

现代人的心灵鸡汤

ONE MINUTE LIFE'S WISDOM

# 一分钟 人生感悟

若溪 著

一辈子的良师益友

浙江教育出版社

若溪 著

一分钟人生感悟

江苏工业学院图书馆  
藏书章

---

**图书在版编目(CIP)数据**

一分钟人生感悟/若溪著. —杭州:浙江教育出版社,  
2002.10(2004.1 重印)

ISBN 7-5338-4613-3

I. 一... II. 若... III. 人生哲学-通俗读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 0077452 号

---

**一分钟人生感悟**

若 溪 著

浙江教育出版社出版发行

杭州市体育场路 347 号 邮政编码 310006

杭州出版学校印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11.75 插页 2 字数 260 000

2002 年 10 月第 1 版 2004 年 1 月第 3 次印刷

**ISBN 7-5338-4613-3/B·40**

---

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

## 题 记

人生的最高境界是既入世,又出世。

惟入世,才能奋发有为,积极向上,对社会有用,  
为家庭尽职。

惟出世,才能看淡得失,笑对荣辱,也才能远离  
病痛,笑口常开。

# 让我们携手相伴

(代前言)

人生不如意事常八九。快乐的时光总是匆匆而逝，而痛苦却长相陪伴……

从小到大，我们常常会感到许多迷茫和困惑：人生之路怎么走？人生的幸福哪里找？自己为什么总是不能驾御自己？尤其是在社会转型、知识经济时代日益临近的今天，改革的压力、竞争的压力，就业、晋升和孩子教育等等方面的烦恼和压力几乎让人喘不过气来。无尽的烦恼时时向我们袭来，而人际关系的复杂也常常把我们搞得焦头烂额。内心深处，我们会深深地感到，自己其实很孤独，其实很脆弱，其实很彷徨……

市场经济不相信眼泪！

很多时候，我们之所以不成功，之所以厄运连连，主要不是能力问题或处境特别不顺，而只是因为缺乏目标和毅力而耽误了大好年华；只是因为我们缺乏精神激励、常常埋没于日常琐事，而打乱了自己大的人生计划；只是因为我们太不敏锐，错失了很多良机；也可能只是因为不善于处理人际关系而常常使自己陷入被动的境

地，弄得自己狼狈不堪。

俗话说：“听君一席言，胜读十年书。”确实，我们很需要有一位“智者”、一位挚友随时为我们指点迷津。

累不累，心最累。国外许多人把看心理医生当做家常便饭；国人却大都认为，只有精神病人才需要看心理医生。其实，心理疾病比身体疾病更可怕。心病还需心药医！这本书就是一位冷静而亲切的心理医生，你尽可以无所顾忌地解剖自己，坦白自己，让他为你细细开导。在你身心疲惫甚至伤痕累累的时候，他会为你疗伤，给你抚慰。

夜深人静的时候，心烦意乱的时候，困惑彷徨的时候，打开这本书吧，相信你会得到最及时的指点、最细心的呵护。

愿这本书陪伴你一生！

作 者

# 目录

## 身处逆境怎么办

- ✓ 不要抱怨出身低微 /3
- ✓ 耐得住寂寞才能出人头地 /4
- 一道门关了,另一道门开了 /5
- 不要把希望寄托在别人身上 /6
- ✓ 别指望让环境适应你 /7
- 天上不会掉下馅饼 /8
- 走出去才会有生路 /9
- 流汗不流泪 /10
- 有对立面并不可怕 /11
- 切莫好了伤疤忘了痛 /12
- 不要理会无聊的谣传 /13
- 不要太在乎行业的冷与热 /14
- 心中要有不落的太阳 /15
- 不轻言放弃 /16
- 要相信事在人为 /17
- 爱拼才会赢 /18
- 与自己的劣根性作斗争 /19
- 学会生存才能图谋发展 /20

