

生活的每日忠告

S

M

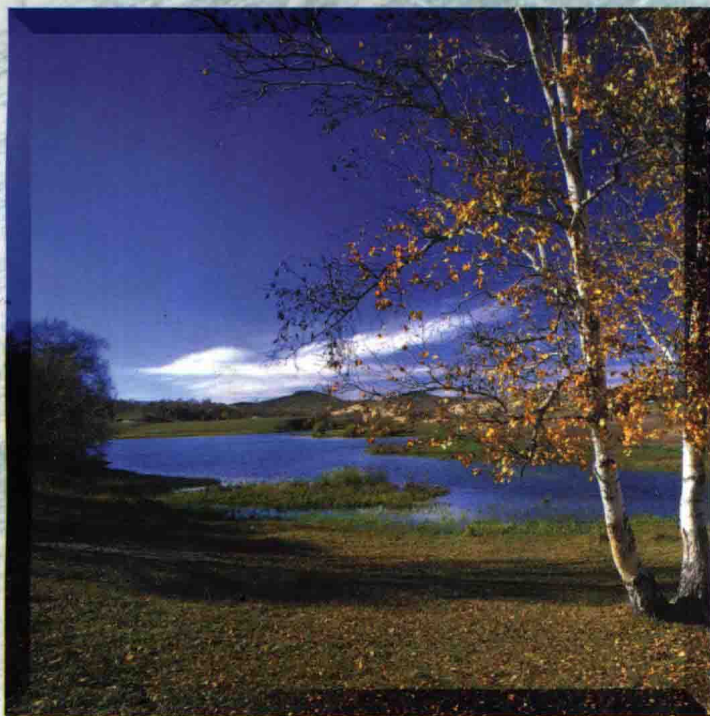
T

W

T

F

S



庄恩岳 著

浙江人民出版社

SHENGHUO DE MEIRI ZHONGGAO

图书在版编目(CIP)数据

生活的每日忠告 / 庄恩岳著. - 杭州: 浙江人民出版社, 2000.12

ISBN 7-213-02145-1

I. 生… II. 庄… III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57993 号

生活的每日忠告

庄恩岳 著

出版发行	浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号)
特约编辑	张 译 沈 葳
封面设计	顾 页
责任校对	李育智
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州天一图文制作有限公司
印 刷	杭州大众美术印刷厂 (杭州电厂路谢村)
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	12.
字 数	25 万
插 页	2
印 数	1 - 11000
版 次	2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-213-02145-1/B · 76
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。

致读者——幸福生活最重要

谁都向往幸福而又美好的生活，可是我们常常发现自己活得很累，活得很窝囊，活得十分乏味，十分不幸。一些人放着平实的幸福生活不过，偏要去追求虚无缥缈的生活方式，结果碰得头破血流，最终后悔莫及。

关于幸福生活的含义，古往今来，许多人进行了深刻的阐述。叔本华在《人生的智慧》中指出：“幸福是存在于心灵的平和及满足之中的。”列夫·托尔斯泰认为：“有生活的时候就有幸福。”“幸福存在于生活之中，而生活存在于劳动之中。”尤里·邦达列夫更是深刻：“人找到生活的意义才是幸福。”康德在《实用人类学》中精辟地指出：“比起那种一味用阴暗的前景使自己的生活乐趣失色的人来，人们倒可以把一个经得住一切事变的人视为一个更幸福的人。”伊壁鸠鲁说：“谁不知足，谁就不会幸福，即便他是世界的主宰也不例外。”玉外纳则说：“我们认为，那些在生活经历中学会了忍受痛苦，而不为痛苦所折服的人才

是幸福的。”幸福生活不需要特殊的物质条件，威廉·詹姆斯认为：“我们这一代人最伟大的发现就是：人们可以通过改变自己的心态来改善自己的生活。”

其实幸福生活无需刻意追求，只要你拥有积极的心态，你就可以随时享受幸福的生活。

——避免为活着而活着。珍惜每一天的美好时光，努力播种希望。

——避免用完美主义的眼光挑剔生活。不妨以宽容的心态去体察生活中的缺憾。

——避免“总疑春色在人家”。也许你心目中的地狱，正是别人眼里的天堂。不比不攀，踏踏实实地生活。

——避免以憎恨的心情对待生活。学会对生活充满爱心。在充满爱心的目光里，世界会是那么的美好，生活会是那么的惬意。

——避免为生活的琐事而烦恼。人一旦有了烦恼，悲观、焦虑、沮丧、恐惧、愤怒、烦躁就会纷至沓来，甚至让你痛不欲生。

.....

