

人生每日提醒

RENSHENG MEIRI TIXING

◎庄恩岳 主编



 华文出版社
Sinoculture Press

人生每日提醒

庄恩岳 主编

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的每日提醒/庄恩岳主编. —北京: 华文出版社,

2003. 10

ISBN 7-5075-1545-1

I. 人... 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(2003)第 088981 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.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新 华 书 店 经 销

三河市东方印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 70.25 印张 1000 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

*

定价: 98.00 元

本书编委会

主 常 副 编	编 委	庄恩岳	陈恺欣	陶继丹	丁杰	张艳	周勇
		詹从才	邓晓梅	贵国栋	吴军红	刘琳华	
主 副 主	编 委	郭建新	张献华	邓晓梅	胡世昌	黄晓华	何成婷
		贾玉林	任伟其	纪晓年	王庆生	杨晶花	崔董昕
主 副 编	编 委	杨王燕	周施畅	朱琳琳	张忠建	姜杨文	汪洁江
		周国琴	周勇佳	刘杨燕	王晓艳	朱昊华	吴军莲
主 副 编	编 委	严莉莹	赵华炎	侯国卿	杨承祈	姜明珠	葛军亮
		储少莹	吕国举	吕少星	庄恩岳	王乃武	胡大宝
主 副 编	编 委	张国维	张爱妃	陈星研	庄丽芬	王香欣	张郑陶
		胡海艳	陈玉洁	陈建新	陈亮英	邹凯志	郑陶继
主 副 编	编 委	詹从才	贾玉洁	郭建树	李梅国	陈安蓉	吴军红
		刘琳琳	丁周勇	姜虹			
策	划	张艳					

前 言

在发展和完善社会主义市场经济的过程中，由于利益分配的变动，我们的心里难免会产生一些困惑或忧愁。因为追逐名利，而做出舍本求末的蠢事，不仅失去了宝贵的健康，甚至失去了珍贵的生命。因为没有转变观念，还存在依赖思想，不仅失去了良好的时机，而且自己也常常被陷于不能自拔的痛苦之中。因为自己还没有点燃人生智慧的明灯，就会被生活的烦恼压得喘不过气来，感觉人生之路越走越难，甚至失去生活的勇气。

智慧由听而生，由思而得；怨恨由说而生，由烦而得。智慧的人总是寻找解决问题的办法；愚蠢的人总是自怨自艾，一筹莫展。孔子曰：“吾当一日而三省”。圣人尚且如此，更何况我们平凡众生。让我们相互提个醒，去除心中的不良欲望和愁闷，学会轻轻松松地愉快生活，那么成功的机遇能不时时光临吗？！

每天给自己一个忠告，每天给自己一个关照，每天给自己一个提醒，等于自己每天吃一碗营养丰富的心灵鸡汤，就会逐渐成为一个智慧的人，能够不断领悟人生的真谛，能够不断享受快乐的生活。

从1998年我在南京审计学院担任副院长开始，我就一直在思考影响一个人成功和失败的主要因素是什么？纵观天下许多成功人士和失败人士，给我们一个很大的思考问题：为什么有的人人生非常的成功，非常的辉煌？为什么有的人人生非常的失败，非常的痛苦？过去，我们过多地强调一个人的智商因素，可是智商只是决定一个人的录用，而情商却决定一个人的提升，财商能使一个人生活得很舒适，健商能保证一个人幸福地生活。所以说，一个人的成功离不开智商、情商、财商和健商的综合因素。片面强调某一方面都是欠缺的。在深刻思考的基础上，我和我的朋友这几年里陆续写下了一系列关于“人生每日忠告”“人生每日提醒”方面的书籍。这次，华文出版社结集出版，表示衷心的感谢。另外，还要衷心感谢中国工商银行监事会胡楚寿主席的题词和中国工商银行姜建清行长的作序。

