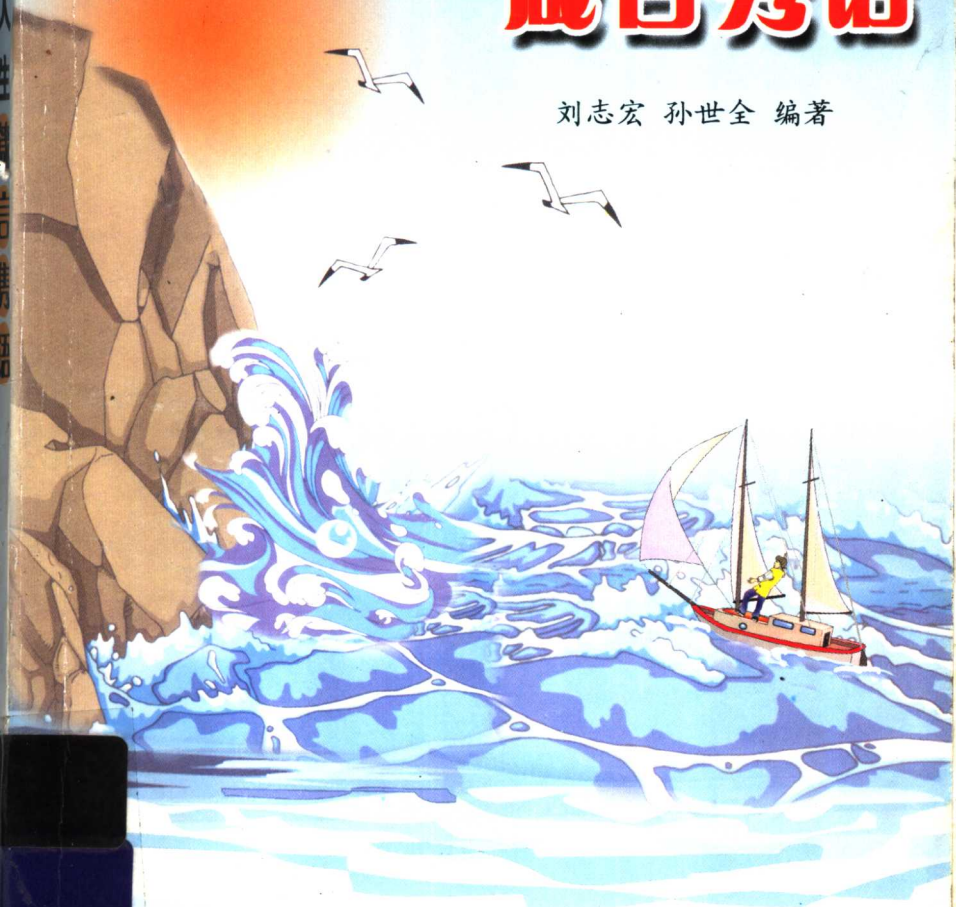


XIANDAI RENSHENG ZHENYAN JUANYU

# 现代人生箴言隽语

刘志宏 孙世全 编著



金盾出版社

## 内 容 提 要

在社会竞争日趋激烈,生活节奏明显加快的今天,人们产生心理障碍的机会增多。本书从自我意识、个性塑造、情绪情感、意志锻炼、人际交往、婚姻家庭六个方面,对保持健康心理问题进行了有益的探讨。书中富有哲理的箴言隽语,对人们会起到积极的启示作用。

## 图书在版编目(CIP)数据

现代人生箴言隽语/刘志宏,孙世全编著. —北京:金盾出版社,2003.8

ISBN 7-5082-2644-5

I. 现… II. ①刘…②孙… III. 箴言-汇编-世界 IV. H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062156 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8 字数:158 千字

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:9.50 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 卷 首 语

本书辑录的现代人生箴言隽语，一小部分来自于有关专家、学者著作中的警句；有些出自于同事和朋友的手笔；绝大多数是笔者从事心理学教学 18 载的学习心得和切身体会，是笔者受名言警句的启示、诱发形成的对现代人生的感悟和见解，也是笔者对保持健康心理问题的一些思考和探讨。

随着我国社会竞争日趋激烈，生活节奏明显加快，人们在不同程度上产生心理障碍和精神疾患的机会增多。加之人生旅途的波澜起伏、坎坷不平，每个人随时都有可能遇到各种各样的挫折和不幸：高考落榜、事业受挫、人际冲突、晋升无望、生意失败、疾病缠绕、爱不如愿、生活拮据……诸如此类，常使人情绪波动、心态失衡和苦恼沮丧。每到此时，人们几乎都无例外地渴望得到安慰、劝释、鼓励和理解。这时，哪怕仅是一句或几句的问候，或是三言两语的鼓励，都会使受者感到温暖，得到激励，增