笑面人生，这是哲人的忠告。

限于本人的学识，书中可能会有不少谬误之处，敬请读者批评指正。

庄恩岳

2000年4月初于美国迈阿密(初稿)

2000年9月于北京(定稿)

目 录

不做对生活绝望的人	1
能改变生活颜色的只有自己	2
面对生活的危机不要总抱怨“不公平”	3
不妨试一试“新起点”的生活方式	4
生活中少管闲事莫生闲气	5
生活十诫	6
“官本位”生活和“金本位”生活都要不得	7
不做生活中的懦弱之人	8
生活中有时必须示弱	9
善于发现生活中的自然美	10
理性生活	11
健康是生活的保证	12
获得生活的快乐本来就很简单	13
以积极的心态做生活的幸运儿	14
在生活中要学会宽恕	15
每天都是新生活的开始	16

别让繁杂的生活淹没自己的童心	17
寻找生活的绿色	18
生活不欢迎尖刻的责备	19
避开生活中让你不得安宁的人和事	20
各人自有各人的活法	21
生活环境要靠创造	22
活得快乐的秘诀	23
换一种活法	24
让生活充满乐趣	25
幸福生活其实很容易	26
善于化解生活中的误会	27
生活不可缺少精神文明	28
不把生活看做是一种疲倦的长途旅行	29
简单生活是幸福的源泉	30
生活在今天是最美的	31
生活的危机首先源于时间的危机	32
太多的习惯会让快乐生活不翼而飞	33
要做生活的主人	34
不为生活的琐事烦恼	35
不要回避网络生活	36
从容应付生活中的各种挑战	37
牢记生活中的“三根绳子”	38
生活总有不如意的地方	39
别为生活的缺陷而忧愁	40
现实生活已让“终生职业”成为历史	41
不要拒绝“群体合作”的生活	42

凡事要留有余地	43
还是应遵循游戏规则	44
“快”者生存	45
别让人生苦短之感冲淡生活的快乐	46
生活不要太娇贵	47
别做欲望的奴隶	48
以平常之心对待生活	49
学会自爱	50
别让生活的欲望无休止地扩张	51
别热衷于吃、喝、玩、乐的生活时尚	52
不做生活的“乞讨”者	53
生活中应慎独与自省	54
多读一些生活指南	55
光为自己活着是极端自私的	56
学会生活	57
做自己最爱做的事	58
不要寻欢作乐的生活	59
学会宁静独处	60
生活应该丰富多彩	61
做生活有“心”人	62
生活不可一日无书	63
善于释放生活的压力	64
要学会自得其乐	65
珍惜每日的生活时光	66
生活中要戒贪欲	67
清廉生活助健康	68

网络生活谨防风险	69
不要得生活的“红眼病”	70
日常生活与远大目标相结合	71
必须讲“信用”	72
要诚实的生活 不要虚荣的生活	73
光有生活的技能还不够	74
生活要有品位	75
不要只给孩子舒适的生活环境	76
天下没有免费的午餐	77
谨防生活中的各种风险	78
生活常因细腻而美好	79
生活中别有更多的患得患失心理	80
21 世纪的生活是竞争的生活	81
人生尝试越多 生活就越美好	82
热爱人生等于热爱生活	83
熟记减轻心理压力的十大方法	84
了解心理健康的主要指标	85
通晓马斯洛和密特尔曼提出的心理健 康标准	86
必须同时拥有多种生活技能	87
计划你的生活	88
必须对生活负责任	89
用心感受生活之美	90
不会享受生活乐趣的人也无法享受工 作的乐趣	91
一个懂得惜福的人其本身也是	

