# 2025年人生幸福心得体会(大全15篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-06-19

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**人生幸福心得体会篇一**

人生幸福是每个人心中的追求，有人说幸福是足够的财富，也有人认为幸福是健康的身体。然而，我认为人生幸福是一个综合性的目标，它的实现需要多个方面的努力。近期，我尝试了一种方法，那就是将人生幸福比喻成一种盘子。这个“幸福盘”需要巧妙地调配各种要素，才能构成一个圆满的幸福。以下是我对人生幸福盘的心得体会。

第一段：养成积极心态。

人生幸福的第一步是养成积极的心态，这是“幸福盘”中的底盘。在我们面临困难和挫折时，心态的积极与否决定了我们如何去应对。当一切迷茫与困难都将你压得喘不过气来的时候，唯一能帮助你重新振作的不是他人的安慰和帮助，而是你自己的心态。要学会坚持乐观的人生态度，积极主动面对人生中的挑战和问题，用积极的情绪与行动铺就通向幸福的康庄大道。

第二段：追求事业成功。

人生幸福盘的第二个要素是事业的成功。事业的成功并不仅仅是指赚到足够的财富，更重要的是实现自己的目标和价值观。每个人都会有自己的梦想和追求，而只有在实现自己的梦想时，才能体验到真正的幸福。为了实现事业成功，我们需要付出很多努力和汗水，不断学习和成长。同时，我们也要保持对事业的热情和坚持，坚信自己所追求的梦想是值得的，只要坚持下去，终将能够实现。

第三段：建立稳定的人际关系。

人生幸福盘的第三个要素是建立稳定的人际关系。人是社会性的动物，我们需要与他人共同生活、工作和交流。然而，与他人相处不可避免地会有摩擦和冲突。要想保持良好的人际关系，我们需要学会尊重他人、理解他人和与他人合作。与他人建立良好的人际关系不仅可以帮助我们解决问题，还可以带给我们彼此的支持和关爱，使我们感受到人际关系的温暖，从而实现人生幸福。

第四段：注重身体健康。

人生幸福盘的第四个要素是身体的健康。健康是一种富有的财富，没有健康，就没有幸福的基础。因此，我们要注重保持良好的生活习惯，定期锻炼身体，合理饮食，保证充足的睡眠。只有身体健康，我们才能有更多的精力和能力去追求事业成功、建立良好的人际关系，实现人生幸福。

第五段：追求内心的满足。

最后一个要素是追求内心的满足。人生的幸福不仅来自物质的享受，更来自内心的满足。这是人生幸福盘中的最后一道佐料。我们不能仅仅追求金钱和名利的满足，也要关注内心的需要。内心的满足是一种安详和满足的感觉，是对自己的选择和付出的认可。我们需要认真思考自己的内心需求，追求真正符合自己内心价值观的事物和体验，才能达到真正的幸福。

总结：

人生幸福盘需要不断地调适和平衡各个要素，才能实现圆满的幸福。只有拥有积极的心态，追求事业成功，建立稳定的人际关系，注重身体健康，追求内心的满足，我们才能在人生道路上走得更稳、更远，收获幸福的满满。

**人生幸福心得体会篇二**

爱你所爱选你所选，珍惜现在所拥有的一切。人活着就是一种心情，把握今日，设置明天，储存恒久。只要专心感受，华蜜就会恒久存在。人生有太多的不行知，一个念头，一次确定，往往拥有或错过一份缘。选择了爱是因为有缘，而选择了不爱却也是为了缘。

华蜜，是家乡远山的黛绿，落日群岚、飞鸟破空。在青山翠绿间；在颔首相望中；在千年万年后；你朝阳般的容颜啊，永是我刻骨的眷念。

当我们从天际海角相聚在一起的时候，请不要踌躇片刻后的别离。在今后漫长的岁月里，有多数孤寂的夜晚可以独自的品尝愁绪。现在的每一分钟，都让它像纯净的酒精，燃烧成华蜜的淡蓝色火焰，不留一丝渣滓。让我们一起举杯，说：我们华蜜。

我们要提高对于华蜜的警惕，当它到来的时刻，激情地享受每一分钟。据科学家探讨，有意留意的结果比无意要好得多。

假如让时间前进，或者事先能预知到，是否会更懂得珍惜，珍惜那些值得珍惜的人，那些我们爱的人。华蜜须要自己去珍惜，生命如沧海一粟，且行且珍惜，我们就是懂得华蜜的人。

曾经以为记忆犹新的东西，总有一天会变得面目全非。时间没有教会我们任何东西，却教会了我不要轻易地去信任一个神话；而神话最让人膜拜的地方就在于它的不行信！

要信任华蜜原来那么简洁，简洁到像清水一样。

我把你嵌在一滴泪里，幻想千年后是琥珀。我不敢低头怕那滴泪坠下，碎了你，碎了我，便碎了千年的梦。若有来生必踏遍千山万水找寻你这永恒的挚友。

那些随随意便就能从你生命里消逝的，根本不值得去留恋，真正在意你的不会离开。要走的就让他走，爱，是说什么都不能放手。

一辈子的挚友，就像没有保存期限的罐头，没有变质的那一刻，只有恒久的沉淀。你是我心中最深的挂念，无需太多的语言，我会守护这一切，愿你一生平安！

我的日子因你而绚烂，我的心因你而宽阔，我的感情因你而充溢，我的生活因你而美满。华蜜人生的心得体会(篇二)。

有这样一则童话故事：一对清贫的老夫妇生活在乡村，有—天他们想把家中惟一值点钱的一匹马拉到市场上去换点更有用的东西。

于是老头子牵着马去赶集了，他先与人换得一头母牛，接着又用母牛去换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，然后又用鹅换了一只母鸡，最终用母鸡换了一大袋烂苹果。

当他处理完事情，扛着大袋子来到一家小酒店歇脚时，遇上两个人，闲聊中他谈了自己赶集的经过。两个人听后哈哈大笑，说他把事情办砸了，回去准得挨老婆子一顿揍。

老头子坚称肯定不会发生那样的事情，于是那两个人就用一袋金币打赌，假如他回家未受老伴任何责罚，金币就算输给他了。约定好后，三人一起回到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，特别兴奋，又是给他拧毛巾擦脸又是端水解渴，老头子起先讲赶集的经过。

老头子也够诚恳，毫不隐瞒地把全过程一一道来。

每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，老婆子竞非常激烈地予以确定。

那两个人看得傻了眼，自然输掉了一百多磅金币。

夫妻之间最重要的基础是宽容、敬重、信任和真诚。即使对方做错了什么，只要心是真诚的，就应当重过程重动机而轻结果，这样才能有家庭的和谐。夫妻的`恩爱、宽容是善待婚姻的最好方式，彼此理解对方的行事做法，没有过分的要求，也不埋怨，如此，爱的源泉必定生生不息，婚姻肯定如童话般妙趣横生、和谐美满。华蜜人生的心得体会(篇三)。

华蜜是陪伴人一生的追求，从来没有过片刻的远离。华蜜就在身边，如影随形，只是我们更多的时候，忙于追逐世俗的目标，而忽视了它的存在。

疲于奔命挥汗如雨，我们不断地积累财宝，不断地创建传奇，不断地超越自我：大棉袄换成了羽绒服，二锅头换成了五粮液，自行车换成了小轿车，小平房换成了大别墅，而自己，也在这样的变化中，实现社会角色的自我升华，从顽皮儿童成为社会青年，从打工仔成为大老板，从乡下人成为城里人，从社会底层进入上流社会。许多时候，华蜜已沦为一种物化的标杆，因为物化的东西往往更简单得到现实满意，且能向人居高临下地示范和标榜。那种充满自己心灵的虚荣，麻醉着本已枯竭的精神，让生活本色的华蜜呈现凶恶的变态容颜。

在自己的面前，恒久有更美的风景，在自己的头顶，恒久是无尽的苍穹。欲望不达目的誓不罢休的贪欲，与现实永无止境永无终点的残酷，中间有着千百年来不曾填满的沟壑，横跨在人生苦痛与华蜜的两端。忘却了生命的消逝，忘却了路过的景致，人生似放荡不羁的野马，狂乱地奔向设定的目标，然后，再从这个标点起先，奔向新的标点。

没有闲情逸致，坦然欣赏日出日落云卷云舒，没有风雅诗兴，浪漫品尝花开花落月盈月亏。热闹中风起云涌，人多处利来利往。我们宁愿透支生命有限的能量，宁愿放弃人生精彩的花絮，也不愿花前月下观花赏月，也不愿独处一隅自我放逐。于是，我们也就难以体会“采菊东篱下，悠闲见南山”的逍遥自由，难以理解“丹青不知老将至，富贵于我如浮云”的豁达气度。追求华蜜，反而被华蜜所累，为了华蜜，反而被华蜜所伤。华蜜不是欲望的随意放纵，而是生活的睿智选择。把好尺度，控好距离，华蜜自会并肩而行。

小时候，华蜜是一件东西，得到它，便感觉华蜜。

长大了，华蜜是一个幻想，实现它，便感觉华蜜。

成熟了，华蜜是一种心态，领悟它，便感觉华蜜。

华蜜与地位凹凸无关，与金钱多少无关，与房子大小无关，与容颜美丑无关，与学问深浅无关，与年龄老幼无关，它确定于欲望、气度、心态，确定于内心的修炼，确定于精神的高度。

生活恒久真实，华蜜从不远离。善待生活，华蜜又怎么舍得离开呢？华蜜人生的心得体会(篇四)。

华蜜是什么？这个问题见仁见智。华蜜没有一个明确的标准，却人人可以感受和品尝，华蜜是感谢，是暖和，是奉献，是宽容，是奉献，让我们苦苦寻找，又无限憧憬。其实，华蜜只是一种看问题的角度。

华蜜是寒冷的冬天北风咆哮时心底的春光；是假日里一杯浮晃着淡碧的暖茶；是心存感谢、谅解别人后的那善意释然的一个微笑；是远行时亲人的吩咐；是与三两好友在茶肆间爽朗的谈笑；是月华如水的河边恋人的拥抱；是垂暮之时回味的种种坎坷和温情人生。

华蜜是一道风景，若以一种坦然的心态闲逛其中，那人生便充溢了漂亮的风景。不仅在于你怎么去观赏和体会，更在于你面对生活时的心态和方向。老一代工人作家吴云铎曾言：即使自己变成了一撮泥土，只要它是铺在通往真理的大道上，让自己的伙伴们大踏步地冲过去，也是最大的华蜜。这睿智的句子中渗透着对华蜜无限憧憬，不断追求，华蜜，不仅是自己，更在于对于别人做了什么。

曾在微博上看过一段话很有感受：华蜜不是你房子有多大，而是房里笑声有多甜；华蜜不是你能开多豪华的车，而是你开着车能平安到家；华蜜不是爱人多美丽，而是爱人的笑容多绚丽。华蜜是最平常的，平常到无处不在；华蜜又是稀有的，稀有到有人终其一生，不得其门而入。倘如你要问我，华蜜究竟在哪里？我会说：华蜜是天空，是阳光，是草地。华蜜，就是我们的生活。

**人生幸福心得体会篇三**

人生幸福是每个人都追求的目标，它在生活中扮演着至关重要的角色。然而，幸福对每个人来说意味着不同的事物。对于我来说，幸福就像一种盘子，其中包含着五种重要的要素：健康、家庭、事业、爱与友谊、个人成长。在与这些要素的互动中，我逐渐意识到了人生幸福的真谛。

首先，健康是人生幸福的基石。没有健康，其他的一切都显得苍白无力。我们的身体是我们生命的基础，它支持着我们去追求更多的梦想。当我们拥有一个健康的身体时，我们能够尽情地享受生活的乐趣，迎接挑战，并拥有足够的能量去追求自己所钟爱的事业和爱好。因此，我时刻珍视自己的健康，通过良好的饮食习惯和充足的运动来保持健康状态。

第二，家庭是幸福的源泉。家庭是一个温暖的避风港，是我们可以真实展示自己的地方。在家人的陪伴下，我们感受到关爱和支持，无论是在人生的高峰还是低谷，他们始终与我们同在。他们是我们最值得珍惜的财富，因此，我们应该时刻关注家人的需求和情感，为他们带来快乐与幸福。

第三，事业的成功是幸福的重要组成部分。通过事业的追求，我们能够实现自己的价值，并为社会做出贡献。当我们充满热情地投入到工作中时，我们能够体验到成就感和满足感。然而，我们也应该注意平衡事业与生活的关系，避免将工作压力带回家庭生活中，以免幸福感受到负面影响。

