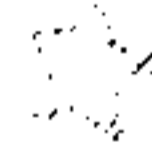
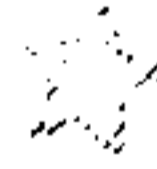


年轻人只要能领会书中的涵义，  
进行不断地自我塑造，就一定能成为  
一个很有成就的人。





# 写给年轻人的 66个人生建议



孙昔铭 张 艳 ◎著



华文出版社  
Sinoculture Press

## 图书在版编目(CIP)数据

写给年轻人的66个人生建议 / 孙昔铭, 张艳著. —北京: 华文出版社, 2004. 11

ISBN 7 - 5075 - 1767 - 5

I. 写... II. ①孙... ②张... III. 人生哲学 - 青年读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 123311 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名: 华文出版社

电子信箱: [hwbs@263.net](mailto:hwbs@263.net)

电话: 总编室: (010) 63370892

发行部: (010) 66531801 66531802

新华书店经销

三河市东方印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 1/32 开本 10.875 印张 183 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

\*

印数: 0001—11000 册

定价: 20.00 元

## 前言

一个人越是能够及早悟透人生，就越能够早早得到人生的幸福和快乐。没有一点悟性的人，也就不可能达到智慧人生的境界。能够谦虚地听取别人的忠告，明白人生的真正意义、自己的人生目标，以及为人处世的道理，知道自己应该做什么，不应该做什么，实际上这就是一种幸福的人生感悟。

年轻人成长的最大资本是时间，最大敌人是不肯去好好学习以及不肯耐心地听取有益的人生建议。一个人在应该学习的时光，却不去努力学习，那么到其年老的时候，是会深深地懊悔的。但是，人生没有后悔的药可吃，到其痛苦懊悔的时候，一生的时光也快过去了。不要认为自己是一个独生子，深受父母辈和祖父母辈的宠爱，就可以为所欲为，就可以不去刻苦努力学习本领，我们必须知道那样做是十分愚蠢

的。如果一个人不从小努力，不掌握将来生存的技能，那么脱离了父母的庇护，一样的要去做可怜的弱势人。

如果一个人能够从小领悟人生，养成良好的学习和生活习惯，并去不断地修炼自己的品行，那么就会慢慢地走上一条幸福的人生之路。许多老年人在面临生命终点的时候，都会内疚地忏悔：“如果人生可以再活一次，那么自己就会非常明白地活着，而绝不能懵懂无知地生活；就会从小耐心地听从父母、老师和智者的教诲，而没有任何厌烦和逆反的心理；就会从小去刻苦努力学习，不至于到年老时吃苦受气。”

可喜的是，现在有许多年轻人越来越早地感悟人生，越来越早地有所成就，在自己逐步积累的人生经验中，既有自己亲身经历的体验，又有别人的忠告或者建议的经验。所以，长江后浪推前浪，一代更比一代强。

孙昔铭 张 艳

2004年12月2日



## 目 录

### Contents

1. 光有理想是不够的,还得不断去奋斗 1
2. 必须及早明白什么是最重要的 5
3. 善善循环,恶恶相报 9
4. 及早了解人生的过程 12
5. 多真诚地去赞美别人,不要无故地去攻击别人 16
6. 每天都要清点自己的快乐资产 21
7. 时常知足便有快乐的时光 25
8. 健康是人生的根本,也是幸福快乐之源 30
9. 良好的习惯是健康的可靠保证 34
10. 有了乐观的心情,人生就会变得美好 40
11. 容忍不完美才有快乐,十全十美常有痛苦 44
12. 如果再活一次,就要活得坦然一些 48
13. 平实的生活也有许多快乐的东西 52
14. 懂得人生策划的人则一生幸福 60
15. 常有惜福的心理,就能够经常感受快乐 66





16. 不要总去叹息社会的不公平现象 71
17. 不能光顾一时的欢乐,而失去自己的生命 77
18. 只有先给予,才能享受快乐的感觉 83
19. 任何的贬损都不会让你自己贬值 87
20. 面对困境也要努力使自己保持冷静和愉快 95
21. 拥有自信自强,才能拥有幸福 100
22. 自己的身边就贮藏着财富和幸福 104
23. 刻意去找快乐,快乐往往不翼而飞 108
24. 滥交朋友只能得到麻烦和烦恼 115
25. 如果自己是对的,那么世界也是对的 122
26. 总是认为自己有理那是自找不痛快 127
27. 学会自己欣赏自己 132
28. 别总是去看他人的缺点 137
29. 一定要冲破自己忧郁的心理定势 142
30. 宽容之心能够使人得到快乐 148
31. 千万不要开错了窗户 156
32. 追索之心往往让人痛苦不堪 162
33. 经常生气是与自己过不去,  
所以千万不要去生气 168



