

一本精神生活的随身书

生命中

不该忘记的101件事

重要但你经常忘记的贴心提醒

晓 馨 〇 编 著

101 Really Important Things You
Already Know
But Keep Forgetting

海 潮 出 版 社

一本精神生活的随身书

生命中 不该忘记的101件事

重要但你经常忘记的贴心提醒

晓 馨 编著

101 Really Important Things You
Already Know,
But Keep Forgetting

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命中不该忘记的 101 件事/晓馨编著. —北京:海潮出版社, 2005
ISBN 7-80213-112-X

I. 生… II. 晓… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148252 号

生命中不该忘记的 101 件事

晓馨 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

保利达印务有限公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 10.25 字数: 250 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80213-112-X

定价: 23.00 元



历史有不断重演的惯性，我们今天的处境，也许和从前经历过的遭遇十分雷同。虽然随着时间的推移，地点和人物都改变了，但那些经常发生在我们身边的事，却总给我们一种似曾相识的感觉，让我们不经意间恍然大悟：有些道理我们已听过千回百回，但却总是记不住。

生活中我们不难发现这样一个事实：每个人都会程度不同的在一件事上重复性犯错。如果说这是偶然的一次或者几次巧合，那么我们显然过于敷衍；如果说这是人性的必然，又好像有点羚羊挂角，无迹可寻。但是，生活的奥妙往往正在于此，对待不该忘记的事，我们一旦遗忘，便会给自己惹来不必要的麻烦；对待不该留存的事，只要我们让它不经意地留下，便会给你的身心造成痛苦。世上的痛苦和麻烦有千种万种，但造成这些痛苦和麻烦的原因却大致相同，这就需要我们自己的经历中去总结经验教训和处理这些问题的方法，并把它牢牢记在心间，作为自己为人处事的基本道理。

然而不幸的是，在复杂多变的现实生活中，我们有时根本无暇顾及这些道理。因为，用这些道理跟我们每一天所要面临的许多未知、每一天和自己进行的挑战相比，它们显然过于简单、空泛甚至



是肤浅。就像时下有些年轻人常挂在嘴边的“别跟我讲道理，道理谁不懂。”可他们哪里知道，就是这些或许谁都知道，简单甚至肤浅的道理，成就了多少伟大的事业，为多少伟大的人物赢得了宝贵的时间，给多少人减轻了生活的负担，省去了多少人避之不及的麻烦。

如此，我们不妨重温那句老话：最简单的往往是最有效的。有效地处理你的生活，让简单的道理在你的人生事业中变得直接，记住它们，让它们因你的努力变成你的“智慧”，从而进入你的潜意识层面，让那些长期困扰你的难题迎刃而解。

本书所要讲述的内容，正是一些简单的、我们早已耳熟能详，却由于某种不明原因一再遗忘的生活道理。这些道理不见得那么高深莫测，只是需要我们投入热情而不是依靠理智去身体力行罢了。

经验固然可以增长知识，却不一定能减少犯错的次数。了解哪些情况应当避免，哪些原则应该恪守，是我们开创美好人生的重要条件。当我们开始运用这些知识或者说道理，并从中受惠以后，这些知识或者道理，便会成为我们永久的智慧。





