

Life
advice

雷建军 编著

每天一个

人生忠告

对待忠告的态度往往体现着一个人人生的结果。忠告的采纳与拒绝，往往预示着事业的成功和失败。

一个忠告 一生受益

Life
advice

雷建军 编著

每天一个

人生忠告

一个忠告 一生受益

图书在版编目 (C I P) 数据

每天一个人生忠告 / 雷建军编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5304-4109-1

I. 每… II. 雷… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024384 号

每天一个人生忠告

作 者: 雷建军

责任编辑: 范 琛

封面设计: 翼之扬设计

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 413 千

印 张: 25.5

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-4109-1/B·004

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

一个忠告，一生受益。

从前，有一对生活贫困的小夫妻，要靠亲友的接济才能生活下去。

一天，丈夫对妻子说：“亲爱的，我想到很远的地方找一份工作，直到我有条件给你舒适体面的生活才会回来。我不知道会去多久，我只求你一件事，等着我，我不在的时候要对我忠诚，我也会对你忠诚的。”

很多天后，丈夫到一个工厂找到了一份工作，在那里一干就是20年。在此期间，他没有回过家。

某天，丈夫对厂长说：“我想拿回我的钱，我要回家。”

厂长说：“好吧，不过我有个建议，要么给你钱，你走人；要么给你三个忠告，不给你钱，然后你走人。你回房间好好想想再给我答复。”丈夫想了两天，然后找到厂长说：“我想要你那三个忠告。”

厂长提醒说：“如果给了你忠告，我就不会给你钱了。”

丈夫还是说：“我想要忠告。”

于是，厂长给了他三个忠告：“第一，永远不要走捷径。便捷而陌生的道路可能要了你的命。第二，永远不要对可能是坏事的事情好奇，否则也可能要了你的命。第三，不要在仇恨和痛苦的时候做决定，否则你以后会后悔一生。”厂长接着说，“这里有三个面包，两个给你路上吃，另一个等你回家后和妻子一起吃吧。”就这样，这个男人踏上了回家的路。

次日，他遇到一个人，那人问他：“你去哪儿？”他回答：“我去一个沿着这条路要走20多天的地方。”那人说：“这条路太远了，我认识一条捷径，几天就能到。”他高兴极了，正准备走捷径的时候，想起厂长的第一个忠告，他就回到了原来的路上。后来，他得知那个人让他走所谓的捷径完全是个圈套。

数日后，他走累了，发现路边有家旅馆，他打算住一夜，付过房钱之后他躺下睡了。睡梦中他被一声惨叫惊醒，他跳了起来，正想开门看看发生了什么事，忽然想起了厂长的第二个忠告，于是回到床上继续睡觉。原来，店主的儿子有精神病，他经常大叫着引客人出来，然后将其杀死埋掉。

他接着赶路，终于在一个黄昏望见了自家的小屋，也看清了妻子不是一个人，还有一个男子伏在她的膝盖上，她抚摸着他的头发。看到这一幕，他的内心充满了仇恨和痛苦，他想跑过去杀了他们。他深吸一口气，快步走了过去。这时他想起了厂长的第三个忠告，于是停下来，决定在原地露宿一晚，第二天再做决定。

天亮后，已恢复冷静的他对自己说：“我不能杀死我的妻子，我要回到厂长那里，但在走之前，我想告诉我的妻子我始终忠心于她。”

他走到家门口敲了敲门，妻子打开门，认出了他，扑到他怀里，紧紧地抱住了他。他想把妻子推开，但没有做到。他眼含泪水，对妻子说：“我对你是忠诚的，可你背叛了我……”妻子吃惊地说：“什么？我从未背叛过你，我等了你好20年。”他说：“那么昨天下午你爱抚的那个男人是谁？”妻子说：“那是我们的儿子。你走的时候我刚刚怀孕，今年他已经20岁了。”丈夫走进家门，抱住了自己的儿子。在妻子忙着做晚饭的时候，他给儿子讲述了自己的经历。一家人坐下来一起吃面包，他把厂长送的面包掰开，发现里面有多枚金币——那是他20年辛辛苦苦劳动得来的工钱。

这个故事读起来令人回味，发人深省。它告诉我们这样一个道理：忠告无价，比多少金钱都宝贵。人生最重要的往往是忠告，许多时候，尤其当人遇到考验，遇到困难，或心情沮丧、情绪很坏的时候，最需要的是有人给你指点迷津。

