

◆庄恩岳 著



365个

365 GE ANWEI

安慰



翻翻这本书，不断地安慰、调适
和督促自己，既给自己打打气
同时也送给自己一份难得的恬淡和怡然

 华文出版社
Sinoculture Press

365 个安慰

庄恩岳 著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

365 个安慰 / 庄恩岳著. —北京: 华文出版社,
2003.6

ISBN 7-5075-1492-7

I .3… 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 (2003) 第 044820 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

三河市东方印刷厂印刷

850 × 1168 32 开本 12.75 印张 200 千字
2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 20.00 元

在与各种突如其来的灾难的抗击中，
我们需要勇气，也需要宽解人心的安慰。
比病毒更可怕的是恐惧，比恐惧更可怕的是绝望。惊慌失措只会让自己变得更糟糕

——作者题记



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。师从中国人民大学著名会计学家阎达五教授,获经济学硕士学位。现在中央某部门工作,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。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。曾经提出“浪费经济学”的学术观点。

近几年来,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畅销书排行榜,不仅我国台湾地区出版了繁体字的各种版本,而且韩国也出版了韩文版本。



前 言

在市场经济的激烈竞争中，人们既面临着众多的机遇和诱惑，也伴随着不同的风险和压力，还有种种的迷茫和困惑。人生的路究竟该怎样走？个人如何去适应社会和环境，并尽快达到自己成功的目标？在复杂而微妙的人际关系中，不少人难免会有莫名的浮躁和痛苦。尤其是当灾难来临的时候，自己能否保持镇静，并充满必胜的勇气？因此，这时更需要心灵的安慰。心病还得心药治，自己的痛苦还得自己来释放，自己的困惑还得自己来解除。给自己每天进一言，让自己知道这些提醒是很必要的。尤其是在夜深人静，身心疲惫或者烦躁的时候，翻一翻这本《365个安慰》，不断地宽慰、调适和督促自己。既给自己打打气，同时也送给自己一份难得的恬淡和怡然。

近几年以来，我一直在思考这样一个问题：为什么人与人的差别如此之大？有些人事业很成功，人生很辉煌，一生对社会贡献很大；而有些人其人生却总是很失败，不仅活得贫困和辛苦，并且自己的人生之路也越走越窄。我想，人与人的智商差别一般不是很大，成功与否的关键因素在于一个人的“情商”、“财商”和“健商”等如何。如



果一个人能够正确认识自己,与别人和睦相处,同时能够树立远大的志向,并持之以恒地去不断努力,而且遇到危难时不恐惧,能够保持镇定和冷静,那么其人生之路会越走越宽广,最后肯定能够获得人生的成功。

1998和1999年我在南京审计学院担任副院长期间,就深深地感觉到素质教育的重要性,于是利用业余时间陆续写下了《人生的每日忠告》、《快乐的每日忠告》、《健康的每日忠告》和《人生的每日提醒》等系列作品,没想到这种简洁的文字却受到了广大读者的欢迎和厚爱,不仅连续几年进入畅销书排行榜,而且我国台湾地区出版了繁体字的各种版本,韩国也出版了《人生的每日忠告》的韩文版本。对此我感到很欣慰且很快乐,说明自己的辛勤劳动不但被大家所承认,并且人们已经注意到“人生”、“快乐”、“健康”以及“成功”等问题。鉴于过去出版的东西已经有好几年的时间,有些内容显得比较陈旧,因此我在原来的基础上又推出了《365个安慰》一书。限于本人的学识和水平,书中肯定有不少谬误之处,敬请谅解。

庄恩岳

2003.5.16 于北京

目 录

第一月的安慰 好的心态决定好的命运

- 第1日 最重要的是今天的心 (2)
- 第2日 自己的心痛只能自己疗 (3)
- 第3日 好心境是自己创造的 (4)
- 第4日 用心做自己该做的事 (5)
- 第5日 别总是自己跟自己过不去 (6)
- 第6日 不要追逐世俗的荣誉 (7)
- 第7日 极端的聪明或麻木不仁都不可取 (8)
- 第8日 不要过于计较别人无端的评价 (9)
- 第9日 恶念越多痛苦越深 (10)
- 第10日 注意不要活得太累 (11)
- 第11日 每个人都有自己的活法 (12)
- 第12日 不做欲望的奴隶 (13)
- 第13日 要活得轻松和快乐 (14)
- 第14日 喜欢自己才会拥抱生活 (15)
- 第15日 多用善眼看世界 (16)
- 第16日 不必一味讨好别人 (17)
- 第17日 木已成舟便要顺其自然 (18)
- 第18日 物质虽贫乏 心理不潦倒 (19)
- 第19日 福中有祸 祸中有福 (20)

