样树立正确的恋爱观

4、对一些典型案例进行思考

5、做心理测试题

6、小游戏

口传悄悄话（我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天）。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。）

7、组织每位同学都讲讲班上其他同学的优点

8、辅导员总结。

**如何写爱情心理学心得体会汇总二**

1、所谓坚强，不是在灾难面前不哭，而是要笑着面对以后。

2、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。

3、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。

4、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。

5、有些事情，如果不能善始善终，还是莫要开头的好。

6、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。

7、多亏日子还有难过和失落，让我们在一场场身不由己的努力进化成更好的自己。

8、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。

9、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，你可能承当不住。你要做得更好，要生长，要等待。

10、只有微笑向过去说再见的人，才有资格向未来说嗨。

11、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。

12、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。

13、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。

14、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。

15、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。

16、不要只因一次挫败，就忘记你原先决定想达到的远方。

17、懂得让步的人是聪明的，这是把决定事态走向的主动权握在了自己手上。感情对抗战中，赢了面子就输了情分。往往死撑到底的人，都成孤家寡人。弯腰不是认输，只是为了拾起丢掉的幸福。

18、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。

19、没有到手的东西，总是比到手的稀奇，但不一定比我们已拥有的更好。有些事知道了就好，不必去多说。有些人认识了也就好，不必去深交。你若是找不到坚持下去的理由，那么你就找一个重新开始的理由，生活本来就这么简单。

20、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。

21、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。

22、错误的开始，未必不能走到完美的结束，人生没有什么事是一定的。都是在碰，在等，在慢慢寻找。

23、回归生活的细节，不管际遇和心情如何，我们有责任先吃好一顿饭，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。

24、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。

25、那些美好的，值得期待的，就像春天那样从未犹豫不绝，从未拒绝挣扎，总是准时，静静的来到你身边。

26、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。

27、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。

28、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。

29、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。

30、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。

31、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。

32、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。

33、要把握每一天，享受每一天，不恐惧衰老，不害怕改变与失望，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。

34、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。

35、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。

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。

37、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%。

38、不发火，是因为自己不再害怕被别人伤害。

39、对于一个成人的孩子如果父母介入太多那就是一个负向的，如果父母介入太多，即使是一个成年的孩子也无法学会如何承担责任，这到底是爸爸妈妈要的呢？还是我要的呢？对某些人来说就会很头疼，当孩子长大的时候，我们希望他们要为他们自己做决定，为自己负责，要他了解什么事对自己是好的。

**如何写爱情心理学心得体会汇总三**

[摘要]近年来，受社会、家庭、学校及自身因素等多方面影响，大学生的恋爱观较以前有了很大变化，出现了恋爱态度轻率，恋爱观念开放化、恋爱行为公开化等特点，体现出重功利价值、重物质享受、重生理需求的本质。为此，应从加强性道德性识教育，自主性教育，健全学校管理机制等方面，引导大学生树立健康的恋爱观。

正处在青春时期的大学生对恋爱充满了浪漫的幻想与憧憬，他们认为，恋爱是大学的“必修课”而不是“选修课”，不经历恋爱的大学生活是不完美、不全面的。随着社会观念和生活方式的变化，当代大学生的恋爱问题已渗透到他们的学习、生活、人生态度、理想等各个方面，与此同时恋爱观也发生了质的飞跃。

1.恋爱态度轻率化。当代大学生只注重恋爱的过程，而不注重恋爱的结果。多数学把恋爱描述为“体验幸福”和“充实大学生活”。有些学生以选择理想对象为由，见异思迁，频繁更换对象;少数学生出现“三角恋”和“多角恋”，以至在同学之间造成感情纠纷，甚至发生冲突，酿成悲剧。他们在恋爱过程中，只一味追求爱情的浪漫，而忽视爱情的.义务和道德，认为恋爱与婚姻无关。未婚先孕就是当代大学生恋爱轻率化的最好见证。

2.恋爱观念开放化。当代大学生受西方思潮和社会不良风气的影响，传统道德意识逐渐淡化，对婚前同居、婚前性行为持开放、理解和宽容的态度。据1998年，中国青少年研究中心与中国青少年发展基金会所做的一项专项调查结果显示：在初中以下文化程度的青少年中，对婚前性行为持宽容态度的比例为54.08%，大学本科以上文化程度的青年人中，这一比例为75.3%…由此可见，随着社会环境的变化，当代大学生的性观念也日益开放。大学生多角恋爱、在外同居的现象时有出现。

3.恋爱行为公开化。尽管社会各界对于在校大学生谈恋爱的态度持“不赞成、不反对”，但这并不意味着在校大学生的各种行为不受任何纪律的约束。然而在高校大学生中都存在这样的想法：不谈恋爱的人被视为弱者，不谈恋爱被视为不正常行为。他们把谈恋爱作为一种荣耀，每天出入成双成对，携手漫步于校园，上课、吃饭、自习形影不离，行为上一点也不遮掩，甚至臵校纪校规于不顾。据相关调查资料显示，愿意对周围的人公开恋情的大学生比例为87.6%，愿意在校园里各种环境下有亲呢行为的：教室23.7%、图书馆37.5%、食堂68.6%、校园绿地86.2%。

