

明白人生得失的道理，
掌握人生幸福的秘诀

明白幸福是什么

庄恩岳 / 著

明白幸福是什么

庄恩岳 / 著



图书在版编目(CIP)数据

明白幸福是什么/庄恩岳著. —杭州: 浙江人民出版社, 2011.1

ISBN 978-7-213-04433-5

I. ①明… II. ①庄… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 255222 号

书 名
作 者
出版发行

明白幸福是什么

庄恩岳 著

浙江人民出版社

杭州市体育场路 347 号

市场部电话: (0571)85061682 85176516

集团网址

浙江出版联合集团

<http://www.zjcb.com>

责任编辑

虞文军

责任校对

张谷年

电脑制版

杭州天一图文制作有限公司

印 刷

杭州钱江彩色印务有限公司

开 本

787×1092 毫米 1/16

印 张

15

字 数

27 万

插 页

2

版 次

2011 年 1 月第 1 版

2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号

ISBN 978-7-213-04433-5

定 价

29.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



前 言

正确看待自己的拥有,以一颗平常心看待人生的得与失,就能享受充实而幸福的人生。任何东西均是祸福相依的。清闲有清闲的寂寞,也有清闲的快乐;繁忙有繁忙的热闹,也有繁忙的烦恼。“祸兮福所倚,福兮祸所伏”,否极泰来,事物在一定条件下会相互转换。因此,得到了别太骄傲,要珍惜自己拥有的东西,否则的话又会很快地失去;没有的别太失望,要对未来充满信心,并且要不懈地努力,好运很快就会来到。

如果一个人能够达到“得贵且贵”和“得贱且贱”的人生境界,那么就完全可以自得其乐。假如一天到晚过分追求舒适的生活,一心寻求山珍海味,不能忍受半点辛苦,不能接受一点委屈,不肯付出一定的辛勤劳动,那么肉体的萎缩与精神的衰老,将比任何时候都来得快。一个人如果置身富贵生活却能够做到不奢华,又不狂妄;如果置身清贫生活,也能够做到不沮丧,又不放弃,那就是习得了一种人生大智慧。

其实好心情比什么都重要。如果我们能够早早地感悟人生,那么我们就能智慧地生活,就能经常扪心自问:“一生中最重要的东西是什么?”哲人告诉我们:“人生最重要的是有一个好心情。”也许人生会有很多磨难,也许生活会有很多困难,也许生命会有许多危险,但是这一切都不能剥夺我们的好心情。

一切不愉快都不要记挂于心头,要多笑一笑,多乐一乐。因为金钱、物欲、恩怨和耻辱等东西,早晚有一天会随着时间的流逝飘然而去,留下的只是与自己共生共灭的心情。在寂静的星空下,我们不必为外面的灯红酒绿而烦心,而可以静静地闻着花草的清香,细细地仰望流星的灿烂。

真正的幸福就是现在拥有的生活。人的痛苦多是自找的,而幸福却无法从别人身上得到。寻找真正的幸福,既不用去遥远的地方取经,也不用卑微地去乞求别人的恩赐,真正的幸福就蕴藏在自己身上,幸福的源泉就来自于一颗健康的心灵。以乞求、投机、强求和窃取等方式得到的幸福都是短暂的,甚至是徒劳无益的,有时候还往往得不偿失。一个人的幸福既不能依靠天地,也不能依靠别人的恩赐,因为世上从来就没有救世主,只能依靠自己。珍惜自己所拥有的,努力争取自己所没有的,那么幸福怎么不会降临呢?



要掌握让自己每天都幸福的秘诀。《塔木德》里关于智慧、快乐和幸福人生的论述说得非常精彩：“谁最智慧？是以人人为师的人。谁最富有？是对自己所拥有感到满足的人。谁最强大？是善于克制自己的人。”虚心地拜别人为师，从他人的智慧中汲取养分，何乐而不为呢？！应该珍惜自己现在所拥有的东西，虽然比上不足，但是比下还是有余的。知足就能常乐，这样就能经常体会到幸福，并且有那种美妙的感觉。善于克制自己的欲望，能使自己免受痛苦的煎熬，更使自己的心灵宁静。

知福惜福，则福更长。每个人都必须善待自己的人生幸福，每天都要算一算“人生幸福”这笔账，因为“人生幸福”是一种宝贵的无形资产。一个人的修养高低，决定了他是否看重这笔无形资产。一个人虽然粗茶淡饭，平平常常，但是没病没灾、夫妻和睦、子孙绕膝，这难道不是人生幸福吗？一个人虽然拥有很多钱财，但是自身素质很差，那也没有人生幸福可言。

