

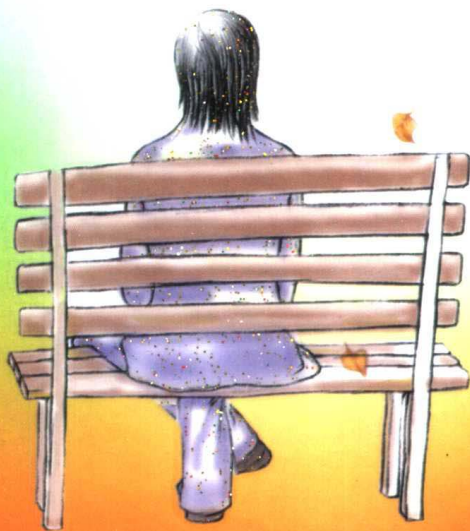
人生的 365个忠告

RENSHENGDE
365GEZHONGGAO



焊子/著

 了解自己，设计自己，
不断的调整自己，时刻的忠
告自己，是实现人生自我的
必然步骤。



中国旅游出版社

人生的 365个忠告

RENSHENGDE
365GEZHONGGAO



烨子/著

了解自己，设计自己，
不断的调整自己，时刻的忠
告自己，是实现人生自我的
必然步骤。

中国旅游出版社

责任编辑: 夏心蕾
装帧设计: 汇聪设计室
责任印制: 王信民

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的365个忠告/烨子著. —北京: 中国旅游出版社, 2004.1

ISBN 7-5032-2279-4

I. 人... II. 烨... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118640 号

书名: 人生的 365 个忠告

作 者: 烨 子

出版发行: 中国旅游出版社

地 址: 北京建国门内大街甲 9 号

邮政编码: 100005

h t t p : // www.cctp.net.cn

E - mail: cttp@ccta.gov.cn

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 12.25

印 数: 5000 册

字 数: 450 千字

定 价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

序

当我们在忙碌的一生中追求一个崭新自我，不断追求属于自己的辉煌时，我们不得不承认，“人”的确是一个矛盾的统一体——有闪光的优点，也有难堪的弱点。所以，在我们的一生中，需要我们自己规范自己的行为，不断地给自己忠告，告诉自己该怎样，而不应该如何。

我们要忠告自己，在工作中要尽心尽力，而不应该浅尝辄止；

我们要忠告自己，早起的鸟儿有虫吃，而不应该因懒惰浪费生命；

我们要忠告自己，给予本身就是回馈，而不应该奢求报答；

我们要忠告自己，让步是一种修养，做人要心胸似海；

我们要忠告自己，困境并不可怕，可怕的是害怕困境的心；

我们要忠告自己，说话要把握分寸，否则伤人伤己；

……

我们要忠告自己的还有很多很多，这是我们自己给自己的规范，自己给自己的警示。365日，每日忠告自己一次，长期地坚持下去，忠告也就成了习惯，习惯又反过来塑造独特的自我，我们会因此而完善。正如一位哲人所说：“种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。”

确定自己要走的路，明确自己在走的方向，我们将在忠告的指导下不断前行，它将使我们的每一天都过得更有价值、过得更有意义。

目 录

第一章 工作

- 2 讲究工作方法
- 3 争取荣誉
- 4 勤奋工作
- 5 学会敬业
- 6 永不停止
- 7 永远保持工作中的热情
- 8 全神贯注投入工作
- 9 工作无贵贱之分
- 10 主动工作
- 11 将爱好融入工作
- 12 谨慎地去冒险
- 13 做一个不为薪水工作的职员
- 14 选择工作也需量体裁衣
- 15 机会比薪水更重要
- 16 在工作中锻炼自己
- 17 任何工作都值得做好
- 18 争取把一切做得最完美
- 19 全心全意为公司工作
- 20 给老板最大的支持
- 21 对公司一定要忠诚
- 22 工作要有条理
- 23 适时地表现自己的专长
- 24 虚心向前辈学习

