

# 《明白为谁活着》

## 图书基本信息

书名：《明白为谁活着》

13位ISBN编号：9787213036118

10位ISBN编号：7213036114

出版时间：2007-9

出版社：浙江人民出版社

作者：庄恩岳

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《明白为谁活着》

## 内容概要

生活需要智慧的支撑，人生需要不断的领悟。与其把烦恼挂在嘴边，不如用人生的智慧来驱赶它。与其把痛苦写在脸上，不如用生活的快乐来消除它。与其把失落放在心里，不如用知识的明灯来焚烧它。

本书分为十二个板块教你明白人生目标，走准人生道路：活着就要明白人生的道理、活着就要有好心态、活着就要健健康康、活着就要快快乐乐、活着就要谨慎言行、活着就要宽人严己、活着就要有能耐、活着就要修身养性、活着就要思考致富、活着就要勤奋努力、活着就要适者生存、活着就要掌握为人处世技巧。

# 《明白为谁活着》

## 作者简介

庄恩岳，男，1960年12月2日出生于浙江省宁波市。曾任国家审计署科学研究所副所长、南京审计学院副院长、国家审计署经贸司副司长。中华全国青年联合会第八、九届委员。中国内部审计协会第三届常务理事。现在中央某部门工作，正局级监事，研究员，享受国务院政府特殊津贴。数年来，在工作之余致力于格言语录体的创作，其作品在海外华人地区广为流传。其中由浙江人民出版社出版的《人生的每日忠告》短时间内连印11次，我国台湾地区、韩国和日本都有版本。