第四，爱与友谊是人生幸福的重要因素。与他人建立深厚的情感联系，能够给我们带来安慰和支持，让我们不再感到孤独。我们需要学会倾听和理解他人的需求，给予爱和关怀。同时，友谊的力量也是不可忽视的，与朋友分享欢乐和困难，能够让我们更加坚强和成长。

最后，个人的成长是人生幸福的关键。通过不断学习和成长，我们可以拓展自己的能力和眼界，充实自身，提升幸福感。个人的成长可以是在学业上取得进步，也可以是通过读书、旅行、交流等方式来扩展自己的知识和经验。无论如何，个人成长是幸福的源泉，它能够让我们变得更加自信、独立和成功。

综上所述，人生幸福是一个复杂而多元的概念，其中包含着健康、家庭、事业、爱与友谊、个人成长等多个要素。每个人的幸福盘都不同，我们需要根据自己的价值观和目标去构建属于自己的幸福盘。当我们关注健康、珍视家庭、追求事业、传递爱与友谊、并不断进行个人成长时，我们将能够实现人生真正的幸福。

**人生幸福心得体会篇四**

德育教育重在点滴渗透，同时，又为了不耽误原有的教学进度，又进行了德育教育。听到的是孩子吟诵《弟子规》的琅琅的读书声。《弟子规》中的内容是来要求自己的言行。处处为孩子做表率。“凡是人，皆须爱”只要充满爱那个孩子不可爱。所以作为家长教育孩子要有耐心，爱心和细心，对待孩子要少讽刺和轻视，多一份尊重和宽容，少说伤害孩子的话，多说关怀的话，少用命令和批评的话，多用商量和鼓励的话。

中国传统文化“贵在力行”《弟子规》不是背出来的，是做出来的，我们要在日常生活的小事中落实《弟子规》。想要教好《弟子规》就要善于抓住机会教育，尤其是在孩子犯错时更是机会的教育点。比如见到孩子读书时心神恍惚，到处张望时，我会提醒孩子“读书法，有三到，心眼口，信皆要”；当孩子讲粗口时，我也会教育他们“奸巧语，秽污词，市井气，切戒之”；当孩子有了不良行为习惯，如坐姿站姿和走姿不文雅时，我也会教他要有礼节，做到“步从容，立端正”《弟子规》贵在“学以致用”，我们不要照搬，要活学活用，唯我所用。

《弟子规》教学已开展一学期了，作为我们家长，我们不是在教授《弟子规》，而是和孩子一起学习《弟子规》。这是一个从感性到理性的过程，也是一个不断提高自我修养和思想升华的过程。在这个过程中，我充分感受了中国传统文化的魅力，我将和我的孩子不断提高思想修养和道德修养。

**人生幸福心得体会篇五**

幸福人生是每个人追求的目标，但实现幸福人生并不易。在我的人生旅程中，我逐渐领悟到一些心得体会，帮助我获得更多的幸福。下面将从三个方面来探讨幸福人生的讲述和感悟：积累正能量、与人为善和追求内心平和。

首先，在追求幸福的人生中，我们需要积累正能量。正能量和积极心态是实现幸福人生的重要基石。我相信，每个人心中都有积极的动力，但是要激发这种动力，我们需要从日常生活中寻找、积累正能量。对于我来说，每天早晨、我都会进行简短的冥想和自我暗示，这能让我以积极的心态开始新的一天。此外，我还喜欢阅读励志书籍和与正能量的人交流。正能量是一种传染性的能量，只有主动去发现并输入正能量，才能慢慢感受到幸福人生的美好。

其次，与人为善也是实现幸福的重要因素。与人为善无论在工作中还是生活中，都能给我们带来内心的满足和幸福感。我发现，善待他人不仅能帮助我们建立良好的人际关系，而且还能提升我们自身的内在修养。比如，与同事合作时，我会尽量理解和包容他人的不足，耐心倾听他人的意见，并尽力与他们合作得更好。在生活中，我尽量多为他人考虑，帮助他人解决问题。与人为善让我感受到与人的连接和关怀，这种联系和关怀是幸福人生的珍贵财富。

最后，追求内心平和是拥有幸福人生的关键。许多人追求物质上的富足，却常常忽视了内心的平和与满足。我相信，内心的平和比物质财富更重要。在追求平和的道路上，我学习了冥想和禅修。每天花一些时间关注内心的状态，让我的思绪平静下来，这有助于我在喧闹的生活中找到内心的宁静。此外，学会适应和放下也是实现内心平和的重要途径。人生无法事事如意，懂得适应和放下，才能让我们的心境得到平和和幸福。

总之，实现幸福人生并非一蹴而就，需要我们持之以恒地努力。在心得体会中，我发现积累正能量、与人为善以及追求内心平和是实现幸福的重要因素。通过积极心态的积累，我们能够更加乐观地面对困难和挑战；通过与人为善，我们能够建立良好的人际关系，获得真正的人生满足；通过追求内心平和，我们能够在喧嚣的生活中找到真正的宁静和幸福。愿我们每个人都能在追求幸福的人生旅途中，不断总结心得体会，获得更多的幸福和满足。

**人生幸福心得体会篇六**

存好心，行好事是做人的根本。我认为，就体现了中华民族的传统美德之一诚信是金。书中讲到：父子关系、君臣关系、夫妇关系都需要建立在信任、在付出当中。再来，兄弟亦复如是，你愈照顾兄弟，兄弟就愈信任你。最后朋友，朋友是没有血缘关系的，这都是要透过长期的相处，所谓日久见人心，才能真正赢得朋友的信任。也就说，在我们的生活中我们要以一颗诚挚的心做一些对别人有益的事，不管是对人对事都要讲究诚信，即诚实守信。这也是自古以来做人的基本准则。

作为教师，我每天都要和孩子相处的很融洽。我觉得想和孩子处理好这一关系，就的和孩子交朋友。朋友之间是非常平等的，任何一个人想要获得友谊就要学会尊重你的朋友，否则，你将失去他。对孩子也一样。他也许还小，也许不懂事，但是他绝对懂得尊重。作为朋友你必须要讲诚信，当你学会信守承诺时，你便获得了朋友的信任。同时也获得了孩子的信任，而这种信任是世界上最珍贵,最无条件的。苏霍姆林斯基曾把学生的情感比作土地，把学生的智力比作种子，他说：只关心种子而忘了耕地，等于撒下种子喂麻雀。他还说：学校里的学习不是毫无表情的把知识从一个头脑里装进另一个头脑，而是师生之间每时每刻地进行心灵的接触。这席话让我们懂了老师和孩子之间重要的是情感交流，每一次心灵的碰撞都有利于建立和谐、轻松、愉快的师生关系;有助于老师和孩子之间产生情感共鸣;使孩子自觉地投入到学习活动中。这种活动，只有在互相信赖讲究诚信的基础上才能进行。

总之，学习《弟子规》就是规范人的行为，做人应尽的道理，做人应尽的规范。它对一个人价值观念的形成、人格的确立，以及智力的开发有着关键的作用，尤其对小朋友来说，或多或少地了解一些中华民族的传统文化和道德规范，才能更好地继承和发扬优良传统。对教师来说也是一本难得一面镜子。

**人生幸福心得体会篇七**

幸福是每个人一生追求的目标，对于我来说，经历了一些人生的波折和体验，深刻地领悟到了幸福人生的真谛。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能够给读者带来一些启示。

首先，幸福人生的关键在于心态。人的内心是决定幸福与否的重要因素之一。我曾经经历了一段困难的时期，感到压力山大。后来，我开始学会调整自己的态度和心情，积极面对生活中的困难。我认识到，每个人都会面临挑战和困难，关键在于我们如何应对。只有积极的心态和乐观的态度，我们才能更好地应对生活的种种变化，从而过上幸福的人生。

其次，幸福人生的另一个要素是追求个人的热爱和兴趣。人生苦短，我们应该追求自己真正感兴趣的事物，投身到我们热爱的领域中。在追求热爱和兴趣的过程中，我们能够找到属于自己的快乐与满足感。我曾经有一个朋友，她放弃了高薪的工作，选择了从事她热爱的艺术行业。虽然她的收入没有过去那么高，但她每天都过得非常充实和满足。通过她的榜样，我深信追求个人的热爱和兴趣是实现幸福人生的关键之一。

第三，幸福人生需要与他人建立良好的关系。与他人的交往和互动是人生中的重要组成部分。我们需要与家人、朋友和社会其他人群保持良好的关系。通过与他人分享和沟通，我们能够得到理解、支持和帮助，从而获得幸福感。我曾经经历过一段时间的孤独和自闭，当我开始与他人建立联系和交往时，我发现生活变得更加多彩和充实。与他人的良好关系不仅能够让我们感到幸福，而且还能够帮助我们在困难时期得到支持和帮助。

第四，幸福人生需要自我发展和提升。不断进步和成长是实现幸福人生的必要条件。我们需要从自己的经验中汲取教训，不断学习和提升自己的技能和知识。通过不断追求进步，我们能够在职业和人生的发展中获得更多的机会和成就感。我深切体会到，只有不断学习和努力进取，我们才能够实现自身的价值和潜力，并过上更加幸福和满意的人生。

最后，幸福人生需要保持身心的健康和平衡。身心健康是实现幸福人生的基础条件。我们需要保持适度的锻炼、良好的饮食和充足的休息，保持良好的精神状态和体力。同时，我们还需要保持内心的平衡和宁静，通过冥想和放松的方式，调节自己的情绪和压力。只有拥有健康的身心，我们才能够充分享受生活带来的幸福和快乐。

综上所述，幸福人生讲心得体会是一个复杂而深入的话题。心态、追求个人兴趣、与他人建立良好关系、自我发展和提升，以及保持身心的健康和平衡是实现幸福人生的要点。我相信只要我们牢记这几点，努力追求和实践，我们一定可以过上充实、满足、幸福的人生。

**人生幸福心得体会篇八**

幸福人生是每个人追求的目标，但实现幸福的道路却因人而异。经过一段时间的思考和体验，我总结出了一些关于幸福人生的心得和体会。在这篇文章中，我希望能与大家分享并探讨这个主题，以期彼此之间得到启发和借鉴。

第二段：寻找内心平静。

在现代社会中，我们常常被各种各样的外部因素所影响，这使得我们往往追逐表面的物质享受，而忽略了自己内心真正的需求。然而，幸福却源于内心的平静与满足。我通过冥想和自我反省的方式，开始逐渐寻找内心的平静。每天给自己留出一段时间，静下心来思考和感受自己的内在世界，通过这种方式，在繁杂的生活中找到了自己真正心灵的归宿。

第三段：追求个人成长与发展。

对于幸福人生而言，个人的成长与发展是一个至关重要的方面。在我看来，人生并不是静止不前的，而是一个持续进步的过程。通过不断学习新的知识和技能，提高自己的能力和素质，我们能够让自己更加自信和有价值。同时，个人成长也包括了我们对自己的认知和理解。我们要明白自己的优点和缺点，接受自己的不完美，并为自己设定合理的目标和期望。只有不断追求个人成长，我们才能在人生的道路上获得真正的幸福。

第四段：建立和谐的人际关系。

人际关系是影响我们幸福人生的重要因素之一。我们每天都要与周围的人接触和交往，在这个过程中，和谐的人际关系能给我们带来很大的快乐和满足感。我认为，建立和谐的人际关系的关键是互相尊重、理解和包容。我们要真诚地对待他人，善待他人，并给予他们一定的关爱和支持。此外，善于倾听和表达也是维护良好人际关系的重要技巧。只有培养良好的人际关系，我们才能在生活中得到他人的关心和帮助，从而实现幸福人生。

第五段：关注身心健康。

身心健康是实现幸福人生的基石，没有良好的身心状态，一切都是空谈。我发现，通过保持适当的生活习惯和积极的生活态度，我们能够更好地保持身心的健康。合理饮食、充足的睡眠和适度的运动是维持身体健康的重要因素。同时，培养积极的思维方式和情绪管理能力也能有助于保持心理健康。关注身心健康，并有意识地给自己放松和休息的时间，我们才能有更多的精力和动力去追求幸福人生。

综上所述，我认为幸福人生的实现离不开内心的平静、个人的成长、和谐的人际关系和身心的健康。每个人都可以通过不断地思考和努力，以及经验的积累，摸索出适合自己的幸福之道。我希望每个人都能在自己的生活中找到属于自己的幸福，共同创造一个和谐美好的世界。

