

积极心态 幸福人生

Jiji Xintai

孙昔铭◎著

Xingfu Rensheng

华文出版社

(修订版)

积极心态 幸福人生

Jiji Xintai

孙昔铭◎著

Xingfu Rensheng

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心态 幸福人生 / 孙昔铭著. —北京: 华文出版社,
2007.4

ISBN 978-7-5075-2125-2

I. 积… II. 孙… III. 成功心理学—通俗读物 IV.

B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034500 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbbs@263.net

电话: 总编室: (010) 63370164

发行部: (010) 63370170 63370992

责任编辑: 63370160

新华书店经销

三河市东方印刷厂印刷

720×1092 1/16 开本 14.75 印张 200 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

责任编辑：丽 慧
责任校对：吴素莲
封面设计：



GONGHEB&J



前言

世界上同样一件事情，在积极心态者眼里，总是充满着希望和机遇，而在消极心态者眼里，却是弥漫着失望和烦恼。一个人的出生是无法选择的，但是以后的人生道路却是掌握在自己手里的，俗话说，生而贫困不足以羞耻，死而贫困才是羞耻。其实，不同的人生态度，决定了不同的人生方向。

自信自强，勇敢地、乐观地、充满信心地面对人生的困难和挫折，才是最智慧的选择。尽管世上不如意事十之八九，但是有一样东西是自己可以把握的，那就是自己的积极心态。譬如，尽管我们没有出生在富豪的家庭，但是我们完全可以努力奋斗使自己成为一个富豪。譬如，尽管我们因为贫困而在年轻的时候没有获得多少知识，但是我们完全可以在以后的人生道路上见缝插针地学习各种知识和吸取各种经验。又譬如，尽管很难改变生存的环境，但是我们完全可以改变自己的内心，让自己乐观起来、快乐起来，于是人生的幸福也就来临了。

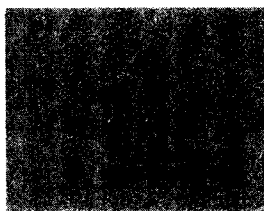
人生就是这样，高兴一天是过，不高兴一天也是过，那么我们不妨以快乐平和的心情来度过。古希腊有一首歌谣“世上第一好是健康的身体，第二好是合法的财富，第三好是拥有快乐的心情”，所以说人生在世无论在什么样的环境下，都应该保持乐观、积极的人生态度。一个人一旦有了良好的心态，那么就会善待自己和别人，就会低调做人，踏实做事，就会正确看待别人的成功以及明智处理自己的得失。这样的人生就是成功的人生，更是幸福快乐的人生。

目 录

前 言	1	第 26 日 人生有遗憾极为正常	17
第 1 月 感悟人生,智慧生存	1	第 27 日 无技能的人多恐慌	17
第 1 日 做事不能凭自己的感觉	2	第 28 日 吃亏未必不是福	18
第 2 日 与人交谈,应当多听少说	2	第 29 日 与人为善是上策	18
第 3 日 慎交朋友,可以避免好多麻烦	3	第 30 日 物以类聚,人以群分	19
第 4 日 少说空话和废话	3	第 31 日 不能丧失人性	19
第 5 日 做自己应该做的事情	4	第 2 月 谦虚做人,踏实做事	20
第 6 日 做人还是诚实为好	5	第 1 日 称赞别人是人际关系的润滑剂	21
第 7 日 放松自己是害自己	5	第 2 日 贬损别人多烦恼	21
第 8 日 人际交往是有原则的	6	第 3 日 与人谈话要多尊重别人	22
第 9 日 平等和睦与人相处	6	第 4 日 提意见要选择时机	22
第 10 日 守住自己的心	7	第 5 日 学会克制自己的情绪	23
第 11 日 切忌过河拆桥	8	第 6 日 多听少说得欢乐	24
第 12 日 千万别说绝情话	8	第 7 日 永有回旋的余地	24
第 13 日 要善于消除误会	9	第 8 日 人际交往是有原则的	25
第 14 日 注意别人,欣赏别人	9	第 9 日 减少人生的阻力	25
第 15 日 一定要尊重别人	10	第 10 日 学会给予良性的暗示	26
第 16 日 取舍有度是智慧	11	第 11 日 没有必要去斤斤计较	27
第 17 日 行善得善,行恶得恶	11	第 12 日 不要以我为中心	27
第 18 日 必须经常反省自己	12	第 13 日 不作无谓的争论	28
第 19 日 尽量不要去麻烦别人	12	第 14 日 化冲突为友谊	28
第 20 日 心态好,人生也好	13	第 15 日 刚柔必须相兼	29
第 21 日 过亲反而致疏	14	第 16 日 多给别人一点面子	30
第 22 日 适应环境最为重要	14	第 17 日 求大同存小异	30
第 23 日 应承太多,人生自扰	15	第 18 日 搬弄是非,是非找上门	31
第 24 日 忍让不一定是好事	15	第 19 日 缓和一点效果会更好	31
第 25 日 智慧来自于不断的学习	16	第 20 日 不能成为一匹“孤狼”	32



