

提醒系列

KIND REMINDER

人生的 每日提醒

庄恩岳 ● 著



- 珍惜生命
- 君子取财、取之有道
- 人有不如意是正常的事
- 问心无愧
- 不要有太多的内疚
- 让自己活得更年轻
- 平凡是人生的真谛



华文出版社
Sinoculture Press

人生的每日提醒

庄恩岳 著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的每日提醒/庄恩岳著. —北京: 华文出版社,
2001.5

ISBN 7-5075-1154-5

I. 人… II. 庄 III. 人生观—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 16189 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.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话 (010) 83086663 (010) 83086853

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 12印张 200千字

2001年5月第1版 2002年2月第3次印刷

印数: 22001—28000册

定价: 20.00元

NBAASC/07



作者简介

庄恩岳，1960年12月出生，浙江省鄞县人，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。研究员，正局级监事，中国内部审计学会第三届常务理事，中央财政金融大学等院校客座教授。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，策划、主编并撰写“忠告系列丛书”深受读者欢迎，连续进入畅销书排行榜，繁体字版本亦在韩国和我国台湾地区流传。《人生的每日提醒》是作者最新倾情奉献的一部力作，即是“提醒系列丛书”中的一本。

致读者——智慧人生最重要

在发展和完善社会主义市场经济的过程中，由于利益分配的变动，我们的心里难免会产生一些困惑或忧愁。因为追逐名利，而做出舍本求末的蠢事，不仅失去了宝贵的健康，甚至失去了珍贵的生命。因为没有转变观念，还存在依赖思想，不仅失去了良好的时机，而且自己也常常被陷于不可自拔的痛苦之中。因为自己还没有点燃人生智慧的明灯，就会被生活的烦恼压得喘不过气来，感觉人生之路越走越难，甚至失去生活的勇气。

智慧由听而生，由思而得；怨恨由说而生，由烦而得。智慧的人总是寻找解决问题的办法；愚蠢的人总是自怨自艾，一筹莫展。孔子曰：“吾当一日而三省”。圣人尚且如此，更何况我们平凡众生。让我们相互提个醒，去除心中的不良欲望和愁闷，学会轻轻松松地愉快生活，那么成功的机遇能不时时光临吗？！

每天给自己一个忠告，每天给自己一个关照，每天给自己一个提醒，等于自己每天吃一碗营养丰富的心灵鸡汤，就会逐渐成为一个智慧的人，能够不断领悟人生的真谛，能够不断享受快乐的生活。

庄恩岳

2001. 1. 30.

于北京



目 录

致读者——智慧人生 最重要

1. 人生“十不忘”
2. 珍惜生命
3. 人生是美好的
4. 热爱生活
5. 好心态决定好命运
6. 善去烦恼
7. 成功主要是勤奋的结晶
8. 适者生存
9. 活着真好
10. 关照别人等于关照自己
11. 讲究批评方式
12. 自强多福
13. 好运气不是等来的
14. 逃避矛盾是无用的
15. 牢记棘齿理论
16. 失信不立
17. 君子取财，取之有道
18. 等待是美
19. 健康为本
20. 抱有感恩之心
21. 谦虚是美德
22. 学无止境
23. 拥有多种技能
24. 超越自我
25. 活人不能被死物所控制
26. 人有不如意是正常的事
27. 别沉浸于昨日的辉煌
28. 常有惜福心理
29. 相互帮助
30. 慎许诺言
31. 了解借贷原理
32. 患难见真情
33. 给予是福
34. 声誉是金