**人生幸福心得体会篇九**

诸位朋友，大家晚上好。首先先自我介绍，我姓「蔡」，礼貌的「礼」，旭日东升的「旭」，蔡礼旭。小时候有一个习惯，就是只要有长辈到我们家里来，我一定会主动的去跟他问好，不管那时候我是身在何处，一听到长辈的声音，第一个反应，先放下手边工作赶快去问长辈好。假如是阿姨来了就「阿姨好」，假如是叔叔来了就「叔叔好」，从小就养成这一个习惯。

诸位家长，这个习惯重不重要?重要。养成以后，刚好我在大学时代，有一次坐电梯，有一位长辈跟我母亲的年纪差不多，一进电梯，刚好是我先进，她后进，我说：「你好，请问上几楼?」诸位朋友，你会这么问的举手?你在坐电梯，后面来的你会问他：「请问上几楼」。这个问候重不重要?重要。

我们好象觉得人生有很多很重要的事，但是不一定在做，有没有这个感觉?那怎么会这样?为什么重要的事没有排在前面来做?所以这个是我们要去思考的问题。因为人与人之间的距离都是在这点点滴滴当中慢慢拉远的。所以当这个问候的语，在每一个人的口中都不出来的时候，这个社会慢慢走向什么?冷漠。所以爱的反面不是恨，而是冷漠。所以当我们在看到社会人情愈来愈淡薄的时候，我们要回想，我们自己是不是很懂得主动关怀别人，很懂得尽一分人情味。

所以社会的整个风气，绝对是每一个人的影响，所以中国话讲：「国家兴亡，匹夫有责」。所以所有的社会状况、社会风气都是每一个人形成的。所以当社会风气要好，绝对不是去怪别人，而是首先怎么样?从我们开始做起。诸位朋友，下一次我们坐电梯的时候，后面进来的人，我们都懂得先问他什么?「请问你上几楼?」所以假如今天大家回去都做了，今天高雄市的整个气氛会不会不一样?突然会有很多人觉得说，这个世界很温暖，都会露出灿烂的微笑。

所以我问了她以后，她也很亲切，刚好跟我上的楼层是一样的。因为是长辈，我又主动跟她问好，自我介绍，我说：「你好，我叫蔡礼旭」，她说：「你好，我叫丈母娘」。她跟我母亲年纪差不多，后来聊起来，她女儿跟我是同一届的高中同学，都是雄中的同学。不过在这件事当中，比较遗憾的是她女儿已经结婚了，不然就可以名副其实。所以从这件事给我很深刻的体会，有缘千里来相会。

所以诸位朋友，我们今天也是有缘千里来相会，所以希望透过今天的因缘，透过末学在这几年从事教育的一些经验，跟诸位做一个分享，做一个切磋。希望对于每一位朋友、每一个家庭能够有一些小小的帮助。

我在大学时候曾经听过一句话，给我的印象很深刻，这句话提到「人生最难的不是奋斗，而是抉择」，人生最难不是奋斗，是抉择，诸位朋友，你回想一下，你的人生曾经做过几个大的抉择?做对了跟做错了差多少?差很多!我们在什么时候需要抉择?哪一些方面需要抉择?比方说今天早上没有吃早餐的举手?都吃了，那恭喜大家。因为假如你饮食不正常，你抉择食物错误，可能我们就通向生病的路，癌症的路。所以择食很重要。现在文明病多不多?很多!所以你要择食正确，你的身体才会健康。

好，再来你人生当中还有哪些抉择很重要?你们还没有醒过来是不是?这个不能怪大家，因为我以前在教书的时候都会跟学生说：「你们要踊跃发言，知道没有」?学生说：「知道」。后来我们自己去研习，也坐在底下，上面有老师教授在讲课，教授说：「你们要踊跃发言」，我们也是没讲话，头都低低的。叫别人都很容易，自己坐在底下又不讲话了。所以大人要教小孩一定要言行一致，不然人家不服气的。所以当诸位有所体会，问的问题你有所感受，大家可以互相交流一下。

你觉得人生还有哪些抉择是影响甚大?择业(对对对)，终于讲出心声，这样我才唱得下去。「择偶」，再来，「择事业、择友、择师」，还有没有?读书选择科系，那走人生的路了。其实我们去想，大部分很多都是他的工作都跟他的科系不见得是一样的。那我常常会跟家长说，我说：教孩子的礼貌的态度重要?还是从九十八分到一百分，差两分重要?礼貌重要，所以前者比后者重要，这是你的抉择。好，这是你思想的抉择，那请问现在的家长是在做前者的工作?还是在做后者的工作?他现在是在教孩子做人做事?还是在教孩子赶快把分数再考高一点?后者。讲都觉得前者重要，做起来?那孩子服不服气?不服，言行怎么样?不一致。我们要好好观照自己有哪一些部分言语跟行为拉开了。

好，当一个人言行不一致，旁边的人服不服气?不服气。那现在孩子对我们服不服气?不服气，有没有找到原因?有没有?所以你看在这个时代当中，知识爆炸，可能几年的时间，整个地球所积累的知识就会倍增一倍。所以有太多的讯息到你的面前来，你还要抉择哪一些是对的，哪一些是错的。比方说现在都常讲，孩子到青少年都会有什么现象?叛逆现象，在大陆叫逆反现象，好，这正不正常?正常，我们去翻过几千年的中国文化历史，从来没有听到「逆反现象」这个词，我们几十年的工夫就可以超过几千年的中国人，把它产出新产品叫叛逆现象。厉不厉害?厉害，改写历史，几千年创不出来的东西，我们创出来了。所以所有创出来的东西来自于思想观念才会有这种现象。

所以我们自己回想一下，由于这件事情，我还亲自去问我妈妈，说：妈，我有没有叛逆?害我妈妈想很久说：没有。我们自己很多人生的问题，你自己静静去思维，答案都会浮出来。所以，从小父亲言行一致，每天又为了家庭的生活这么努力在工作，所以父亲在我们眼里非常的崇高。我们对父亲都是敬畏的心，又敬又害怕。所以当我们对父母有敬畏之心，有没有可能叛逆?不可能。

所以现在的孩子为什么叛逆?因为没有敬畏之心，因为看到父母说一套、做一套，比方说，父母说：「你要好学，好好读书，赶快去看书」。结果你在那里看电视，然后那个孩子依依不舍，从沙发上爬起来慢慢走，头怎么样?继续看，说：「我数到三，你再不过去，我就家法伺候」。孩子迫于无奈走到楼梯口抱着那个墙壁柱子，还在那里看，你说：「最后通牒」，他才走上去。走上去的时候脑子里想什么?电视，你看，来给这个孩子掌声鼓励一下!你看孩子都是最老实的，不虚伪，马上答案就出来了。

所以当这个孩子坐在书桌前，他身体在书桌前，他的心在哪?在电视节目上。所以他服不服气?不服气，那不服气久了，那股怨气慢慢怎么样?凝聚，有没有?你们有没有感受到那个怨气在凝聚，假如都没有，那你太不敏感了。当那个怨气积到已经满出来的时候，刚刚好，孩子的身高又跟你一样高，拳头又比你大一点点，之后会发生什么事情?(叛逆)，原因在哪?父母没有身教。当父母有身教的时候，小孩从小就很尊敬他，很以他为榜样。所以现在是因为对父母没有恭敬心，然后外面的污染又很多，所以内外夹攻，兵败如山倒。所以现在我们要双脚先站稳，不可以再倒了，所以言行要一致才是正确的。

那我们来思考一下，让孩子好好学习一生重要的态度跟观念比较重要，可是家长却都一直在只逼孩子的成绩，往这条路走。这样的抉择对不对?(不对)，可是为什么这么多人一直推?为什么?因为抉择有一个前提，要有判断力，要有判断力，你才能够做对抉择。那判断力又来自于哪里?我们有没有判断力?现在有一句话叫「只要我喜欢，有什么不可以」，这句话严不严重?严重!你有没有告诉孩子，这个是错误的话?有，那这样是有教育敏感度。所以现在的孩子说「只要我喜欢，有什么不可以」，毁了自己，还毁了什么?毁了家庭。因为他做错抉择，搞出来的是谁帮他收拾?父母、亲人。

所以人现在为什么不能够判断正确?没有理智。所以诸位朋友，我们每天打开报纸，怵目惊心的案子很多，都是意气用事。那我们希望孩子理智，诸位朋友，我们理智了没有?我常常会问家长，你希望你的孩子以后有什么样的人生?诸位朋友，也请教诸位，你希望你的孩子以后有什么人生?不要客气，幸福的人生，快乐的人生，好，来掌声鼓励，很好的答案。你幸福?你快乐?这位家长，你快乐吗?一半快乐，一半不快乐，我们这里是一半快乐，一半不快乐。

传到下一代变什么样子?所以，很多家长他都会回答：「其实我也不希望我的孩子能怎么样，我只希望他快乐就好」。听起来要求很低!但是要求不能太低，你给孩子定人生的目标，立定的志向，你不能一定志向把他定到这里，请问他会到哪里?更下去!所以你胸无大志，你的孩子绝对会沉下去，所以「取法乎上，得乎其中;取法乎中，得乎其下」，你取法乎下，了无所得。所以现在孩子，你没有给他远大的志向，然后每天在家里说：「妈，我好无聊」。然后等大学毕业了，坐在家里，你说：你为什么不去找个工作做?「干嘛要找工作」?没有志向、没有担当、没有责任感。所以这个都取决于我们为人父母怎么带孩子建立他正确的人生态度。所以当你希望你的孩子以后有什么样的人生，你首先要演出来。

有没有发现现在年轻人很怕结婚?有，原因在哪里?怕负责任，因为看到也没有幸福的。所以有些父母刚好女儿到适婚年龄，女儿也快三十岁，就跟女儿说：你赶快结婚!她女儿回她一句话说：你都不幸福，还叫我结婚。她妈妈想一想说：对!然后停了三十秒说：反正你就是赶快结婚就对了。有没有这种情况?你推孩子去结婚，你推他去哪里?请问孩子有能力去经营婚姻了?为什么这些前置作业没有人做?然后把他推出去了。家长的问题解决了没有?保证更多。对!深谋远虑，当家长的人视野要宽阔，要长智慧，不然一个人累，累到最后，所有你的儿女人生都要很辛苦、很累。所以一个人的理智，一个人的智慧最重要。

有理智、有智慧，才会下对人生的抉择、判断。诸位朋友，你每天有半个小时到一个小时读书的举手?好，不多。人生在哪里看出智慧来?取舍轻重缓急。所以人生第一要事，开自己的智慧，建立自己的理智;你只要不建立理智，你会被你人生很多的抉择把你拖得累得半死。那很多事好象要讲得很白，人才会醒过来，俗话讲：「不见棺材不掉泪」。你们现在有没有这种感觉?好像旁边的朋友都劝不听，一定要到很难挽回了，才会突然觉得我怎么样?我错了!还会说「我错了」，还有救。

我们来深入思考一下，我们现在都把孩子往这个升学的路推，请问他出来以后人生就好了?我们都跟孩子讲：你就读书就好了，其它什么都不要管。你们怎么都知道?其它都不用管。反正你只要有一个好的大学，然后出来一定会有一个好的工作。这一句话成不成立?不成立!高学历高失业率。所以这一条路这样推到最后，可能孩子会回过头来问你：你不是说这样走以后人生就好过了?那我漂亮的老婆在哪里?我幸福的家在哪?他会很迷惑很迷惑。

当他心量很小的时候，出社会有没有人来帮助?没有!当他没有把礼貌学好，恭敬学好，当他踏出社会，其实不要说踏出社会，当他与同学与老师相交往的时候，他不只得不到别人的帮忙，还会无形当中因为失礼，还形成很多的阻力，有没有?有。而他很有礼貌的时候，无形当中会增加很多的助力，很可能贵人就在他一个谦卑的态度当中出现。所以你多考两分，他的人生不会变;但是一个谦恭的态度，可能让他的人生立于不败之地，这是我很深刻的感受。

因为我到澳洲去学习，刚好《弟子规》上面有一句教诲，叫「事诸父，如事父;事诸兄，如事兄」。我学完之后深刻体会到，我们的父母很辛劳，很辛苦，要生育、养育、教育我们。那别人的父母也同样辛苦，别人的父母不只照顾孩子，他还对这个社会有所贡献，所以别人的父母也值得我们用心去尊敬。

