

REN SHENG DI YI KE

人生第一课

徐惠银 张艳 ◇ 著

明白做人道理
了解人生真谛



浙江人民出版社

人生第一课

徐惠银 张艳 ◇ 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生第一课/徐惠银,张艳著. —杭州:浙江人民出版社,2005.6(2005.10重印)

ISBN 7-213-03010-8

I.人… II.①徐…②张… III.人生哲学—青少年读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第022659号

人生第一课

徐惠银 张艳 著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路347号)
市场部电话 (0571)85176516
- 责任编辑 朱丽芳
(E-mail:zhulifang@hotmail.com)
- 封面设计 顾 页
- 责任校对 张谷年
- 激光照排 杭州天一图文制作有限公司
- 印 刷 杭州富春印务有限公司
(杭州桐庐瑶琳镇)
- 开 本 850×1168 毫米 1/32
- 印 张 12 插 页 5
- 字 数 22 万
- 版 次 2005 年 6 月第 1 版
2005 年 10 月第 2 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-03010-8
- 定 价 22.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

如果一个人在青少年时期就树立了人生的目标,彻底地通晓做人的道理,并且不断地去努力奋斗,那么其人生是大有希望的。

“自明者自度,不明者师度。”人生不但需要知识,更需要智慧,因为知识只能赖以谋生,而智慧却能够使自己不枉此生。人生不但需要经验,更需要感悟,因为经验是实践的积累,而感悟是实践的升华。我们不仅要愉快地学习、工作,还要过上一种美好的、有质量的生活。

许多时候,当我们物质享受得到满足时,却还是无法快乐起来。能够经常用知识和智慧来帮助自己的人,才能不断地快乐和高贵起来,因为人的幸福不是由美貌、金钱和权力支配的,而是由自己的精神支配的。学校里的第一课从ABC、123学起,人生中的第一课从做人的道理说起,在通往未来的路上,无论你遇到什么样的困难,我都希望这本书能给你带来梦想和力量。读完这本书,你会明白做人的道理,了解人生的真谛。这是人生必不可少的一课,是人生最重要的第一课。

作者

2005年5月

目 录

前 言	1
第1天 没有人会长生不老	1
第2天 健康的生活方式很重要	2
第3天 健康是人生的根本	3
第4天 不把有限的生命消耗在无聊的纠纷中	4
第5天 世界上没有这么多的“公平”	5
第6天 别害怕被他人低看	6
第7天 危难时的朋友才是真朋友	7
第8天 适当地嘲笑自己是有益的	8
第9天 喋喋不休地诉苦是愚蠢的	9
第10天 坦然面对灾难的袭击	10
第11天 “心随精英,口随大众”	11
第12天 心念一转就会破涕为笑	12
第13天 灾难总是不请自来	13
第14天 常有感恩和惜福的心理	14
第15天 预防比治疗更重要	15
第16天 镇静能减少许多不幸	16
第17天 别把不愉快挂在心头	17

第18天	做白日梦是苦涩的	18
第19天	不要无故地去伤害别人	19
第20天	别养成占便宜的习惯	20
第21天	不在背后乱议论别人	21
第22天	关键是自己要强大	22
第23天	不要讨厌与自己争论的人	23
第24天	说话绝对要讲技巧	24
第25天	思考要快说话要慢	25
第26天	不做无谓的争论	26
第27天	远离自然的人总是被疾病缠绕	27
第28天	苦日子总能过去	28
第29天	不能活得太窝囊	29
第30天	自己能做的尽量自己做	30
第31天	重要的是过好今天	31
第32天	给予别人的要比其希望的多	32
第33天	千万不要苛求自己	33
第34天	永远不要去嘲笑别人	34
第35天	一定要学会珍惜	35
第36天	有时消极进取也需要	36
第37天	谁都不知道明天会怎样	37
第38天	生活是最好的老师	38
第39天	留一点时间独处	39
第40天	别为了赚钱不要命	40
第41天	创造一个温馨的家	41

