



成功大学文库 14 UNIVERSITY OF SUCCESS

过好生命中的每一日

激越生命力的文字，震撼心灵的人生忠告

LIVING EVERYDAY

[美] 约瑟夫·纽顿 著



天津社会科学院出版社

成功大学文库
UNIVERSITY OF SUCCESS

14

过好生命中的每一日

激越生命力的文字，震撼心灵的人生忠告

LIVING EVERYDAY

[美] 约瑟夫·纽顿 著 王倩 译



社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

过好生命中的每一日 / (美) 纽顿著; 王菁译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2009.3

(成功大学文库)

ISBN 978-7-80688-407-2

I. 过… II. ①纽… ②王… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020593 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京领先印刷有限公司

开本: 880×1230 毫米 1/32

印张: 188

字数: 4000 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 全套 400 元(共 20 本)



版权所有 翻印必究



01	人生的32条准则	1
02	珍惜今日	5
03	时间就是生命	9
04	真正的智慧	12
05	健全的心智	15
06	人的面貌是最美的景物	19
07	人生的节奏	23
08	人生的信念	26
09	人生的试探	29
10	人生的考验	32
11	人生的死结	35
12	人生不是悲剧	39
13	人生三大问题	42
14	从人生中领受教训	46
15	人生的充实	49



16	人活着不单单是靠食物	53
17	智慧的人生	54
18	有深度的人生	57
19	思想决定人格	60
20	人生的价值	63
21	以服务作为人生的目的	67
22	人生的解脱	71
23	人生的超越	75
24	力量的泉源	79
25	锁定人生的目标	81
26	充满无穷的希望	85
27	各尽其职	88
28	塞翁失马，焉知非福	91
29	生活的艺术	93
30	认识你自己	95
31	学会喜欢你自己	98
32	忠于你自己	100
33	天从人愿	102
34	不朽的信心	105
35	信心是深邃而有活力的要素	108
36	信心抵御恐惧	111
37	保持一颗信任心	113
38	让心灵忙里偷闲	116
39	爱是世界上最强的力量	118

40	金钱难以买到的东西	120
41	沟通的力量	122
42	说真话，求真理	125
43	求知欲是人类的天性	129
44	审慎的选择	130
45	面对恐惧的四种态度	132
46	为朋友祝愿	136
47	经常省察自己的内心	138
48	仔细谛听他人的心声	141
49	快乐的真谛	143
50	培养良好的习惯	145
51	将坏习气统统扔到窗外	148
52	培养至善的勇气	151
53	心存谦卑	154
54	拥有一颗体谅他人的心	157
55	不要存得失之心	160
56	处世之道	162
57	恕己恕人	166
58	没有不可教诲的愚人	169
59	责己先于责人	171
60	善言善行	173
61	品格的力量	176
62	性格在沉思中培养	178
63	善有善报	180



64	快乐是一种德性	182
65	来自沉默的力量	184
66	解除紧张的方法	186
67	把握时机	188
68	在你站立的地方往上爬	190
69	徒忧无益	192
70	不要因琐屑小事迷失方向	194
71	懂得自制	196
72	把愤怒吼出来	198
73	不要浪费精力	200
74	讨好并不能取悦他人	201
75	像容忍自己一样容忍他人	203
76	三思而后言	205
77	舌头的力量胜过利剑	207
78	记忆是信心之母	209
79	不要为明天忧虑	212
80	正视烦恼	216
81	驱散心头的愁云	218
82	善于运用失败	221
83	永不言败	223
84	珍重今日	225
85	每日十训	227
86	将每天的事做好	229
87	成功的含义	231

88 爱迪生的成功法则	233
89 林肯的遗训	234
90 从失败中站起来	236
91 不播种哪能有收获	239
92 凡事知足	240
93 脱掉孩提时代的稚气	244
94 宁静是医治内心躁动的良药	247
95 获得内心平安的秘诀	250
96 调整自己以适应他人	254
97 如何让青春永驻	258
98 焦虑是心中的一种恶习	260
99 不要把苦恼投于他人身上	264
100 祛除消极	267
101 信心是医治恐惧的最好保障	268
102 惧怕是人生最大的敌人	272
103 脚踏实地的生活	275
104 不要因嫉妒和报复而浪费时间	276
105 鼓起生活的勇气	278

[01]