34. 知错就改能使烦恼顿消 172
35. 苦心下地狱,甜心上天堂 178
36. 除了自己,没有谁能给你  
带来终身的幸福和快乐 183
37. 语言能够使人痛苦,也能够使人快乐 188
38. 直言直语的说话方式,可能会伤人又伤己 192
39. 用乐观的心情战胜暂时的失败 196
40. 每天都要求得一个好心情 200
41. 有耐心就能够得到成功和快乐 205
42. 总在意别人的流言只有痛苦 209
43. 知识能够改变一个人的命运 213
44. 学习使一个人充实和智慧 217
45. 不吃学习的苦中苦,难为社会的成功人士 221
46. 谨慎言行是永恒的守则 226
47. 总要与人和睦相处 230
48. 距离永远是一种美,太亲近易生侮慢之心 235
49. 自重自爱者方能为人所爱 239
50. 品行的修炼是一辈子的事情 244
51. 信用为做人之本 250



## 写给年轻人的 66个人生建议

- 52. 一定要给别人留一个好印象 254
- 53. 忧患之心让自己长久 260
- 54. 烦恼多是与人盲目攀比引起的 266
- 55. 及早发现自己的长处,并努力把它经营好 272
- 56. 得意不忘形,失意不失态 278
- 57. 快乐随着满足程度的增加而逐渐递减 282
- 58. 生活就是更新,完美就是不断变化 287
- 59. 不要小聪明,总要大智若愚 292
- 60. 努力提高自己的财商 297
- 61. 没有能力和成就也没有什么自尊 303
- 62. 既能够拿得起来,又能够善于放下 309
- 63. 素质决定一个人的成功 314
- 64. 必须及早明白人生的道理 320
- 65. 伟大的作品是靠坚持来完成的 325
- 66. 首先是做人,而后是做事 331

写给年轻人的

66个人生建议



## 第一个人生建议

光有理想是不够的，还得不断去奋斗



一个人的一生，最重要的是在年轻的时候就要树立自己的人生目标。人生如果有一定的理想，再加上坚决的行动，那么就表示这个人有成功的可能。而没有理想则表示没有什么大的出息，人生的前途有可能是黯淡的，没有什么希望。没有人生的目标，即使有一定的行动，也是盲目的、徒劳的行动。

但是，美丽的春天的后面，并不一定是收获的秋天。假如把理想比喻为美丽的春天，把成功比喻为收获的秋天，那么

光有理想是不够的，还得不断去奋斗





## 写给年轻人的 66个人生建议

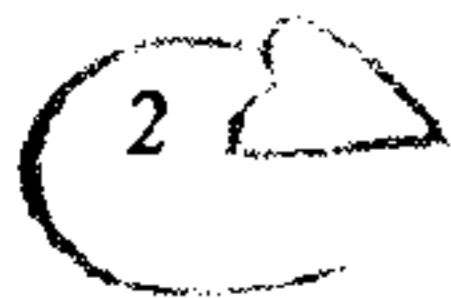
人生光会播种希望的种子是远远不够的。如果一个人没有辛勤的努力和奋斗,任何理想也会落空的。

许多人为什么一生不如意,一生不成功?虽然他们年轻时也有过理想,也有过激情,也有过希望,也有过计划,也有过目标,也有过抱负,可是他们有了这些以后,就认为万事大吉,再没有自己刻苦努力的影子,这就是他们一生平庸无为的主要原因。我们设定一个人生目标的时候,那只是美丽的春天,但是后面却是艰苦奋斗的炎热的夏天。没有自己不懈的努力,人生哪有辉煌的这一天?!

