

人生 66 个忠告

66位名人、名家的金玉良言

唯 高/编著

Sixty
ADVICES OF LIFE

美好的一生并非源于机遇，
它是由一天接一天的成功的日子
所组成的。本书将帮你计划而不
仅是等待这样的日子。

中央民族大学出版社

人生 66 个忠告

中央民族大学出版社

责任编辑:李德君

封面设计:蒋宏工作室

版式设计:刘视平

策 划:周 天 流 石

图书在版编目(CIP)数据

人生 66 个忠告/唯高编著. - 北京:中央民族
大学出版社,1999.12

ISBN 7-81056-405-6

I.人… II.唯… III.个人-修养-通俗
读物 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 70881 号

《人生 66 个忠告》

唯 高 编著

中央民族大学出版社出版发行

(中国·北京白石桥路 27 号 邮编:100081)

新华书店经销

北京牛山世兴印刷厂印刷

大 32 开本 11.5 印张 250 千字

1999 年 12 月 第 1 版 2000 年 8 月 第 2 次印刷

印数: 10001—13000 册

ISBN 7-81056-405-6/B·9 定价: 19.80 元



前 言

1999年,美国《读者文摘》迎来了它的77周年纪念日。今天,它已成为一家年收入超过20亿美元的跨国企业,在全球127个国家拥有杂志、书籍、行销和投资营运的广阔市场。它以19种语言出版48个版本,每期发行2700多万册,拥有1亿多名读者,成为媒体世界的一大奇观。

《读者文摘》的雄心,宛若宇宙一样浩荡无边。当远离大都会的小镇居民们在阳台上消闲时,《读者文摘》令他们开怀畅笑,它那朴实、亲切而又余味无穷的文章令人百读不厌,它以超凡入圣的乐观主义精神,唤起亿万读者对生活的挚爱、对事业的追求、对人生的信念。在美国,几乎每三个识字者中就有一位读过《读者文摘》,其读者之广,只有《圣经》能出其右。

美国现任总统克林顿曾于1997年对《读者文摘》发表了热情洋溢的祝辞:

“我荣幸地为《读者文摘》创刊75周年撰文,也许它是世界上声誉最大、最受欢迎的杂志。”



“75 年前，德威特·华莱士创办了《读者文摘》，他想为所有的美国人提供使他们走在世界前列所需要的信息，满足他们对知识的渴求。华莱士没有低估这种渴求，没有多久，《读者文摘》就走向了无数美国人的家庭和办公室。同许多美国人一样，我受益于《读者文摘》那启迪思想、愉悦灵魂的文章。”

同《读者文摘》一样，《生活周刊》、《时代周刊》、《家庭》、《纽约时报》等畅销刊物中那些实用的生活艺术也是最受欢迎的栏目，因为它们荟萃了美国不少成功人士、生活大师、心理学家和社会学家关于人生各方面的金玉良言与真知灼见。我们从这些杂志与报刊中精选了 66 篇关于生活的实用艺术文章。这 66 篇文章字字珠玑，闪烁着人生的真理，是关于如何让人生活得更美好的 66 则人生忠告。

这 66 则忠告囊括了人生的七个方面，指导你对人生作出正确的抉择：

一、性格与人际

在这商品经济高度发达的社会，我们是否应该保持天赋的性格？怎样与他人进行友好的交往？如何让自己成为受欢迎的人物？……

二、感情与婚姻

我们为什么爱，爱什么人？幸福的婚姻靠什么维持？夫妻之间怎样进行交流？婚姻幸福的秘诀又是什么？……

三、家庭与孩子



面向未来,我们该怎样培养孩子?为人父母的该做些什么?
对孩子进行教育时,应当掌握多大的分寸?如何培植爱的田野?
.....

四、潜能与机会

人生充满着挑战,它是生命的助跑器。向自我挑战时,该如何认识你的创造潜能?怎样抓住生活中的机会?如何聪明地抉择和选择?.....

五、情绪与健康

在物质生活不再贫乏的今天,我们为什么会感到这么疲倦?如何才能摆脱心理压力?当你情绪不佳的时候,你应该做些什么?健康三部曲是什么?.....

六、工作与生活

工作占据了生命的大部分时间,而生活却贯穿了一生。如何使工作顺心、生活如意?.....

七、成功与幸福

在金钱与快乐之间,如何寻求一种平衡?什么是成功的条件?不成功人士错在哪里?幸福与成功的获得有什么秘密?
.....

在这 66 则人生忠告中,你将找到你所需要的答案。或许还不仅仅只是这些.....