目 录

35. 铭记“天堂与地狱”的故事
36. 永远别灰心
37. 问心无愧
38. 助人为乐
39. 不添麻烦
40. 自立则强
41. 学会交流
42. 到什么山上唱什么歌
43. 客观评价自己
44. 年龄只是一种符号
45. 熟记《数数歌》
46. 要求别人的，自己首先做到
47. 反省是种美德
48. 分阶段实现目标
49. 学会生活
50. 严是爱，松是害
51. 别有更多的不平衡心理
52. 正确权衡人生的得失
53. 善去不良欲望
54. 平衡是福
55. 培养自身竞争力
56. 多微笑，少抱怨
57. 常有“释仇”心理
58. 少言谈、多实干
59. 做人要负责任
60. 说话要讲技巧
61. 不做被淘汰之人
62. “我”字当头，烦恼不尽
63. 留有余地
64. 不要刻意去处世
65. 不要追赶时髦
66. 要有风险意识
67. 不攀不比
68. 沉默是金



目 录

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 69. 不想无用的事 | 85. 培养良好的情绪 |
| 70. 多体谅别人 | 85. 不要自取其败 |
| 71. 多有平和的心境 | 86. 不为贫困所屈服 |
| 72. 创造机会 | 87. 牢记西方民间制怒的
良方 |
| 73. 不为一点伤害而烦心 | 88. 理解苦难 |
| 74. 切莫自私自利 | 90. 抱怨无用 |
| 75. 客观评价快乐与烦恼 | 91. 不要太多的内疚 |
| 76. 不做预言家 | 92. 不必忧虑 |
| 77. 远离小人 | 93. 学会喜欢自己 |
| 78. 学会忍耐 | 94. 制 怒 |
| 79. 拥有自己的风格 | 95. 不做愤世嫉俗之人 |
| 80. 让每个人满意是
不可能的 | 96. 不做讨厌之人 |
| 81. 相信自己 | 97. 心灵的满足最富有 |
| 82. 善于听反对意见 | 98. 别在意被人“冷落” |
| 83. 不要以个人的好恶来
行事 | 99. 不要太敏感 |
| 84. 永远重新开始 | 100. 不做不幸之人 |
| | 101. 善去孤独 |



目 录

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 102. 学会思考 | 119. 掌握脱贫的秘诀 |
| 103. 恰当地放下追逐之心 | 120. 慎重借债 |
| 104. 别工于心计 | 121. 不要萎靡不振 |
| 105. 相互对抗不如相互
合作 | 122. 改变生活的方式 |
| 106. 轻装上阵 | 123. 珍惜时间 |
| 107. 不知足有学问 | 124. 美在心里 |
| 108. 学会奉献 | 125. 感悟成功的真实涵义 |
| 109. 光有知识是不够的 | 126. 塑造自己迷人的个性 |
| 110. 善去生活压力 | 127. 真实地生活 |
| 111. 消除恐惧感 | 128. 了解正负原理 |
| 112. 别抑郁不乐 | 129. 家庭的欢笑是人生的
基础 |
| 113. 了解成功人的性格 | 130. 信任无价 |
| 114. 牢记失败的 28 种原因 | 131. 牢记多活 20 年的秘诀 |
| 115. 摆脱心灵的束缚 | 132. 从业不敬业就要失业 |
| 116. 不要抱怨工作 | 133. 做一个好男人 |
| 117. 贫困是财富 | 134. 勿赶“离婚”潮 |
| 118. 警惕“轻视”行为 | 135. 让自己活得更年轻 |



目 录

- | | |
|-------------------|------------------|
| 136. 不要太任性 | 152. 做人最重要 |
| 137. 不要骄傲 | 153. 自己能做的事自己做 |
| 138. 平凡是人生的真谛 | 154. 能简单就简单些 |
| 139. 凡事有兴趣 | 155. 别贪心 |
| 140. 不凑热闹 | 156. 学会寻找乐趣 |
| 141. 品味幸福 | 157. 老老实实在地做人 |
| 142. 多一分进取心 | 158. 犯了错别归咎别人 |
| 143. 掌声响起时不要太得意 | 159. 别嫉妒他人成功 |
| 144. 聪明不一定成功 | 160. 不做时代的落伍者 |
| 145. 良好的品质需要修炼 | 161. 不可忽视小事 |
| 146. 做自己喜欢的事 | 162. 靠实力竞争 |
| 147. 掌握撰写简历的技巧 | 163. 永久地产生美 |
| 148. 工作也有乐趣 | 164. 女子有才更是德 |
| 149. 跳槽需谨慎 | 165. 不做怨妇 |
| 150. 学会说“不” | 166. 不轻易放弃所追求的事业 |
| 151. 别让金钱淹没了人生的乐趣 | 167. 慎交友 |
| | 168. 感悟人生 |