第 21 日 培养良好的个人品行	33	第 25 日 不要刻意追求世俗的幸福	53
第 22 日 有信义才能走遍天下	33	第 26 日 有退有进,能屈能伸	54
第 23 日 人贵有自知之明	34	第 27 日 越烦恼,烦恼也就越多	54
第 24 日 别做“懒惰”或“骄傲”之人	34	第 28 日 不要期待别人来抚平自己的伤痛	55
第 25 日 不要讨每个人喜欢	35	第 29 日 别为一时的病痛而烦恼	55
第 26 日 批评和表扬要相结合	36	第 30 日 一生不可能没有遗憾的事情	56
第 27 日 低调做人,如履薄冰	36	第 31 日 及早放弃烦恼的东西	56
第 28 日 多读书,戒傲气	37		
 第 3 月 好心态,决定好命运	38	 第 4 月 取之有道,合法为首	57
第 1 日 好好把握今天才是最重要的	39	第 1 日 合法的财富才安心	58
第 2 日 不能以抱怨作为生活的主题	39	第 2 日 让人心惊肉跳的财富不能要	58
第 3 日 不断自我创造好心境	40	第 3 日 明白做人 与 赚钱的道理	59
第 4 日 别把时间浪费在无聊之事上	40	第 4 日 端正赚钱的态度	59
第 5 日 每天拥有好心情是生活的技巧	41	第 5 日 财商,不可缺少	60
第 6 日 别太看重那些世俗的荣誉	42	第 6 日 有心遍地是财富	61
第 7 日 走极端不是人生的智慧	42	第 7 日 信誉比金子还贵	61
第 8 日 保持自己的个性,别为他人的批评烦恼	43	第 8 日 学会理财,幸福无比	62
第 9 日 恶念于心只会增加痛苦,让人心神不宁	43	第 9 日 滥买便宜货是一种恶习	62
第 10 日 学会放松自己的心情	44	第 10 日 不能替人瞎担保	63
第 11 日 心态平和才是幸福的基础	45	第 11 日 明白赚钱的真正意义	64
第 12 日 时刻控制不良的欲望	45	第 12 日 每一个人都可以成为富翁	64
第 13 日 别活得太累	46	第 13 日 赚钱高手自有高明处	65
第 14 日 宠辱不惊,淡定从容	46	第 14 日 赚钱不是人生唯一目标	65
第 15 日 “宽恕固佳,遗忘尤美”	47	第 15 日 赚钱一定要有好心态	66
第 16 日 刻意讨好别人没有必要	48	第 16 日 生命比挣钱更宝贵	67
第 17 日 悔恨没有任何益处	48	第 17 日 太过精明赚不了大钱	67
第 18 日 人穷志不短,自信自尊自强	49	第 18 日 必须克服浮躁心理	68
第 19 日 得意不忘形,失意不失态	49	第 19 日 赚钱是不容易的	68
第 20 日 努力过好每一天	50	第 20 日 别为金钱而活	69
第 21 日 什么事情都有个度	51	第 21 日 智慧赚钱,理智理财	70
第 22 日 善于在困境中找到新的方向	51	第 22 日 先拥有知识,再去赚钱	70
第 23 日 心情不好时不妨转移注意力	52	第 23 日 下海之前先要冷静问自己	71
第 24 日 把握好自己,平衡好心态	52	第 24 日 老板不是每个人都能当的	71
		第 25 日 别有点钱就烧得慌	72



第 26 日	不能眼睛里只有金钱	73
第 27 日	该取就取,该舍就舍	73
第 28 日	乐观者到处是赚钱的机会	74
第 29 日	让赚钱的好运不断来	74
第 30 日	做金钱的奴隶是痛苦的	75