所以那天回去，刚好我们住的寝室有八、九位男众，我就开始：这位朋友请问您是几年生的?结果假如他比我父亲还大，就跟他说：「谭伯伯，你好」，这个一鞠躬下去，当我抬起头来，什么事情发生了?这位长辈笑得合不拢嘴，你看那个嘴巴都跷起来，那个元宝掉下来会怎么样?接住。假如你嘴巴都这样往下跷，金元宝掉下来会怎么样?滑掉，所以微笑很重要。所以当我们跟长辈问好，他们非常欢喜，然后我们也很高兴。

因为当一个人他在做有德行的事，在做立身行道的事，他的快乐是从内而外发出来。这位谭伯伯就跟我说，他说：飞机飞了几万里，还收了一个侄子。他很高兴。然后我又向旁边这位长者说：请问你是哪一年生的?比我爸爸小，我说：「吴叔叔，你好」，他也很高兴。突然有一位长者跑过来，他说：我也要!这位长者他姓卢，叫卢叔叔，我也是跟他说：卢叔叔，你好。后来才知道，这位长者是故意制造机会给我。

真正有智慧的人，他对社会，甚至于对文化的传承都有使命感。所以真有智慧、真有才华的人，念念想着怎么把他的东西传下去。那你的孩子能不能接到?靠什么?受教的态度，恭敬、礼貌才会有贵人相助。而现在很多家长觉得要让他学到才华，好象要准备一大批金钱，有没有?你看现在那学书法的，都说你来学三个月，保证你可以得名，比赛得名，这样的老师要不要跟他学?不要。所以我们现在人有一个迷失，好象觉得钱是最重要的;而人生很多最重要的问题，钱都解决不了。所以我们必须静下来好好思考。

我因为跟这卢叔叔鞠了一个躬，隔天他找我到客厅坐下来，他就开始把他人生几十年的社会经验跟积累的智慧跟我娓娓道来，足足讲了两个多小时。我在那个当下听完很激动。有一位长者，他没有任何目的，只想要成就你，所以那时候因为很激动，所以当场我只想做一个动作，哪一个动作?跪下来，你们怎么这么有经验?当场很感动，我突然间体会到为什么中国人这么重师道，老师的无私，老师念念成就你，那种恩德真是报不了。所以当场我双膝就跪下去了，这位长者因为年轻的时候学过柔道，所以动作特别灵活，马上给我一把就拉起来，他说：使不得!害我没有拜成。

所以从那一天开始只要上完课，这位卢叔叔他就会带着我，问我：今天的课上得怎么样?来，说一说。我就把我听的心得跟他做报告，讲完之后，卢叔叔就说：你看事情看得太浅，你看事情看得不够广，来，我讲给你听。这样足足听了两个多月，手牵手教，有没有花钱?没有花钱。而且回到台湾来，只要有空，我一定都去亲近他，去跟他学习;或者是在大陆的时候一有问题，长途电话打给他，他都会不厌其烦给我谆谆教诲。所以这一些态度影响孩子一生，一定要教。所以今天孩子假如不学到这些能力，纵使他有很高的文凭，他出来，人生也会很难经营。

我最近也听到一个讯息，一些企业主动到「台中莲社」找人才，为什么到台中莲社找人才?因为那里长期都熏习中国的文化。所以企业家现在开始在思考，所有的员工哪一件事最重要?哪一点最重要?「品德」最重要。一九九五年，英国有一家银行叫「霸菱银行」，已经两百多年历史，因为新加坡一个期货员挪用公款太多，两百多年基业怎么样?毁于一旦。二00一年，全球第七大企业「安隆集团」，也因为两个主管在会计上动手脚，所以全球第七大安隆集团也宣布破产。每一年的营业额是数千亿美金，也倒了。

所以西方的管理学本来最注重什么?注重，(人生会有很多变化球)，本来是注重品质管制，tqm，totalqualityofmanagement，tqm。所以他们都觉得我只要把东西做好了，我的企业就怎么样?就可以赚钱。由于最近这一、二十年发生这么多大的事件，他们从tqm开始思考，品质，产品品质不是最重要的，而是什么?员工的德行、员工的素质才是最重要的。所以已经从tqm调到tem，这个e是「ethics」，全面伦理道德管理。所以未来连锁的大企业要的是什么人才?有品德、有素质的人才。

所以未来的社会需要的是这样人才。那我们现在当父母的应该栽培孩子哪些能力?就是道德教育。假如我们现在就已经在扎孩子的道德教育的根，那你要不要担心他以后出社会找不到工作?会不会?不会，你要深谋远虑。不然你人生绝对会担心到什么时候?担心到要合起眼睛的那一刻还在担心。所以人要有远见，眼光要放远。所以当你现在的孩子就非常注重德行的教育，都能把《弟子规》落实在生活当中、学业当中，保证他的人生已经立于不败之地。所以闽南话说：「树头站得稳，不怕树尾受台风」，请问树头是什么?根，根是什么?德行。诸位家长，今天孩子的根不扎好，树长得愈大愈茂盛愈怎么样?愈危险，台风一刮连根拔起。这个台风就是现在整个社会的诱惑，名闻利养这些东西，多不多?多!所以他愈有发展，代表他愈危险的时候到了。中国话常讲：「祸福与共」、「祸福相倚」。所以孩子一生能够平平顺顺，就是要把根扎稳。根扎稳了，往后事业有成就。

再来，假如我们只重视孩子的学业，纵使他以后确实有一个稳定的工作，请问他的人生快乐了吗?请问他的人生美满了吗?不一定。除了事业以外，他还有哪些问题?与人相处，最重要的「家业」。夫妻能不能相处好?孩子能不能教育好?请问这些能力，他有大学文凭，他具备这些能力了吗?不一定!甚至于几乎是没有学这些东西。所以那一天我讲课完，有位朋友拿了一封信给我，他说：蔡老师，你一定要把这封信跟大家讲。这是他一位朋友活生生的例子。他说「在一堂课上听老师提及孩子应该培养他做事的习惯，否则不能养成他对人、对事负责的态度，所以学生感慨至深。因为我有一位国中以及高中时代同班的同学，即为此一教训活生生的案例」。

诸位朋友，你的孩子每天都有做家事的举手?不多!没做家事会有什么影响?我们接着看，「希望未来老师在课堂上引述，让天下为人父母者作为殷鉴。同学为人相当客气，老实读书。她鲜少主动与人交谈，下课时间就是乖乖坐在座位上读书，她的成绩相当好」。这个孩子优不优秀?优秀，都不用拿棍子在旁边就乖乖读书，好不好?好!接着看「一路平顺，大学联考就很顺利考上师大英文系」，好不好?好，「第二类组前五个志愿」，很好。

「在她们夫妻争执的过程当中，她的父母常打电话给我」，父母打电话给他女儿的朋友干什么?「拜托!你跟我女儿讲几句，她可能听进去，问题就解决了」，有没有这种心态?好象很多人遇到问题的时候，往往都觉得只要找某一个人「来!跟我儿子谈一谈，他就变好了」。这种事情我常常遇到，他认为说：「蔡老师，你跟我儿子讲好不好?」、「蔡老师，你跟我妈妈讲好不好?」都没有找到真正的问题。「冰冻三尺，非一日之寒」，这个父子之间、亲人之间的沟通早就长期出状况。那么长期的状况，人们都想要多久把它解决掉?一下子就解决了。叫我拿出多少钱来去烧纸钱都没关系，只要烧完能解决就好了，没有理智!

所以他找他跟他女儿讲，「希望我能够对同学加以规劝，奈何同学总是一意孤行，不能纳谏;好几次她的父母打电话给我，跟我哭诉：我们让她从小不做任何家事，她从小到大也没有拖过一次地板。她的父亲每天中午都帮她送便当到学校，晚自习九点半结束，还去把她的脚踏车载回家。我们这么用心，她却这样回报我们。连她的父亲也哭得像个孩子般的说：我这样子对她还不够好?」就是太好了!爱之足以害之。

现在教育孩子一个字，就是出在一个字，宠坏了，就是这个「宠」。所以孩子很多做事做人的能力都没有好好学习。「这样的话，我听在耳里，感慨万千，却也不禁热泪盈眶」。这位同学为什么热泪盈眶?有时候我们看到旁边的人都快要掉到井里面去了，但是他又不听你的话，想要往里面跳，你在旁边只能怎么样?摇摇头，感慨万千。「正如老师您所说的，爱孩子方向错了，全盘都错了，同学的父母至今仍不知错在哪里，只觉得自己实在很冤枉」。

为什么要念这一篇?因为没有实际的例子，你们可能都会觉得，「那是别人的女儿，跟我没关系」，这么优秀，读书都名列前茅，纵使有好的工作，请问不学会做人，她能把夫妻关系处好吗?她能把下一代教育好吗?所以一个人能否把人生这一步棋走好，不是走一步看一步。走一步看一步，绝对是举棋不定;而是你要先能看到第三十步、第五十步怎么走，这个方向目标抓对了，怎么走都不会偏颇太多。所以诸位家长，抉择孩子的人生，首先要从他的理智开始建立起。当他真正有理智的时候，他会不会选择配偶?会不会?会。那他假如没理智?那就麻烦了，因为俗话讲：男怕入错行，女怕嫁错郎。所以，因为他没有读过中国文化，所以就很难建立这样的理智。

你看我们《诗经》第一篇教导什么?「关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑」，《诗经》第一篇就告诉你追女朋友很重要!你看你们家长有没有教你孩子如何选择好的伴侣?都没教的话就险象环生，「关雎」就有教。我记得我在一个中学演讲，我说：窈窕是什么意思?他们说：身材姣好的女性。这个时代真的都变假的，假的都变真的，颠倒了。「窈窕」是有贤德的女性，品德好。所以找太太要先找好的品德，要贤良。结果现在的男人都找什么?漂亮的，所以都怎么样?「天作孽犹可违，自作孽不可活」。所以怎么样抉择好的伴侣，这个也很重要。只要你的孩子从小有学《弟子规》，绝对可以找到一个好伴侣。我这么讲有没有夸张?一点都不夸张，他只要注意一点，对照看看，《弟子规》她做到多少，假如有做到一半，你给她娶下去，绝对没有问题，他有判断能力了!那抉择朋友也是一样。所以当一个人的思想观念正确了，他的行为、他的抉择就会正确。

好，所以抉择当中最核心，也是最重要的是抉择观念，「择念」。诸位朋友，你现在的脑子里是什么观念?是什么观念?诸位朋友，你是炎黄子孙?是，怎么这么小声，你是炎黄子孙?是!大声也不代表就是。假如有一位年轻人，他已经二十五岁了，从小在美国长大，在美国接受教育，这一个年轻人，他的父母都是中国人，所以保证他的血统一定是中国血统。他的思想是什么?那是思想重要?还是血统重要?思想重要，对!思想是实质的，血统是外在的，因为只有思想才会影响他的人生。

诸位的思想是不是炎黄子孙的思想?诸位朋友，你是中国人?是。我们要重实质!到底我们现在的脑子里是炎黄子孙的思想?还是西方的功利思想?有一次我在秦皇岛讲课，我说：诸位朋友，你拿到一个很好吃的东西，第一个念头是什么?诸位朋友，你不要这么紧张!刚好前面有一个三十出头的男士，他没有想，他说：赶快吃下去。后面过没几排，差不多有一个四十来岁的妇女，她说：给孩子吃。坐在后排有一位六十几岁的长者，他说：给妈妈吃。谁有文化?给妈妈吃。但是学历最高的是最前面那一个!所以我都问小朋友说：大学毕业有没有文化?有!不孝父母有没有文化?没有。大学毕业不孝父母有没有文化?答不出来。文化跟学历不划上等号，文化跟做人处事划上等号。

在四、五十年前，甚至于再久一点，一、两百年前，你走在田间小路，看到一位农夫非常辛勤的耕作。你把他请过来，说：这一位朋友，您知不知道做人的根本是什么?他不用打草稿，他会马上跟你说：做人就要孝顺父母，要帮助兄弟，不然就不是人;对人要守信义，「凡出言，信为先」。他可以跟你讲十分钟、二十分钟，但是他却一个字也不认识。现在刚好今天大学毕业典礼，我们到知名大学的校门口等一下，刚好他们出来了，你走过来说：这位同学我问你，你可不可以说一说做人的根本是什么?他会怎么回答?他说：「你怎么这么无聊，你为什么不问我，十大排行榜的歌曲是哪一条」?脑子装什么?所以时代不同了，进步还是退步?我们真正冷静下来思考，真正能冷静下来，才能下对人生下一个抉择。