无度追索无疑是夺命之剑，从容淡泊却好似福寿之丸。追索之心，不但让人痛苦不堪，而且容易使人走上歧路。一味地让贪欲之心膨胀，不分任何时间与地点，总希望达到自己的私欲，那么就容易迷失人生的方向。人的欲望是没有尽头的，总以追索之心去祈盼，不对自己的灵魂进行洗涤，只能把自己引入地狱之门。当我们盲目追索的时候，还忽略了身体健康，甚至牺牲了珍贵的自由，我们是否感觉到这样做不值得？不正当的追索之心，不但达不到目的，还会让我们失去已经拥有的。盲目羡慕会让一个人掉价，不当追索会让一个人丧失理智，愚蠢贪欲则会让一个人早早完蛋。

少一点邪欲，多一些快乐，就有了幸福。心无邪欲，烦何来？心有邪欲，烦自来。有一副对联说得好：“有求皆苦，无欲则刚。”这充分说明了人生烦恼的来源。还有说“贤士殉名，贪夫死利”“事能知足心常惬，人到无欲品自高”，何等精辟？！至于“南柯梦醒，人欲无穷”则是对贪欲的最好讽刺。人生最重要的是不要自寻烦恼，不要想入非非、不切实际，更不要随心所欲，经常抱怨，否则就是在自我贬损，会活得不耐烦的。其实，一个人的命运就掌握在自己手里。如果摒弃真实的自我，放弃自己的世界观改造，急功近利，投机取巧，那么痛不欲生的日子就开始了。“每块木头都有成材的时候，只要能去掉多余的部分；每个人都可以是完美的，只要肯去掉缺点和瑕疵。”不正当的欲念，既损害一个人的形象，又容易毁灭一个人。

不躁不烦，从容生活，乃是人生最高境界。俗话说：“心静自然凉”，就是最生动的写照。心烦意乱是自己的事，心平气和也是自己的事。如果心灵能保持清静，外部环境再躁动，也能找到安宁。许多人在心烦意乱的时候，总是把外因放在首位，一味地指责别人或外部的环境，而对自己的不足或错误，从来没有冷静地予以反思和总结。自身修养好的人，能够正确感悟人生，就能智慧地对待人生的得失，做到不躁不烦，达到人生的最高境界。一个人的工作和生活状态如何，不在于其外部条件有多好，关键在于其心情如何。心平气和地工作和生活是十分重要的，这也是人生幸福的基石。

目 录

前 言	1	第22天	尘世间的许多东西可以属于别人， 但是好心情应该属于自己	14	
第1月 有好心态才会有幸福	1	第23天	要有好心态去看待客观事实	15	
第1天	要及时调整好自己的心态	2	第24天	磨难是一笔宝贵的财富	15
第2天	必须要有一种积极的人生态度	2	第25天	庆幸和失望都是暂时的， 正确看待自己的拥有	16
第3天	重要的是自己的人生态度	3	第26天	冷眼看待那些浊富和邪权的人	17
第4天	别让自己的心情牵着自己走	3	第27天	心理总不平衡，人生就会痛苦万分	17
第5天	不卑不亢地生活才有好心情	4	第28天	打倒自己的不一定是挫折， 而是自己面对挫折的心态	18
第6天	有些东西想多了，会痛苦万分	5	第29天	得福要惜福，得祸不慌张	18
第7天	称心也好，不称心也好， 都是人生的一部分	5	第30天	正确看待自己的拥有， 就会感觉很幸福	19
第8天	不躁不烦，才有好心情	6	第31天	积极的心态能挖掘心灵的力量	19
第9天	欲求无底，欲海无边， 过度追索就会痛苦无比	6	第2月 明白人生道理才会有幸福	20	
第10天	有诚心会宁，有美心会静	7	第1天	人人都是这个世界的过客， 所以必须善待生命	21
第11天	完满是相对的，不是绝对的	8	第2天	多向行善的人学习， 免得自食放纵的恶果	21
第12天	知福，惜福，则福更长	8	第3天	私欲实际上是套在脖子上的绞索	22
第13天	生活要清淡些， 对社会应有感恩心理	9	第4天	做事尽量要圆满，与人为善要牢记	22
第14天	既要家庭和睦，又要工作称心	9	第5天	淡然地面对过去，好汉不提当年勇	23
第15天	要时常安慰自己的心灵	10	第6天	别为外界干扰而烦恼	24
第16天	得贵且贵，得贱且贱	11	第7天	学习永远是自己的事情	24
第17天	真正的幸福就是现在拥有的生活	11	第8天	智慧与知识一样都是很重要的	25
第18天	心比天高，命比纸薄	12	第9天	培养良好的习惯	25
第19天	恬静的心态最重要	12	第10天	避免自甘堕落	26
第20天	懒散的心态更会导致人生的消沉	13			
第21天	明天还得活下去， 过分忧伤是没有用的	14			