# 《明白为谁活着》

## 书籍目录

前言第1月 活着就要明白人生的道理第1天 人人都是世界的过客，所以必须善待生命第2天 多向行善的人学习，免得自食放纵的恶果第3天 私欲实际上是套在脖子上的绞索第4天 做事要尽量圆满，与人为善要牢记第5天 淡然地面对过去，好汉不提当年勇第6天 别为外界的干扰而百般地烦恼第7天 学习永远是自己的事情第8天 智慧与知识一样都是很重要的第9天 培养自己良好的习惯第10天 人生在世，最困难的是如何避免堕落第11天 力争做个对社会有益的人第12天 不知足的东西与知足的东西不能错位第13天 经常检查自己忙些什么第14天 太多的个性往往是社会的废品第15天 必须及早感悟人生第16天 千万不可恃才扬己，处处显得比别人高明第17天 自己要善于经营自己的生命第18天 人生的诱惑太多，自己一定要有定力第19天 正确看待自己的拥有，就会感觉很幸福第20天 教育子女是父母共同的责任第21天 尊重对方是保持良好的人际关系的前提第22天 别到人生末路才去懊悔不已第23天 要把家庭经营好，和睦家庭幸福多第24天 得福要惜福，得祸不慌张第25天 越是得意的时候，越要头脑清醒第26天 没有饥渴的经历，就不知道甜美的滋味第27天 人一旦失去自由，就与动物相似第28天 别让浮名浮利吞噬自己的心灵第29天 人生总是祸福相依第30天 早感悟，早有智慧，早有幸福第31天 别让小恶毁了自己的一生第2月 活着就要有好心态第1天 要及时调整好自己的心态第2天 必须要有一种积极的人生态度第3天 重要的是自己的人生态度第4天 别让自己的心情牵着自己走第5天 不卑不亢地生活才有好心情第6天 有些东西想多了，可能会痛苦万分第7天 称心也好，不称心也好，都是人生的一部分第8天 不躁不烦，才有好心情第9天 欲求无底，欲海无边，就会痛苦无比第10天 有诚心会宁，有美心会静第11天 完满是相对而言的，决不是绝对的第12天 知福，惜福，则福更长第13天 生活要清淡些，但对社会应有感恩心理第14天 既要家庭和睦，又要工作称心第15天 要时常安慰自己的心灵第16天 得贵且贵，得贱且贱第17天 真正的幸福就是享受现在拥有能生活第18天 心比天高，命比纸薄第19天 恬静的心态最为重要第20天 懒散的心态更会导致人生的消沉第21天 明天还得活下去，过分忧伤是没有用的第22天 好心情属于自己第23天 要有好心态去看客观存在的东西第24天 磨难是一笔宝贵的财富第25天 庆幸和失望都是暂时的，正确看待自己的拥有第26天 冷眼看待那些浊富的人第27天 心理总不平衡，人生就会痛苦万分第28天 打倒自己的是面对挫折的心态第3月 活着就要健健康康第1天 没有身心的健康，一切都为零第2天 越是困难时越要提高警惕，越是欢乐时越会失去警惕第3天 不要死于愚昧，更不要死于无知第4天 生命在于运动，运动是生命的马达第5天 不要冠心病性格第6天 别让焦虑吞噬健康的生命第7天 得神者昌，失神者亡第8天 世上本无长生不老药，健康还在日常饮食中第9天 良好的睡眠是健康的保证第10天 心理压力常缓解，心情愉悦生活好第11天 不要无知地自己残害自己第12天 要随时去掉心中的魔鬼第13天 轻生是最大的罪过第14天 “锻炼能治病，喝酒不解愁”第15天 既要会学习工作，又要会休闲第16天 热衷于吃喝有害健康第17天 要努力使自己活着不累第18天 保持旺盛的进取心，就能够克服衰老的恐惧心理第19天 越是乏味的环境，越会影响生活的心情第20天 享受美好的人生并不一定要体现在吃穿上第21天 只有珍惜生命，才会有健康的一生第22天 违背自然规律，难免会被别人说闲话第23天 期盼的心理影响健康第24天 一心守住自己，便有健康和幸福第25天 善待失败，心理健康第26天 好好活着才是人生的真谛第27天 不断更新让生命有光彩第28天 生命多一分宁静，人生就多一分智慧第29天 自嘲心理使人郁闷第30天 立志和行动使人充实和健康第31天 乐天为本，尽力是福第4月 活着就要快快乐乐第1天 要掌握让自己每天都幸福的秘诀第2天 日子固然平凡，但也要善于用快乐来滋补第3天 生活再烦苦，也要苦中作乐第4天 爱有多深，那么恨就有多深第5天 正确看待自己的拥有就有快乐第6天 如果少一些抱怨，那么就会多一些快乐第7天 善于忘掉过去的幸和荣耀，能够使自己经常快乐第8天 摒除无休止的贪欲，就有安静和欢乐第9天 在平淡的生活中要找到快乐的精灵第10天 天使发现的是美，魔鬼发现的是丑第11天 努力想出一天中令人快乐的事情第12天 有事做既是幸福又快乐的第13天 不属于自己的东西再美好也是苦涩的第14天 普通人的生活，也有普通人的快乐第15天 自己的恶念越多，自己的快乐就越少第16天 量大福太且快乐多第17天 高兴一天是过，不高兴一天也是过第18天 多让快乐的阳光照耀自己第19天 理想与现实相结合才有欢乐第20天 不要损人利己式的快乐第21天 不费力的东西让人没有快乐可言第22天 “喜悦未尽，悲伤就来”最是痛苦第23天 不为他人的无端指责而烦心第24天 珍惜应该珍惜的东西才有快乐第25天 越是追求高消费的生活，越是没有快乐的感觉第26天 最适合自己的，才是最快乐的第27天 做社会的“弱势人”永远没有欢乐第28天 把自己的

