

Meiri Zheyan

宿文渊 编著

# 每日箴言

一句话改变人生

美绘典藏本

读懂一句话，启迪心灵，感悟人生  
领悟一句话，点亮智慧，成就一生

江西美术出版社  
全国百佳出版单位

美  
绘  
典  
藏  
版

# 每日箴言： 一句话改变人生

MEIRI ZHENYAN YIJUHUA GAIBIAN RENSHENG

宿文渊

编著



江西美术出版社  
全国百佳出版单位

图书在版编目 ( C I P ) 数据

每日箴言：一句话改变人生 / 宿文渊 编著. -- 南昌：  
江西美术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5480-5468-9

I. ①每… II. ①宿… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第112540号

# 每日箴言：一句话改变人生

宿文渊 编著

出版：江西美术出版社

社址：南昌市子安路66号 邮编：330025

电话：0791-86566329

发行：010-88893001

印刷：北京市松源印刷有限公司

版次：2017年10月第1版

印次：2017年10月第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：10

ISBN：978-7-5480-5468-9

定价：38.00元

---

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。  
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师  
版权所有，侵权必究

## 前 言

人生就像一次任重而道远的旅行，处处存在困难与挫折，有时我们会因为困难或挫折而失去信心，甚至放弃对美好生活的追求。如果在恰当的时刻，恰当的时机有一句点亮人生的话来勤勉、来警醒、来温暖、来帮助我们，我们就能重拾信心、战胜困难。这就是一句话的力量。每一只蝴蝶，都好似一朵花的轮回；每一句话语，又仿佛是人生前进的旗杆。有时我们会错过、会轻视、会忽略，但它的力量是真实存在的，只要你懂得思之、悟之。一句心灵悟语，足以让我们受益一生。因为它是经验、是教训、是情理、是光芒、是雨露，是一双充满信任的目光。

一句话可以使人顿悟，一句话可以催人泪下，一句话可以影响一个人的一生。人生是人类永恒的主题，古往今来，哲人志士，众说纷纭，感慨良多。海伦·凯勒凭借“把活着的每一天都看作是生命的最后一天，也许这真的是最后一天”，不仅改变了自己的世界，同时，自己的散文代表作《假如给我三天光明》以一个身残志坚的柔弱女子的视角，告诫身体健全的人们应珍惜生命，珍惜造物主赐予的一切，也给千千万万生活在这个世界上的人们带去了光明。贝多芬凭借“我要扼住命运的咽喉”，谱写出人类精神上最强硬的《命运交响曲》，激起我们对人生遭遇的满腹感慨与深深的沉思。这位听不见的巨人，为18世纪的古典乐坛掀起了阵阵狂澜。海明威凭借“一个人可以被消灭，但永远不能被打败”的坚定信念，以站着写作的独特习惯完成了巅峰之作《老人与海》，成就了他在文学史上的地位。这位“文坛硬汉”被誉为美利坚民族的精神丰碑，而且还是“新闻体”小说的创始人。而伟大的亚历山大大帝只凭借“希望”两个字，就敢为自己的理想抛下所有财产远征波斯。这位具有雄才伟略、勇于善战的军事天才，使得古希腊文明广泛传播……一句激励人心的话，一句给人启迪的话，一句让人豁然开朗的话，一句让我们享用一生的话，如一缕缕天籁之音感染着我们，仿佛人生路上的一盏明灯，照亮我们一辈子！

一语天然足显真淳，一言而出天地有春。当然，言还要精当，须要有哲思。青蛙彻夜而鸣，人们为之烦躁；雄鸡适时而啼，天下即刻大白；孱弱之力，却可移山；星星之火，可以燎原；滴水之力，亦可穿石；珠玑之字，亦含其理。在生命盛放的过程中，一句饱含哲理的话，足以让我们迸发出无穷的力量。“骐驎一跃，不能十步，弩马十驾，功在不舍。”荀子《劝学》中的一句话，却能够跨越历史，走进永恒。回首历史的长河，无数人在这句话的鼓舞下，昂扬向上，力争上游，最终获得了成功。“三人行，必有我师

焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”让我们走进孔子的文化世界，在中华民族几千年的历史中，无数人在孔子思想的影响下茁壮成长，创出自我、创出辉煌。“但愿人长久，千里共婵娟。”每当中秋之夜，月圆之时，你是否会想起那些不在身边的亲人呢？你是否会想起心中的他（她）呢？望着月光如水般的洒向天际，你心中是否有一丝的伤感流过心田呢？眉宇间是否荡漾着如水如丝、如痴如醉的哀愁呢？伤感过后是否也会从明月中看到希望呢？看似简简单单的一句话，却道尽了人世间的缕缕情怀、点点柔情……人生路漫漫，往事如烟。在那逝去的岁月中，在人们纷繁的记忆里，有什么让我们刻骨铭心？又有什么使我们久久难忘？除了历历在目的往事，就是那一句句震撼心灵、充满人生智慧的话语。