- 25 学会毛遂自荐
- 26 不断完善自我
- 27 工作需定点
- 28 工作需定位
- 29 主动成为创新者
- 30 职业需定向
- 31 不失时机地取悦自己
- 32 学会积累工作经验
- 33 制定工作计划
- 34 敢于吃苦
- 35 确定工作对手
- 36 发挥个人潜能
- 37 制定出自己的休整点
- 38 用行动补救错误
- 39 看懂上司的眼色
- 40 记住你的身份
- 41 认清职责

第二章 观念

- 44 在逆境中起死回生
- 45 兴趣是成功的源泉
- 46 早起的鸟儿有虫吃
- 47 要善于理财
- 48 另辟蹊径营造未来
- 49 排出你的优先顺序

目 录

- 50 相信真理
- 51 应用才智
- 52 适合时宜的就是最好的
- 53 打破思维定式
- 54 学会独立自主
- 55 退一步海阔天空
- 56 以原则为待人接物的重心
- 57 自己创造机会
- 58 提醒别人时也要提醒自己
- 59 坚持到底就成功
- 60 挑战新事物
- 61 体现自我价值
- 62 从错误中吸取教训
- 63 适时寻求别人的帮助
- 64 不断超越才能获得成功
- 64 懂得审美
- 66 学会爱你的对手
- 67 业精于勤
- 68 坚持就是胜利
- 69 学会等待梦想
- 70 在抉择中前行
- 71 拿得起，放得下
- 72 永不言败
- 73 是金子总会发光的

- 74 扬长避短
- 75 信念产生奇迹
- 76 团结力量大
- 77 润物细无声
- 78 利用知识优势
- 79 在危机中保存实力
- 80 生意不成情谊在
- 81 忍耐到底
- 82 多想一步
- 83 拼造梦想

第三章 待人

- 86 多赞许少批评
- 87 言而有信
- 88 真诚待人
- 89 成为心宽气和的人
- 90 正确对待别人的意见
- 91 信任别人
- 92 助人也是助己
- 93 向你身边的人问好
- 94 把温暖带给别人
- 95 恰当地赞美别人
- 96 重视他人
- 97 宽容待人
- 98 牢记他人的名字

目 录

99 理解他人才能备受理解

100 学会理解他人

101 让帮助他人成为习惯

102 用理解化解抱怨

103 珍惜别人的面子

104 主动给人找台阶

105 关心他人

106 寻找共同感受

107 微笑待人

108 主动和别人打招呼

第四章 做人

110 感受什么是勇敢

111 塑造真实自我

112 大胆地改变自己

113 说出自己的想法

114 让步是一种修养

115 体现个性

116 友善随和

117 诚实为本

118 善待自己

119 良好的教养终生受益

120 接受自己,包括你的缺陷

121 时刻把握自己的命运

122 向磨难挑战

123 学会自律

124 温和带来好运

125 君子以自强不息

126 懂得自我很重要

127 学会自立

128 认识自己

129 敢于“成为自己”

