

沈若洪

主编

人生忠告



上海三联书店

B821-49

S410

人生忠告

也许会改变命运的忠告



沈若洪 主编



上海三联书店

729914

图书在版编目(CIP)数据

人生忠告 / 沈若洪编著. —上海: 上海三联书店,
2004. 7

ISBN 7-5426-1929-2

I. 人... II. 沈... 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 033946 号

人生忠告

主 编/沈若洪
策 划/朱美娜

责任编辑/晓 宏
装帧设计/张嘉康
责任制作/朱美娜
责任校对/何 俊

出版发行/上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail:sanlianc @ online. sh. cn

印 刷/上海惠顿实业公司印刷部

版 次/2004 年 7 月第 1 版

印 次/2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32


字 数/150 千字

印 张/7. 25

印 数/1-6000

ISBN 7-5426-1929-2
G · 665 定价:16.00 元

人生莫匆兮。
达观地对待世事，
宽容地对待朋友，从
容地应对事变。

叶辛
2004. 6. 

人生有哲理
哲理教人生

甲申
夏日
邓伟志



中国社会学会副会长 邓伟志

指点迷津

——题蔡凡“人生忠告”

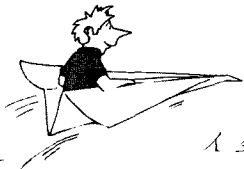
高山阻挡水路茫茫诗为我指
点迷津。

答曰少走弯路，有时走弯路是为了
突破前进，也不走回头路，能够走
回头路，是为了改正错误，以新走一
条活路。

人生如走路。

北京湘人

柯蓝 二〇〇四年
五一节



断 想(代序)

(一)

每一个人生忠告,都是消化过的智慧;一个个消化过的智慧,都是打开人生一组组密码的钥匙。

(二)

流言,是谣传与诽谤的心腹;谣言,是长翅膀的毒蛇;谎言,是人格的印子钱;忠言,是心血和经验孕育的珍珠。

(三)

如果说,幽默是人类智慧的首次闪光,那么,哲理是人类智慧四射的光芒。智慧与思维的撞击产生了人生忠告。

(四)

哲理启迪智慧,忠告消化智慧。哲理是情感体验的结晶。

(五)

言简意赅、鞭辟入里、含蓄隽永、回味无穷的忠告,对时代、对人生作了深刻的挖掘,催人琢磨,发人深思,激励斗志,净化心灵。



(六)

忠告的特征——

炽热的情感,冷峻的思考,独特的视角,优美的言辞。

(七)

忠告的比喻——

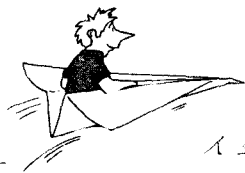
沟通心灵的桥梁,开启心扉的钥匙,生命历程中的路标,人生大道上的鼓点。

(八)

“要懂得,幸福并不取决于财富、权力和容貌,而是取决于你和周围人的相处,永远不要浑浑噩噩地度日,或出言不逊;要学会发现人世间的真、善、美;获得成功后,一定要静下心来考虑内心是否平静、自己是否健康和充满爱心。”这是美国一位名叫杰克逊的父亲对上大学的儿子所作的511条生活忠告中的4条。这不是长辈对晚辈的训诫,也不是大人对小孩的呵斥,而是父亲对儿子的挚爱。

(九)

比尔·盖茨给即将走出学校,踏入社会的青年一代提出了忠告:“生活是不公平的,你要去适应它;这个世界并不会在意你的自尊,而是要求你在自我感觉良好之前先有所成就;电视中的许多场景绝不是真实的生活。在现实生活中,人们必须埋头做自己



人生忠告

的工作而非像电视里演的那样天天泡在咖啡馆里；如果你陷入困境，那不是你父母的过错，不要将你理应承担的责任转嫁给他人，而要学着从中吸取教训……”这是比尔·盖茨赠送给青年人的最好礼物。

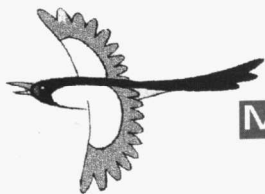
(十)

中世纪埃及、叙利亚、也门和巴勒斯坦的苏丹萨拉丁，一生显赫。某日，他自知来日无多，竟下了一道命令，要他的手下在他死后，将他的尸体包在普通裹尸布中，然后用车拉着，率领军队穿过城镇乡村。每到一处，就派人向民众宣布：“他曾经拥有许多国家、行省和数不清的财富，但是现在他的全部财产就只剩下这块不值钱的裹尸布了！”

萨拉丁在临终前出此忠告，其中的人生哲理，颇值得玩味。现时的那些贪得无厌之官，有一千还望一万，有一万还望十万、百万，乃至已有千万之巨，仍然贪得无厌，最终身败名裂，可悲可叹！

沈若洪

2004年7月



目 录

录

也许会改变命运的忠告

1. 健康	1
2. 人生	13
3. 生活	26
4. 处世	32
5. 交往	42
6. 目标	51
7. 生命	54
8. 命运	59
9. 机遇	62



10. 智慧	67
11. 成功	72
12. 失败	80
13. 信心	84
14. 诚信	87
15. 信念	90
16. 勇敢	93
17. 意志	96
18. 奋斗	99
19. 时间	101



2005/8

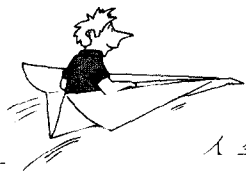
20.品行	106
21.人格	111
22.礼貌	114
23.修养	116
24.情感	122
25.宽容	127
26.精神	130
27.良心	132
28.谎言	134



