

(最新图文版)

ADVICE FOR LIFE

最具价值的人生经验 最为实用的处世法则

人生的忠告

用大师的智慧为我们的人生道路点一盏明灯

生活在这个世界上，你必须不断地从别人身上学习、感悟一些经验、哲理以及智慧。只有如此，你的人生才会不断地丰富起来，才能在生活中少走弯路，才能使自己轻松地走向成功。



韩雪菲 ◎ 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

(最新图文版)

ADVICE
FOR LIFE

人生的忠告

用大师的智慧为我们的人生道路点一盏明灯

韩雪菲 ◎ 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生的忠告:最新图文版 / 韩雪菲编著. —北京:新世界出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5104-1078-9

I. ①人… II. ①韩… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114160 号

人生的忠告

作 者:韩雪菲

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:魏 华

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京密云宏光印刷厂

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:270 千字 印张:18

版次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1078-9

定价:33.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

PREFACE

我们时常被指责缺乏思考，做事鲁莽、执拗，不得不承认，很多时候是这样的，并且这是许多人的通病，但是，这并非没有原因的，许多情况下，这个世界对于我们来说有很多陌生的区域，我们对社会的各种现象，发生的各种事情的复杂性缺乏了解。

因此，我们需要有人指导，指导我们面对怎样的事情应当怎样处理，指导我们应当怎样去学习如何处理事情，如果我们将时间都用来体验各种状况，那么有可能，一生都无法追求到我们最后的目标，因此，不妨去别人那里学习，看看他人是如何成长的，这会为我们节省下许多时间。

接受别人的忠告，可以获得新知，可以避免重蹈覆辙，可以是使自己的生活多彩而充满喜悦……接受正确有益的忠告，不但可以增加你的个人力量，还能够帮助你树立正确的人生观，让你拥有前进的愿望和动力。

一位哲人说过：“生活在这个世界上，你必须不断地从别人身上学习、感悟一些经验、哲理以及智慧，只有如此，你的人生才会不断的丰富起来，才能在生活中少走弯路，才能使自己轻松地走向成功。”

成功人士并不是因为他们有多么超于常人的智慧，而是他们懂得经营自己，他们正确地选择了对大脑最佳的投资，那就是从他人身上学习，借鉴他人的经验、哲理，运用别人的智慧来帮助自己成长，因此而不断丰润自己，就逐渐缩短了实现成功的距离。

人生的忠告就像一盏明灯，照亮黑夜，没有它的指引，人们在黑暗中摸索挣扎，举步维艰，找不到正确的方向，这些故事，能启迪你生活的智

慧，这些道理，告诉你最基本的为人处世方法，这些向导，提醒你避免走进误区……人生的忠告，指引你人生的方方面面。

美满的婚姻、和睦的家庭、健康的身体、成功的事业，这是世界上所有人共同追求的人生目标，本书从梦想、青春、人性、健康、习惯、处世、学习、工作、情感、友谊、家庭、心态、修养 14 个方面来解读人们如何调整心态、练达人情、培养好的习惯、学习生存的智慧等，对你如何走出迷茫，如何成长，如何走向成功和幸福都具有一定的指导意义。追求任何目标的过程都会遇到不同强度的困难，并且我们无法避免会犯错误，遭受失败，忠告虽然无法直接帮助你达到目的，把你带到顶峰，但至少可以使你避免犯错，少走弯路。

目 录

CONTENTS

第一章 仰望星空，脚踏大地

——关于梦想的忠告

理想的作用，是为了让你产生强烈的欲望，有了这样的欲望，才能鼓舞你的每一根神经，因此，你才能够立下誓言：我一定要做到，我要改变自己，改变我的命运。只有当你的欲望强烈的时候，才能够有足够的力量去挑战困难，战胜挫折。

不要剥夺梦想的资格，不要死于浑浑噩噩 / 003

敢于梦想，并忠实于梦想 / 006

挫折与失败是成功的前奏曲 / 009

不要相信运气，进取心才是成就理想的关键 / 013

理想的实现建立在勤勉之上 / 016

第二章 主宰人生，与未来同行

——关于青春的忠告

何不试着预测一下十年后的你会如何呢？十年后你会从事什么样的工作？是否幸福、满足呢？一旦考虑到这些长期性的问题，就必须列出一串对你具有吸引力的职业清单，然后，去了解这些职业的生活形态，有什么样的特征，去猜测自己应当有个怎样的未来……