庄恩岳

2003.6.1

总 目 录

一、人生篇	(1)
二、心态篇	(95)
三、安慰篇	(189)
四、生活篇	(311)
五、法制篇	(405)
六、避免失败篇	(613)
七、修炼篇	(713)
八、思考篇	(921)

目 录

一、人生篇

1. 人生“十不忘” /
2. 珍惜生命 /
3. 人生是美好的 /
4. 热爱生活 /
5. 好心态决定好命运 /
6. 善去烦恼 /
7. 成功主要是勤奋的结晶 /
8. 适者生存 /
9. 活着真好 /
10. 关照别人等于关照自己 /
11. 讲究批评方式 /
12. 自强多福 /
13. 好运气不是等来的 /
14. 逃避矛盾是无用的 /
15. 牢记棘齿理论 /
16. 失信不立 /
17. 君子取财，取之有道 /
18. 等待是美 /
19. 健康为本 /
20. 抱有感恩之心 /
21. 谦虚是美德 /
22. 学无止境 /
23. 拥有多种技能 /
24. 超越自我 /
25. 活人不能被死物所控制 /
26. 人有不如意是正常的事 /
27. 别沉浸于昨日的辉煌 /
28. 常有惜福心理 /
29. 相互帮助 /
30. 慎许诺言 /
31. 了解借贷原理 /
32. 患难见真情 /
33. 给予是福 /
34. 声誉是金 /
35. 铭记“天堂与地狱”的故事 /
36. 永远别灰心 /
37. 问心无愧 /
38. 助人为乐 /
39. 不添麻烦 /
40. 自立则强 /
41. 学会交流 /
42. 到什么山上唱什么歌 /
43. 客观评价自己 /
44. 年龄只是一种符号 /
45. 熟记《数数歌》 /
46. 要求别人的，自己首先做到 /
47. 反省是种美德 /
48. 分阶段实现目标 /
49. 学会生活 /
50. 严是爱，松是害 /
51. 别有更多的不平衡心理 /
52. 正确权衡人生的得失 /
53. 善去不良欲望 /
54. 平衡是福 /
55. 培养自身竞争力 /
56. 多微笑，少抱怨 /
57. 常有“释仇”心理 /
58. 少言谈、多实干 /
59. 做人要负责任 /
60. 说话要讲技巧 /

61. 不做被淘汰之人/
62. “我”字当头, 烦恼不尽/
63. 留有余地/
64. 不要刻意去处世/
65. 不要追赶时髦/
66. 要有风险意识/
67. 不攀不比/
68. 沉默是金/
69. 不想无用的事/
70. 多体谅别人/
71. 多有平和的心境/
72. 创造机会/
73. 不为一点伤害而烦心/
74. 切莫自私自利/
75. 客观评价快乐与烦恼/
76. 不做预言家/
77. 远离小人/
78. 学会忍耐/
79. 拥有自己的风格/
80. 让每个人满意是不可能的/
81. 相信自己/
82. 善于听反对意见/
83. 不要以个人的好恶来行事/
84. 不怕重新开始/
85. 培养良好的情绪/
86. 不要自取其败/
87. 不为贫困所屈服/
88. 牢记西方民间制怒的良方/
89. 理解苦难/
90. 抱怨无用/
91. 不要太多的内疚/
92. 不必忧虑/
93. 学会喜欢自己/
94. 制怒/
95. 不做愤世嫉俗之人/
96. 不做讨厌之人/
97. 心灵的满足最富有/
98. 别在意被人“冷落”/
99. 不要太敏感/
100. 不做不幸之人/
101. 善去孤独/
102. 学会思考/
103. 恰当地放下追逐之心/
104. 别工于心计/
105. 相互对抗不如相互合作/
106. 轻装上阵/
107. 不知足有学问/
108. 学会奉献/
109. 光有知识是不够的/
110. 善去生活压力/
111. 消除恐惧感/
112. 别抑郁不乐/
113. 了解成功人的性格/
114. 牢记失败的二十八种原因/
115. 摆脱心灵的束缚/
116. 不要抱怨工作/
117. 贫困是财富/
118. 警惕“轻视”行为/
119. 掌握脱贫的秘诀/
120. 慎重借债/
121. 不要萎靡不振/
122. 改变生活的方式/
123. 珍惜时间/
124. 美在心里/
125. 感悟成功的真实涵义/
126. 塑造自己迷人的个性/
127. 真实地生活/
128. 了解正负原理/
129. 家庭的欢笑是人生的基础/
130. 信任无价/
131. 牢记多活二十年的秘诀/
132. 从业不敬业就要失业/
133. 做一个好男人/
134. 勿赶“离婚”潮/
135. 让自己活得更年轻/
136. 不要太任性/
137. 不要骄傲/
138. 平凡是人生的真谛/
139. 凡事有兴趣/
140. 不凑热闹/

