

The Wisdom of Life

人生智慧书

一生受用的格言警句

秦焰 编著

四川文艺出版社

ISBN 978-7-5411-4211-6



9 787541 142116 >

定价：25.00元

The Wisdom of Life

人生智慧书

一生受用的格言警句

秦 焰 编著

四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生智慧书/秦焰编著. —成都: 四川文艺出版社,
2015. 10

ISBN 978-7-5411-4211-6

I. ①人… II. ①秦… III. ①格言—汇编—中国—现代 IV. ①H136.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240749 号

RENSHENG ZHIHUI SHU

人生智慧书

秦 焰 编著

责任编辑 刘姣娇
责任校对 王 冉
责任印制 龙小龙
封面设计 叶 茂
版式设计 史小燕

出版发行 四川文艺出版社 (成都市槐树街 2 号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031
排 版 四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷 成都东江印务有限公司
成品尺寸 185 mm×130 mm 1/32
印 张 5 字 数 60 千
版 次 2016 年 1 月第一版 印 次 2016 年 1 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-4211-6
定 价 25.00 元

版权所有·侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系更换。028- 86259301



编者的话

实现中华民族伟大复兴的中国梦，需要认真培育和践行社会主义核心价值观，需要给每一位中国人注入强大的正能量。正是基于这种考虑，我在广泛收集和认真筛选的基础上，整理编写了这本小书，以期为广大读者尤其是青少年提供高品位的精神食粮和文化产品，弘扬主旋律，传递正能量。

如果读者能通过此书，起到开卷有益、陶冶思想情操、强化道德修养、把握人生志向、学会交友准则、提振奋斗精神、推动事业发展的作用，也就达到了本人编写本书的初衷和目的。

为使本书的内容臻于充实，在编写过程中，本人还参考、引用并改写了微博、微信上登载的一些信息，在此特做说明并致谢意！

由于接触的资料和水平有限，本书中难免存在一些缺陷和不足之处，敬请有关专家和读者给予批评指正。

秦 焰

二〇一四年六月于成都

目 录

论修养 001

论境界 015

论智慧 029

论哲理 041

论人生 055

论为人 069

论交友 083

论命运 095

目 录

论财富 105

论成功 113

论知足 125

论健康 135

论幸福 145



论修养



个人修养应做到“三严三实”：修身要严、用权应严、律己必严；务实谋事、踏实创业、诚实做人。

正人需正心，正见必正念；利人能利己，利国才利家。

三国名相诸葛亮讲过：夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非志无以成学。

明代学者陈继儒说过：少年人要心忙，忙者慑浮气；青年人要心旷，旷者闯天下；中年人要心静，静者



化纷繁；老年人要心闲，闲者乐余年。为人、为学、为事，忙在正路，闲在余暇，旷其眼界，静其襟怀。

人应做到六戒，方可内处以睦，外处以义：一戒自满，满则无追求；二戒骄傲，傲则无学识；三戒懒惰，惰则无进取；四戒漂浮，浮则无精进；五戒烦躁，躁则无理智；六戒焦急，急则无业成。

与人为伍需以宽厚，要求自身需以严格，谋取财富需以正道，索求名声需以事业，维护权益需以法规，讲究文明需以知识，寻找娱乐需以儒雅，保全安宁需以忍让，求得信任需以诚实，争取和平需以仁爱。

相逢良师不去学必后悔，遇到贤达不去交必后悔，对待长辈不孝敬必后悔，见到危难不施救必后悔，拥有财富不行善必后悔，追寻真理不执着必后悔，报效祖国不忠贞必后悔。

个人礼仪修身的十条标准：不自恃清高、不盲目承诺、不轻易求人、不强加于人、不取笑别人、不乱发脾气、不小看仪表、不封闭自己、不打断别人说话、不欺负老实人。

人的综合素养体现在：努力提高素质，顺应改变习惯，认真做好细节，妥善处理关系，善于抓住机遇，努力实现理想，争取赢得人心，适时平衡心态，学会控制情绪，勇于战胜自己，坚决抵挡诱惑，始终保持本色，注重身心健康，合理解释幸福。

美国哈佛大学推荐的二十个好行为：学会感恩；明智地选择自己的朋友；培养同情心；不断学习；学会解决问题；做你想做的事情；要经常笑；学会原谅；要经常说谢谢；学会深交；守承诺；善于冥想；关注你在做的事情；要乐观；无条件地爱；不要放弃；做最好的自己，然后放手；好好照顾自己；学会给予；活在当下。



人的修身与养性，最终应达到三个目的：拿得起、放得下、看得开。拿得起——强调责任，敢于担当敢于负责。放得下——举重若轻，有所为有所不为。看得开——心灵淡定，常想知足，常思开心。

靠德做人，靠信立身，靠勤立业，靠才立世，靠拼立功。以德为先做人，以诚为先待人，以勤为先做事。

眼目明须少看少听，耳根净须少言少论；心态平须少执少求，心计少须少争少斗；傲心少须少骄少狂，怨心少须少嫌少厌；忧心少须少攀少靠，贪心少须少私少欲；躁心少须少急少慌，烦心少须少问少闻。

人要存善心，行善事，做善人，得善报。

君子学以聚之，问以辩之，宽以居之，仁以行之。

修身靠德，服众依德，领才以德，润才讲德，德才兼备。

以高尚品德让人心服，以博学多识让人佩服，以申明理义让人信服，以模范表率让人诚服。

说话不急不慢，遇事不怒不怨，决策不宽不严，工作不疏不漏，对人不卑不亢。

人应克制六种不良情绪：发怒时的言行是不理智的；清高时的言行是不慎重的；自卑时的言行是不自信的；妒忌时的言行是不道德的；烦恼时的言行是不负责的；疑虑时的言行是不真诚的。

以勇气应对大事难事，以平常心应对逆境顺境，以涵养应对大喜大怒，以智慧应对难舍难得，以坚持应对或成或败。



气质好源自微笑，处境顺源自适应，知己多源自理解，生活美源自包容，人际广源自欣赏，度量宽源自谦让，世界静源自良善。

有一分器量，便多一分气质；有一分气质，便多一分人缘；有一分人缘，便多一分事业。积善成德、修身养性。

佛教讲七种布施——颜施：时刻微笑待人处事；言施：用关心安慰的口吻与人说话；心施：敞开心扉对人，不设戒心，不存疑虑；眼施：善于关注别人，欣赏别人；身施：乐于助人为乐，关爱他人；座施：公共场合礼貌待人，谦让座位；房施：有容人之心。越懂得给予，就越富有快乐。

遇急事，要沉稳；敢较真，不硬碰；不怕事，不惹事；办事情，找方法；讲原则，要认真；交朋友，要真

心；处同事，要诚心；待下属，要关心；不损公，不肥私；多助人，少利己；得志时，不孤傲；失意时，莫自卑；得到的，将失去；失去的，随他去；得健康，心态好；求和谐，大有益。

抬高眼力把不顺眼的人看顺，诚心做事把不想做的事做好，锤炼胸襟把想不通的事想通，陶冶修养把不该说的话收回，宽容大度把不该生的气压下，严于律己把想放纵的心收住。

口中无闲言，心中无杂念，眼中无权势，念中无他恨，学中无止境，腹中满经纶。

处高处不自骄，处低位不自卑，行之当进则进，遏之当退则退。富贵不能去其心，得失不能易其志，进则立于天，退则植于地。