365个安慰 ----- 2



- 第 20 日 重要的是活得充实 (21)
- 第 21 日 人生应当欢乐有度 (22)
- 第 22 日 换一种活法也许更快乐 (23)
- 第 23 日 心情不好时 不妨暂时丢开烦心事 ... (24)
- 第 24 日 愉悦的根基要在自己身上 (25)
- 第 25 日 感觉幸福就是幸福 (26)
- 第 26 日 经常“想得开”才有快乐的心情 (27)
- 第 27 日 烦恼是自己跟自己过不去 (28)
- 第 28 日 自己的伤痛只有自己疗养 (29)
- 第 29 日 千万不能够绝望 (30)
- 第 30 日 人生总有可惜事 (31)
- 第 31 日 “放下”就有好心情 (32)

第二月的安慰 智慧人生 人生感悟

- 第 32 日 多理性行事 少意气用事 (34)
- 第 33 日 沉默能省去许多烦恼 (35)
- 第 34 日 只有信赖的人才可以放心交往 (36)
- 第 35 日 空话越多 愚蠢也越多 (37)
- 第 36 日 少琢磨人 多琢磨事 (38)
- 第 37 日 诚实为本 信任为重 (39)
- 第 38 日 宽以待人 严于律己 (40)
- 第 39 日 遵循人际交往十准则 (41)
- 第 40 日 学会与人平等地相处 (42)
- 第 41 日 得意不忘形 失意不失态 (43)
- 第 42 日 别人的恩泽要永远牢记 (44)

- 第 43 日 千万不要说过头话 (45)
- 第 44 日 要善于消除误会 (46)
- 第 45 日 不可忽视别人 (47)
- 第 46 日 一定要尊重别人 (48)
- 第 47 日 该取就取 该舍就舍 (49)
- 第 48 日 常怀同情心 (50)
- 第 49 日 经常反省自己 (51)
- 第 50 日 别提太多的要求 (52)
- 第 51 日 能改变人生颜色的只有自己 (53)
- 第 52 日 距离也是一种美 (54)
- 第 53 日 重要的是随遇而安 (55)
- 第 54 日 善于说“不” (56)
- 第 55 日 一味忍让不可取 (57)
- 第 56 日 必须牢记的“三句话” (58)
- 第 57 日 遗憾也是一种美 (59)
- 第 58 日 就怕自己没有一技之长 (60)
- 第 59 日 吃亏未必不是福 (61)
- 第 60 日 无为人轻 有为人诽 (62)

第三月的安慰 谦虚做人 踏实做事

- 第 61 日 不贬损别人 多自律自己 (64)
- 第 62 日 经常适当地称赞别人 (65)
- 第 63 日 “我”字当头 烦恼不尽 (66)
- 第 64 日 提意见要选择良好的时机 (67)
- 第 65 日 责备人切忌太尖锐 (68)



- 第 66 日 学会静静地倾听别人 (69)
- 第 67 日 凡事要留有余地 (70)
- 第 68 日 笑话别人之前先检查自己 (71)
- 第 69 日 多找双方的认同点 (72)
- 第 70 日 学会给予良性的暗示 (73)
- 第 71 日 不张扬别人之短 多善意提醒 (74)
- 第 72 日 多宽容与理解别人 (75)
- 第 73 日 己所不欲 勿施于人 (76)
- 第 74 日 争论的结果往往是不欢而散 (77)
- 第 75 日 善与“三种人”相处 (78)
- 第 76 日 相互对抗不如相互合作 (79)
- 第 77 日 永远记住自己是人 (80)
- 第 78 日 巧用“柔”与“刚” (81)
- 第 79 日 不要伤害别人的自尊心 (82)
- 第 80 日 善于求同存异 (83)
- 第 81 日 不做“长舌妇” (84)
- 第 82 日 为人不可太偏激 (85)
- 第 83 日 不可一意孤行 (86)
- 第 84 日 品行是最好的无形资产 (87)
- 第 85 日 必须讲个人信用 (88)
- 第 86 日 站准自己的位置 (89)
- 第 87 日 庸人败于“惰” 能人败于“傲” ... (90)
- 第 88 日 刻意讨人喜欢 就会招人厌恶 (91)
- 第 89 日 讲究批评的方式 (92)
- 第 90 日 谦虚谨慎能巧避灾祸 (93)



