

# 人生的每日忠告

S

M

T

W

T

F

S



庄恩岳 著

浙江人民出版社

R E N S H E N G D E M E I R I Z H O N G G A O

庄恩岳 著

# 人生的每日忠告

renshengdemeirizhongao

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. - 杭州:浙江人民出版社,  
1999.3(1999.12 重印)(2000.1 重印)(2000.7 重印)  
(2001.3 重印)(2001.7 重印)

ISBN 7-213-01828-0

I. 人… II. 庄… III. 个人-修养 IV. B825

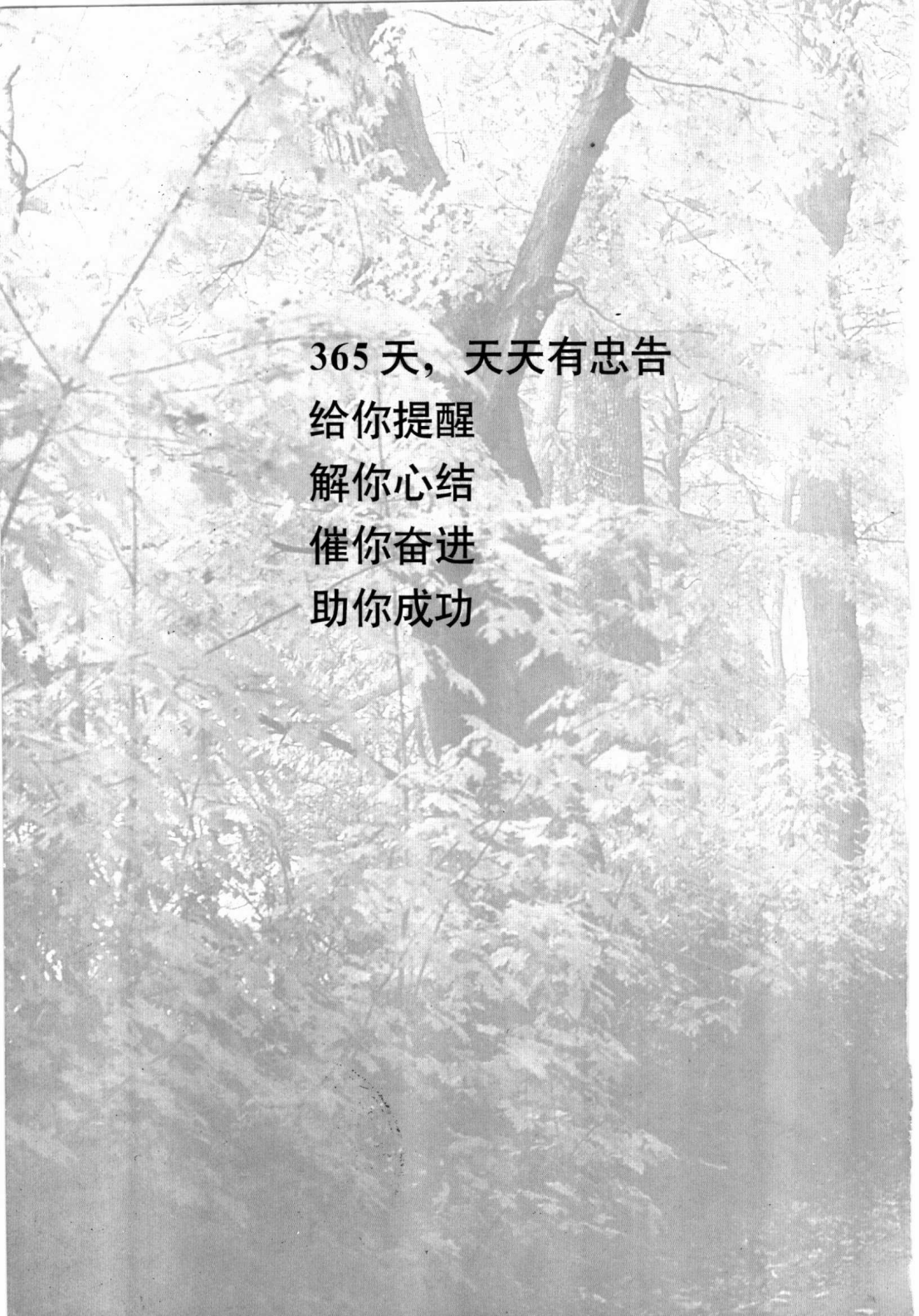
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71726 号