### 2

以理想和行动来生活的人,比那些没有理想和没有行动的人,远远显得崇高、伟大和充实。在人的短暂一生中,再没有比青少年时代的立志和理想更为基本、更为重要的了。从早立志,并且立下大志,可以给人生以明确的目标,可以给人生以前进的巨大动力,可以给人生自强不息的力量。陶行知早就忠告年轻人:“向上的意志会引导你转向正确的大道前进。”理想能够使一个人的人生更加瑰丽动人,更加丰富多彩。所以,千万别让自己的理想成为一句口号,马上的坚决行动是最为重要的事情。

“将来要做一个受人尊敬的人,要做一个对社会有贡献的人。”少年若能及早立下此番大志,并赋予很好的个人品行



2 光有理想是不够的,还得不断去奋斗



修炼,加上持之以恒的努力,那么,未来必能成为人人景仰之人。没有追求的人必定是一个平庸之人。“鹰击天风壮,鹏飞海浪春。”一个人的理想越崇高,那么其生活越纯洁,人生越壮丽。一个人有崇高的理想,并且能够不断去努力,那么将来就有辉煌的人生。一个人追求的目标越崇高,他的才能就发展得越快速,对社会也就越有益处。

一个人若从小拥有大的志向,那么就会伴其无穷的勇气、毅力和意志,就会全身心地投入事业的奋斗之中。“不想当将军的士兵不是好士兵”,就是说明这个简单的人生道理。但是,立志要切合自己的实际情况,千万不要为立志而立志,否则就落入不自量力的俗套。同时,立志也要循序渐进,大志总是由许多小志构成的。不要企求一步登天式的人生成功,自己首先要踏踏实实地去刻苦努力学习,及早掌握人生的各种本领。

### 3

理想和立志必须要以德为本,符合社会的基本道德规范。人各有志,绝不能强求。譬如有的人想当著名的科学家;有的人想成为高级公务员;有的人想做当红的影星、歌星;有的人则想圆合法的亿万、千万富翁的美梦,这都是无可非议的。市场经济的生存环境,总是斑斓多彩的,给每个人的志向都涂上了丰富的色彩。一个人长大想当这个,还是想

光有理想是不够的,还得不断去奋斗





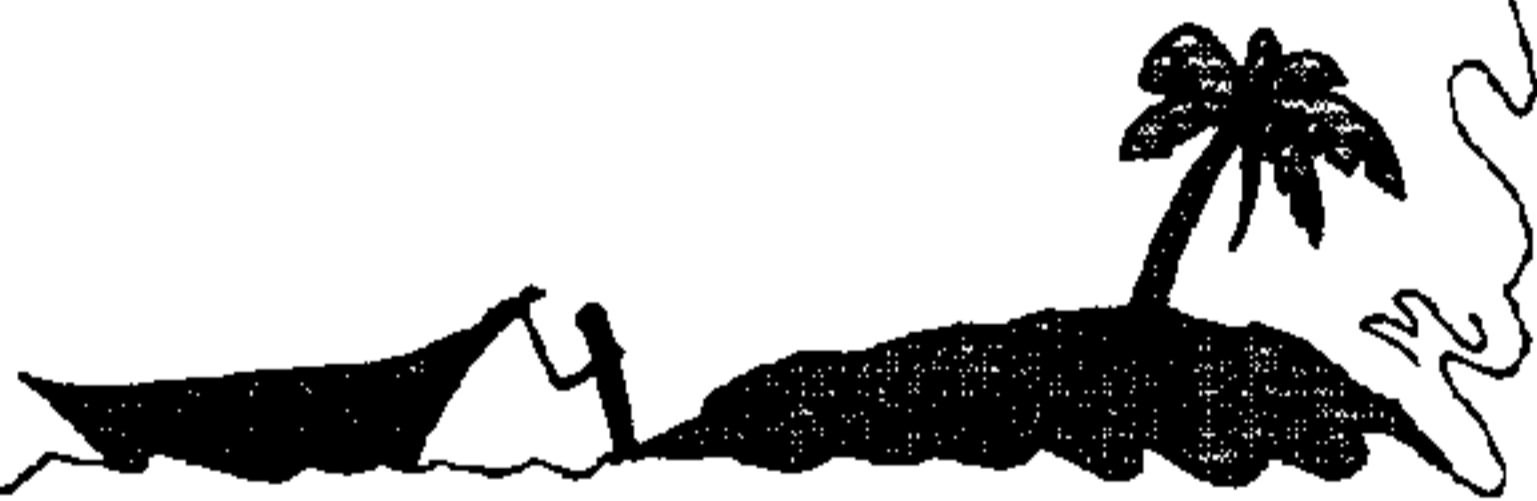
## 写给年轻人的 66个人生建议

成为那个,都是可以理解的,但是不论大志还是小志都要以德为本。那种损人利己的、充满铜臭的“志”是要不得的,也是不会长久的。

“立志在坚不欲锐,成功在久不在速”。“锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂”。“心不清则无以见道,志不确则无以定功”。“志若不移山可改,何愁青史不书功”。立志以后重要的是持之以恒的行动。一个人的人生目标固然重要,但是自己的行动更为重要,因为任何志向都必须通过一个人艰苦的努力才能够实现。

