

成功励志卷

◎ 庄恩岳 / 著



人生每日提醒

(一)



图书馆
必备丛书



华文出版社
Sinoculture Press

人生每日提醒

RENSHENGMEIRITIXING

(一)

◎庄恩岳 主编



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

人生每日提醒/庄恩岳主编. —北京: 华文出版社,
2003. 10

ISBN 7-5075-1545-1

I. 人… II. 庄… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 088981 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

总编室: 010-63370164

发行部: 010-63370170 63370992

新华书店经销

北京铁建印刷厂 印刷

960 × 640 1/16 开本 168 印张 1000 千字

2006 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

*

印数: 0001-3000 册

定价(全套共 12 册): 420.00 元

本书编委会

主 编
常务副主编
副 编

庄恩岳	陈恺欣	陶继丹	丁 杰	张 艳	
詹从才	邓晓梅	贵国栋	吴军红	刘 琳	周 勇
郭建新	张献华	邓晓梅	胡世昌	黄晓华	何成梁
贾玉洁	任伟其	纪晓年	王庆生	杨 春	崔婷婷
杨林海	周 伟	朱辉宇	张 军	姜晶花	董 昕
王 燕	施 畅	刘琳琳	陈忠建	杨文兵	汪 洁
周 燕	周 勇	杨 燕	王 艳	朱 昊	吴 江
华国琴	赵 佳	保国林	杨承祈	姜 华	葛 莲
严 莉	吕 炎	吕少卿	庄恩岳	王明珠	胡 亮
储少莹	张 举	陈 星	庄丽芬	王乃武	张大宝
张国维	陈爱妃	陈 研	陈 亮	邹 香	郑 南
胡海莹	贾玉洁	郭建新	李梅英	陈凯欣	陶继丹
张 艳	丁 杰	张树林	贵国栋	安志蓉	吴军红
詹从才	周 勇	姜 虹			
刘 琳					

策 划 张 艳

- ◎人生篇
- ◎心态篇
- ◎安慰篇
- ◎生活篇



- ◎法制篇
- ◎避免失败篇
- ◎修炼篇
- ◎思考篇

前 言

在发展和完善社会主义市场经济的过程中,由于利益分配的变动,我们的心理难免会产生一些困惑或忧愁。因为追逐名利,而做出舍本求末的蠢事,不仅失去了宝贵的健康,甚至失去了珍贵的生命。因为没有转变观念,还存在依赖思想,不仅失去了良好的时机,而且自己也常常被陷于不能自拔的痛苦之中。因为自己还没有点燃人生智慧的明灯,就会被生活的烦恼压得喘不过气来,感觉人生之路越走越难,甚至失去生活的勇气。

智慧由听而生,由思而得;怨恨由说而生,由烦而得。智慧的人总是寻找解决问题的办法;愚蠢的人总是自怨自艾,一筹莫展。孔子曰:“吾当一日而三省”。圣人尚且如此,更何况我们平凡众生。让我们相互提个醒,去除心中的不良欲望和愁闷,学会轻轻松松地愉快生活,那么成功的机遇能不时时光临吗?!

每天给自己一个忠告,每天给自己一个关照,每天给自己一个提醒,等于自己每天吃一碗营养丰富的心灵鸡汤,就会逐渐成为一个智慧的人,能够不断领悟人生的真谛,能够不断享受快乐的生活。

从1998年我在南京审计学院担任副院长开始,我就一直在思考影响一个人成功和失败的主要因素是什么?纵观天下许多成功人士和失败人士,给我们一个很大的思考问题:为什么有的人人生非常的成功,非常的辉煌?

为什么有的人人生非常的失败,非常的痛苦?过去,我们过多地强调一个人的智商因素,可是智商只是决定一个人的录用,而情商却决定一个人的提升,财商能使一个人生活得很舒适,健商能保证一个人幸福地生活。所以说,一个人的成功离不开智商、情商、财商和健商的综合因素。片面强调某一方面都是欠缺的。在深刻思考的基础上,我和我的朋友们这几年来陆续写下了一系列关于“人生每日忠告”“人生每日提醒”方面的书籍。这次,华文出版社结集出版,表示衷心的感谢。

庄恩岳

2003.6.1

总 目 录

一、人生篇	(1)
二、心态篇	(369)
三、安慰篇	(737)
四、生活篇	(1121)
五、法制篇	(1489)
六、避免失败篇	(1785)
七、修炼篇	(1969)
八、思考篇	(2353)



