

“自我终生教育”互动系列书之一

人生 终生 必修课

RENSHENG
ZHONGSHENG
BIXIU KE

◎庄恩岳 著

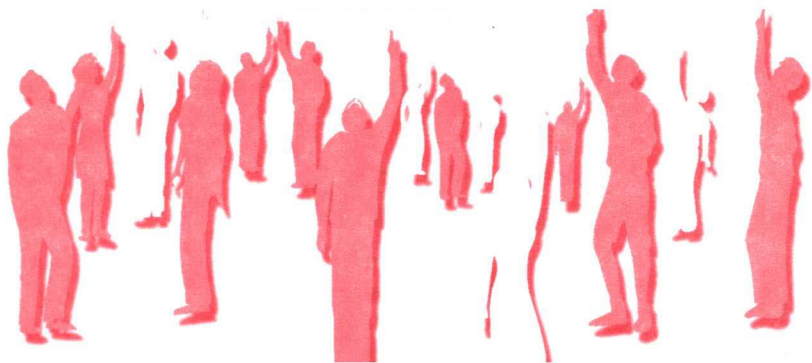
ZHUANGENYUE ZHU



华文出版社
Sinoculture Press

人生终生必修课

◎ 庄恩岳 著
ZHUANGENYUE ZHU



 华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

人生终生必修课 / 庄恩岳著. - 北京: 华文出版社,
2003. 4

ISBN 7-5075-1481-1

I. 人... II. 庄... III. 个人 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 025871 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

深泽县印刷厂印刷

850 × 1168 32 开本 10.5 印张 100 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

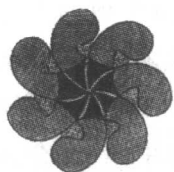
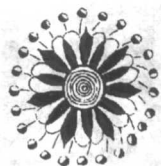
印数: 0001 - 10000 册

定价: 18.00 元

作者简介

庄恩岳,1960年12月出生,浙江省宁波人,曾任审计署科研所副所长,南京审计学院副院长,审计署经贸司副司长,现在中央某部门工作,正局级专职监事,研究员,中央财政金融大学等院校客座教授,香港理工大学“中国会计与金融研究中心”课程顾问。曾经师从我国著名会计学家阎达五教授,获经济学硕士学位。系中央国家机关青联第一、二届委员,全国青联第八、九届委员,获“中央国家机关优秀(杰出)青年”等荣誉称号,享受国务院政府特殊津贴。自1983年来,已出版经济类专著十余部。

近年来,在专业工作之余,潜心研究素质教育等课题。其忠告系列书连续几年进入全国畅销书排行榜,不仅我国台湾地区出版了繁体字版本,而且韩国也出版了韩文版本。其作品在海外华人地区广泛流传。



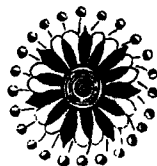
前言

一个人必须自觉地进行自我终生教育。这样,自己不仅能够快速走上成功之路,而且自己能够及时得到智慧并善去烦恼。自知则明,觉能生慧,自己的起点低不可怕,重要的是自己要不断地去努力。勤奋是终生必做的功课,这是成功的法宝。勤奋学习、勤奋工作和勤奋思考,都是自己取得人生辉煌成就所不可缺少的东西。



学校的教育,只是人生终生教育的很少一部分。一个人的知识,更多的是依靠自我终生教育的不同方式得来的。另外,学校里得到的知识还有一个及时更新的问题。高尔基为什么能够成功,主要得益于他的“我的大学”。华罗庚也是依靠自学成才的。从许多世界亿万富翁的情况来分析,他们的学历都不是很高的,但是他们在创业的过程中,都十分注意自我终生教育。这样的例子举不胜举。如果认为,一个人的教育只有依靠学校的教育,就足以在社会上生存了,那是愚蠢透顶的。很多人在学校里经常拿高分,而走上社会却往往是一个低能儿,就是一种典型的事例。在西方发达国家,是非常重视一个人的自我终生教育的,他们把自我终生学习当作重要任务来抓。

俗话说,刀不磨要生锈,人不学要落后。为什么一个人能够使别人“士别三日,当刮目相看”,就是因为其能够刻苦地不断学习。为什么一个人“朽木不可雕也”,就是因为其不肯继续努力学习。孔子是一个活到老,学到老的楷模。现代社会,更得讲究自我终生学习,通过



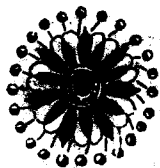
不断地学习,充实自己,更新自己,以避免被时代所淘汰的厄运。如果一个人拥有“人性、悟性和灵性”这三性,那么自己肯定能得到快乐和幸福。人的一生,实际上就是探索人生意义,体会生命价值的一生。要完全实现这个理想,就必须通过自我终生教育的方式来实现,让自己能够彻底地认知生命,感悟人生。

让我们自觉地进入自我终生教育的行列吧!