- 第11天 力争做个对社会有益的人 27
- 第12天 不知足的东西与知足的东西不能错位 27
- 第13天 经常检查自己忙些什么 28
- 第14天 有太多个性未必是好事 28
- 第15天 必须及早感悟人生 29
- 第16天 千万不可恃才扬己 30
- 第17天 要善于经营生命 30
- 第18天 人生的诱惑太多,一定要有定力 31
- 第19天 早感悟,早有智慧,早幸福 31
- 第20天 教育子女是父母的重要责任 32
- 第21天 尊重对方是保持良好人际关系的前提 33
- 第22天 别到人生末路才后悔 33
- 第23天 要把家庭经营好,和睦家庭幸福多 34
- 第24天 别让小恶毁了一生 34
- 第25天 越是得意的时候,越要头脑清醒 35
- 第26天 没有饥渴的经历,就不知道甜美的滋味 36
- 第27天 人一旦失去自由,就与动物相似 36
- 第28天 别让浮名浮利吞噬自己的心灵 37
- 第29天 人生总是祸福相依的 37
- 第3月 有健康的身体才会有幸福 38**
- 第1天 没有身心健康,一切都是零 39
- 第2天 越是困难时越会提高警惕,越是欢乐时越会失去警惕 39
- 第3天 不要死于愚昧,更不要死于无知 40
- 第4天 生命在于运动,运动是生命的马达 40
- 第5天 不要有冠心病性格 41
- 第6天 别让焦虑吞噬健康的生命 42
- 第7天 得神者昌,失神者亡 42
- 第8天 世上本无长生不老药,健康还在日常饮食中 43
- 第9天 良好的睡眠是健康的保证 43
- 第10天 心理压力常缓解,心情愉悦生活好 44
- 第11天 不要无知地自己残害自己 45
- 第12天 要随时去掉心中的魔鬼 45
- 第13天 轻生是最大的罪过 46
- 第14天 “锻炼能治病,喝酒不解愁” 46
- 第15天 既要会学习工作,又要会休闲 47
- 第16天 热衷于吃吃喝喝有害健康 48
- 第17天 要努力使自己活着不累 48
- 第18天 保持旺盛的进取心,就能够克服衰老的恐惧心理 49
- 第19天 越是乏味的环境,越会影响生活的心情 49
- 第20天 享受人生不一定要体现在吃穿上 50
- 第21天 只有珍惜生命,才会有健康的一生 51
- 第22天 因年龄不同注意为人处世方式 51
- 第23天 期盼的心理影响健康 52
- 第24天 守住自己,便有健康和幸福 52
- 第25天 善待失败,心理健康 53
- 第26天 好好活着才是人生的真谛 54
- 第27天 不断更新自己,让生命更有光彩 54
- 第28天 生命多一分宁静,人生就多一分智慧 55
- 第29天 受嘲心理使人郁闷 55
- 第30天 立志和行动使人充实和健康 56
- 第31天 乐天为本,尽力是福 56
- 第4月 快乐生活才会有幸福 57**
- 第1天 要掌握让自己每天都幸福的秘诀 58
- 第2天 日子固然平凡,但也要善于用快乐来滋补 58
- 第3天 生活再烦苦,也要苦中作乐 59
- 第4天 爱有多深,恨就有多深 59
- 第5天 正确看待自己的拥有就有快乐 60
- 第6天 少一些抱怨,就会多一些快乐 61
- 第7天 要善于忘掉过去的幸和荣耀 61
- 第8天 摒除无休止的贪欲 62
- 第9天 在平淡的生活中寻找快乐 62
- 第10天 天使发现的是美,魔鬼发现的是丑 63
- 第11天 努力想出一天中令人快乐的事情 64