人生的32条准则

什么样的生活才算是真正的生活？人生的面具什么时候才会被揭去，露出人生的实相、人生的真谛呢？

我认为只有在下面种种情形下，才算得上是真正的生活。

1. 有活下去的信念，不自暴自弃，工作使你觉得生活很有意义。你爱人家，人家也爱你。

2. 收入虽不多，但支出不会超过收入。把自己看得轻些，从帮助别人中获取快乐。

3. 懂得如何充分利用时间，而不是仅仅消磨时间。我们所求于社会的不多，而且热爱他人，帮助他人。

4. 好好度过今天，让昨天消逝，不空空等候明天的来临。

5. 极目远望天际，深感自己的渺小。对自己充满信心、希望和勇气。

6. 懂得每个人都同我们一样高尚、一样拥有人生的烦恼、一样孤独。因此能学着原谅并善待自己的伙伴。

7. 懂得每一天就是一段短暂的生命，时间一天天过去，便不再回头。



8. 同情人家的悲愁，甚至失误。知道当我们的内心斗争非常剧烈时，正是对手占据优势之时。

9. 懂得如何交友，不管哪一方有错，都能继续维持友谊。

10. 懂得自己如何活下去，也懂得让人家也活下去，并帮助人家活下去。日常待人接物要尽量和蔼。

11. 读几本伟大、而且蕴含着美、坚毅和远见的书籍，将它们作为自己在人生旅途上的向导和伴侣。

12. 读懂一本最伟大的书籍，并照着去做，让它的力量、温柔和平安进入我们的心坎。

13. 懂得如何学习成功者，把渺小浮躁的自己交托给那些懂得人生意义和价值、并让你崇拜的人。

14. 懂得如何扬弃人生中的渣滓，让它们不像长满毛的果实一样黏着我们，也不像蜜蜂一样刺着我们。懂得如何淡忘那些使我们后悔的事情。

15. 懂得如何松懈、屈尊，如何缓和紧张的生活，如何独处而不感到孤独或畏惧。

16. 懂得如何退出自己的小圈子，进入他人的生活圈子，站在他人的立场，为他人设身处地想一想，因而分享合群的生活。不要常照镜子，那样只会看见你自己。而应多看窗外，这样你才能更多地了解他人。

17. 懂得我们是同搭在一条船上，有一个人受伤害，其他的人也会难过。所谓大众福利，那就是说要求每一个人都受益。

18. 懂得公共的罪恶，有些也是社会的责任，因此我们不能视而不见、袖手旁观。必须尽自己全力，投自己一票，来根除社会的不良风气。

19. 懂得如何谋生，但也懂得如何度过一生。要把自己奉献给伟大的目标，不计报酬。

20. 我们无论是与男人、女人，还是孩子接触，都要弄懂对方的心意。

21. 懂得如何不被恐惧、愁绪与烦躁等困扰，而能卓然屹立，不受干扰，生死俱无所畏。

22. 当我们不得不面对人生的打击时，能不致晕倒。能忍受失败而不沮丧，因为我们不愿为某一件事所困，就从人生的战场上败退下来。

23. 懂得如何奉献自己，宽恕别人。心里常存感激，不要以为一切都是理所应当的。

24. 喜爱花卉的静静之美，鸟儿歌唱的清纯之奇妙，以及黄昏的温存和祝福。

25. 音乐使我们入梦，单纯的善行使我们感动，从孩子的笑声中拾回失落的欢乐。

26. 懂得如何追求快乐的艺术，在人生卑微的辛劳中仍能心志高昂，化工作为乐事。

27. 当玉树凋残，夕阳西沉，流水呜咽时，我们不要难过，而应该像想起了逝去已久、为我们眷恋的朋友一样。



28. 看到路旁一潭污水，要能想到出污泥而不染的性格。当我们看到一个身陷罪恶深渊的人时，也要想到罪恶以外还存在着人性，因此不能认为他无可救药而抛弃。

29. 不管你所信的是什么，采取的是哪一种方式。只要这种信仰能帮助人们找到人生的意义，我们总可以找到一些善的本质。

30. 我们要赞扬人们已有的成就，而不批评人家做不到的事情，因为没有一个人是全才，没有一个人能行万事。

31. 宁愿被自己敬仰的种种事物所驾驭，而不要被讨厌的事物所左右。要尽量从人家身上寻找优点，如果有人议论他如何如何恶劣，应当常常想想他也许未必坏到如此地步。

32. 懂得如何爱人，如何默祷，如何保持欢笑，为他工作。生固然可喜，死亦无所畏惧。

愿我们常常用这32条人生的准则来反省自己，并以此自勉，藉此提高人生的价值。

[02]

珍惜今日

以前今天不属于我，以后今天也非我所有。今天一去便不再回头。没有两天会是相同的。每天都有每天的责任、善事、恶事和盼望。假使我们追寻人生的可爱处，他人的可爱处，那么这一天便会过得很快乐。

今天就只顾今天的生活，因为日子很长，假使能不为昨天和明天而担忧，我们才有力量生活下去。新来的这一天就是永恒的一个片断，是供我们好好利用、好好享受的。

16世纪英国诗人乔治·赫伯特说过：“到了晚上，要除去你性灵的外衣，就如同除去肉体的外衣一样。”抛下你的工作、忧虑、疲劳、过错、恐惧，就如同你脱去外衣一样。诗人赫伯特十分懂得解脱的技巧，他能在小小的斗室里与死神搏斗。