添自信，看到希望。

本书正是基于上述愿望编著而成的。我们抱着严肃而科学的态度，尽可能地以心理学的基本理论和原则为依据，贴近人们的生活实际，注重思想性、知识性、教育性、趣味性和可读性，力求帮助广大读者增强自我疏导、自我调节、自我控制、自我矫治、自我教育、自我激励、自我评价、自我完善等能力，预防心理疾病，提高心理健康水平。尽管它是零星的心灵散思与只言片语，倘若它能在你人生的征途中，或伴你边走边悟、且歌且行；或给你一点帮助，明白一层事理；或为你澄清一些困惑，调节一下情绪，排除一点烦恼，那对我们将是莫大的欣慰。

本书的编写和出版，承蒙很多领导、专家的关心和支持。我国著名心理学专家、中国科学院心理研究所李心天教授，在百忙中认真审阅了全部书稿，对部分内容亲笔作了修改，付出了艰辛的劳动，在此顺致深深的谢意。

在编写本书的过程中，参阅了国内外一些专家、学者的有关著作、文献和资料，限于篇幅，恕不一一列出。许多同事和朋友把自己收

集、采撷和改编的格言、警句无私地奉献出来，借此机会，表示由衷的感谢。

真诚地欢迎读者批评、指正。

作 者

2003 年 4 月于青岛

## 目 录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第一辑 自我意识篇 .....          | (1)   |
| 自知是智慧的学校 .....           | (3)   |
| 最困难的事情是正确认识自己 .....      | (10)  |
| 胜利总是站在自信的一方 .....        | (16)  |
| 自卑是心灵的自杀 .....           | (29)  |
| 正确的自尊心是推动人们奋进的伟大杠杆 ..... | (33)  |
| 人生最大的悲剧莫过于不能悦纳自己 .....   | (36)  |
| 第二辑 个性塑造篇 .....          | (45)  |
| 理想信念是一种巨大的精神力量 .....     | (47)  |
| 塑造良好的个性是一个人一生的功课 .....   | (54)  |
| 谦虚是最宝贵的美德 .....          | (62)  |
| 幽默是良好心理的滋补品 .....        | (66)  |
| 虚荣的本质就是让别人注意自己 .....     | (69)  |
| 学会在孤独中充实自己 .....         | (71)  |
| 第三辑 情绪情感篇 .....          | (73)  |
| 情绪情感是生命的指挥仪和导向仪 .....    | (75)  |
| 做情绪的主人不做情绪的奴隶 .....      | (80)  |
| 快乐与否取决于自己的心态 .....       | (89)  |
| 过去的事情就让它过去 .....         | (96)  |
| 乐观是身心健康的钥匙 .....         | (100) |
| 第四辑 意志锻炼篇 .....          | (107) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 意志是行动的驱动器·····              | (109) |
| 毅力、勇气和恒心是无所不能的·····         | (111) |
| 成功的秘诀在于目标始终如一·····          | (118) |
| 成功乃是艰辛的报酬·····              | (125) |
| 失败是走向成功的必经之路·····           | (132) |
| 失败和成功一样对人生有价值·····          | (136) |
| 挫折与不幸会磨炼人的意志·····           | (145) |
| 犹豫是人生的大忌·····               | (150) |
| <b>第五辑 人际交往篇</b> ·····      | (155) |
| 乐与人交往是心理健康的必备条件·····        | (157) |
| 友谊是人生的宝贵财富·····             | (160) |
| 真诚是打开心灵之门的钥匙·····           | (167) |
| 信任是友谊的惟一纽带·····             | (171) |
| 宽容是一种高尚的境界·····             | (174) |
| 拥有良好的个性就会有良好的人缘·····        | (183) |
| 友情是在相互“施”与“爱”中生长和发展的·····   | (187) |
| 沟通是人际交往的基础·····             | (192) |
| 由衷的赞美价值连城·····              | (194) |
| 与人交往面带微笑是最好的介绍信·····        | (197) |
| 世上没有完美无缺的朋友·····            | (199) |
| 嫉妒和虚伪会让你失去一切朋友·····         | (201) |
| <b>第六辑 婚姻家庭篇</b> ·····      | (205) |
| 真正的爱情是男女双方的互亲互爱·····        | (207) |
| 信任、理解、忠诚、尊重和心理相容是婚姻的前提····· | (209) |
| 婚姻是由爱情和责任组成的·····           | (217) |
| 接纳和宽容才能造就和谐的婚姻·····         | (224) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 爱情的基础是情感的沟通·····     | (226) |
| 爱情因有事业的充实会巩固和持久····· | (227) |
| 家是温馨的港湾·····         | (232) |
| 恋爱中出现挫折是常有的事·····    | (236) |
| 家庭是孩子的第一课堂·····      | (239) |
| 赡养父母是子女的义务·····      | (241) |
| 主要参考书目·····          | (244) |

