

● 做人先修德 立业思行义

● 影响你一生 决定你一生

● 夏好修养获取无限事业

● 夏好修养缔造完美人生

唐 颖 ◎ 编著

修养

XIUYANG SHENGJING

成就人生的法则

圣经

中国电影出版社

● 做人先修德 立业思行义

● 影响你一生 决定你一生

● 良好修养获取无限事业

● 良好修养缔造完美人生

唐 颖 ◎ 编著

修养

XIUYANG SHENGJING

成就人生的法则

圣经

中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

修养圣经:成就人生的法则/唐颖编著. —北京:中国电影出版社,
2007.5

ISBN 978-7-106-02758-2

I. 修... II. 唐... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049107 号

责任编辑:张宁 纵华跃

封面设计:九龄工作室

责任校对:冯禄荣

责任印制:卢晓波

修养圣经——成就人生的法则

唐 颖 编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话 64296657(总编室) 64216278(发行部) 64296742(邮购部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

规 格 开本/710×960 毫米 1/16

印张/18 插页/6 字数/250 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 978-7-106-02758-2/B·0049

定 价 28.00 元

FOREWORD

前

言

修养有着丰富而深刻的内容，它表现在人们生活的各个方面，修养是一种处处为他人着想的习惯，修养是有容乃大的胸怀，修养是人人生而平等的理念，修养是虚怀若谷的作风……

修养表现在不会迁怒别人。尽管某人某事令你非常懊恼，但不要大发雷霆，更不要迁怒于与这不相关的人与事。如果控制不了自己的情绪而迁怒于人，那么，你的形象将彻底在对方心里毁掉了。哪怕职位再低的人也会打心底瞧不起你。

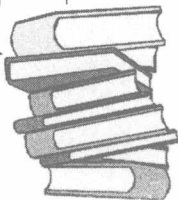
修养表现在包容。世间最大的是大海，因为大海能包容一切！大海总是处在最低的位置！大海吸纳百川，所以是最具包容性的。

历史上做大事，成大器者，他们之所以取得令人瞩目的成就，除了才学与机遇之外，良好的个人修养不能不说是获得成功的更重要的本领。

任何时代也不乏怀才不遇者，他们或不修边幅，或桀骜不驯，或目光短浅，或浅尝辄止。我们不能将失败完全归咎于学艺不精或者运气不佳，而忽略了个人修养对人生成败的决定作用。运筹帷幄之中，决胜千里之外，全在于一个人是否具有好的修养。

修养是决定人生成败的重要元素。良好修养是支配人生的强大力量，能让你在任何竞争中取胜，能让你在追求成功的道路上越走越光明，能让你的人生快乐无比。

培养自己良好的修养，就会处处看到未来生活里的希望。在通往成功和梦想的道路，修养会成为你灵感的源泉，成为开启你智慧之门的金钥匙。让修养的芳香弥漫于你事业的天空，让修养的智慧融入你的血液，让它引领你的人生迈上成功的巅峰。



目 CONTENTS 录

第一章 诠释修养的真谛 (1)

修养是“心底无私天地宽”的胸怀,是“会当击水三千里”的胆略,是“衣带渐宽终不悔”的执著,是“吾将上下而求索”的坚忍,是“腹有诗书心自华”的自信,是“淡泊明志,宁静致远”的心态……

1. 修养是一种观念 (2)

2. 修养是一种态度 (7)

3. 修养是一种文化 (13)

4. 修养是一种魅力 (19)

第二章 良好修养,成就人生 (27)

修养是决定人生成败的重要元素。良好修养是支配人生的强大力量,他能让你在任何竞争中取胜,能让你在追求成功的道路上越走越光明,能让你的人生快乐无比。

1. 修养是一种支配人生的力量 (28)

2. 良好修养成就美好人生 (35)

3. 修养决定事业成败 (42)

4. 修养是竞争的软实力 (46)

5. 成功源于良好的修养 (52)

6. 修养是培养出来的 (59)

7. 没有修养毁前程 (66)

第三章 修养创造成功机会 (73)

一个有修养的人能获得别人更多的尊重;一个有修养的人能得到更多的朋友;一个有修养的人能抓住更多

的商业机会;一个有修养的人能拥有更健康的人生;一个有修养的人能建立更良好的声誉。既然修养能给我们的人生带来如此多的惊喜,那么为什么不赶快行动为自己培养出良好修养呢?