目 录

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 169. 熟读修身养性的要诀 | 185. 虚心求教 |
| 170. 适当减去心理负担 | 186. 具备成功性格 |
| 171. 不要用金钱方式来
教育孩子 | 187. 严守秘密 |
| 172. 多建议，少命令 | 188. 不要忽视小人物 |
| 173. 发挥自己的长处 | 189. 慎当担保 |
| 174. 读一遍济公的“糊涂
歌” | 190. 处危不惊 |
| 175. 只有埋头，才能出头 | 191. 不作无谓的辩论 |
| 176. 管好自己的业余时间 | 192. 不听贪妇言 |
| 177. 不要怕吃苦 | 193. 关心生活话题 |
| 178. 熟记做人的格言 | 194. 失意不失志 |
| 179. 多有善行 | 195. 知人善任 |
| 180. 警惕心理慢性疲劳 | 196. 学会冷处理 |
| 181. 不要只会“做官” | 197. 甘当配角 |
| 182. 切莫鄙视别人 | 198. 学会赞美 |
| 183. 不要找借口 | 199. 不露“庐山真面貌” |
| 184. 别拿青春赌明天 | 200. 警惕中年情结 |
| | 201. 重新开始生活 |
| | 202. 牢记培养实力的妙法 |



目 录

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 203. 不要热衷于眼前的
显赫 | 218. 多看别人优点 |
| 204. 忍耐逆境 | 219. 不要急 |
| 205. 学会道歉 | 220. 别破罐子破摔 |
| 206. 不要眼中只有“保险
系数” | 221. 避免有损大脑的
不良行为 |
| 207. 不可轻信谣言 | 222. 做时代的进步者 |
| 208. 不可忽视小节 | 223. 谨慎选择 |
| 209. 当务之急是做最
重要的事 | 224. 不要光叹息 |
| 210. 不要计较小事 | 225. 正确认识自己 |
| 211. 避免招风惹雨 | 226. 做生活的强者 |
| 212. 别兴趣太广 | 227. 路是走出来的 |
| 213. 牢记做人“十不要” | 228. 永有信念 |
| 214. 善于从苦闷中自拔 | 229. 辛勤耕耘必有收获 |
| 215. 寻求好的生活 | 230. 做个聪明的女人 |
| 216. 不要事事都耿耿于怀 | 231. 不要有消极悲观情绪 |
| 217. 学会大度处世 | 232. 警惕“亚健康” |
| | 233. 做一个有魅力的女人 |
| | 234. 顺其自然 |



目 录

- 235. 别为工作失去生活的快乐
- 236. 运动有禁忌
- 237. 消除不良性格
- 238. 衡量青年心理成熟的“十条标准”
- 239. 不要恐惧批评
- 240. 勤 思 考
- 241. 善于走出人生的谷底
- 242. 每个人都很富有
- 243. 该拒绝就拒绝
- 244. 不要强人所难
- 245. 要名副其实
- 246. 虚荣心不可太强
- 247. 多 留 意
- 248. 智慧能使人幸福
- 249. 每天说一句感恩的话
- 250. 学会放弃
- 251. 不要不懂装懂
- 252. 不要总觉得有理
- 253. 不做轻狂之人
- 254. 别为做老好人而失去自我
- 255. 不可放纵
- 256. 避免失落感
- 257. 宠辱不惊
- 258. 多一分欣赏之心
- 259. 别迁怒别人
- 260. 学会含蓄
- 261. 见好就收
- 262. 善听“不要”言
- 263. 出门带个笔记本
- 264. 做一个有期望价值的人
- 265. 成事业必须具备精细双重性格



