

正能量阅读



GEI QINGSHAO NIAN
PENGYOU ZUI HAO
DE ZHONGGAO

给青少年朋友最好的忠告

智慧篇

学智慧 用智慧

庄恩岳◎主编



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

正能量阅读



GEI QINGSHAO NIAN
PENG YOU ZUI HAO
DE ZHONG GAO

给青少年朋友最好的忠告

智慧篇

学智慧 用智慧

庄恩岳◎主编



光明日报出版社
GUANGMING JIAOYU CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

学智慧 用智慧:智慧篇 / 庄恩岳主编. —北京:
华文出版社, 2013. 8

(给青少年朋友最好的忠告)

ISBN 978 - 7 - 5075 - 4017 - 8

I. ①学… II. ①庄… III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 167128 号

学智慧 用智慧(智慧篇)

主 编: 庄恩岳

责任编辑: 张力慧 李 媚

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: hwcb@263.net

电 话: 编辑部 010 - 58336210 总编室 010 - 58336239

发行部 010 - 58336212

经 销: 新华书店

印 刷: 北京绿谷春印刷有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

印 张: 12.5

字 数: 60 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5075 - 4017 - 8

定 价: 24.80 元

版权所有,侵权必究



Contents 目录

人人需要智慧	1	无法逃避现实	6
正确认识自己	1	不要总疑春色在人家	7
意志是克服惰性的力量	2	隐忍别人的缺点	7
心灵的痛苦更难承受	2	不轻视依赖于你的人	8
经营自己的长处	3	别宣扬别人的恶名	8
别沉浸于对过眼云烟的追逐	3	当心丑态百出	9
无欲则刚	4	不图虚荣	9
过好每一天	4	最重要的是安慰自己的心灵	10
多用“您”字,少用“我”字	5	别忽视小事的重要性	10
仇恨等于毒药	5	不要先说“不可能”	11
谨慎是永恒的守则	6	一视同仁	11

克制冲动	12	不义之财不可取	23
自恃清高,得不偿失	12	相互对抗不如相互合作	24
别错误地高估了自己	13	减少不必要的应酬	24
善于遮盖别人的不足	13	知识是立身之本	25
麻醉自己是愚蠢的	14	没有健康什么都谈不上	25
此路不通,另辟蹊径	14	人生要有自行导航能力	26
心境不同,效果不一	15	具备自我完善的能力	26
列一张生命的清单	15	不可盲目攀比	27
生活十诫	16	不让自己的命运握在别人手里	27
抱怨无用	16	重要的是做好自己的事情	28
不与“太阳型”的人为伴	17	好心有时无好报	28
别期望人生的公平	17	吃亏是福	29
今天的学习是明天的欢笑	18	克服懒惰	29
生命的意义在于追求事业	18	了解人生每阶段的特色	30
平淡是生活永恒的主题	19	学会让生活充满爱	30
世上不如意事十有八九	19	爱出风头是个坏毛病	31
不做生活中的懦弱之人	20	百闻不如一见	31
见好就收	20	三个臭皮匠顶一个诸葛亮	32
及时调整心态	21	塞翁失马,焉知非福	32
分阶段实施宏大计划	21	经常自我检查	33
做人不要张狂	22	把控好理智的闸门	33
学会倾听是最大的智慧	22	别羡慕浊富和邪佞	34
不要热闹	23	别在意他人的冷嘲热讽	34

生活中有时必须示弱	35	人生是十分短暂的	46
不做欲望的奴隶	35	名声是金	47
莫为饱食所累	36	掌握辟谣的技巧	47
贪小失大	36	别做令人厌烦的人	48
善于发现生活中的自然美	37	想开一些	48
人人皆有烦恼	37	极端的聪明或麻木都不可取	49
无聊多是清闲所致	38	幸福无法从别人身上得到	49
不做金钱的奴隶	38	了解哲人解读的三个“最”	50
学会简单地生活	39	除掉不幸的祸根	50
不要过于计较别人的评价	39	掌握改变自己处境的计策	51
简洁	40	希望要切合实际	51
不甘寂寞烦恼多	40	心灵的力量超过身体的力量	52
任何苦难都是有益的	41	每时每刻都要努力	52
正人先正己	41	痛苦是折磨自己的魔鬼	53
人贵有自知之明	42	常怀感恩之心	53
在生活中学会宽恕	42	不做高科技时代的“白痴”	54
哀莫大于心死	43	敢拼才能赢	54
牢记消除贫困的秘诀	43	从此不会再烦恼	55
不要总有不平衡心理	44	诚实是人生的风帆	55
不要追逐世俗的荣誉	44	人生“十多”不可忘	56
智慧人的品行	45	不要用伤感的眼光看过去	56
把好口风关	45	珍惜生命	57
你无法去改变别人	46	人生不能只靠运气	57