第12天	有事做幸福又快乐	64	第15天	积极的工作态度使人更强大	85
第13天	不属于自己的东西再美好也是苦涩的	65	第16天	无论有没有阳光,都要灿烂工作	86
第14天	普通人有普通人的快乐	65	第17天	心态不好容易被炒“鱿鱼”	86
第15天	恶念越多,快乐就越少	66	第18天	坦然接受已经发生的糟糕事情	87
第16天	量大福大快乐多	67	第19天	宁静和无欲是幸福工作的必要条件	87
第17天	高兴一天是过,不高兴一天也是过	67	第20天	把工作当成自己的事业	88
第18天	让快乐的阳光多照耀自己	68	第21天	改变自己的心态,工作环境自然好起来	89
第19天	理想与现实相结合才有欢乐	68	第22天	工作越麻烦越要耐烦	89
第20天	不要损人利己式的快乐	69	第23天	工作越是不如意,越要有好心态	90
第21天	不费力气的东西无快乐可言	70	第24天	乐观看待工作中的矛盾	90
第22天	“喜悦未尽,悲伤就来”最痛苦	70	第25天	给自己的心灵一片灿烂的晴空	91
第23天	不为他人的无端指责而烦心	71	第26天	工作着是美好的	92
第24天	珍惜应该珍惜的东西	71	第27天	在工作中多些美的发现	92
第25天	别盲目追求高消费的生活	72	第28天	只有认真工作才能使人生幸福	93
第26天	最适合自己的,才是最快乐的	73	第29天	敬业,既能保住饭碗,又有未来的希望	93
第27天	做“弱势者”没有欢乐	73	第30天	工作必须要拿得起来	94
第28天	把柄留给别人最痛苦	74	第31天	对工作抱怨少,人生幸福就多	94
第29天	有德的人有福分,更有快乐	74			
第30天	人品好的人,快乐就多	75			
第5月	愉快工作才会有幸福	76	第6月	为人宽让才会有幸福	95
第1天	改变人生态度,努力做好工作	77	第1天	做人必须要肯吃亏,总占小便宜是恶习	96
第2天	幸福从良好的工作态度来	77	第2天	得让人处且让人是一种风度	96
第3天	积极的工作态度使你更加优秀	78	第3天	揭人之短不如补人之台	97
第4天	积极的工作态度让你人生幸福	78	第4天	做人不能光顾眼前利益	97
第5天	工作态度决定你的命运	79	第5天	路遥知马力,日久见人心	98
第6天	积极态度面对工作,生活就如可口可乐	80	第6天	得意忘形和得志张狂没有好下场	99
第7天	工作态度是一个人人格的表现	80	第7天	麻烦愈多的人愈会变得愚蠢	99
第8天	微笑面对同事	81	第8天	要有做人的最高智慧	100
第9天	工作态度不同产生不一样的力量	81	第9天	老老实实做人,踏踏实实做事	100
第10天	积极的态度会让你变得更杰出	82	第10天	讨好每一个人是不可能的	101
第11天	做大不如首先做好	83	第11天	要与各种各样的人平和相处	102
第12天	厌烦你的工作是不幸的开始	83	第12天	与高人相处能提高自己的水平	102
第13天	良好的工作态度是成功的资本	84	第13天	时刻想着别人的好处	103
第14天	别以为自己有优势就可以不努力	84	第14天	别轻易去骚扰他人	103