1. 和善快乐的情绪，是滋养身体的良药 /1

大部分人的不幸，就在一味想驱逐心中的“不好”，而不知去用“好”消灭“不好”。他们想赶走心中的恨，但不知求助于它的抵消剂。

2. 最具体最清晰的设想，最容易成为现实 /4

你对成功的思考条理越清晰越鲜明，思考带给你的成功可能性也就越大。最容易引起你的注意，最具体最清晰的设想，同样也就最容易成为现实。

3. 让每一天都有一个全新的开始 /7

不要为已经过去了的事情喋喋不休，悔恨不已，过去的就让它过去。负疚感除了限制你的视野，约束你的潜能以外，毫无用处。

4. 每一个前进的步伐都带有一份快乐 /9

每一个失败都使你更接近成功。如果你能够学会对自己生活中发生的每一件事情，无论是好的还是坏的，都能够得出正确的评价，你就能够让每一天的生活愈加充实完美。

5. 悲与喜，只不过是人生选择的两个机会 /12

无论人生遇到什么样的情况，都会有两个机会。一个是好机会，一个是坏机会。塞翁失马，焉知非福，关键是我们以什么样的心态，什么样的视角去对待它。

6. 没有理想和抱负，人生将是种浪费 /14

如果说在这个世界上存在着可怜卑微的人的话，那么毫无疑问，那些抱负消亡的人肯定是其中的一类——他们一再地否定和压制内心深处要求努力的呐喊，由于缺乏足够的燃料，他们身上的理想之火已经熄灭了。



7. 人固然要有所成就，但是要量力而行 /17

人固然要有所成就，但是要量力而行。量力而行，自然可以减少自己的损失，可以与他人保持一种和谐共处的关系，也可以透过冷静的观察，掌握大环境的趋势和脉动，等到各方面条件皆已成熟时，自然便可脱颖而出！

8. 热爱生命，人生才不会虚度 /20

“物壮不老，是谓不道。”人就是此物中的一种，始终逃不了生老病死的自然规律，我们首先要有直面死亡的勇气，无论多么伟大的人物都难免一死，任何想要长生不老的想法都是可笑的。

9. 处处依赖于人，无异于坐以待毙 /23

生活中总有许多人，不相信自己，总把希望寄托在别人身上，以为别人比自己做得更好，能帮助自己。殊不知，别人是最靠不住的，他们能否帮助你？效果如何？全都是未知数。

10. 犹豫，是成功最危险的仇敌 /26

对成功来说，犹豫不决、优柔寡断是一个最危险的仇敌，在它还没有对你施加影响，破坏你的机会之前，你就应该立即把这样的敌人置于死地。

11. 草率行事，只能草率收场 /31

行动能力的确是成熟心灵的必备条件之一，但必须有知识和理解做基础，才能避免毫无价值的草率行为。

12. 养成好的习惯，才能收获好的人生 /35

习惯的引力就如同自然界所有的力量一样，既能为我们所用，也可能危害





我们。播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

13. 得而不喜，失而不忧 /38

人既要能经受住成功的喜悦，也要有战胜失败的勇气。成功了要时时记住，世上的任何一样成功或荣誉，都依赖于周围的其他因素，绝非你一个人的功劳。

14. 得到他人之助，并非一种幸运 /40

放弃依靠别人的想法，依靠自己，才能赢得最后的胜利。自立是打开成功之门的钥匙，自立也是力量的源泉。

15. 拖拖拉拉，难成事 /44

很多拖拉者不去执行计划，是因为他们觉得要完成整件事，必须要有充裕时间才行，而没有意识到事情的完成是一步步积少成多。

16. 不为迎合别人而活，不为完美自己而生 /47

当然，如果你坚信自己是正确的，就更不应该因为别人的看法而改变自己的决定，你就是你自己，没有必要为了迎合别人而活着。

17. 责备别人的错误，就是一种错误 /50

人都会犯错误，我们为什么不能宽容一点呢？也许设身处地的为别人想想便能平息你的怒气，更有助于问题的解决。

18. 常为小事烦恼，人生苦多乐少 /52

难过也是一天，快乐也是一天。你的今天要怎么过，完全取决于你。所以，人生要想得到快乐，就要学会随时倒出那烦人的“小沙粒”。



19. 凡事浅尝辄止，最终一事无成 /55

业精于勤，但是若要勤就必须投入大量的时间和精力。如果同时涉足太多的领域，难免会分散精力，四处出击，什么东西都有所涉猎，却又都是浮光掠影，浅尝辄止，最终将一事无成。

