

提醒系列

KIND REMINDER

边生活

庄恩岳◎著

边领悟

- 人生苦短，须活在当下
- 要有一种积极的人生态度
- 别把自己没有做完的东西端给别人看
- 人不可貌相，海水不可斗量
- 一笑解怨恨，一怒招灾祸
- 赞美和批评别人都要适可而止
- 在平凡的生活里不要声声叹息



华文出版社
Sinoculture Press

边生活边领悟

庄恩岳 著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

边生活边领悟/庄恩岳著. —北京: 华文出版社,
2002.5

ISBN 7-5075-1348-3

I. 边… 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 (2002) 第 025451 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbbs.com

电话: (010) 83086663 (010) 83086853

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

32 开本 12 印张 200 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—10000 册

定价: 20.00 元

作者简介

庄恩岳，1960年12月出生，浙江省鄞县人，曾任审计署科研所副所长，南京审计学院副院长，审计署经贸司副司长。现在中央某部门工作，研究员，正局级专职监事，中央财经金融大学等院校客座教授。系中央国家机关青联第一、二届委员，全国青联第八、九届委员，获“中央国家机关优秀（杰出）青年”等荣誉称号，享受国务院政府特殊津贴。

自1983年来，已出版专著十余部。近年来，在专业工作之余，潜心研究素质教育等讲题，策划、主编并撰写“忠告系列丛书”，深受读者欢迎，连续进入畅销书排行榜。繁体字版本亦在韩国和我国台湾地区流传。《边生活边领悟》是作者最新倾情奉献的一部力作，也是“提醒系列丛书”中的一本。

前言

生活是繁杂的，又是辛苦的；人生是欢乐的，又是短暂的，于是我们常常会迷茫和痛苦。生活是平凡的，又是单调的；人生是散淡的，又是艰难的，于是我们常常会乏味和寂寞。生活是缤纷的，又是无奈的；人生是复杂的，又是美好的，于是我们常常会浮躁和失落。

生活需要智慧，人生需要感悟。假如我们一边能够智慧地生活，一边又能够深深地感悟人生，那么我们就能够更好地享受生活，并能够快乐地生活。倘若一个人能够看淡虚浮的名利，就会默默地吞咽痛苦的泪水，理智地去掉莫名的烦恼，巧妙地解除心灵的羁绊。换一种轻松的活法，获一身爽适的健康。多倾听生命的声音，多采撷人性的光辉，就能多感悟人生的真谛。开启智慧的心灵，就能把握美好的生活，并时时在高质量生活的海洋中畅游。

“悟则进，不悟则退”；“洞察世事，彻悟生活”。一个人看到了，不能算学到了东西；一个人学到了，不能算彻底地领悟了人生的真谛。只有一个人悟到了，才能算这一辈子没有虚度。一个人的生活体验越多，对人生的感悟也就越多，也越能感觉生活的乐趣。法国法郎士说：“让我们享受人生的滋味吧。如果我们感受得越多，我们就会生活得越长久。”当然，只有热爱和珍惜生命的人，才会用细腻之心去体会生

活，才能领略生活的各种乐趣，才有深刻的人生感悟。人生的磨难是件好事，人生的经历是种福分。假如人生没有甜酸苦辣的感受，怎能知晓生活的艰辛与甘美呢？要是没有丰富的人生感受，那么生活只是简单又短暂的“拼盘”。虽然许多东西自己一时做不到，但是能够感悟到了，这说明也是一种进步。特别是每当心中有不良欲望产生时，自己能够及时发现，并予以抑制和消灭，以不酿成灾祸，这也是一种修身养性的行为。

让我们在生活中深深感悟，又在感悟中快乐生活吧！

庄恩岳

2002年初春

目 录

1. 人生苦短,须活在当下 /
2. 言多必失,祸从口出,不如适时沉默 /
3. 永远无法逃避现实,只有勇敢地面对 /
4. 始终拥有自我,不断过好自己的生活 /
5. 放纵自己,必带来不必要的灾难 /
6. “乌鸦嘴”人人讨厌,多赞美他人,不吹嘘自己 /
7. 艺不压身,必有赖以生存的一技之长 /
8. 贪小往往失大,做人要肯吃亏 /
9. 今天的学习,是明天的欢笑 /
10. 良机是稀客,切莫慢待 /
11. 得让人处且让人 /
12. 以人为师,不可我为人师 /
13. 自强多福,自己拯救自己 /
14. 巧伪不如拙诚 /
15. 人生惨败的原因多是骄傲张狂 /
16. 说话先看交谈对象 /
17. 小恶不除,积小可以成大 /
18. 揭人之短不如补人之台 /
19. 炫耀什么时候都是多余的 /
20. “忧虑虫”是天下最可怜之人 /
21. 必须时时保持头脑的清醒 /
22. 要有一种积极的人生态度 /
23. 生活的主体是自己,自己才是生命的主人 /