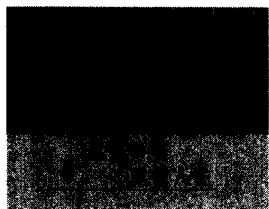
第 5 月 肯定自己,幸福就来 76

第 1 日	心有幸运草	77
第 2 日	拿得起,放得下	77
第 3 日	懂得珍惜幸福	78
第 4 日	干一行不能厌一行	78
第 5 日	牢记人生幸福三诀	79
第 6 日	顺其自然幸福多	80
第 7 日	心境不同,幸福和痛苦不同	80
第 8 日	有快乐,才有幸福	81
第 9 日	忙碌里珍藏幸福	81
第 10 日	赞美是春风,是幸福	82
第 11 日	幸福是手可及的	83
第 12 日	幸福是综合指数	83
第 13 日	不切实际的选择往往没有幸福	84
第 14 日	喜欢盲目攀比多痛苦	84
第 15 日	和和睦睦就是福	85
第 16 日	乐观的生活态度就有幸福	86
第 17 日	物欲满足的幸福是短暂的	86
第 18 日	依赖性太强多痛苦	87
第 19 日	超前消费多痛苦和不幸	87
第 20 日	过分追求完美,往往只有痛苦	88
第 21 日	正确看待自己的拥有和幸福	89
第 22 日	知识和技能越多越幸福	89
第 23 日	超然的生活态度有幸福	90
第 24 日	尽心尽力就有幸福	90
第 25 日	不希望来世的幸福	91
第 26 日	牢记人生路上的幸福路标	92
第 27 日	幸福只在于心灵的知足	92

第 28 日	平静的心态才有幸福的感觉	93
第 29 日	发挥自己的长处多幸福	93
第 30 日	谦逊的人多是幸福的人	94
第 31 日	不为一时的烦恼而痛苦	94

第 6 月 健康是本,身心并养 95

第 1 日	戒烦恼,有健康	96
第 2 日	达观人生有利于健康	96
第 3 日	乐在其中多健康	97
第 4 日	过度忧虑影响健康	97
第 5 日	落寞心情有损健康	98
第 6 日	常有快乐的笑脸	99
第 7 日	合理膳食,科学饮食	99
第 8 日	怡然自得健康	100
第 9 日	走路是世界上最好的运动	100
第 10 日	养身首先要养心	101
第 11 日	恐惧死亡是没有用的	102
第 12 日	每天都有一个好心情	102
第 13 日	热爱劳动使人健康	103
第 14 日	运动有科学	103
第 15 日	警惕肥胖引起的疾病	104
第 16 日	婚姻幸福能够增加寿命	105
第 17 日	节制为健康之良药	105
第 18 日	保持良好的生活方式	106
第 19 日	千万别把补药当饭吃	106
第 20 日	不能盲目进补	107
第 21 日	善去杂念,百病皆去	108
第 22 日	金钱换取不到健康	108
第 23 日	没有疾病多幸福	109
第 24 日	积极的预防比什么都重要	109
第 25 日	一觉熟眠百病消	110
第 26 日	不要死于对健康生活的无知	111
第 27 日	衰老是非常自然的事情	111
第 28 日	别为一点病痛而烦心	112