20. 为失败找借口，是下意识地逃避 /59

为自己的失败寻找借口的人从来都不承认自己的能力有问题，虽然有很多失败是因为客观因素，无法避免，但是仔细分析还是和他自身的缺陷有关。

21. 欲望越多，人生越苦 /61

修身养性的一个重要内容，就是寻求欲望与能力之间的和谐。在欲望和能力之间发生严重不协调时，或者抑制欲望的膨胀，或者增加自己的能力。

22. 兴趣在哪里，成功或许就在那里 /65

一个人如果能根据自己的兴趣去设定事业的目标，他的积极性将会得到充分发挥，即使在工作中尝尽了艰辛，也总是兴致勃勃、心情愉快。

23. 好朋友，不一定是好的工作伙伴 /69

朋友之间平时难分彼此，但合作总要有一个人拿主意，平时觉得意气相投，直来直去惯了，可工作就不能这样了。

24. 失望是生活中常有的现象，何必自找烦恼 /71

面对生活中的种种不幸，有的人由于极度失望而陷于深深的痛苦之中，以致采取了“人没有希望，也没有痛苦”的消极态度，让生活沿着“无希望——无失望——无痛苦”的路线滑下去。





25. 实现自我价值，首先要找到自己的位置 /74

“人摆错了位置就是垃圾”。其实很多时候是我们自己把自己当成了垃圾，随地乱扔，荒废了自己的才能。

26. 轻松工作第一个前提，就是学会自我减压 /78

压力带给我们最直接的感受就是疲劳。而疲劳容易影响我们的情绪，使我们忧虑、紧张，烦躁不安。因此，减压的一个重要内容就是防止疲劳。

27. 不轻视价格，更重视价值 /82

如果你对不该计较的价格计较，这正暴露出你的短视；如果你对不该轻视的价值轻视，只能说你还不够成熟。

28. 坦陈己错，比争辩和掩盖有用得多 /85

当我们正确的时候，我们就要试着婉转地、巧妙地让对方同意我们的看法；而当我们错了——若是我们对自己诚实，就要迅速坦率地承认。

29. 争论不能消除误会，只能让双方不欢而散 /88

愚蠢的人容易激动和大吵大嚷，而聪明强干的人任何时候都能保持自己的尊严。天下只有一种能永远在争论中获胜的方式，那就是避免争论。

30. 快乐是你给自己的一份礼物 /91

快乐是你给自己的一份礼物——不只是各种令你欢快的节日如此，一年365天，天天如此。

31. 盲目做出判断，注定要走弯路 /94

在思考及评估一个决定的过程中，判断是一个个环节，不停地去掉不合理



辑的东西，剩下的答案，就是我们所应采取的行动。

32. 世事多变，应学会随机应变 /97

善于应变者必能转危为安，所以不论干什么事，想要以不变应万变是不可能的。

33. 忍耐是一种智慧，需要精心培养 /100

忍住愤怒压抑了人的本性，但是成功往往就是在你承受常人承受不了的痛苦之后，才会在某个方面有所突破，实现最初的梦想。可惜，许多时候，我们总是差那一点点……

34. 水至清则无鱼，人至察则无朋 /103

做人固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能太较真，认死理。“水至清则无鱼，人至察则无朋”，太认真了，就会对什么事情都看不惯，一个朋友也都容不下，把自己同社会隔绝开。

35. 天道酬勤，劳动是福 /106

通过劳动，人们征服了大自然，使人类摆脱了野蛮状态；没有劳动，就没有人类今天的文明。劳动不仅是一种必要和一种义务，也是一种幸福。

36. 把每一天的时间安排好 /110

成熟的人都能分清轻重缓急，他们在处理一天的事情之前，总是分清主次再安排自己的时间。

37. 快乐没有条件，养成快乐的习惯 /113

任何的道德，都是源自快乐而非不快乐。有什么东西比憔悴、忧郁的心情（不管外在疾病是什么）更没有什么价值？有什么东西比用不快乐的态度伤害他人更





甚?有什么东西比用不快乐的心情解决问题更加无助?