目 录

一、人生篇

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 人生“十不忘”/ | 13. 好运气不是等来的/ |
| 2. 珍惜生命/ | 14. 逃避矛盾是无用的/ |
| 3. 人生是美好的/ | 15. 牢记棘齿理论/ |
| 4. 热爱生活/ | 16. 失信不立/ |
| 5. 好心态决定好命运/ | 17. 君子取财,取之有道/ |
| 6. 善去烦恼/ | 18. 等待是美/ |
| 7. 成功主要是勤奋的结晶/ | 19. 健康为本/ |
| 8. 适者生存/ | 20. 抱有感恩之心/ |
| 9. 活着真好/ | 21. 谦虚是美德/ |
| 10. 关照别人等于关照自己/ | 22. 学无止境/ |
| 11. 讲究批评方式/ | 23. 拥有多种技能/ |
| 12. 自强多福/ | 24. 超越自我/ |



成长书系 成功励志卷

- 
25. 活人不能被死物所控制/
 26. 人有不如意是正常的事/
 27. 别沉浸于昨日的辉煌/
 28. 常有惜福心理/
 29. 相互帮助/
 30. 慎许诺言/
 31. 了解借贷原理/
 32. 患难见真情/
 33. 给予是福/
 34. 声誉是金/
 35. 铭记“天堂与地狱”的故事/
 36. 永远别灰心/
 37. 问心无愧/
 38. 助人为乐/
 39. 不添麻烦/
 40. 自立则强/
 41. 学会交流/
 42. 到什么山上唱什么歌/
 43. 客观评价自己/
 44. 年龄只是一种符号/
 45. 熟记《数数歌》/
 46. 要求别人的,自己首先做到/
 47. 反省是种美德/
 48. 分阶段实现目标/
 49. 学会生活/
 50. 严是爱,松是害/
 51. 别有更多的不平衡心理/
 52. 正确权衡人生的得失/
 53. 善去不良欲望/
 54. 平衡是福/
 55. 培养自身竞争力/
 56. 多微笑,少抱怨/
 57. 常有“释仇”心理/
 58. 少言谈、多实干/
 59. 他人要负责任/
 60. 说话要讲技巧/
 61. 不做被淘汰之人/
 62. “我”字当头,烦恼不尽/
 63. 留有余地/
 64. 不要刻意去处世/
 65. 不要追赶时髦/
 66. 要有风险意识/
 67. 不攀不比/
 68. 沉默是金/
 69. 不想无用的事/
 70. 多体谅别人/
 71. 多有平和的心境/
 72. 创造机会/
 73. 不为一点伤害而烦心/
 74. 切莫自私自利/
 75. 客观评价快乐与烦恼/
 76. 不做预言家/
 77. 远离小人/
 78. 学会忍耐/
 79. 拥有自己的风格/
 80. 让每个人满意是不可能的/
 81. 相信自己/
 82. 善于听反对意见/

人生每日提醒

83. 不要以个人的好恶来行事/
84. 不怕重新开始/
85. 培养良好的情绪/
86. 不要自取其败/
87. 不为贫困所屈服/
88. 牢记西方民间制怒的良方/
89. 理解苦难/
90. 抱怨无用/
91. 不要太多的内疚/
92. 不必忧虑/
93. 学会喜欢自己/
94. 制怒/
95. 不做愤世嫉俗之人/
96. 不做讨厌之人/
97. 心灵的满足最富有/
98. 别在意被人“冷落”/
99. 不要太敏感/
100. 不做不幸之人/
101. 善去孤独/
102. 学会思考/
103. 恰当地放下追逐之心/
104. 别工于心计/
105. 相互对抗不如相互合作/
106. 轻装上阵/
107. 不知足有学问/
108. 学会奉献/
109. 光有知识是不够的/
110. 善去生活压力/
111. 消除恐惧感/
112. 别抑郁不乐/
113. 了解成功人的性格/
114. 牢记失败的二十八个原因/
115. 摆脱心灵的束缚/
116. 不要抱怨工作/
117. 贫困是财富/
118. 警惕“轻视”行为/
119. 掌握脱贫的秘诀/
120. 慎重借债/
121. 不要萎靡不振/
122. 改变生活的方式/
123. 珍惜时间/
124. 美在心里/
125. 感悟成功的真实涵义/
126. 塑造自己迷人的个性/
127. 真实地生活/
128. 了解正负原理/
129. 家庭的欢笑是人生的基础/
130. 信任无价/
131. 牢记多活二十年的秘诀/
132. 从业不敬业就要失业/
133. 做一个好男人/
134. 勿赶“离婚”潮/
135. 让自己活得更年轻/
136. 不要太任性/
137. 不要骄傲/
138. 平凡是人生的真谛/
139. 凡事有兴趣/
140. 不凑热闹/