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛；有一种艰辛，你没有体会过就不知道其中的快乐；有一种快乐，你没有拥有过就不知道其中的纯粹。每个人的生活中都会有一些最关键的时刻，这些时刻我们会称之为人生的关口。在这些人生的关口上，也许一件小小的事情就会改变以后的人生轨迹。对很多人来说，在这个关口上，有时仅仅是一句话，就起到决定性的作用，让人受益终生。成功，从读懂一句话开始！读懂一句话，并真正顿悟，就可以少走很多弯路，往往就此改变你的一生。

《每日箴言：一句话改变人生》精选近140句点亮人生的智慧悟语。它们大多是古今中外在各个领域取得过卓越成绩的哲学家、政界要人、著名企业家、著名学者、励志专家、科学家、文学家等，他们有尼采、叔本华、苏格拉底、庄子、老子、孔子、孟子、荀子、拿破仑、列宁、松下幸之助、比尔·盖茨、戴尔·卡耐基、歌德、雨果、蒙田、苏轼……他们在某个伟大的时刻发出了让世界为之动容的声音，他们用行动记录了人生、亲情、友情、爱情、美德、历史，无不令我们深深感动，也让我们明白了一个人的快乐、幸福和责任。本书涵盖了立志、成功、思维、性格修养、学习、补救缺陷、对待挫折、把握机遇、事业、幸福、爱情、友谊、健康、生命态度、为人处世等最受读者关注的人生热点话题，文章通过精彩论述和经典小故事的完美结合，使得这些闪烁着智慧的话语更加生动有趣、说理透彻、耐人寻味。文章文字简练，语言优美，通俗易懂，老少皆宜，更是青年朋友们的良师益友。文中的先哲教诲、名人名言以及人生感悟，闪烁着哲学思想光芒的警句、名言，是最宝贵的经验积累，是值得我们学习和借鉴的法宝。仔细揣摩这些经典的心灵悟语，会带给我们意想不到的收获，让我们做任何事都有事半功倍的效果。

## 第一篇 人生，诗意的栖居地

PART 01	认识你自己 .....	002
	聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去——尼采 .....	002
	人应尊敬自己，并应自视能配得上最高尚的东西——黑格尔 .....	004
	骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟——顾嗣协 .....	006
	君子慎独——《礼记》 .....	009
PART 02	人在旅途，心安即家 .....	011
	孤独是所有杰出人物的命运——叔本华 .....	011
	伟大的心像海洋一样，永远不会封冻——白尔尼 .....	013
	此心安处是吾乡——苏轼 .....	014
PART 03	常将宽心慰自心 .....	017
	不要让我祈求免遭危难，而是让我能大胆地面对它们——泰戈尔 .....	017
	宽容产生的道德上的震动比责罚产生的要强烈得多——苏霍姆林斯基 .....	019
	人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全——苏轼 .....	021
PART 04	不完美才是真完美 .....	024
	既然太阳上也有黑点，“人世间的事情”就更不可能没有缺陷 ——车尔尼雪夫斯基 .....	024
	做事过于苛求，反把事情弄坏——英国谚语 .....	026
	我能坚持我的不完美，它是我生命的本质——法朗士 .....	027

## 第二篇 生得其名，死得其所

PART 01	我为何而生 .....	032
	人生以人生为目的，没有另外的答案——南怀瑾 .....	032
	所谓活着的人，就是不断挑战的人，不断攀登命运险峰的人——雨果 .....	034

<b>PART 02 活着并接纳全新的自己 .....</b>	<b>036</b>
走自己的路，让别人去说吧——但丁 .....	036
挫其锐，解其纷，和其光，同其尘——老子 .....	038
缺乏才智，就是缺乏一切——哈里法克斯 .....	039
<b>PART 03 人生追求各不同 .....</b>	<b>042</b>
别在平野上停留，也别爬太高，从半高处往下看，世界显得最美好——尼采 .....	042
也许人就是这样，有了的东西不知道欣赏，没有的东西又一味地追求——海伦·凯勒 .....	044
人患志之不立，亦何忧令名不彰邪？——刘义庆 .....	045