38. 听比说更能解决问题 /116

成功的倾听者,在听的同时便站在了对方的立场上考虑了问题,这样他对问题的把握更全面,更周详。

39. 当断不断,必有后乱 /118

歌德曾经说过,迟疑不决的人,永远找不到最好的答案,因为机遇会在你犹豫的片刻失掉。

40. 好职业是好人生的基础 /120

如果我们不能建筑幸福的生活,我们就没有任何权利享受幸福,这正和没有创造财富就无权享受财富一样。

41. 别在工作上被人看不起 /123

有些人的能力为大家所认可,有些人就是被人看不起。那些被人看不起的人也许有少数人日后会出人意料地有所发展,但绝大多数人还是不怎么样,依然被人轻视。

42. 频繁跳槽,得不偿失 /125

我现在的工作是不是没有发展了?别人的看法如何?如果真的已无多大发展,有没有更好的出路?如果有人同我处境一样,却比我做得好,是否说明了所谓的“无多大发展”是一种错误的认识?

43. 不要被自己的个性压倒 /128

智慧和体能是人的左手,个性是人的右手,二者应该很容易结合在一起,



协助人们达到目标。话虽不错，但实际上它们却时常起冲突，这两种因素可能将人们带入两条完全分歧的事业前途。

44. 越级报告，职场大忌 /132

越级报告看似突出了你自己的才干，实则加深了周围人对于你的不满，历来被视为职场的大忌。

45. 不把工作带回家，是对家人的爱护 /134

家是属于你的城堡，我们应该用心呵护它，当你工作了一天，回家的时候就该把工作中的不快乐拒之门外，带一份好心情回家。

46. 即使怀才不遇，也不要牢骚满腹 /137

不管你才能如何，都有可能因为各种原因碰上无法施展的时候，这时候千要记住：就算有“怀才不遇”的感觉，也不要表现出来，你越沉不住气，别人越会看轻你。

47. 多检讨自己，少造成麻烦 /139

无论你从事什么样的工作，工作环境本身是由人组成的，每人有每人关心的事务与优先顺序，学习如何调节与上司或同事之间的重心，这就是所谓的办公室政治。

48. 遵守办公室里的潜规则 /142

办公室中有许多不成文的规矩，虽然没有像规章制度一样白纸黑字的写着，但是一旦你违反了这些规则，同样会受到惩罚。





49. 成功有时只需要一点野心 /145

野心是永恒的“治穷”特效药。是所有奇迹的萌发点，穷人之所以穷，大多是因为他们有一种无药可救的缺点，也就是缺少致富的野心。

50. 一着棋错，满盘皆输 /148

生命是一条单行线，你永远无法回头，所以请小心谨慎地走好人生的每一步。

51. 嫉妒是一种负面感情，害人害己 /151

嫉妒发生于我们发觉本来与自己同一层次的人，现在却凌驾于我们上的时候。这时候，我们面前有两条道路。一条是肯定对方，真心为对方的成功鼓掌；一条是期望他失败与毁灭。

52. 对权力过度狂热，只会失去自己 /154

不要忘记，一旦你拥有了权力，你就要花费大量时间去经营你的权力，不断的巩固它，防备别人从你手上把它夺走，你根本没时间去做自己想做的事。

53. 过度节俭是浪费 /157

节省的习惯，假如行之过度，反而得不到良好结果，非但不能带来成功，反而成为绊脚的石头。一分耕耘，一分收获，如果在必须投资的地方吝啬，就别指望能得到回报。

54. 学会理财，赚回来的都是快乐 /160

我们不能幻想着自己每月能带回来一大袋薪水，这只会浪费我们的时间。我们唯一能做的就是使自己变成理财能手，好好利用赚回来的钱，让每一笔赚回来的钱都变成一种实实在在的快乐。



