

人生的 每日提醒

每日一則 遠離昏昧

第十三届全国书市样书



人生的 每日提醒

每日一則 遠離昏昧

莊恩岳 著



人生的每日提醒／莊恩岳著． -- 第二版． --

臺北縣永和市：稻田，2001[民 90]

面；公分． -- (Lesson ; 6)

ISBN 957-2052-65-9 (精裝)

1. 格言

192.8

90017152

LESSON 06

人生的每日提醒

作 者／莊恩岳

發行人／孫鈴珠

出 版／稻田出版有限公司

登 記 證／局版臺業字第 5339 號

地 址／台北縣永和中正路 600 號 5 樓

電 話／(02)2926-2805

傳 真／(02)2924-9942

E-mail / dwtien@ms41.hinet.net

郵 撥／1635922-2 稻田出版有限公司

法律顧問／蕭雄淋律師

圖文排版／辰皓國際文化股份有限公司

印 刷／鴻展印刷事業有限公司

出版日期／2001 年 11 月 第一版第一刷

定 價／350 元

本書由中國大陸華文出版社授權出版

版權所有・不准翻印

Printed in Taiwan

致讀者——智慧人生最重要

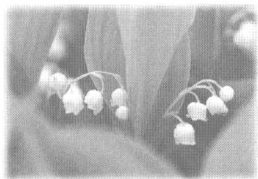
在發展和完善社會主義市場經濟的過程中，由於利益分配的變動，我們的心理難免會產生一些困惑或憂愁。因為追逐名利，而做出捨本求末的蠢事，不僅失去了寶貴的健康，甚至失去了珍貴的生命。因為沒有轉變觀念，還存在依賴思想，不僅失去了良好的時機，而且自己也常常被陷於不可自拔的痛苦之中。因為自己還沒有點燃人生智慧的明燈，就會被生活的煩惱壓得喘不過氣來，感覺人生之路越走越難，甚至失去生活的勇氣。

智慧由聽而生，由思而得；怨恨由說而生，由煩而得。智慧的人總是尋找解決問題的辦法；愚蠢的人總是自怨自艾，一籌莫展。孔子曰：「吾當一日而三省」。聖人尚且如此，更何況我們平凡衆生。讓我們相互提個醒，去除心中的不良慾望和愁悶，學會輕輕鬆鬆地愉快生活，那麼成功的機遇能不時時光臨嗎？！

每天給自己一個忠告，每天給自己一個關照，每天給自己一個提醒，等於自己每天吃一碗營養豐富的心靈雞湯，就會逐漸成爲一個智慧的人，能夠不斷領悟人生的真諦，能夠不斷享受快樂的生活。

莊恩岳 2001.1.30

於北京



Spring

目 錄

- 致讀者——智慧人生最重要 / 3
- 人生「十不忘」 / 12
- 珍惜生命 / 13
- 人生是美好的 / 14
- 熱愛生活 / 15
- 好心態決定好命運 / 16
- 善去煩惱 / 17
- 成功主要是勤奮的結晶 / 18
- 適者生存 / 19
- 活著真好 / 20
- 關照別人等於關照自己 / 21
- 講究批評方式 / 22
- 自強多福 / 23
- 好運氣不是等來的 / 24
- 逃避矛盾是無用的 / 25
- 牢記棘齒理論 / 26
- 失信不立 / 27
- 君子取財，取之有道 / 28
- 等待是美 / 29
- 健康為本 / 30
- 抱有感恩之心 / 31
- 謙虛是美德 / 32
- 學無止境 / 33
- 擁有多種技能 / 34
- 超越自我 / 35
- 活人不能被死物所控制 / 36
- 人有不如意是正常的事 / 37
- 別沉浸於昨日的輝煌 / 38
- 常有惜福心理 / 39
- 相互幫助 / 40
- 慎許諾言 / 41
- 了解借貸原理 / 42
- 患難見真情 / 43
- 給予是福 / 44
- 聲譽是金 / 45
- 銘記「天堂與地獄」的故事 / 46
- 永遠別灰心 / 47
- 問心無愧 / 48
- 助人為樂 / 49
- 不添麻煩 / 50
- 自立則強 / 51
- 學會交流 / 52
- 到什麼山上唱什麼歌 / 53
- 客觀評價自己 / 54
- 年齡只是一種符號 / 55
- 熟記《數數歌》 / 56
- 要求別人的，自己首先做到 / 57

