

<<人生第一课>>

图书基本信息

书名：<<人生第一课>>

13位ISBN编号：9787213030109

10位ISBN编号：7213030108

出版时间：2005-6

出版时间：浙江人民出版社

作者：徐惠银

页数：365

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：<http://www.tushu007.com>

## <<人生第一课>>

### 内容概要

树立人生目标，通晓做人道理，这是青少年成长中必修的人生第一课。  
人生不但需要知识，更需要智慧。  
知识只能赖以谋生，智慧却能使你不枉此生。  
《人生第一课》将让你明白做人的道理，了解人生的真谛。

## &lt;&lt;人生第一课&gt;&gt;

## 书籍目录

前言/1第1天 没有人会长生不老/1第2天 健康的生活方式很重要/2第3天 健康是人生的根本/3第4天 不把有限的生命消耗在无聊的纠纷中/4第5天 世界上没有这么多的“公平”/5第6天 别害怕被他人低看/6第7天 危难时的朋友才是真朋友/7第8天 适当地嘲笑自己是有益的/8第9天 喋喋不休地诉苦是愚蠢的/9第10天 坦然面对灾难的袭击/10第11天 “心随精英，口随大众”/11第12天 心念一转就会破涕为笑/12第13天 灾难总是不请自来/13第14天 常有感恩和惜福的心理/14第15天 预防比治疗更重要/15第16天 镇静能减少许多不幸/16第17天 别把不愉快挂在心头/17第18天 做白日梦是苦涩的/18第19天 不要无故地去伤害别人/19第20天 别养成占便宜的习惯/20第21天 不在背后乱议论别人/21第22天 关键是自己要强/22第23天 不要讨厌与自己争论的人/23第24天 说话绝对要讲技巧/24第25天 思考要快说话要慢/25第26天 不做无谓的争论/26第27天 远离自然的人总是被疾病缠绕/27第28天 苦日子总能过去/28第29天 不能活得太窝囊/29第30天 自己能做的尽量自己做/30第31天 重要的是过好今天/31第32天 给予别人的要比其希望的多/32第33天 千万不要苛求自己/33第34天 永远不要去嘲笑别人/34第35天 一定要学会珍惜/35第36天 有时消极进取也需要/36第37天 谁都不知道明天会怎样/37第38天 生活是最好的老师/38第39天 留一点时间独处/39第40天 别为了赚钱不要命/40第41天 创造一个温馨的家/41第42天 没有什么了不起的/42第43天 别为被他人指责而烦恼/43第44天 要感谢自己的对手/44第45天 受人诽谤是因为自己只超过其一点点/45第46天 要远远超过他人/46第47天 被别人妒忌说明自己还行/47第48天 妒忌别人说明自己无能/48第49天 生而贫困并不耻辱/49第50天 喜欢恭维话就有拍马人/50第51天 幸福的日子总是过得很快/51第52天 金钱换不来快乐/52第53天 简朴的生活能让我们幸福/53第54天 拥有宽容的美德/54第55天 不要处处争第一/55第56天 别用烦恼来替代快乐/56第57天 微笑是最祥和的语言/57第58天 别为一朵花停留太久/58第59天 必须有一技之长/59第60天 性格就是命运/60第61天 经常有美的发现/61第62天 让石头在水上漂浮起来/62第63天 说话不能直来直去/63第64天 是祸躲不过/64第65天 说话和做事必须有分寸/65第66天 想好了再去许诺/66第67天 智慧能够解除心灵的烦恼/67第68天 多用礼貌的用语/68第69天 良好的心态是灵丹妙药/69第70天 要遵守公共道德/70第71天 勇敢是必须要有的/71第72天 麻痹大意思想要不得/72第73天 再困难也不能绝望/73第74天 取之有道让人心安/74第75天 人累多是心累所致/75第76天 把苦日子过甜/76第77天 人生处处要感恩/77第78天 不拿别人的错误惩罚自己/78第79天 力量不够时必须忍耐/79第80天 不会拒绝肯定烦恼不断/80第81天 喜悦来自真诚的接纳/81第82天 欲望越多痛苦就越大/82第83天 不要自己伤害自己/83第84天 及时调整自己的心态/84第85天 别和“魔鬼”打交道/85第86天 提高自身素质最重要/86第87天 活出真实的自我来/87第88天 自以为是最可怕/88第89天 别热衷于抛头露面/89第90天 最便宜的可能是最昂贵的/90第91天 每天都要开心一点点/91第92天 每天都要努力一点点/92第93天 被人可怜最可怜/93第94天 平淡才是生活的主题/94第95天 充分认识自我/95第96天 见好就收最智慧/96第97天 人总是糊涂的时候多/97第98天 一个人的名声很重要/98第99天 聪明过头就是愚蠢/99第100天 常有幸福的感觉/100第101天 顺四季而愉快地生活/101第102天 以不同的心境感悟人生/102第103天 多关心身边的事物/103第104天 尽心就是完美/104第105天 懦弱是心灵之痛/105第106天 必须自己说服自己/106第107天 应当警惕小恶/107第108天 期望越高，失望也越大/108第109天 控制自己的愤怒情绪/109第110天 认可现实。适应环境/110第111天 保持一颗清凉心/111第112天 要正确看待自己/112第113天 “勤、俭、谦”须终生牢记/113第114天 避免不必要的伤害/114第115天 修身养性最重要/115第116天 做自己的主人/116第117天 善与各种人和睦相处/117第118天 明白做人的基本原则/118第119天 相互容纳很重要/119第120天 避开人生的“暗礁”/120第121天 无为被人轻，有为遭人诽/121第122天 自己多鼓励自己/122第123天 与值得信赖的人交往/123第124天 不要在胸膛上开窗/124第125天 换个角度看问题/125第126天 没有一个人是全才/126第127天 不要因为恶而看不到善/127第128天 奉献比索取要好/128第129天 要有健康的心灵/129第130天 别把自己当做救世主/130第131天 人生不是苦旅/131第132天 不可牺牲良知/132第133天 善于心灵减负/133第134天 乱发泄解决不了问题/134第135天 熟悉的地方没有风景/135第136天 没有人会将就你/136第137天 善有善报/137第138天 先把本职工作干好/138第139天 明天还得活下去/139第140天 不要埋怨运气坏/140第141天 改变人生从改变性格开始/141第142天 别自己败给自己/142第143天 珍惜现在更重要/143第144天 素质决定自己的发展/144第145天 不做“草莓族”/145第146天 注意没有必要的时候/146

