

ZAOLINGWUZAOXINGFU

早领悟 早幸福

庄恩岳 ◇ 著

早日领悟人生哲学
早日拥有人生幸福



浙江人民出版社

早领悟 早幸福

庄恩岳 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

早领悟 早幸福/庄恩岳著. -杭州:浙江人民出版社,2004.5

ISBN 7-213-02801-4

I.早… II.庄… III.人生哲学—通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026194 号

早领悟 早幸福

庄恩岳 著

- 出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路 347 号
市场部电话 (0571)85176516
责任编辑 朱丽芳
(E-mail:zhulifang@hotmail.com)
封面设计 顾 页
责任校对 朱晓阳
激光照排 杭州天一图文制作有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
(杭州市桐庐瑶琳镇)
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 12.5 插 页 4
字 数 22 万
印 数 1-8000
版 次 2004 年 5 月第 1 版
2004 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-213-02801-4
定 价 22.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

让我们早点领悟人生

我们中的许多人为什么会活得如此烦恼和痛苦?为什么会活得如此无奈和失落?是因为社会贫富差异悬殊导致自己心理失衡的缘故?还是因为自己始终挣扎在恶劣的生存环境里的原因?恐怕这些都不是主要因素。人生再富贵,一个人即使拥有了整个世界,一天也不过只吃三顿饭。我们虽然不能改变整个环境,但是我们至少可以改变自己的内心。想要得到快乐,我们缺少的不是金钱、名气和地位等身外之物,而是缺少人生的顿悟。“悟”,实际上就是读懂人生,是对自己生命的一种明白。

同样的一件事,譬如对待浮名和浮利,能够领悟人生的人,就会乐观地想开它。而还没有领悟人生的人,只会痛苦地琢磨它。面对同样的一个环境,能够领悟人生的人,会有积极的人生态度,在不断的适应过程中能够获得自己的成功。而还没有领悟人生的人,就会产生消极的人生态度,厌烦和排斥环境甚至自我,于是总是与厄运作伴。所以人生的命运实际上就根植在自己的悟性中,如果自己能够及早领悟人生,那么自己就早有人生的幸福。

生活需要智慧的支撑,人生需要不断的领悟。与其把烦恼挂在嘴边,不如用人生的智慧来驱赶它。与其把痛苦写在脸上,不如用生活的快乐来清洗它。与其把阴郁放在心里,不如用知识的明灯来点亮它。

庄恩岳

2004年5月1日

于北京

MULU

目录

序言	1
----	---

1 月份 说话技巧篇

第1天	与其口舌生非,不如沉默思考	2
第2天	谨慎说话是做人的第一要务	3
第3天	从来话不投机半句多	4
第4天	丧失理智说话肯定要懊悔	5
第5天	随便插话是对他人的不尊重	6
第6天	凡事想周全了以后再开口	7
第7天	说话要随时注意尊重对方	8
第8天	赞美和批评都要适可而止	9
第9天	会守秘密的人是值得信任的人	10
第10天	直言直语易伤人伤己	11
第11天	责备别人不能只顾自己心里痛快	12
第12天	别总是抱怨自己的不幸	13
第13天	以欣赏的眼光看待他人	14
第14天	说话要有分寸,千万不能过分	15
第15天	谨慎言行能避免许多不幸	16

第16天	有时不妨说声“对不起”	17
第17天	别在他人过错上卖弄自己	18
第18天	到处炫耀自己是无知的表现	19
第19天	与人交往应谦和	20
第20天	乱发脾气是一种人格的缺陷	21
第21天	说话做事都要留有余地	22
第22天	绝对不能以导师的口气说话	23
第23天	拙诚说话胜过巧伪说话	24
第24天	千万别说不耐烦的话	25
第25天	美好的东西多是难以用语言表达	26
第26天	学会看情形说话	27
第27天	谈话中的智慧来源于学习	28
第28天	认错的语气要真诚	29
第29天	言谈中要学会换位思考	30
第30天	不能无精打采地说话	31
第31天	不断提高自己的语言表达能力	32

