

THE 86
CANONS
TO LIVE A
BEAUTIFUL
LIFE

成功生活丛书

美丽 生活的86个 法则

美丽生活实际上是人追求的现实目标，是对理想与生命的一种努力完善。要想一生趋向成功、把自己塑造成一个身心健康的自我，就必须善于规划自己，掌握必要的手段、法则。



尚淑红/编译

THE 86
CANONS
TO LIVE A
BEAUTIFUL
LIFE



延边大学出版社

成功
生活
丛书

美丽生活的86个法则

尚淑红/编译



延边大学出版社

责任编辑:金玲玉

封面设计:康笑宇

策 划:小 雨

成功生活丛书

美丽生活的 86 条法则

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

河北省永清县印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:62.5 字数:1250 千字 印数:1—5000 册

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1590-4/G·353

定价:110.00 元(全套五册)

告诉你如何拥有美丽的生活

人们都希望自己的生活有品位、有质量、有诗意般的美，换一句话说，也就是希望生活过得有滋有味。

一个人要使生活美好，首先要善待自己，以积极的心态融入社会，以爱和善良作路标向前走去。

生活美丽与否全凭自己去创造，去争取。不是有人说吗，生活就像爬大山，生活就是过大河。品味生活中的百味，总是使人百感交集。谁都希望生活充满阳光，希望人生多一份美丽。

台湾著名的诸宗尧博士说得好：“如果我们肯定生活中的每一片刻，皆有它的情趣，这时候的感受，生命必定是美丽的，而生活又是何其美好。”

金克拉曾说过：“让你的生活变美没有绝招，只要你善于创造就行。自然要创造美好的东西，必须掌握一些智慧，要有积极的心态才行。”

不要用苛刻的眼光琢磨“美丽”这个词，而应学会驾驭生活，改变命运。虽然生活既给你欢乐又给你忧愁，常常让我们面

对难堪与无奈，但勾兑美丽的生活是我们活着的天职，享受生活的每一天是我们谁也剥夺不了的权利。

《美丽生活的 86 条法则》，浓缩了 86 种人生道理，精选了 86 种生活体验，在事实中说理，在对白中交流，让真诚告诫人生，让人生拥有明天，强调实用性、可读性，让所有人都生活在阳光灿烂的日子里，绽放出美丽动人的花朵。

通过阅读本书，我们相信你能够充分掌握适合于你的美丽生活的知识技巧，那么，你的生活会更加美丽。

2001 年 10 月

目 录

1. 保持积极的心态 (1)

◆具有不同心态的人从窗口同时向天空望去，结果迥异：有人看到的是暗夜和天空中的乌云，而有人看到的却是暗夜里朦朦的月色和云缝里点点的星光……

2. 培养你的热忱 (7)

◆充满热忱的人，如冬天里的炉火，使人感到温暖。只要你以热忱拥抱未来，那么生活也绝不会亏待你。

3. 保持强烈的成功欲 (12)

◆欲望应该是：一头醒智的狮，一团智慧的火；醒智的狮，为理性的美而吼。智慧的火，为理想的美而燃。

4. 站得高才能看得远 (17)

◆远见能带来巨大的利益，能打开不可思议的机会之门，从而使我们的生活更加幸福。

5. 永远向今天看齐 (21)

◆今天代表着财富、美丽以及许许多多我们看不见的东西。今天是昨天

的结果和明天的开始，抓不住今天，就是虚度昨天、放弃明天。

6. 化不利因素为有利因素 (26)

◆如果你手中只有一个柠檬，那就把它变成柠檬汁吧！如果你面前只是一堆麻烦，那就让它成为你新生活的开始吧。

7. 在困境中想象成功 (31)

◆生活的美丽离不开想象，想象我们在黑暗中看到光明，在地狱中想象天堂，在困境中向往成功。

8. 开启你的创造力 (34)

◆创造，酝酿未来的创造，是美丽生活的一种必要，幸福只能存在于这种必要性得到满足的时候。

9. 学会审时度势 (40)

◆生活对待任何人都是一样的，但是机遇不同。世上万物都有适逢的季节，人们的每一项意图都有一个合宜的时机。

10. 为自己树立一个好形象 (44)

◆良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。

11. 让自己拥有美丽的人性 (50)