英国前首相丘吉尔曾说过:“我们改变世界的速度总是快过改变自己,因此我们总是把过去的习惯应用于现在。”



我国改革开放以来,社会变化之快前所未有,无异于把节奏缓慢的社会里几代人承受的变化,浓缩到现代人身上,强迫我们去适应、接受,现实对人的心理承受能力超出了对人的体能的考验。

在我国实行市场经济以前,人们已习惯了计划经济下的生活模式,随着社会的转型,我们已经进入一个竞争日益激烈的时代,旧有的生活方式已难以应合社会发展的节拍,人们常常用旧的生活模式的框框去套现实生活,而不知道怎样去调整、打破旧有的生活模式,建立一个适应新时代的现代生存方式。美国人生活在市场经济条件下已经有几百年的历史,他们生活的艺术值得我们借鉴。

这里介绍的是日常生活中的战略,它将使你每一天都比前一天过得更有价值。美好的一生并非源于机运,它是由一天接一天的成功的日子所组成的。本书将帮你去造就而不是等待这样的日子。



策划·创意

广州唯高策略发展有限公司

人生 66 个忠告

66位名人、名家的金玉良言

如何让自己成为受欢迎的人物？

婚姻幸福秘诀又是什么？

如何培植爱的田野？

怎样抓住生活中的机会？

如何聪明地抉择和选择？

健康三部曲是什么？

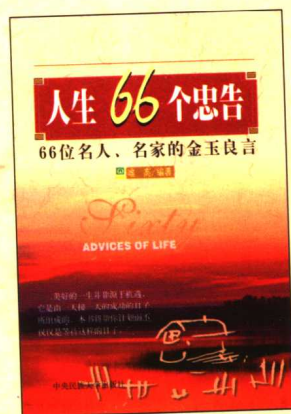
如何使工作顺心、生活如意？

幸福与成功的获得有什么秘密？

红日达文化

责任编辑: 李德君

策 划: 周 天 流 石



● 装帧设计/蒋宏工作室
COVER DESIGN BY JIANGHONG TEL: 010-62631607



目 录

<一> 性格与人际

忠告 1: 忠实于自己的做人标准..... 2

我坚信,正是由于没有内心的矛盾,才给了一个人额外的精力和清晰的头脑,使他必然地获得成功。

忠告 2: 要敢于说“不” 7

记住,是你教会人们怎样对待你的。如果你把这一条当作指导你生活的原则的话,你就能够自己解放自己了。

忠告 3: 大方地领情 12

无论施赠的人多么乐意,他仍然肯定,上帝也爱一个愉快地接受的人。

忠告 4: 批评要讲究艺术 15

批评是责任,也是艺术。



忠告 5: 鼓起勇气避免怯场 18

有很多非常有成就的人也像一般人那样,一遇到某些情况就会恐惧和焦虑,不同的是,他们想出了一套有效的办法来克服。

忠告 6: 谅解能制造爱的奇迹 22

忘却痛苦记忆的唯一办法是原谅。

忠告 7: 请把微笑寄给别人 28

我衷心希望每个人都能够在生活中常常获得微笑,又慷慨地把微笑带给别人。

忠告 8: 赞扬是最好的感情投资 32

多么小的一笔投资,得到的报酬竟如此之大。

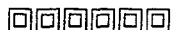
忠告 9: 认真面对身边的每一个人 37

一般正常人所共同需要的三大基本渴望:容纳、承认与重视。利用这三种方法,就能获得友谊。

<二> 感情与婚姻

忠告 10: 两情相悦最怡人 46

在许多影响我们选择最佳配偶的因素之中,最重要的一个就是美国医学心理学和儿科名誉教授约翰·蒙尼提出的所谓“爱情地图”。



忠告 11: 承担义务是幸福婚姻的基础 52

这里没有单一的神奇处方,但有些原则会帮助夫妻解决婚姻中的难题。

附:小测验 怎样估价你的婚姻

忠告 12:婚姻应立足于积极因素 58

婚姻的失败往往是因为双方把注意力集中在他们共同生活的消极方面,而忽略了积极的方面。

忠告 13:建立风雨无阻的交流路 64

这些方法在许多年间帮我们建立起一条交流渠道,这条渠道即使在今天来说,仍然是如此完美——因为它是如此了解丈夫的所思所想——我始终不渝地得到它的指引。

忠告 14:不要轻易闹离婚 71

很多情况下,当妇女再婚时,她们是改头换面了,却没有解决实质问题。我总是努力告诉人们:不要轻易离婚。

忠告 15:外遇并非不可饶恕 76

提到外遇问题,人们往往容易接受一些最流行的观点。不幸的是,这些流行的看法多半都是没有事实根据的。

忠告 16:别在家庭钱财问题上摔跤 83



在这一问题上的纠纷往往不是由于真的缺少钱,而是由于对钱使用不当而造成的。

忠告 17: 永远保持恋爱的感觉..... 89

告诉你的心上人,你觉得今生很幸福,希望来生还是夫妻。

<三> 家庭与孩子