必须要有清晰的人生规划 / 021



年轻人纵使心比天高，也要脚踏实地 / 025

不要因为懵懂的情感而忽略朋友 / 029

父母的“啰嗦”，其实是一种幸福 / 032

虚拟世界永远都是虚拟的 / 034

第三章 学会审视他人和认识自我

——关于人性的忠告

你必须去了解人性，学会捕捉人生百态，审视他人和认识自己都是极其重要的，要知道，人类并不是如我们所想象的那样理智理性，人们是会受到感情支配的，一逢变故，便会成为瞬间分崩离析的个体。这也是考验你的能力的时候。

微笑，永远都是人性中最美的风景 / 039

善待别人，别人也会善待你 / 043

记住，人生只有一个半朋友 / 047

不要对别人“太好” / 049

第四章 把心从“钱眼儿”里放出来

——关于财富的忠告

钱财，只有你已经花掉的那部分才是真正属于你的财富。你真正享受的那部分钱才是你真正拥有的，其他剩下的一切都不属于你，因为当你不在这个世界上的时候，剩下的钱绝不可能带到另一个世界去花，说这些，无非是希望你能够清楚钱并不像我们所想象的那样重要，我们不必为了钱去牺牲许多我们拥有的美好的事物。



一个人能走多远，取决于他和什么样的人同行 / 055

面对金钱要冷静，不要迷失在金钱的波涛之中 / 059

手头拮据，就请借用他人的资金 / 063

赚钱不是人生的唯一目的 / 068

最有钱的人并不是智力天才 / 071

第五章 热爱你的生命

——关于健康的忠告



用大师的智慧为我们的人生道路点一盏明灯

每个人都渴望富有，甚至有人每时每刻都在追求财富，但是，往往是人们在千辛万苦，付出了很多之后，偶然回头才发现，原来自己最大的财富已经消耗了大半，于是，才开始懂得对抗疾病，从头开始追求生命中最大的宝藏——健康。

没有什么事情，可以让你以牺牲健康为代价 / 077

充足的睡眠，永远都是健康的良药 / 080

越简单的生活，越是健康的生活 / 085

饮食多清淡，少吃“垃圾食物” / 089

多运动，就相当于给你的健康上了一份保险 / 093

第六章 好习惯价值连城

——关于习惯的忠告

奥格·曼狄诺曾经说：“好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。”好习惯是一生的资本，成功与失败的最大分别，就是他们来自不同的习惯。习惯是由一再重复的思想和行为形成的，当它们像轮子一样开始转动起来，人们就会不自觉地启用自己的习惯，无论是好习惯还是坏习惯，都是如此，它们

在不经意间就会影响一个人的一生，因此，我们需要那些对我们有益的习惯。

凡事找方法，不找借口 / 099

遇到挫折对自己说声：太好了，机会来了 / 103

永远也不要全部希望都寄托给别人 / 107

当你有一个想法之后，请立即行动 / 110

不要轻易改变自己的计划 / 115

第七章 编织牢靠的人际关系网

——关于处世的忠告

人的生命的道路是坎坷崎岖的，单靠你一个人是走不下去的，这个世界上，只有你和其他人在一起，为了某个目标，一起做事情，才能有所成就，一个人的力量是很有限的，但是一群人的力量是无限的，因此我们必须编织我们的人际关系网，学会在各种环境下与人打交道，来帮助自己走向成功。我们必须依靠我们的人际关系使自己人生的路更加平坦。

