

心法

庄恩岳◎著



人生修行
每日心法



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

心法

庄恩岳◎著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心法/庄恩岳著. —北京: 中信出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5086-2966-7

I. 心… II. 庄… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 157231 号

心法

XINFA

著 者: 庄恩岳

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 **印 张:** 12.75 **字 数:** 160 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版 **印 次:** 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2966-7/F·2413

定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http: //www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前 言

修行能够给一个人带来健康、长寿、富贵、端正、尊严和平安。人的命运是由自己决定的，你可以做社会的顶尖成功人士，也可以生活在社会最底层。这一切主要是由一个人的人生态度和人生目标决定的。哈佛大学曾经作过一个统计调查，其跟踪调查的时间长达 25 年。在调查群体中：有 27% 的人没有积极的人生目标，他们对于人生持消极的态度；有 60% 的人其人生目标模糊；有 10% 的人虽然人生目标清晰但侧重于短期；只有 3% 的人拥有清晰、长期且积极的人生目标。25 年以后，那 3% 的目标积极者，几乎都成了社会各界顶尖的成功人士。占 10% 的短期目标者，大都生活在社会的中上层。而占 60% 的目标模糊者，几乎都生活在社会的中下层。至于剩下 27% 持消极目标的人，则几

乎都生活在社会的最底层，被社会所不容，被人们所鄙视。

人的寿命也是由自己决定的，除了发生意外事故的情况之外。有专家认为“四种人长寿：一是没心没肺的人；二是稀里糊涂的人；三是平静的人；四是觉悟的人。”疾病是怎么来的？是心生的，主要是着急、愤怒、烦恼等原因引起的。有知识只是小聪明，宁静致远才是大智慧。“八味人生”总结得好：“第一味：放弃完美，多一分轻松。第二味：面对现实，多一分自在。第三味：欣赏自己，多一分自信，第四味：做好选择，多一分从容。第五味：寻找快乐，多一分追求。第六味：善待他人，多一分爱心。第七味，相信成功，多一分欣喜。第八味：不畏失败，多一分执着。

世界在每一个人的眼睛里，都呈现不一样的面貌。如果你的心情是好的，那么你面前的世界就是美好的。如果你的心情是恶劣的，那么你面前的世界就是丑陋的。所以说，世界是否美丽，首先取决于我们自己的心情，让生活和工作的心情好起来是非常关键的。我们不能控制天气，但是可以控制自己的情绪。让自己高兴起来，不要让自己郁闷痛苦。可以说，所有的幸福和快乐，以及健康，其基础是一个人的内心状态。这就是我们每天必须要学习心法的目的，它可以确保我们一生健康长寿、幸福快乐、富足平安。

好的心态，决定好的命运；好的习惯，决定好的人生。别总以灰色的心态去生活，要以欣喜之心去生活。改变经

常烦恼的心态就会感到欢喜和快乐，改变经常郁闷的坏习惯会让人生美好起来，不能做林黛玉式的人物。马斯洛先生说过：“心若改变，你的态度就跟着改变；态度改变，你的习惯就跟着改变；习惯改变，你的性格就跟着改变；性格改变，你的人生就跟着改变。”

用积极心态来改变自己的生存处境。“如果一个人对自己的处境不满，他可以用两种方法来改变：要么改善自己的生存条件；要么改善自己的灵魂状况。前者不是随时都能做到的，后者则永远由他自己掌握，”而且好多时候，一个人生存处境的恶化多是由其心境引起的，要心平气和地生活，或者马上改变自己的心态，并站在不同角度的换位思考，多去欣赏别人的长处，多看社会好的一面。实际上，心境愉快，环境也好。心态不好，环境也差。心态和情绪会相互影响，一个人是否拥有积极心态太重要了，它甚至能影响一个人的人生道路。

人生在世，肯定会遇到不少困难，光知道忧虑是没有用的，整天总是唉声叹气，不去积极想办法，又怎么能有心情生活？总是愁眉苦脸，能解决什么实际问题？让焦虑吞噬健康的生命，让痛苦写满无言的日子，那是无能的体现，是真正的消极做法。生活应该丰富多彩，身心需要经常调节。只要我们学会欣赏，并注意身心的调节，其实生活的美无处不在，譬如流水之声可以养耳，青苗绿草可以