不能错失良机	58	少奉承自己,多赞美别人	69
聪明过头,一事无成	58	谦和待人	70
收起哭丧脸	59	不要使人为难	70
提防卑鄙小人	59	不要冷漠平淡的生活	71
明白生命的意义	60	凡事好好想一想	71
别虚度人生	60	学会寻找智慧	72
各人自有各人的活法	61	有矛盾的心理是极为正常的	72
玩物丧志	61	生活环境要靠创造	73
不走极端	62	掌握摆脱不快的技巧	73
不是自己的东西千万别眼红	62	心存报复常使人痛苦万分	74
别将愚蠢进行到底	63	真正的敌人是你自己	74
关切身边的事物	63	充分“理解”别人的企图	75
世上没有完美的东西	64	不对丧失理智者发怒	75
不找借口	64	学会与人平等地相处	76
掌握幽默的技巧	65	善于识别人	76
忘记应该忘记的	65	拒绝无能之举	77
善去人生“十恶”	66	有备无患	77
别把不良习性当个性	66	欲速则不达	78
不可粗心大意	67	暴躁只会损害自己的形象	78
不做懦弱之人	67	不要记挂所做的好事	79
心中有恶,心神不宁	68	不要把愚蠢背在身上	79
多做正面评价	68	灵魂的治疗更重要	80
了解因果关系	69	避免与欲望难填的人相处	80

学会用理智去行动	81	理解做人的难处	92
逐渐展示自己的技能	81	别做“高分低能”之人	93
注意说话的技巧	82	遇到困难不必去怪罪	93
不要以恶小而为之	82	过度忧虑是最大的错误	94
去掉消极的念头	83	不要因为恶而看不到善	94
无度的私欲是杀人的利器	83	何必太在乎	95
有时需要难得糊涂	84	善于减轻心灵的负荷	95
有理也要让三分	84	不要刻意追求“高贵”的东西	96
换位思考	85	学会与讨厌的人友好相处	96
留有余地	85	别人不屑一顾的事应去做	97
忍耐是成功不可或缺的行为	86	做一个聪明人	97
成为真正的强者	86	别指望来世的幸福	98
不要甘于贫穷	87	最好不要随便与人争论	98
勤奋是每天必做的功课	87	别总与人抗衡	99
开创新生活的忠告	88	不要太多的遗憾	99
及时修正自己的目标	88	善解人意	100
掌握克制愤怒的良方	89	朋友是个宝	100
坚决改掉说人坏话的恶习	89	太阳每天升起	101
善于预见生活中的恶	90	感激你的敌人	101
不要当众出丑	90	顺水推舟	102
不与一无所有的人相争	91	力戒浪费的恶习	102
很少有人会检讨自己	91	不要讨每个人的喜欢	103
不要装模作样的美德	92	尽你所能帮助别人	103



避免重蹈覆辙	104	荣誉和财富需要智慧做担保	115
有人帮你是最大的幸运	104	不诚实的智慧是诡计	116
不要惊慌失措	105	以最佳的方法去追求	116
必须牢记的“三句话”	105	聪明的人好学习	117
人生是一种自我历练	106	与有智慧的人同行	117
不要总埋怨怀才不遇	106	侧耳听智慧,专心求聪明	118
别讥笑失败者	107	智慧的目的在于区别善与恶	118
莫挡别人的道	107	缺乏智慧的灵魂	119
出奇制胜	108	用智慧开拓自己的前程	119
要有自己的名堂	108	智慧与经验	120
守时是一种良好的习惯	109	有智慧,就有宽广的胸襟	120
哲人寻找“幸福”的故事	109	困难促成智慧	121
谎言会越撒越大	110	愚者常用舌头	121
避免伤害是最明智的	110	好的心态,好的智慧	122
明白成功的内涵	111	最大的智慧就是适应环境	122
同样做事,效果不一	111	智者常防病于未然	123
谈话前先看谈话对象	112	牢记智慧“三果”	123
不要吹嘘你的才能	112	活在今天	124
变化你的形象	113	言必信,行必果	124
与信赖的人打交道	113	不干蠢事	125
倾听自己内心的声音	114	做一个有心人	125
善于察言观色	114	不怕起点低,就怕不坚持	126
不怕无知识,就怕不学习	115	没有耐心等于没有智慧	126