141. 品味幸福/
142. 多一分进取心/
143. 掌声响起时不要太得意/
144. 聪明不一定成功/
145. 良好的品质需要修炼/
146. 做自己喜欢的事/
147. 掌握撰写简历的技巧/
148. 工作也有乐趣/
149. 跳槽需谨慎/
150. 学会说“不”/
151. 别让金钱淹没了人生的乐趣/
152. 做人最重要/
153. 自己能做的事自己做/
154. 能简单就简单些/
155. 别贪心/
156. 学会寻找乐趣/
157. 老老实实地做人/
158. 犯了错别归咎别人/
159. 别嫉妒他人成功/
160. 不做时代的落伍者/
161. 不可忽视小事/
162. 靠实力竞争/
163. 永久地产生美/
164. 女子有才更是德/
165. 不做怨妇/
166. 不轻易放弃所追求的事业/
167. 慎交友/
168. 感悟人生/
169. 熟读修身养性的要诀/
170. 适当减去心理负担/
171. 不要用金钱方式来教育孩子/
172. 多建议, 少命令/
173. 发挥自己的长处/
174. 读一遍济公的“糊涂歌”/
175. 只有埋头, 才能出头/
176. 管好自己的业余时间/
177. 不要怕吃苦/
178. 熟记做人的格言/
179. 多有善行/
180. 警惕心理慢性疲劳/
181. 不要只会“做官”/
182. 切莫鄙视别人/
183. 不要找借口/
184. 别拿青春赌明天/
185. 虚心求教/
186. 具备成功性格/
187. 严守秘密/
188. 不要忽视小人物/
189. 慎当担保/
190. 处危不惊/
191. 不作无谓的辩论/
192. 不听贪妇言/
193. 关心生活话题/
194. 失意不失志/
195. 知人善任/
196. 学会冷处理/
197. 甘当配角/
198. 学会赞美/
199. 不露“庐山真面貌”/
200. 警惕中年情结/
201. 重新开始生活/
202. 牢记培养实力的妙法/
203. 不要热衷于眼前的显赫/
204. 忍耐逆境/
205. 学会道歉/
206. 不要眼中只有“保险系数”/
207. 不可轻信谣言/
208. 不可忽视小节/
209. 当务之急是做最重要的事/
210. 不要计较小事/
211. 避免招风惹雨/
212. 别兴趣太广/
213. 牢记做人“十不要”/
214. 善于从苦闷中自拔/
215. 寻求好的生活/
216. 不要事事都耿耿于怀/
217. 学会大度处世/
218. 多看别人优点/
219. 不要急/
220. 别破罐子破摔/