在这本书里，编者会告诉你，人生的路究竟应该怎样走？个人应该如何去适应社会，并及早走向人生的成功？一天一个忠告，消去你生活中莫名的浮躁与痛苦。

当你拥有了一个充满智慧的忠告，你可能一下子就会恍然大悟，你会发现世界都晴朗了，如水晶般清澈了。给自己每天进一言，让自己活得更清醒，活得更轻松。因此，忠告是往来生活的经验，是逾越障碍的技巧，是摆脱烦恼的智慧，是定位自我的坐标。

书里没有华丽的词藻和深奥的哲理，只是一些为人处世、修身养性的故事和简单道理，它们是我们时刻不能忘记的智慧和感悟。尤其是在夜深人静、身心疲惫时，它能带给我们一份难得的恬淡和怡然。

目 录

第一辑 知进取才会有成功

- 001. 你也可以成为天才 /3
- 002. 再晚学习也不晚 /3
- 003. 能在痛苦中追求卓越 /4
- 004. 从实践中学 /5
- 005. 积累能成大器 /6
- 006. 不断更新自己 /7
- 007. 建立良好的阅读习惯 /8
- 008. 边读书边思考 /9
- 009. 掌握说话艺术 /10
- 010. 明确学习的动机 /11
- 011. 择其上而学 /12
- 012. 为自己找个榜样 /13
- 013. 保持自我人格完整性 /14
- 014. 不要忽视你的社交 /14
- 015. 提升你的处世能力 /15
- 016. 学会与人沟通 /16
- 017. 解读他人是一种本领 /17
- 018. 会倾听才能早明白 /17
- 019. 言语的说服能力 /18
- 020. 找到适合自己的学习方法 /19
- 021. 学学犹太人 /20
- 022. 让自己不可替代 /21

- 023. 知识是气质的来源 /22
- 024. 有知识才有能力 /23
- 025. 学习力成就竞争力 /24
- 026. 谦虚才能进步 /25
- 027. 以精深为目标 /26
- 028. 在一点一滴中进步 /27
- 029. 专心才会有所得 /28
- 030. 权威也会误导你 /29

第二辑 找准自己的位置

- 031. 凡事预则立，不预则废 /33
- 032. 选择最适合自己的 /34
- 033. 明确目标是成功的一半 /35
- 034. 分段实现你的目标 /35
- 035. 把人生量化 /36
- 036. 善于及时调整计划 /37
- 037. 明白自己要的是什么 /38
- 038. 再困难，心中希望不灭 /39
- 039. 大事化小，分段完成 /40
- 040. 抵制住诱惑 /41
- 041. 持之以恒，坚定目标 /42
- 042. 选择让成功加快步伐 /43
- 043. 工作要有明确的规划 /44
- 044. 凡事计划，有备无患 /45
- 045. 照章做事，尊重规则 /46
- 046. 正确的欲望是成功的出发点 /47
- 047. 人生可以选择 /48
- 048. 在实现欲望时也要预防贪婪 /49
- 049. 选择需要学会放弃 /50
- 050. 该放手时就放手 /51
- 051. 尽早看清自己的目标 /52
- 052. 让对方看到你的身价 /53
- 053. 任何时候都不要迷失自己 /53
- 054. 想好了就要去做 /54
- 055. 心灵决定人生的取向 /55

- 056. 用智慧改变命运 /56
- 057. 事前要审时度势 /57
- 058. 目标一定要清晰 /58
- 059. 目标合理,切记“子绝四” /59
- 060. 有一个完备的方案 /60
- 061. 合适的才是最好的位置 /61

第三辑 岗位是你成功的桥

- 062. 做一个有创意的员工 /65
- 063. 和老同事常联系 /66
- 064. 在同事面前保持低调 /67
- 065. 脚踏实地,默默耕耘 /67
- 066. 尊重你的同事 /69
- 067. 与他人合作 /70
- 068. 注重团队力量 /71
- 069. 把小事做好 /72
- 070. 不嫌工作是冷门 /73
- 071. 设身处地理解老板 /74
- 072. 忠诚是员工的第一美德 /75
- 073. 怀着善心工作 /76
- 074. 多做一点点 /77
- 075. 一定要有增值的本领 /77
- 076. 培养对工作的兴趣和热情 /78
- 077. 好工作都是从基层做起 /79
- 078. 不要甘于平庸 /80
- 079. 对团队有认同感 /81
- 080. 为公司保守秘密 /82
- 081. 不要反对额外的工作 /83
- 082. 把工作做到最佳 /84
- 083. 做好每一个细节 /85
- 084. 工作应化繁为简 /86
- 085. 为公司着想 /87
- 086. 分清轻重缓急 /88
- 087. 对上司提建议要有方法 /89
- 088. 找到自己的10点10分 /90