给他人留有余地，便是给自己留“生”路 / 121

与人相处，即使关系再好，也要保持一定距离 / 125

做个好听众，就能赚得好人缘 / 129

受人恩惠时，感谢的话要立刻说出来 / 133

任何时候不要忘记稳重处世 / 136

第八章 积蓄知识能量，夯实人生基础

——关于学习的忠告

学习是一项崇高的事业，生活中的方方面面，我们所了解的知识，甚至是微小的信息，无不从学习中得来，一个人姿态的优雅并非从相貌上、

穿着上、金钱上能体现出来的，而是来源于他能够与知识同行，因此，你必须去学习，时刻都怀着积极的心态去学习，用知识来丰富自己，让自己具有一种独特的优雅姿态。与此同时，它也是一项孤独的事业，因为你必须自主去学习，发自内心地丰富自己，从最现实的角度来说，学习是你提高自己在社会上的竞争力最快捷的方法，有了这样的基础，至少你会因此拥有比常人更多的机会。

学习，贵在坚持 / 141

要有一颗“求知若渴”的心 / 144

在学习中体会快乐 / 147

至少掌握一门专业知识 / 150

做学问，最忌好为人师 / 153

第九章 成功金字塔的基石

——关于工作的忠告

工作的本身并无高低之分，虽然有人位居显赫，可也得有许多平凡人去支撑他，才得以成功。对待任何一份工作，都要有一颗开拓进取的心，如果一个人连自己最为基本的工作都不能用心做好，那就更没有资格去谈实现什么伟大理想目标。无论在什么时候，都不要对自己所从事的工作有一种厌恶感，这一点在工作和生活中都是很重要的。认真对待自己的工作，即便很多时候我们做了无奈的选择，但要清楚，那是我们成功的一部分，善待工作，才能事业有成。

别用似是而非的词汇形容工作 / 159

推卸责任是人们对你另眼看待的开始 / 161

拖延工作，浪费的是自己的时间 / 164

时刻有种紧迫感 / 167

工作不是为上司，而是为自己 / 170

第十章 人生最重要的投资

——关于情感的忠告

人一生最重要的投资莫过于此了，因为你要选择一个人走进你的生活，往往这个人是终生陪伴你的，既然是种投资，那么就是具有风险的，很多人会因为情感而使生活变得更加精彩，但是由于情感而受苦并且后悔的人也不在少数，有人因爱情而进入一个崭新的世界，而也有人因为一段错误的爱情而失去了一切的幸福。因此，开始这项投资的时候，一定要慎重，正确的爱情是一剂良药，而错误的爱情就像是毒汁一样。

包容爱人，给自己一个幸福的理由 / 177

不为寂寞去恋爱，不为负责去结婚 / 180

爱人不应当是你咒骂的对象 / 183

爱情没有谁对谁错，只有谁不懂得珍惜谁 / 187

不要为了爱，而失去自我 / 190

第十一章 快乐加倍，悲伤减半

——关于友谊的忠告

马克思曾经说过：“人生离不开友谊但要得到真正的友谊才是不容易；友谊总需要忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理。”朋友是一生的事业，交朋友就像做生意一样，需要你用心去经营，否则，总有一天你的友谊会因为你的经营不善而破产。

保护朋友的自尊心 / 195

一定要为朋友保守秘密 / 197

给你的朋友帮助你的机会 / 200

尽可能倾听朋友的倾诉 / 202

记住朋友的好处，忘记朋友的不好 / 205

第十二章 一切幸福的摇篮

——关于家庭的忠告

家，是一个提起就温馨，想起它就令人神往的字眼，家是每个人最熟悉的地方。那里有我们最亲爱的家人，最心爱的东西。你可以在那里得到没有理由的关心和爱护，家庭能够给你强大的力量，支撑你面对困境，因此，我们要用心守护这个一切幸福的发源地，因为它的存在，我们才得以感受到生命的美好。

婚姻是个空盒子，投入越多，回报越多 / 211

家庭不是讲理的地方 / 214

不要以爱的名义控制对方 / 218

夫妻间要学会建设性吵架 / 222

每天给伴侣说出一句欣赏和赞美的话 / 226

第十三章 阳光心态，快乐人生

——关于心态的忠告

无论何时，保持自己的阳光心态，即便你是一个缺乏活泼气质的人，只要你对生活的态度积极一些，你不但能感受到生活处处充满欢乐，更能为他人制造欢乐的气氛。只要你努力，你就能成为一个令自己和别人都喜欢的人，因此，你必须积极去面对生活，去面对人生。