1. 良好修养博得别人好感 (74)
2. 良好修养赢得他人尊重 (80)
3. 良好修养缔结和谐关系 (86)
4. 良好修养抓住更多机会 (89)
5. 良好修养成就辉煌事业 (95)
6. 良好修养培育快乐心态 (102)
7. 良好修养融汇精湛学识 (108)
8. 良好修养保养健康人生 (114)
9. 良好修养练就远见卓识 (121)
10. 良好修养建立崇高声誉 (127)

第四章 诠释修养的丰富内涵 (133)

修养有着丰富而深刻的内容,它表现在人们生活的各个方面,修养是一种处处为他人着想的习惯,修养是有容乃大的胸怀,修养是人人生而平等的理念;修养是虚怀若谷的作风.....

1. 点燃爱心之火 (134)
2. 用宽容的胸怀待人 (140)
3. 学会尊重他人 (146)
4. 谦虚做人的艺术 (152)
5. 真心地赞赏别人 (159)
6. 对一切充满信心 (165)
7. 做人要有诚信 (171)
8. 学会理解他人 (177)
9. 节俭是一种美德 (183)

10. 做人要有志气	(187)
------------------	-------

第五章 塑造修养的完美历程	(193)
---------------------	-------

修养与一个人的性格、心态、境遇、生活环境和交往人群有着重要关系,修养的形成靠的是后天的精心培养和努力塑造。有修养的人对人和善、礼貌,从不乱发脾气,与人交往从容大方,说起话来侃侃而谈,从不喜形于色。

1. 改掉乱发脾气的习惯	(194)
2. 对任何人都要有礼貌	(200)
3. 修饰自己的语言	(207)
4. 从容大方的交往	(214)
5. 三思而后行	(220)
6. 培养乐观的心态	(225)
7. 怀有感恩之心	(231)

第六章 卓越行动,缔造修养人生	(237)
-----------------------	-------

一个人的气质和修养表现在日常生活的每一个方面,包括行动修养——要用积极有效的行动去追寻成功;处事修养——要想做好事情先要学做人;交际修养——擅于和别人打交道;说话修养——从容不迫有内涵;时间修养——浪费时间就是在浪费自己的生命;工作修养——保持与领导、同事之间的恰当关系;心灵修养——要为心灵洗澡除尘。

1. 行动修养:卓越行动力铸就成功人生	(238)
2. 处世修养:做事先做人是第一要则	(244)
3. 交际修养:拓展具有扩张磁力的人际圈	(250)
4. 说话修养:说话滴水不漏的巧言守则	(256)
5. 时间修养:迈向高效的时间管理之门	(262)
6. 工作修养:游刃于职场的双赢法则	(267)
7. 心灵修养:修身养性的灵丹妙药	(273)

第一章

诠释修养的真谛

修养是“心底无私天地宽”的胸怀，是“会当水击三千里”的胆略，是“衣带渐宽终不悔”的执著，是“吾将上下而求索”的坚忍，是“腹有诗书心自华”的自信，是“淡泊明志，宁静致远”的心态……

1. 修养是一种观念

什么是修养？修身养性，谓之修养。具体地说，修养是指人们为人处世的正确态度，以及其在各个领域的水平造诣，是一个人综合能力与素质的体现，也是个人魅力的基础。

在阅读诗书典籍的过程中，我们会强烈地感受到那些思想深邃、学识渊博的古人是多么有修养；在浏览人物传记的时候，会感到那些宠辱不惊、淡泊宁静的名人是多么有修养；在与人交往的过程中，会感到那些平易近人、尊重别人的人是多么有修养；在人生旅途中遇到困难、挫折彷徨无助的时候，又会感到那些伸出温暖之手，不求回报的人们是多么有修养！