<<人生第一课>>

第147天 不操“闲心” /147第148天 忘记应该忘记的/148第149天 生命没有“草稿” / 149第150天 守住孤独/150第151天 拿得起，放得下/151第152天 过一种健康的生活/152第153天 只要不断地去走/153第154天 尽量快乐地活着/154第155天 智者不记伤害事/155第156天 别忙他人所闲/156第157天 尊严是通过自重来获得的/157第158天 就当苹果被上帝咬过 /158第159天 要时刻保持高度的危机感/159第160天 不必为生命之外的东西而过分忧愁/160第161天 乐于寻找美好的东西 161.....

## <<人生第一课>>

### 章节摘录

第1天 没有人会长生不老 生命有限,而且十分短暂。  
如果一个人认为自己很年轻,拥有无限的时间可以挥霍,而不去珍惜光阴和刻苦努力学习,那么这个人肯定是非常愚蠢的。

谁在年轻的时候挥霍自己的青春,谁就会遭到命运的无情报复。

人生每一个阶段都有每一个阶段的任务,而在青少年阶段就是要努力学习,掌握人生应有的谋生本领。

。否则的话,自己会终生后悔。

人生苦短,正因为短,所以我们要格外地珍惜人生,并努力活好每一天。

人是活一天少一天的,我们必须要有“生命是非常短暂的”危机感。

人生大课堂 生命是神秘的,也是短暂的;时间是公平的,也是飞速的。

有生就有死。

生死总相依。

我们不能懵懂无知地生活,而是必须要及早了解人生的真相。

第2天 健康的生活方式很重要 我们有没有好好想过这个问题:“为什么好多人不是自然而然地老死。

却是早早地夭亡?”许多有才能的青少年过早辞世,这是多么令人痛惜!

医学科学家认为,一个人的期望寿命能够达到125岁,可是遗憾的是现在好多人都活不到75岁。

这是为什么呢?世界卫生组织经过无数次的调查分析以后指出:“许多人表面看是死于疾病。

但是实际上是死于自己的不健康的生活方式。

”那么我们有没有每天检查自己,看看自己有哪些不健康的生活方式? 生命是宝贵的,需要自己更加的爱惜。

我们必须树立这样的观念:“健康是人生的第一财富,我们千万不能死于愚昧。

” 人生大课堂 我们一定要意识到“无知的生活方式”会减少自己的寿命。

我们必须懂得如何科学地生活,并及时改变那些不健康的生活方式。

<<人生第一课>>

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:<http://www.tushu007.com>