- 第 91 日 多读书可以戒傲气 (94)



※ 第四月的安慰 君子爱财 取之有道

- 第 92 日 财富需要智慧做担保 (96)
- 第 93 日 为浊富不若为清贫 (97)
- 第 94 日 先做人后赚钱 (98)
- 第 95 日 别把赚钱想象得太深奥 (99)
- 第 96 日 培养自己的财商 (100)
- 第 97 日 有心遍地是财富 (101)
- 第 98 日 信誉比金子还贵 (102)
- 第 99 日 学会理财使人一生富足 (103)
- 第 100 日 滥买便宜货也是浪费 (104)
- 第 101 日 替人担保要谨慎 (105)
- 第 102 日 知足是最大的财富 (106)
- 第 103 日 只要有信心 一定能赚钱 (107)
- 第 104 日 赚大钱者不谋于众 (108)
- 第 105 日 别变成只知赚钱的“烦恼虫” (109)
- 第 106 日 赚钱需要好心态 (110)
- 第 107 日 健康比挣钱更为重要 (111)
- 第 108 日 大智若愚 难得糊涂 (112)
- 第 109 日 财富积累有个过程 (113)
- 第 110 日 来得容易 去得迅速 (114)
- 第 111 日 树立正确的金钱观 (115)
- 第 112 日 避免进入个人理财的误区 (116)
- 第 113 日 先富脑袋后满口袋 (117)



- 
- 第 114 日 学会“游泳”再下海 (118)
第 115 日 不是每个人都能当老板 (119)
第 116 日 别有了钱就败了家 (120)
第 117 日 善待钱财 (121)
第 118 日 见利忘义 心凶命苦 (122)
第 119 日 乐观者处处都有赚钱的机会 (123)
第 120 日 不断拥有赚钱的好运 (124)
第 121 日 不做金钱的奴隶 (125)

※ 第五月的安慰 幸福多来自肯定自己

- 第 122 日 要有自己的幸运草 (128)
第 123 日 以平常之心看一切 (129)
第 124 日 常有惜福的心理 (130)
第 125 日 热爱自己的职业幸福无比 (131)
第 126 日 牢记人生幸福三诀 (132)
第 127 日 顺其自然 幸福不断 (133)
第 128 日 心存祝福会使生命变得美好 (134)
第 129 日 幸福的感觉首先是快乐 (135)
第 130 日 有事做是一种幸福 (136)
第 131 日 不挑剔就有幸福 (137)
第 132 日 用心感受每天的幸福 (138)
第 133 日 有福之人多快乐 (139)
第 134 日 不要错过到手的幸福 (140)
第 135 日 不与别人盲目攀比就有幸福 (141)
第 136 日 与人和平相处是幸福 (142)

- 第 137 日 心中时时充满温馨的感觉 (143)
- 第 138 日 心灵的满足是真正的幸福 (144)
- 第 139 日 多些自给自足的幸福 (145)
- 第 140 日 量入为出幸福就来 (146)
- 第 141 日 有缺陷不影响幸福感 (147)
- 第 142 日 幸福是人生永不落的金太阳 (148)
- 第 143 日 强者的风范能带来幸福的感觉 ... (149)
- 第 144 日 平和心态常有幸福 (150)
- 第 145 日 尽力而为就有幸福感 (151)
- 第 146 日 别指望来世的幸福 (152)
- 第 147 日 牢记幸福人生路上的十个路标 ... (153)
- 第 148 日 生活越自在幸福就越多 (154)
- 第 149 日 平静之心能带来最美妙的幸福 ... (155)
- 第 150 日 发挥自己长处使人幸福 (156)
- 第 151 日 谦逊的人多幸福 (157)
- 第 152 日 好好活着就意味着幸福 (158)

※ 第六月的安慰 健康是人生的根本

- 第 153 日 烦恼是疾病之本 (160)
- 第 154 日 不去预支明天的烦恼 (161)
- 第 155 日 快乐是健康之源 (162)
- 第 156 日 过度忧虑身心易老 (163)
- 第 157 日 心情沮丧有损健康 (164)
- 第 158 日 微笑是健康的良药 (165)
- 第 159 日 合理膳食是健康的关键 (166)