### 第三篇 这辈子只能这样了吗

<b>PART 01 命运到底由谁掌握 .....</b>	<b>050</b>
命运并不是事前指导，乃是事后的一种不费心思的解释——鲁迅 .....	050
没有一定的目标，智慧就会丧失——蒙田 .....	052
<b>PART 02 尽人事，听天命 .....</b>	<b>054</b>
对人来说，一无行动，也就等于他并不存在——伏尔泰 .....	054
上帝只拯救能够自救的人——谚语 .....	056
自知者不怨人，知命者不急天——荀子 .....	057
<b>PART 03 你是否配得上自己所受的痛苦 .....</b>	<b>060</b>
经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度——金兰生 .....	060
每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子——爱默生 .....	062
超越自然的奇迹，总是在对厄运的征服中出现的——李宁 .....	064
逆境是通往真理的第一条道路——拜伦 .....	065
<b>PART 04 信念，打开命运之锁的钥匙 .....</b>	<b>068</b>
没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物——列宾 .....	068
在荆棘的道路上，唯有信念和忍耐才能开辟出康庄大道——松下幸之助 .....	071
对于凌驾命运之上的人来说，信念是命运的主宰——海伦·凯勒 .....	073

PART 05 从绝望之山劈希望之石 .....	075
黑夜无论怎样悠长，白昼总会到来——莎士比亚 .....	075
如果你没法做希望做的事，就应当做你能够做的事——谚语 .....	077
我们必须接受有限的失望，但是千万不可失去无限的希望	
——马丁·路德·金 .....	079

## 第四篇 你幸福了吗

PART 01 幸福有标准吗 .....	082
生活中最大的幸福是坚信有人爱我们——雨果 .....	082
只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好——爱因斯坦 .....	085
对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福——林肯 .....	086
醉心于某种癖好的人是幸福的——萧伯纳 .....	088
PART 02 世上有值得抱怨的事吗 .....	090
跌了跤，埋怨门槛高——谚语 .....	090
生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭——萨克雷 .....	092
不抱怨的好习惯，不仅净化自己的心灵，也温润人与人之间的关系	
——邱德才 .....	094

## 第五篇 健康，上帝赐予人类最珍贵的礼物

PART 01 节制和劳动是人类两个真正医生 .....	098
养生之道，常欲小劳——孙思邈 .....	098
运动敲开永生的大门——泰戈尔 .....	100
PART 02 生命不能承受过劳之重 .....	102
只知工作不知休息的人，犹如没有刹车的汽车，其险无比——福特 .....	102
当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去——约翰·列侬 .....	104
PART 03 去浮戒躁最养生 .....	106
一张一弛，文武之道——《礼记》 .....	106



养生宜动，养心宜静。动静适当，形神共养，培元固本，才能使身心健康——杨志才.....	108
养身之道，以“君逸臣劳”为要——曾国藩.....	110

## 第六篇 舍与得，人生最大的选择题

<b>PART 01 以舍为得，屈伸自如.....</b>	<b>114</b>
君子有所为，有所不为——孔子.....	114
为了更好地一跃而后退——列宁.....	116
如烟往事俱忘却，心底无私天地宽——陶铸.....	118
<b>PART 02 吃亏才能有作为.....</b>	<b>121</b>
难得糊涂——郑板桥.....	121
吃亏是福——郑板桥.....	124
知足得安宁，贪心易招祸——谚语.....	125

## 第七篇 人际交往：己所不欲，勿施于人

<b>PART 01 欣赏他人即庄严自己.....</b>	<b>130</b>
赞美别人就是把自己放在同他一样的水平上——歌德.....	130
如果你想要说服他人，应该首先从称赞与欣赏他人开始——戴尔·卡耐基.....	132
称赞不但对人的感情，而且对人的理智也起着巨大的作用——列夫·托尔斯泰.....	133
<b>PART 02 在出世和入世间自在游走.....</b>	<b>135</b>
做人要低姿态，做事要高水平——谚语.....	135
夫唯不争，故天下莫能与之争——老子.....	137
孤独有时是最好的交际，短暂的索居能使交际更甜蜜——弥尔顿.....	140
<b>PART 03 若想人信己，先要己信人.....</b>	<b>142</b>
口是心非的人总以为别人也是口是心非的——巴尔扎克.....	142
被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利——雨果.....	144