有一位朋友他就说了，他说：蔡老师，你虽然觉得德行很重要，但是我们的物质确实进步了。这句话有没有道理?有!物质生活进步了，我反问他，我说：请问最重要的物质是什么?吃、穿，最重要的物质是什么?空气，空气好了吗?最重要的物质是地球。所有的生活环境最重要，请问地球进步了没有?退步得一塌胡涂。几十亿年才可以形成的地球，居然被我们这几十年的人类搞得科学家都要发出警告，再这样下去，一百年、两百年之后能不能住?不能。你看物质一直在退步，我们只看到眼前小小的利益。所以现在的人都短视近利，只求一时的享乐，明天怎么样?那明天的事，我不管。

几千年的中国人有没有这种态度?有没有?绝对没有。那为什么我们现在的脑袋里只管自己，不管后面?从哪里学来的?你不要说跟中国老祖宗，他们都会跳出来。老祖宗几千年的智慧都传下来了，念念为下一代，你们有没有想过?诸位朋友，全世界有四大古文明，四大古文明，现在只剩哪一国?中国。是不是四大古文明在神明面前，神明说：来，谁抽到哪一支好签，谁的文化就不用断掉。是不是这样?不是!决非偶然。不是老祖宗的用心，中国的文化不可能承传几千年，早就像其它的文明断掉了。

那我们再思考，为什么老祖宗他希望把智慧传承下来?这个都很重要，我们要善体祖宗的用心，善体父母的用心，你才会知恩报恩!很多人一生走了四、五十年，突然有一天喝了一点小酒，他会说：人生假如再让我重来一次，我一定不会犯以前那些过失。有没有?有。那人生能不能重来?不能。好，那这几十年的经验，又因为我们躺在土里面又埋掉了，所以世世代代的子孙都必须自己重新摸索什么?人生的经验智慧，辛不辛苦?辛苦。

所以老祖宗知道，人生假如都要重头再来，那会走得相当艰辛。所以他希望用他们的智慧来成就后代的子孙，能够让他们有正确的人生，把人生经营得幸福美满。好，老祖宗这么替我们着想，结果我们把这些东西怎么样?丢到垃圾桶里面去了。当一个人全心全意为你着想，然后你却视而不见，那将是最折福的，最折自己的福分。所以因为这一百年的中国人，一百年左右的中国人把老祖宗的教诲丢掉了，所以中国人这一百年过得好不好?相当辛苦。我们再看看现在的家庭状况，父不父，子不子!所以老祖宗已经把东西给我们了，他已经对得起我们。我们不接受，那就有苦头要吃了，所以俗话说：「不听老人言，吃亏在眼前」。好，所以老祖宗很对得起我们，那我们也要对得起什么?后代子孙。

我常常说，从有人类的这几千年的历史，会被下一代骂得最惨的是哪一代?你们不认识?就是我们。下一代子孙大声吶喊：这是什么水?这是什么空气?这又是什么阳光?这又是什么土壤?这又是什么垃圾?垃圾观念。我们传给下一代什么人生思想、人生价值观?传了什么?现在结果有没有浮现出来了，有没有?传了什么?自我中心，这不是中国人的思想。中国人的思想「以仁爱为核心」，中国人的胸襟就像《礼运大同篇》讲的，「大道之行也，天下为公，人不独亲其亲，不独子其子」，这个是中国人的胸襟，中国人的思想。

所以现在大半的中国人已经不是中国人的思想，而是什么?西方人的思想。你们看我们下一代，拿到好吃的东西，第一个念头是谁?自己。那不是很明显了!古代的人，当他拿到东西是先想到儿子，会被人家笑，觉得他没有见识，不知道给孩子做孝的榜样。好，「自我中心」，听起来你还会觉得满有学问的，有没有?现在我们读的很多都是外国翻译过来的书。大家都觉得外国的月亮比较圆，好象要念一点原文翻过来，很多名词，你一看根本不知道它啥意思，然后就觉得读起来好象比较有成就感。其实这个「自我中心」讲白了是什么?就是自私自利!念头就会延伸出所有的行为。自私再提升变什么?竞争。竞争再提升?变斗争。斗争再提升?变战争，战争再提升?我们看到电线杆上面写的四个字，「末日到了」。

诸位朋友，现在家庭当中，社会当中，国与国之间上演的是什么戏?有没有看到?竞争、斗争，有没有每天在发生?末日发生了没有?快了，是吧!那不要让它发生，事在人为。根源在哪?思想。所以事情不复杂，你从根源找回来，事实上问题很简单。你一直看它竞争、看它斗争、看它战争，那里打转，你会觉得不可能解决，根源在思想。当所有人的思想从自私转成老祖宗的教诲，「转成仁慈之心」。我们看这个字会意字。全世界只有一种文字把智慧流露出来，哪一种文字?中国字，「除此一家，别无分号」，要好好爱惜，那你家开的。所以我们就是因为没有深入自己的文化，所以提不起自信心。

我们看现在一、二十岁的那些孩子，那崇洋、崇日崇到已经什么地步了，所以要让他真正能认知到自己文化的价值。当一个人是仁慈之心、仁爱之心，他就懂得互相帮助，再来，互相关爱，最后能够达到大同世界。就像夫子在《礼运大同篇》说到的，「鳏寡孤独废疾者皆有所养」，因为一个人的仁慈之心，他就会延伸到众人、众物上。好，所以问题只在一念之间，一念之差。请问我们现在灌输给、引导给孩子的是哪一念?关键!当这一个念抉择错了，孩子的人生，自己的人生全盘皆错。

所以我们现在看到，确确实实，每天在上演这一些戏，你看战争严不严重?很严重。非常多次的战争，都是美国发动起，而它所参与每一个战争，有没有和睦收场的?有没有?没有，都是愈弄愈糟愈复杂。我们来看看现在伊拉克问题解决了没有?美国每天要耗掉多少人力、物力、财力在那里?多少，不知道。要耗多久?不知道，这是看得到的。因为用权势、用武力去征讨别的国家，造成的结果，它的隐性的对手有多少?你不知道!美国现在隐性人算不算得出来?你去吃麦当劳跟他去吃麦当劳一不一样?不一样!你在我们自己高雄吃麦当劳跟到美国，他可能进门的时候，还要有安全人员检查，所以光是美国每一天要耗在安全上的费用上的有多少?太多了。所以人、团体、国家都有一个迷思，好象觉得很多问题，钱可以解决。

所以在美国有一个测验，对于八千多个中学生做了问卷调查。八千多个，百分七十一的受访者曾经做过弊;百分之六十八的学生曾经打过人;百分之三十四的孩子曾经在商场里面偷过东西，这是三个统计数字。然后后面有一个题目是，「你觉得你的品德高尚?」结果是有百分之九十六的受访者，觉得他的品德高尚。诸位可能没听清楚，百分之七十一做过弊，百分之六十八打过人，百分之三十四偷过东西，结果测验最后结论，你觉得你品德高尚的占了百分之九十六，这是他们下一代的结果。

请问他们依循是谁的标准?谁最大?自己，好，下一代学得彻不彻底?彻底!只要我觉得不对的，我就怎么样?我就出兵打，所以上行下效。当下一代是只要我觉得对的，我就要;我觉得不对的，我就反抗。下一代的拳头会打到哪里去?打到哪?打到自己的长辈上去了，所以上行下就效。而美国它在二00二年，又把伦理道德的费用从两亿五千万美金调到七亿五千万，整整调了几倍?三倍，有没有用?要从根本才能解决问题。

所以其实我们也不能怪他们，要怪要怪我们，要怪中国人，因为这种正确的思维在中国文化里面，他们没有机会熏习，我们有机会。所以我们有责任把这些正确的做人态度向全世界怎么样?推广。因为假如美国人也有读过《弟子规》，他就不会这样做了。真的，你看《弟子规》有一句话写得多清楚，「势服人，心不然」，你看每天等着什么?打回去报仇，「势服人，心不然;理服人，方无言」，你看一句道理就解决国际纷争，干嘛不做?干嘛不学?有那么复杂?「理服人，方无言」。所以一个国家，一个文明，思维是根本。

中国人几千年来，没有对其他的民族国家，没有对其他国家发动战争，几千年都没有。因为中国人觉得去打别人是什么?是很丢脸，以强欺弱，中国的「王天下」，这个「王天下」，这个「王」是要当榜样给人家看的。所以说唐朝强不强大?强!有没有打别人?你看其它的国家还封唐太宗叫什么?那个不是自己封的!那是邻近国家封的，叫「天可汗」，那就是天下的王。所以中国人的思想是不去侵犯别人。所以这都是思想问题。

很多人觉得地球炸了之后，叫末日到了，其实不然，当人假如生不如死，那就是末日到了。我们来想想，现在有哪些疾病急速攀升，癌症、忧郁症、躁郁症。忧郁症的根源在哪?都是人心问题。当他的孩子每天在外面不知道搞什么?他每天这样担心，早晚怎么样?出忧郁症。忧郁症是结果，真正的原因要找出来才有办法解决，不然医学再高明绝对跟不上人们的疾病，尤其是心病。

我在汕头的时候，刚好当地在教这个德行教育，有一个孩子学了一个多月，他们的老师安排，要他们上来分享一下一个多月学到什么?有一个孩子七岁，上来他就说，他说：我学了《弟子规》才知道做人原来要孝顺。这句话很有味道，做人怎么样?原来要孝顺!很多大人会觉得他应该知道，这个假设对不对?错。比方说他都那么大的人，都二、三十岁了，他应该晓得!这个应该不成立，因为没有人教。「人不学，不知义，人不学，不知道」，他不知道道义所在，他不知道做人的根本是什么?所以他说：原来要孝顺。这也给我们为人父母的、为人老师的一个非常好的提醒，一定要教。接着他又说：我还没有学《弟子规》以前，每天想着要如何谋害父母。

诸位朋友，你知道你的孩子在想什么?你知道你的孙子在想什么?愈讲愈恐怖。你知道你的孩子每天在说什么?在做什么?现在说得上、答得上来的家长，我看不会太多。这孩子为什么每天想着要谋害父母?这是结果。原因出在哪?你旁边不认识的陌生人，都不会伤害了，还要伤害谁?伤害父母，你看有多严重!父子要有亲，现在父子无亲，我们花太少时间陪孩子成长，就不亲。除了没有陪他成长以外，又给他学一大堆东西，把他的生活排得怎么样?满满的。他每天忙得累得半死，这些怨言一点一滴在积累。答应他的事常常又黄牛，他慢慢那个怨气就愈来愈多。

在四川有一位初中生，有一天煮饭给他父亲吃，他父亲吃完以后就死了，家里太穷，所以也没有钱验尸，就草草埋了。过没有多久，他母亲吃了他煮的饭也死了，因为也没钱，所以也埋掉了。后来这个孩子去祭祀，很不耐烦，祭祀完了，马上把这个饭菜就倒在水沟里面去。他的婶婶一看，这孩子怎么对父母一点恭敬之心都没有，所以就有一点疙瘩。这个孩子又走过来，对他婶婶说，他说：我父母不是有买保险?他婶婶一听才突然警觉，赶快去报警。结果都是他亲手毒死父母。后来研究出来，原来他是为了保险费毒死父母，保险费只有一万人民币，相当于台币四万块，他拿这一笔保费去干嘛?他要买手机。

诸位家长、诸位朋友，我们要注意，一个人的思想、观念的态度就好象如逆水行舟，你没有教他对的，他一定怎么样?学错的。而中国老祖宗有交代一句话：重利轻义!重利就会轻义了，听起来很骇人听闻，我们在台湾有没有发生过?好多年前就发生过了。我记得那时候印象很深，他找了几个同学把他父母都杀了。父母很有钱，为什么杀他父母?他要一台车，父母不给，联合同学把他父母都杀了。当他到法院去的时候，他两个姐姐在底下一直掉眼泪，结果记者拍他、问他话，他还怒目相向破口大骂，连一点忏悔之意都没有。当我们的下一代是这样，什么到了?末日才是真正到了。所以教育重要!教育重要。

当我们把这些案例再把它抓回来，抓回来一看，为什么为了一辆车把父母杀了?为了欲望，欲是深渊，不见底!孩子为什么现在欲望这么高?孩子现在为什么这么追求虚荣?诸位家长，谁教出来的?要从因上下手，我们的未来才会慢慢幸福美满，听到这里好象一点幸福美满的感觉都没有。所以「觉者畏因，迷者畏果」，觉悟的人找什么?原因;迷惑的人，每天在那里怕那个结果，怕孩子叛逆，怕孩子变不好，但是没有从因上解决。所以转一个念，开始从这里来教导，从仁爱的态度来教导。