089. 不要把薪水看得太重 /91
090. 讲究工作的方法 /92

第四辑 学会享受快乐

091. 发现属于你的快乐 /97
092. 点滴的快乐便是真快乐 /98
093. 播种快乐才能感受真实的快乐 /99
094. 快乐是因为痛苦而存在 /100
095. 不要苛求自己 /101
096. 一切随缘 /102
097. 学着用心去感受生活 /103
098. 看轻看淡不如意的事 /104
099. 享受生命，笑对人生 /105
100. 拥有童心 /106
101. 每天都心存美好的期盼 /107
102. 自嘲化解压力 /108
103. 把快乐握在自己手中 /109
104. 知足才能常乐 /110
105. 事往好的方面想 /111
106. 让乐观主宰自己 /112
107. 不妨给自己一个笑脸 /113
108. 选择欢畅的心 /114
109. 享受生活的快乐 /115
110. 放下就是快乐 /116
111. 快乐是给别人快乐 /117
112. 简单生活让人快乐 /118
113. 学会调节自己 /119
114. 看到自己拥有的 /120
115. 给予比接受更快乐 /121
116. 多一些幽默 /122
117. 快乐就好 /123
118. 为生活加一点音乐的色彩 /124
119. 在艺术生活中寻找乐趣 /125
120. 学会享受生活 /126

第五辑 爱拼才会赢

121. 永不放弃 /131
122. 做自己的救世主 /131
123. 在困难面前要勇于进取 /132
124. 在逆境和挫折中崛起 /134
125. 敢冒风险,才不会贻误战机 /134
126. 正确对待失败 /136
127. 做一个不断拼搏的进取者 /137
128. 自胜者,战胜自己 /137
129. 敢于在风险中谋事 /138
130. 路在自己脚下 /139
131. 为自己选个对手 /140
132. 用坦然迎接不幸 /141
133. 漫长严冬也抵挡不住春天 /142
134. 低谷只是人生中的一幕 /143
135. 信念是点燃成功的火焰 /144
136. 梦想是飞向成功的翅膀 /145
137. 成功贵在于心 /146
138. 突破“设限”,超越自我 /147
139. 想赢,就挺到最后 /148
140. 有点野心又何妨 /149
141. 宁做败将,不做庸人 /149
142. 从废墟中拯救自己 /151
143. 失败了,从头再来 /152
144. 不屈的斗志靠勇敢的精神 /153
145. 坚持自我,把握梦想 /154
146. 悬崖边的勇气 /155
147. 只要你不认输,就有机会 /156
148. 信心能压倒一切 /157
149. 埋头苦干 /157
150. 自己拯救自己 /159
151. 不撞不相识 /160

第六辑 营造气势赢得一切

- 152. 学会借误会推波助澜 /163
- 153. 娶一位好妻子，给你的形象加高分 /164
- 154. 不妨狐假虎威 /165
- 155. 话少人自威 /166
- 156. 营造自己的霸气 /167
- 157. 才华横溢成就影响力 /168
- 158. 善于把闪光点发扬光大 /169
- 159. 做一颗夜明珠 /170
- 160. 打造自己的核心竞争力 /171
- 161. 坚持守诺 /172
- 162. 尊严使你的形象更高大 /173
- 163. 谦虚使你的影响更深厚 /174
- 164. 学会包装自己 /175
- 165. 练就非凡谈吐 /176
- 166. 在群体中保持自己的个性 /177
- 167. 学会自我推销 /178
- 168. 杀鸡给猴看 /179
- 169. 塑造自己的个人品牌 /180
- 170. 适度抬高自己的身价 /181
- 171. 学会炒作 /182
- 172. 学会影响别人 /183
- 173. 学会乘势 /184
- 174. 你也有条小蓝裙 /185
- 175. 用个性来感染他人 /186
- 176. 让对方感觉自己很重要 /187
- 177. 勇于毛遂自荐 /188
- 178. “神秘”的魅力 /189
- 179. 向权威挑战 /190
- 180. 把自己适当看高一点 /191
- 181. “虚张声势”有利于成功 /192
- 182. 拿到绝对的领导力 /193
- 183. 不一定非得争第一 /194