### 感悟人生才有人生的幸福

一个人没有人生的理想,没有事业的奋斗目标,肯定是更加空虚的,而有了人生的理想和事业的奋斗目标却不去努力,则是更加悲伤的事情。



4 光有理想是不够的,还得不断去奋斗



## 第二个人生建议

# 必须及早明白什么是最重要的

### 1

今天的人，今天的事，今天的心，这是最重要的。具体说，就是要认真地对待自己每天接触的人，认真地做好自己每天应该做的事情，并且每天都要保持一个好的心态。生活在过去是愚蠢的，生活在未来是精神异常的。生命中最重要时刻就是现在的生活，无论是现在的学习，还是现在的工作，都是最为重要的东西。一个人幸福的时光，在于现在的时候。一个人快乐的享受，在于现在的时候。

人只有真实地活在当下，快乐地生

必须及早明白什么是最重要的





写给年轻人的

66个人生建议

活,才是生命的真谛。过去的已经过去,不管是多么的辉煌,还是多么的痛苦,再去怎么的追忆或者懊悔也是悲凄的、消极的。未来的还没有来到,再去怎么的憧憬也是虚无的、渺茫的。所以,我们真实地活在现在是最幸福的。

丢弃现在的学习等于放弃未来的美好生活。俗话说:“三岁看到老。”此话虽有一定的片面性,但也不无人生道理。想要有一个丰收的秋天,就要在春天里辛勤耕耘。未来是美好的,也是属于年轻人的,但是不去努力奋进,能有美好的未来吗?珍惜现在也是珍惜未来。立足今天的学习,才有美好的明天。

## 2

一个人现在的生活包括五个方面:“工作或者学习、家庭、健康、友谊和精神。”在这五个方面中,只有工作或者学习是相对厚实的,而家庭、健康、友谊和精神却是相当脆弱的。那么,怎样才能使这五个方面保持平衡呢?有人认为:“活好今天是重要的,关键是把握好现在:一是不要总是与别人攀比;二是不要依据别人的标准来制定自己的奋斗目标;三是经常倾听自己的内心;四是踏踏实实地过好每一天;五是努力是永远的事情,不要害怕得不到结果。”

现在永远是今天的最好礼物,我们不要忽视现在的生活,而去追求虚无缥缈的生活。一个人的一生始终是由今天组成的,也就是说,没有现在的生活,也就没有明天的生活。



必须及早明白什么是最重要的



## 3

有人把今天当成幸福的天堂,而有人则把今天当成痛苦的地狱。在正确思维下的今天的生活中,一个人经常会去做对的事情,那是一生的幸福。在错误思维下的今天的生活中,一个人经常会去做不对的事情,那是一生的痛苦。

人生是由无数个“今天”连接起来的,因此,把握好了今天,也就把握好了自己的人生。不要去想明天自己会是怎样的一个人,自己在今天好好学习和工作非常重要。没有自己今天踏实的努力,哪有自己明天灿烂的笑容?谁浪费今天的时间,谁就在糟蹋自己的人生。

有人在困难或者彷徨的时候,就想起了古印度诗人卡列达沙的一首诗,认为对自己很有启迪。“正视今日!因为这就是人生,最真实的人生。在这一天的短促旅程中,你会碰到人生一切实实在在的东西。行为的尊荣,成长的祝福,成就的壮丽。因为昨天只是梦,明天也仅仅是远景,所以只有今天好好地生活,才能使:每一个昨天都是幸福的梦,每一个明天都是有希望的远景。所以,珍惜今日!这是我们迎接晨曦应有的态度。”更有人把“明天还没有来到,而今天却是实实在在的”作为自己的座右铭。勉励自己活好今天,不要无端地为明天而忧伤。善待今天的人和事,就能让自己快乐地生活。藐视今天的人和事,一味地去追求虚无缥缈的明天,

必须及早明白什么是最重要的





## 写给年轻人的 66个人生建议

只会让自己失去今天生活的好心情。没有今天，就没有明天。

### 感悟人生才有人生的幸福

人生最重要的东西，不是金钱、权力和美貌等东西，也不是幻想未来的希望，或者是怀念过去的辉煌，而是自己今天生活的好心情。



8 必须及早明白什么是最重要的