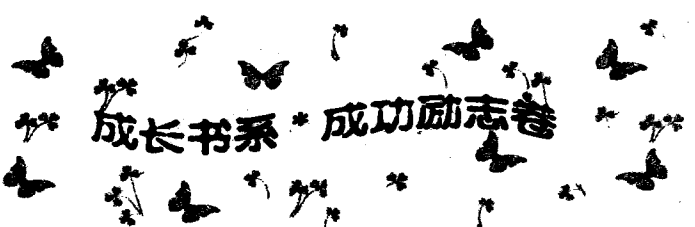
成长书系 · 成功励志卷

- 
141. 品味幸福/
 142. 多一分进取心/
 143. 掌声响起时不要太得意/
 144. 聪明不一定成功/
 145. 良好的品质需要修炼/
 146. 做自己喜欢的事/
 147. 掌握撰写简历的技巧/
 148. 工作也有乐趣/
 149. 跳槽需谨慎/
 150. 学会说“不”/
 151. 别让金钱淹没了人生的乐趣/
 152. 做人最重要/
 153. 自己能做的事自己做/
 154. 能简单就简单些/
 155. 别贪心/
 156. 学会寻找乐趣/
 157. 老老实实地做人/
 158. 犯了错别归咎别人/
 159. 别嫉妒他人成功/
 160. 不做时代的落伍者/
 161. 不可忽视小事/
 162. 靠实力竞争/
 163. 永久地产生美/
 164. 女子有才更是德/
 165. 不做怨妇/
 166. 不轻易放弃所追求的事业/
 167. 慎交友/
 168. 感悟人生/
 169. 熟读修身弗陞的要诀/
 170. 适当减去心理负担/
 171. 不要用金钱方式来教育孩子/
 172. 多建议,少命令/
 173. 发挥自己的长处/
 174. 读一遍济公的“糊涂歌”/
 175. 只有埋头,才能出头/
 176. 管好自己的业余时间/
 177. 不要怕吃苦/
 178. 熟记做人的格言/
 179. 多有善行/
 180. 警惕心理慢性疲劳/
 181. 不要只会“做官”/
 182. 切莫鄙视别人/
 183. 不要找借口/
 184. 别拿青春赌明天/
 185. 虚心求教/
 186. 具备成功性格/
 187. 严守秘密/
 188. 不要忽视小人物/
 189. 慎当担保/
 190. 处危不惊/
 191. 不作无谓的辩论/
 192. 不听贪妇言/
 193. 关心生活话题/
 194. 失意不失志/
 195. 知人善任/
 196. 学会冷处理/
 197. 甘当配角/
 198. 学会赞美/

人生每日提醒

199. 不露“庐山真面貌”/
200. 警惕中年情结/
201. 重新开始生活/
202. 牢记培养实力的妙法/
203. 不要热衷于眼前的显赫/
204. 忍耐逆境/
205. 学会道歉/
206. 不要眼中只有“保险系数”/
207. 不可轻信谣言/
208. 不可忽视小节/
209. 当务之急是做最重要的事/
210. 不要计较小事/
211. 避免招风惹雨/
212. 别兴趣太广/
213. 牢记做人“十不要”/
214. 善于从苦闷中自拔/
215. 寻求好的生活/
216. 不要事事都耿耿于怀/
217. 学会大度处世/
218. 多看别人优点/
219. 不要急/
220. 别破罐子破摔/
221. 避免有损大脑的不良行为/
222. 做时代的进步者/
223. 谨慎选择/
224. 不要光叹息/
225. 正确认识自己/
226. 做生活的强者/
227. 路是走出来的/
228. 永存信念/
229. 辛勤耕耘必有收获/
230. 做个聪明的女人/
231. 不要有消极悲观情绪/
232. 警惕“亚健康”/
233. 做一个有魅力的女人/
234. 顺其自然/
235. 别为工作失去生活的快乐/
236. 运动有禁忌/
237. 消除不良性格/
238. 衡量青年心理成熟的“十条标准”/
239. 不要恐惧批评/
240. 勤思考/
241. 善于走出人生的谷底/
242. 每个人都很富有/
243. 该拒绝就拒绝/
244. 不要强人所难/
245. 要名副其实/
246. 虚荣心不可太强/
247. 多留意/
248. 智慧能使人幸福/
249. 每天说一句感恩的话/
250. 学会放弃/
251. 不要不懂装懂/
252. 不要总觉得有理/
253. 不做轻狂之人/
254. 别为做老好人而失去自我/
255. 不可放纵/