幸福的	92
不做媚世人	93
有什么样的语言 就有什么样的生活	94
母爱是最伟大的	95
宁静的生活更欢畅	96
生活中不可有太强的自尊心	97
让孩子拥有快乐的童年	98
少年的努力是未来生活的保证	99
青年最需要有理想的生活	100
别浪费金子般的青春	101
人到中年 踏实生活	102
老年生活也是人生必不可少的过程	103
多做有益的事	104
生活不可无茶	105
牢记“等待第二个春天”的故事	106
奉献乃是生活的真正意义	107
学会正确享受生活	108
人生体验越多 生活越有乐趣	109
事缓则圆	110
要善于权衡生活的利弊	111
别为眼前利益昏了头	112
知识开启崭新的生活之门	113
体会生命的脆弱 才会格外珍惜生活	114
成功生活指南	115
健康还在日常饮食	116
善于从平凡的生活获取快乐	117

生活中要不断自我完善	118
微笑着生活	119
生活中有痛苦是十分正常的	120
你的欲望是你自设的陷阱	121
不要生活的偶像	122
不要为奢侈的生活而出卖自己	123
网络生活也有许多烦恼	124
关心是生活的技巧	125
生活中不可能没有委屈	126
生活本身是真实的 来不得半点欺骗	127
不要羡慕富裕而空虚的生活	128
别为“人情淡薄”而伤感	129
正视生活的苦难	130
别为过去的生活而悔恨	131
不要被暂时的生活危机所吓倒	132
掌握生活技巧可以延年益寿	133
聪明反被聪明误	134
别为“人情礼”发愁	135
别为面子而生活	136
生活当自立	137
丰富自己的业余生活	138
生活中要谨防各种意外事故	139
自强不息	140
善于区别生活中的丑与美	141
不要总为生活的小事发火	142
身处弱势当坚强	143

烦恼皆因强出头	144
生活的成功源于梦想	145
成功有路	146
牢记科学家的成功名言	147
经常背诵拿破仑·希尔的成功原则	148
默记成功十要素	149
熟记卡内基的成功法则	150
夫妻双方要平等地生活	151
人在痴情时总是很傻的	152
常有回家的念头	153
牵挂是福	154
守住家庭	155
了解导致婚姻失败的十大原因	156
避免一地鸡毛的生活	157
警示婚姻危机的十大信号	158
当心家庭生活中的“冷暴力”	159
避免争吵的秘诀	160
小别如新婚	161
别用尖刻的语言指责对方	162
糟糠之妻不下堂	163
对待婚姻要有一颗平常心	164
婚姻更多的是一种责任	165
婚姻的果树要不断地浇灌	166
创造良好的家庭氛围	167
多谈对方关心的事情	168
多些体贴之情	169

草率的婚姻是家庭不幸的起点	170
不做爱的游戏	171
夫妻需要相互尊重	172
婚姻对人生极为重要	173
一哭二骂三上吊解决不了问题	174
培养双方的志趣	175
爱意味着无私的奉献	176
别在晚饭前讨论家庭大事	177
不要狂热的爱也不要刻骨的恨	178
教育子女是夫妻双方共同的事情	179
赡养老人是应尽的义务	180
生活需要幽默	181
统筹安排家务是减少冲突的良方	182
信任是婚姻的基石	183
家庭破裂伤害最大的是无辜的孩子	184
喜新厌旧要不得	185
一纸婚约并不能给婚姻保险	186
患难夫妻见真情	187
增强家庭抵御“风浪”的能力	188
善于置换你的社会和家庭角色	189
不把自己的意志强加于对方	190
缺点只有在热恋结束时才发现	191
苍蝇不叮无缝的鸡蛋	192
让家庭充满欢乐之声	193
多沟通 少指责	194
让爱心永久地支撑家庭的大厦	195

