



成功励志卷

中

Xiě gei niánqīng rén de 66 ge rénshēng jiàn yì

本年度送给青年朋友最好的礼物



写给年轻人的 66个人生建议



孙昔铭 / 张 艳 著

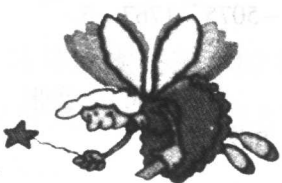
年轻人只要能领会书中的涵义，进行不断地自我塑造，就一定能成为一个很有成就的人。

图书馆
必备丛书



华文出版社
Sinoculture Press

成长书系 * 成功励志卷



写给年轻人的 66个人生建议

(中)

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.hwchs.com.cn>

网络实名名称:华文出版社

电子信箱:hwchs@263.net

总编室:010 - 63370164

发行部:010 - 63370170 63370992

新华书店经销

北京铁建印刷厂 印刷

960 × 640 1/16 开本 36 印张 183 千字

2006 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

*

印数:0001 - 3000 册

定价(上中下册):90.00 元

写给年轻人的 66 个人生建议

目 录

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 8
3. 善善循环,恶恶相报 14
4. 及早了解人生的过程 19
5. 多真诚地去赞美别人,不要无故地去攻击别人
..... 26
6. 每天都要清点自己的快乐资产 34
7. 时常知足便有快乐的时光 41
8. 健康是人生的根本,也是幸福快乐之源 ... 49
9. 良好的习惯是健康的可靠保证 55
10. 有了乐观的心情,人生就会变得美好 66
11. 容忍不完美才有快乐,十全十美常有痛苦 ...
..... 72
12. 如果再活一次,就要活得坦然一些 78
13. 平实的生活也有许多快乐的东西 85
14. 懂得人生策划的人则一生幸福 99

成长书系 * 成功励志卷

15. 常有惜福的心理,就能够经常感受快乐 110
16. 不要总去叹息社会的不公平现象 118
17. 不能光顾一时的欢乐,而失去自己的生命 ... 129
18. 只有先给予,才能享受快乐的感觉 138
19. 任何的贬损都不会让你自己贬值 144
20. 面对困境也要努力使自己保持冷静和愉快 157
21. 拥有自信自强,才能拥有幸福 165
22. 自己的身边就贮藏着财富和幸福 172
23. 刻意去找快乐,快乐往往不翼而飞 178
24. 滥交朋友只能得到麻烦和烦恼 190
25. 如果自己是正确的,那么世界也是正确的 ... 202
26. 总是认为自己有理那是自找不痛快 210
27. 学会自己欣赏自己 218
28. 别总是去看他人的缺点 226
29. 一定要冲破自己忧郁的心理定势 235
30. 宽容之心能够使人得到快乐 245
31. 千万不要开错了窗户 258
32. 追索之心往往让人痛苦不堪 268

写给年轻人的 66 个人生建议

33. 经常生气是与自己过不去,所以千万不要去生气 278
34. 知错就改能使烦恼顿消 284
35. 苦心下地狱,甜心上天堂 293
36. 除了自己,没有谁能给你带来终身的幸福和快乐 302
37. 语言能够使人痛苦,也能够使人快乐 ... 311
38. 直言直语的说话方式,可能会伤人又伤己 ...
..... 318
39. 用乐观的心情战胜暂时的失败 324
40. 每天都要求得一个好心情 331
41. 有耐心就能够得到成功和快乐 339
42. 总在意别人的流言只有痛苦 346
43. 知识能够改变一个人的命运 353
44. 学习使一个人充实和智慧 359
45. 不吃学习的苦中苦,难为社会的成功人士 ...
..... 366
46. 谨慎言行是永恒的守则 375
47. 总要与人和睦相处 381
48. 距离永远是一种美,太亲近易生侮慢之心 ...
..... 390