◆人与动物最主要的区别，就是人有美丽的人性。人类正是因为有了人性，才统治了这个世界；一个人正是因为有了人性，生活才变得丰富而美丽。

12. 开拓个性的处女地 (55)

◆在这个世界上，没有两个人是完全相同的，因此如果你想发展自己的个性，首先必须开拓自己的个性。

13. 懂得自我完善 (61)

◆因为我们有缺陷，我们才能包容万物，也正因为我们有自己，我们才有了改造自己的良机。不懂得自我完善，这些都将失去可能。

14. 欣赏自己的美丽 (66)

◆学会欣赏别人，必须从欣赏自己开始。一个挑战自我的人，是一个真正懂得美好生活的人。

15. 让自己总在快乐着 (71)

◆快乐是根治烦恼的灵药。快乐也是生活的目标所在，但有时也是美丽生活的原动力。

16. 以真面目迎接生活 (76)

◆有些人终其一生始终隐藏着自己的真实面目，他们脸上所戴的面具，使自己远离了真实的生活。

17. 学会克制自己 (81)

◆克制力是衡量一个人素质的重要指标。人有多大的克制力，便会有多大的爆发力。

18. 摆脱消极情绪的阴影 (85)

◆消极是人生最大的不幸，因为在别人没有打败你的时候，你却先打败了自己。

19. 让自卑从生活中走开 (90)

◆蜗牛是苦恼的，它背着自己的重负。我们不要让自己变成蜗牛，背着沉重的自卑心理前行。

20. 努力保持自我本色 (95)

◆只有自己才能帮助自己，只有耕种自己的田地，才能收获自家的玉米。保持自我本色，你就是这个世界上独一无二的。

21. 学会应付尴尬的局面 (99)

◆尴尬总是不经敲门就进来骚扰你，我们要推开门，把这位不速之客用最恰当的方法轻轻地请出去。

22. 享受生活的每一天 (105)

◆生活，是每一天的集合。过好了生活中的每一天，你便拥有了一生的美丽。

23. 追求宁静和谐的生活 (109)

◆只要我们懂得使自己保持和谐的艺术，那我们就能千百倍地增加自己的力量。和谐是一切效率、美好和幸福的秘密所在。

24. 让心境远离贪婪 (113)

◆不要带着错误的目的开始人生的旅途，一个真正的伟人绝不会为了获得地位、金钱和权力，而放弃自己的尊严、品格和快乐。

25. 做一个生活的知足者 (117)

◆知足是一种掌握“度”的艺术，只要你学会了这种艺术你就找到了自己快乐的根源。

26. 寻找适合自己的生活环境 (122)

◆成功与失败都会循环的，区别正在于选择环境。如果实在无法选择，那么，在不利与艰难的环境里，我们所拥有的，只有百折不挠了。

27. 做一个魅力十足的生活玩家 (126)

◆不会玩的人就不会生活，因为玩是生活中富含营养的一部分。

28. 消灭不该有的私欲 (130)

◆有那么一些人，他们对自己的权利背得滚瓜烂熟，就是不想知道自己应尽的义务。

29. 适当地发泄心中的不满 (135)

◆不要堵死心中情绪的阀门，在有压力时让它有节制地释放；否则酿成激烈的爆发，不是伤了别人，就是伤了自己。

30. 做任何事情都应有所节制 (138)

◆人生往往决胜于余地之间，能进也能退，能守也能攻；能在形势发生变化之时寻找到台阶，也能在机遇出现时迅速搬来梯子。

31. 不要害怕犯错误 (143)

◆错误是成功之路的铺路石，那些充满勇气、坚韧不拔的人正是踏着它走向了成功的目标。

32. 痛苦有时也很必要 (146)

◆痛苦是人生一剂苦味的良方，吃了它，会使你更加明白生活的真谛。

33. 把复杂的事情简单化 (150)

◆事情都一样，当你要取得成就时，简单化几乎总是最佳途径。抛开了那些搅乱自己头脑和生活的复杂，生活的感觉会有多么舒适。

34. 对轻重缓急要有偏心 (154)

◆在重要但不紧急和紧急但不重要的事情之中，你首先选择哪一个？记住，紧急的事情才是你应首先解决的。

35. 用美丽装点你的生活 (158)