边生活 边领悟

24. 我们无法改变别人的看法,能改变的仅是我们自己 /
25. 莫被生活烦苦所困惑,快乐人生最重要 /
26. 一个人若能自重,才会赢得他人的尊重 /
27. 在平凡的日子里,要善于寻找快乐 /
28. 忧国忧民之心常有,怨国怨民之言全无 /
29. 为人处世当谦卑,言语行为要谨慎 /
30. 贪得无厌的结果往往是一贫如洗 /
31. 做事不越位,说话不过份,帮忙不添乱 /
32. 正确看待自己的拥有 /
33. 严加管教出英才,过分溺爱出败子 /
34. 世上最宝贵的东西是一个人的健康 /
35. 交友必须谨慎,不是什么人都可以结交的 /
36. 要学会耐烦,否则苦难就来了 /
37. 人总是要有点精神的,否则会毫无生气 /
38. 能做到“不贪财,不失信,不自是”,自然人人敬重 /
39. 不可光顾自己痛快,乱发脾气 /
40. 善于运用自己的智慧,扭转自己的人生劣势 /
41. 因为有了爱情而痛苦,也因为有了爱情而幸福 /
42. 与人为善是上策,多种花草,不栽荆棘 /
43. 喜时随口许诺,怒时冲口恶言,过后肯定后悔 /
44. 做人不能光顾眼前利益,只图自己一时痛快 /
45. 人怕先甜后苦,家怕先富后贫 /
46. 打肿脸充胖子,死要面子活受罪 /
47. 自己的心灵都不清静,就别企求外界的环境清静 /
48. 处显贵而变骄横与奢侈,是人生惨败的开始 /
49. 祸生称心如意的顺境,病生纵欲玩乐的仙台 /
50. 物欲太无穷,而人生却太有限 /

边生活 边领悟

51. 不要赌口气,而要争口气 /
52. 个性太强,容易被人认为身上带刺 /
53. 别轻易把自己没有做完的东西端给别人看 /
54. 简洁而执著的人常有充实的人生 /
55. 不应只叹息自己的不幸和痛苦,这世界比自己更不幸和痛苦的人遍地皆是 /
56. 人所处的绝境,多数不是生存的绝境,而是精神的绝境 /
57. 生活不带严厉批评,喜悦来自真心接纳 /
58. 麻烦不来找你时,你千万别去找麻烦 /
59. 经营好自己的长处,才能做自己命运的主宰者 /
60. 说话不加修饰,一味的直言直语,就会伤人伤己 /
61. 凡事必须自己彻底想开了,才能完全走出痛苦的沼泽地 /
62. 人都有自私的一面,所以面对别人一些可笑的行为,就会豁达地开怀一笑 /
63. 尽管无法选择出身,但我们可以选择自己 /
64. 路人不踢死狗,正确看待别人的诋毁 /
65. 别把“伞”当成“天”,不做“井底之蛙” /
66. 择偶定位要正确,美好时光莫错过 /
67. 不要死于愚昧,更不要死于无知 /
68. 刻骨的爱也可变成刻骨的恨,适当距离最是美 /
69. 不要在处境恶劣时,做出消极的决定 /
70. 任何东西均是祸福相依,得到的别太张狂,没有的别太失望 /
71. “社会是一部永动机,谁都无法逃脱部件的命运” /
72. 不管自己有多么聪明,都需要不断努力 /
73. 别存侥幸心理,每天都需去掉心中的恶 /
74. 既不能盲目地自大,又不能盲目地自卑 /