第 29 日 积极的科学生活	112
第 30 日 重视修身养性的重要性	113

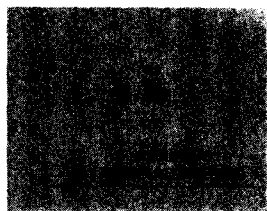
第 7 月 快乐生活,幸福人生 114

第 1 日 知足才有经常的快乐	115
第 2 日 拿得起,放得下	115
第 3 日 自信,就有自立、自强,才有快乐	116
第 4 日 快乐就在自己的身边	116
第 5 日 常有乐观的心情	117
第 6 日 每天求得一个好心情	118
第 7 日 感恩之心,使人快乐无比	118
第 8 日 宽容之心使人快乐	119
第 9 日 快乐与否本来就是自己的事	119
第 10 日 大度处世欢乐多多	120
第 11 日 多有快乐的笑脸	121
第 12 日 快乐在于忘记烦恼	121
第 13 日 随时放松自己,就能得到快乐	122
第 14 日 学会欣赏,就有快乐	122
第 15 日 太多的评价没有欢乐	123
第 16 日 记住快乐的公式	124
第 17 日 天天都能过快乐的日子	124
第 18 日 真诚呼唤四季必能获得快乐	125
第 19 日 快乐是一个人的本事	125
第 20 日 拥有一份浪漫的心情	126
第 21 日 避免乐极生悲	127
第 22 日 真正的快乐源自内心真诚的喜悦	127
第 23 日 超然的生活态度有幸福	128
第 24 日 别把苦恼看得过分沉重	128
第 25 日 认可现实,就有快乐	129
第 26 日 忙别人所闲无快乐	130
第 27 日 总寄托于明天没有快乐	130
第 28 日 不要太在意被忽视的尴尬	131
第 29 日 总在意别人的流言没有快乐	131
第 30 日 铭记获得快乐的秘诀	132

第 31 日 别为他人的评价而烦恼	132
-------------------	-----

第 8 月 烦恼相伴,智慧对待 133

第 1 日 烦恼的事情躲不掉	134
第 2 日 别逃避今天的烦恼	134
第 3 日 景本无异,异的是心情	135
第 4 日 每个人都有不同程度的烦恼	135
第 5 日 烦恼的危害性极大	136
第 6 日 内心不充实,烦恼也多	137
第 7 日 烦与不烦完全是自己决定的	137
第 8 日 改变生存环境才少烦恼	138
第 9 日 不想那些烦心事	138
第 10 日 必须智慧面对烦恼	139
第 11 日 烦恼不来的时候,千万别去找烦恼	140
第 12 日 越怨恨越会烦恼	140
第 13 日 有病的时候整天烦	141
第 14 日 在等待中收获转机	141
第 15 日 别预支明天的烦恼	142
第 16 日 越自卑越悲观	143
第 17 日 不能什么好事都是自己的	143
第 18 日 抱怨越甚,烦恼越多	144
第 19 日 每天都要开心一点点	144
第 20 日 活得轻松,活得自在	145
第 21 日 辩证地看待烦恼	146
第 22 日 想开些,看淡些	146
第 23 日 各有各的生存空间	147
第 24 日 智者得乐,愚者得烦	147
第 25 日 理智消费多欢乐	148
第 26 日 厌烦是一种病痛	149
第 27 日 控制自己的情绪	149
第 28 日 心理压力,烦恼就多	150
第 29 日 总会有雨过天晴的时候	150
第 30 日 理智地与烦恼抗争	151
第 31 日 必须要乐呵呵地生活	151

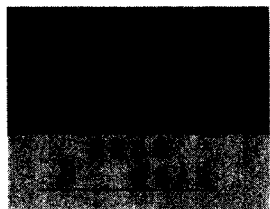


第9月 追求成功, 幸运人生 152

第1日 掌握成功的秘诀	153
第2日 勤奋是成功的基石	153
第3日 坚决的自我行动是非常重要的	154
第4日 要有自强自立的精神	154
第5日 “埋头”苦干终有“出头”时	155
第6日 今天的努力才是最重要	156
第7日 牢记成功“三种智慧”	156
第8日 学习成功者的风范	157
第9日 调整好心态, 不断去奋斗	157
第10日 磨难是很正常的事情	158
第11日 百忍才能够成伟业	159
第12日 掌握成功者的必备要素	159
第13日 认真做事, 大度处世	160
第14日 不停地思考, 敏捷地行动	160
第15日 不断发掘自己的潜能	161
第16日 不断创造, 不断创新	162
第17日 别让外界扰乱进取心	162
第18日 信心是成功的保证	163
第19日 不要恐惧失败	163
第20日 经营好自己的长处	164
第21日 少些希望, 多些行动	165
第22日 真心实意去做事	165
第23日 不断反省和检查自己	166
第24日 信心百倍去努力	166
第25日 抓住最关键的机遇	167
第26日 失败不是最不幸的	168
第27日 持之以恒去行动	168
第28日 一步一步去奋斗	169
第29日 明白“简单”的智慧	169
第30日 要有成功的资本	170