成长书系 * 成功励志卷

- 
- 
256. 避免失落感/
 257. 宠辱不惊/
 258. 多一分欣赏之心/
 259. 别迁怒别人/
 260. 学会含蓄/
 261. 见好就收/
 262. 善听“不要”言/
 263. 出门带个笔记本/
 264. 做一个有期望价值的人/
 265. 成事业必须具备精细双重性格/
 266. 防病胜于治病/
 267. 不要轻易与人断交/
 268. 不要搬弄是非/
 269. 问心无愧/
 270. 培养判断力/
 271. 自强不能停留在口头上/
 272. 条条道路通罗马/
 273. 自己要埋头苦干,又要适时表现/
 274. 牢记不败之秘诀/
 275. 善用脑/
 276. 拥有持久的恒心/
 277. 不可与一无所有者相争/
 278. 要有自我保护意识/
 279. 有备无患/
 280. 不要被捧杀/
 281. 不要有投机之心/
 282. 别忽视多一点点/
 283. 让才华依托在品行上/
 284. 不抱侥幸心理/
 285. 隔墙有耳/
 286. 克服烦躁心理/
 287. 寻求人和的环境/
 288. 不要张扬/
 289. 有功不独居/
 290. 有过不推卸/
 291. 莫要自断后路/
 292. 不要有赌徒心理/
 293. 别为时尚所累/
 294. 人生的凉茶都是自己沏的/
 295. 正人先正己/
 296. 不要“穷”得只剩下金钱/
 297. 多听少说/
 298. 不要什么东西都想试/
 299. 不生懒惰之心/
 300. 不要给人当众出丑/
 301. 不做滑头之人/
 302. 大智若愚/
 303. 不做无耻之人/
 304. 不要为出类拔萃而痛苦/
 305. 凡事只要努力就行/
 306. 不要逢人就赞美自己的好运/
 307. 不树对立面/
 308. 人生必须有朋友/
 309. 近君子,远小人/
 310. 好心并非有好报/
 311. 世上没有后悔药/
 312. 人生的失败多是忽视自己的弱点/



人生每日提醒

- 313. 别把岗位职权当成自己的本事/
- 314. 别以“有用”标准来交友/
- 315. 事在人为/
- 316. 最重要的是今天的心/
- 317. 与人为善/
- 318. 你无法改变别人/
- 319. 别什么时候都逞能/
- 320. 别为小事发愁/
- 321. 别只会酸溜溜地说话/
- 322. 做人不可太软弱/
- 323. 不惹麻烦事/
- 324. 凡事不可过头/
- 325. 不做无用功的事/
- 326. 不要自取耻辱/
- 327. 学会让自己神采飞扬/
- 328. 无人敢提意见是最可悲的/
- 329. 不要轻易掉进别人设下的陷阱/
- 330. 不提过分的要求/
- 331. 不可滥用人情/
- 332. 不可随口说谎/
- 333. 做人别太脆弱/
- 334. 万丈高楼平地起/
- 335. 不可与人太亲近/
- 336. 只要拥有知识就是好/
- 337. 多向别人请教/
- 338. 做一个深沉的人/
- 339. 培养勇气/
- 340. 坚持但不固执/
- 341. 不要拘泥于形式/
- 342. 不要仿效丑陋/
- 343. 不完美是常有的事/
- 344. 多做别人认可的事/
- 345. 无辜受过也要大将风度/
- 346. 不要过早暴露目标/
- 347. 点亮智慧的明灯/
- 348. 善于弥补别人的不足/
- 349. 珍惜别人对你的依赖/
- 350. 多想好的一面/
- 351. 不要为表象所迷惑/
- 352. 看穿小人的伎俩/
- 353. 谨防被人利用/
- 354. 心平气和地生活/
- 355. 心气不可太高/
- 356. 学会尊重每一个人/
- 357. 不要与声名狼藉的人为伴/
- 358. 常有新的感觉/
- 359. 希望赋予前进的动力/
- 360. 不要自命不凡/
- 361. 不要避粗俗之人/
- 362. 不走极端/
- 363. 知道生活的真谛/
- 364. 学会平衡自己的心理/
- 365. 说得体的话,做得体的事/