221. 避免有损大脑的不良行为/
222. 做时代的进步者/
223. 谨慎选择/
224. 不要光叹息/
225. 正确认识自己/
226. 做生活的强者/
227. 路是走出来的/
228. 永存信念/
229. 辛勤耕耘必有收获/
230. 做个聪明的女人/
231. 不要有消极悲观情绪/
232. 警惕“亚健康”/
233. 做一个有魅力的女人/
234. 顺其自然/
235. 别为工作失去生活的快乐/
236. 运动有禁忌/
237. 消除不良性格/
238. 衡量青年心理成熟的“十条标准”/
239. 不要恐惧批评/
240. 勤思考/
241. 善于走出人生的谷底/
242. 每个人都很富有/
243. 该拒绝就拒绝/
244. 不要强人所难/
245. 要名副其实/
246. 虚荣心不可太强/
247. 多留意/
248. 智慧能使人幸福/
249. 每天说一句感恩的话/
250. 学会放弃/
251. 不要不懂装懂/
252. 不要总觉得有理/
253. 不做轻狂之人/
254. 别为做老好人而失去自我/
255. 不可放纵/
256. 避免失落感/
257. 宠辱不惊/
258. 多一分欣赏之心/
259. 别迁怒别人/
260. 学会含蓄/
261. 见好就收/
262. 善听“不要”言/
263. 出门带个笔记本/
264. 做一个有期望价值的人/
265. 成事业必须具备精细双重性格/
266. 防病胜于治病/
267. 不要轻易与人断交/
268. 不要搬弄是非/
269. 问心无愧/
270. 培养判断力/
271. 自强不能停留在口头上/
272. 条条道路通罗马/
273. 自己要埋头苦干, 又要适时表现/
274. 牢记不败之秘诀/
275. 善用脑/
276. 拥有持久的恒心/
277. 不可与一无所有者相争/
278. 要有自我保护意识/
279. 有备无患/
280. 不要被捧杀/
281. 不要有投机之心/
282. 别忽视多一点点/
283. 让才华依托在品行上/
284. 不抱侥幸心理/
285. 隔墙有耳/
286. 克服烦躁心理/
287. 寻求人和的环境/
288. 不要张扬/
289. 有功不独居/
290. 有过不推卸/
291. 莫要自断后路/
292. 不要有赌徒心理/
293. 别为时尚所累/
294. 人生的凉茶都是自己沏的/
295. 正人先正己/
296. 不要“穷”得只剩下金钱/
297. 多听少说/
298. 不要什么东西都想试/
299. 不生懒惰之心/
300. 不要给人当众出丑/

- 301. 不做滑头之人/
- 302. 大智若愚/
- 303. 不做无耻之人/
- 304. 不要为出类拔萃而痛苦/
- 305. 凡事只要努力就行/
- 306. 不要逢人就赞美自己的好运/
- 307. 不树对立面/
- 308. 人生必须有朋友/
- 309. 近君子, 远小人/
- 310. 好心并非有好报/
- 311. 世上没有后悔药/
- 312. 人生的失败多是忽视自己的弱点/
- 313. 别把岗位职权当成自己的本事/
- 314. 别以“有用”标准来交友/
- 315. 事在人为/
- 316. 最重要的是今天的心/
- 317. 与人为善/
- 318. 你无法改变别人/
- 319. 别什么时候都逞能/
- 320. 别为小事发愁/
- 321. 别只会酸溜溜地说话/
- 322. 做人不可太软弱/
- 323. 不惹麻烦事/
- 324. 凡事不可过头/
- 325. 不做无用功的事/
- 326. 不要自取耻辱/
- 327. 学会让自己神采飞扬/
- 328. 无人敢提意见是最可悲的/
- 329. 不要轻易掉进别人设下的陷阱/
- 330. 不提过分的要求/
- 331. 不可滥用人情/
- 332. 不可随口说谎/
- 333. 做人别太脆弱/
- 334. 万丈高楼平地起/
- 335. 不可与人太亲近/
- 336. 只要拥有知识就是好/
- 337. 多向别人请教/
- 338. 做一个深沉的人/
- 339. 培养勇气/
- 340. 坚持但不固执/
- 341. 不要拘泥于形式/
- 342. 不要仿效丑陋/
- 343. 不完美是常有的事/
- 344. 多做别人认可的事/
- 345. 无事受过也要大将风度/
- 346. 不要过早暴露目标/
- 347. 点亮智慧的明灯/
- 348. 善于弥补别人的不足/
- 349. 珍惜别人对你的依赖/
- 350. 多想好的一面/
- 351. 不要为表象所迷惑/
- 352. 看穿小人的伎俩/
- 353. 谨防被人利用/
- 354. 心平气和地生活/
- 355. 心气不可太高/
- 356. 学会尊重每一个人/
- 357. 不要与声名狼藉的人为伴/
- 358. 常有新的感觉/
- 359. 希望赋予前进的动力/
- 360. 不要自命不凡/
- 361. 不要避粗俗之人/
- 362. 不走极端/
- 363. 知道生活的真谛/
- 364. 学会平衡自己的心理/
- 365. 说得体的话, 做得体的事/