- | | | | | | |
|------------|--------------------------|-----|------------|-----------------------|-----|
| 第15天 | 人与人的关系不可能一成不变 | 104 | 第16天 | 认准自己的长处,做命运的主人 | 124 |
| 第16天 | 与不同的人相处,
要有不同的策略 | 105 | 第17天 | 聪明容易被聪明误 | 124 |
| 第17天 | 嫉恶如仇容易使自己孤立无援 | 105 | 第18天 | 得意不要忘形,失意不要失态 | 125 |
| 第18天 | 不要把自己搞得草木皆兵 | 106 | 第19天 | 要选择好的生存和生活方式 | 125 |
| 第19天 | 每天都要坦然活出自我来 | 106 | 第20天 | 依靠勤劳和智慧去生存 | 126 |
| 第20天 | 个性太强会导致人生失败 | 107 | 第21天 | 不学无术是终身的痛 | 127 |
| 第21天 | 宽人之过,责己要严 | 108 | 第22天 | 要有重新开始的勇气和行动 | 127 |
| 第22天 | 即使关系再好,
也要保持适当距离 | 108 | 第23天 | 勿贪美名,不要算计 | 128 |
| 第23天 | 不是什么人都可以交往的 | 109 | 第24天 | 光靠小聪明去做事,
人生肯定苦不堪言 | 128 |
| 第24天 | 必须要躲避妒忌之毒箭 | 109 | 第25天 | 无能的人没有自尊 | 129 |
| 第25天 | 要预防生活中的各种陷阱 | 110 | 第26天 | 必须认真对待自己的工作 | 130 |
| 第26天 | 不要总认为自己高人一等 | 111 | 第27天 | 坦然面对不同的环境 | 130 |
| 第27天 | 自爱、自重是做人的根本 | 111 | 第28天 | 做事一定要对事不对人 | 131 |
| 第28天 | 人生“三不”要时时牢记 | 112 | 第29天 | 失去自己的价值也就丧失了生
存空间 | 131 |
| 第29天 | 要及早拥有自己的实力 | 112 | 第30天 | 不怕别人说自己不行,
就怕自己真不行 | 132 |
| 第30天 | 宁受小人仇,不受小人恩 | 113 | 第31天 | 为浮名而活是极端愚蠢的 | 132 |
| 第7月 | 有能力才会有幸福 | 114 | 第8月 | 不断修身养性才会有幸福 | 133 |
| 第1天 | 适者生存 | 115 | 第1天 | 必须明白道德修养的重要性 | 134 |
| 第2天 | 要有赖以生存的一技之长 | 115 | 第2天 | 道德修养是每天必做的功课 | 134 |
| 第3天 | 虎头蛇尾的人最被别人瞧不起 | 116 | 第3天 | 做人要有点精神 | 135 |
| 第4天 | 庄重能带给一个人好名声 | 116 | 第4天 | 当日事,当日毕 | 135 |
| 第5天 | 别进入刻意做人、马虎做事的误区 | 117 | 第5天 | 认真地把事情做好 | 136 |
| 第6天 | 别由着性子行事 | 118 | 第6天 | 无知与愚昧是一对孪生兄弟 | 137 |
| 第7天 | 没有自我的生活苦不堪言 | 118 | 第7天 | 不要做“语言的巨人,行动的矮子” | 137 |
| 第8天 | 要耐得住寂寞 | 119 | 第8天 | 既不能自作聪明,又不能迂腐愚蠢 | 138 |
| 第9天 | 逃避现实不可取,要勇敢地面对 | 119 | 第9天 | 重要的是改变自己阴暗的心理 | 138 |
| 第10天 | 不听别人的瞎议论 | 120 | 第10天 | 越是权重位高的人,
越要谨慎小心 | 139 |
| 第11天 | 昨天已过去,明天未到来,
最重要的是今天 | 121 | 第11天 | “一贯正确”往往并不正确 | 140 |
| 第12天 | 人当自强,这是根本 | 121 | 第12天 | 先要学会自省 | 140 |
| 第13天 | 谦虚谨慎总不会有错,
张狂做人是最大的败局 | 122 | 第13天 | 不能越学越糊涂 | 141 |
| 第14天 | 要争气,让自己成为大写的人 | 122 | 第14天 | 流溪多潺潺作响,
而江河多沉默不语 | 141 |
| 第15天 | 先求生存,而后才能求发展 | 123 | | | |



第15天	不做被人厌恶之人	142
第16天	应当善待批评者	143
第17天	不搞小团体,团结多数人	143
第18天	痛苦是一种人生价值	144
第19天	活得越充实,生命越有价值	144
第20天	多行善积德	145
第21天	要有忧国忧民之心	146
第22天	没有任何理由放纵自己	146
第23天	有修养的人多快乐和幸福	147
第24天	多进行自我投资	147
第25天	美德能获得尊严	148
第26天	必须明白选择什么、放弃什么	149
第27天	要爱惜自己的名誉	149
第28天	天分固然重要, 但自身的努力更为重要	150
第29天	大智若愚,上智无智	150
第30天	平凡人,要有平和心	151
第31天	大富大贵还需要大德	151
第9月	不断勤奋努力才会有幸福	152
第1天	良机是稀客,切莫怠慢	153
第2天	善于运用智慧扭转人生劣势	153
第3天	今天学习,明天欢笑	154
第4天	出身无法选择, 但我们可以选择自己	154
第5天	不怕自己起点低,就怕自己没志气	155
第6天	消极的决定会使事情变得更糟糕	156
第7天	人生的危机,也是转机	156
第8天	时机不成熟时,要学会等待	157
第9天	珍惜和利用好自己的业余时间	157
第10天	埋头实干是上策, 过早“宣传”很不利	158
第11天	简单而执著的人常有充实的人生	159
第12天	必须依靠自己获得成功	159
第13天	自己必须完全对自己负责	160
第14天	烦恼皆因强出头	160
第15天	要想事成,先要心诚	161