综合各因素分析，当代大学生的新型恋爱观主要体现在以下几个方面：1.注重功利价值。他们在择偶标准上，趋于功利化，更注重对方的实际价值。近年来，随着大学毕业生就业难度增大及求职中的“不正之风”对大学生恋爱观产生了一定影响，交往对象的家庭背景和经济状况往往成为他们关注的重点。具体表现为，有些学生把自己今后的前途寄托在恋人及恋人家长身上而急于谈恋爱。

2.注重物质享受。部分大学生因家庭经济困难、就业压力大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。

为追求享乐和地位而恋爱，是一种畸形的恋爱观。

3.注重生理需求。大学生的年龄界限已跨过青春期并进入成年期，这一时期的少男少女由于生理发育的成熟，有了追求异性的欲望，对性的体验十分敏感，产生了性亲近的要求。据相关调查显示，有83%的大学生有和异性交往的强烈愿望，渴望拥有爱情。在异性吸引、彼此产生好感的基础上，性冲动是促使青年投入恋爱活动的重要诱因。在这一原因的驱使下，青年开始脱离群体化的两性活动而单独约会。现今高校普遍存在的同居现象就是最好的例证。

大学生恋爱观受个人生理、心理成长和家庭、学校以及社会等各方面的影响而发生着变化，但他们在诸多方面相对不够成熟，需要学校、家庭、社会各界的共同关注。具体从四方面阐述：

1.受社会的影响。近年来，随着互联网的广泛应用，现代信息传播技术的发达，网络、影视已经走人人们的生活，也带大学生进入恋爱的世界。由于社会上一些文艺作品中对爱情的过分渲染，更有大量关于两性及恋爱问题的讨论，使大学生难辨是非。同时受西方的“性自由”、“性解放”思潮的影响，很多大学生的恋爱观发生了极大的改变，他们相信网上爱情更胜于现实爱情。年轻人特有的好奇心及网络色情的影响，驱使他们渴望揭开两性之间神秘的面纱。这些在一定程度上对大学生恋爱起了一定诱发作用，使一些大学生对爱和性的观念发生扭曲，缺失了应有的责任与道德。此外，面对就业压力的增大，就业前景的不乐观，竞争的激烈化，为逃避现实及外界的压力，他们亦然选择了恋爱。

2.受家庭的影响。家庭教育对一个人的成长有着深远的影响。家庭对大学生恋爱的影响主要有两个方面：第一，现在的大学生多数都是独生子女，出生于衣食无忧的生活环境，过着衣来伸手、饭来张口的生活，家庭的过分宠爱，使他们产生了极其强烈的依赖心理。进入大学后面对纷繁复杂的人际关系，他们望而却步，为逃避现实从依赖父母转向对新的关爱的渴求，过起了所谓的“二人世界”。第二，有些家长对子女的婚恋观念缺乏正确的指导，大多数家长不了解子女青春期的心理问题，致使他们的好奇心不断累积。到了大学，远离了家庭束缚，最终触发了体验恋爱的动机，进而诱发了大学生恋爱问题的产生。

3.受学校的影响。目前高校对学生的恋爱问题所持的态度是不提倡也不反对，没有相关、具体的政策和制度给予指导。同时，在课程设臵上关于恋爱、性教育等方面的知识比较缺乏，各类辅导讲座欠缺，没有真正形成一种合理而有效的方式，对大学生的恋爱观加以科学引导和教育。

4.受个人自身的影响。当代大学生年龄一般在18-25岁之间，按照青年心理学的划分，属于青年的中期，其生殖系统趋于成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对性的体验十分敏感。但由于在校大学生刚从父母的翅膀下挣脱出来，没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，对任何问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差。再加上其心理发展的不成熟性和不稳定性，容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑欠周全，使其恋爱过程容易出现偏差，从而引起恋爱道德上的种种缺失。

四、引导大学生树立正确、科学的恋爱观

1.加强大学生的性知识教育，提高恋爱的道德观。充分利用现代网络资源和网络技术，通过课程教学、专题讲座、订阅报刊、定期辅导等形式，积极开展大学生心理咨询活动和性健康咨询服务，为建立良好的性意识和性道德观念打下牢固的基础;帮助大学生端正恋爱婚姻的态度，调节学生因恋爱受挫而引起的心理冲突和心理失衡，培养健全的人格，以引导他们在恋爱问题上做出理智的选择，形成健康、正确的恋爱心理，使学生理解并懂得“两性区别，男女平等;异性交往，互尊互敬;自重自爱，自立自强”这些基本的性道德规范，自觉抵制不良性刺激的影响，防止不良性行为的发生;同时引导大学生用成熟的人格、成功的事业去创造幸福美好的生活，让爱情真正成为人类文明行为的高尚部分。