◆美是一种神奇的力量。世上没有任何东西能够像美一样滋润心灵，使我们的生活变得更淳朴、更和悦、更有智慧，也更恬静。

36. 掌握好生活的节奏 (164)

◆生活就同跳交谊舞一样，要踩住鼓点才不会乱了阵脚，失去了节奏感，不是被人踩了脚，就是踩了别人的脚。

37. 努力改掉坏的生活习惯 (168)

◆坏习惯就像我们的影子，与我们寸步不离；要想改变那影子，必须先改变我们自己的意志。

38. 不要搬起石头砸自己的脚 (173)

◆损人利己者往往损自己；自作聪明者往往最愚蠢，那些专门想着算计人的人，最终都免不了自己喊脚疼。

39. 善于利用零散时间 (178)

◆零散的时间，也是我们生命中宝贵的组成部分，把零散时间利用起来，就是扩容了我们生命的含量。

40. 不要为琐事烦恼 (183)

◆琐事是平庸的守护神，谁若为琐事烦恼，谁就中了平庸的圈套。摆脱平庸的唯一方法，就是永远不让琐事缠身。

41. 努力忘记昨日的差错 (188)

◆愚笨的人长久地坐在那里为他们昨日的损失而悲伤。聪明的人恰恰相反，他们总是积极地去找出办法来弥补昨日的创伤。

42. 善待机遇 (192)

◆在每个人的一生中，机遇是不多的。善待机遇就是要我们牢牢把握机遇，决不能让它轻易从身边溜走。

43. 不要惧怕未知的事物 (197)

◆未知孕育着希望，孕育着未来。我们所能经历的最难忘、最快乐最美好的事物便是探索神秘的未知，这是所有艺术和科学的真正源泉。

44. 浪费精力甚于浪费金钱 (202)

◆精力是我们最宝贵的资本，浪费了金钱，我们可用精力去再次赚来，浪费了精力靠什么来补充呢？

45. 为生活计算概率 (208)

◆各种各样的生活都是有概率可算的，学会用概率计算生活，就是学会了中奖的机会。

46. 别忘了适当地休息 (213)

◆适当地休息，保持充沛的体力精力，是美丽生活的资本。当你没有空休息的时候，就是你应该休息的时候。

47. 相信自己能够活到 100 岁 (218)

◆寿命是人生的条件。积极的心态，是生命活力的前提。相信自己能够活到 100 岁，自己就一定能够活到 120 岁。

48. 把自己的年龄减少 10 岁 (223)

◆衰老自心灵而始。只要我们永葆年轻的心灵，那实际年龄的增长，又怎能使我们衰老呢？

49. 有啥都不要有病 (227)

◆美是必要的，快乐是必要的，爱情也是必要的，但这一切都应该有健康作基础。没有健康的生活是残缺的悲哀的。

50. 勤于播洒爱的种子 (232)

◆人与人之间是个爱的花园，你若懒惰，它便会荒芜；你若勤于灌溉播种，它才会向你散发爱的芬芳。

51. 主动付出自己的情感 (235)

◆“友谊”这个名词是人类语言中，最温暖的一个字眼。但友谊不会向我们自动走来，我们必须主动向友谊走去。

52. 为自己开设一个感情账户 (238)

◆弱者才会残忍，惟强者懂得温柔。愚者才会无情，惟智者增进感情。

53. 找寻自己满意的另一半 (243)

◆上帝把爱情一劈两半，一半是我们自己，另一半是什么谁也说不清，找到后你才能说出其所以然。

54. 大胆去爱自己所爱的人 (248)

◆爱情是个奇怪的游戏，谁最胆小，谁就最先受到悔的折磨。谁最大胆，谁就最先看到爱的魅力。

55. 讲究适当的情调 (252)

◆情调是美丽生活的催化剂，它能使生活绽开温情的花朵，它能使家庭充满融融暖意，它能使爱情永远浪漫如新。

56. 重温恋爱时的浪漫 (257)

◆恋爱是婚姻的起点，但恋爱时的浪漫所产生的影响，却贯穿婚姻生活的始终，重温恋爱时的浪漫能让平凡的家庭充满温馨，让幸福的家庭更加幸福。

57. 用幽默与生活勾兑 (260)

◆幽默是一把手术刀，它能割掉生活中的所有沉闷与烦恼；从而使生活的伤口长出生机。

58. 营造自己温馨美满的安乐窝 (265)