成长书系 * 成功励志卷

二、心态篇

1. 拥有一颗平常心/
2. 常有感恩心/
3. 善去烦恼心/
4. 少有攀比心/
5. 不要贪婪心/
6. 不生绝望心/
7. 常有警惕心/
8. 做人要有独立心/
9. 保持纯洁心/
10. 常怀谦逊心/
11. 始终拥有宁静心/
12. 不可缺少自信心/
13. 处世要有忍让心/
14. 学习要下狠心/
15. 对人要有宽容心/
16. 不要盲目的消费心/
17. 减少无知心/
18. 增加智慧心/
19. 避免愚蠢心/
20. 不要自怜心/
21. 不可缺少淡泊心/
22. 不要空虚心/
23. 克服焦虑心/
24. 常有快乐心/
25. 不要失去幸福心/
26. 保持不败心/
27. 不可缺少期待心/
28. 要有竞争心/
29. 常怀荣誉心/
30. 避免沮丧心/
31. 克服猜疑心/
32. 玩心别太重/
33. 多些舒畅心/
34. 常有认错心/
35. 减少忧愁心/
36. 克服恐惧心/
37. 减少悔恨心/
38. 多些释仇心/
39. 不要贫困心/
40. 培养成熟心/
41. 减少麻烦心/
42. 培养健康心/
43. 善去寂寞心/
44. 克服自卑心/
45. 增加自我拯救心/
46. 培养自助心/
47. 要有耐烦心/
48. 对坏人坏事不发慈悲心/

人生每日提醒

- | | |
|--------------|---------------|
| 49. 不要邪念心/ | 78. 多有无悔心/ |
| 50. 克制欲望心/ | 79. 少些无聊心/ |
| 51. 培养执着心/ | 80. 不要背叛心/ |
| 52. 不要诉苦心/ | 81. 善去压抑心/ |
| 53. 多些爱心/ | 82. 不要混沌心/ |
| 54. 要有柔韧心/ | 83. 克服怀疑心/ |
| 55. 适当显示示弱心/ | 84. 多些奉献心/ |
| 56. 经常运用幽默心/ | 85. 不要报复心/ |
| 57. 不可缺少吃亏心/ | 86. 避免遁世心/ |
| 58. 善用含蓄心/ | 87. 不要危险心/ |
| 59. 不心怀叵测/ | 88. 少些争辩心/ |
| 60. 常有体贴心/ | 89. 多些同情心/ |
| 61. 对工作要热心/ | 90. 不要冷酷心/ |
| 62. 人生多些从容心/ | 91. 常有祝福心/ |
| 63. 要有事业心/ | 92. 要有自控心/ |
| 64. 不要自欺心/ | 93. 少些内疚心/ |
| 65. 培养悟性心/ | 94. 别一味拥有谴责心/ |
| 66. 多有倾听心/ | 95. 不要堕落心/ |
| 67. 不要娇气心/ | 96. 多些忍耐心/ |
| 68. 常有惜时心/ | 97. 拥有和睦心/ |
| 69. 不要萎靡心/ | 98. 常有节俭心/ |
| 70. 善去混沌心/ | 99. 善去浪费心/ |
| 71. 培养果断心/ | 100. 勿掉以轻心/ |
| 72. 克服怪习心/ | 101. 克服拖延心/ |
| 73. 常有克制心/ | 102. 慎待陶醉心/ |
| 74. 多有预防心/ | 103. 多些柔情心/ |
| 75. 培养真诚心/ | 104. 拥有探索心/ |
| 76. 不要清高心/ | 105. 不要盲目心/ |
| 77. 常有舍弃心/ | 106. 要有一颗清凉心/ |