二、心态篇

- 1. 拥有一颗平常心/
- 2. 常有感恩心/
- 3. 善去烦恼心/
- 4. 少有攀比心/
- 5. 不要贪婪心/
- 6. 不生绝望心/
- 7. 常有警惕心/
- 8. 做人要有独立心/

9. 保持纯洁心/
10. 常怀谦逊心/
11. 始终拥有宁静心/
12. 不可缺少自信心/
13. 处世要有忍让心/
14. 学习要下狠心/
15. 对人要有宽容心/
16. 不要盲目的消费心/
17. 减少无知心/
18. 增加智慧心/
19. 避免愚蠢心/
20. 不要自怜心/
21. 不可缺少淡泊心/
22. 不要空虚心/
23. 克服焦虑心/
24. 常有快乐心/
25. 不要失去幸福心/
26. 保持不败心/
27. 不可缺少期待心/
28. 要有竞争心/
29. 常怀荣誉心/
30. 避免沮丧心/
31. 克服猜疑心/
32. 玩心别太重/
33. 多些舒畅心/
34. 常有认错心/
35. 减少忧愁心/
36. 克服恐惧心/
37. 减少悔恨心/
38. 多些释仇心/
39. 不要贫困心/
40. 培养成熟心/
41. 减少麻烦心/
42. 培养健康心/
43. 善去寂寞心/
44. 克服自卑心/
45. 增加自我拯救心/
46. 培养自助心/
47. 要有耐烦心/
48. 对坏人坏事不发慈悲心/
49. 不要邪念心/
50. 克制欲望心/
51. 培养执着心/
52. 不要诉苦心/
53. 多些爱心/
54. 要有柔韧心/
55. 适当显示示弱心/
56. 经常运用幽默心/
57. 不可缺少吃亏心/
58. 善用含蓄心/
59. 不心怀叵测/
60. 常有体贴心/
61. 对工作要热心/
62. 人生多些从容心/
63. 要有事业心/
64. 不要自欺心/
65. 培养悟性心/
66. 多有倾听心/
67. 不要娇气心/
68. 常有惜时心/
69. 不要萎靡心/
70. 善去混沌心/
71. 培养果断心/
72. 克服怪习心/
73. 常有克制心/
74. 多有预防心/
75. 培养真诚心/
76. 不要清高心/
77. 常有舍弃心/
78. 多有无悔心/
79. 少些无聊心/
80. 不要背叛心/
81. 善去压抑心/
82. 不要混沌心/
83. 克服怀疑心/
84. 多些奉献心/
85. 不要报复心/
86. 避免遁世心/
87. 不要危险心/
88. 少些争辩心/