人生的 每日提醒

Catalog

- 反省是種美德 / 58
分階段實現目標 / 59
學會生活 / 60
嚴是愛，鬆是害 / 61
別有太多的不平衡心理 / 62
正確權衡人生的得失 / 63
善去不良慾望 / 64
平衡是福 / 65
培養自身競爭力 / 66
多微笑，少抱怨 / 67
常有「釋仇」心理 / 68
少空談，多實幹 / 69
做人要負責任 / 70
說話要講技巧 / 71
不做被淘汰之人 / 72
我字當頭，煩惱不盡 / 73
留有餘地 / 74
不要刻意去處世 / 75
不要追趕時髦 / 76
要有風險意識 / 77
不攀不比 / 78
沉默是金 / 79
不想無用的事 / 80
多體諒別人 / 81
多有平和的心境 / 82
創造機會 / 83
不為一點傷害而煩心 / 84
切莫自私自利 / 85
客觀評價快樂與煩惱 / 86
不做預言家 / 87
遠離小人 / 88
學會忍耐 / 89
擁有自己的風格 / 90
讓每個人滿意是不可能的 / 91
相信自己 / 92
善於聽反對意見 / 93
不要以個人的好惡來行事 / 94
永遠重新開始 / 95
培養良好的情緒 / 96
不要自取其敗 / 97
不為貧困所屈服 / 98
牢記西方民間制怒的良方 / 99
理解苦難 / 100
抱怨無用 / 101



Summer

目 錄

- 不要太多的內疚 / 102
不必憂慮 / 103
學會喜歡自己 / 104
制 怒 / 105
不做憤世嫉俗之人 / 106
不做討厭之人 / 107
心靈的滿足最富有 / 108
別在意被人「冷落」 / 109
不要太敏感 / 110
不做不幸之人 / 111
善去孤獨 / 112
學會思考 / 113
恰當地放下追逐之心 / 114
別工於心計 / 115
相互對抗不如相互合作 / 116
輕裝上陣 / 117
不知足有學問 / 118
學會奉獻 / 119
光有知識是不夠的 / 120
善去生活壓力 / 121
消除恐懼感 / 122
別抑鬱不樂 / 123
了解成功人的性格 / 124
牢記失敗的 28 種原因 / 125
擺脫心靈的束縛 / 126
不要抱怨工作 / 127
貧困是財富 / 128
警惕「輕視」行為 / 129
掌握脫貧的秘訣 / 130
慎重借債 / 131
不要萎靡不振 / 132
改變生活的方式 / 133
珍惜時間 / 134
美在心裡 / 135
感悟成功的真實涵義 / 136
塑造自己迷人的個性 / 137
真實地生活 / 138
了解正負原理 / 139
溫暖家庭是人生的基礎 / 140
信任無價 / 141
牢記多活 20 年的秘訣 / 142
從業不敬業就要失業 / 143
做一個好男人 / 144
勿趕「離婚」潮 / 145
讓自己活得更年輕 / 146
不要太任性 / 147
不要驕傲 / 148
平凡是人生的真諦 / 149