第16天	只有埋头努力,才有出头的时候	162
第17天	必须根治粗心大意的毛病	162
第18天	在播种的时候就要努力播种	163
第19天	人无志气就会一无所有	163
第20天	思考和创新永远是成功的法宝	164
第21天	车到山前必有路,船到桥头自然直	165
第22天	做人比做事更重要	165
第23天	不怕错,就怕熊	166
第24天	收场好,才算真好	166
第25天	掺杂私欲的事情是做不好的	167
第26天	做难事需要有毅力	168
第27天	动要快,静要耐	168
第28天	成功者必有成功之道	169
第29天	每天不妨看一遍“成功有道”	169
第30天	有效学习	170
第10月	学会适者生存才会有幸福	171
第1天	要求别人做到的自己首先要做到	172
第2天	既不要与人太亲热,又不要与人太疏远	172
第3天	面子不是面包,人总得先求生存	173
第4天	要把主要心思放在学习和工作上	173
第5天	做人不能一味谦卑	174
第6天	不能眼中只有金钱,也不能挥霍浪费	175
第7天	能忍别人不能忍,必成别人不能成	175
第8天	逆境出伟才	176
第9天	不以物喜,不以己悲	176
第10天	与其抱怨别人歧视, 不如自己发奋努力	177
第11天	谨慎待人与待事	178
第12天	近朱者赤,近墨者黑	178
第13天	拆人台,等于拆己台	179
第14天	要适当显示自己的弱点	179
第15天	凡事要靠自己的努力	180
第16天	明白“事不过三”的道理	181



- | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-----|---------------------------------|-----------------------------|-----|
| 第17天 | 劣势有时也是自己的优势 | 181 | 第16天 | 没有任何理由瞧不起别人 | 200 |
| 第18天 | 最好不要暴露自己的“伤口” | 182 | 第17天 | 必须冷静对待别人的诋毁 | 200 |
| 第19天 | 善于走出精神绝境 | 182 | 第18天 | 别贪图别人的称赞 | 201 |
| 第20天 | 在生活中学习,在学习中生活 | 183 | 第19天 | 不要刻意去巴结别人 | 201 |
| 第21天 | 不以抱怨之心生活 | 184 | 第20天 | 让对方愉快地接受自己的观点 | 202 |
| 第22天 | 要让自己好好地活着,
就必须去掉不幸的祸根 | 184 | 第21天 | 冤家宜解不宜结 | 203 |
| 第23天 | 恋爱时犯下致命的错误,
婚姻中就会吞咽苦果 | 185 | 第22天 | 不要在家里无缘无故地发火 | 203 |
| 第24天 | 得失别计较,干事要认真 | 185 | 第23天 | 交往要讲究分寸 | 204 |
| 第25天 | 既不要厚人薄己,
也不要厚己薄人 | 186 | 第24天 | 谦虚做人与虚心好学一样重要 | 204 |
| 第26天 | 幸福的生活很简单 | 187 | 第25天 | 不要总去责怪别人和社会 | 205 |
| 第27天 | 要让自己心安理得地生活 | 187 | 第26天 | 必须要讲究对话的方式和效果 | 206 |
| 第28天 | 凡事要想得开 | 188 | 第27天 | 既不要高看自己,
又不要低看自己 | 206 |
| 第29天 | 及时化解自己与别人的矛盾 | 188 | 第28天 | 被人讨厌的人自有讨厌之处 | 207 |
| 第30天 | 生于忧患,死于安乐 | 189 | 第29天 | 用智慧的目光去观察世界 | 207 |
| 第31天 | 能屈能伸,刚柔必须相结合 | 189 | 第30天 | 争强好胜和贪占便宜易生祸 | 208 |
|
第11月 掌握为人处世的技巧才会有幸福 190 | | |
第12月 掌握致富之道才会有幸福 209 | | |
| 第1天 | “万事通”遭人厌 | 191 | 第1天 | 一定要养成思考致富的良好习惯 | 210 |
| 第2天 | 炫耀自己的亲友是一种浅薄的
行为 | 191 | 第2天 | 有投入才有可能产出 | 210 |
| 第3天 | 不能忍受小的委屈,就有大的麻烦 | 192 | 第3天 | 不要上半生拿健康去换钱,
而下半生却拿钱去换健康 | 211 |
| 第4天 | 不可随便施舍自己的慈悲之心 | 192 | 第4天 | 财富是一种很差的衡量幸福的
标准 | 211 |
| 第5天 | 闲聊的时候也不能招人烦 | 193 | 第5天 | 心动不如行动 | 212 |
| 第6天 | 乱批评容易伤人又伤己 | 194 | 第6天 | 永不言败的人最辉煌 | 213 |
| 第7天 | 自己的痛苦,只能由自己疗养 | 194 | 第7天 | 一百个人有一百个主意 | 213 |
| 第8天 | 时时力行“五德”,天天踏实做人 | 195 | 第8天 | 谨慎对待自己的债权和债务 | 214 |
| 第9天 | 不要去冒犯别人 | 195 | 第9天 | 浅薄的人好自夸,
贪婪的人好哭穷 | 214 |
| 第10天 | 一定要与别人和睦相处 | 196 | 第10天 | 致富必须依靠自己的努力 | 215 |
| 第11天 | 谨慎处理借贷关系 | 197 | 第11天 | 贫穷主要在观念上 | 216 |
| 第12天 | 给人良好的感觉才能有信任感 | 197 | 第12天 | 卖弄“小聪明”难以得到财富 | 216 |
| 第13天 | 人生最重要的是“六不”守则 | 198 | 第13天 | 留点时间去思索怎样才能智慧
致富 | 217 |
| 第14天 | 学会控制自己的情绪 | 198 | 第14天 | 此路不通,必须另走他路 | 217 |
| 第15天 | 要想适应新环境,
就要及时更新自己 | 199 | 第15天 | 找到适合自己的致富舞台 | 218 |