130 学会付出

131 永远做强者

132 学会独立

133 信念决定品质

134 做人须修身

135 豁达做人

136 自信支撑人生的发展

137 时时不忘充充电

138 确立人生导航图

139 成为最佳的自己

140 留些时间给自己独处

141 拓宽眼界

142 精工细笔

143 含蓄一点

144 善待好奇心

145 保持你的本色

146 学会自嘲

目 录

第五章 做事

- 148 倾尽所能
- 149 做事要专注
- 150 学会“悠闲”一点
- 151 做比说好
- 152 注重小事
- 153 走过困境迈向成功
- 154 置之死地而后生
- 155 做无畏的勇者
- 156 贵在持之以恒
- 157 用努力换成功
- 158 适时的“厚脸皮”
- 159 知道自己在忙什么
- 160 广纳谏可排困扰
- 161 遇事要理智
- 162 量力而行
- 163 保持清醒的头脑
- 164 勇敢地去 做
- 165 从细节做起
- 166 勤于思考
- 167 脑筋来个急转弯
- 168 希望——成功的秘密
- 169 专注于目标
- 170 树立远大的理想
- 171 即日行动起来
- 172 走好每一步
- 173 成功应持之以恒
- 174 时刻把握机遇
- 175 在逆境中把握机会
- 176 机遇偏爱有才能的人
- 177 有恒心者事竟成
- 178 矢志不移事终成
- 179 苦涩催人奋进
- 180 抓住时间，才能攀得更高
- 181 节约时间
- 182 学会联想
- 183 巧妙利用自然
- 184 思考才会成功
- 185 反思过去
- 186 善于发现
- 187 在别人的失败里寻找机遇
- 188 用最好的方法解决问题
- 189 立足现在
- 190 走向危机
- 191 随时记下你的创意
- 192 建立良好的人际关系
- 193 学会积累
- 194 在实践中调整行动
- 195 遇事要冷静
- 196 办事要有耐心

197 承认别人的重要性

198 常征求他人意见

199 不要空手站起来

200 尝试新的开端

201 自我检讨

202 找出自己的优势

203 让他人看到你的能力

第六章 情感

206 用浪漫的方式表达爱情

207 选择适当的约会地点

208 说她爱听的话

209 大胆地去追求

210 把初恋当作一幅画

211 委婉地表白

212 心灵美丽才有爱情美丽

213 高尚的爱情带来事业的激情

214 爱情让人生更美丽

215 让婚姻现实一些

216 追求平淡婚姻的情趣

217 要有结交意识

218 朋友多了路好走

219 坦诚交友

220 经常与朋友保持联系

221 帮助朋友

222 注意朋友的优点

223 多给朋友表现的机会

224 朋友之间明算账

225 懂得倾听

226 保持距离

227 谅解朋友

228 维护友谊

229 善待朋友

230 营造家的温馨

231 多与老人交谈

232 尊重父母

233 关爱子女

234 增进夫妻感情

235 把问号挂在嘴边

236 家庭须和睦

第七章 说话

238 委婉曲折留有余地

239 言简意赅曲径通幽

240 说话要击中要害

241 在幽默中批评

242 措辞因人而异

243 巧言一生受用不尽

244 用事实说话

245 赞美暖人心

目 录

- 246 善用幽默
 - 247 多说实话
 - 248 学会适当地拒绝
 - 249 说话要简洁
 - 250 说话要有逻辑
 - 251 说话需要平凡朴素
 - 252 说话要讲求供需平衡
 - 253 审时度势
 - 254 学会对领导说“不”
 - 255 恰当地运用隐语
 - 256 懂得使用模糊语言
 - 257 说话要用情
 - 258 巧妙周旋有技巧
 - 259 引咎自责反取胜
 - 260 从容说话
 - 261 说话态度要诚恳
 - 262 适时说“谎”话
 - 263 学会婉转地拒绝
 - 264 说话讲究语音语调
 - 270 用乐观的态度实现梦想
 - 271 净化心灵
 - 272 心宁则智生
 - 273 积极的心态最重要
 - 274 点燃快乐之火
 - 275 播种积极的心态
 - 276 保持平静的心态
 - 277 用微笑面对
 - 278 态度决定一切
 - 279 把握生命的航向
 - 280 给自己一个目标
 - 281 给自己鼓掌
 - 282 有空常跟自己聊聊
 - 283 走出低谷
 - 284 希冀成功
 - 285 保持平常心态
 - 286 体会笑的力量
 - 287 寻找内心的镇定
 - 288 换种心情
 - 289 去收获快乐
 - 290 好的心态可长寿
 - 291 不必太在意别人的意见
 - 292 想象启发动力
 - 293 逆境是暂时的
- 第八章 心态
- 266 体味过去
 - 267 勇于承认不可逆转的事实
 - 268 正视自己的生理缺陷
 - 269 让希望之火点燃