## 人生的每日忠告

庄恩岳

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 浙江人民出版社<br>(杭州体育场路 347 号)            |
| 经 销  | 浙江省新华书店                              |
| 责任编辑 | 丁睿娟                                  |
| 封面设计 | 顾 页                                  |
| 责任校对 | 韦 伟                                  |
| 激光照排 | 杭州天天电脑信息处理有限公司                       |
| 印 刷  | 杭州大众美术印刷厂<br>(杭州电厂路谢村)               |
| 装 订  | 杭州万方装订厂                              |
| 开 本  | 850 × 1168 1/32                      |
| 印 张  | 12.5                                 |
| 字 数  | 22 万 插 页 2                           |
| 印 数  | 58001 - 68000                        |
| 版 次  | 1999 年 3 月第 1 版<br>2001 年 7 月第 7 次印刷 |
| 书 号  | ISBN 7-213-01828-0/G · 500           |
| 定 价  | 20.00 元                              |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



365 天，天天有忠告  
给你提醒  
解你心结  
催你奋进  
助你成功

# 致读者——让我们相互提个醒

社会变型，经济转轨，我们面对的是太多的机遇和诱惑，还有种种的风险和压力……

人类社会从来都是优胜劣汰，适者生存。人生的路究竟该怎样走？个人如何去适应社会，走向成功？我们每个人的心里无疑都会有很多的迷茫和困惑。

市场经济，斑斓多彩，变幻莫测。面对复杂的工作环境和人际关系，我们也难免会有太多莫名的浮躁和痛苦，还有许许多多的难言之隐。

给您每天进一言，让您知道我们都需要相互提醒和忠告。它虽然没有华丽的词藻，深奥的哲理，365天的忠告都只是一些为人处世的普通道理，但却是我们须臾不能忘记而又常常忽视的。

夜深人静，身心疲惫时，翻一翻这本《人生的每日忠告》，让我们给自己打打气，给自己找找茬儿，同时也送给我们自己一份难得的恬淡和怡然……

2 人生的每日忠告 \_\_\_\_\_

衷心希望这本书能成为您枕边春夏秋冬常备的营养快餐和心灵鸡汤。

庄恩岳

1999 年元旦子夜

于南京勤奋斋

## 目 录

---

### 春花·修养交往篇

---

|                |    |
|----------------|----|
| 多道一声“谢谢”       | 3  |
| 多对人说“假如没有您的帮助” | 4  |
| 要善于鼓励          | 5  |
| 切莫高谈阔论         | 6  |
| 提意见要选择时机       | 7  |
| 多赞赏 少批评        | 8  |
| 别提太多要求         | 9  |
| 要善于给别人下台阶      | 10 |
| 说话不要啰嗦         | 11 |
| 不要忽视别人         | 12 |
| 切莫贬损别人         | 13 |

|             |    |
|-------------|----|
| 多微笑 少发脾气    | 14 |
| 要学会经常称赞别人   | 15 |
| 做人别太固执      | 16 |
| 笑话别人之前先检查自己 | 17 |
| 少无事生非 多和睦相处 | 18 |
| 乐于成人之美      | 19 |
| 滴水之恩当涌泉相报   | 20 |
| 多找认同点       | 21 |
| 不要一味讨好别人    | 22 |
| 多为他人遮丑      | 23 |
| 学会给予良性的暗示   | 24 |
| 多投入 少投机     | 25 |
| 酒肉不是朋友      | 26 |
| 路遥知马力 日久见人心 | 27 |
| 切莫“无所不知”    | 28 |
| 要善于消除误会     | 29 |
| 多雪中送炭       | 30 |
| 近君子 远小人     | 31 |
| 要善于开导化解     | 32 |
| 指责不是解决问题的办法 | 33 |
| 善于说“不”      | 34 |
| 不可滥交朋友      | 35 |
| 不要说过头话      | 36 |
| 远亲不如近邻      | 37 |
| 迅速认错        | 38 |
| 给予别人所想要的    | 39 |

|            |    |
|------------|----|
| 要善于无私地帮助别人 | 40 |
| 警惕“祸从口出”   | 41 |
| 要避免正面冲突    | 42 |
| 不可轻易许诺     | 43 |
| 虚心听取批评意见   | 44 |
| 巧妙指正别人的错误  | 45 |
| 耐心听取别人的建议  | 46 |
| 要了解别人的疾苦   | 47 |
| 经常给人一个惊喜   | 48 |
| 不要怠慢朋友     | 49 |
| 穿着要得体      | 50 |
| 切莫以貌取人     | 51 |
| 不要什么事都过问   | 52 |
| 少管别人闲事     | 53 |
| 不能放纵自己     | 54 |
| 切忌过河拆桥     | 55 |
| 不要忘恩负义     | 56 |
| 警惕不义之人     | 57 |
| 切莫轻信       | 58 |
| 失信于人最孤独    | 59 |
| 人要讲信用      | 60 |
| 要有自制力      | 61 |
| 奢侈浪费是可耻的   | 62 |
| 沉默是金       | 63 |
| 学会倾听       | 64 |
| 不要到处摆阔     | 65 |