不要消磨时光	127	泪水流得再多也无用	138
懦夫无智慧	127	生命在于运动	139
不夸海口	128	生活需要鉴赏力	139
智慧“四要素”	128	不要在乎掌声	140
不做被同情者	129	别轻易抛头露面	140
别自以为聪明	129	不要滥用激情	141
别总向他人炫耀	130	真正的智慧在于战胜自我	141
自知就有智慧	130	恶行会导致毁灭	142
每个人都有翻身的一天	131	不要建立在别人痛苦之上的快乐	142
聪明人会不断“装备”自己	131	不要步愚蠢人的后尘	143
有时一句谎话会酿成大祸	132	衡量幸福的标准	143
不做“老好人”	132	幸福的路是自己走出来的	144
有时装傻是一种智慧	133	我们的不幸多是自掘陷阱	144
夸张是一种说谎	133	自己的烦恼只能自己解决	145
就怕聪明的无知	134	别让自己无药可救	145
留点时间悠闲	134	不要泄露自己的秘密	146
招人诽谤不要急于反驳	135	贬低自己在于与人比较	146
自己给自己鼓掌	135	拯救灵魂是去烦的良方	147
心火大是因为心不静	136	不要只求肤浅的赞赏	147
内涵丰富的人多是沉默的	136	患难之交才是真朋友	148
活得快乐的秘诀	137	一失足成千古恨	148
在喧闹中保持清凉心	137	善于化解生活中的误会	149
培养一颗欢喜心	138	恶语伤人自己也不得安宁	149

“一争两丑，一让两用”	150	明月清泉自在心	161
及时助人，诚心帮人	150	美德不是装饰品	162
无为被人轻，有为遭人诽	151	多与大自然亲近	162
别指望有人分担痛苦	151	不要为懒惰寻找理由	163
荷花虽好也要绿叶衬托	152	亲近小人会失掉君子	163
学生的主要任务是学习	152	外表美只能取悦一时	164
不要只会祈祷	153	信仰是生命的力量	164
了解人生的三大“暗礁”	153	理论与实际是两回事	165
盲目崇拜金钱会毁灭人生	154	用心做事	165
成就越大，危险越大	154	眼不见，心不烦	166
得不到的东西就不要追逐	155	有成见，就有偏见	166
人生三“原则”	155	不要卑躬屈膝地生活	167
真诚而美好地生活	156	别让人捉摸不透	167
家和万事兴	156	不做妒忌者	168
水至清则无鱼	157	不能对生活失去信心	168
了解人生“五福”格言	157	要让生活变得有趣	169
认真做好事情	158	人生最有价值的东西	169
人生岂能无压力	158	从容应付各种挑战	170
快乐就在细微之处	159	有希望，就有奔头	170
寻找今天的快乐	159	要有人生的目标	171
自己的事情自己做	160	木已成舟，顺其自然	171
内心快乐最重要	160	一心做事，勿贪美名	172
切莫处处争强好胜	161	熟记人生“四不”	172

智慧藏于苦中	173	自己的主意自己拿	178
求人务必谨慎	173	心理最关键	179
不要把没做完的事透露给别人 ...	174	别轻易问：“我说得对吗？”	179
两种人必失败	174	不做难以接近之人	180
人有专长才可敬	175	牢记人生“三个字”	180
有福不可享尽	175	对小人要置之不理	181
“动”与“静”应有有机结合	176	令人厌恶的十种人	181
枪打出头鸟	176	学会生活	182
铭记人生“四败”	177	这样做会受人敬重	182
不要当众给别人脸色	177	牢记《明日歌》	183
学会保护自己	178		





人人需要智慧

托尔斯泰认为：

“智慧就是懂得生活的任务，以及怎样去完成。”

一个人能够正确评价环境，能够了解自己的长处和短处，能够知道自己生活的意义，能够履行自己的责任，能够以积极的心态去解决困难，能够知晓别人并与之和睦相处，这就是人生的智慧。

每日一言

人人都可以成为智者

人生顿悟

智慧可以照亮人生之路



正确认识自己

《生活之路》忠告我们：

“在了解上帝之前，人必须先要了解自己。”