目 录

294 培养强烈的愿望

295 失败无处不在

296 命运不相信眼泪

297 人生充满麻烦

298 正视不完美

299 心如止水

300 敢于面对一切

301 换一种心情

302 营造好心境

第九章 形象

304 露出你的额头

305 衣着要得当

306 创造“自我”的风格

307 着装应舒适

308 着装需要扬长避短

309 运用低沉缓和的语调

310 握手时走到对方最近距离

311 用几点几分和别人订约会时间

312 笑要收放自如

313 倾听时上半身前倾

314 掌握握手的姿势

315 整理表情

316 站如松

317 运用手势语言

318 注意走路的姿势

319 适时的微笑

320 注意你的眼神

321 坐姿要正确

322 浓妆淡抹总相宜

323 衣冠需整洁

第十章 健康

326 健康是人生的财富

327 有健康才有一切

328 健康源于有规律的生活

329 健康尽在适度中

330 享有充足的睡眠

331 健康的饮食

332 忘掉一切放松自己

333 注意大脑保健

334 量少无须忌口

335 多吃碱性食物

336 散步有益健康

337 游泳塑造形体

338 锻炼应因地制宜

339 与病魔抗争到底

340 多次平躺有益健康

341 铸造健康心理

目 录

- 342 笑是健康的良药
- 343 保持身心健康
- 344 随意运动,有益健康
- 345 吃得讲究
- 346 体育锻炼益于健康
- 347 锻炼身体需要恒心
- 348 学会休息
- 349 冷水洗脸有精神
- 350 常食大蒜
- 351 睡眠要充足
- 352 享受阳光的沐浴
- 353 领略自然风光
- 354 健康是生命之本
- 355 放松歌诀
- 356 “清”字长寿歌
- 357 勤唱《食疗歌》
- 358 牢记陆润庠的《百字铭》
- 366 生活需要轻载
- 367 快快乐乐地生活
- 368 做自己的主人
- 369 激情融化冰雪
- 370 要有自己的追求
- 371 投入地去生活
- 372 善于发现生活中的机遇
- 373 体会生活的充实
- 374 让生活更美丽
- 375 把心打开
- 376 多注意一下身边的花草树木
- 377 坚强起来
- 378 探索生活
- 379 简单生活
- 380 生活需要节俭

第十一章 生活

- 360 生活需要奉献
- 361 让自己时刻感觉到春天
- 362 享受真正属于你自己的生活
- 363 努力适应生活
- 364 享受美好生活
- 365 平凡之中有快乐



第一章 工作

在决定投入某一项工作之前，先对这项工作做一个全面的了解，对自己如何在这项工作中施展才华，预先有一个整体的计划，然后，就为自己的选择孜孜不倦地工作吧！你所做的一切，都会在今后的生活中有所回报。





人生的 365个忠告

讲究工作方法

工作方法很重要。

方法运用得当，

我们的才能才会得到更好的发挥，

避免了走弯路。

拙劣的方法浪费了时间和精力，

最终难以得到预想的结果。

学会去利用可以利用的一切，

工作时就会起到事半功倍的效果。

一语提醒

工欲善其事，必先利其器；器利，事情就变得简单了。



争取荣誉

荣誉不是贴金的浮名，
而是良好品德和才能的标志。
荣誉的争取并非依靠投机，
否则这样的荣誉只是空中楼阁。
要争取荣誉，
需要注意自己的言行，
需要努力上进。

一语提醒

要有荣誉感！





人生的 365个忠告

勤奋工作

不同的人，
形成了不同的工作态度。
工作敷衍了事，
辞职就离你越来越近了；
工作勤奋，
就是在实践中锻炼自己的能力。
勤奋工作，
你就体会到了工作的乐趣和人生的价值。

一语提醒

脚踏实地地工作。





学会敬业

一丝不苟的工作态度，
全身心地努力做事，
这样，
你就拥有了敬业的精神，
赢得了别人的尊敬。
坚持不懈地做下去吧，
当敬业意识深植于我们的脑海，
做起事来就会积极主动，
而且，
你会从中体会到很多快乐，
获得更多的经验。

一语提醒

敬业就是在为你未来的事业大厦添砖加瓦。