边生活 边领悟

75. 与自己充分信赖的人打交道,才能避免不必要的烦恼 /
76. 别去羡慕“昨天是人,今天是鬼”式的人 /
77. 抱怨一点用处都没有,却只会让心境更恶劣 /
78. 心理总不平衡,人生就会痛苦万分 /
79. 不怕自己起点低,就怕自己没志气 /
80. 时时反省自己,不做令人讨厌之人 /
81. 尽量要不显山不露水,才能避免不必要的伤害 /
82. 随便打断别人的说话,既不礼貌又让人反感 /
83. 在不能把握有条理地表述一件事时,就不要开口 /
84. 被别人背后瞎议论,无一人可以幸免 /
85. 只听到自己一贯正确的声音,那就是绝对的愚蠢 /
86. 到什么山上唱什么歌,及时调整好自己的心态 /
87. 去掉不幸的祸根,就会改变自己的命运 /
88. 善于预见生活中的恶,便于及早规避麻烦和不幸 /
89. 不可与一无所有的人相争,不要与“太阳型”的人为伴 /
90. “只问耕耘,不问收获” /
91. 无欲则刚,心底无私天地宽 /
92. 嘴巴不能太“快”,心里不可一点秘密都存不住 /
93. 不要无能之举,更不做“稻草人” /
94. 许多的成功来自于八小时以外,千万要珍惜业余时间 /
95. 靠天靠地不如靠自己,勤奋是每天必做的功课 /
96. 埋头做自己的事情,不要随便评价别人 /
97. 善于忘掉过去的幸和荣耀,过多的记忆反而会阻碍自己的前进 /
98. 生命在于运动,每天必须抽点时间健身 /
99. 小怒先数十个数,大怒则数一百个数 /
100. 每天该做的事情,再忙也得做 /

边生活 边领悟

101. 不要抱怨别人的态度不好,先要检查自己的态度如何 /
102. 既不能一毛不拔,又不能挥霍浪费 /
103. 不要仇恨自己的对手,反而要深深地予以感激 /
104. 粗俗多是社会的主流,而高雅则有可能束之高阁 /
105. 既不能轻易接受别人的东西,又不能轻易听信别人的谎言 /
106. 想别人所没有想的,做别人所没有做的 /
107. 办事要圆满,内心要宽平 /
108. 人不可貌相,海水不可斗量 /
109. 没有行动的计划,再美好也是水中映月 /
110. “做事要恰到好处,做人须适可而止” /
111. 干的事情越多,受别人指责的机会也多 /
112. 小人千方百计使坏,君子则帮助自己成功 /
113. 水到渠成,势在必行 /
114. 摒除无休止的贪欲,人的内心就会安静 /
115. 一时的奋进容易,持久的奋进困难 /
116. 淡然地面对过去,好汉不提当年勇 /
117. 倘若一生无知,就会终生虚度 /
118. 事不论大小,当一概认真对待 /
119. 刻意用别人的过错,来显示自己的聪明,
实际上是最大的愚蠢 /
120. 不要屈服于暂时的失败,跌倒了再爬起来 /
121. 一笑解怨愤,一怒招灾祸 /
122. 老老实实做人,踏踏实实做事 /
123. “高兴一天是过,不高兴一天也是过,何必自寻烦恼” /
124. 其实每个人都有烦恼,要自行解脱 /
125. “得神者昌,失神者亡” /

边生活 边领悟

- 126. 想开了是天堂,想不开却是地狱 /
- 127. 家和万事兴,家庭幸福的人快乐多 /
- 128. 适者能生存,必须尽快适应环境 /
- 129. 心安理得地生活,才会过上好的日子 /
- 130. 幸福的生活有时很简单,一点不用刻意去寻求 /
- 131. 君子之交淡如水,适当距离最重要 /
- 132. 一个人的大富大贵,还需要大德来支撑 /
- 133. 奢狂仅是昙花一现,而忧患却能长久生存 /
- 134. 多一点勤劳,少一些痴想 /
- 135. 人生在世最困难的是如何逃避堕落 /
- 136. 得贵且贵,得贱且贱 /
- 137. 给别人带去光明,同样也给自己带来光明 /
- 138. 有时失之东隅,却收之桑榆 /
- 139. 人生总有不如意地方,不可能一点委屈都没有 /
- 140. 既不能脱离现实,又不能没有理想 /
- 141. 自己对自己负责,创造自身的价值 /
- 142. 最大的危险是不学习,无知无识将被社会无情地淘汰 /
- 143. 变诅咒为欣赏,就是厄运也会变好运 /
- 144. 在生活中学习,在学习中生活 /
- 145. 世上本无长生不老药,健康还在日常饮食中 /
- 146. 无忧无虑才能安睡,身安必须先心安 /
- 147. 采摘智慧的阳光是无法间断的 /
- 148. 人生苦于不知足,但人生又苦于太知足 /
- 149. “宁受小人仇,不受小人恩” /
- 150. 心理压力常缓解,心情愉悦生活好 /
- 151. 好习惯促人成功,坏习惯使人失败 /
- 152. 踩在云头上,总有一天摔跟头 /