|              |    |
|--------------|----|
| 要通情达理        | 66 |
| 切莫说“我是女人我怕谁” | 67 |
| 要注意节俭        | 68 |
| 切不可粗心        | 69 |
| 做人要表里合一      | 70 |
| 要防止“说了常后悔”   | 71 |
| 要尊重别人        | 72 |
| 多对人说声“对不起”   | 73 |
| 要学会宽容        | 74 |
| 不可盛气凌人       | 75 |
| 人不可贪婪        | 76 |
| 做人要诚实        | 77 |
| 要多宽容和理解他人    | 78 |
| 不可一意孤行       | 79 |
| 切勿随意反悔       | 80 |
| 不可一味忍让       | 81 |
| 常怀同情心        | 82 |
| 人不能太自私       | 83 |
| 为人不可太偏激      | 84 |
| 不要经常发怒       | 85 |
| 人贵有自知之明      | 86 |
| 不做“长舌妇”      | 87 |
| 责备人切忌太尖锐     | 88 |
| 不要总对别人说“我很忙” | 89 |
| 不可不拘小节       | 90 |
| 要注重礼尚往来      | 91 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 不要伤害朋友的自尊心     | 92  |
| 批评他人要注意方式      | 93  |
| 学点柔顺技巧         | 94  |
| 做人别太刻薄         | 95  |
| 凡事不可斤斤计较       | 96  |
| 巧用“柔”与“刚”      | 97  |
| 善于求同存异         | 98  |
| 宽以待人 严以律己      | 99  |
| 轻易别说“这事包我身上”   | 100 |
| 要养成守时的好习惯      | 101 |
| 少琢磨人 多琢磨事      | 102 |
| 要克服恶习          | 103 |
| 严守秘密           | 104 |
| 站准自己的位置        | 105 |
| 不要相互推诿责任       | 106 |
| 晚上 9 点以后轻易别打电话 | 107 |
| 多读书少闲聊         | 108 |
| 经常反省自己         | 109 |
| 力戒不文明的就餐习惯     | 110 |
| 一味追求享乐是要付出代价的  | 111 |
| 人的品味要高雅一点      | 112 |
| 要珍惜生命          | 113 |
| 要有一颗爱国心        | 114 |
| 做一个真正的文明人      | 115 |
| 品行是最好的无形资产     | 116 |
| 永远记住自己是人       | 117 |

---

## 夏雨·心理调适篇

---

|              |     |
|--------------|-----|
| 换上一副快乐的笑脸    | 121 |
| 独享宁静的时光      | 122 |
| 学会喜欢自己       | 123 |
| 学会寻找快乐       | 124 |
| 不要指望用金钱换快乐   | 125 |
| 切莫乐极生悲       | 126 |
| 贫富总是相对的      | 127 |
| 正确看待得失       | 128 |
| 别总抱怨“入错了行”   | 129 |
| 买彩票不能太投入     | 130 |
| 要克服自我矛盾心理    | 131 |
| 切不可浮躁        | 132 |
| 不要太赶时髦       | 133 |
| 吃亏未必不是福      | 134 |
| 莫把缺点当个性      | 135 |
| 走出“完人”的陷阱    | 136 |
| 千万别总是怨天尤人    | 137 |
| 不要自欺欺人       | 138 |
| 心理总不平衡容易铤而走险 | 139 |
| 不要一味地羡慕别人    | 140 |
| 切莫身在福中不知福    | 141 |
| 不要总板着脸       | 142 |
| 别做白日梦        | 143 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 注意不要活得太累     | 144 |
| 不要沉湎于昨日的辉煌   | 145 |
| 最重要的是保持心灵的宁静 | 146 |
| 心情时好时坏很正常    | 147 |
| 亲情、友情、爱情缺一不可 | 148 |
| 知足者常乐        | 149 |
| 花无百日红        | 150 |
| 切莫自己折磨自己     | 151 |
| 世上没有十全十美的事   | 152 |
| 学会与痛苦打交道     | 153 |
| 学会放松         | 154 |
| 要耐得住寂寞       | 155 |
| 要善于缓减心理压力    | 156 |
| 报复心要不得       | 157 |
| 清除“社会恐惧症”    | 158 |
| 要培养幽默感       | 159 |
| 自负心理要不得      | 160 |
| 重要的是活得充实     | 161 |
| 心胸要宽广        | 162 |
| 莫被细枝末节耗尽生命   | 163 |
| 不要过分看重评奖     | 164 |
| 不要抱着一时的荣耀不放  | 165 |
| 亡羊补牢 为时不晚    | 166 |
| 善于忘记不愉快的事    | 167 |
| 应当相信“面包会有的”  | 168 |
| 感受快乐是无需计划的   | 169 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 不可能事事争得第一   | 170 |
| 不要太在乎别人的认同  | 171 |
| 勿把眼睛盯住别人的成功 | 172 |
| 不要苛求自己      | 173 |
| 幸福常与痛苦相伴    | 174 |
| 学会欣赏 学会调节   | 175 |
| 盛名之下 其实难副   | 176 |
| 人生有遗憾极为正常   | 177 |
| 幸福是种感觉      | 178 |
| 随遇而安        | 179 |
| 千万别庸人自扰     | 180 |
| 金钱不是万能的     | 181 |
| 别总埋怨“运气不    | 182 |
| 要勇敢地面对现实    | 183 |
| 不要回避现实      | 184 |
| 切勿死要面子活受罪   | 185 |
| 学会静静地等待     | 186 |
| 应冷静对待“三人成虎” | 187 |
| 换一个方式来思考    | 188 |
| 画饼充饥不是办法    | 189 |
| 不为无形障碍所困    | 190 |
| 不要抱怨出身      | 191 |
| 人都有失败的时候    | 192 |
| 凡事别太敏感      | 193 |
| 确立正确的心理坐标   | 194 |
| 切莫“为别人而活”   | 195 |

