

人生的每日忠告

(第二版)

庄恩岳 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生的每日忠告/庄恩岳著. —2版. 杭州:浙江人民出版社, 2006.1(2007.1重印)

ISBN 7-213-01828-0

I.人… II.庄… III.个人-修养 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71726 号

人生的每日忠告

庄恩岳 著

- 出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路 347 号
市场部电话 (0571)85176516
- 责任编辑 朱丽芳
- 封面设计 褚潮歌
- 插图 黄海晶
- 责任校对 鞠 朗
- 激光照排 杭州天一图文制作有限公司
- 印 刷 浙江大学印刷厂
- 开 本 787×1092 毫米 1/16
- 印 张 14.25 插 页 2
- 字 数 30 万
- 版 次 1999 年 3 月第 1 版
2007 年 1 月第 2 版·第 12 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-01828-0
- 定 价 26.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

- 第1天 善与“三种人”相处
- 第2天 不贬损别人多自律自己
- 第3天 “我”字当头烦恼不尽
- 第4天 争论的结果往往是不欢而散
- 第5天 最重要的是今天的心

- 第6天 提意见要选择良好的时机
- 第7天 极端的聪明或麻木不仁都不可取
- 第8天 要学会经常称赞别人
- 第9天 不要追逐世俗的荣誉
- 第10天 凡事要留有余地

- 第11天 笑话别人之前先检查自己
- 第12天 不要过于计较别人无端的评价
- 第13天 别让人生烦恼冲淡今天的快乐
- 第14天 多找双方的共同点
- 第15天 别总是自己跟自己过不去

- 第16天 己所不欲勿施于人
- 第17天 学会给予良性的暗示
- 第18天 相互对抗不如相互合作
- 第19天 不张扬别人之短
- 第20天 人生不如意事十之八九

- 第21天 自己的心痛只能自己疗
- 第22天 沉默能省去许多烦恼
- 第23天 多宽容与理解别人
- 第24天 学会静静地倾听
- 第25天 好心境是自己创造的

目 录

第26天 责备人切忌太尖锐

第27天 自我修养特别重要

第28天 轻信容易懊悔

第29天 心理不平衡会导致不幸

第30天 恶念越多痛苦越深

第31天 诚实为本 信任为重

第32天 注重不要活得太累

第33天 每个人都有自己的活法

第34天 谦虚谨慎能巧避灾祸

第35天 只有信赖的人才可以放心交往

第36天 坚定地走好自己的路

第37天 不做欲望的奴隶

第38天 喜欢自己才会拥抱生活

第39天 要活得轻松和快乐

第40天 永远记住自己是人

第41天 空话越多愚蠢也越多

第42天 及时更新自己

第43天 有志气才会有出息

第44天 不怕起点低就怕不到底

第45天 宽以待人严于律己

第46天 巧用“柔”与“刚”

第47天 不要伤害别人的自尊心

第48天 善于求同存异

第49天 少琢磨人多琢磨事

第50天 不做“长舌妇”

目 录

第51天 为人不可太偏激

第52天 不可一意孤行

第53天 得意不忘形失意不失态

第54天 别人的恩泽要牢记

第55天 不要说过头话

第56天 要善于消除误会

第57天 不要一味讨好别人

第58天 不可忽视别人

第59天 一味忍让不可取

第60天 切勿随意反悔

第61天 要尊重别人

第62天 切不可粗心

第63天 严守秘密

第64天 站准自己的位置

第65天 经常反省自己

第66天 多读书少闲聊

第67天 品行是最好的无形资产

第68天 要善于鼓励别人

第69天 别提太多的要求

第70天 不做金钱的奴隶

第71天 路遥知马力日久见人心

第72天 能改变人生颜色的只有自己

第73天 不甘寂寞多烦恼

第74天 聪明过头是愚蠢

第75天 面对危机别抱怨“不公平”