第42天	没有什么了不起的	42
第43天	别为被他人指责而烦恼	43
第44天	要感谢自己的对手	44
第45天	受人诽谤是因为自己只超过其一点点	45
第46天	要远远超过他人	46
第47天	被别人妒忌说明自己还行	47
第48天	妒忌别人说明自己无能	48
第49天	生而贫困并不耻辱	49
第50天	喜欢恭维话就有拍马人	50
第51天	幸福的日子总是过得很快	51
第52天	金钱换不来快乐	52
第53天	简朴的生活能让我们幸福	53
第54天	拥有宽容的美德	54
第55天	不要处处争第一	55
第56天	别用烦恼来替代快乐	56
第57天	微笑是最祥和的语言	57
第58天	别为一朵花停留太久	58
第59天	必须有一技之长	59
第60天	性格就是命运	60
第61天	经常有美的发现	61
第62天	让石头在水上漂浮起来	62
第63天	说话不能直来直去	63
第64天	是祸躲不过	64
第65天	说话和做事必须有分寸	65

第66天	想好了再去许诺	66
第67天	智慧能够解除心灵的烦恼	67
第68天	多用礼貌的用语	68
第69天	良好的心态是灵丹妙药	69
第70天	要遵守公共道德	70
第71天	勇敢是必须要有的	71
第72天	麻痹大意思想要不得	72
第73天	再困难也不能绝望	73
第74天	取之有道让人心安	74
第75天	人累多是心累所致	75
第76天	把苦日子过甜	76
第77天	人生处处要感恩	77
第78天	不拿别人的错误惩罚自己	78
第79天	力量不够时必须忍耐	79
第80天	不会拒绝肯定烦恼不断	80
第81天	喜悦来自真诚的接纳	81
第82天	欲望越多痛苦就越大	82
第83天	不要自己伤害自己	83
第84天	及时调整自己的心态	84
第85天	别和“魔鬼”打交道	85
第86天	提高自身素质最重要	86
第87天	活出真实的自我来	87
第88天	自以为是最可怕	88
第89天	别热衷于抛头露面	89

第90天	最便宜的可能是最昂贵的	90
第91天	每天都要开心一点点	91
第92天	每天都要努力一点点	92
第93天	被人可怜最可怜	93
第94天	平淡才是生活的主题	94
第95天	充分认识自我	95
第96天	见好就收最智慧	96
第97天	人总是糊涂的时候多	97
第98天	一个人的名声很重要	98
第99天	聪明过头就是愚蠢	99
第100天	常有幸福的感觉	100
第101天	顺四季而愉快地生活	101
第102天	以不同的心境感悟人生	102
第103天	多关心身边的事物	103
第104天	尽心就是完美	104
第105天	懦弱是心灵之痛	105
第106天	必须自己说服自己	106
第107天	应当警惕小恶	107
第108天	期望越高,失望也越大	108
第109天	控制自己的愤怒情绪	109
第110天	认可现实,适应环境	110
第111天	保持一颗清凉心	111
第112天	要正确看待自己	112
第113天	“勤、俭、谦”须终生牢记	113

第114天	避免不必要的伤害	114
第115天	修身养性最重要	115
第116天	做自己的主人	116
第117天	善与各种人和睦相处	117
第118天	明白做人的基本原则	118
第119天	相互容纳很重要	119
第120天	避开人生的“暗礁”	120
第121天	无为被人轻,有为遭人诽	121
第122天	自己多鼓励自己	122
第123天	与值得信赖的人交往	123
第124天	不要在胸膛上开窗口	124
第125天	换个角度看问题	125
第126天	没有一个人是全才	126
第127天	不要因为恶而看不到善	127
第128天	奉献比索取要好	128
第129天	要有健康的心灵	129
第130天	别把自己当做救世主	130
第131天	人生不是苦旅	131
第132天	不可牺牲良知	132
第133天	善于心灵减负	133
第134天	乱发泄解决不了问题	134
第135天	熟悉的地方没有风景	135
第136天	没有人会将就你	136
第137天	善有善报	137