---

|          |     |
|----------|-----|
| 变幻莫测才是人生 | 196 |
| 不要盲目攀比   | 197 |
| 距离也是一种美  | 198 |
| 莫为不成熟而烦恼 | 199 |
| 鱼和熊掌不可兼得 | 200 |
| 别瞎操心     | 201 |
| 要有一颗平常心  | 202 |
| 每天有一份好心情 | 203 |

---

## 秋实·处世成才篇

---

|               |     |
|---------------|-----|
| 自强不息          | 207 |
| 立志是必不可少的      | 208 |
| 要有正确的人生定位     | 209 |
| 策划美好的人生       | 210 |
| 别好高骛远         | 211 |
| 认准目标 早作准备     | 212 |
| 分阶段实现目标是成功的法宝 | 213 |
| 千里之行 始于足下     | 214 |
| 过好每一天 = 过好一生  | 215 |
| 持之以恒是成功的法宝    | 216 |
| 苦难是人生最好的老师    | 217 |
| 把好人生之舵        | 218 |
| 不要害怕被拒绝       | 219 |
| 人要不断进取        | 220 |
| 学无止境          | 221 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 学会利用点滴时间    | 222 |
| 多读书可以戒傲气    | 223 |
| 与书为友        | 224 |
| 别做“聪明人”     | 225 |
| 直觉很可能是错的    | 226 |
| 切忌“智商高,情商低” | 227 |
| 温和处事效果可能更好  | 228 |
| 工作着是美丽的     | 229 |
| 人不能太娇气      | 230 |
| 贪图安逸是不幸的根源  | 231 |
| 自己栽种的果实最甜美  | 232 |
| 不做“井底之蛙”    | 233 |
| 人生的意义就在于奋斗  | 234 |
| 路在脚下        | 235 |
| 人要有抵御磨难的能力  | 236 |
| 锻炼见微知著的能力   | 237 |
| 要保持和谐的人际环境  | 238 |
| 充分培养自己的合作精神 | 239 |
| 留点时间用于思考    | 240 |
| 做事之前应三思     | 241 |
| 不要相信美丽的谎言   | 242 |
| 不可偏面看问题     | 243 |
| 巧渡市场经济的难关   | 244 |
| 要珍惜时间       | 245 |
| 勤奋是成功的法宝    | 246 |
| 要克服自己的惰性    | 247 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 人要不断“充电”        | 248 |
| 要战胜自己           | 249 |
| 要善于把握机遇         | 250 |
| 莫学鸵鸟政策          | 251 |
| 点子是金            | 252 |
| 先把现有的资源充分利用好    | 253 |
| 不作无用的争论         | 254 |
| 切莫在愤怒时作出决定      | 255 |
| 凡事要有回旋余地        | 256 |
| 少唱高调            | 257 |
| 为人不可太懦弱         | 258 |
| 有时答案并非是唯一的      | 259 |
| 人应有“自我”         | 260 |
| 既不能小题大作 也不要大题小作 | 261 |
| 多冷静 少“发热”       | 262 |
| 千万不要自暴自弃        | 263 |
| 多理性行事 少意气用事     | 264 |
| 莫被一时之得所迷惑       | 265 |
| 不要害怕犯错误         | 266 |
| 凡事要全身心投入        | 267 |
| 欲速则不达           | 268 |
| 要善于有机组合         | 269 |
| 凡事要有“试”的勇气      | 270 |
| 不要害怕下岗          | 271 |
| 起码应掌握一种谋生技能     | 272 |
| 至少应掌握一门外语       | 273 |