29.风险	136
30.谋略	138
31.磨难	143
32.欲望	146
33.嫉妒	150
34.幸福	153
35.快乐	156
36.痛苦	161
37.善恶	164
38.爱憎	168
39.金钱	170
40.爱情	173

41.婚 姻	177
42.教 育	180
43.才 能	183
44.求 知	186
45.实 践	191
46.真 理	194
47.幽 默	196
48.习 惯	198
49.饮 食	201
50.烟 酒	203
51.综 合	205





在生命的存折中,谁有重视自我保健的记录,谁就拥有丰厚的健康长寿利息。

你有一万种功能,你可以征服世界,甚至改变人的命运,你没有健康,只能是空谈。

运动可以代替保健品,但所有的药物和保健品都不能代替运动。

人一生可以干很多蠢事,但最蠢的一件事,就是忽视健康。

智者要事业不忘健康,愚者只顾赶路而不顾一切。

快乐即是健康,忧郁即是疾病,悲观的人虽生犹死,乐观的人永生不老。

您要少发点火,这对您的嗓子不好。

心情愉快是肉体和精神的最佳保健法，长期忧愁和烦恼，足以损害健康甚至扼杀生命。

一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

养生是一种智慧，非医学规律所能囊括，在自己观察的基础上，找出什么对自己有益，什么对自己有害，乃是最好的保健药品。

有病及时治，善待自己的健康和生命，观念、行为的改变以及生活方式的科学化尤为必要。

世界上没有一个懒人是长寿的。

生命操在自己手中，活不到百岁是自己的过错。

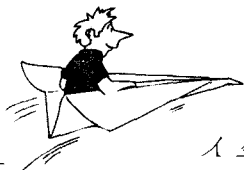
钱可以买药、买食品，但不能买健康、买长寿。

世上最好的医生和良药就是你自己，求自己比求医生、求良药更有把握。

性生活有生育、愉悦、健康、情感四大功能。

心理健康，是人体健康的支柱。

和谐的性生活，是一种良好的身心松弛剂、情绪安定剂和失眠治疗剂，



衰老是不可避免的,重要的是在中年时就要善于保养而使老化速度减慢少生疾病,尤其是危害性严重的疾病。

“三分吃药七分养”,许多疾病,特别是慢性病只靠药物是很难治好的,所以必须在“养”字上下功夫。

疾病是健康的杀手,但又是健康的先导。

人们应该确信,寿山难攀,但也不是高不可攀;健康长寿得之不易,但也不是不可得;衰老难抗,但也不是不可抗。

人的衰老是不可避免的,但延缓衰老是可能的,防止未老先衰也是做得到的。

药不在贵,对症则灵;食不在补,适口为珍。

人的一生有三分之二在家里度过,家庭是避风港、安乐窝,家庭幸福与否,对人的健康长寿有着密切关系。

迟暮之年,耳聋眼花,再去求养身保生,就像人于赤贫之后才想到要积蓄,未免为时已晚。

健康的一半是心理健康。

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的过度或不及,可导致人体阴阳失调,气血不和,经络、脏腑功能紊乱而发病。

过多的睡眠就像暴饮暴食一样,对人体有害无益。

疾病也往往是另一笔财富——从疾病中挣扎的过程,不啻为经历一场心灵和肉体上的庄严洗礼。

疾病存在的另一种收获往往会吹散人生所有的烟云,那种对以往失落的不满,会因这种感悟而转换为精心养护自身的心情。

心理养生提倡养成温和的性格、豁达的心境、坦荡的胸怀、与人为善的心态。

有了健全的心理,就有了健康的躯体,心理健康是生理健康的基础。

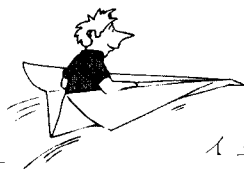
有两种东西失去后才知道它的价值——这就是青春与健康。不要等到失去健康才想到健康,只有在健康时珍爱健康,学会自我保健,才能健康长驻。

养生之道,在于保养精、气、神这人身之三宝,常使精满、气足、神完,才能顺应阴阳变化之规律。

世界卫生组织(WHO)指出:人的健康长寿与遗传因素的关系占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%取决于自己。

世界上轻名利的人有,轻健康的人无,不要健康的人没有,但不懂得如何保护健康的却大有人在。

中年是人生的成熟阶段,如同一片金灿灿的田野,满载着沉



甸甸的果实——等待着收获。因此，中年的健康投资尤为重要和必要。

在世界众多的国家中，一个个才华横溢的中年人过早地被病魔夺去了宝贵的生命，这一幕幕人生悲剧，给全球每一位中年人敲响了必需长鸣的警钟！

无数事实表明，自我保健往往可以起到医疗技术和药物治疗所难以起到的功效。

人最宝贵的东西是生命，生命对于每个人只有一次，许多人经常这样说，而只有饱受病痛折磨、壮志未酬身先倒的人，才会对此有切肤之感。

健康是人人渴望的，但对于许多人来说，当健康就在身边的时候，并不一定懂得去珍惜它，或者说懂得不去刻意地呵护它，注意它；而当健康受到病魔的侵害，睡卧病榻时，才感到健康的重要。

为了未来，请关爱自己，用时间来投资健康，将会得到超值的丰厚利润。

人最可怕的疾病是心理失调，即心理活动过激、压抑和心理异常。

健康的杀手不是生活节奏快，而是厌倦情绪。

孤独给人们带来的是种种消极的体验，如沮丧、失助、抑郁、