2.加强大学生的自主性教育，树立正确的恋爱观。针对当前大学生的新型恋爱观，学校要不断加强学生的思想政治工作和综合素质的培养，科学引导学生树立正确的学习观、恋爱观、就业观、成才观;要让学生认清现实，让学生知道恋爱问题和学生的理想、事业之间的紧密联系。在学校教育中，应该把充分发挥大学生的自主性，作为工作的第一要务，促使大学生把学业放在首位，摆正恋爱与学业的关系，不能把宝贵的时间都用于谈情说爱而放松了学习。要让大学生认清学业的重要性，让大学生明白学业是大学生价值的主要支柱;要让大学生懂得恋爱是一种相互理解和相互信任，是一份责任和奉献，它是建立在牢固地学业、事业基础上的。

3.健全学校的管理机制，加强对大学生恋爱的管理。加强对大学生恋爱的管理，一方面要加强教学管理，促使学生将自己的主要精力投入到学习过程中;另一方面要加学生宿舍、公寓和校园环境的管理，营造一个良好的学习、生活氛围，杜绝大学生在外住宿现象的发生;最后要建立健全各种规章制度，规范大学生的恋爱行为。学校对大学生谈恋爱问题要实行引导、教育、管理三位一体模式，齐抓共管，形成合力。对于那些沉迷于恋爱而荒废学业的同学要加强教育和引导，使其迷途知返;对于那些在恋爱中违反校纪校规，违背社会公德的同学，要及时批评教育，必要时应给予相应的纪律处分。总之，四年的大学生活是短暂而宝贵的，当代大学生不要把黄金时间消磨在花前月下，而应立志奋发成才。大学阶段是人的一生智慧与才华发展最快的黄金季节，大学生只有树立正确的恋爱观，形成健康的恋爱心理，把爱情融进成才目标中，才能使爱情成为我们奋发向上的力量，成为我们学有所成、有所作为的动力。

**如何写爱情心理学心得体会汇总四**

1、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。

2、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。

3、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。

4、孤单是对你最好的惩罚，请对号入座。

5、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。

6、关于这个世界，我们需要了解的第一个道理就是：大家都不傻，谁都是聪明人，如果你看到一个人貌似在做一件傻事，那只能是说明你不了解这个人。

7、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。

8、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。

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、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。

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、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。

13、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。

14、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。

15、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。

16、一个人的情绪会破坏两个人的心情。善待别人的同时也是善待自己。

17、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。

18、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。

19、信任就像橡皮擦，每犯一次错，就会变小一点。

20、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。

21、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。

22、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。

23、事业的追求，并不一定要什么头衔和称号来满足，你爱上了一种东西，愿意用全部心血去研究它，掌握它，从中得到了乐趣，并且永远也不舍得丢弃它，这就是事业心，是比什么都重要的。

24、没有到手的东西，总是比到手的稀奇，但不一定比我们已拥有的更好。有些事知道了就好，不必去多说。有些人认识了也就好，不必去深交。你若是找不到坚持下去的理由，那么你就找一个重新开始的理由，生活本来就这么简单。

25、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。

26、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。

27、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。

28、总觉得别人把你看轻了，实则是你把自己看重了。但凡有分量的人，都懂得拿捏＂轻重＂：一人独处时，看重自己。与人相处时，别把自己看得太重。

29、真正点亮生命的不是明天的景色，而是美好的希望。我们怀着美好的希望，勇敢的走着，跌倒了再爬起，失败了就再努力，永远相信明天会更好，永远相信不管自己再平凡，都会拥有属于自己的幸福，这才是平凡人生中的最灿烂的风景。

30、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。

31、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。

32、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。

33、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。

34、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。

35、一些道理想通了就是天堂，想不通就是地狱。

36、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一开始；学会感恩，拥有一颗感恩的心，在逆境中找求希望，在悲观中找求快乐。

37、那时候我们说话都喜欢用终于，就像终于放假了，终于毕业了，终于离开这里了，终于过年了，仿佛任何的告别都象是一种解脱。最后我们才发现，那些自以为是的如释重负，才是让人想念的东西。没什么会等你，就像所有的曲终人散与分道扬镳，到最后可惜的不是离散，而是没有好好地与那些告别。

38、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。

39、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。

40、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，你得高瞻远嘱，从容不迫，笑对人生。

41、①无论做什么记得是为自己而做；②面对困境不悲观厌世；③任何时候都不怕重来；④让自己平与豁达一点；⑤女孩要先经济独立再谈别的；⑥不要忘记进修学问，拓宽胸襟；⑦失去的东西并未属于自己；⑧保持少女般浪漫情怀；⑨生命的乐趣自己找找，没人义务讨好自己。

42、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。

43、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。

44、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。

45、说他保护自己的方式是在身体附近营造一团光。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！