2 月份 为人处世篇(上)

第1天	不懂装懂惹人厌	34
第2天	炫耀亲友是一种浅薄的行为	35
第3天	学会忍受委屈	36
第4天	宽恕也要讲原则	37

第5天	寻找双方的兴趣共同点	38
第6天	批评也讲究技巧和艺术	39
第7天	自己的痛苦,只能由自己疗养	40
第8天	时时力行“五德”,天天踏实做人	41
第9天	冲动带来灾难,谨慎伴随顺利	42
第10天	一定要与周围人和睦相处	43
第11天	如何面对亲友间的借贷?	44
第12天	给人良好的感觉才能有信任感	45
第13天	为人处世的“六不”守则	46
第14天	什么时候都不要情绪失控	47
第15天	及时更新自己才能不断适应新环境	48
第16天	我们没有任何理由瞧不起别人	49
第17天	必须冷静对待别人的诋毁	50
第18天	别贪图别人的称赞,也不招致别人的厌烦	51
第19天	不要刻意去巴结别人	52
第20天	让对方愉快地接受自己的观点	53
第21天	冤家宜解不易结	54
第22天	不要在家里无缘无故地发火	55
第23天	人与人若太亲密交往总会物极必反	56
第24天	谦虚做人与虚心好学一样重要	57
第25天	自己不要总去责怪别人和社会	58
第26天	必须要讲究对话的方式和效果	59
第27天	既不要高看自己,又不要低看自己	60

第28天	被人讨厌的人自有讨厌之处	61
------	--------------	----

3 月份 为人处世篇(下)

第1天	做人必须要肯吃亏,总占小便宜是恶习	63
第2天	得饶人处且饶人是一种风度	64
第3天	揭人之短不如补人之台	65
第4天	做人不能光顾眼前利益	66
第5天	路遥知马力,日久见人心	67
第6天	得意忘形和得志猖狂没有好下场	68
第7天	猜疑之心不可有	69
第8天	要有做人的最高智慧	70
第9天	老老实实做人,踏踏实实做事	71
第10天	讨好每一个人是不可能的	72
第11天	要与各种各样的人平安相处	73
第12天	与高人相处使自己的水平不断提高	74
第13天	任何时候都不要去损别人	75
第14天	时刻想着别人的好处	76
第15天	别轻易去骚扰他人	77
第16天	人与人的关系不可能一成不变	78
第17天	与不同的人相处,要有不同的策略	79
第18天	水至清则无鱼,人至察则无友	80
第19天	不要把生活搞得草木皆兵	81

第20天	我们无法改变他人,但我们可以掌握自己	82
第21天	个性太强也是人生失败的一大因素	83
第22天	宽人之过,责己要严	84
第23天	即使关系再好,也要有适当的距离	85
第24天	不是什么人都可以交往的	86
第25天	必须要躲避妒忌之毒箭	87
第26天	要预防生活中的各种陷阱	88
第27天	不要总认为自己是高人一等的	89
第28天	自爱自重是做人的根本	90
第29天	人生“三不”要时时牢记	91
第30天	最重要的是要及早拥有自己的实力	92
第31天	宁受小人仇,不受小人恩	93

4 月份 生存技能篇(上)

第1天	只有适应环境,才能更好生存	95
第2天	自己必有赖以生存的一技之长	96
第3天	慢慢展现自己的才能	97
第4天	庄重能带给一个人好名声	98
第5天	别进入刻意做人、马虎做事的误区	99
第6天	若是由着性子行事,则人生灾难不断	100
第7天	没有自我的生活是苦不堪言的	101
第8天	自己要耐得住寂寞,不要到处去出风头	102