第10月 温馨家庭, 千金不换 171

第1日 家和万事兴	172
第2日 夫妻间也要留点余地	172
第3日 冷静处理发生的矛盾	173
第4日 一日夫妻百日恩	173
第5日 草率婚姻无幸福	174
第6日 夫妻也需要尊重的语言	175
第7日 信任是爱的基石	175
第8日 婚姻对人生很重要	176
第9日 互敬互爱是幸福婚姻的基础	176
第10日 婚姻的错误往往是痛苦长久的	177
第11日 回家的感觉总是好的	178
第12日 牵挂是一种福	178
第13日 还是有家好	179
第14日 了解婚姻失败的原因	179
第15日 避免“一地鸡毛”的家庭生活	180
第16日 及时预防婚姻的危机	181
第17日 警惕家庭冷暴力	181
第18日 尽量避免争吵	182
第19日 美好的婚姻需要不断创造	182
第20日 再愤怒也不能出恶语	183
第21日 珍惜彼此的感情	184
第22日 要有一颗平常心	184
第23日 有责任的婚姻会更美好	185
第24日 婚姻需要不断地创造	185
第25日 创造良好的家庭氛围	186
第26日 双方要多感情交流	187
第27日 多有体贴关爱之情	187
第28日 不要轻易言离婚	188
第29日 冷静智慧对待婚姻生活的矛盾	188
第30日 志同道合才是好夫妻	189
第31日 孩子教育不可放松	189



第 11 月 及时更新,变化自己

190

第 1 日	知识更新刻不容缓	191
第 2 日	必须及时更新自己	191
第 3 日	有变化才有发展的契机	192
第 4 日	保持激情,增添乐趣	192
第 5 日	创新是快乐的源泉	193
第 6 日	及早明白怎样地活着	194
第 7 日	人生“三原则”必须牢记	194
第 8 日	学会控制自己的不良欲望	195
第 9 日	不断学习智慧	195
第 10 日	不断学习,不断进步	196
第 11 日	冷静地思考,全面地看问题	197
第 12 日	更新自己,改变自己	197
第 13 日	要有悠闲的心态	198
第 14 日	要勤换脑子	198
第 15 日	逐步展示自己的光彩	199
第 16 日	有风险意识,有预防能力	200
第 17 日	用知识和智慧来改变自己	200
第 18 日	用自己的智慧来开拓前程	201
第 19 日	机遇青睐于有准备之人	201
第 20 日	一定要与时俱进	202
第 21 日	要有长远的眼光	203
第 22 日	先要把自己塑造好	203
第 23 日	未雨绸缪,善养天机	204
第 24 日	坦然活出自我来	204
第 25 日	生命的意义就是不断努力	205
第 26 日	抵制住各种诱惑	206
第 27 日	努力做好本职工作	206
第 28 日	经营自己的优势	207
第 29 日	学习苦中作乐的本领	207
第 30 日	知识就是力量	208

第 12 月 健康成长,幸福人生

209

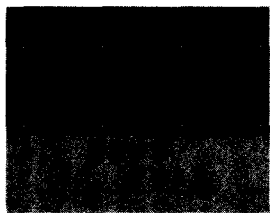
第 1 日	从小就要树立雄心壮志	210
第 2 日	不要变得骄横霸道	210
第 3 日	小恶容易成为大恶	211
第 4 日	寻求智慧的果实	211
第 5 日	不可做不孝之人	212
第 6 日	总是要有一点精神	213
第 7 日	理解父母的爱	213
第 8 日	专心致志去奋斗	214
第 9 日	乱发脾气是一种恶习	214
第 10 日	今天的努力很重要	215
第 11 日	自立自强有幸福	216
第 12 日	滥交朋友是祸害	216
第 13 日	经营好自己的长处	217
第 14 日	磨难是金子	217
第 15 日	“勤奋”能成大事业	218
第 16 日	不要被享乐哲学所迷惑	218
第 17 日	不要做无信无义之人	219
第 18 日	要培养自己的独立精神	220
第 19 日	苦难是人生的一种考验	220
第 20 日	不要为暂时的不顺而痛苦	221
第 21 日	掌握本领更重要	222
第 22 日	决心和努力是成功的桥梁	222
第 23 日	成功自有成功的道	223
第 24 日	培养自己的优良品行	223
第 25 日	不要追求虚无缥缈的东西	224
第 26 日	不凭小聪明处世	225
第 27 日	力戒浮躁的心理	225
第 28 日	懒惰和骄傲是人生的天敌	226
第 29 日	人生有“三宝”才有幸福	226
第 30 日	有自己的实力才有幸福	227
第 31 日	珍惜时间,珍惜生命	227