庄恩岳

2003年3月17日

目 录



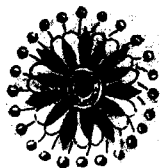
目 录

- 第一课 综合素质是成功的法宝/1
- 第二课 健康是人生的根本/6
- 第三课 感恩能使自己惜福/10
- 第四课 谦虚是优良的品德/14
- 第五课 谨慎是永恒的守则/18
- 第六课 糊涂是去烦的良药/22
- 第七课 快乐是幸福的源泉/26
- 第八课 勤奋是每天必做的功课/30
- 第九课 总要与人和睦相处/34
- 第十课 宽容让自己终身受益/38



目 录

- 第十一课 忍耐是成功必备的要素/42
- 第十二课 太亲近易生侮慢之心/46
- 第十三课 没有信用会寸步难行/50
- 第十四课 得体的语言十分重要/54
- 第十五课 给人余地等于给己余地/58
- 第十六课 忧患之心让自己久安/62
- 第十七课 明明白白做人,踏踏实实做事/66
- 第十八课 自私自利是失败的祸根/70
- 第十九课 不可与人盲目攀比/74
- 第二十课 一定要以己之长去谋生/78
- 第二十一课 少说多听得智慧/82
- 第二十二课 一味的直只会伤人伤己/86
- 第二十三课 要克服自卑的心理/90
- 第二十四课 别埋怨自己的出身/94
- 第二十五课 贪婪是灭亡的根源/98
- 第二十六课 知识能够改变命运/102
- 第二十七课 得意不忘形,失意不失态/106
- 第二十八课 绝对不可放纵自己/110
- 第二十九课 不要刻意地去讨好每个人/114
- 第三十课 不断挖掘自己的潜能/118



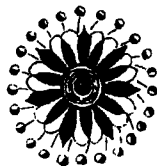
目 录

- 第三十一课 百善孝为大/122
- 第三十二课 要有好的脾气/126
- 第三十三课 被人评说,无人幸免/130
- 第三十四课 烦恼皆因“强出头”/134
- 第三十五课 最重要的是“今天”/138
- 第三十六课 别指望有人专门帮助自己/142
- 第三十七课 要有清爽的面貌/146
- 第三十八课 刚与柔要有机结合/150
- 第三十九课 千万别过分自信/154
- 第四十课 不断地更新自己/158
- 第四十一课 大智若愚能避免无端的伤害/162
- 第四十二课 不要自己击败自己/166
- 第四十三课 失败是成功之母/170
- 第四十四课 合法之财才使人心安/174
- 第四十五课 思考致富最为重要/178
- 第四十六课 善于理财最为关键/182
- 第四十七课 经常要知足常乐/186
- 第四十八课 学习使自己充实和智慧/190
- 第四十九课 避免与人进行不必要的争斗/194
- 第五十课 妒忌只会让自己没有人样/198



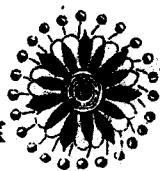
目 录

- | | |
|-------|-------------------|
| 第五十一课 | 善于在竞争中取胜/202 |
| 第五十二课 | 生命在于经常的运动/206 |
| 第五十三课 | 经常自己奖赏自己/210 |
| 第五十四课 | 放下过去的包袱/214 |
| 第五十五课 | 切忌贪得无厌/218 |
| 第五十六课 | 放松片刻,消除疲劳/222 |
| 第五十七课 | 不让坏心情缠绕自己/226 |
| 第五十八课 | 无德之人难立足/230 |
| 第五十九课 | 变责备为鼓励/234 |
| 第六十课 | 保持自己的本色/238 |
| 第六十一课 | 自尊来自于奋斗的结果/242 |
| 第六十二课 | 不是自己的东西,别胡思乱想/246 |
| 第六十三课 | 正确看待自己的拥有/250 |
| 第六十四课 | 只要自己尽心努力/254 |
| 第六十五课 | 及时抓住机遇/258 |
| 第六十六课 | 想得到就必须先付出/262 |
| 第六十七课 | 贵在持之以恒/266 |
| 第六十八课 | 自己到底拥有什么/270 |
| 第六十九课 | 变劣势为优势/274 |
| 第七十课 | 一天一个好习惯/278 |