◆家是人生的小舞台，美丽生活的一场大戏，很长时间将在这儿演出。导演、演员与观众，都是我们自己。

59. 关爱家庭的每一个成员 (269)

◆美丽生活不是由一个人所能构成的，而是由我、我们的朋友和我们家庭的每一个成员共同演绎的。

60. 家和万事兴 (274)

◆在这个世界上，家是最后一块祥和的净土，如果连这块净土也没有了

和睦，那我们就一切都失去了。

61. 把闲暇时间留给家庭 (279)

◆家庭只需要钱吗？绝对不是！它最需要的，是给予家人的闲暇时间，以及由此而带来的幸福、亲情与快乐。

62. 学会结交朋友 (283)

◆忠诚、患难相持、祸福与共的友谊，是人类关系中最佳的一种，在生活压力与日俱增的时代里，人人更渴求友谊的滋润。

63. 扩展自己的人际网络 (289)

◆人际关系是一笔财富，善于营造和利用它，将使我们在生命中如鱼得水、如虎添翼……

64. 社交无小事 (292)

◆社交是一门艺术，而且是一门十分复杂的艺术，你要想学会它，当然要把它当着人生中的大事来办才行。

65. 用微笑同朋友说话 (297)

◆微笑是一种语言，它通常能够征服我们在一般情况下解决不了的问题；微笑也是一种力量，它能赢得朋友一起与你分享快乐。

66. 把话说到别人的心坎上 (302)

◆掌握住别人的思想，就是掌握了交友的真谛。只要用心与别人交流，话自能说到心坎上。

67. 富于同情心 (307)

- ◆同情心也是一种爱心，用爱心去抚慰他人的心灵，也会使自己的心灵得到一种升华。

68. 以人之长补己之短..... (312)

- ◆傻瓜从聪明人那儿什么也学不到，聪明人却能从傻瓜那儿学到很多。

69. 尊重别人就是尊重你自己 (315)

- ◆人人都有受尊重的愿望，而你要实现这种愿望，必先满足别人的愿望；别人感谢你的尊重还以尊重回报于你。这也可喻为一种“投桃报李”。

70. 和气方能生财 (320)

- ◆不和对方顶牛，别人才不会和你斗气。生活中，融合远比对抗更有乐趣。保持和气，与人为善，是生活获取幸福的秘诀。

71. 不要把自己的全部让别人知道 (324)

- ◆虽说沉默是金，但绝没有一个人肯重视你的秘密而永远替你保守着。因此，保守秘密的事最好是自己代劳。

72. 正视别人的批评 (330)

- ◆批评是一剂良药，它不一定能根除疾病，但至少可以使我们暂时清醒一点。

73. 批评应当讲究方法..... (333)

- ◆河床越深，水面越平静。智慧者的批评，可叫良药不苦口，忠言亦可不逆耳。

74. 学会推却不该承受的东西 (337)

◆打乒乓球的魅力就在于把推来的球挡回去，否则，你就输了。接受你不该接受的东西，就是把胜利抛给了别人。

75. 积极的心态使人心想事成 (342)

◆凭借内在的动力、坚定的信心、顽强的毅力，这些积极成功心态的推动，人类可以发挥出惊人的创造力，建立辉煌的功业，因为人有无限的潜能可以开发。

76. 克服生活中的贫困 (344)

◆生活的贫困并不可怕，可怕的是人的精神贫困；只要你有理想、有勇气、有智慧；那么，克服生活的贫困，不过是秋风扫落叶一般。

77. 该花钱时别太吝啬 (347)

◆舍不得播种的人只能收获微薄的果实，对于农民是如此，对于商人亦如此。明智地节约有时就意味着要慷慨地投资。

78. 别让金钱给你带来烦恼 (352)

◆愚人让自己为金钱而烦恼，聪明人则让金钱为自己解除烦恼。

79. 让钱作自己的奴隶 (355)

◆许多人偏偏甘心做金钱的奴隶，结果一生中都为金钱所累，他们为什么不想一想，让钱做自己的奴隶，那样的生活就有意思多了。

80. 需节俭时应节俭 (360)

◆只有懂得节俭的人，才是充满理性的人，才是具有长远目光的人；我们要记住的一句古语是：人无远虑，必有近忧。