人生的 每日提醒

Catalog

- 凡事有興趣 / 150
不湊熱鬧 / 151
品味幸福 / 152
多一分進取心 / 153
掌聲響起時不要太得意 / 154
聰明不一定成功 / 155
良好的品質需要修煉 / 156
做自己喜歡的事 / 157
掌握撰寫簡歷的技巧 / 158
工作也有樂趣 / 159
跳槽需謹慎 / 160
學會說「不」 / 161
別讓金錢淹沒了人生的樂趣 / 162
做人最重要 / 163
自己能做的事自己做 / 164
能簡單就簡單些 / 165
別貪心 / 166
學會尋找樂趣 / 167
老老實實地做人 / 168
犯了錯別歸咎別人 / 169
別嫉妒他人成功 / 170
不做時代的落伍者 / 171
不可忽視小事 / 172
靠實力競爭 / 173
永久地產生美 / 174
女子有才更是德 / 175
不做怨婦 / 176
不輕易放棄所追求的事業 / 177
慎交友 / 178
感悟人生 / 179
熟讀修身養性的要訣 / 180
適當減去心理負擔 / 181
不要用金錢方式來教育孩子 / 182
多建議，少命令 / 183
發揮自己的長處 / 184
讀一遍濟公的「糊塗歌」 / 185
只有埋頭，才能出頭 / 186
管好自己的業餘時間 / 187
不要怕吃苦 / 188
熟記做人的格言 / 189
多有善行 / 190
警惕心理慢性疲勞 / 191
不要只會「做官」 / 192
切莫鄙視別人 / 193



Autumn

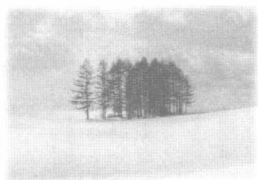
目錄

- 不要找藉口 / 194
別拿青春賭明天 / 195
虛心求教 / 196
具備成功性格 / 197
嚴守秘密 / 198
不要忽視小人物 / 199
慎當擔保 / 200
處危不驚 / 201
不作無謂的辯論 / 202
不聽貪婦言 / 203
關心生活話題 / 204
失意不失志 / 205
知人善任 / 206
學會冷處理 / 207
甘當配角 / 208
學會讚美 / 209
不露「廬山真面貌」 / 210
警惕中年情結 / 211
重新開始生活 / 212
牢記培養實力的妙法 / 213
不要熱衷於眼前的顯赫 / 214
忍耐逆境 / 215
學會道歉 / 216
不要眼中只有「保險係數」 / 217
不可輕信謠言 / 218
不可忽視小節 / 219
當務之急是做最重要的事 / 220
不要計較小事 / 221
避免招風惹雨 / 222
別興趣太廣 / 223
牢記做人「十不要」 / 224
善於從苦悶中自拔 / 225
尋求好的生活 / 226
不要事事都耿耿於懷 / 227
學會大度處世 / 228
多看別人優點 / 229
不要急 / 230
別破罐子破摔 / 231
避免有損大腦的不良行為 / 232
做時代的進步者 / 233
謹慎選擇 / 234
不要光嘆息 / 235
正確認識自己 / 236
做生活的強者 / 237
路是走出來的 / 238
永有信念 / 239
辛勤耕耘必有收穫 / 240

人生的 每日提醒

Catalog

- 做個聰明的女人 / 241
- 不要有消極悲觀情緒 / 242
- 警惕「亞健康」 / 243
- 做一個有魅力的女人 / 244
- 順其自然 / 245
- 別為工作失去生活的快樂 / 246
- 運動有禁忌 / 247
- 消除不良性格 / 248
- 衡量青年心理成熟的「十項標準」 / 249
- 不要恐懼批評 / 250
- 勤思考 / 251
- 善於走出人生的谷底 / 252
- 每個人都很富有 / 253
- 該拒絕就拒絕 / 254
- 不要強人所難 / 255
- 要名副其實 / 256
- 虛榮心不可太強 / 257
- 多留意 / 258
- 智慧能使人幸福 / 259
- 每天說一句感恩的話 / 260
- 學會放棄 / 261
- 不要不懂裝懂 / 262
- 不要總覺得有理 / 263
- 不做輕狂之人 / 264
- 別為做老好人而失去自我 / 265
- 不可放縱 / 266
- 避免失落感 / 267
- 寵辱不驚 / 268
- 多一分欣賞之心 / 269
- 別遷怒別人 / 270
- 學會含蓄 / 271
- 見好就收 / 272
- 善聽「不要」言 / 273
- 出門帶個筆記本 / 274
- 做一個有期望價值的人 / 275
- 成事業必須具備精細雙重性格 / 276
- 防病勝於治病 / 277
- 不要輕易與人斷交 / 278
- 不要搬弄是非 / 279
- 問心無愧 / 280
- 培養判斷力 / 281
- 自強不能停留在口頭上 / 282
- 條條道路通羅馬 / 283
- 自己要埋頭苦幹，又要適時表現 / 284
- 牢記不敗之秘訣 / 285



