

THE GUIDE TO YOUNG MAN



NO.11

人活着不单单是靠食物

THE GUIDE TO YOUNG MAN

做人的准则

[美]约瑟夫·纽顿·原著

海潮出版社





和珍励志馆

(第二辑)

SUCCESS
CLASSIC

做人的准则

[美]约瑟夫·纽顿·著



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人的准则/(美)约瑟夫·纽顿著;刘津编译. —北京:海潮出版社,2003

ISBN 7-80151-700-8

(袖珍励志馆)

I. 做… II. ①约… ②刘 III. ①人生哲学—格言—汇编—世界 ②人生哲学—警句—汇编—世界 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 17165 号

海潮出版社出版发行

(北京西三环中路 19 号 100841)

(电话:010-66969738)

全国新华书店经销

北京铁建印刷厂印刷

880×1230 1/64 开本 6 印张 200 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 7-80151-700-8/C·90

定价:10.00 元

一滴墨水引发千万人的思考 一本好书改变无数人的命运

袖珍励志馆

Self-help Pocket Books

国内第一套口袋本励志经典

咨询电话: 010-82641555

(全套 20 本, 仅 204 元)



成功俱乐部

www.successclub.com.cn

目 录

- 1. 人生的 32 条准则 (1)
- 2. 珍惜今日 (6)
- 3. 时间就是生命 (11)
- 4. 真正的智慧 (15)
- 5. 健全的心智 (19)
- 6. 人的面貌是最美的景物 (24)
- 7. 人生的节奏 (29)
- 8. 人生的信念 (34)
- 9. 人生的试探 (39)

10. 人生的考验	(43)
11. 人生的死结	(47)
12. 人生不是悲剧	(52)
13. 人生三大问题	(56)
14. 从人生中领受教训	(61)
15. 人生的充实	(65)
16. 人活着不单单是靠食物	(70)
17. 智慧的人生	(72)
18. 有深度的人生	(76)
19. 思想决定人格	(80)
20. 人生的价值	(85)
21. 以服务作为人生的目的	(90)
22. 人生的解脱	(95)
23. 人生的超越	(100)
24. 力量的泉源	(105)
25. 锁定人生的目标	(107)
26. 充满无穷的希望	(112)
27. 各尽其职	(116)

目 录

28. 塞翁失马,焉知非福	(120)
29. 生活的艺术	(123)
30. 认识你自己	(125)
31. 学会喜欢你自已	(128)
32. 忠于你自己	(130)
33. 天从人愿	(132)
34. 不朽的信心	(135)
35. 信心是深邃而有活力的要素	(139)
36. 信心抵御恐惧	(143)
37. 保持一颗信任心	(145)
38. 使心灵忙里偷闲	(148)
39. 爱是世界上最强的力量	(151)
40. 金钱难以买到的东西	(154)
41. 沟通的力量	(156)
42. 说真话,求真理	(160)
43. 求知欲是人类的天性	(165)
44. 审慎的选择	(167)
45. 面对恐惧的四种态度	(170)

- 46. 为朋友祝愿 (175)
- 47. 经常省察自己的内心 (178)
- 48. 仔细谛听他人的心声 (182)
- 49. 快乐的真谛 (185)
- 50. 培养良好的习惯 (188)
- 51. 将坏习气统统扔到窗外 (192)
- 52. 培养至善的勇气 (196)
- 53. 心存谦卑 (200)
- 54. 拥有一颗体谅他人的心 (204)
- 55. 不要存得失之心 (208)
- 56. 处世之道 (211)
- 57. 恕己恕人 (216)
- 58. 没有不可教诲的愚人 (220)
- 59. 责己先于责人 (222)
- 60. 善言善行 (224)
- 61. 品格的力量 (228)
- 62. 性格在沉默中培养 (230)
- 63. 善有善报 (233)

目 录

64. 快乐是一种德性	(236)
65. 来自沉默的力量	(239)
66. 解除紧张的方法	(242)
67. 把握时机	(244)
68. 在你站立的地方往上爬	(247)
69. 徒忧无益	(249)
70. 不要因琐屑小事迷失方向	(251)
71. 懂得自制	(253)
72. 把愤怒吼出来	(256)
73. 不要浪费精力	(258)
74. 讨好并不能取悦他人	(260)
75. 像容忍自己一样容忍他人	(262)
76. 三思而后言	(264)
77. 舌头的力量胜过利剑	(267)
78. 记忆是信心之母	(270)
79. 不要为明天忧虑	(274)
80. 正视烦恼	(279)
81. 驱散心头的愁云	(282)

82. 善于运用失败	(286)
83. 永不言败	(288)
84. 珍重今日	(291)
85. 每日十训	(294)
86. 将每天的事做好	(296)
87. 成功的涵义	(299)
88. 爱迪生的成功法则	(301)
89. 林肯的遗训	(303)
90. 从失败中站起来	(306)
91. 不播种哪能有收获	(310)
92. 凡事知足	(312)
93. 脱掉孩提时代的稚气	(317)
94. 宁静是医治内心躁动的良药	(321)
95. 获得内心平安的秘诀	(325)
96. 调整自己以适应他人	(330)
97. 如何使青春永驻	(335)
98. 焦虑是心中的一种恶习	(337)
99. 不要把苦恼投于他人身上	(342)

目 录

100. 祛除消极	(346)
101. 信心是医治恐惧的最好保障	(348)
102. 惧怕是人生最大的敌人	(353)
103. 脚踏实地的生活	(357)
104. 不要因嫉妒和报复而浪费时间	(359)
105. 鼓起生活的勇气	(361)
106. 仰望你的表率并付诸行动	(364)
107. 大处着眼	(367)
108. 友谊需要维护	(369)
109. 时时提醒自己知识有限	(371)



人生的 32 条准则

愿我们常常用这 32 条人生的准则来反省自己,并以此自勉,藉此提高人生的价值。



什么样的生活才算是真正的生活?人生的面具什么时候才会被揭去,露出人生的实相、人生的真谛呢?