我们来回想一下，几十年前，当一个家庭在那里晒谷子，旁边的邻居会怎么样?一起来帮忙，人心淳厚。现在呢?还帮什么忙，那个大楼里面的楼梯有没有人扫?我一位长者他住在那一栋大楼，他说有一个老师前面没扫，他跟他敲门，说：这位老师，你可不可以前面这里扫一扫?这位老师说：你为什么不叫对面的也扫。第一个念头是什么?是先顾左右而言他，现在孩子这种能力高不高?高，跟谁学的?你看!叫他扫自己家前面的，他说：那你为什么不叫他扫?我这位长辈跟他说：隔壁是租给人家的，这个是你家。所以人现在假如念念自私，人与人的距离愈来愈远，连住在对面都老死不相往来，那种日子会好过?难怪癌症愈来愈多。癌症的因在哪?情绪，人愈来愈冷漠，那个很难受的，自作自受。

所以你看几十年前，大家一起帮忙，你们家娶媳妇，大家怎么样?一起来;你们家搓汤圆，那家也一起来，那种社会多好，互助、互爱。卢叔叔说，他当初要去当兵的时候，那个村里面所有那些长辈都来送，有的眼泪都掉下来了，好象自己的儿子要去一样，这些影像都印在一个人的心中。互爱才能够大同世界。从念头开始规划孩子，规划下一代的人生，所以现在都讲生涯规划。所以生涯规划首重什么?首重思想，这是根源，其它的规划是枝末。

我们来看看，中西方对于孩子的教育，对孩子一生的规划不同，不相同。西方，小孩子小时候叫天堂，中年叫战场，晚年叫坟墓。我们来看看，天堂、战场、老年。小时候要个性发展，他想干什么，可以的话，尽量给他干，这样对不对?「人之初，性本善，性相近，习相远，苟不教，性乃迁」。当对他的坏习惯没有去对治，马上这些坏习惯就会愈来愈厉害。当他养成习惯了，你要再把它扭正过来，就怎么样?非常困难。所以从小都顺着他。

而中国人常提醒，一个人四个习性不能染，「骄、奢、淫、逸」。我们举一个来说，奢侈，你从小孩子要什么给他什么，很像天堂，但是当这个消费态度养成了，由俭入奢易，由奢入俭就难，入俭就难。我们现在来看看，很多人大学都还没有毕业，信用卡刷掉多少张?这里刷完再去办，刷了好多张，消费的欲望怎么样?很高!他都还没有出社会，他都还没有工作，他的社会信用已经怎么样?已经在消耗了。所以他这么高的消费形态，等他到了出社会开始赚钱，他已经是负债了。所以当他这个花钱的习惯，假如没有改掉，他将成为一辈子都是物质的奴隶。为了这些物质享受，他必须要拚了命的赚钱，努力。

所以外国人很多人是一辈子都是负债，还没开始赚钱，就已经都消费掉了，所以这个欲望一开是止不住。所以他一辈子就必须要不能停下来，因为每个月要扣什么?贷款，对，他一停下来，他的.房子就被收掉了，车子也会被收掉，所以每天拼命赚钱。到了老年呢?国家养他们，有养老院，看起来是很好，请问这些养老院的基金从哪里来?花谁的钱?后代的金钱。我们看到的是美好的景象，往后这些后代都要承担这些债务，所以后代子孙也会骂，都被你们享光了。

诸位朋友，中国的老祖宗有没有可能做出这样的行为?都是想着能够留什么智慧、什么财富给下一代。虽然有养老院可以住，但是精神生活匮乏，所以一个人老的时候能真正好命，不在他有多少物质享受，最重要要有天伦之乐，不然那内心会非常苦。在这个养老院里面，可能今天说：「二十七号走了」，过两天「八十一号走了」，不知道晚上作梦还会梦到自己也走了，有没有可能?每天是坐吃等死。突然儿子来了，他会兴奋得不得了，告诉旁边的人说：「我儿子还没把我忘记，这一年还有来」，所以当人的晚年是这样子的话，那是很凄凉的。

所以我们应该走的，是从小让孩子积福，不要花掉，再来造福，晚年享福。晚年能享的福才是真正的福，年轻的时候享福很麻烦，所以为什么说：「少年得志大不幸」。年轻一享福，都会觉得我的事业成功，谁的功劳?自己，父母的都忘了，提拔的人都忘了。所以一花完，众叛亲离，很多。所以福能够在晚年享，那最保障。

我们现在思考一下，现在人晚年享不享福?有一句话很难听，但是也很实在，叫「不得好死」，你看现在骂人的话都好象变真的。我们思考一下，我记得我小时候，二、三十年前，还会听到某一个人睡觉，某一个长者睡觉，结果就走了，没病。现在三、五年还没听到一个睡觉走的，都是什么?病死，死前都还要动刀动枪，动一大堆刑具，很难有无疾而终。所以中国人说五福临门，其中有一个就叫善终。而疾病的根源都在心，万法还是由心，所以现在人的心都很苦，才会有这么多奇奇怪怪的病。当人心都很苦，你有的钱再多，那都是骗别人的。就好象一间房子，外面擦得漂漂亮亮，里面钢柱都没有，只有两支撑在那里，很怕风一吹怎么样?垮了，倒下来了。所以怎么样让人生能够经营得好，小时候要让他积福。

福怎么积?「福田靠心耕」，福田心耕，当孩子内心非常善良，他已经在积自己人生的福分。有一个孩子两岁，刚好来上《弟子规》，上完第一天回去，他的母亲跟他问，她说：今天上了什么?他说：孝顺父母。铿锵有力。第二次他去上完回来，因为我们在上课当中，一开始会跟学生讲，你上个礼拜在家里做了什么孝顺的事情，请每一个人上来分享。其实每一个人上来分享的时候，也在训练他讲话。你注意看，现在的孩子在底下都叽哩呱啦的，真正叫他站上来都怎么样?摸来摸去的一大堆，讲话要教!所以这个孩子看到其它的同学、其它的大哥哥都有帮妈妈端洗脚水的、盛饭的、洗碗的，他听了以后，相观而善，会学习、会模仿。所以回去他话也没讲，赶快去端一杯水给父母喝，就开始落实。

这个孩子几岁?两岁。诸位朋友，这个孩子在修身，修身者有没有齐家?有没有?有他的爸爸说，两岁就会倒茶给父母喝。那我?我对父母怎么样?那输给我儿子，那多丢脸。所以他会影响他的家庭，他会让父母汗颜，所以他齐家。再来，他有没有治国?有没有?当一个人是真心修身，他的影响力自然会齐家、治国、平天下，只要你是真心的。所以他这个例子，我已经走遍大江南北都把他讲出来，这一个事例还讲到东南亚三国，过几天要讲到澳洲去。齐家、治国、平天下。

为什么现在无法治国平天下?为什么无法齐家?因为好的榜样太少了。真正好的榜样多的时候，会把人心的本善怎么样?唤醒!「人之初，性本善」。社会的乱，不是人不善良，是好榜样的带动力量不够，就一直往下拉了。所以诸位朋友，这个孩子两岁心地善良在积福。所以很多人说，一个人的人生，前面二十年没什么贡献，后面二十年没什么贡献，所以就这二十岁到六十岁可以贡献。但是假如孩子从小就是接受圣贤教诲，他的生命从什么时候就开始发光了，几岁?两岁。

还有一个孩子是，刚好我有一个朋友，他的孩子没有教好，所以他很遗憾。因为那个时候还没有学圣贤、没有学《弟子规》，所以当他听完，说：我知道问题出在哪?所以他每次到外面去，他手上包包里面都会放什么?《弟子规》。所以刚好有一次他去剪头发，剪到一半，他说：这位女士，你刚好怀孕，胎教很重要。就开始跟他谈《弟子规》，谈完之后，把带子还有书都送给她。结果后来生出来了，这位理发师就跟我朋友讲，他说：这个孩子每次假如有一点吵闹，我只要把《弟子规》放下去，他就不吵了。所以你看胎教。假如这个孩子生出来，第一句话是说：弟子规，圣人训。那他从小就可以弘扬中国文化，赶快培养这样的人。所以他的生命从什么时候开始?从小就有价值。这样的态度的孩子，他到学校是同学的好榜样。

我们有一次带六、七个孩子，都六岁多，走在路上(你们一定会被这个景象吓到)，六个孩子争先恐后捡垃圾，当他捡到的时候很高兴，就一路这样捡过来。刚好迎面而来很多中学生，左边一支雪糕，右边拿着咸酥鸡，正准备边吃边丢，突然抬头一看，一群孩子在那里捡垃圾，突然本来这个动作是要丢下去，刚好止在半空中，然后这位中学生就跟他其它的同学说：人家这么小就在捡，我们别丢了!用广东话讲。结果这些孩子只有一个广东人，等他们回到教室，这个广东的小朋友抬头挺胸，他说：我告诉你们，刚刚这些大哥哥说什么，他们说因为看到我们在捡，所以他们不丢了。其它同学听了怎么样?很高兴，他们觉得他们的行为跟这个社会是息息相关。

所以孩子从小的定位就是我要帮助家庭，我要影响社会，念念为众生、为众人，他的福田一直在耕耘。好，当他有这样的基础，他一出社会绝对不是只有看到他自己的薪水，他懂得取之社会，用之社会，所以尽力造福，晚年享福。

再来，当他是从小接受圣贤教诲，请问他的晚年会不会说后面六十岁以后不算?会不会?不会，绝对愈老愈值钱，愈老愈有智慧。当一个人有智慧的时候，就会让更多的人来跟他学习。所以他的生命会到哪里?我的老师释净空教授，今年八十岁了，走到哪都是受到当地人民的欢迎，纵使到了印尼，到了其它的国度也是如此。所以有智慧的人，他这一生都会发挥价值。好，而且他的价值会到什么时候?无限延伸。诸位朋友，范仲淹死了没有?死了没?(诸位请配合一下)，范仲淹已经死了八百多年了，但是他的行为还一直在影响世世代代的读书人，精神不灭!甚至于影响到八百多年后的我。

所以我记得我在高中读过那么多书，有两次突然觉得眼前放光明，第一句话是读到孔明的「出师表」，他提到「鞠躬尽瘁」，我本来快睡着了，突然惊醒，对这句话非常的有感受，不过闪了差不多三十秒又下去了。没有把孔明的「忠」告诉我们!我记得曾经看那个《三国演义》，很好看，看唐国强演孔明，看到我是痛哭流涕。他已经病入膏肓了，还在那里要把他的智慧传下去。这个士兵端饭过来，「丞相，吃一点」!孔明都没吃。后来我看完，我就想说假如有过去生，我一定是那个端饭的士兵，不然我为什么会哭成这样，我能感同身受。另外一句话就是读到「岳阳楼记」，听到那句「先天下之忧而忧，后天下之乐而乐」，突然又闪了三十秒，接着又暗下去。诸位朋友，你的光明不要再暗下去，你孩子的光明也不要再暗下去，一个人用真诚所做的事，可以超越时空。

所以我到了海南，刚好海口有一位名臣叫海瑞，「海瑞罢官」听过没有?明朝一个忠臣。我一进他的墓园，第一次看到两句话很震撼，「粉身碎骨全不顾，只留清白在人间」，那种海瑞的清廉真的是让当时候的人民对他就像再世父母一样看待。后来我就开始看整个海瑞的一生，突然看到一幕是海瑞家的门口，写着两行字，「居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君」，谁的名言?范仲淹。所以范仲淹直接影响到谁?海瑞!范仲淹的行为不知道影响了多少的后代中国人。所以要让人的一生不朽，最重要的要建立他正确对人、对人生的态度。所以当我们从小就是让孩子学习圣贤的教诲，他的一生将会非常有价值。

诸位家长，你选择哪样的人生自己走?你选择哪样的人生让你的下一代去经营?所以人生最难的不是奋斗，而是抉择。我从学习中国文化以来，也短短五、六年的时间，人生确实发生相当相当大的变化。所以这往后两天的课，我们掌握中国文化的纲领，「伦常大道」来学习，就是五伦关系：父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。我们明天的重点在父子关系，如何把孩子教好。