第1月

感悟人生，智慧生存

人生需要感悟，生存需要智慧。悟则进步，不悟则退步。智慧与知识不能混淆，知识通过学习能够获得，但是智慧却是知识、经验和感悟等的结晶。





第 1 日

做事不能凭自己的感觉

【人生每日提醒】

切记：凡事都不能太冲动！更不能跟着感觉走。多思考才能不后悔，多分析才会不烦恼。有时候不妨多听听别人的意见，或许就有智慧来。

我们在日常工作和生活中，应该多理性行事，少意气用事，这样才能减少不必要的麻烦和烦恼。做事不能凭自己的感情，做事更不能凭自己的感觉，做事相信科学，应该多去思考，多去分析。好多事情往往是这样的：事前多周密一点，事后就少一些后悔。

相信自我是必要的，培养自信是需要的，但是不能走到反面。一个人意气用事必有许多麻烦，有时候自己的感觉往往是错误的。事情并不是想像的这般简单，表象总是容易迷惑人的。理性做事不至于经常反复折腾，事情不会出现大的差错，同时不会使自己后悔莫及。

第 2 日

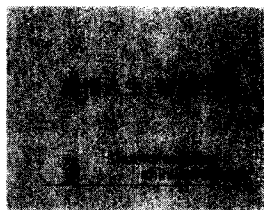
与人交谈，应当多听少说

【人生每日提醒】

无论是在工作的时候，还是在生活的时候，学会倾听是人生最大的智慧。我们必须掌握多听少说的生存原则，不去做那种愚蠢的人。

多听能够获得智慧，少说能够产生智慧。一个人越是当其滔滔不绝的时候，那么其愚蠢越会暴露无遗。一个人越是当其洗耳恭听的时候，那么其智慧越会快乐成长。聆听是取人之长，补己之短的良方；聆听是沟通双方，尊重对方的桥梁；聆听是抛弃错误，远离懊悔的法宝。

沉默能够省去人生许多的烦恼，而多说多讲容易产生好多的麻烦。切莫以为能言善辩是自己的本事，也许一不留神会刺伤别人的自尊，或许无意之中会埋下不幸的种子。好为人老师是一种恶劣的习惯，而虚心向别人学习则是一种优秀的习惯。



慎交朋友,可以避免好多麻烦

只有信赖的、有道德的人才可以放心交往,不是信赖的、没有道德的人绝对不能交往。我们不能人见人爱,一见面就作为知己。社会是复杂的,每一个人的想法也是不一样的。长期观察一个人,是非常必要的。

我们不能与无赖打交道,否则会天天无宁日。我们不能与口是心非的人打交道,否则时刻要提防被人出卖的危险。我们不能与没有信用的人打交道,否则随时会有烦恼惹上身。我们不能与刻薄凶狠的人打交道,否则其会攫取我们的性命。我们不能与没有名声的人打交道,否则会时时玷污我们的声誉。

少说空话和废话

人生应该多去思考,多去读书,多去聆听他人,而少说或者不说那些空话废话,以免造成不必要的麻烦。因为一个人空话越多,其愚蠢也越多,也容易遭到别人的厌烦和抛弃。学习和思考,有利于进步。废话和怨言,不利于生存。生活中,不是想说就说的。

聪明人总是谦逊好学,不耻下问,多多益善;愚蠢人总是骄傲自满,以嘴代心,时时训人。聪明人在学习中成长,在思考中成功。并且他们能够在智慧中享受生活,又在生活中学习生活。而那些愚蠢人只能在为师中衰弱,在笨拙中烦恼生活,从不会主动吸取经验教训。

第3日

【人生每日提醒】

不是什么人都可以交往的,否则就有麻烦和危险。谨慎是永远的原则,相处是艺术,也是智慧。人与人是不同的,应该区别对待。

第4日

【人生每日提醒】

聪明的人好学习,愚蠢的人好为师。聪明的人好思考,愚蠢的人好语言。其实,多听多学长学问、得快乐,多说多讲失和睦、得痛苦和烦恼。



第5日

做自己应该做的事情

【人生每日提醒】

俗话说，“麻烦不来寻找你的时候，你千万别去寻找麻烦。”对于那些人事纠纷上，要有大事化小的技巧，一定不能让它们激化。

管自己的事情，做好自己的事情，是天下最智慧的人。把自己的主要心思用在事业正道上，少去琢磨别人，多去琢磨事。一个人成天去琢磨人，那么生活有多累！留点时间多去琢磨一些问题，那么有多好！大自然有多少问题需要我们去探索，而人生几十年又是如此的短暂。