- 只要有一线希望,就要全力以赴 /21
- 任何时候都要沉得住气 /22
- 不向命运低头 /23
- 学会逆风飞扬 /24
- 在磨难中培养坚毅的性格 /25
- 不幸也是人生的财富 /26
- 人生的转机有时会突然从天而降 /27
- 随遇而安也是人生法宝 /28
- 做自己的上帝 /29

## 人际关系处不好怎么办

- 善于与人共处 /33
- “人和”万事兴 /34
- 等价交换不能用到人际关系上 /35
- 不要戴着有色眼镜看人 /36
- 别急于马上说服别人 /37
- 听比说好 /38
- 学会求同存异 /39
- 理解万岁 /40
- 真诚地赞扬他人 /41
- 大事化小 小事化了 /42
- 爱他人等于爱自己 /43

- 切勿落井下石 /44
- 不做势利小人 /45
- 私心太重无异于杀鸡取卵 /46
- 不要让偏见扰乱视听 /47
- 凡事要分清场合 /48
- “老板永远是对的” /49
- 不要抢老板的风头 /50
- 多设想“假如我是领导” /51
- 切忌贬低别人 /52
- 伤人的话千万别说 /53
- 积德行善 助人为乐 /54
- 雪中送炭最令人感怀 /55
- 吃亏是福 /56
- 挑拨离间既损人又害己 /57
- 尽量不要激化矛盾 /58
- 不要断了自己的后路 /59
- 误会要及早消除 /60
- 相信人是可以变好的 /61
- 信守诺言 /62
- 交友要注重把握分寸 /63
- 赢得朋友有三大法宝 /64
- 学会息事宁人 /65
- 尽量不要树敌 /66

- 该糊涂时就糊涂 /67
- 别幸灾乐祸 /68
- 损人不利己愚蠢至极 /69
- 克服忌妒心理 /70
- 人要有同情心 /71
- 千万不要做搅浑水的人 /72
- 切莫破坏和谐的人际环境 /73
- 实实在在最好 /74
- 看不顺眼的人不要太多 /75
- 忠言逆耳利于行 /76
- 千万不要揭人之短 /77
- 多为别人祝福 /78
- 退避三舍也是一种智慧 /79
- 口不臧否人物 /80
- 沉默是金 /81
- 不要越俎代庖 /82
- 不要打探别人的隐私 /83
- 不拘小节并非潇洒之举 /84
- 说话不要触动别人的伤痛 /85
- 切莫大愚若智 /86
- 管住自己的嘴 /87
- 对别人不要过于关心 /88
- 培养开放的性格 /89

不要把感激放在心里 /90

喝水不忘挖井人 /91

## 前途渺茫怎么办

从最底层开始努力 /95

要争吃头口水 /96

再忙也要留出时间思考 /97

认真做好自己不愿做的事 /98

双鸟在林不如一鸟在手 /99

超前预测 先行一步 /100

有远虑才无近忧 /101

切莫轻举妄动 /102

定位准确 一生无忧 /103

集中精力 锁定目标 /104

错过了星星,不能再错过月亮 /105

只有奋斗过才没有遗憾 /106

想得太简单,做起来就难 /107

尽早接受新事物 /108

选择新单位前先做一番调查 /109

有责任心的人最受欢迎 /110

大意失荆州 /111

切忌恃才傲物 /112

- 不必非得走仕途 /113
- 不想当将军的也有好士兵 /114
- 人当有主见 /115
- 找回真我 /116
- 今天的事今天做 /117
- 切莫听见风就是雨 /118
- 凡事当防患于未然 /119
- 培养职业兴趣 /120
- 21 世纪不可能再一劳永逸 /121
- 心动不如行动 /122
- 一静不如一动 /123
- 变被动为主动 /124
- 付出不总是马上就有回报 /125
- 学会颠覆求生 /126
- 珍惜青春年华 /127
- 人要有上进心 /128
- 与自己打持久战 /129
- 要控制决策风险 /130
- 低声下气解决不了问题 /131
- 要明了自己的人生追求 /132
- 请别人监督自己 /133
- 经营自己的长处 /134
- 欲速则不达 /135