Winter

目 錄

- 善用腦 / 286
擁有持久的恒心 / 287
不可與一無所有者相爭 / 288
要有自我保護意識 / 289
有備無患 / 290
不要被捧殺 / 291
不要有投機之心 / 292
別忽視多一點點 / 293
讓才華依托在品行上 / 294
不抱僥倖心理 / 295
隔牆有耳 / 296
克服煩躁心理 / 297
尋求人和的環境 / 298
不要張揚 / 299
有功不獨居 / 300
有過不推卸 / 301
莫要自斷後路 / 302
不要有賭徒心理 / 303
別為時尚所累 / 304
人生的涼茶都是自己沏的 / 305
正人先正己 / 306
不要「窮」得只剩下金錢 / 307
多聽少說 / 308
不要什麼東西都想試 / 309
不生懶惰之心 / 310
不要給人當衆出醜 / 311
不做滑頭之人 / 312
大智若愚 / 313
不做無恥之人 / 314
不要為出類拔萃而痛苦 / 315
凡事只要努力就行 / 316
不要逢人就讚美自己的好運 / 317
不樹對立面 / 318
人生必須有朋友 / 319
近君子，遠小人 / 320
好心並非有好報 / 321
世上沒有後悔藥 / 322
人生的失敗多是忽視自己的弱點 / 323
別把職權當成自己的本事 / 324
別以「有用」標準來交友 / 325
事在人為 / 326
最重要的是今天的心 / 327
與人為善 / 328
你無法改變別人 / 329
別什麼時候都逞能 / 330
別為小事發愁 / 331

人生的 每日提醒

Catalog

別只會酸溜溜地說話 / 332
做人不可太軟弱 / 333
不惹麻煩事 / 334
凡事不可過頭 / 335
不做無用功的事 / 336
不要自取恥辱 / 337
學會讓自己神采飛揚 / 338
無人敢提意見是最可悲的 / 339
不要輕易掉進別人設下的陷阱 / 340
不提過分的要求 / 341
不可濫用人情 / 342
不可隨口說謊 / 343
做人別太脆弱 / 344
萬丈高樓平地起 / 345
不可與人太親近 / 346
只要擁有知識就是好 / 347
多向別人請教 / 348
做一個深沉的人 / 349
培養勇氣 / 350
堅持但不固執 / 351
不要拘泥於形式 / 352
不要仿效醜陋 / 353
不完美是常有的事 / 354

多做別人認可的事 / 355
無辜受過也要大將風度 / 356
不要過早暴露目標 / 357
點亮智慧的明燈 / 358
善於彌補別人的不足 / 359
珍惜別人對你的依賴 / 360
多想好的一面 / 361
不要為表象所迷惑 / 362
看穿小人的伎倆 / 363
謹防被人利用 / 364
心平氣和地生活 / 365
心氣不可太高 / 366
學會尊重每一個人 / 367
不要與聲名狼藉的人為伴 / 368
常有新的感覺 / 369
希望賦予前進的動力 / 370
不要自命不凡 / 371
不要避粗俗之人 / 372
不走極端 / 373
知道生活的真諦 / 374
學會平衡自己的心理 / 375
說得體的話，做得體的事 / 376

人生的 每日提醒

每日一則 遠離昏昧

莊恩岳 著



致讀者——智慧人生最重要

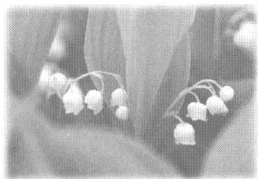
在發展和完善社會主義市場經濟的過程中，由於利益分配的變動，我們的心理難免會產生一些困惑或憂愁。因為追逐名利，而做出捨本求末的蠢事，不僅失去了寶貴的健康，甚至失去了珍貴的生命。因為沒有轉變觀念，還存在依賴思想，不僅失去了良好的時機，而且自己也常常被陷於不可自拔的痛苦之中。因為自己還沒有點燃人生智慧的明燈，就會被生活的煩惱壓得喘不過氣來，感覺人生之路越走越難，甚至失去生活的勇氣。