## 第一辑 自我意识篇

自我意识就是人对自身的看法,对“自我”与别人关系的认识。自我意识在人格(个性)形成中占有重要地位,健全的自我意识,是每个人发展成熟的先决条件和重要途径,也是心理健康的有效保证。

著名作家约翰·保罗说过:“一个人真正伟大之处,在于他能够认识自己。”法国伟大的思想家蒙田也说过:“世界上最重要的事情就是认识自我。”一个人如果不认识自己,对自己不了解,别人说你适合干什么,你便干什么;别人说你不行,你便认为自己不行,处处被别人牵着鼻子走,那么,实际上你是过着一种没有自我的生活,没有成为自己的主人,这是非常可悲的。

在某种意义上讲,自我意识是一张“文凭”,一个人尤其是青年人走上社会、拓展人生,都非常需要这张“文凭”。

自知方能自信,自信方能自爱,自爱方能

自尊，自尊方能自立，自立方能有所作为、有所贡献。

认识自我，你就是一道风景；珍爱自我，你才会懂得珍爱这个世界；超越自我，你就能多一些坚毅；开拓自我，你会具有更广阔的驰骋天地；完善自我，你将拥有愈加绚丽的人生。

## 自知是智慧的学校

自我意识,实际上是个人在对自己充分认识的基础上,对自己一生的规划。

良好的自我意识应是:自知和自爱。在自我观察、自我认定、自我判断、自我评价中实现自知;在自尊、自信、自制、自强的基础上自爱。

自知,是能够清楚地认识自己,给自己进行合理的定位;自爱是爱惜自己、保护自己、珍惜自己的品德和荣誉。

自尊,遇事不退缩畏惧,不妄自菲薄;自信,是有强烈的自信心,有积极的进取精神;自强,是凡事要么不做,要做就力求最好;自制,是善于控制自己的情绪,抵御各种不良的诱惑,独立自主地决定自己的事情。

不学会认识自己,就不能认识别人;不学会评价自己,就不能评价别人。

如果一个人没有自知,就不能正确地评价自己的能力,常表现出妄自尊大;如果没有自爱,则常常表现为自卑。

只有公正而客观地认识和评价自己的个性、能力、感情等,方能不为他人所累。反之,如果没有清楚的自我认识,也许会对别人无意的冷漠和忽视感到惴惴不安或愤愤不平;也

许自己就会如春蚕作茧自缚而难为自己；也许就会孤芳自赏，顾影自怜、自命不凡；也许就会长吁短叹己不如人。

假如你对自己缺乏了解，你不妨多看看他人的“眼睛”。人总需与他人相处，与他人交往，别人对自己的态度无疑是一面精确的镜子。

要成为一个理智、高尚的人，首先必须了解自己。只有了解自己，才能更好地控制和驾驭自己。

古今中外成大事者，无不是具有自知之明，正确地审时度势，进而作出明智选择的有识之士。

生活中，我们要学会的，常常是需要自己重视自己。尽管人生的道路上不乏急流漩涡，但仍需要热烈地追逐，不断地创造，最大限度地发挥自己的特长，干自己最该干、最能干的事情。

世上惟一可以依靠的一个人就是你自己，如果世上真有上帝，那么这个上帝就是你自己。

你想使自己一切都好，也想让一切人都说你好，这是在逼迫自己去做不可能的事。

征服自己的弱点，正是一个人坚强的开始。

超越自我的人生，是一个完善而高尚的人生。

自知之明者不但能认识自己的短处,而且能实事求是地肯定自己的长处;如果不能肯定自己的长处,就会把别人的短处当成长处。

对一个人来说,自知之明是最难的。有的人以为自己对自己知道得最清楚,结果走错了路,甚至到了迷途难返的地步。

人不怕被别人看低,而怕的恰恰是别人把自己看高。看低了,可以逼你寻找机会展现自己的才华,你的形象在别人的心目中就会逐渐地高大起来;看高了,别人往往对你寄予种种厚望,但你的表现让人一次次的失望,结果别人会把你看得越来越低。