不想为别人制造欢乐和不能为别人制造欢乐，尽管它们的结果是相同的，但是，它们的本质是不同的，这两种不同的事实代表着你不同的心



用大师的智慧为我们的人生道路点一盏明灯

态，如果你是前者，那么你会被你周围的人厌恶，或者至少你受人尊敬和欢迎的程度会降低，而后者却不同，既然你的心态在向着好的方向发展，过不了多久，你就会增加许多快乐的体验。

你有权选择快乐 / 233

减少欲望，知足常乐 / 237

要有一颗感恩的心 / 241

善于遗忘，为快乐腾出空间 / 245

宽容，是人世间最大的美德 / 250

第十四章 修身养性，成就卓越人生

——关于修养的忠告

一个人的魅力并不在于他的穿着多么华丽，外表多么漂亮，真正将一个人的魅力体现出来的是其美好的灵魂，即使时间流逝，逐渐衰老，但这种魅力却能够与日俱增。

上帝给每个人的都一样多 / 255

在书籍的海洋当中使自己升华 / 259

放飞你的心灵，让心灵去旅行 / 263

时常清扫自己的心灵，保持灵魂的鲜活 / 267

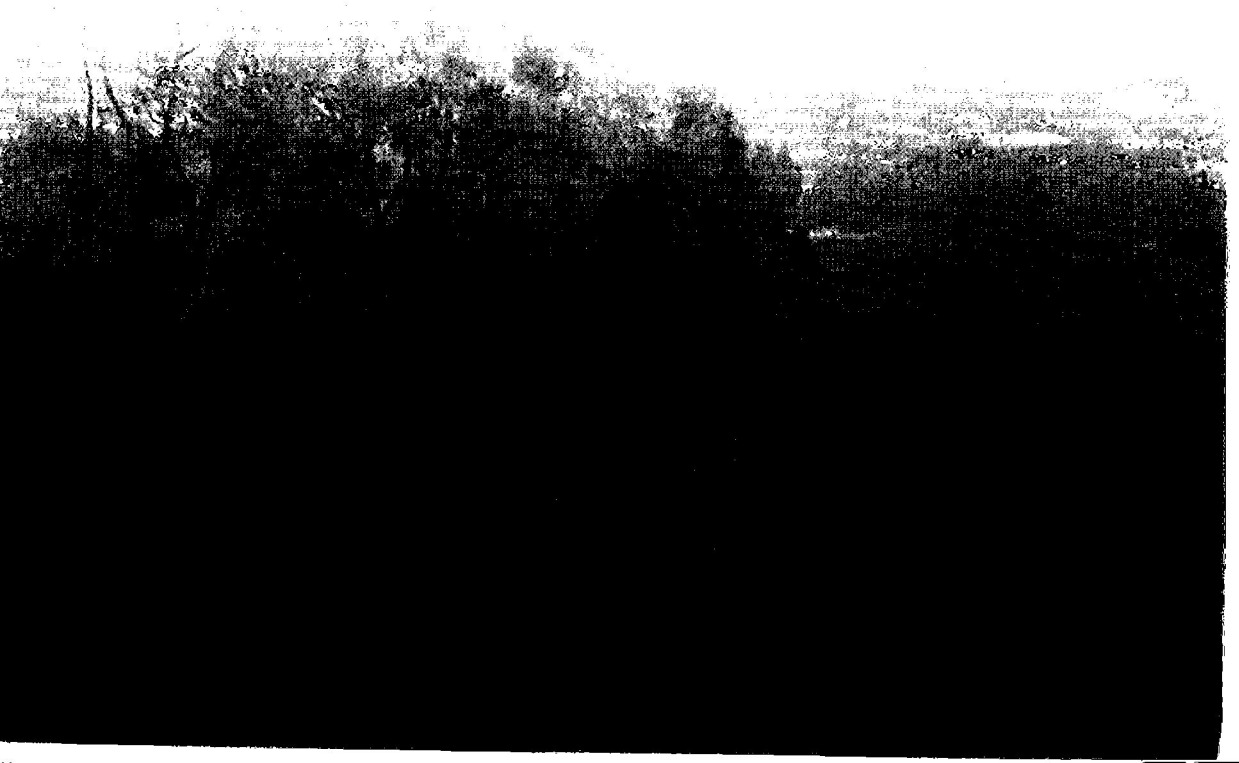
有时旅途中的风景，比目的地还要美 / 271

第一章

★ 仰望星空，脚踏大地 ★

——关于梦想的忠告

理想的作用，是为了让你产生强烈的欲望，有了这样的欲望，才能鼓舞你的每一根神经，因此，你才能够立下誓言：我一定要做到，我要改变自己，改变我的命运。只有当你的欲望强烈的时候，才能够有足够的力量去挑战困难，战胜挫折。