成长书系 * 成功励志卷

49. 自重自爱者方能为人所爱	396
50. 品行的修炼是一辈子的事情	403
51. 信用为做人之本	413
52. 一定要给别人留一个好印象	419
53. 忧患之心让自己长久	429
54. 烦恼多是与人盲目攀比引起的	439
55. 及早发现自己的长处,并努力把它经营好	450
56. 得意不忘形,失意不失态	459
57. 快乐随着满足程度的增加而逐渐递减	465
58. 生活就是更新,完美就是不断变化	473
59. 不要小聪明,总要大智若愚	482
60. 努力提高自己的财商	490
61. 没有能力和成就也没有什么自尊	501
62. 既能够拿得起来,又能够善于放下	511
63. 素质决定一个人的成功	520
64. 必须及早明白人生的道理	532
65. 伟大的作品是靠坚持来完成的	541
66. 首先是做人,而后是做事	550

写给年轻人的 66 个人生建议

找。譬如如果我们肯多走几步，多去努力，那么就能够发现许多快乐。不要抱怨比别人多走几步，不要在意比别人多想几步。不要小瞧这多出来的几步，自己人生的转机——由平凡变得杰出，由失败变为成功，往往就在这么几步之中。我们为什么会常生烦恼？为什么会常有埋怨？就是因为怕走几步冤枉路。但是，许多人却不知道这里的玄机，其实人生的快乐和幸福就在这里。

自己努力就有好命运，就有许多的快乐。愚蠢的人总是天真地认为：命运在每天安排自己，快乐是求不来的。好命或歹命都是前世注定，于是一切听天由命，没有自己的努力与抗争。智慧的人则总是明智地认为：实际上自己每天在安排命运，快乐是随时可以得到的。要是自己天天谨慎行事，刻苦学习，认真工作，那怎会没有





成长书系 * 成功励志卷

自己的好命运呢?! 自己要主宰自己的命运, 快乐的人生就在自己的手里。

去努力就有快乐, 而且也会出成果。许多年轻的大学生还未毕业, 就已发出悲哀的叹息声音, 认为好的岗位已人满为患, 自己正是生不逢时, 以后再努力也是白搭, 于是抱着“过一天算一天”的态度。这种还未涉世就已承认自己的失败, 是一种典型的消极人生, 这是相当可悲的。成功的人总是这么认为: “即使自己在二流岗位工作, 也要进行一流的自强努力。”因此, 积极进取, 走出颓废的困境, 不仅是获得人生快乐的前提, 也是获得人生成功的基础。



拥有自我就有快乐, 失去自我只有痛

写给年轻人的 66 个人生建议

苦。拥有自我又不囿于自我，那是最为快乐的。小草虽然没有花卉的芳香，却从来没有失去对生存的信心；小溪虽然没有江河的壮丽，却从来没有停止过美的赞歌；雪山因为有平原的衬托，更显得伟岸耀眼、晶莹纯洁。拥有自我，人生就得到了一种升华，生命就会变得格外美好。自尊自重能使自己格外的崇高，而「更能激起进取的斗志，更有幸福和快乐的感觉。

自作聪明得不到快乐。自己聪明过头就是愚蠢，聪明也容易被聪明所误。要知山外有山，天外有天，任何不自量力式的聪明，均是自找没趣、自讨苦吃。自作聪明的人总要挖空心思，时时不分场合地表现自己，全不顾及人们的讥笑与讽刺。自己一旦醒悟，总是感觉羞愧难言，哪有自己的快乐的东西可言？！小人物也有小人物的乐趣。一个人的能力有大小，千万不要“一





成长书系 * 成功励志卷



刀切”。自己无论干什么事，只要尽心尽力了，就能够找到快乐的感觉。假如自己心存偷懒，不去好好学习，又想盲目攀比；假如自己能力有限，不去踏踏实实，而又贪心不足……那么，这样的人能有人生的快乐吗？



如果我们能够牢记快乐人生路上的十个路标，那么，我们就能经常获得人生的快乐。它们是：

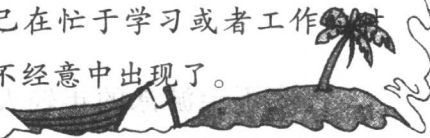
信念，人生最不可缺少的是追求的目标；耐力，以顽强的忍耐应付各种生活的挑战；谦虚，只有不断努力学习的人才能快乐；体谅，宽宏大量，无价之宝；关怀，