- 153. 不能凭一时的意气用事，必须时时依靠理性 /
- 154. 疑心生暗鬼，不要时时敏感 /
- 155. 不把自己的名声，托付给别人“保管” /
- 156. 人总是清醒的时候少，糊涂的时候多 /
- 157. 不要做得少，却希望得到多 /
- 158. 一百个人有一百个主意 /
- 159. 别人不可能把自己彻底打倒，真正打倒自己则是自己 /
- 160. 忙要忙得有人生的意义 /
- 161. 别厌倦平淡，别害怕寂寞 /
- 162. 不问则暗，不思则盲，不干则废 /
- 163. 小事不做，大事不成 /
- 164. 人一旦失去自由，就与动物相似 /
- 165. 没有任何理由瞧不起别人 /
- 166. 一步步展示自己的才能 /
- 167. 既不能自作聪明，又不能迂腐愚蠢 /
- 168. 不幸没来时，千万别自找不幸 /
- 169. 不能越学越糊涂 /
- 170. 轻浮往往是自取其败 /
- 171. 做人要自然，做事要认真 /
- 172. 既不要奢望，也不要苛求 /
- 173. 别让自己的心情牵着自己走 /
- 174. 爱记仇的人容易孤独自赏 /
- 175. 勉强地去追求成功，往往是不量力 /
- 176. 对于客观存在的东西，光知道烦恼是没有用的 /
- 177. 没有自己的实力，何以与人谈天下 /
- 178. 赞美和批评别人，要适可而止 /
- 179. 谨慎对待自己的债权和债务 /

边生活 边领悟

180. 要选择好的生活方式 /
181. 正确处理好一个人必须与所依的关系 /
182. 表面的赞赏多是浅薄的 /
183. 自己心中的敌人更可怕 /
184. 一个人的不幸多是自掘陷阱 /
185. 不要损人利己式的快乐 /
186. 每个人都有可能犯不同程度的错误 /
187. 真正的幸福就是自己已经拥有的生活 /
188. 不要整天无知地自己折磨自己 /
189. 尽管处于极度的厄运中,但也不能轻易放弃生命 /
190. 一个人若经常走极端,就很容易犯错误 /
191. 必须时时去掉一个人的“劣根性” /
192. 若是由着性子行事,则人生灾难不断 /
193. 及时发现自己粗心的影子 /
194. 别轻易去骚扰他人 /
195. 冷静应对疯狂和愚蠢者 /
196. 变化自己的形象,并及时更新自己 /
197. 做人要有做人的基本原则 /
198. 重要的是自己的人生态度 /
199. 尽管可以捂住自己的嘴,但捂不住别人的嘴 /
200. 每个人都是世界上一个独特的个体 /
201. 现成的“幸福”会让一个人感觉是最大的痛苦和悲哀 /
202. 一个人必须先要自己成全自己 /
203. 一定要掌握让自己每天都幸福的秘诀 /
204. 一心守住自己,便是天下最聪明之人 /
205. 既然木已成舟,便要顺其自然 /
206. 不要自己把自己的福分快速耗尽 /