忠告 18: 让孩子时刻体会到爱 94

如果我重新做一个孩子的父亲,我就要让孩子们切切实实地体会到爱和信仰的真正含义。

忠告 19: 不要让孩子主宰父母 97

该行使自己的权利时从不瞻前顾后的父母,比起那些一味迁就姑息孩子的父母来,不知要强多少倍。

忠告 20: 用母爱鞭策孩子前进 101

孩子需要这种支持,因为他们尚缺乏自信心。他们希望听到人们的掌声。母亲的呼唤将鞭策他们前进。

忠告 21: 让孩子自己往前走 104

如果我们能对孩子们有耐心,容忍他们的怪癖,最重要的是——喜爱他们,那么几乎可以肯定



地说他们将会有自己的前程的。

忠告 22:培养孩子读书的兴趣 111

从小培养儿童对读书的浓厚兴趣,会使他们
终生受益。

忠告 23:莫要低估孩子的天分 117

你的孩子也许比你想象得更为聪颖,只要你
能认识 and 了解他表现出的某些迹象的话,你就可
以发现并鼓励他的创造力。

忠告 24:赋予孩子高度的自尊心 124

研究揭示出自尊自信是一个人能获得成功的
重要因素。你怎样才能帮助你的孩子发展这一基
本品性呢?

忠告 25:对孩子说话要得体 130

孩子们正因为他们是孩子,对事物常常有着
某种“混乱的感觉”。如果我们知道如何得体而又
严格地对待这些情感,就会使一个争端迭起的战
场变成愉快和睦的家庭。

忠告 26:给孩子信心从赞美做起 137

“你真蠢,什么事都不会做!”“写得不错!”就
是这些简短的话语,可能改变并决定一个人的命
运。



忠告 27:用一生来培植爱的田野 139

有了肥沃的土壤,适宜的气候,精心的培育,
爱的果实才会生长、成熟。

<四> 潜能与机会

忠告 28:时刻保持头脑的开放状态 145

我们对问题苦苦思索而不得其解,想不到别
的人却发现了答案所在,而且它竟是如此“明显”。

忠告 29:不要局限于自己的眼光 151

聪明才智体现在如何解决日常生活中的问题
上。而在这方面,我们每个人都有可能做得更好
些。

忠告 30:常锻炼你的智力肌肉 158

创造力是一种智力肌肉,愿意并且知道如何
锻炼它,你也能发挥出潜在的创造力。

忠告 31:智商并不能决定你的一切 164

新的研究表明,智能包括大量的使普通人也能
大显神通的技能。

忠告 32:通过实践能预测未来 169

我们生来就具备一种神秘的、对于未来的第
六感官。通过实践,它能带领我们通向更聪明、更



富有成果的生活道路。

忠告 33:不要怀疑自己的潜能 175

盖尔卫认识到,在那个严寒的夜晚使他得救的正是人类所共有的一种巨大的潜能,问题在于人们是否肯使用它。

忠告 34:在合适的时间做合适的事 182

如果你掌握了审时度势的艺术,在你的婚姻、你的工作以及你与他人的关系上,就不必去追求幸福和成功,它们会自动找上门来的!

忠告 35:保持真我的风采 187

其实,美德与生命力之由来,了无规矩,殊不可知;你何必窥人轨辙,看人模样,听人命令——你的行为,你的思想、品格应全然新异。

忠告 36:处世应以信任为根本 189

生活中总是充满机会的。然而,为什么有些人会比另一些事情人更走运呢?这篇文章为使你今后能够“时来运转”提供了线索。

忠告 37: 不要怕犯错误 197

错误和考验铺设了一条崎岖坎坷的道路。但是对于那些充满勇气、坚韧不拔和冒险精神的人来说,它也是一条通往成功的路。



忠告 38: 摘掉成年人的面具 200

摘掉成年人的面具,我们便能重新发现那种
不可思议的、自发的感觉,这些宝贵的东西往往在
我们“长大”的过程中逐渐失掉了……

<五> 情绪与健康

忠告 39: 别让消极情绪占据你的内心 207

除非我们学会了怎样控制我们低落的情绪
——通过了解它们背后的原因——不然的话,它
们就会毫不客气地支配我们。

忠告 40: 珍爱自己才能祛除抑郁情绪 213

两位大夫向我们提供了一种常识性的治疗方
法,它能使你成为情绪的主人。

忠告 41: 根据自己的能量预算来生活 219

技术上每前进一步,都会减轻人们生活中的
体力负担,然而……

忠告 42: 享受学习的乐趣 226

它需要的不是长跑、饥饿疗法或者奇异的注
射剂。它渴求的仅仅是:精神上的持续运动。

忠告 43: 怀恨总是不值得的 230

不管我们的理由如何,怀恨总是不值得的。