我认为只有在下面种种情形下,才算得上是真正的生活。

1. 有活下去的信念,不自暴自弃,工作使你觉

得生活很有意义。你爱人家，人家也爱你。

2. 收入虽不多，但支出不会超过收入。把自己看得轻些，从帮助别人中获取快乐。

3. 懂得如何充分利用时间，而不是仅仅消磨时间。我们所求于社会的不多，而且热爱他人，帮助他人。

4. 好好度过今天，让昨天消逝，不空空等候明天的来临。

5. 极目远望天际，深感自己的渺小。对自己充满信心、希望和勇气。

6. 懂得每个人都同我们一样高尚、一样拥有人生的烦恼、一样孤独。因此能学着原谅并善待自己的伙伴。

7. 懂得每一天就是一段短暂的生命，时间一天天过去，便不再回头。

8. 同情人家的悲愁，甚至失误。知道当我们的内心斗争非常剧烈时，正是对手占据优势之时。

9. 懂得如何交友，不管哪一方有错，都能继续维持友谊。

10. 懂得自己如何活下去，也懂得让人家也活下去，并帮助人家活下去。日常待人接物要尽量和蔼。

11. 读几本伟大、而且蕴含着美、坚毅和远见的书籍，将它们作为自己在人生旅途上的向导和

伴侣。

12. 读懂一本最伟大的书籍，并照着去做，让它的力量、温柔和平安进入我们的心坎。

13. 懂得如何学习成功者，把渺小浮躁的自己交托给那些懂得人生意义和价值、并让你崇拜的人。

14. 懂得如何扬弃人生中的渣滓，让它们不像长满毛的果实一样黏着我们，也不像蜜蜂一样刺着我们。懂得如何淡忘那些使我们后悔的事情。

15. 懂得如何松懈、屈尊，如何缓和紧张的生活，如何独处而不感到孤独或畏惧。

16. 懂得如何退出自己的小圈子，进入他人的生活圈子，站在他人的立场，为他人设身处地想一想，因而分享合群的生活。不要常照镜子，那样只会看见你自己。而应多看窗外，这样你才能更多地了解他人。

17. 懂得我们是同搭在一条船上，有一个人受到伤害，其他的人也会难过。所谓大众福利，那就是说要求每一个人都受益。

18. 懂得公共的罪恶，有些也是社会的责任，因此我们不能视而不见、袖手旁观。必须尽自己全力，投自己一票，来根除社会的不良风气。

19. 懂得如何谋生，但也懂得如何度过一生。要把自己奉献给伟大的目标，不计报酬。

20.我们无论是与男人、女人,还是孩子接触,都要弄懂对方的心意。

21.懂得如何不被恐惧、愁绪与烦躁等困扰,而能卓然屹立,不受干扰,生死俱无所畏。

22.当我们不得不面对人生的打击时,能不致晕倒。能忍受失败而不沮丧,因为我们不愿为某一件事所困,就从人生的战场上败退下来。

23.懂得如何奉献自己,宽恕别人。心里常存感激,不要以为一切都是理所应当的。

24.喜爱花卉的静静之美,鸟儿歌唱的清纯之奇妙,以及黄昏的温存和祝福。

25.音乐使我们入梦,单纯的善行使我们感动,从孩子的笑声中拾回失落的欢乐。

26.懂得如何追求快乐的艺术,在人生卑微的辛劳中仍能心志高昂,化工作为乐事。

27.当玉树凋残,夕阳西沉,流水呜咽时,我们不要难过,而应该像想起了逝去已久、为我们眷恋的朋友一样。

28.看到路旁一潭污水,要能想到出污泥而不染的性格。当我们看到一个身陷罪恶深渊的人时,也要想到罪恶以外还存在着人性,因此不能认为他无可救药而抛弃。

29.不管你所信的是什么,采取的是哪一种方式。只要这种信仰能帮助人们找到人生的意义,

我们总可以找到一些善的本质。

30. 我们要赞扬人们已有的成就,而不批评人家做不到的事情,因为没有一个人是全才,没有一个人能行万事。

31. 宁愿被自己敬仰的种种事物所驾驭,而不要被讨厌的事物所左右。要尽量从人家身上寻找优点,如果有人议论他如何如何恶劣,应当常常想想他也许未必坏到如此地步。

32. 懂得如何爱人,如何默祷,如何保持欢笑,为他工作。生固然可喜,死亦无所畏惧。

愿我们常常用这 32 条人生的准则来反省自己,并以此自勉,藉此提高人生的价值。

2

珍惜今日

不正常地悔恨过去，与无目的地恐惧未来，都会损害眼前的生活。只有将今天的生活过得深沉而又诚挚，才会有丰盈的过去，也才能开创未来。



以前今天不属于我，以后今天也非我所有。今天一去便不再回头。没有两天会是相同的。每天都有每天的责任、善事、恶事和盼望。假使我们追寻人生的可爱处，他人的可爱处，那么这一天便会过得很快乐。