这些有修养的人，曾经给我们的的心灵带来过多少震撼啊！他们的修养，为人们谱写智慧的心曲；是照亮人们思想的明灯；是慰藉人们的灵魂的美韵。与有修养的人谈话，如品香茗，如沐阳光，如浴春风。修养是一杯温馨淡雅的茶，只有仔细地品尝，才能欣赏到它的妙处。修养是含羞的美人，她高贵典雅，又清新透明。它像有朦胧薄雾的清晨那样令人遐思，又像静谧安逸的黄昏那样让人憧憬，如果不去认真体味，是感觉不到它的浓郁和美好的。

在漫漫而浩繁的人生长卷中，我们渐渐读懂了修养的真谛。修养是“心底无私天地宽”的胸怀，是“会当水击三千里”的胆略，是“衣带渐宽终不悔”的执著，是“吾将上下而求索”的坚忍，是“腹有诗书心自华”的自信，是“淡泊明志，宁静致远”的心态……

修养是人们对人生态度的完美诠释。她“清水出芙蓉，天然去雕饰”，

她毫无矫揉造作之态；她“不以物喜，不以己悲”；她“先忧后乐，普济众生”。修养是一种成熟和坚强，一种气质和风度，一种理解和尊重，一种热情和友善，一种宽容和接纳，一种谅解和豁达，一种轻松和乐观……

修养是大海的襟怀广阔，处变不惊；修养是落红“化作春泥更护花”的无私；修养是不越雷池一步的满园春色，红杏独秀。

修养是睿智，是灵气。无悔的青春是修养孕育的时节，轻狂的年少是修养成熟的温床。滕王阁上，名流聚集，却惟有王勃敢在阎人礼让时接笔挥毫，并成为千古名句：“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”横溢的才华与年少的豪情一并凝于笔端，跃然纸上。

修养是舍弃，是大度。也许，舍弃并不意味着失去什么，而是另一种方式的获得，大度也是另一种形式的睿智。

修养是旷达，是豪迈。三国赤壁流不尽的是苏轼“大江东去浪淘尽”的豪情；一蓑烟雨，道不完的是东坡“莫听穿林打叶声”的惆怅。

修养是人生哲学，是生活态度。“天生我才必有用，千金散尽还复来”是诗仙的人生哲学；“随风潜入夜，润物细无声”是杜甫的生活态度。正是因为有了高明的人生哲学和健全的生活态度，才使得日后“李杜诗篇万口传，至今已觉不新鲜”。

归根结底，修养是一种观念。

修养是一种大象无形大音希声的低调观念。

一位记者曾随同一所受捐助的师范学校老师迎接一位捐助者，捐助者是香港实业家，家财万贯。在机场为了解渴，他们各自买了矿泉水。刚喝了几口，飞机就到了，大家都不约而同地把手中的矿泉水扔到了垃圾桶里。当看到富翁从飞机上走下来大家便迎上去，向富翁问好。

这位富翁很友好，也很随和。他的手中也像其他旅客一样拿着一只矿泉水瓶子，他拿着那只瓶子和记者及迎接他的老师们聊天。可人们看到，大富翁手中拿着的几乎是一只空瓶子，瓶底只剩下一口水了，随着他手的晃动，瓶底的水发出轻微的响声。他拿着那只剩有一口水的瓶子，直到坐上了接送他的车子，还是没有扔掉。上了车，有人递给他一瓶满满的矿泉水。他摆摆手，然后把那瓶中剩下的一口水喝完，把瓶子放下，再接过满

瓶的矿泉水。这次行程中，富翁留下了500万元的巨额捐款，他的名字叫田家炳，是香港知名实业家、慈善家，20年来他已向社会各界捐款达10亿元人民币。我们被企业家的爱心所感动，除此之外更让人感动的是他为人低调和严谨。