## 《明白为谁活着》

把柄留给别人最痛苦第29天 有德的人，也有福分，更有快乐第30天 人品好的人，快乐就多第5月  
活着就要谨慎言行第1天 与其口舌生非，不如沉默思考第2天 谨慎说话是做人的第一要务第3天 从  
来话不投机半句多第4天 丧失理智说话肯定要懊悔第5天 必须克服随便插话的恶习第6天 凡事想周  
全了以后再开口第7天 说话要随时注意尊重对方第8天 赞美和批评都要适可而止第9天 不能把嘴巴  
当喇叭第10天 直言直语只会伤人伤己第11天 责备别人不能只顾自己心里痛快第12天 别在说话时  
总显露自己的不幸第13天 越批评越无相处的好心境第14天 说话要有分寸，千万不能过分第15天  
谨慎言行能避免许多不幸第16天 有时不妨说声“对不起”第17天 别在他人过错上卖弄自己第18天  
到处炫耀自己的好运是无知的表现第19天 与人交往绝对不能出恶声第20天 乱发脾气是一种人格  
的缺陷第21天 口出狂言容易得罪人第22天 说话绝对不能以导师的口气第23天 拙诚说话胜过巧伪  
说话第24天 千万别说不耐烦的话第25天 必须明白自己什么时候该说第26天 每天 不要有诉不尽  
的怨言第27天 认错的语气一定要真诚第28天 即便名气大也不能放纵自己的言行第29天 不能无精  
打采地说话第30天 不断提高自己的语言表达能力第31天 任何时候都不要去损别人第6月 活着就要  
宽人严己第1天 做人必须要肯吃亏，爱占小便宜是恶习第2天 得饶人处且饶人是一种风度第3天 揭  
人之短不如补人之台第4天 做人不能光顾眼前利益第5天 路遥知马力，日久见人心第6天 得意忘形  
和得志张狂没有好下场第7天 麻烦愈多的人愈会变得愚蠢第8天 要有做人的最高智慧第9天 老老实  
实做人，踏踏实实做事第10天 讨好每一个人是不可能的第11天 要与各种各样的人平安相处第12天  
与高人相处使自己的水平不断提高第13天 时刻想着别人的好处第14天 别轻易去打扰他人第15天  
人与人的关系不可能一成不变第16天 与不同的人相处，要有不同的策略第17天 嫉恶如仇容易使  
自己孤立无援第18天 不要把自己搞得草木皆兵第19天 每天 都要坦然活出自我来第20天 个性太  
强也是人生失败的一大因素第21天 宽人之过，责己要严第22天 即使关系再好，也要有适当的距离  
第23天 不是什么人都可以交往的第24天 必须要躲避妒忌之毒箭第25天 要预防生活中的各种陷阱  
第26天 不要总认为自己是高人一等的第27天 自爱自重是做人的根本第28天 人生“三不”要时时  
牢记第29天 最重要的是要及早拥有自己的实力第30天 宁受小人仇，不受小人恩第7月 活着就要有  
能耐第1天 只有适应环境，才能更好生存第2天 自己必须拥有赖以生存的一技之长第3天 虎头蛇尾  