第16天	向有水平的人学习致富之道	219	第25天	掌握致富的“智慧”	224
第17天	君子爱财,应该取之有道	219	第26天	思考致富就是要与众不同	225
第18天	没有信誉的人难以获得财富	220	第27天	别进入“鸟为食亡,人为财死” 的误区	225
第19天	没有人天生就是富豪	220	第28天	成者有成者的风范, 败者有败者的恶习	226
第20天	致富需要持久的热情和干劲	221	第29天	不能依靠弄虚作假来致富	226
第21天	不去期待虚无, 从身边的机会干起	222	第30天	与小人不能合作	227
第22天	每个人都有投资失败的时候	222	第31天	只要迈步去走,就有成功的一天	227
第23天	“劣根性”影响自己致富	223			
第24天	投资失败了, 重要的是赶快采取补救措施	223			

第1月

有好心态才会有幸福

我们无法改变世界，
但是可以改变自己的内心。
努力培养良好的心态很重要，
因为好的心态决定好的命运。



第1天

要及时调整好自己的心态

· 每日自我领悟 ·

如果在有钱有权的岗位上工作，要时刻保持清醒的头脑，别被他人的媚笑和各种糖衣炮弹所陶醉。而在“清淡”岗位上工作，则不可怨天尤人、失落无奈，要想办法多充实自己。

人生是一个短暂的过程，我们应该平静地看待人生的“潮起潮落”，因为这是每个人必然要经历的。到什么山上唱什么歌，此一时，彼一时，在什么环境下就要调整好与之相适应的心态。在岗要有在岗的心情，退位要有退位的心态。在重要的岗位，不能忘乎所以，更得克己奉公，不敢懈怠；在不重要的岗位，一样也要兢兢业业，不能以混日子来虚度年华。要求别人什么时候都一样看待自己，这是多么不切实际，更是一厢情愿。在位时门前车水马龙，不要为此沾沾自喜，并弄权骄人；退位时门前冷清，更不要自找痛苦，并郁闷难拔。

第2天

必须要有一种积极的人生态度

· 每日自我领悟 ·

为什么乐观豁达的人多幸福，忧愁消极的人多灾难？因为前者能够随时化解生活的矛盾，使自己避免受伤害；而后者认为世界无比丑陋，自己永远没有好心情，于是越活越没有人样。

拿破仑·希尔说：“人的身上有一个看不见的法宝，它的一边装着‘积极心态’，是获得财富、成功、幸福和健康的力量；另一边装着‘消极心态’，会剥夺一切使你的生活有意义的东西。”有人还说，播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。由此可见，人的心态的改变，可以得到快乐。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把烦琐的事项变得简单可行……悲观懊丧的人，总是把烦恼挂在嘴上，总是把苦难书写在脸上，总是把忧愁闷在心里，总是把妒忌嵌在眼中……