89. 多些同情心/
90. 不要冷酷心/
91. 常有祝福心/
92. 要有自控心/
93. 少些内疚心/
94. 别一味拥有谴责心/
95. 不要堕落心/
96. 多些忍耐心/
97. 拥有和睦心/
98. 常有节俭心/
99. 善去浪费心/
100. 勿掉以轻心/
101. 克服拖延心/
102. 慎待陶醉心/
103. 多些柔情心/
104. 拥有探索心/
105. 不要盲目心/
106. 要有一颗清凉心/
107. 多些脱俗心/
108. 常有生活心/
109. 不可有太重的功名心/
110. 善用完善心/
111. 戒除赌博心/
112. 常有消气心/
113. 别瞎操心/
114. 克服软弱心/
115. 不要逞能心/
116. 少些批评心/
117. 善用赞美心/
118. 克服超前消费心/
119. 多些量入为出心/
120. 玩心别太重/
121. 人老心不老/
122. 去掉病态心/
123. 克服自恋心/
124. 少些应酬心/
125. 培养自尊心/
126. 多些创造心/
127. 培养坚韧心/
128. 多些沉默心/
129. 培养奋进心/
130. 注意选择心/
131. 多些和谐心/
132. 常有协调心/
133. 少些敏感心/
134. 多些超越心/
135. 培养简单心/
136. 多些豁达心/
137. 培养信用心/
138. 要有诚实心/
139. 培养勇敢心/
140. 要有挫折心/
141. 造就成熟心/
142. 少些幼稚心/
143. 多些思索心/
144. 少些时髦心/
145. 不要盲目随众心/
146. 多些赞美心/
147. 注重考验心/
148. 拥有说服心/
149. 别总存忙碌心/
150. 舍弃梦想心/
151. 要有正确的尝试心/
152. 多些远见心/
153. 要有一颗坦荡心/
154. 多有朴素心/
155. 少有奢侈心/
156. 多有给予心/
157. 培养鼓励心/
158. 多有勤奋心/
159. 少有软弱心/
160. 多些坚强心/
161. 克服惰性心/
162. 多有求知心/
163. 少些幻想心/
164. 有时难得糊涂心/
165. 善去孤独心/
166. 少有憎恨心/
167. 不要欺骗心/
168. 克服自满心/

169. 多些自然心/
170. 培养自控心/
171. 理智心常有/
172. 轻视心常无/
173. 充实心使人快乐/
174. 善待好奇心/
175. 培养理解心/
176. 成功不只依赖机遇心/
177. 生活要有渴望心/
178. 多些敏捷心/
179. 少些投机心/
180. 多些欣赏心/
181. 培养判断心/
182. 有要正常的怀旧心/
183. 常怀希望心/
184. 多有轻松心/
185. 避免屈辱心/
186. 克制愤怒心/
187. 避免失落心/
188. 不要狂妄心/
189. 多些沟通心/
190. 培养自爱心/
191. 树立自重心/
192. 培养自强心/
193. 不要狡猾心/
194. 不要放肆心/
195. 克服嫉妒心/
196. 树立正直心/
197. 加强责任心/
198. 清扫心使人明快/
199. 少些世故心/
200. 不要排挤心/
201. 避免错误心/
202. 克制放纵心/
203. 避免自私心/
204. 不要自弃心/
205. 克服急功近利心/
206. 减少争吵心/
207. 不要花心/
208. 要有随缘心/
209. 多些喜欢心/
210. 做人要有良心/
211. 焦心便有烦心/
212. 少些追逐心/
213. 多些牵挂心/
214. 少些遗憾心/
215. 多有寻找心/
216. 常有回家心/
217. 多有思念心/
218. 少有无奈心/
219. 适当拥有自嘲心/
220. 克服困惑心/
221. 多有恬静心/
222. 多一份深沉心/
223. 少些盲目崇拜心/
224. 别光有羡慕心/
225. 多有寄托心/
226. 保持平静心/
227. 多些友爱心/
228. 少些折腾心/
229. 冲破苦闷心/
230. 少些冲动心/
231. 拥有恒心/
232. 不要灰心/
233. 善有化解心/
234. 善去鲁莽心/
235. 不要心不在焉/
236. 心疼物品要有度/
237. 要有信仰心/
238. 拥有积极心态/
239. 善去消极心态/
240. 常有自我肯定心/
241. 少些精明心/
242. 心静自然凉/
243. 野心不可有，雄心不可无/
244. 心病还需心药治/
245. 要心口如一/
246. 避免心力交瘁/
247. 不要变态心/
248. 别心术不正/