智慧由聽而生，由思而得；怨恨由說而生，由煩而得。智慧的人總是尋找解決問題的辦法；愚蠢的人總是自怨自艾，一籌莫展。孔子曰：「吾當一日而三省」。聖人尚且如此，更何況我們平凡衆生。讓我們相互提個醒，去除心中的不良慾望和愁悶，學會輕輕鬆鬆地愉快生活，那麼成功的機遇能不時時光臨嗎？！

每天給自己一個忠告，每天給自己一個關照，每天給自己一個提醒，等於自己每天吃一碗營養豐富的心靈雞湯，就會逐漸成爲一個智慧的人，能夠不斷領悟人生的真諦，能夠不斷享受快樂的生活。

莊恩岳 2001.1.30

於北京



Spring

目 錄

- 致讀者——智慧人生最重要 / 3
- 人生「十不忘」 / 12
- 珍惜生命 / 13
- 人生是美好的 / 14
- 熱愛生活 / 15
- 好心態決定好命運 / 16
- 善去煩惱 / 17
- 成功主要是勤奮的結晶 / 18
- 適者生存 / 19
- 活著真好 / 20
- 關照別人等於關照自己 / 21
- 講究批評方式 / 22
- 自強多福 / 23
- 好運氣不是等來的 / 24
- 逃避矛盾是無用的 / 25
- 牢記棘齒理論 / 26
- 失信不立 / 27
- 君子取財，取之有道 / 28
- 等待是美 / 29
- 健康為本 / 30
- 抱有感恩之心 / 31
- 謙虛是美德 / 32
- 學無止境 / 33
- 擁有多種技能 / 34
- 超越自我 / 35
- 活人不能被死物所控制 / 36
- 人有不如意是正常的事 / 37
- 別沉浸於昨日的輝煌 / 38
- 常有惜福心理 / 39
- 相互幫助 / 40
- 慎許諾言 / 41
- 了解借貸原理 / 42
- 患難見真情 / 43
- 給予是福 / 44
- 聲譽是金 / 45
- 銘記「天堂與地獄」的故事 / 46
- 永遠別灰心 / 47
- 問心無愧 / 48
- 助人為樂 / 49
- 不添麻煩 / 50
- 自立則強 / 51
- 學會交流 / 52
- 到什麼山上唱什麼歌 / 53
- 客觀評價自己 / 54
- 年齡只是一種符號 / 55
- 熟記《數數歌》 / 56
- 要求別人的，自己首先做到 / 57

人生的 每日提醒

Catalog

- 反省是種美德 / 58
分階段實現目標 / 59
學會生活 / 60
嚴是愛，鬆是害 / 61
別有太多的不平衡心理 / 62
正確權衡人生的得失 / 63
善去不良慾望 / 64
平衡是福 / 65
培養自身競爭力 / 66
多微笑，少抱怨 / 67
常有「釋仇」心理 / 68
少空談，多實幹 / 69
做人要負責任 / 70
說話要講技巧 / 71
不做被淘汰之人 / 72
我字當頭，煩惱不盡 / 73
留有餘地 / 74
不要刻意去處世 / 75
不要追趕時髦 / 76
要有風險意識 / 77
不攀不比 / 78
沉默是金 / 79
不想無用的事 / 80
多體諒別人 / 81
多有平和的心境 / 82
創造機會 / 83
不為一點傷害而煩心 / 84
切莫自私自利 / 85
客觀評價快樂與煩惱 / 86
不做預言家 / 87
遠離小人 / 88
學會忍耐 / 89
擁有自己的風格 / 90
讓每個人滿意是不可能的 / 91
相信自己 / 92
善於聽反對意見 / 93
不要以個人的好惡來行事 / 94
永遠重新開始 / 95
培養良好的情緒 / 96
不要自取其敗 / 97
不為貧困所屈服 / 98
牢記西方民間制怒的良方 / 99
理解苦難 / 100
抱怨無用 / 101