的人最被别人瞧不起第4天 庄重能带给一个人好名声第5天 别进入刻意做人、马虎做事的误区第6天  
若是由着性子行事，则人生灾难不断第7天 没有自我的生活是苦不堪言的第8天 自己要耐得住寂  
寞，不要到处去出风头第9天 逃避现实是不可能的，只有勇敢第10天 光听别人的瞎议论，就甭想有  
好心情来生活第11天 昨天已过去，明天未到来，最重要的是今天第12天 人生当自强，这是人生的  
根本第13天 谦虚谨慎总不会有错的，张狂做人是最大的败局第14天 不断争气会让自己逐渐成为大  
写的人第15天 必须先求生存，而后才能求发展第16天 认准自己的长处，就能做命运的主人第17天  
聪明容易被聪明误，巧奸容易被巧奸败第18天 得意不要忘形，失意不要失态第19天 要选择好的  
生存和生活的方式第20天 良好的生存只能依靠勤劳和智慧第21天 不学无术得到的是终身的哀痛  
第22天 必须要有重新开始的勇气和行动第23天 一心认真做事，勿贪美名、不要算计第24天 光依  
靠小聪明去做事，人生肯定苦不堪言第25天 无能的人是没有自尊的第26天 必须认真对待自己的工作  
第27天 坦然面对不同的自然环境和社会环境第28天 做事一定要对事不对人第29天 失去自己的  
价值也就丧失了生存的空间第30天 不怕别人说自己不行，就怕自己真不行第31天 单纯为所谓的浮  
名而活是极端愚蠢的第8月 活着就要修身养性第1天 必须明白道德修养的重要性第2天 自己的道德  
修养是每天 必做的功课第3天 精神好，人生也好第4天 每天 该做的事情，再忙也得做第5天 只  
有认真地把事情做好，人生才有希望第6天 无知与愚昧是一对孪生兄弟第7天 不要做“语言的巨人  
，行动的矮子”第8天 既不能自作聪明，又不能迂腐愚蠢第9天 重要的是改变自己阴暗的心理第10  
天 越是权重位高的人，越要谨慎小心第11天 “一贯正确”常是愚蠢无比第12天 一个人必须先要  
自己成全自己第13天 不能越学越糊涂第14天 溪流多潺潺作响，而江河多沉默不语第15天 不做被  
人随时厌恶之人第16天 应当善待批评者第17天 不搞小团体，团结绝大多数人第18天 痛苦是人生  
的一种价值第19天 活得越充实，生命越有价值第20天 多行善积德是最好的美德第21天 指责谩骂  
不应该第22天 没有任何理由放纵自己第23天 有修养的人多快乐和幸福第24天 聪明的人多进行自  
我投资第25天 美德能使自己获得尊严第26天 必须明白选择什么，放弃什么第27天 要时时爱惜自  
己的名誉第28天 天分固然重要，但自身的努力更为重要第29天 有道德修养的人总是大智若愚第28  
天 平凡人，要有平和心第31天 一个人的大富大贵，还需要大德来支撑第9月 活着就要思考致富第1  
天 思考致富第2天 有投入，才有可能产出第3天 不要上半生拿健康去换钱，而下半生却拿钱去换