55. 爱情是建立在共同基础上的 /164

爱情应该有利对立的亲密和谐，作为结合条件的共同文化基础，一致的感情语言，内心的相互联系，使他们心心相印，富于想像的共同志向，在向未来和目标前进的道路上步伐一致。

56. 唠叨是慢性毒药，婚姻中的女人切勿忘记 /166

再坚贞的爱情也经受不住长年累月的唠叨。

57. 不可对家人过于挑剔 /170

每个成功的男人背后总有个支持他的女人。仔细推敲，便不难发现，那些成功的夫妇懂得相互尊重，彼此珍重对方，而不是去苛求对方。

58. 性爱和谐与否，决定婚姻美满程度 /172

快乐的婚姻很少是机会的产物，她们如同建筑物似的，必须有理智的用心去设计。

59. 送人玫瑰，手有余香 /175

不要吝啬你的赞扬，你不经意的几句话，很有可能给别人的一生带来积极的影响。

60. 得到本身就是一种付出 /178

你要什么都可以，只是你必须付出代价，没有任何东西是可以不劳而获的，得到本身就是一种付出。





61. 不要轻易向别人许诺 /180

我们在这里强调不要轻率地对朋友做出承诺，并不是说要一概回绝，而是要三思而后行。尽量不说“这事没问题，包在我身上了”之类的话，给自己留一点余地。不经过考虑而随便承诺，只能害人害己。

62. 亲兄弟，明算账 /182

亲朋好友合伙做生意时，要把账算清楚，不能马马虎虎。因为这时的钱物往来是以盈利为目的的，而友谊只是一种辅助的因素、合作的形式，绝不能因为关系好而不算账，否则就可能因利益纠纷而破坏友谊。

63. 苦难是人生的必修课 /185

无论发生什么，我们都应该勇敢地去面对，即使我们的人生充满了苦难，注定是一部悲剧，我们也应该有勇气直面这些苦难，使自己成为这部悲剧中快乐的英雄。

64. 窥探别人的隐私，是给自己增加心理负担 /188

如果你尊重你的朋友，也想得到他的尊重，就要避免打听朋友的隐私。这不是冷漠，而是善解人意的体现。

65. 势利之交，难以久远 /190

势利的人不可能成为同舟共济的依靠，在你遇到困难的时候，别指望着他们来雪中送炭，一旦有利可图，他们甚至不惜落井下石。

66. 与朋友适当保持距离，友谊便更进一步 /192

朋友相处，重要的是双方在感情上的相互理解和遇到困难时的互相帮助，而不是了解一些没有必要的东西。



67. 人生不如意之事，十之八九 /195

如果说你的生命是一把披荆斩棘的“刀”，那么失败就是一块不可缺少的“砥石”。为了使生命的“刀”更锋利些，勇敢地面对失败的磨砺吧！

68. 小心冲突，避免冲动 /199

人与人之间，有些冲突是由于性格、作风不同而造成的，有的人办事稳重，要办就要办好，所以宁愿慢些；而有的人办事喜欢讲效率，而且喜欢冒险，如果让这两个人去商量一个行动方案，矛盾是肯定难免的。

69. 投机取巧，有百害而无一利 /202

无论事情大小，如果总是试图投机取巧，可能表面上看来会节约一些时间和精力，但结果往往是浪费更多的时间、精力和钱财，反而弄巧成拙。

70. 缺乏勇气，梦想便是空想 /204

你没有勇气尝试，你害怕丢掉现在的安逸生活，你害怕别人的嘲笑，于是，你的梦想便永远成为了空想。

71. 不给自己确定目标，休想得到命运的垂青 /207

你的人生没有目标，你看不清前方的道路，你在最困惑的时候，应该学会静下心来问你自己：五年后你“最希望”看到你自己在做什么？如果，你自己都不知道这个答案的话，你休想得到命运的垂青。

72. 和气生财，避免无谓的诉讼 /211

避免无谓的诉讼有一个很有效的方法，就是少和那些好斗的人来往，和这种人打起交道来，任何与人为善的人都会厌烦。