不要剥夺梦想的资格，不要死于浑浑噩噩

世界上总有那么一部分人，当你打开报纸的时候，看到的是他们的消息，当你打开电视的时候，看到的也是他们的消息，街头巷尾，议论的是他们的消息，仿佛这个世界就是他们的，而你应当有这样努力的目标，就是努力成为这样的人，即便到最后你没有成为这样的人，但是，你的努力决不会白费，至少你一定会成为比其他人更出色的人。

如果你不能理解理想的作用，不如来这样想一下：一个渔翁正在河边钓鱼，他的运气十分不错，鱼漂不断浮动，一会儿就钓上一条，但是，他每次都将钓上来的大鱼放回到水中，而只将小鱼放在鱼篓里。听到这里，你也一定十分疑惑不解，为什么他只留下小鱼，而放弃大鱼呢？

这个渔翁回答说：“我也是很无奈的，我家里只有一口小锅，煮不下大鱼啊！”

这就相当于你对自己说：“我只有这么大的能耐，我吃不消那样大的压力，受不了那样的成功，怎么可能把目标定的高远呢？因此，我还是不要去思考什么理想吧。”

当你对抱有这样的态度时，你就会散漫下来，这种态度事实上是为自己不思进取找了一个比较合理的借口，最后，因为你没有目标，就无法前进，最终的结果只能是一事无成。

倘若你能将你的目标定的高一些，即便最后全力以赴发现仍然没有实现，但是你却能够发现你最终达到的高度也是他人望尘莫及的，因此，无论如何，你应当为自己的人生负责，对自己有所期望。

有个故事讲到一个学习钢琴的学生，到他的老师那里去，但是，他的老师只是教给他一些简单操作之后就给了他一个谱子回家练习，但是，这个谱子颇有难度，超出了学生的能力范围，这个学生十分生气，心想：都



我只有这么大的能耐，我吃不了那样大的压力，受不了那样的成功，怎么可能把目标定的高远呢？因此，我还是不要去思考什么理想吧。

没有教我，就让我自己弹。尽管心里十分不满，但只能硬着头皮去练习，一个星期过去了，当自己感觉还算满意的时候，正打算将自己的练习成果与老师分享，请老师验收的时候，他的老师却又给他一份难度更高的乐谱：“试试看吧！”

学生十分气恼，但还是回家继续练习，当练习得差不多的时候，再次找到老师，而得到的只是更加有难度的乐谱，每一次上课，学生都只是被一份新的更难乐谱困扰着，后来这个学生开始感觉自己对学习钢琴的信心

已经消失殆尽，但他知道这位老师是个极其有名的音乐大师，在他勉强坚持了三个月之后，他觉得自己无论如何都跟不上进度，从未有过因之前练习而变得驾轻就熟的感觉，学生开始感到不安、沮丧和气馁，终于向老师提出这三个月以来不断折磨自己的质疑，就问老师：“为什么您总是给我这些超出我能力之外的曲子，每当我自己觉得弹得差不多的时候，想弹给您听，您却不听，而是给我更有难度的曲子，我这样能学会钢琴吗？”

老师笑了笑没有说话，拿出一开始让他练习的曲子，让他弹奏，他突然发现自己的手指十分灵活，他竟然可以将那首“很难”的曲子弹奏的如此美妙，如此精湛。接着，老师又拿出第二堂课的曲子，这个学生怔怔的看着老师，说不出话来。

如果没有比之前更加有难度的乐谱，而任由学生停留在之前的乐谱上，那个学生就不会有所进步。老师不过是给学生定了更高的目标，逼迫这个学生去提高自己的能力，同样道理，当我们给自己定下更高的目标，