249. 多有心照不宣的时候/
250. 要有修养心/
251. 别挖空心思/
252. 多有动人心弦的时刻/
253. 心心相印, 心心相爱/
254. 心胸要开阔/
255. 少有心血来潮的时候/
256. 不做亏心事/
257. 避免心绪不宁/
258. 别为直爽心而痛苦/
259. 别有贪图享乐心/
260. 多有心明眼亮的时候/
261. 心平气和保一生平安/
262. 心情舒畅最重要/
263. 少有牢骚心/
264. 避免心如刀割/
265. 善去惆怅心/
266. 不要心事重重/
267. 别见什么都心痒/
268. 要有修炼心/
269. 不要频繁跳槽心/
270. 不可缺少调查心/
271. 心直口快烦恼多/
272. 不要心中无数/
273. 多有美好的心愿/
274. 心驰神往/
275. 多有心宽体胖的时候/
276. 心花怒放时别乐极生悲/
277. 不要叹息心
278. 别心劳日拙/
279. 心浮气躁最痛苦/
280. 别让心田枯萎/
281. 克服脆弱心/
282. 常有节制心/
283. 少些优越心/
284. 复杂让人心烦/
285. 多些上进心/
286. 要有明智心/
287. 要有内控心/
288. 不要指责心/
289. 避免怨恨心/
290. 贪心不足蛇吞象/
291. 慎用冒险心/
292. 心想事成/
293. 要有爱国心/
294. 不要虚荣心/
295. 求知要心盛/
296. 别财迷心窍/
297. 不过心惊肉跳的日子/
298. 心志不移/
299. 不要污染心/
300. 有时教育孩子要心硬/
301. 心重生活也重/
302. 干事心劲要足/
303. 不要小心眼儿/
304. 心火太旺伤健康/
305. 要有耐烦心/
306. 口服也要心服/
307. 常有平安心/
308. 善去心腹之患/
309. 心甘情愿干实事/
310. 爱人之心常有, 害人之心中常无/
311. 虽有不凡心, 但不好高骛远/
312. 不要甘于受穷心/
313. 别总心安理得/
314. 生健康的富裕心, 走健康的富裕路/
315. 孝心可贵/
316. 多有致富思考心/
317. 营造好心境/
318. 多些平凡心/
319. 培养承受心/
320. 要有抗争厄运心/
321. 快乐之心在今天/
322. 心黑命苦/
323. 好心有好报/
324. 我心依旧/
325. 走出迷惘心/
326. 要有羞耻心/
327. 克服犹豫心/
328. 常有寻觅心/

- 329. 不要厌倦心/
- 330. 多些拼搏心/
- 331. 偏见心使人傲慢与愚蠢/
- 332. 心急如焚解决不了问题/
- 333. 既要心动, 更要行动/
- 334. 少些矛盾心/
- 335. 不要鄙视心/
- 336. 常有自控心/
- 337. 避免轻蔑心/
- 338. 避免自暴自弃心/
- 339. 真理心使人正直/
- 340. 哭泣心意味软弱/
- 341. 常有活泼心/
- 342. 克服畏怯心/
- 343. 避免堕落心/
- 344. 常有愉悦心/
- 345. 避免悲哀心/
- 346. 要有处理危机心/
- 347. 拥有卓越心/
- 348. 善去虚假心/
- 349. 避免疯狂心/
- 350. 拥有道德心/
- 351. 不要伤害心/
- 352. 要有呵护心/
- 353. 不要诽谤心/
- 354. 避免自我折磨心/
- 355. 克服炫耀心/
- 356. 常有随遇而安心/
- 357. 要有适当的淡忘心/
- 358. 不要沉溺心/
- 359. 常有忙里偷闲心/
- 360. 避免马虎心/
- 361. 别有自以为聪明的侥幸心/
- 362. 养成条理心/
- 363. 不要勉强凑合心/
- 364. 树立理财心/
- 365. 日日留心, 事事留意/