养目，观书绎理可以养心，弹琴学字可以养脑，逍遥杖履可以养足，静坐调息可以养筋骸。只有那些拥有积极心态的人，才能够不断创造生活，让生活永远充满情趣，越生活越发现人生是那样可爱，所以没有时间去烦恼和痛苦。

前言 —V

- 一月** 健康长寿的心法 —1
- 二月** 积极心态的心法 —35
- 三月** 勇敢面对现实的心法 —65
- 四月** 越磨难越自强的心法 —99
- 五月** 拥有快乐心情的心法 —131
- 六月** 不自寻烦恼的心法 —165
- 七月** 不抱怨世界的心法 —197
- 八月** 获得成功的心法 —231

九月 不断更新自己的心法 —265

十月 低调为人处事的心法 —297

十一月 做事先做人的心法 —331

十二月 踏踏实实做事的心法 —363

一月 健康长寿的心法

不要把健康托付给医生
最好的医生就是自己

- 第 1 日 健康是福 —3
- 第 2 日 不要把健康托付给医生 —4
- 第 3 日 心安才能身安 —5
- 第 4 日 最好的医生是自己 —6
- 第 5 日 若想身体安，三分饥和寒 —7
- 第 6 日 “宽心谣” —8
- 第 7 日 养生“二十诀” —9
- 第 8 日 绝不能死于无知和愚昧 —10
- 第 9 日 健康是今天最重要的东西 —11
- 第 10 日 持恰当的心，做恰当的事 —12
- 第 11 日 豁达者容易长寿 —13
- 第 12 日 多微笑，多健康 —14
- 第 13 日 难得糊涂有益于健康 —15
- 第 14 日 缓解心理压力有益于健康 —16
- 第 15 日 欢乐有度，健康常伴 —17
- 第 16 日 清廉有助长寿 —18
- 第 17 日 不抑郁 —19
- 第 18 日 童心常有是良方 —20
- 第 19 日 不为鸡毛蒜皮的事情烦心 —21
- 第 20 日 死要面子烦恼无穷尽 —22
- 第 21 日 掌握“敏感度” —23
- 第 22 日 不要总向别人诉苦 —24
- 第 23 日 养心等于养身 —25
- 第 24 日 愤怒是健康的大敌 —26
- 第 25 日 减少应酬多一点务实 —27
- 第 26 日 多挤出一点时间运动 —28
- 第 27 日 去除浮躁之心 —29
- 第 28 日 懒惰会使疾病找上门 —30
- 第 29 日 憎恨会使人更痛苦 —31
- 第 30 日 天堂般的生活不一定健康 —32
- 第 31 日 不要和自己过不去 —33

第1日

健康是福

一个人没有健康的身体作为人生的保证，就等于这一辈子什么都没有，什么远大的理想、刻苦的学习、舒心的工作、成功的事业、美满的家庭、幸福的生活，这一切都成了虚无飘渺的东西。我们必须从小明白，健康是人生最基础的东西，拥有健康才可能拥有幸福的一生。所以，一个人的健康一定要从小抓起。因为没有健康作为人生的根本保证，那么自己的一切都是空的。如果自己还很年轻，并且将来想有所作为，干出一番成就来，那么自己的身体健康与否就是一个重要的制约因素，千万不能忽视健康问题。



每日心法

人生首先要健康，因为健康是福。树立正确的健康观念，尊重自己的生命。自己要主宰生命的健康，并不断提高自己的健商水平。

第2日

不要把健康托付给医生

一个人光有智商是不够的，人生的成功是一个人综合素质保证下的成功，所以说，智商、情商、财商和健商，是一个都不能少的。如果说智商能够使你得到录用，情商使你得到提升，财商使你得到财富，那么健商则是人生一切的保证。如果没有健康作为人生的基础，什么都谈不上。没有健商意识，没有良好的身体，就会一事无成。因此，我们要正确处理这四者的辩证关系。健康的生命首先取决于自己。珍惜生命要从提高自己的健商开始，提高生活的质量从自我保健做起，热爱人生从增强健康意识做起。