- 第 160 日 随意自适得健康 (167)
- 第 161 日 适当的运动是健康的保证 (168)
- 第 162 日 心宽和体勤是长寿之道 (169)
- 第 163 日 不要总为死亡而恐惧 (170)
- 第 164 日 好心情能增加免疫力 (171)
- 第 165 日 经常劳动使人健康长寿 (172)
- 第 166 日 有氧运动有益健康 (173)
- 第 167 日 肥胖是祸不是福 (174)
- 第 168 日 美满婚姻使人长寿 (175)
- 第 169 日 养生先养德 (176)
- 第 170 日 节制使人健康常在 (177)
- 第 171 日 要避免不良的生活方式 (178)
- 第 172 日 千万别把药当饭吃 (179)
- 第 173 日 盲目进补无异于吃毒药 (180)
- 第 174 日 不要指望用金钱换取健康 (181)
- 第 175 日 健康首先是无病 (182)
- 第 176 日 预防比治疗更为重要 (183)
- 第 177 日 睡眠是健康的保证 (184)
- 第 178 日 不要死于无知 (185)
- 第 179 日 坦然对待衰老 (186)
- 第 180 日 别整日为病痛忧心忡忡 (187)
- 第 181 日 谨记保健八谏 (188)
- 第 182 日 心理健康最重要 (189)

■ 第七月的安慰 快乐是人生的真谛

- 第 183 日 时常知足是快乐之本 (192)
- 第 184 日 自心是佛则快乐无比 (193)
- 第 185 日 适当自信使人快乐常在 (194)
- 第 186 日 快乐就在身边 (195)
- 第 187 日 常有乐观之心情 (196)
- 第 188 日 每天求得一个好心情 (197)
- 第 189 日 常怀感恩之心则快乐无比 (198)
- 第 190 日 宽容之心使人快乐 (199)
- 第 191 日 快乐与否本来就是自己的事 (200)
- 第 192 日 大度处世乐融融 (201)
- 第 193 日 多有快乐的笑脸 (202)
- 第 194 日 快乐在于忘记烦恼 (203)
- 第 195 日 随时放松自己就能得到快乐 (204)
- 第 196 日 学会欣赏有快乐 (205)
- 第 197 日 太多的评价无欢乐 (206)
- 第 198 日 记住快乐公式 (207)
- 第 199 日 天天都过快乐日子 (208)
- 第 200 日 真诚呼唤四季必能获得快乐 (209)
- 第 201 日 快乐是一个人的本事 (210)
- 第 202 日 拥有一份浪漫的心情 (211)
- 第 203 日 避免乐极生悲 (212)
- 第 204 日 真正的快乐源自内心真诚的喜悦 ... (213)
- 第 205 日 不要因为丑恶而看不见美好 (214)
- 第 206 日 别把苦恼看得过分沉重 (215)



- 第 207 日 认可现实有快乐 (216)
- 第 208 日 忙别人所闲无快乐 (217)
- 第 209 日 总寄托于明天没有快乐 (218)
- 第 210 日 不要太在意被忽视的尴尬 (219)
- 第 211 日 总在意流言没有快乐 (220)
- 第 212 日 铭记获得快乐的秘诀 (221)

▣ 第八月的安慰 烦恼总是与人相伴

- 第 213 日 人生需要去烦的智慧 (224)
- 第 214 日 别逃避今天的烦恼 (225)
- 第 215 日 景本无异 异的是心情 (226)
- 第 216 日 每个人都有不同程度的烦恼 (227)
- 第 217 日 烦躁是一种心灵上的痉挛 (228)
- 第 218 日 内心充实 烦恼也少 (229)
- 第 219 日 烦恼是一种主观感受 (230)
- 第 220 日 生存环境恶劣常常会心烦不已 ... (231)
- 第 221 日 找到自己的烦恼源 (232)
- 第 222 日 自己越诉苦会越烦恼 (233)
- 第 223 日 烦恼不来的时候 千万别去找烦恼 ... (234)
- 第 224 日 越怨恨越会烦恼 (235)
- 第 225 日 有病整天烦 (236)
- 第 226 日 自己的烦恼只能自己消 (237)
- 第 227 日 别预支烦恼 (238)
- 第 228 日 越自卑越烦恼 (239)
- 第 229 日 不能什么好事都是自己的 (240)