在学习以前，我们要很注意一些态度，所谓「先入为主」。所以教育里面一定要掌握「慎于始」的观念，慎于一开始。相同的，学习东西慎于一开始，所以学习贵在立志，要能立定志向，你的学习才会扎实。你不能说：反正很无聊，我就翻翻经典!这样学不到东西。我们在海口很多的老师，他都不是学校老师，都来自各行各业，但是因为一开始来学习，他就抱持着「为往圣继绝学，为万世开太平」的态度。所以学了三、四个月都开始回故乡去教书。教了三个多月，又随我们到一些地区去演讲，已经坐在讲台上当讲师，所以为什么会有这么快的成长?原因就在立志。

所以诸位朋友，我们后面两天的学习，你的目标在哪?立志做什么?要继往开来，要对得起祖宗，要对得起后代子孙，这是做人的本分!要立志做好父母，立志做好儿女，要当孝子;要立志在社会是一个好公民，在民族是一个好的后代子孙，在公司里面是所有同事的什么?好模范。我们从这里，让中国文化脸上贴金，从这里开始立志起。

再来「学贵力行」，学习贵在要做，所以我们谈的每个道理，学完之后不能打包，要怎么样?做。我记得我第一次到深圳跟一群孩子讲课，我一进去我跟他们说：今天老师讲《弟子规》。那些孩子马上说：「老师，我们都背过了，我们都会了」，头抬得很高。我突然问他们，我们读经就是要做一个有道德之人，诸位小朋友，你们看这个「道」字会意字，右边一个「首」，左边一个「辵」，这个「辵」部代表实践，所以什么样的人才是有道德的人?首先能够做到的人才是有道德的人。诸位小朋友，《弟子规》哪一条你做到了?第一句「父母呼，应勿缓」，都还没做到!所以本来头抬得高，突然头抬得低。所以当孩子一开始接触学问，假如不是力行的态度，那就麻烦，他会愈学愈傲慢，《弟子规》后面讲：「不力行，但学文，长浮华，成何人」，所以这个要特别谨慎。

所以当天回去，那位孩子在他的日记上写了一句话，「蔡老师今天跟我们上《弟子规》，蔡老师说《弟子规》是拿来做的，而不是只有拿来背」。孩子能把它写在日记本上，代表他的印象深刻，会记一辈子。另外一个小女孩隔天在他父母房门口站着，父母一走出来，她鞠了一个躬，「爸爸、妈妈早上好，昨天睡得好吗?」她父母吓了一跳，马上跟幼儿园打电话，「昨天发生什么事了?」有教就会。当你儿子、女儿跟你鞠躬，你可不能跟他摸摸头，「女儿，你今天发烧了是不是?」要亲师好好的合作，孩子才能够循规蹈矩。所以学贵力行。我们自己学就是要做;引导孩子也是要告诉他，学问就是要做到才是真实学问。

再来，学习的次序也很重要。学习的次序，到底学习圣贤经典要怎么学?这个次序在《三字经》之中。所以在这个时代学习，你不能听某一个人讲，你要「依法不依人」。所以《三字经》说：「为学者，必有初」，一个人读书必定有开始下手处。「小学终，至四书」，请问《小学》是什么书?《小学》是宋朝朱熹夫子编的，专门教孩子怎么样做人，怎么样对待长辈，怎么样洒扫应对进退。而因为那是宋朝的书，离我们现在已经很长，很多的文章文字，我们不见得能全看得懂。所以在清朝李毓秀夫子掌握了《小学》里面所有重要的纲领，抓住了，然后依据孔老夫子在《论语.学而第一》的一段话，「弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文」，根据这七个纲领编出来《弟子规》。

这七个纲领抓到了，又涵盖所有朱熹朱夫子所编《小学》的重点，是一本最好落实中国文化，最好入门的经典。我们往后两天的课也会提到这一本经典的重要性。好，今天我们的课就先上到这个地方，谢谢大家。

**人生幸福心得体会篇十**

人生的境遇千差万别，而对于每个人而言，追求幸福都是共同的目标。究竟如何才能拥有幸福人生？幸福人生集给予我们一些启示，以下是我对于幸福人生的一些心得体会。

首先，要有积极的心态。积极乐观的心态是追求幸福人生的基础。面对困难和挑战时，我们不应退缩或垂头丧气，而应以一种积极的心态去面对和解决问题。正如幸福人生集中所写道：“只有积极向上，才能拥有真正的幸福。”我们不能被困扰和抱怨所左右，而是要学会思维上的转变，积极寻找解决困境的方法，这样才能真正走向幸福。

其次，要有健康的身心。健康是快乐生活的本源。无论是身体还是心理，都需要得到适当的照顾和关爱。幸福人生集中提到：“要追求幸福，首先要保持身心的健康。”我们应该培养良好的生活习惯，合理饮食、适量运动、定期休息，保持身体对各种外界伤害的抵抗能力。同时，我们也需要保持情绪的平稳和心理的健康，通过调整心态，缓解压力，保持内心的平静与愉悦。

第三，要有人际关系的和谐。人是社会性动物，与他人交往是无法避免的。与人相处时，要以包容、理解和尊重为基础，及时化解矛盾和冲突。我们应该学会倾听他人的意见和看法，虚心接受不同观点，以建设性的方式与他人交流。幸福人生集告诉我们：“与人真诚相待，分享快乐与忧伤，才能拥有幸福的人生。”良好的人际关系不仅能够给我们带来更多的快乐，还能够在困难时给予我们支持和帮助。

第四，要寻找内心的宁静。人生在世，常常会受到外界的干扰和纷扰。而当我们学会深入自己内心，与自己对话时，才能找到内心的宁静和自我认同。幸福人生集中写道：“内心宁静，才能拥有真正的幸福。”我们应该学会面对自己的内心，直面自己的弱点和缺点，通过修炼内心，提升自己的心灵境界。

最后，要有志于帮助他人。信仰、爱心和善良是追求幸福人生的必备品。当我们将自己的幸福和他人的幸福联系在一起，积极帮助他人解决困难和给予关怀时，我们会感到一种无比的快乐和满足。幸福人生集中强调：“帮助他人，才能感受到幸福的力量。”我们应该学会乐于助人，尽己所能地为他人提供帮助和支持，以创造更多的幸福和快乐。

总的来说，幸福人生集给予我们了许多关于追求幸福的宝贵经验和智慧。拥有积极的心态、健康的身心、和谐的人际关系、内心的宁静以及关注他人的善良和爱心，这些都是实现幸福人生的基础。只有在实践中不断努力，我们才能真正拥有幸福的人生。让我们坚信，通过自己的努力追求幸福，为自己和他人创造更加美好的未来！

**人生幸福心得体会篇十一**

人生是一段漫长而曲折的旅程。在这个旅程中，我们经历了无尽的磨难和苦楚，但也不乏快乐和幸福。在我看来，人生的幸福并不在于拥有多少财富和名声，而是在于我们所体会到的三种幸福，即家庭幸福、友谊幸福和价值幸福，这三种幸福都具有不可替代性，成为了我们人生中必不可少的心灵食粮。

第二段：家庭幸福。

家庭幸福是人生中最为重要的幸福之一。家庭是我们最初的依靠和港湾，拥有一个温馨的家庭，能让我们感受到无穷的爱和安全。在家庭中，我们每天都会被关注和关心，可以放下心中的负担，享受生命中的美好与温馨。而在那些没有幸福的家庭中，我们会感受到孤单和冷漠，这种感受往往会带给我们严重的心理创伤。因此，拥有一个温馨的家庭对于我们每个人而言都是至关重要的。

友谊幸福是人生中另一个十分重要的幸福。在我们的一生中，会遇到很多人，但我们和其中的一些人建立了亲密的关系，这些人就是我们的朋友。在我们患难的时刻，是朋友给了我们巨大的勇气和支持；在我们与困难抗争时，是朋友给我们温暖的鼓励和慰藉。友情的力量可以超越时空，可以渗透到我们的灵魂深处，陪伴我们走过人生的每一个阶段。因此，建立友情也是人生中必不可少的一部分。

第四段：价值幸福。

价值幸福是指那些关乎个人灵魂深处感受的幸福，这种幸福的来源不在于外物的成败，而在于人们通过自我修养、自我实现和文化体验获得的心灵的满足感。对于我而言，价值幸福的体验往往意味着自我成长和自我提升。在我追求人生的价值意义和存在的意义的过程中，我不断地思考着自我价值，探索着人生的真正意义。在这个过程中，我获得了不少回报，并不断感受到了更深层次的幸福。

第五段：结论。

人生三大幸福中的家庭幸福、友谊幸福和价值幸福，是相互联系、互为依存的。我们所关注的是一种生命的整体感觉，它涵盖了生活的各个方面，包括亲和、爱、生命力和安全感等等。无论我们身处何方，在追求幸福的过程中，这三大幸福都是我们宝贵的财富。在人生的每一个起伏和波折中，我们都应该牢记这三大幸福的重要性，以此为人生的指南针，来保持幸福和快乐。同时，我们也要时刻铭记，真正的幸福不是简单的物质享受，而是内心的平静和温暖，它让我们的生命充满了意义和价值。

**人生幸福心得体会篇十二**

人生的幸福不在于外在的物质财富，而在于内心的平静与满足。一个人如果无法拥有内心的平静与满足，那么即使拥有再多的物质财富也难以感受到真正的幸福。因此，我们要追求内心的平静与满足，将其放在自己一生的首要位置。只有内心得到了满足，我们才能真正感受到生活的美好和幸福。

段二：倾听内心的声音，找到真实的自己。

为了追求内心的平静与满足，我们需要倾听内心的声音，并找到真实的自己。内心的声音是我们最真实、最深刻的感受和想法，它能引领我们走向幸福的道路。只有当我们坚持倾听内心的声音，并将其融入生活中，才能找到真实的自己，实现自我价值，并感受到真正的幸福。

段三：积极乐观的心态决定幸福的程度。

积极乐观的心态是实现幸福人生的重要因素。无论遇到多大的挫折或困难，只要我们能够保持积极乐观的心态，就能更好地面对和解决问题。相反，消极悲观的心态只会让我们陷入困境，从而无法追求幸福。因此，我们要时刻保持积极乐观的心态，这样才能使自己的人生更加幸福和美好。

段四：珍惜人与人之间的关系。

人是社会性的动物，人与人之间的关系是幸福人生的重要组成部分。珍惜人与人之间的关系，互相理解、尊重和帮助，是实现幸福的关键。只有通过与亲朋好友的交往、与同事的合作、与社区的互动等，我们才能感受到人际关系带来的温暖和幸福。因此，我们要学会建立良好的人际关系，珍惜人与人之间的友情和亲情，这样才能过上幸福的人生。

段五：追求心灵的美好，才能感受到真正的幸福。

幸福并不只是物质的满足和外在的享受，更多的是心灵的美好。只有通过追求心灵的美好，我们才能感受到真正的幸福。心灵的美好包括热爱生活、关注他人、感恩等。只有当我们拥有了这些美好的品质，才能真正体验到人生的幸福和满足。因此，我们要追求心灵的美好，做一个充满爱与善意的人，这样才能过上幸福的人生。

总结：

追求内心的平静与满足，倾听内心的声音，保持积极乐观的心态，珍惜人与人之间的关系，并追求心灵的美好，这些都是实现幸福人生的重要因素。当我们将这些因素融入自己的人生中，才能感受到真正的幸福。让我们一起努力，过上幸福、充实的人生吧！

**人生幸福心得体会篇十三**

人生幸福，是每个人都追求的目标。然而，幸福究竟是什么？如何才能实现幸福？为了回答这些问题，我参加了一场主题为“人生幸福”的讲座，并从中获得了许多启示和体会。

首先，幸福并不等于物质享受。在讲座中，演讲者告诉我们，幸福来自内心的满足感和平静。无论我们拥有多少财富和物质，如果内心无法得到安宁，我们将永远无法真正感受到幸福。因此，我们应该注重心灵的修养，通过内心的平衡来实现真正的幸福。这个观点让我深思，并决定更加重视自己的心灵世界。

其次，幸福来自于与他人的连接与关爱。人是社会性的动物，我们需要与他人建立起亲密的人际关系。在讲座中，演讲者指出，研究表明，与亲朋好友的联系和支持，可以带来更高的幸福感。通过与他人分享快乐和痛苦，我们能够获得更多的支持和理解，从而感受到真正的幸福。这一点让我意识到，我应该更加重视我的人际关系，并主动与亲朋好友交流和分享，以共同创造幸福的生活。