写给年轻人的 66 个人生建议

富有同情心，充满爱心；独创，坚定不移地探索人生、探索生活；热情，通往成功之路的一个秘诀；自控，不被任何东西所诱惑；正直，建立生活大厦的坚实基础；寻找，学会在平凡的小事中获得快乐。

感悟人生才有人生的幸福

人生最大的痛苦，不是没有快乐，而是自己发现不了快乐的精灵。往往在我们到处去寻找快乐的时候，快乐可能总是深藏不露，而自己在忙于学习或者工作的时候，快乐却在不经意间出现了。





第二十四个人生建议

滥交朋友只能得到麻烦和烦恼



一个不会游泳的年轻人，不小心掉进了一条水流湍急的河流，许多人看到他在河里挣扎，光是在岸边大声叫喊却没有一个人敢于跳入河中去救他。他的年迈的父亲在岸上哭泣，哀求几个平时与他儿子交

写给年轻人的 66 个人生建议

往十分密切的并且会游泳的人救他儿子一命，但是没有一个人有反应。就在这千钧一发的关键时刻，从远处奔来一个小伙子，衣服都顾不上脱就跳入了河里，经过一场生与死的搏斗，他终于把落水的年轻人救上了岸。老父亲感动得泪流满面，提出要用重金来表示感谢，可是小伙子却婉言谢绝了，说：“我是你儿子的好朋友，怎么可以用金钱来交换我们的友情呢？！”



朋友不一定要多，有一两个知心朋友就足够了。不可滥交朋友，那种好坏不分的滥交朋友，绝对是一种人生的祸害，而不是人生的幸福。现实生活中不乏这样的





例子，因为慎交一名好友而成功，因为滥交一名坏友而受累。“好朋友并不完美，但却要十分诚实。”只有真朋友才会无私地帮助自己，而坏朋友总是唯利是图、投人所好。真正的朋友必须珍惜，有些人终身可以信赖。只有金钱交往成不了好朋友，吃喝关系非朋友。

什么是好朋友？好朋友是在关键的时刻才能够体现出来。当一个人落难的时候，一般的朋友都远离了，只有真正的好朋友才会勇敢地来到他的身边，无私地宽慰他、帮助他。在一个人得势的时候，包围在他身边的人，多数是小人之辈。因为在一个人热闹的时候赶来庆祝的，并不是其真正的朋友。而在一个人寂寞的时候赶来安慰的，肯定是其真正的朋友。

不凑表面的热闹，不要复杂的人际关

写给年轻人的 66 个人生建议

系，否则不仅自己做人很累，而且会浪费宝贵的时间。善于摆脱人际关系的羁绊，自己就会多一分心灵的轻松，就有多一些学习的精力，就有多一点勤奋的时间。把自己美好的生命埋葬在无聊的应酬上，是人生最大的悲哀。减少无谓的应酬，多留点时间学习和工作。



不要滥交朋友，并不等于不成为朋友，就成为敌人。拥有良好的人际关系，不仅能使一个人身心愉快，而且还使一个人事业成功。人的一生中尽管会遇到许许多多的人，但是不外乎这三大类人：第一类人是无私地帮助自己的人；第二类人是与自己





成长书系 · 成功励志卷



没有多大关系的人；第三类人是恶意伤害自己的人。对于第一类人，我们应当视为知己和朋友，加以尊敬和爱护。对于第二类人，我们不应该去攻击，而应当友好相处。对于第三类人，我们也不要生气和烦恼，保持适当的距离，敬而远之。

能够与别人愉快相处，自己也有快乐和幸福。我们不但要掌握让别人产生好感的技巧，而且在与朋友交往中也要遵循这些技巧。譬如：小事多主动，因为人们喜欢看点滴行动；谈话多艺术，富有逻辑，幽默诙谐；埋头多苦干，踏踏实实，勤勤恳恳；多帮助别人，排忧解难，雪中送炭；多夸奖别人，赞美别人，能够“双赢”；不怕担风险，紧要关头挺身而出；留心多观察，形成默契，善解人意；能够经受考验，尤其在关键时刻；自己要品学兼优，自然地让别人认可。