三、安慰篇

第一月的安慰 好的心态决定好的命运

- 1. 最重要的是今天的心/
- 2. 自己的心痛只能自己疗/
- 3. 好心境是自己创造的/
- 4. 用心做自己该做的事/
- 5. 别总是自己跟自己过不去/
- 6. 不要追逐世俗的荣誉/
- 7. 极端的聪明或麻木不仁都不可取/
- 8. 不要过于计较别人无端的评价/
- 9. 恶念越多痛苦越深/
- 10. 注意不要活得太累/
- 11. 每个人都有自己的活法/
- 12. 不做欲望的奴隶/
- 13. 要活得轻松和快乐/
- 14. 喜欢自己才会拥抱生活/
- 15. 多用善眼看世界/
- 16. 不必一味讨好别人/
- 17. 木已成舟便要顺其自然/
- 18. 物质虽贫乏, 心理不潦倒/
- 19. 福中有祸, 祸中有福/
- 20. 重要的是活得充实/
- 21. 人生应当欢乐有度/
- 22. 换一种活法也许更快乐/
- 23. 心情不好时, 不妨暂时丢开烦心事/
- 24. 愉悦的根基要在自己身上/
- 25. 感觉幸福就是幸福/
- 26. 经常“想得开”才有快乐的心情/
- 27. 烦恼是自己跟自己过不去/
- 28. 自己的伤痛只有自己疗养/
- 29. 千万不能够绝望/
- 30. 人生总有可惜事/

31. “放下”就有好心情/

第二月的安慰 智慧人生 人生感悟

32. 多理性行事，少意气用事/

33. 沉默能省去许多烦恼/

34. 只有信赖的人才可以放心交往/

35. 空话越多，愚蠢也越多/

36. 少琢磨人，多琢磨事/

37. 诚实为本，信任为重/

38. 宽以待人，严于律己/

39. 遵循人际交往十准则/

40. 学会与人平等地相处/

41. 得意不忘形，失意不失态/

42. 别人的恩泽要永远牢记/

43. 千万不要说过头话/

44. 要善于消除误会/

45. 不可忽视别人/

46. 一定要尊重别人/

47. 该取就取，该舍就舍/

48. 常怀同情心/

49. 经常反省自己/

50. 别提太多的要求/

51. 能改变人生颜色的只有自己/

52. 距离也是一种美/

53. 重要的是随遇而安/

54. 善于说“不”/

55. 一味忍让不可取/

56. 必须牢记的“三句话”/

57. 遗憾也是一种美/

58. 就怕自己没有一技之长/

59. 吃亏未必不是福/

60. 无为人轻，有为人诽/

第三月的安慰 谦虚做人 踏实做事

61. 不贬损别人，多自律自己/

62. 经常适当地称赞别人/

63. “我”字当头，烦恼不尽/

64. 提意见要选择良好的时机/

65. 责备人切忌太尖锐/

66. 学会静静地倾听别人/

67. 凡事要留有余地/

68. 笑话别人之前先检查自己/

69. 多找双方的认同点/

70. 学会给予良性的暗示/

71. 不张扬别人之短，多善意提醒/

72. 多宽容与理解别人/

73. 己所不欲，勿施于人/

74. 争论的结果往往是不欢而散/

75. 善与“三种人”相处/

76. 相互对抗不如相互合作/

77. 永远记住自己是人/

78. 巧用“柔”与“刚”/

79. 不要伤害别人的自尊心/

80. 善于求同存异/

81. 不做“长舌妇”/

82. 为人不可太偏激/

83. 不可一意孤行/

84. 品行是最好的无形资产/

85. 必须讲个人信用/

86. 站准自己的位置/

87. 庸人败于“情”能人败于“傲”/

88. 刻意讨人喜欢，就会招人厌恶/

89. 讲究批评的方式/

90. 谦虚谨慎能巧避灾祸/

91. 多读书可以戒傲气/