- 207. “锻炼能治病，喝酒不解愁” /
- 208. 人与人的关系不可能一成不变 /
- 209. 要清静地快乐生活，不要热衷于当“展览品” /
- 210. 人品是一个人最该珍惜的财富 /
- 211. 发疯的时候过去，便是最烦恼的时候来到 /
- 212. 勉强行事事难成 /
- 213. 人生“六不”须天天牢记 /
- 214. 动静应有机结合，思想应随时变化 /
- 215. 藏起自己的痛苦，露出自己的笑容 /
- 216. 世俗会无视一个人的成功，却会专注一个人的过错 /
- 217. 学习的时候就应该努力学习，工作的时候就应该努力工作 /
- 218. 人生的凉茶，多是自己沏的 /
- 219. 让别人捉摸不透的人，难以得到别人的信任 /
- 220. 换一种悠闲的心情，就会让自己精神爽朗 /
- 221. 有诚心会宁，有美心会静 /
- 222. 掌握让自己聪慧的秘诀 /
- 223. 必须要明白生命的意义，这样自己才会不枉此生 /
- 224. 忍气饶人祸自清 /
- 225. 尊重对方，永远是说话的第一原则 /
- 226. 打倒自己的不一定是挫折，而是自己面对挫折的心态 /
- 227. 对于善意的批评，应愉快地接受 /
- 228. 不要加入闲言碎语的行列 /
- 229. 别忘记曾经帮助过自己的人 /
- 230. 懒散的心态会导致人生的消沉 /
- 231. 有时世界上最美好的东西，往往是难以用语言表达的 /
- 232. 自己总与自己过不去的人最愚笨 /

边生活 边领悟

- 233. 备加珍惜看似平凡却又来之不易的东西 /
- 234. 每当与人产生摩擦时,要多问自己到底哪里不对劲 /
- 235. 要是工作拿不起来,心地再善良也无用 /
- 236. 要特别珍惜人生的两种福分 /
- 237. 不与外行人随便谈论自己专业的东西 /
- 238. 每一件工作都是锻炼自己的一种机会 /
- 239. 掌握批评的技巧 /
- 240. 每一个人都认为自己是重要的 /
- 241. 要时常安慰自己的心灵 /
- 242. 当生存受到威胁时,所谓的浮名都是无关紧要的 /
- 243. 把屈辱化为力量,这种人才不会被打败 /
- 244. 最适合自己的,才是自己最好的 /
- 245. 尘世间的许多东西可以属于别人,但是自己的好心情应该属于自己 /
- 246. 要让自己的灵魂高高地飞翔 /
- 247. 不要认为高消费的生活就是高质量的人生 /
- 248. 痛苦是人生的一种价值 /
- 249. 简洁说话,要点有“三” /
- 250. 对于蛮横无理的人必须以牙还牙 /
- 251. 要别人愉快地接受自己的建议,首先要尊重别人的意见 /
- 252. 与别人过分的亲热,也会让别人厌恶 /
- 253. 不要“宽以待己,严以待人” /
- 254. 总在背后损顶头上司的人是天下最愚蠢的人 /
- 255. 天下没有免费的午餐 /
- 256. 完满在许多时候往往是奢侈物 /
- 257. 一个死气沉沉的人,会让别人不敢接近 /
- 258. 愈早感悟人生,愈能得到幸福 /

- 259. 对于再三发生的事情，必须要特别小心 /
- 260. 欲望值的绝对满足会带来绝对的人生悲剧 /
- 261. 不要在意别人说自己不行 /
- 262. 无所不知的人，处处让人讨厌 /
- 263. 成者有成者的风范，败者有败者的恶习 /
- 264. 趁早学会与他人沟通的技巧 /
- 265. 与人交谈要尽量多说平常的语言 /
- 266. “与愚人深交，不如与智者淡交” /
- 267. 以逸待劳，善于寻找良机 /
- 268. 不妨谈一些自己失败的经验 /
- 269. 千万不可恃才扬己，显得处处比人高明 /
- 270. 每天都要算一算自己的“人生幸福”这笔账 /
- 271. 智慧过于外露，算不上真本事 /
- 272. 力行五德，踏实做人 /
- 273. 智者不惑，惑者不智 /
- 274. 处处小心不冒犯别人的人，就能躲避大难 /
- 275. 善于消除自己与别人的隔阂 /
- 276. 责人太刻薄，会伤人又伤己 /
- 277. 以恬静来得到智慧，以稳重来去除轻浮 /
- 278. 逃过苦难时候的坎坷容易，而躲避欢乐时候的陷阱很难 /
- 279. 少时被别人看好的人，其自身的福分可能反而少 /
- 280. 浅薄的人好自夸，贪婪的人好哭穷 /
- 281. 警惕自己小的过错 /
- 282. 人们常常会对崭新的东西备加爱惜 /
- 283. 能够忍受苦难的，才能得到成功的喜悦 /
- 284. 克制发怒关键在一个人的涵养 /
- 285. 频说亲友中显贵者，必招之他人鄙视 /