每日心法

不能做现代社会的“健盲”，必须树立确保一生健康的思想意识。一个人综合素质的全面发展很重要，什么时候都不能丢失健康的意识。

第3日

心安才能身安

我们强身健体要从两个方面抓起，一要抓身体的健康，使自己具有很强的免疫力，譬如不会经常地感冒发烧，能够进行日常的学习和工作；二要抓心理的健康，使自己有足够的精力，乐观地处理工作和生活的各种事项和问题，譬如不会经常地闹情绪发脾气。光有身体健康是远远不够的，还要心理的健康。心理健康要比身体健康更为重要。人们大多重视身体的疾病，一旦发现身体有疾病，就会通过一定的治疗和休息，让身体马上得到恢复。但是，人们经常忽视心理的疾病。许多人明明患有心理的疾病，可他们就是没有意识到。



每日心法

“健康不仅是指免于疾病和衰弱，而是指保持体格、精神和社会方面的完美状态。”心安才能身安，没有心理的健康，身体也很难健康。

第4日

最好的医生是自己

“每个人的健康和寿命 60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗保健，7%取决于气候影响。”自己决定自己的健康，不走无知的人生路。要把健康的主动权牢牢地掌握在自己手里，不要把健康的希望放在医生身上，更不能放在某种药上。靠天靠地不如靠自己，提高自己的身体机能，提高自己的免疫力才是上策。不能把药当饭吃，人类自身就有强大的抵抗力，譬如一个人如果有点病痛，经过一段时间的疗养，自己就会逐渐地恢复健康。因此我们自身的健康，绝对不能建筑在对药物的依靠上。药物只起到辅助的治疗作用，主要还应该依赖自己机体的抵抗力和恢复力。



每日心法

健康主要取决于自己，“如果能够做到起居有常、饮食有节、心理平衡、经常锻炼和科学学习等，就可以达到增强体质、保持愉悦心情、预防疾病的健康目的”。

第5日

若想身体安，三分饥和寒

吃饭很有学问，不能暴饮暴食。俗话说，若想身体安，便要三分饥和寒。吃得越饱，越不利于身体健康，决不是危言耸听，而是有许多案例佐证。有智慧人士忠告：“自己在吃饱之前，必须坚决地离开饭桌，以免成为愚蠢的猪。”必须讲究每天的饮食营养，把每天的膳食作为一个整体来看，强调缺少什么就弥补什么。偏食是一种不良的饮食习惯，不能爱吃什么，就天天吃什么。如果经常这样，就容易造成营养不良。一个人对于饮食健康的无知，实际上也是一种悲哀。吃出健康来，是智慧生活的内容之一。要克制自己的偏食欲望，改正不良的偏食习惯。



每日心法

饮食平衡、心理平衡和环境平衡，是确保一个人健康的三大支柱。最好把住“进口关”。学习饮食科学，掌握吃饭学问，不能为吃而吃。

第6日

“宽心谣”

寻找愉悦的心情，要多听听“宽心谣”，使自己乐观起来、高兴起来。“日出东海落西山，愁也一天喜也一天。遇事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦。一年四季平常过，多也喜欢少也喜欢。少荤多素日三餐，粗也香甜细也香甜。新旧衣服不挑拣，好也御寒赖也御寒。常与知己聊聊天，古也谈谈今也谈谈。朋友同事同样看，男也心欢女也心欢。全家老少互慰勉，贫也相安富也相安。早晚操劳勤锻炼，忙也乐观闲也乐观。心宽体健心充实，不是神仙胜似神仙。”宽慰自己的心灵，不是老年人的专利，年轻人也要经常宽慰自己的心灵。



每日心法

我们不能控制天气，但是可以控制自己的情绪。让自己高兴起来，不要一个人郁闷痛苦。所有的幸福和快乐，以及健康，其基础是一个人的内心状态。