第138天	先把本职工作干好	138
第139天	明天还得活下去	139
第140天	不要埋怨运气坏	140
第141天	改变人生从改变性格开始	141
第142天	别自己败给自己	142
第143天	珍惜现在更重要	143
第144天	素质决定自己的发展	144
第145天	不做“草莓族”	145
第146天	注意没有必要的时候	146
第147天	不操“闲心”	147
第148天	忘记应该忘记的	148
第149天	生命没有“草稿”	149
第150天	守住孤独	150
第151天	拿得起,放得下	151
第152天	过一种健康的生活	152
第153天	只要不断地去走	153
第154天	尽量快乐地活着	154
第155天	智者不记伤害事	155
第156天	别忙他人所闲	156
第157天	尊严是通过自重来获得的	157
第158天	就当苹果被上帝咬过	158
第159天	要时刻保持高度的危机感	159
第160天	不必为生命之外的东西而过分忧愁	160
第161天	乐于寻找美好的东西	161

第162天	个性不好难成功	162
第163天	小毛病影响人生的发展	163
第164天	牢记名人的生活原则	164
第165天	成名必须要早	165
第166天	“思想是原因,环境是结果”	166
第167天	我们无法把世上的一切占为己有	167
第168天	自己的感觉最重要	168
第169天	没有哲学的生命是可悲的	169
第170天	应当拥有阳光性格	170
第171天	日子都是自己过的	171
第172天	优雅是一种风度	172
第173天	美在快乐的心态	173
第174天	对自然界要有敬畏的心理	174
第175天	每天都是恩赐的	175
第176天	完美的人生要有爱	176
第177天	不必为与众不同而烦恼	177
第178天	人格在自己的手里	178
第179天	越早感悟人生越能拥有幸福	179
第180天	没有思考的人生是不幸的	180
第181天	现在不学习简直是在找死	181
第182天	忙要忙得有意义	182
第183天	图快活的结果是让自己早死	183
第184天	黑暗后面是光明	184
第185天	把快乐带回家	185

第186天	善良的心灵能够拯救世界	186
第187天	不要刻意行事	187
第188天	财富不能使人安全	188
第189天	使一生不后悔的活法	189
第190天	别去笑话他人的无知	190
第191天	必须学会弯腰	191
第192天	多看自己所拥有的	192
第193天	不快乐经常是因为芝麻小事	193
第194天	掌握人生的四则运算	194
第195天	不要把生命浪费在思考他人上	195
第196天	别有人生“负资产”	196
第197天	每天都要学习至理名言	197
第198天	牢记每天都要默念的话	198
第199天	世界在变,自己也要变	199
第200天	优质人生就是简单化	200
第201天	生命没有第二次	201
第202天	没有人会对我们负责	202
第203天	别感慨没有幸福	203
第204天	不耐烦只能说明自己的无能	204
第205天	怕吃苦的往往苦一生	205
第206天	自己要有别人无法取代的才能	206
第207天	不让气根种在心田	207
第208天	学问首先要解决现实问题	208
第209天	自己想的不等于是别人想的	209

第210天	必须学习投资理财的知识	210
第211天	常在有时思无时	211
第212天	铤而走险总会身败名裂	212
第213天	不做亏心事,不怕鬼叫门	213
第214天	人穷不能志短	214
第215天	远看多是美好的	215
第216天	开源永远比节支更重要	216
第217天	不做愚蠢的交易	217
第218天	坏习惯影响自己的发展	218
第219天	自律的人生多成功	219
第220天	不要自找麻烦事	220
第221天	讲究人生成本	221
第222天	无原则迎合别人最痛苦	222
第223天	讨好自己的内心最重要	223
第224天	理想要大,目标要适当	224
第225天	别以批评他人为快乐	225
第226天	让自己感觉愉快	226
第227天	不只是一要学好技术	227
第228天	事业使自己更年轻	228
第229天	心悦诚服别人的成功	229
第230天	让心智永远欢腾地流畅	230
第231天	放下架子求生存	231
第232天	不同的年龄有不同的思想	232
第233天	死亡在逼近所以须格外珍惜生命	233