目 录

第76天 不以恶小而为之

第77天 吃亏未必不是福

第78天 荣誉和财富需要智慧做担保

第79天 人生应当欢乐有度

第80天 人当自强自立

第81天 无为人轻有人诽

第82天 多用善眼看世界

第83天 莫把缺点当个性

第84天 切莫庸人自扰

第85天 人心不老青春常驻

第86天 整天 抑郁易致病

第87天 木已成舟便要顺其自然

第88天 庸人败于“惰” 能人败于“傲”

第89天 物质虽贫困心理不潦倒

第90天 有专长的人没人敢轻视

第91天 生命是由时间构成的

第92天 刻意讨人喜欢就会讨人厌恶

第93天 凡事好好想一想

第94天 常怀同情心

第95天 不要沉湎于过去的功绩

第96天 讲究批评方式

第97天 必须牢记的“三句话”

第98天 学会与人平等地相处

第99天 该取就取该舍就舍

第100天 不要为琐事而劳神

目 录

- 第101天 走出“完人”的陷阱
- 第102天 别总抱怨“入错了行”
- 第103天 换上一副快乐的笑脸
- 第104天 不可不拘小节
- 第105天 奢侈浪费是可耻的

- 第106天 人要讲信用
- 第107天 给予别人所想要的
- 第108天 善于说“不”
- 第109天 巧妙指正别人的错误
- 第110天 常怀感恩之心

- 第111天 应冷静对待“三人成虎”
- 第112天 学会静静地等待
- 第113天 不要回避现实
- 第114天 切勿死要面子活受罪
- 第115天 要勇敢地面对现实

- 第116天 别总埋怨“运气不好”
- 第117天 换一个方式来思考
- 第118天 人都有失败的时候
- 第119天 凡事别太敏感
- 第120天 许多烦恼源于不能独处

- 第121天 要善于减轻心理压力
- 第122天 学会与痛苦打交道
- 第123天 逐渐展示自己的技能
- 第124天 遵循人际交往10准则
- 第125天 谋事在人成事在天

目 录

第126天 切莫自己折磨自己

第127天 常在盛时思衰时

第128天 重要的是活得充实

第129天 清廉生活有助于健康

第130天 做生活的有“心”人

第131天 难得糊涂有益健康

第132天 言语刻薄容易伤人又害己

第133天 适当距离省却许多烦恼

第134天 好好活着就意味着幸福

第135天 吹毛求疵往往自寻烦恼

第136天 要有良好的人缘

第137天 执著者事业有成

第138天 自怜是可笑的

第139天 自己拯救自己

第140天 静夜常思有益健康

第141天 独享宁静的阳光

第142天 不要为平凡而痛苦

第143天 不专找别人的缺点

第144天 憎恨的心情会使自己痛苦

第145天 光忧虑是无用的

第146天 做事之前应三思

第147天 宽容是健康的良药

第148天 不要弱勢人的心态

第149天 培养自己良好的习惯

第150天 莫把权力当成自己的本事

目 录

第151天 后悔时已晚矣
第152天 养心为御病之本
第153天 不要自视甚高
第154天 心胸必须要宽广
第155天 莫纠缠于细枝末节

第156天 不要过分看重评奖
第157天 不能把荣耀变成生活的负担
第158天 重要的是不要重复犯错误
第159天 善于忘记不愉快的事
第160天 任何时候都不能绝望

第161天 不要做名次的奴隶
第162天 勿把眼睛盯在别人成功处
第163天 不要苛求自己
第164天 拥抱幸福也要拥抱痛苦
第165天 学会欣赏和调节

第166天 学会正确看待名誉
第167天 遗憾也是一种美
第168天 感觉幸福就是幸福
第169天 随遇而安顺其自然
第170天 千万别庸人自扰

第171天 树立正确的心理坐标
第172天 有变化才有契机
第173天 不要平添无端的烦恼
第174天 莫为不成熟而烦恼
第175天 距离也是一种美

目 录

- 第176天 别自己瞎操心
- 第177天 应当学会放弃
- 第178天 每天 要有一份好心情
- 第179天 淡泊名利轻视得失
- 第180天 不要相信美丽的谎言



