

# 學會做三件事

2011/5/4

人一輩子有"三天"，即昨天、今天、明天。

"最重要。過去的事情就讓它過去吧，明天的事情等來了再說吧，最要緊的是做好今天的事情。

要想過好今天，要學會做三件事。第一是"會關門"。把通往昨天的後門和通往明天的前門都關緊了，人一下子就輕鬆了。

第二是"會計算"。要學會計算幸福。有的人本子上記的全是困難和問題，從來沒有記過幸福。有些人對自己做對的事情一件也沒記住，對自己做錯的事情記得特別牢，徒增了許多煩惱。

第三是"會放棄"。請牢記："先捨後得，捨了才會得，捨了一定會得"。

## 學會說三句話

第一句話："算了。"錢包被偷了，算了；電視機燒壞了，算了；骨頭摔斷了，算了；眼睛瞎了，算了。對於既成事實，最好的辦法就是接受。

第二句話："不要緊。"不管發生什麼問題，一定要學會說"不要緊"。一生都要樂觀，天塌下來有高個子頂著。

第三句話："會過去的。"有一句俗語"天不會總是陰的。"別憂愁，一切都會過去的。

## 學會三種方法

三樂法。就是助人為樂、知足常樂、自得其樂。

三不要法。一是不要拿別人的錯誤來懲罰自己，二是不要拿自己的錯誤懲罰別人，三是不要拿自己的錯誤懲罰自己。年齡減十法。舉例來說，假如你今年 78 歲了，當別人問你多大年紀時，你應該回答：我今年 68 歲。不要小看這種方法，它有明顯的煥發青春的功效。