想开了就是天堂，想不开就是地狱

西方人说：“同一件事，想开了就是天堂，想不开就是地狱。”人的烦恼多半来自于自私、贪婪，来自于妒忌、攀比，来自于自己对自己的苛求。托尔斯泰就曾说过：“大多数人想改变这个世界，但却极少有人想改造自己。”古人说“境由心造”。一个人是否快乐，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。

每天早晨醒来想想一天要做的工作是多么有意义，满怀信心地去迎接新的一天，然后在工作、生活中享受这个过程，当你安心地躺下来，今天已然成为昨天，明天还很遥远，享受你的睡眠。

快乐是一种积极的心态，是一种纯主观的内在意识，是一种心灵的满足程度。一个人能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，就会找到幸福。