第9天	逃避现实是不可能的,只有勇敢地面对	103
第10天	光听别人的瞎议论,就甭想有好心情来生活	104
第11天	昨天已过去,明天未到来,最重要是今天	105
第12天	人当自强自立,这是人生的根本	106
第13天	张狂做人是最大的败局	107
第14天	少赌气,多争气	108
第15天	学会妥协	109
第16天	认准自己的长处,就能做命运的主人	110
第17天	聪明易被聪明误,奸猾易被奸猾败	111
第18天	得意不要忘形,失意不要失态	112
第19天	今天的选择决定未来的生活	113
第20天	勤劳是安身立命之根本	114
第21天	不学无术是终身的哀痛	115
第22天	永远要有忧患意识	116
第23天	成败姑且不论,做事必须认真	117
第24天	不要小聪明的笨拙精神	118
第25天	多改变自己,少埋怨环境	119
第26天	必须认真对待自己的工作	120
第27天	坦然面对不同的自然环境和社会环境	121
第28天	做事要分清主次	122
第29天	失去自己的价值也就丧失了生存的空间	123
第30天	不怕别人说自己不行,就怕自己真不行	124

5 月份 生存技能篇(下)

第1天	要求别人做到的,自己首先要做到	126
第2天	把握好与人相处的分寸	127
第3天	面子不是面包,人总得先求生存	128
第4天	要把主要的心思全放在学习和工作上	129
第5天	与无理之人难讲理,做人不能一味谦卑	130
第6天	既不能眼中只有金钱,又不能挥霍浪费	131
第7天	能忍别人不能忍的,必成别人不能成的	132
第8天	逆境出伟才,要做一个有志气的人	133
第9天	不以物喜,不以己悲	134
第10天	与其抱怨别人的歧视,不如自己发奋地努力	135
第11天	谨慎待人与待事,自己必须要有定力	136
第12天	近朱者赤,近墨者黑	137
第13天	拆人台,等于拆己台	138
第14天	要适当地显示自己的弱点	139
第15天	凡事均要靠自己的努力	140
第16天	明白“事不过三”的道理	141
第17天	有时自己的劣势,也是自己的优势	142
第18天	最好不要暴露自己的“伤口”	143
第19天	善于走出精神上的绝境	144
第20天	在生活中学习,在学习生活中	145

第21天	不以抱怨之心生活,别苛求身外之物	146
第22天	只有自己才能彻底击溃自己	147
第23天	掌好恋爱方向舵,扬起婚姻幸福帆	148
第24天	得失别计较,干事要认真	149
第25天	既不要厚人薄己,也不要厚己薄人	150
第26天	幸福就在你心间	151
第27天	必须要让自己心安理得地生活	152
第28天	活在世上,凡事必须要自己想得开	153
第29天	及时化解与别人的矛盾	154
第30天	忧患使人惜福	155
第31天	单纯为所谓的浮名而活是极端愚蠢的	156

6 月份 良好心态篇

第1天	必须要有一种积极的人生态度	158
第2天	要及时调整好自己的心态	159
第3天	重要的是自己的人生态度	160
第4天	别让自己的心情牵着自己走	161
第5天	不卑不亢地生活才有好心情	162
第6天	有些东西想多了,可能会痛苦万分	163
第7天	称心也好,不称心也好,都是人生的一部分	164
第8天	不躁不烦,才有好心情	165
第9天	欲求无底,欲海无边,就会痛苦无比	166