## 第八篇 修养：做一个有灵魂的人

PART 01	修养是灵魂的洗礼.....	148
	习惯能成就一个人，也能摧毁一个人——拿破仑·希尔.....	148
	回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴——苏轼.....	150
PART 02	做情绪的主人.....	152
	我只有一个忠告——做你自己的主人——拿破仑.....	152
	获得平静的不二法门便有三道大关，依次是自制、自治与自清——丹尼尔·戈尔曼.....	154
PART 03	学习是一种信仰.....	156
	学而不思则罔，思而不学则殆——孔子.....	156
	人在学问途上要知不足……学力越高，越能知不足。知不足就要读书——冯友兰.....	157
	一点童心犹未灭，半丝白鬓尚且无——林语堂.....	160
PART 04	忍耐是一种涵养.....	162
	忍耐虽然痛苦，果实却最香甜——萨迪.....	162
	柔弱胜刚强——老子.....	164

## 第九篇 追逐缪斯之神

PART 01	艺术是征服人生、生命的帝王.....	168
	音乐和旋律，足以引导人们走进灵魂的秘境——苏格拉底.....	168
	搜尽奇峰打草稿——石涛.....	170
PART 02	阅读，是对心灵的操练.....	172
	好读书，不求甚解；每有会意，便欣然忘食——陶渊明.....	172
	粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华——苏轼.....	173
	工欲善其事，必先利其器——《论语》.....	175
PART 03	没有音乐，生命是一个错误.....	177
	知音少，弦断有谁听——岳飞.....	177

	梅花者，为花之最清；琴者，为声之最清——《闲云流馨》.....	179
	只有尝过苦的滋味才会更加珍惜甜——屠格涅夫.....	181
<b>PART 04</b>	<b>翰墨丹青怡性情，蓄静气.....</b>	<b>183</b>
	我们常常喜欢回归自然，以之为一切美和幸福的永恒源泉——林语堂.....	183
	彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无事之业——《庄子》.....	184
	怨恨、思慕、醉酣、无聊、不平，有动于心，必于草书挥毫发之——韩愈.....	186
<b>第十篇 事业：灵魂安身立命的时空</b>		
<b>PART 01</b>	<b>该做还是想做.....</b>	<b>190</b>
	造一座大厦，如果地基不好，上面再牢固，也是要倒塌的——李嘉诚.....	190
	远见告诉我们可能会得到什么东西，远见召唤我们去行动——凯瑟琳·罗甘.....	192
	伟大的理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现——乔万尼奥里.....	193
<b>PART 02</b>	<b>思考是地球上最美的花朵.....</b>	<b>195</b>
	真知灼见，首先来自多思善疑——洛威尔.....	195
	伟大的思想能变成巨大的财富——塞内加.....	197
	由智慧养成的习惯成为第二天性——培根.....	198
<b>PART 03</b>	<b>用坚持把信念变钻石.....</b>	<b>200</b>
	天下难事，必作于易；天下大事，必作于细——老子.....	200
	千万人的失败，都失败在做事不彻底——莎士比亚.....	202
	唯坚韧者始能遂其志——富兰克林.....	203
<b>PART 04</b>	<b>最好的机遇，就在你身边.....</b>	<b>205</b>
	唯有自己先倒下，才会被人打倒——星云大师.....	205
	一个明智的人总是抓住机遇，把它变成美好的未来——托·富勒.....	207
	设计机遇，就是设计人生——洛克菲勒.....	208
<b>PART 05</b>	<b>严于律己，专一做事.....</b>	<b>210</b>
	不以规矩，不能成方圆——孟子.....	210
	致虚极，守静笃——老子.....	211

PART 06 用智慧的心看待成败 .....	213
天才是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感——爱迪生 .....	213
一个尝试错误的人生，不但比无所事事的人生更荣耀，并且更有意义——萧伯纳 .....	215
成功 = 艰苦劳动 + 正确的方法 + 少说空话——爱因斯坦 .....	216

## 第十一篇 揭开财富的面纱

PART 01 心中的财富是真财富 .....	220
富与贵，是人之所欲也，不以其道，得之不处也——《论语》 .....	220
欲淡则心虚，心虚则气清，气清则理明——薛宣 .....	222
物物而不物于物——庄子 .....	223
PART 02 不义而富且贵，于我如浮云 .....	227
金钱是人类所有发明中近似恶魔的一种发明——马卡连柯 .....	227
君子爱财，取之有道——《胡雪岩全传》 .....	229
不义而富且贵，于我如浮云——孔子 .....	230
何必曰利？亦有仁义而已矣——孟子 .....	233
PART 03 真正的富有在于取和分的比例 .....	234
良田万顷，日食几何？华夏千间，夜眠几尺——谚语 .....	234
要把所赚到的每一笔钱都花得很有价值，不浪费一分钱——比尔·盖茨 .....	236
发财致富的目的在于散财——安德鲁·卡内基 .....	238