也不要为了将来而太过担忧。明天还没有来临时，如果我们早就伤够了脑筋，那么我们早晨醒过来的时候，便会觉得非常疲累，也就不能适当地正视一切了。不正常地悔恨过去，与无目的地恐惧未来，都会损害眼前的生活。只有将今天的生活过得深沉而又诚挚，才会有丰盈的过去，也才能开创未来。



所以，我们只应求得今天需要的肉体和精神食粮，为了今天所领受的一切而献上感谢之意。要记住，我们一定要善于自处，我们一定要使内心的生活井井有条。

此外，我们也一定要同他人很好地相处。有些人很难与人相处，这往往是因为他们觉得人生苦短，他们总在为很沉重的担子而拚搏。每个人都有自己内心的烦恼，他人所无法承受的痛苦，他们埋在心里的焦虑，都需要他去排遣与安顿。

假使我们对这些事实有了认识，并且每天清晨于心中温习一遍，那么我们每天碰到的第一件事，也许就不再是作最艰巨的挣扎，而是要对付那些残暴、黑暗、盲目的念头，这些念头是我们说不出来、不知不觉中隐藏起来的阴暗想法。

每一天都是一段短暂的生命。每一个夜晚当我们沉入温柔神秘的睡乡时，便进入一段短暂的死亡。既然一天是如此容易过去，我们为什么还要怀着昨天留下来的恐惧和对明天的忧虑，把短暂而又奇妙的今天虚度浪费呢？！

要好好生活，要珍惜生命，要了解生命比我们所想像的更伟大，比我们梦想的更久远。

昨天已去，不再回头，明天还要来临，只有今天就在我们身边。我们所拥有、所要求的这一天时间，实在太短促了，不容我们做卑微的小事。如果整日怀恨在心，就会嫌它太长而难熬无比。今天显得是如此美好，它不容许我们整日心怀恐惧，也不容我们以残暴的行为，来亵渎这神圣的一天。

所以，让我们就从今天起，听凭良知的指示，生活下去。就我所知，我们应该如何生活的道理，也要视我们的心胸中是否真正要求如何生活，及好好地生活下去，其次才是看生活究竟会变得怎么样。在一天之中，一个人可以做各种事。

从今天起，让我们只想今天的事，淡忘昨天和明天，不期望把人生中所有问题在短时间内都加以解决。林肯总统说过：“一个人如果决定昼夜要怎么样喜乐，就可以怎么样喜乐。”也许我们也可以立下决心，要自己如何喜乐。

从今天起，我们要适应自己的家庭，自己的工作，自己的运气。不求让整个世界来适应我。假使我们得不到自己所喜欢的，但我们仍能喜欢已有的东西。

从今天起，让我们显得很和蔼，乐于与人应对，很欢愉，心怀慈爱，尽心竭力，穿着得体，走路轻快，赞扬他人取得的成就，不批评他人做不到的地方。如果找到过错，就原谅他人，淡忘一切。

从今天起，不慌不忙，不忧不虑，不亟于决断，只是找出症结，解决问题，不轻易放过。犹豫不决使一个人分神，虚耗时光。

从今天起，我们不要因为他人而心烦，也不要使他人为我心烦，要欣赏他人的高风亮节。每个人都有心烦意乱的时候，这时正可以显出他们是如此英勇、仁慈。

从今天起，让我们学一点有用的东西，让我们全神贯注，好好地思想一番。尽管有些人暗行诡诈而不被人发觉，但让我行直道，走正路，否则就没有意义。



从今天起，让我们每天至少做两件自己不甘心情愿去做的事，这是一种锻炼，可以显示我们仍旧是自己的主宰。假使有什么伤心的事，让我们用微笑遮盖起来，不要向任何人表白。

从今天起，让我们安排片刻宁静，松弛神经，体验人生的真相，追寻人生的目标，使人生更丰富。

[03]

时间就是生命

在每年的最后一天，我们总要回顾一下过去一年的日子。许多记忆、想法与努力促其实现的种种希望，都一一跃入心头。我们一面庆幸已平安度过了一段人生旅程，一面也对摆在眼前的茫茫前程怀着几许期望。缅怀往事，有的人显得十分英勇，有的人就不免抱怨所遭遇的痛苦、疾病和伤心事。勇敢的人一定满怀信心，他们同意英国文学家梅纳迪思的话，把人生看作是自己借到的一笔款项，准备好好干一番。此外，有一位范勒思先生在他所写的那本《修路者》中说：“我们所求的，无非是服务于人们，爱人，与人相处，此外还有什么求？”

人生的真正问题应是如何运用时间，驾驭时间，而不要为时间所驾驭。假使我们任凭时间飞逝，时间就会在我们脸上留下皱纹，使我们眼目昏眩，头发灰白，性灵萎顿。

对于大多数人，时间是主人，而不是朋友。他把我们踩在脚下，任其驱使，控制住我们的一切。我们常常处在匆忙的节奏中，希望能赶上时间。所以，我们一定要懂得如何运用时间，好好度过。这是人生战术中最精致的部分。