第10天	有诚心会宁,有美心会静	167
第11天	完满是相对而言的,不是绝对的	168
第12天	知福,惜福,则福更长	169
第13天	滴水之恩,当涌泉相报	170
第14天	既要家庭和睦,又要工作称心	171
第15天	要时常安慰自己的心灵	172
第16天	得贵且贵,得贱且贱	173
第17天	真正的幸福就是现在拥有的生活	174
第18天	心比天高,命比纸薄	175
第19天	恬静的心态最为重要	176
第20天	懒散的心态更会导致人生的消沉	177
第21天	明天还得活下去,过分忧伤是没有用的	178
第22天	好心情比什么都重要	179
第23天	自己要有好心态去看待客观存在的东西	180
第24天	磨难是一笔宝贵的财富	181
第25天	能屈能伸,刚柔必须相结合	182
第26天	争强好胜和贪占便宜总是灾祸	183
第27天	正确看待自己的拥有	184
第28天	冷眼看待那些浊富和邪权的人	185
第29天	心理总不平衡,人生就会痛苦万分	186
第30天	以积极心态面对挫折	187

7 月份 快乐幸福篇

第1天	要掌握让自己每天都幸福的秘诀	189
第2天	获取快乐并不难	190
第3天	快乐是人生永恒的主题	191
第4天	爱情是幸福的天堂,有时也是痛苦的地狱	192
第5天	正确看待自己的拥有就有快乐	193
第6天	如果少一些抱怨,那么就会多一些快乐	194
第7天	过去的就让它过去吧	195
第8天	摒除无休止的食欲,就有安静和欢乐	196
第9天	在平淡的生活中要找到快乐的精灵	197
第10天	天使发现的是美,魔鬼发现的是丑	198
第11天	睡前想想一天中令人快乐的事情	199
第12天	有事做是幸福快乐的	200
第13天	不属于自己的东西再美好也是苦涩的	201
第14天	普通人的生活,也有普通人的快乐	202
第15天	自己的恶念越多,自己的快乐就越少	203
第16天	量大福大快乐多	204
第17天	高兴一天是过,不高兴一天也是过	205
第18天	多让快乐的阳光照耀自己	206
第19天	理想与现实相结合才有欢乐	207
第20天	不要损人利己式的快乐	208

第21天	快乐与付出成正比	209
第22天	做人不要走极端,心态平和能平安	210
第23天	不为他人的无端指责而烦心	211
第24天	珍惜拥有的东西才有快乐	212
第25天	高消费的生活不等于高质量的生活	213
第26天	最适合自己的,才是最快乐的	214
第27天	乐天为本,尽力是福	215
第28天	做社会的“弱势人”永远没有欢乐	216
第29天	爱惜名誉	217
第30天	有德的人有福分	218
第31天	人品好的人,快乐就多	219

8 月份 勤奋成功篇

第1天	良机是稀客,切莫慢待	221
第2天	善于运用自己的智慧,扭转自己的人生劣势	222
第3天	今天的学习,是明天的欢笑	223
第4天	出身无法决定未来	224
第5天	不怕自己起点低,就怕自己没志气	225
第6天	消极的决定会使事情变得更糟糕	226
第7天	人生的危机,也是人生的转机	227
第8天	时机不成熟时,就要学会等待	228
第9天	珍惜和利用好自己的业余时间	229

第10天	埋头实干是上策,过早“宣传”很不利	230
第11天	学会给生活做减法	231
第12天	必须依靠自己去成功	232
第13天	自己必须要对自己完全负责	233
第14天	耐心等待时机	234
第15天	要想事成,先要心诚	235
第16天	只有埋头努力,自己才有出头的时候	236
第17天	必须根治粗心大意的毛病	237
第18天	立志宜在少年时	238
第19天	人无志气就会一无所有	239
第20天	思考和创新永远是成功的法宝	240
第21天	一屋不扫何以扫天下	241
第22天	做人比做事更重要	242
第23天	不怕做错,就怕不做	243
第24天	收场好,才算真正的好	244
第25天	掺杂私欲的事情是做不好的	245
第26天	做难事需有毅力,不能流露难色	246
第27天	动要快,静要耐	247
第28天	成功者必有成功之道	248
第29天	每天不妨看一遍“成功有道”	249
第30天	有效的学习是为了更好的成功	250
第31天	只要迈步去走,就有成功的一天	251