目 录

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 266. 防病胜于治病 | 281. 不要有投机之心 |
| 267. 不要轻易与人断交 | 282. 别忽视多一点点 |
| 268. 不要搬弄是非 | 283. 让才华依托在品行上 |
| 269. 问心无愧 | 284. 不抱侥幸心理 |
| 270. 培养判断力 | 285. 隔墙有耳 |
| 271. 自强不能停留在口头
上 | 286. 克服烦躁心理 |
| 272. 条条道路通罗马 | 287. 寻求人和的环境 |
| 273. 自己要埋头苦干, 又
要适时表现 | 288. 不要张扬 |
| 274. 牢记不败之秘诀 | 289. 有功不独居 |
| 275. 善用脑 | 290. 有过不推卸 |
| 276. 拥有持久的恒心 | 291. 莫要自断后路 |
| 277. 不可与一无所有者
相争 | 292. 不要有赌徒心理 |
| 278. 要有自我保护意识 | 293. 别为时尚所累 |
| 279. 有备无患 | 294. 人生的凉茶都是
自己沏的 |
| 280. 不要被捧杀 | 295. 正人先正己 |
| | 296. 不要“穷”得只剩下
金钱 |



目 录

- | | |
|----------------|----------------|
| 297. 多听少说 | 自己的弱点 |
| 298. 不要什么东西都想试 | 313. 别把岗位职权当成 |
| 299. 不生懒惰之心 | 自己的本事 |
| 300. 不要给人当众出丑 | 314. 别以“有用”标准来 |
| 301. 不做滑头之人 | 交友 |
| 302. 大智若愚 | 315. 事在人为 |
| 303. 不做无耻之人 | 316. 最重要的是今天的心 |
| 304. 不要为出类拔萃而 | 317. 与人为善 |
| 痛苦 | 318. 你无法改变别人 |
| 305. 凡事只要努力就行 | 319. 别什么时候都逞能 |
| 306. 不要逢人就赞美 | 320. 别为小事发愁 |
| 自己的好运 | 321. 别只会酸溜溜地说话 |
| 307. 不树对立面 | 322. 做人不可太软弱 |
| 308. 人生必须有朋友 | 323. 不惹麻烦事 |
| 309. 近君子，远小人 | 324. 凡事不可过头 |
| 310. 好心并非有好报 | 325. 不做无用功的事 |
| 311. 世上没有后悔药 | 326. 不要自取耻辱 |
| 312. 人生的失败多是忽视 | 327. 学会让自己神采飞扬 |



目 录

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 328. 无人敢提意见是
最可悲的 | 344. 多做别人认可的事 |
| 329. 不要轻易掉进别人
设下的陷阱 | 345. 无辜受过也要大将风度 |
| 330. 不提过分的要求 | 346. 不要过早暴露目标 |
| 331. 不可滥用人情 | 347. 点亮智慧的明灯 |
| 332. 不可随口说谎 | 348. 善于弥补别人的不足 |
| 333. 做人别太脆弱 | 349. 珍惜别人对你的依赖 |
| 334. 万丈高楼平地起 | 350. 多想好的一面 |
| 335. 不可与人太亲近 | 351. 不要为表象所迷惑 |
| 336. 只要拥有知识就是好 | 352. 看穿小人的伎俩 |
| 337. 多向别人请教 | 353. 谨防被人利用 |
| 338. 做一个深沉的人 | 354. 心平气和地生活 |
| 339. 培养勇气 | 355. 心气不可太高 |
| 340. 坚持但不固执 | 356. 学会尊重每一个人 |
| 341. 不要拘泥于形式 | 357. 不要与声名狼藉的人
为伴 |
| 342. 不要仿效丑陋 | 358. 常有新的感觉 |
| 343. 不完美是常有的事 | 359. 希望赋予前进的动力 |
| | 360. 不要自命不凡 |



目 录

361. 不要避粗俗之人

362. 不走极端

363. 知道生活的真谛

364. 学会平衡自己的心理

365. 说得体的话，做得体的事

366. 后 记