多为对方考虑	196
享受只属于两个人的宁静时光	197
别让唠叨成习惯	198
婚姻需要经营	199
牢记朋友交往十准则	200
上当多是因为轻信	201
牢记让生活充满意义的秘诀	202
生活需要鉴赏力	203
生活不要走极端	204
不同的年龄有不同的活法	205
及时“喂养”心灵	206
交友需慎之又慎	207
生活中要远离小人	208
要做一个受人欢迎之人	209
别做一个遭人讨厌之人	210
别羡慕过眼云烟的东西	211
牢记尤利西斯的故事	212
别太爱“串门”	213
有什么样的生活 就有什么样的烦恼	214
不听“小道消息”	215
活着只是为了世俗的荣耀是人生最大 的不幸	216
不贪小便宜	217
别回避生活中的矛盾	218
谨防各种骗子	219
懂得寻找生活的美好	220

不要有高人一等的思想	221
培养良好的生活作风	222
对自己的生活负责	223
生活中不可能没有情绪	224
不要满足于现在的我	225
不要随便教训人	226
有准备才有好机遇	227
不过“白天赚得天下,夜晚难以入眠” 的生活	228
马马虎虎不会有幸福的生活	229
表达爱是一生的事	230
读一遍王戎的故事	231
风筝永远是逆风飞扬的	232
重视生活中的“小奖”	233
善于学习生活的经验	234
职业无贵贱之分	235
不戴面具生活	236
生活中要有进取之心	237
面对生活的厄运要更坚强	238
远离生活的“噪音”	239
牢记一个幸福生活的秘诀	240
学会让步 生活常乐	241
不要放弃忙碌的生活	242
拥有生活的才能	243
善除生活中的“心魔”	244
生活的愚昧比什么都可怕	245

劳动是生活的保证	246
生活就是不断变化	247
生活不需要小聪明	248
正确处理事业与生活的关系	249
工作是得到快乐的最好方法	250
生活不相信眼泪	251
坦然活出自己的价值	252
对生活要充满期待之情	253
牢记席勒的一则童话	254
不要养成坏习惯	255
每天必做的十件事	256
性格影响健康	257
拒绝“肥胖症”	258
不可有太强的嫉妒心	259
不要光说不做	260
生活中切不可忘乎所以	261
改掉乱议论人的坏毛病	262
看到别人的不幸不要幸灾乐祸	263
学会“怎样生活”	264
有时生活的劣势会转化为生活的优势	265
不要赌气	266
你不可能去改变生活的环境 只能 逐步去适应这个环境	267
平实的生活比什么都重要	268
学会在高科技时代生活	269
牢记“消痛”的故事	270

别让生活的必需品变成生活的奢侈品	271
不揭别人的生活隐私	272
凡事尽力	273
生活诸事宜恬淡	274
借鉴健康的生活方式	275
学以致用	276
艺术是生活的颂歌	277
享受悠闲的生活不需要特殊的条件	278
别忘“不知足而哀伤”的寓言故事	279
让我们生活不快乐的 往往是一些 芝麻小事	280
使你疲倦的不是工作而是你的心理 状态	281
过分关注小事或忽视小事都不好	282
牢记罗素的忠告	283
保持对工作的兴趣是成功的要素	284
生活太懒惰 贫困就会找上门	285
你可能失业 但你的生活不会“失业”	286
世上没有绝对平静的生活	287
生活中要多听少说	288
生活就是努力活下去	289
刻意掩盖生活的真相往往事与愿违	290
常问自己“这样混下去行吗?”	291
拒绝消极的生活方式	292
活得像自己	293
大大方方谋生活	294

靠天靠地不如靠自己	295
生活的享受越多 生活的痛苦也越多	296
大胆开拓生活之路	297
多问自己“我能干什么?”	298
安然度过自己的灰色生活期	299
常问自己“我该怎样生活?”	300
要聪明但不要精明	301
生活质量更多的是一种感觉	302
避免导致生活贫困的性格	303
经常检查自己的毛病	304
别总叹息“这年头活着不易”	305
要有生活的禁区	306
使你生活富足的品行	307
生活的热情可以改变命运	308
牢记使生活能力得到拓展的十大方法	309
生活的要诀是“原则要把关,运用要灵活”	310
朝三暮四做不了生活的主人	311
生活中十要	312
再富不能富孩子	313
选择生活 今生无悔	314
娱乐是生活中不可缺少的要素	315
实现超越	316
走向生活的光明	317
尽情感受生活	318
生活切忌小心眼	319