第234天	高谈阔论使人更郁闷	234
第235天	最可悲的是意识不到自己的愚昧	235
第236天	别把幸福寄托在来生	236
第237天	不要聪明要智慧	237
第238天	玫瑰总是有刺的	238
第239天	问题一定出在自己身上	239
第240天	善于并且乐意独处	240
第241天	记住应该记住的,忘记应该忘记的	241
第242天	阳光与暴雨总是相伴的	242
第243天	拥有良好的处世技巧	243
第244天	别到生病时才关心自己	244
第245天	要干一行爱一行	245
第246天	别以为改变是可怕的	246
第247天	财富不能决定快乐	247
第248天	雪中送炭,事半功倍	248
第249天	无法回避自己的缺点	249
第250天	不为别人的幸运而烦恼	250
第251天	别让自己变得渺小和卑贱	251
第252天	谦卑并不就是屈辱	252
第253天	心乱所以烦恼不断	253
第254天	无心插柳柳成荫	254
第255天	做人首要是本分	255
第256天	优胜劣汰,适者生存	256
第257天	幸福总是在不经意中发现	257

第258天	必须明白自己的人生使命	258
第259天	改造世界从改造自己开始	259
第260天	做事的时候就做事	260
第261天	做自己的心理医生	261
第262天	充分考虑他人的自尊心	262
第263天	不去随便抨击别人	263
第264天	越是对人抱有恶意越说明自己窝囊	264
第265天	不要产生自我抵触的情绪	265
第266天	人都喜欢猜忌别人却不高兴被猜忌	266
第267天	别让利益使自己盲目	267
第268天	重要的是想办法	268
第269天	以德报怨胜过以怨报怨	269
第270天	靠山是靠不住的	270
第271天	先有责任然后才能享受权利	271
第272天	社会需求有本领的人	272
第273天	心安的人与社会也能友好相处	273
第274天	珍惜每一分钟的时光	274
第275天	多问“什么对我来说是适合的”	275
第276天	自己的设想会成为自己的信念	276
第277天	今天有价值的东西也许明天就一文不值	277
第278天	能够自悟也是一种智慧	278
第279天	多余的东西往往是累赘的	279
第280天	明白是什么限制了自己的发展	280
第281天	把每天都当成最后一天来度过	281

第282天	越害怕做错事就越容易做错	282
第283天	今天的幸福未必带来明天的幸福	283
第284天	一个时代有一个时代的英雄	284
第285天	洗刷耻辱的最佳方法是去获得成功	285
第286天	宝贝放错了地方也是废物	286
第287天	要勇敢地向别人推销自己	287
第288天	一定要让自己脱颖而出	288
第289天	不可与一无所有的人相争	289
第290天	不能光凭热情去行动	290
第291天	站得要高,心态要平	291
第292天	别把岗位的责任当做自己的本事	292
第293天	人生不是赌博	293
第294天	买彩票永远发不了财	294
第295天	见好就收最智慧	295
第296天	好名声难得,坏名声易有	296
第297天	逐步展示自己的才能	297
第298天	必须选择幸运且通过预见来避免不幸	298
第299天	自由来自于克制自己的欲望	299
第300天	独处多想己错,众处要忘掉人错	300
第301天	找出别人的好处来	301
第302天	只能救急,往往难以救贫	302
第303天	享受生活而不是享受金钱	303
第304天	不必畏惧失败	304
第305天	乐观情绪增强免疫力	305