- 切忌夸夸其谈 /136  
勇于实践 /137  
文凭不可小看 /138  
慎重择友 /139  
好朋友不嫌多 /140  
以不变应万变 /141  
过好每一天等于过好一生 /142

## 要更上一层楼怎么办

- 要做就做一流的 /145  
争做时代的弄潮儿 /146  
从不可能中挖掘可能 /147  
首先要有对成功的追求 /148  
目标要高出可能的预期 /149  
分割目标很重要 /150  
想好了再行动 /151  
要培养决断力 /152  
太多的选择等于没有选择 /153  
有舍才有得 /154  
珍惜时间才能出人头地 /155  
做事要一气呵成 /156  
终身学习要牢记 /157

- 培养应变能力 /158
- 见贤思齐 取长补短 /159
- 多向竞争对手学习 /160
- 融入竞合时代 /161
- 要竞争而不是拉后腿 /162
- 不要为别人的意见所左右 /163
- 机会切莫轻易放弃 /164
- 有准备的人才不会错失良机 /165
- 要有强烈的创新意识 /166
- 大处着眼 小处着手 /167
- 不做井底之蛙 /168
- 拥有资讯的人拥有未来 /169
- 办事要争取十拿十稳 /170
- 凡事要分清轻重缓急 /171
- 没有热情,一切都无从谈起 /172
- 努力工作,会被看见的 /173
- 以大局为重 /174
- 不要自视甚高 /175
- 独善其身者难成气候 /176
- 学会适时补偿 /177
- 利他等于利己 /178
- 要有长者风范 /179
- 学会欣赏别人 /180

- 感谢你的敌人 /181  
勇于接纳忠言 /182  
经常反省自己 /183  
不要被过去的荣耀绊住前进的步伐 /184  
女人当自强 /185  
得志不得意 /186

## 总是不快乐怎么办

- 天天都快乐的秘诀 /189  
追求快乐之源 /190  
不要坐等快乐 /191  
别庸人自扰 /192  
有感激之心才有快乐 /193  
不要这山望着那山高 /194  
不要舍近求远 /195  
珍惜美好的感情 /196  
单纯的人并不会吃亏 /197  
学会宽恕自己 /198  
活力与朝气来自内心的充实 /199  
不厌弃平凡的生活 /200  
感受现时的快乐 /201  
不要追求平均主义 /202

- 世上没有绝对的公平 /203
- 有所欲,有所不欲 /204
- 别指望拥有一切美好的东西 /205
- 随时给自己兑现奖励 /206
- 爱至高无上 /207
- 牢记“半杯水”的启示 /208
- 切莫身在福中不知福 /209
- 成功都是要付出代价的 /210
- 注意仪表心态好 /211
- 有明确的生活目标使人幸福 /212
- 学会正确比较 /213
- 爱攀比,永远不快乐 /214
- 珍惜每一点所得 /215
- 学会既出世,又入世 /216
- 爱在爱中满足了 /217
- 感情一定要有寄托 /218
- 多一点感恩心理 /219
- 幸福与否取决于自身的感觉 /220
- 不要总是勉强自己 /221
- 对有些人不妨不即不离 /222
- 不做违心事 /223
- 潇潇洒洒,无牵无挂 /224
- 敢于说“不” /225

- 学会苦中作乐 /226
- 想做的事赶紧去做 /227
- 笑口常开 /228
- 对一些缺憾应忽略不计 /229
- 以书为友终身受益 /230
- 无需为其貌不扬而发愁 /231
- 享受旅游的快乐 /232
- 寻觅童趣 /233
- 登山的感觉很爽 /234

## 身心疲惫怎么办

- 人是目的而不是手段 /237
- 不要勉为其难 /238
- 任何时候都不能绝望 /239
- 每个人都有责任珍惜生命 /240
- 精神抑郁最伤身体 /241
- 学会自己给自己疗伤 /242
- 对自己要有信心 /243
- 精力不能长期透支 /244
- 切莫积劳成疾 /245
- 塞翁失马 焉知非福 /246
- 不以物喜 不以己悲 /247