第七辑 先交朋友，后做事业

- 184. 朋友可以为你出谋划策 /199

- 185. 朋友可以与你一起合作 /200
- 186. 对失意朋友伸出自己的手 /201
- 187. 用互助代替对抗 /202
- 188. 总得为别人想想 /203
- 189. 忠诚是友谊的标志 /204
- 190. 不要显得比别人聪明 /205
- 191. 平时多联系 /206
- 192. 友情投资要走长线 /207
- 193. 让别人欠你的人情 /208
- 194. 没有把握的事儿别吹牛 /209
- 195. 冷庙烧香佛更灵 /210
- 196. 给朋友想要的东西 /211
- 197. 处朋友不要太计较 /212
- 198. 处朋友不要怕吃亏 /213
- 199. 对不良朋友敬而远之 /214
- 200. 别成朋友“杀熟”的对象 /215
- 201. 时刻顾及别人的面子 /216
- 202. 给别人一个回旋的余地 /217
- 203. 好朋友并不意味好伙伴 /218
- 204. 交友高手必善体察人心 /219
- 205. 朋友是人生最大的财富 /220
- 206. 朋友可以成为你的榜样 /221
- 207. 别希望自己是“万人迷” /222
- 208. 过犹不及 /223
- 209. 平衡“施”与“受” /224
- 210. 好人缘改变一生的命运 /225
- 211. 善待他人 /226
- 212. 与贵人搞好关系 /227
- 213. 不能目中无人 /228

第八辑 家和方能万事兴

- 214. 优点为何成为缺点 /233
- 215. 抱怨是慢性毒药 /234
- 216. 爱要让她知道 /235
- 217. 留给对方一点空间 /236

- 218. 守一份平淡 /237
- 219. 和睦之道 /238
- 220. 做公婆的好媳妇 /239
- 221. 正确对待对方的父母 /240
- 222. 珍惜你手中的“玫瑰” /241
- 223. 妯娌之间和睦相处 /242
- 224. 拥有和美的邻里关系 /243
- 225. 在婚姻中保持爱情 /243
- 226. 记住夫妻间最具幸福的言语 /244
- 227. 不妨让婚姻也“休假” /245
- 228. 不让孩子成为性爱随意的结果 /246
- 229. 只有生理快感的性爱太低级 /247
- 230. 把生活营造得更有情调 /248
- 231. 别把烦恼带回家 /249
- 232. “第三者”的快乐 /250
- 233. 从小事上找幸福 /251
- 234. 穷日子也舒坦 /252
- 235. 理智对待婚外情 /253
- 236. 风景处处皆是 /254
- 237. 合理地教养子女 /255
- 238. 婚姻不会有定式 /256
- 239. 完美婚姻需要磨合过程 /257
- 240. 不要试图去改变对方 /258
- 241. 别等失去后才醒悟 /259
- 242. 大爱都是最平常的 /260
- 243. 爱需要善意的隐藏 /261

第九辑 每个人都能轻取财富

- 244. 财富并非全部 /265
- 245. 教养是财富的基石 /266
- 246. 培养对信息的敏感 /267
- 247. 不要浪费金钱 /268
- 248. 记好自己的账 /269
- 249. 借他人之力 /270
- 250. 诚实能带来更大的财富 /271

251. 做好一生的理财计划 /272
252. 将欲望转变成财富 /273
253. 熟悉富人的“结网”法则 /274
254. 学会富人的花钱方式 /275
255. 把“命中注定”变成“创造生活” /276
256. 向富人学习“发明财富” /277
257. 甩掉空想，用行动获得财富 /278
258. 重视身边的每一个机会 /279
259. 从大处着眼 /280
260. 多和成功者在一起 /281
261. 在解决问题中获取财富 /282
262. 富有不是一时得来的 /283
263. 眼光决定财富 /284
264. 比别人多想一点 /285
265. 存钱才是富有的根本 /286
266. 活在当下才能有财源 /287
267. 穷忌大方，富在“抠门” /288
268. 相信自己才能富有 /289
269. 成为百万富翁的战略 /290
270. 富有不一定非得 100 万 /291
271. 风险与机会同在 /292
272. 合理规划自己的财富 /293
273. 不要为了金钱出卖自己 /294

第十辑 做人要有心计

274. 能屈能伸才是大丈夫 /297
275. 适时以弱示人 /298
276. 提倡中庸之道 /299
277. 给别人留有余地 /300
278. 有时不妨把对方逼上绝路 /301
279. 给人好处别自傲 /302
280. 口渴以后再送水 /303
281. 善借他人之口 /304
282. 不必说话也能让人明白 /305
283. 软绳子捆得住硬柴火 /306