第 1 天

善与“三种人”相处

每一个人都会在自己的生命旅程中，
遭遇到完全不同的“三种人”。
第一种是能够理解、欣赏和器重自己的人；
第二种是曲解、中伤甚至排斥自己的人；
第三种是与自己毫无关系、无关痛痒的人。
第一种人对自己有知遇之恩，
应当尊为师友，滴水之恩当以涌泉相报。
第二种人对自己造成深深的伤害，
需要智慧地远离，而不是为其烦恼。
对于第三种人要以礼相待、和平共处。



每日一言

了解不同的人，区别
对待。

人生顿悟

物以类聚，人以群分。



第 2 天

不贬损别人 多自律自己

人若想得到快乐，就要宽容，
人若想寻求烦恼，只需损人。
人生种种烦恼，多是因为恕己而不恕人。
一味贬人，无处不是荆天棘地，
一味损人，无时不是阴云淫雨。
经常责己，何处不是春风拂面，
宽以待人，无处不是和风霁月。
人生的进步与成功，源于深深的自责；
人生的退步与失败，源于恶意的贬损。
“长于自检，短于责人”是人生成功的秘诀。

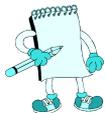


每日一言

切莫抬高自己、贬损
别人。

人生顿悟

谨慎自己的言行。



第3天

“我”字当头 烦恼不尽

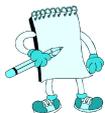
与人谈话,若要讨其喜欢和令双方愉快,最好以对方事务作为谈话的资料,而要招其憎恶,最好以自己的事务为题目。情商低的人,总是把“我”字放在前边;情商高的人,总是把“您”字放在前边。孰前孰后,相互错位,效果大不一样。假如说话总是以“我”为中心,结果往往令人厌烦和厌恶。假如说话总是以“您”为前提,结果每每使人心情愉悦,好感不断。



谈话应当多以他人事务为主题。

人生顿悟

多尊重别人。



第4天

争论的结果往往是不欢而散

争论不仅不能说服任何人,而且可能使人对你敬而远之,同时彼此又深深地仇恨。真理不大可能在争论中得到,而伤害的恶果却会随时产生。仔细去听人们的争论,但自己最好不要参与争论。当自己怒气冲冲地去争论时,想一想这种愚蠢做法的恶果。争论解决不了问题,只会制造问题。

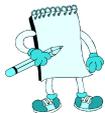


最好不要随便与人争论。

人生顿悟

不作无谓的争论。





第 5 天

最重要的是今天的心

何必因为悔恨过去而丧失现在的心情，
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了，
再去怎么悔恨也是无济于事。
未来的还是可望而不可即，
再去怎么忧虑也只会空悲伤。
今天心，今日事和现在人，
却是实实在在的，也是感觉美好的。
当然，过去的经验要总结，
未来的风险要预防，这才是智慧的。

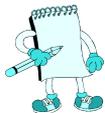
每日一言

不去想无用的事情。

人生顿悟

活在当下。





第 6 天

提意见要选择良好的时机

有口无心，光图口舌之快，
有大脑无“意识”，只顾盲目发泄，
这是一种愚蠢还是某种幼稚？
表达意见，一定要讲方式和效果，
表达意见，重在使人愉快地接受。
不择时机，适得其反，
结果是好心而没有好报！
选择良机，恰当表达，
往往会带来事半功倍的效果。



说任何话都要经大
脑思考。

人生顿悟

不是什么时候都可
以提意见。



第 7 天

极端的聪明或 麻木不仁都不可取

有些人常常因为忧虑过度，
而导致自己精神失常；
有些人却因为麻木不仁，
造成自己对任何事情都无动于衷。
前者因聪明过头而衰亡，
失败的根源在于什么都懊悔。
后者不知悔恨为何物，
整天稀里糊涂地生活，
活着与死去没有什么区别。