## 第十二篇 友情是调味品，也是止痛药

PART 01 冲破孤芳自赏的围墙 .....	242
嘤其鸣矣，求其友声——《诗经》 .....	242
君子周而不比，小人比而不周——孔子 .....	244
世间最美好的东西，莫过于有几个有头脑和心地都很正直的、严正的朋友——爱因斯坦 .....	246

一个人在社会上的地位或在社会上取得的信用资望，与朋友很有关系  
——梁漱溟..... 248

**PART 02 益者三友，损者三友..... 250**

君子先择而后交，小人先交而后择，故君子寡尤，小人多怨——《论语》250

可与共学，未可与适道。可与适道，未可与立。可与立，未可与权  
——《论语》..... 252

忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉——孔子..... 253

## 第十三篇 爱情：情为何物，竟让人放不下

**PART 01 错过了，就是一辈子..... 258**

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人——圣严法师..... 258

没有一场深刻的恋爱，人生等于虚度——罗曼·罗兰..... 260

**PART 02 爱情没有寿命，没有极限..... 263**

死生契阔，与子成说。执子之手，与子偕老——《诗经》..... 263

以自在的爱接纳所爱——马斯洛..... 265

爱只是一颗种子，并不能够改变土壤——海灵格..... 268

## 第十四篇 婚姻：知己知彼，琴瑟和谐

**PART 01 婚姻与爱情，谁是谁的必需..... 272**

你匆匆忙忙嫁人，就是甘冒成为不幸者的风险——苏霍姆林斯基..... 272

婚姻是恋爱的完成，不是坟墓——梁实秋..... 275

对爱情不必勉强，对婚姻则要负责——罗曼·罗兰..... 276

**PART 02 美满的婚姻都是相似的..... 278**

只为金钱而结婚的人其恶无比；只为恋爱而结婚的人其愚无比

——约翰逊..... 278

生活是双方共同经营的葡萄园；两个人一同培植葡萄，一起收获	
——罗曼·罗兰.....	280
婚姻是两个人精神的结合，目的就是要共同克服人世的一切艰难、困苦	
——高尔基.....	282
好的婚姻给你带来幸福，不好的婚姻则可以使你成为哲学家	
——苏格拉底.....	284

## 第十五篇 家庭是爱的大学堂，痛的疗养地

PART 01 有一种爱让我们泪流满面.....	288
母性的力量胜过自然界的法则——芭芭拉·金索尔夫.....	288
天伦之爱的特质，为爱而爱，没有条件——柏杨.....	290
PART 02 我永远是你的宝贝.....	293
动天之德莫大于孝，感物之道莫过于诚——何铸.....	293
父母在，不远游，游必有方——孔子.....	295
弟子，入则孝，出则弟——孔子.....	296
PART 03 溺爱是对孩子最大的害.....	299
爱之，能勿劳乎？忠焉，能勿诲乎——孔子.....	299
打开笼门，让鸟儿飞走，把自由还给鸟笼——非马.....	301

第一篇

人生，  
诗意的栖居地

# PART 01

## 认识你自己

聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去

——尼采

### 智慧悟语

在繁杂纷乱的现代社会中，人们或为学业孜孜以求，或为生计四处奔波，或陷入爱情漩涡无法自拔，或为生活中的琐事烦躁不已。你有没有觉得自己越来越像机器，每日按部就班，却几乎从未真正体验过自己的内心？我们所体验的自己，实际上是他人认为我们“应该是怎样”的人。你是否曾发出“我迷失了”的感叹？

也许你在事业上颇有成就，是众人眼中的成功人士。然而，是否有一天你的心头突然袭来一阵莫名的空虚，你感觉自己无所依傍，眼前所追求的一切似乎都失去了意义？你不清楚自己究竟得到了什么。你想到自己很久没回家陪家人度周末了，你看到曾经最痴迷的吉他早已蒙上了灰尘。也许你是一个平凡无奇，毫不引人注意的人，当你看到身边的人生活得多姿多彩时，你忍不住问：“为什么我的生活这样乏味？好机会为什么不眷顾我？”不论你是前者还是后者，总免不了感慨自己没有这个，失去那个，最终连自我也找不到了。



老子云：“知人者智，自知者明。”看清自己是我们成功的必然，这样我们就不会因为外界的变化而迷迷糊糊。如果能对自己明察秋毫，那么你就能感受到自己的充实饱满。做一个认识自己的聪明人，你就“什么也不会失去”。

### 点亮人生

直到今天，真正认识自己的人又有多少呢？

哲学家叔本华在参加一次名流云集的沙龙时，他精彩的演讲使在座的人们赞叹不已。

一位贵妇人忍不住问道：“先生，您真是一位杰出的人物，您能告诉我您是谁吗？”