那些成功的人总是把眼光盯在自己的事业上，让智慧的火花在工作中大放光彩；失败的人总是把自己的精力消耗在无聊的“人事”上，始终陷于“恩恩怨怨”的泥潭。别把时光耗用在那些烦恼的人事纠纷上，既费尽心机，又没有任何收获。





做人还是诚实为好

整天算计别人，不但很累心，而且容易造成人生危机重重。诚实为本，信任为重。因为诚实是做人之本，立事之根。有人说：“君子养心莫于诚。”有人说：“巧伪不如拙诚。”也有人说：“以诚感人者，人亦以诚而应。”诚实是自信、大度和力量的结晶，心底无私的人自然也坦荡磊落。

为人诚实是做人的基本准则，是人格的起码标准。诚实的人，也能够做到真、善、美。对诚实的人可以信任，可以委以重任。欺骗是诚实的最大敌人，并且欺骗只能一时，不能长久。我们要警惕各种虚伪的“诚实”，不要被其表面现象所迷惑。

第6日

【人生每日提醒】

虚伪的东西不长久，真诚的东西最长久。没有真心实意的感情，没有实实在在的行为，没有发自内心的声音，表面的客套只是应付而已。

放松自己是害自己

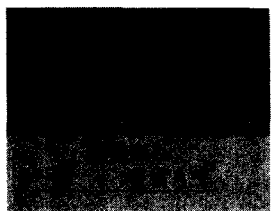
人格的魅力多来自严于律己，自律性强的人能够赢得良好的社会声誉。成功的人总是多去宽容别人，而严格要求自己；失败的人总是严格要求别人，而多宽容自己。没有严格要求的自我行为，何能信服天下呢？语言一千，不如行动一时。

对于自己是自由主义，对于别人却是马列主义。做人当面一套，背后一套，最是卑鄙、可恶。放任自己，苛求别人，往往招致别人怨恨，从而成为孤家寡人。要求别人做到，首先自己要做到。闭门常思己之过，才能不断进步。多宽容别人，必能换来真诚和友谊。

第7日

【人生每日提醒】

严于律己，宽以待人。宽恕别人的过错，不要放在心上。对自己却要严格要求，不要放松心里的警惕，特别是要警惕心中的恶念。



第 8 日

人际交往是有原则的

【人生每日提醒】

君子之交淡如水，小人之交险如火。对别人既要相知，又要适当的宽容。有一点距离的交往，既十分宽舒，又留有一定的余地。

必须遵循人际交往十准则：“不要常常不请自来，而且没完没了与人聊天；不要总是不分时间用铃声打扰别人，特别是晚上，或者是休息日；不要总给别人增添许多麻烦，自己的事情最好自己解决；除非偶尔有急，绝不可向他人提及金钱之事，开口向别人借钱，那是非常尴尬的事情；对别人不要有任何要求，否则双方会有沉重的负担；不要用挑剔的目光去审视对方，宽恕别人是很重要的；善于宽容别人，不可要求太高；有点距离，距离产生美；不要总对别人无端地诉苦，自己的痛苦和烦恼只能自己清除；自己不要随便依赖别人，自信自立。”

第 9 日

平等和睦与人相处

【人生每日提醒】

非理性地低看或者高看别人都是愚蠢的。低看别人让自己容易骄傲起来，高看别人让自己容易沮丧起来，最好的办法是采取平和心态。

学会与人平等地相处。既不要格外地蔑视任何人，也不要格外地敬重任何人。因为自己蔑视对方，对方在自己的眼里，会被贬得一文不值，那么就容易去冒犯或侮辱别人。因为自己格外地敬重对方，就会忘却对方的缺陷，并产生对其过分依赖和信赖的思想，那么自己的尊严和智慧就会丢失。

不要去琢磨别人，也不要崇拜别人，保持自我的本色，努力做好自己的事情。世界上的事情太多，一个人自己应该做的事情也太多，哪里有时间 and 心思去管别人的闲事！人生在世，不能依靠别人，只能彻底依靠自己。