当我们心平气和地准备学习智慧，努力去争取做一个智慧人士的时候，首要的任务是要客观公正地评价自己。

“我是谁？”“我的人生是为了什么？”

“我为什么会痛苦？”

“我的立身资本是什么？”

“我的弱点和缺点在哪里？”……

每日一言

缺什么，补什么

人生顿悟

学习





忠告



意志是克服惰性的力量

没有惰性的人，
恐怕世上少有。
能克服惰性的人，
定会走向成功；
不能克服惰性的人，
肯定平平庸庸。
人生没有明确的目标，
更会助长惰性。
有志向有毅力，
惰性必定远远逃遁。

每日一言

不能漫无目的地生活

人生顿悟

给自己制定目标

忠告



心灵的痛苦更难承受

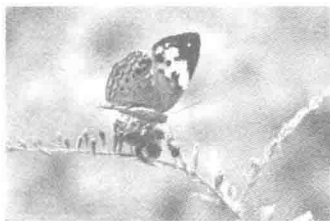
人是灵与肉相结合的产物，
有时灵魂的痛苦远大于肉体的痛苦。
肉体的损伤、溃疡等疼痛，
还可以忍耐和承受，
而灵魂的烦愁、怨恨等痛苦，
却会时时吞噬孤独的心灵。
心病还得心药治，
心灵创伤的医治更为重要。
有时肌体的疾病，
多数由心灵的扭曲所引起。

每日一言

抑郁易致癌

人生顿悟

积极心态





忠告



经营自己的长处

每个人都有潜在的杰出的才赋，
只不过有时自己和别人没有发现而已。
知道自己在某个方面很优越，
不仅使你充满自信，
而且会让你拥有一块立身之地。
不要丢掉自己的兴趣和强项，
否则你会处处不如意。
以自己的短处去谋生，
你会被贬得一文不值。
切记：宝贝放错了地方就是废物。

每日一言

外面的世界很精彩，也很无奈

人生顿悟

互补所长，扬长避短

忠告



别沉浸于对过眼云烟的追逐

有得必有失，得失总平衡。
追求虚无的浮名，
一生就会注满痛苦的铅云。
猛回头，短暂一生匆匆已过，
而生活中最应珍惜和享受的，
却一点儿也没有得到，
许多人为此失落，为此追悔。
人只有在生命的尽头，
才会为了追求无聊的东西懊悔，
而丢失了许多重要的东西。

每日一言

得到了，也失去了

人生顿悟

顺其自然





无欲则刚

没有刻意追求的欲望，
就不会在意别人的脸色，
就会一身轻松，无拘无束，
不为违心献媚而烦心。
不要做欲望的奴隶，
否则一生终无宁日。
卑鄙小人最善于窥视别人的心思，
利用别人的欲望和所求，
达到自己不可告人的目的。
不让别人牵着自己的鼻子走。

每日一言

善去不良欲望

人生顿悟

不图虚荣

过好每一天

许多智慧人士劝告：
“最重要的是今天的心。”
何必为痛苦的悔恨而丧失现在的心情，
何必为莫名的忧虑而惶惶不可终日。
过去的已经一去不复返，
再去怎么悔恨也是无济于事。
未来的还是可望而不可即，
再去怎么忧虑也是空悲伤。
过去的经验要总结，
未来的风险要预防。

每日一言

今天最为重要

人生顿悟

不想无用的事





多用“您”字,少用“我”字

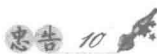
许多人总是关心自己的事务,
很少有闲心去顾及不相干的事项。
与人交谈有艺术,
“您”字多用生笑意,
“我”字多用失欢乐。
以对方话题交谈,
越谈会越投机;
以己方话题交谈,
越谈会越觉乏味。
“我”字当头,烦恼不尽。

每日一言

说话总围绕自己,是浅薄的表现

人生顿悟

提高交流技巧



仇恨等于毒药

假如有人得罪了你,
你是对他耿耿于怀,
常存报复之心,
还是宽恕为怀。
过一会就让风儿吹走不快?
这是智者与蠢者的分水岭。
要是你总想复仇,
仇恨就会灌满你的心灵,
使你的灵魂终日焚烧,
伤害最大的还是你自己。

每日一言

难怪耶稣要说:“爱你的仇人”

人生顿悟

恨气伤人