第三，幸福来源于积极的心态和乐观的态度。在讲座中，演讲者强调了心态对于幸福的重要性。他分享了一些面对困难时保持乐观的心态的方法。例如，积极地面对挑战，相信自己有能力克服困难，看到问题后面的机会等等。乐观的心态可以帮助我们从困境中走出来，保持积极向上的心情，为实现自己的幸福打下坚实的基础。这让我深受启发，我意识到自己应该积极培养乐观的心态，从而更好地面对生活的挑战。

第四，幸福来自于追求个人价值和意义。在讲座中，演讲者提到每个人在人生中都需要追求一项事业或目标，这将给予人生以真实的意义和动力。通过为自己认可的价值和目标努力奋斗，我们可以获得成就感和满足感，从而实现个人幸福。这让我反思自己是否找到了自己追求的目标，并决定努力追寻自己真正的价值和意义。

最后，幸福需要持续的努力和自我管理。在讲座的最后，演讲者强调幸福不是一蹴而就的结果，而是需要持续的努力和自我管理。我们需要时刻关注自己的内心世界，及时调整自己的心态和情绪。此外，我们还需要学会在生活中寻找快乐和美好，通过积极的行动来创造幸福。这一点让我认识到，我应该在日常生活中保持一份警惕和努力，不断挖掘和创造属于自己的幸福。

参加“人生幸福讲座”给了我很多思考和启发。幸福不仅仅是物质享受，它来自于内心的满足和平静，与他人的连接和关爱，积极的心态和乐观的态度，个人价值和意义的追求，以及持续的努力和自我管理。我决定从现在开始，努力寻找和创造属于自己的幸福，同时也希望能帮助他人找到属于他们的幸福。

**人生幸福心得体会篇十四**

人生中，幸福是我们所追求的重要目标。不同的人有不同的理解，但总体来说，幸福是一种温馨、满足和平静的感觉，它是一种我们对生活充满感激和满足的心态。在我走过的人生中，我认为最重要的是三个幸福心得，这三个方面给了我许多成功和快乐。

第一大幸福心得是亲情。亲情是我们生命中最重要的支持和力量。有孝顺和关爱的亲人，不仅可以让我们保持健康和快乐，更可以给我们提供支持和鼓励，在我们经历人生中的挫折和困难时，可以给我们勇气和力量，使我们更加坚强和自信。我感谢我的父母和兄弟姐妹一直以来对我的鼓励和支持，他们是我生命中最重要的人，他们的爱和关爱永远留在我的心中，有他们在一旁，我就有了强大的精神动力，可以战胜一切困难。

第二大幸福心得是友情。朋友和亲戚不同，他们可以成为我们的依托和避风港，可以和我们分享快乐和烦恼，让我们知道我们不是孤单的，有他们在身边，我们永远不会感到孤独和无助。我非常感激我的朋友们，他们陪伴我走过许多岁月，他们给了我许多快乐和感激，他们的存在让我的生命更加美好和充实。

第三大幸福心得是爱情。爱情是我们生活中最为神圣而值得追求的。有爱和被爱的感觉，可以让我们的生命变得不再单调和孤独。它能够给予我们深厚的情感支持和柔软的内心，让我们体验到一种特殊的情感和温馨的体验。我感激我的爱人，她的出现让我体验到了生命中最为美好的时刻，她的爱像一盏灯塔，为我的人生航船带来了方向和未来。

这三个幸福方面给了我许多体验和发现，使我意识到生命中最重要的是真情、关爱和和平。如果我们能够牢记这三个幸福心得，我们就能一步一个脚印向着幸福的目标前进。所以，让我们珍惜身边的人，用心感受人生中的幸福和美好！

**人生幸福心得体会篇十五**

要培养一个人良好的行为习惯,必须从小抓起。下面是本站为大家带来的好习惯成就幸福人生。

希望可以帮助大家。

良好的习惯乃是人在其神经系统中所存放的德育资本。习惯的资本由于使用就不断的增大着，而且使人能够象经济界的物质资本一样，有成效地利用自己最宝贵的力量----有意识的意志的力量，把自己生活中的道德大厦建筑得越来越高。

9月23日上午，昆铜中学举行了“养成良好习惯，成就幸福人生”的主题晨会讲话，谢校长做了精彩而又生动的演讲。他首先引用了大教育家叶圣陶先生的一句话：“什么是教育，简单一句话，就是养成习惯。”接着，又给老师和同学们讲述了美国福特汽车公司前总裁福特先生当年应聘时因注重细节而被录用的故事。通过这个故事，学生们深刻地体会到“细节”重要性。

注重细节，就是要求我们要培养自己的良好习惯。谢校长以这个故事为载体，提出了学校生活就是培养良好的习惯。多一个好习惯，就多一份自信;多一个好习惯，就多一份成功的机会;多一个好习惯，就多一份享受生活的能力。好习惯常常让人受益终生，坏习惯往往使人深陷泥潭。

之后，谢校长又表扬了同学们开学以来的一些好的行为习惯。比如，学校卫生包干到人后，同学们对个人包干区认真负责的态度及学校卫生状况取得了显著提高;还有，表扬了703班学习委员，将学习卫生的得分誊抄在周评表中。另外，又批评了少数同学在众人面前表现不错，但独处时却不太注意自己的言行，要求大家要心存善念、修正行为、约束自我、持之以恒、养成良好习惯。同时，列举了一些我们还没有做到的习惯，如晚自修结束后排队下楼、大课间结束后把鞋底的泥弄干净后再进教室、自学时要用双色笔在书上作批注等。

今天谢校长的晨会讲话不仅使学生们得心灵受到了震撼，同样的也使老师们的思想受到了一次深刻的洗礼。

实施养成教育的最终目的：一是通过养成良好习惯，解放学生的大脑，以便学生学会学习，学会创造，提高成绩;二是健全人格，以便学会做人，健全心理，建立良好的自我概念。

本学期，我校将把“养成教育”作为我们德育工作的一个亮点课程开展。从学生行为习惯的培养入手，通过养成教育培养他们良好的道德习惯和学习习惯，使学生受益终生。

着名心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种性格;播下一种性格，收获一种命运。”正所谓观念变，行动就变;行动变，习惯就变;习惯变，性格就变;性格变，命运就变;命运变，人的一生就改变。只有摆正了心态，才能最终成就美好人生。这一点毋庸置疑。

八月七号，也就是不久前的几天，刘翔的预赛着实给我带来不小的失落感，心脏仿佛一只被美好期待充的饱饱的红色气球，在一瞬间突然爆炸，那突如其来的惊吓和疼痛可想而知。然而，静下心来想，这样的结果对刘翔又意味着什么?如果说20xx年北京奥运会的一幕带给刘翔的是一种无奈、自责和不甘心，那么四年后这样的一幕在刘翔看来是不是一种不然。正如解说员杨健所说：\"他已明白自己可能无法坚持到最后，但仍尽力一搏。”即使结果是最坏的一种，刘翔也能淡定又坦然地面对，面对全国、全世界的观众，面对铺天盖地的质疑，最重要的是面对自己那一颗争强好胜的心。正如我们所见，刘翔再次折回赛场以一种勇敢又淡然的姿态面对观众。我们知道他尽力了。

刘翔的这种淡薄的心态在以前的比赛中也有体现。在20xx的大邱世锦赛上，刘翔意外遭遇对手打手犯规，观众为他感到可惜，甚至有些愤怒。然而刘翔所变现出的成熟、豁达和从容的风度受到各国观众的尊重，这种淡泊的心态也给刘翔带来别样的光辉。

发起挑战，23岁他登上了维也纳金色大厅舞台，让世界见证了中国男孩的奇迹。他用自己积极乐观、坚定不移的心态成就了美好人生。

然而，与这种种美好形成鲜明对比的是，当下社会中一些人的病态的行为。我们时常看到残疾人被追视的镜头，也时常看到乞讨者被围观的场面，还有老人摔倒假装无视的情景，这些人都没有一些良好的心态。为什么不回到人性的原点，以一种“人性本善”的美好心态来接纳他人、看待他人?不知不觉中，这些人离快乐和幸福就越来越远。

岁月长长路长，人的一生，关键的就那么几个阶段。而高中三年无疑是这几个阶段中最重要的一个阶段。这是一个人世界观、人生观、价值观形成的关键时期，是你为将来奠基的时期，每一天、每一步都要走好。

让我们从现在做起，养成好习惯。昨天的习惯已经造就了今天的我们，而今天的习惯决定我们的明天。祝愿我们所有的同学都能拥有更多的好习惯，引领我们走向成功的彼岸。

播下一种思想，收获一种行为;播下一种行为，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种性格;播下一种性格，收获一种命运。的确好的习惯是一种财富，是成就孩子一生的秘密武器。人生的成败并不是简单地取决于智商或运气，在很多时候，一个好的习惯和性格，能为你带来莫大的好处。这种习惯和性格在很大程度上并不是与生俱来的，而是一点一滴长时间积累和培养起来的。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在聚会时，记者问一位获得诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西?”这位科学家很平静的说：“是在幼儿园。”记者又问：“在幼儿园里学到了什么呢?”“学到把自己的东西分一半给小伙伴;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;饭前要洗手;午饭后要休息;做了错事要表示歉意;学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位科学家出人意料的回答，讲明了儿时养成良好习惯对人一生具有决定性的意义。孔子说：“少成若天性，习惯成自然。”儿童、青少年时期是形成习惯的关键时期，对于孩子的生活、学习乃至事业上的成功都至关重要。事实上，习惯是一种惯性，是一种能量的储蓄，只有从小养成良好的习惯，才能发挥出巨大的潜能。

那么，怎样培养孩子的好习惯、纠正孩子的坏习惯呢?《成就孩子一生好习惯》这本书全面、准确、深入地介绍孩子成长过程中的种种习惯培养、纠正问题。从深刻的意义上讲，习惯是人生之基，习惯如何常常可以决定一个人的一生道路，不一定要成为一名真正的教育家或心理学家，但是我们至少应该去学习和了解关于孩子的各种心理和表现，然后根据这些去选择培养孩子好习惯的方法。这是我们教师和孩子家长必须承担起最基本也是最重要的责任——培养孩子的良好习惯。

我国著名青少年教育家孙云晓先生曾总结说：“好习惯对儿童来说是命运的主宰，是成功的轨道，是终身的财富，是人生的格调”。我想应该从一下几个方面来做：

一、生活习惯的重要性：它包括饮食、起居、卫生等习惯，、起床、安静睡眠并有正确的睡姿，不挑食、不偏食、细嚼慢咽，饭前便后正确洗手、早晚刷牙，饭后漱口等。如：玩具玩完后必须放回原处，逐渐养成自己的东西自己整理和爱清洁，讲卫生，有条理的好习惯。

二、文明礼貌的好习惯：礼貌看起来是种外在行为的表现，实际上它反映着人的内心修养，学习使用文明礼貌用语，如“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“请原谅”。同时，见人要热情打招呼，别人问话要先学会倾听，并有礼貌地回答，注意服装整洁，站有站相，坐有坐相，培养笑绅士和淑女。

三、道德习惯至关重要：它包括各种行为规则，尊敬关爱长辈，不随地地大小便、不损坏花草、树木、爱护公共财务，遵守交通规则，能换位思考、团结友爱等等。养成良好的道德习惯，幼儿才能和别人友好相处，积极追求美好的事物，自觉遵守社会行为规范，具有高度责任感，将来才能成为社会上成熟可敬的人。

四、学习习惯成就快乐学习：良好的学习习惯对幼儿的学习兴趣与学习成绩有很大的影响。学习好的孩子学习习惯都比较好，而学习不好的孩子多数并不是因为脑子笨，而是没有良好的学习习惯。如：不长时间看电视、玩电脑游戏，不需要父母的督促、陪伴能自觉完成学习任务，学习专心认真，经常进行广泛的阅读，知道珍惜时间，什么时间做什么事情等。

五、爱劳动的好习惯：孩子劳动不是为了创造物质和精神财富，而是为了培养初步的劳动习惯，促进孩子身心健康成长。自己能做的事情自己做，另外帮家长干些家务活，如：帮助摆碗筷、擦桌、扫地、倒垃圾等等。

今天怎样教育孩子，孩子明天就会成为怎样的人。习惯就像是神奇的卵石一样，它们会在你第二次将手伸进口袋时变成钻石、绿宝石和红宝石。那时，作为老师的我们，又是高兴又是后悔。高兴的是，孩子拥有一些良好的习惯，后悔的是，其实还可以培养孩子更多的习惯。所以，为什么不从今天开始为孩子多捡一些卵石呢?明天，这些卵石将变成孩子的财富，让他幸福一生。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找