走极端总是惨遭失
败。

人生顿悟

寻找人生的智慧。





第 8 天

要学会经常称赞别人

一个善意的称赞，
给人以温暖的阳光。
一个不经意的赞许，
给人以难忘的印象。
一个真诚的赞赏，
像一缕春风，吹暖人心。
一个优雅赞美，
可以带来信任和希望。
人人都希望得到赞赏，
其实赞美别人很容易。



多赞赏别人，不贬损
别人。

人生顿悟

谁都希望得到别人
的赞赏。



第 9 天

不要追逐世俗的荣誉

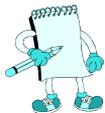
终生寻找所谓别人认可的东西，
会永远痛失自己的快乐和幸福。
庸俗的评论会湮灭自己的个性，
世俗的指点会让自己不知所措。
为钱而钱会使自己六亲不认，
为权而权会使自己胆大妄为，
为名而名会使自己巧取强夺。
真实的我在刻意的追逐之中，
会变成一张张碎片随风飘扬，
世俗的我已变得面目可憎。



得到了媚俗，失去了
真实。

人生顿悟

坚定信念，拥有自我。



第 10 天

凡事要留有余地

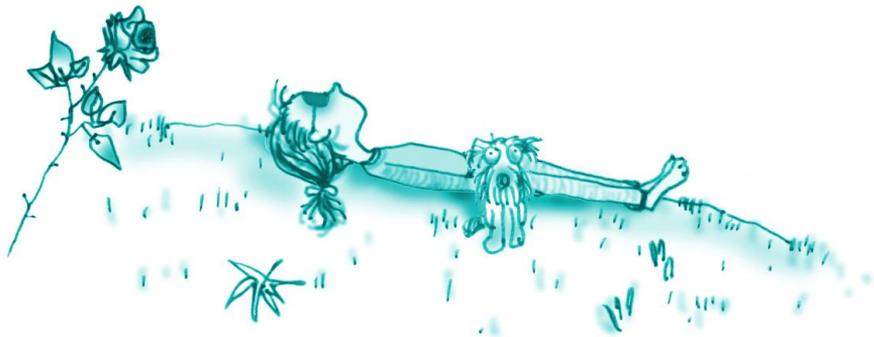
话不说绝,事不做绝,
这是为人处世的技巧;
珍惜当前生活所得,
学会细水长流,
勤俭积蓄,以防未来不测,
这是谨慎生活的技巧。
只看到生活的正面是盲目乐观,
还要充分看到生活的负面。
只看到事物的负面作用是盲目悲观,
还要看到事物的正面作用。
就好像人生压力的存在,
既会让人心情沉重,
也会迫使我们不断努力。

每日一言

做事应留有回旋的
余地。

人生顿悟

不走绝路。





第 11 天

笑话别人之前先检查自己

人们往往容易陷入一个误区：
笑话别人，特别起劲，
幸灾乐祸，无所顾虑。
有没有想过，自己在笑话别人，
别人也可能在笑话自己。
忘乎所以，只知道一味笑话别人，
这种人本身就是笑料。
看到别人可笑，赶紧自我检查一番，
这才是聪明智慧之举。
人生舞台上，人人都有可笑之处！



每日一言

别光顾着别人的笑话。

人生顿悟

先检查自己。



第 12 天

不要过于计较别人
无端的评价

没有一幅画是不被别人评价的，
没有一个人是不被别人指责的。
自己要是沉默寡言，
有人会指责“城府很深”；
自己要是善于健谈，
有人又会指责“夸夸其谈”；
自己要是赞美别人，
有人会指责“别有用心”；
自己要是善意批评，
有人更会暴跳如雷，认为“多管闲事”。



每日一言

光看别人的脸色，自己还活不活。

人生顿悟

拥有自我，又不囿于自我。