- 284. “高帽”是美丽的谎言 /307
- 285. 善用激将法 /308
- 286. 利用“逆反心理” /309
- 287. 跌倒了顺势翻个跟头 /310
- 288. 为人处世留三分 /311
- 289. 学会说“不” /312
- 290. 透过“眼神”辨人心 /313
- 291. 软硬兼施 /314
- 292. 既要打棒子，又要送萝卜 /315
- 293. 先出声，可夺人 /316
- 294. 知人、知面和知心 /317
- 295. 观人于微而知其著 /318
- 296. 声东击西，深藏不露 /319
- 297. 放长线，钓大鱼 /320
- 298. 让取笑者自取其辱 /321
- 299. 学会转弯 /322
- 300. 胸有变通之术 /323
- 301. 好汉能吃眼前亏 /324
- 302. 刚柔相济，方圆无碍 /325
- 303. 有时候要大智若愚 /326

第十一辑 没有什么比健康更重要

- 304. 关注亚健康 /331
- 305. 奉行素食主义 /332
- 306. 营养多不意味身体好 /332
- 307. 睡眠时间要适当 /333
- 308. 一定要排毒 /334
- 309. 再忙也要吃早餐 /335
- 310. 让生物钟说了算 /336
- 311. 休闲充实双休日 /337
- 312. 适度闭目养神 /338
- 313. 养生重在养心 /339
- 314. 保持童心 /340
- 315. 注重性格层面的修养 /341
- 316. 学会放松自己 /342

- 317. 感冒不要锻炼 /342
- 318. 不宜久搓麻将 /343
- 319. 黎明时不宜锻炼 /344
- 320. 不宜多去舞厅 /345
- 321. 坚持健康的午睡 /346
- 322. 定时觉醒, 保持健康 /347
- 323. 注意牙齿卫生 /348
- 324. 剧烈运动后不宜大量喝水 /349
- 325. 选择素食有利解毒 /350
- 326. 药疗不如食疗 /351
- 327. 注意提高免疫力 /352
- 328. 别过度透支身体 /353
- 329. 树立正确的健康观念 /354
- 330. 节食不能盲目 /355
- 331. “高枕”未必“无忧” /355
- 332. 吃饭只吃八分饱 /356
- 333. 真正的健康 /357

第十二辑 果断摒弃致命的弱点

- 334. 不要作茧自缚 /361
- 335. 苟且偷安是失败的温床 /362
- 336. 玩物丧志只会落个失败收场 /363
- 337. 临渴掘井陷自己于危难 /364
- 338. 经不起诱惑终遭失败 /365
- 339. 半途而废敲不开成功的门 /365
- 340. 好为人师易招人烦 /366
- 341. 言多必失 /367
- 342. 打掉骨子里的惰性 /368
- 343. 人穷不可志短 /369
- 344. 拒绝骄傲 /370
- 345. 真实比虚荣好 /371
- 346. 不做狭隘的人 /372
- 347. 不做背信弃义的小人 /373
- 348. 坚持梦想终获成功 /374
- 349. 别为小事发脾气 /375

350. 做好情绪管理 /376
351. 碰碰你害怕的事 /377
352. 戒除浮躁，脚踏实地 /378
353. 抱怨解决不了问题 /379
354. 猜疑会扭曲你的心理 /380
355. 放下攀比的包袱 /381
356. 嫉妒是心灵的枷锁 /382
357. 控制无止境的欲望 /383
358. 偏激使理性沦丧 /384
359. 患得患失的悲哀 /385
360. 自信可以创造人生的奇迹 /386
361. 不可以好逸恶劳 /387
362. 好高骛远竹篮打水一场空 /388
363. 生命有尊严岂能逆来顺受 /389
364. 以人为镜常审视 /389
365. 别跟自己过不去 /390

人生哲理故事 1000 例

1001. 1001 个哲理故事

1002. 1001 个哲理故事

1003. 1001 个哲理故事

1004. 1001 个哲理故事

1005. 1001 个哲理故事

1006. 1001 个哲理故事

1007. 1001 个哲理故事

1008. 1001 个哲理故事

1009. 1001 个哲理故事

1010. 1001 个哲理故事

1011. 1001 个哲理故事

1012. 1001 个哲理故事

1013. 1001 个哲理故事

1014. 1001 个哲理故事

1015. 1001 个哲理故事

1016. 1001 个哲理故事