目 录

- | | |
|-------|-----------------|
| 第七十一课 | 以德报怨/282 |
| 第七十二课 | 贵在专精/286 |
| 第七十三课 | 取笑别人等于取笑自己/290 |
| 第七十四课 | 别为无人理解而痛苦/294 |
| 第七十五课 | 坦然接受已经发生的事情/298 |
| 第七十六课 | 适当说“不”字/302 |
| 第七十七课 | 经常向成功者学习/306 |
| 第七十八课 | 不要弄巧成拙/310 |
| 第七十九课 | 掌握做人的艺术/314 |
| 第八十课 | 学会享受生命/318 |



第一课

综合素质是成功的法宝

现代社会特别讲究一个人的综合素质，所以一个人的智商、情商、财商和健商都不能缺少。四者的关系应该是：智商能使自己得到录用，情商能使自己得到提升，那么财商就能使自己很好地生活，而健商则是保证自己人生幸福和快乐的基石。许多人光重视自己智商的开发，往往忽视自己情商、财商和健商的培养，从而导致自己人生一连串的挫折甚至失败。智商高，情商低，会成为不受欢迎之人；智商高，情商也高，但是自己财商很低，生活会贫困潦倒；智商情商和财商都高，可是自己的健商很低，也会痛苦不堪，一事无成。

案例分析

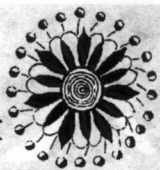
西方学者认为，一个人的成功，智商只占20%，而其他却占80%。美国心理学家曾经对近百



名智商很高的优秀高中毕业生进行跟踪研究，发现他们上大学后成绩都不错，但是大学毕业十年后，只有四分之一的人能够成材，而还有四分之三的人远远不如其他人。研究人员深入分析以后得出结论：高智商不一定能成功，只有高智商再加上高情商、高财商和高健商，才能获得大成功。聪明反被聪明误的例子有很多。我国有一个名牌大学的学生，考上大学时，智商高达 160 分以上，可以说是一位天才型的人。可是他自认为自己智商很高，经常瞧不起其他同学，人际关系搞得十分紧张。并且又不会理财，常常上个月就花完了下个月的钱，而且不注意身体锻炼，终于他在大四时因不适应而被学校劝导退学。

思考题之一

为什么说人生成功的关键不仅在于一个人智商的高低，智商高可能事业无成，而智商一般却事业有成的人不胜枚举？



自己的思考

.....

自我的反省

.....

思考题之二

为什么要重视综合素质的培养，从而使自己具有“语言智力、数理逻辑智力、空间智力、音乐智力、体能智力、人际智力和自知智力”等才能？

自己的思考

.....

自我的反省

.....

本课程提醒 不会为人处世，不能精细理财，不注意自己的身体和心理健康，哪怕自己的智商再高，也会时常遭遇失败的厄运。所以，绝对不能忽视自己综合素质的提高。



自我检查（是的，用“△”；不是的，用“○”）

☐ 自己是否总是以聪明自居，而忘乎所以？

☐ 是否只注意智力的开发，而忽视了为人处世的重要性？

☐ 自己是否不会精打细算，当家理财过日子？

☐ 是否总认为身体很好，而不注意自己的健康？

☐ 是否总认为，智力就是能力的主要表现？

☐ 有没有把综合素质与成功放在一起思考和努力？

自我改进的措施（一个月检查一次，年底总检查）

☐

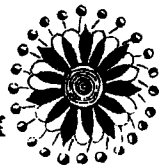
☐

☐

☐

☐

☐



需要反复朗诵的人生格言

1. 真正认识自己的人，才是最有力量的。

——苏格拉底

2. 人生就像是弈棋，一步失误，全盘皆输。

——弗洛伊德