重要的是自己的人生态度

虽然我们不能够延长生命的长度,但是我们可以决定生命的宽度。虽然我们改变不了生存的环境,但是我们可以改变生活的态度。虽然我们改变不了过去的出身,但是我们可以改变现在的人生。虽然我们不能预知莫测的未来,但是我们可以很好地把握今天。虽然我们没有美丽的容貌和英俊的外表,但是我们可以拥有为之骄傲的品德和才能。虽然我们不可能处处顺心、事事如意,但是我们可以处处尽心、事事努力。虽然我们不能左右别人的脸色,但是我们可以保持自己的心情愉悦。虽然我们不能把握世界上的万物,但是我们起码可以掌握自己。

别让自己的心情牵着自己走

我们常有这样的心理误区:“假如一个人的心情好,那么他眼中的整个世界也好;假如一个人的心情不好,那么他眼中的整个世界也不好。”自己的情绪统治自己的性格,自己的心情影响自己的性格,所以性格有时候能够决定一个人的命运。一个人如果全凭感性生活,摒弃理性,那么他一生就会到处碰壁,走投无路,甚至会被别人当成疯子一般看待。一个人的理性,什么时候都是需要的。如果一味让坏情绪泛滥,一味心情抑郁,只会使自己的人生越来越糟糕。一个人的心态好,他的性格也会开朗,他的心情会愉悦,他的命运也不会差到哪儿去。

第3天

· 每日自我领悟 ·

虽然我们不可以把握别人或者整个世界,可是我们完全能够把握自己。如果自己的心态好了,把事情做好了,与别人相处好了,那么就会有灿烂的心情。

第4天

· 每日自我领悟 ·

自己有好心情,才会有好的生活。别人是不可能让自己经常快乐的,只有自己才能使自己的心情经常愉悦。因此,左右自己心情的主体还是自己。



第5天

不卑不亢地生活才有好心情

· 每日自我领悟 ·

既不要鄙视别人，也不要迷信他人。因为鄙视别人容易使自己产生自高自大的骄傲情绪，而迷信他人则容易使自己产生自卑自贱的消极情绪。

纪伯伦在《内心的告诫》中说：“我的心告诫我、教育我并且向我断定，我不比流浪汉们高贵，也不比强权者们卑下。在我的心告诫我之前，我认为人分两种，一是弱者，我怜悯或鄙视他；一是强者，我追随或反对他。而现在，我懂得了，我是个人，人类是由个人组成的群体；我的因素、意愿、欲望和道路，就是人类的因素、意愿、欲望和道路；他们有过失，我也有错，他们有所成就，我引以为荣；他们奋起，我随之奋起，他们停滞，我也会停滞。”所以，我们不要盲目地抬高自己并瞧不起别人，也不要盲目地贬低自己并刻意地去奉承别人。





有些东西想多了,会痛苦万分

有些东西想多了反倒痛苦,还不如自己踏踏实实地多干些实事。对于名誉、金钱和地位等东西,一个人必须要看淡些,再看淡些。人生有时很奇怪,要是看得太重,有些东西反而远离自己。要是看得淡些,这些东西反而会贴近自己。有的时候,想多了反倒痛苦,会让自己天天生活在苦海之中。当然,人生在世,只要一个人有欲望,就会企求名誉、金钱和地位等东西,所以说,不想是不可能的,关键是要正确对待。一个智慧的人,只会一心一意、实实在在干自己的事。别人在空想的过程中,只会得到痛苦、颓废、彷徨和愤怒,而自己在干的过程中,却能够得到快乐、勇气、信心和成功。

称心也好,不称心也好,都是人生的一部分

有些不愉快的事情,其实是一件好事情。因为能够促使自己冷静,促使自己思考。一个人不可能事事都如意,时时都称心。如意、称心是相对的,而不如意、不称心也是十分正常的。如意、称心也罢,不如意、不称心也罢,都是人生的一个组成部分,不可能由着自己厚此薄彼。经常有些不愉快的事情,其实是好事,因为可以时时提醒自己,让自己保持清醒的头脑,谨慎小心,不生狂妄自大之心。当我们明白了这个简单的人生道理以后,再遇到不如意的事情,就会生出一种感激之情,就能免除自己的怨恨和烦恼了。

第6天

· 每日自我领悟 ·

一个人不去想名誉、金钱和地位等东西,也是不正常的,但是如果一味地去想,那么就变成了极端愚蠢的人。这些东西不是光想想就可以得到的,而是必须依靠自己的努力和机遇等因素。

第7天

· 每日自我领悟 ·

人生不如意事十之八九,别人不可能变着法子来哄自己高兴,世界也不可能处处让我们赏心悦目,我们总得面对各种各样的困难和烦恼。