聪明的人,优点等别人来挖掘,缺点由自己来改正;愚蠢的人,对自己的长处拼命去夸大,对自己的短处则使劲来掩饰。

认清自我不仅是人格成长的目标,也是所有人生的选择根基。

自我意识良好的核心是自知和自爱。要做到自知,需要自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。不能自知的人,不愿了解自己能力的真实水平,不自量力,盲目从事非力所能及的工作,不仅影响工作效果,而且可能由于过度疲劳和心理压力罹患疾病。自爱是接纳自己、喜悦自己、爱惜自己。自爱是人重视身体健康,珍惜自己的品德和荣誉,以取得别人尊敬和友情;善于适应现实环境,力求事业的进展和自身的发展。

寸有所长，尺有所短。这就告诉我们，无论是伟人，还是凡夫俗子，都会有优点和缺点、长处和短处。

一个人知道自己的位置，就像知道自己的脸面一样，是很重要的事。而有些人总是摆不正自己的位置，常常把“龙游浅水”挂在嘴上，好像自己生不逢时，英雄无用武之地。真要给他用武之地，又往往拿不出什么真招绝技来。

做人的至要应是：做能做的事，力求做得最好；尽应尽之责，但愿无愧于人。

要学会从容地主宰自己的命运，做到自己的人生不背负任何心理负担，做自己该做的、能够把握的事情，以自己的方式给世界以奉献。

一个人必须有独特的“自我”，有自己的理想和生活目标。

青春期是一个人世界观、人生观、价值观形成的关键时期，可塑性非常大，许多青年人在这一时期都会产生强烈的重塑自我的愿望。可以说，这一时期过得好与坏，不仅影响青年人现在的成长，还将影响他的一生。

过分的自我感觉良好，实际上是一种无知。

要想事业获得成功，心中首先要有一个成功的自我，这个内心形象激励你去闯自己的路。

一个人最大的长处,就是善于学习别人的长处;一个人最大的不足,就是认为自己没有不足。

不要用放大镜去找别人的缺点,也不要显微镜来找自己的优点。

人贵在自知之明。认识自己须先戒自视甚高、自以为是,但同时也不可缺乏自信,完全被别人的印象和评价所左右。受到过度夸奖而自知不如美言者说得那么好,受到蓄意贬责而自知不像丑言说得那么差,无论褒贬,皆处之泰然、淡然,才算得有“自知之明”。

使自己倒下的人,往往就是你自己。

生活中审视自己比审视别人更重要。

每个人都需要培养良好的自我意识。因为自我意识是否良好是心理是否健康的关键。很多心理患病的人几乎都自我意识不良。如抑郁的人常常对自己评价很低,自卑自责乃至自我厌恶,其实,实际情况并非他所想像的那样。

适度的自我意识感,往往对自己的认识和评价是全面的、深刻的,而不是片面的和表层的,它有利于形成积极的自我意识,能够对现实环境作出积极的反应,能够有益于自己和他

人。

自我意识在人格形成中占有重要的地位,健康的自我意

识是人全面发展的重要途径,也是心理健康的有效保证。

正确认识自我的目的,就在于超越自我。超越自我就是在一旦认识并发现自己身上存在某种不足时,就力求去抑制它,去控制它,去矫正它,去超脱它。

战胜自己,超越自我,是一个很高的境界。

做人一定要知道自己的价值,并以此来决定行动。

谁不能主宰自己,谁就永远是个奴隶。

只要自己看重自己,自我珍惜,生命就有意义,有价值。

知道自己的差距是消除差距的起点。

一个坚定的自我,应具有强烈的创新意识,敢于在那些看来不能耕耘的土地上耕耘。

超越自我是一个漫长的艰辛的历程,它意味着必须放弃哪怕曾经给自己带来欣慰和荣耀的东西,意味着要承担无法预料的风险,意味着要承担不被人理解和接受的痛苦,意味着要付出常人难以想像的艰辛。

一个人只有战胜了自己的种种弱点,包括懦弱、懒惰、无能、无知、无序和非分欲望等,才能更新自我,超越自我。

真正的成功，实际上是一次一次对自我的超越。

没有人能左右你的生活，只有你自己能控制，失去了自己就是失去了一切。

平庸的人，多盲目自信，不知自己善于干什么，不善于干什么；无自知之明，无一技之长，终生无展示自己的壮举。

平庸者习惯于人云亦云的思维模式，做一天和尚撞一天钟，一事当前先替自己打算，明哲保身但求无过，满足现状无所用心。

超越是一种突破，一种升华；一次超越便是一次开拓；一次超越便是一次创造；自我在无数次超越中臻于完善。

不了解自己，是人生最大的不幸；而深谙自己，则是人生最大的痛苦。

认清了短处，才能更好地发挥长处。

一个人的优点表现得最充分的时候，常常也是最容易暴露缺点的时候。

战胜自己比战胜困难更需要勇气。能战胜自己就能战胜一切。

一个人只有了解自己，认识自己，才会不断提高自己。