## 《明白为谁活着》

健康第4天 财富不是衡量幸福的唯一标准第5天 致富心动不如致富行动第6天 永不言败的人总是最辉煌第7天 一百个人有一百个主意第8天 谨慎对待自己的债权和债务第9天 浅薄的人好自夸，贪婪的人好哭穷第10天 致富必须依靠自己的努力第11天 贫穷主要是在观念上第12天 卖弄“小聪明”难以得到财富第13天 留点时间去思索怎样才能智慧致富第14天 此路不通，必须走他途第15天 找到适合自己的致富舞台第16天 向有水平的人学习致富之道第17天 君子爱财，应该取之有道第18天 没有信誉的人难以获得财富第19天 很少有人天生就是富豪第20天 致富需要持久的热情和干劲第21天 不去期待虚无，从身边的赚钱机会干起第22天 每个人都有投资失败的时候第23天 “劣根性”影响自己的健康致富第24天 投资失败了，重要的是赶快采取补救的措施第25天 掌握让自己得到财富的智慧第26天 思考致富就是要与众不同第27天 别进入“鸟为食亡，人为财死”的误区第28天 成者有成者的风范，败者有败者的恶习第29天 不能依靠弄虚作假来致富第30天 与小人不能一起合作赚钱第10月 活着就要勤奋努力第1天 良机是稀客，切莫慢待第2天 善于运用自己的智慧，扭转自己的人生劣势第3天 今天的学习，是明天的欢笑第4天 虽然出身是无法选择的，但是我们可以选择自己第5天 不怕自己起点低，就怕自己没志气第6天 消极的决定会使事情变得更糟糕第7天 人生的危机，也是人生的转机第8天 时机不成熟时，就要学会等待第9天 珍惜和利用好自己的业余时间第10天 埋头实干是上策，过早“宣传”很不利第11天 简洁而执著的人常有充实的人生第12天 必须依靠自己去成功第13天 自己必须要对自己完全负责第14天 烦恼皆因强出头第15天 要想事成，先要心诚第16天 只有埋头努力，自己才有出头的时候第17天 必须根治粗心大意的毛病第18天 在播种的时候就要努力播种第19天 人无志气就会一无所有第20天 思考和创新永远是成功的法宝第21天 车到山前必有路，船到桥头自会直第22天 做人比做事更重要第23天 不怕错，就怕熊第24天 收场好，才算真正的好第25天 掺杂私欲的事情是做不好的第26天 做难事需有毅力，不能流露难色第27天 动要快，静要耐第28天 成功者必有成功之道第29天 每天不妨看一遍“成功有道”第30天 有效的学习是为了更好的成功第31天 只要迈步去走，就有成功的一天第11月 活着就要适者生存第1天 要求别人做到的自己首先要做到第2天 既不要与人太亲热，又不要与人太疏远第3天 面子不是面包，人总得先求生存第4天 要把主要的心思全放在学习和工作上第5天 与无理之人难讲理，做人不能一味的谦卑第6天 既不能眼中只有金钱，又不能挥霍浪费第7天 能忍别人不能忍的，必成别人不能成的第8天 逆境出伟才，要做一个有志气的人第9天 不以物喜，不以己悲第10天 与其抱怨别人的歧视，不如自己发奋地努力第11天 谨慎待人与待事，自己必须要有定力第12天 近朱者赤，近墨者黑第13天 拆人台，等于拆己台第14天 要适当地显示自己的弱点第15天 凡事均要靠自己的努力第16天 明白“事不过三”的哲理第17天 有时自己的劣势，也是自己的优势第18天 最好不要暴露自己的“伤口”第19天 善于走出精神上的绝境第20天 在生活中学习，在学习中生活第21天 不以抱怨之心生活，别苛求身外之物第22天 要让自己好好地活着，就必须去掉不幸的祸根第23天 恋爱季节犯下致命的错误，婚姻生活就会吞咽难受的苦果第24天 得失别计较，干事要认真第25天 既不要厚人薄己，也不要厚己薄人第26天 幸福的生活有时很简单，一点不用刻意去寻求第27天 必须要让自己心安理得地生活第28天 活在世上，凡事必须要自己想得开第29天 及时化解自己与别人的矛盾第30天 忧患会使人更加惜福，而安乐却使人失去意志第12月 活着就要掌握为人处世技巧第1天 “万事通”的人处处遭到讨厌第2天 炫耀自己的亲友是一种浅薄的行为第3天 不能忍受小的委屈，就有大的麻烦第4天 不可随便施舍自己的慈悲之心第5天 闲聊的时候也不能招人烦第6天 乱批评最容易伤人和伤己第7天 自己的痛苦，只能由自己疗养第8天 时时力行“五德”，天天踏实做人第9天 尽量不要去冒犯别人第10天 一定要与别人和睦相处第11天 亲友困难相求，最好尽力相帮，别提“借”字第12天 给人良好的感觉才能有信任感第13天 人生最重要的是“六不”守则第14天 什么时候都不要发疯的情绪第15天 要想不断适应新环境，就要及时更新自己第16天 我们没有任何理由瞧不起别人第17天 必须冷静对待别人的诋毁第18天 别贪图别人的称赞，也不招致别人的厌烦第19天 不要刻意去巴结别人第20天 让对方愉快地接受自己的观点第21天 冤家宜解不易结第22天 不要在家里无缘无故地发火第23天 人与人若太亲密交往总会物极必反第24天 谦虚做人 与虚心好学一样重要第25天 自己不要总去责怪别人和社会第26天 必须要讲究对话的方式和效果第27天 既不要高看自己，又不要低看自己第28天 被人讨厌的人自有讨厌之处第29天 用智慧的目光去观察世界第30天 能屈能伸，刚柔必须相结合第31天 争强好胜和贪占便宜总是灾祸

# 《明白为谁活着》

## 精彩短评

- 1、一狂人的书 . . . . 孽缘 . . . .
- 2、书名与内容感觉不匹配，道理都是小的没怎么深入，我想这种书应该卖得不咋的。不过，小道理，未必都是每个人都知道的。值得借阅，不值得珍藏

# 《明白为谁活着》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)