今日的中国，迅猛发展的国民经济造就出成百上千个亿万富翁，千万富翁，他们的物质财富可谓丰厚无比。这当中的有些人就真正做到了视金钱如粪土的“崇高”境界，买豪华跑车动辄几百万上千万，出入高级会所，单单年费就要十几万。有一个关于富翁奢侈消费的真实故事，听来让人忍俊不禁。北京某商场开辟一个名表专柜，几个月来一直无人问津，经营惨淡，商场经理得知后，来到专柜察看，回去后随即要求店员将标价几万块的瑞士名表提价到几十万块，第二天这块表就被买走了。很难想象这么荒唐，甚至有点可笑的故事竟真实的发生着。如果说天价购表证明自己丰厚财富，无可厚非，那么一些富人去赌场豪赌私生活不检点等行为就关乎一个人的道德了。在这里要告诫一些为富不仁的有钱人，如果你珍爱声誉，请你修养自己的心灵。

真正的富有，有着物质和精神上的双重标准，人总有一天会走到生命的终点，金钱散尽，一切都如过眼云烟，只有良好的个人修养才是人生追求的最高境界。

修养是一种化干戈为玉帛的处事观念。

坐过公交车的人多有体会，尤其是站在公车上的乘客容易受到汽车行进中突然刹车所产生的惯性的影响，而出现东倒西歪的情况。一次，一位乘客由于受刹车的影响而撞到一个时髦女郎的身上，女郎也不问青红皂白说了句：“德性！”而这位先生也幽默而有不失风度的回了句：“这不是德性，是惯性！”这句话立刻引的同车的人哄然大笑，而时髦女郎顿时也变得不好意思起来。从这个事情上可以看出，我们生活在这个世界上，难免有一些磕磕碰碰，发生这样或那样的摩擦和矛盾。如果一个人的修养和教养不是很好，一场嘴仗，甚至大打出手在所难免，如果我们每一个人在说话做事的时候都伴随有良好的修养，那么社会上的矛盾和摩擦将会减少许多，我们的生活也会多一些和谐和温馨。

修养是一种置身事外超然洒脱的淡定观念。

在纷纷扰扰的世界里，心灵当似高山不动，不能如流水不安。居住在闹市，身处嘈杂的环境之中，不必关闭门窗，任它潮起潮落，风来浪涌，我自悠然如局外之人，没有什么能破坏我们心中的凝重。身在红尘中，而心早已出世，在白云之上。

人生不如意者十之八九。面对挫折、苦难，是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的人生态度，这需要博大的胸襟和非凡的气度。如果你感到痛苦，证明你的心还不曾麻木。其实，生命本身就是一种幸福，逆境可以帮助我们磨炼出坚强的意志，所以，一时的成败得失大可不必计较。“风物长宜放眼量”，让我们去追寻长久的精神底蕴，在彷徨失意中修养自己的心灵，如蚌之含沙，在痛苦中孕育着璀璨的珍珠，这就是最大的收获。

修养是一种对世间万物的包容观念。

包容是人类的美德，是文明的标志。从人类历史来看，包容总是和繁荣、昌盛、进步联系在一起，“百家争鸣”，乃有战国的学术繁荣，大唐对异域文化的兼收并蓄，遂有盛唐文明辉煌千古。

“包容”，归根结底，源于爱和理解。只有心中有爱，我们才能以同情的态度对待他人，才会充分尊重他人的立场和见解。只有爱，才能消除彼此的敌视、猜忌、误解，让不同民族、不同国家、不同文化的人们在这个世界上和谐共存。

修养是一种宠辱不惊的豁达观念。

孟子讲“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”。在当今的社会，这话似乎有些过于冠冕堂皇，过于夸张。但是细想之下，换个角度，还是有其现实意义的。就如“贫贱不能移”，当我们失意的时候，我们是否能够做到目标不移，决心不减，泰然处之？当然，我们并不是提倡消极意义上的“安贫乐道”，而是强调一个人不管困厄穷仄，还是通达富贵，都能够做到以一颗平常心踏踏实实做事，稳稳当当做人。

得意忘形不好，失意忘形同样不行。失意忘形，说到底是一种失去自信，失去勇气，失去中正和平之心的表现。而“乐天知命”也只是留得青



山在，不怕没柴烧的旷达。我们只有在这种旷达的基础上，即使在昏天黑地、四顾茫茫的环境中，也要打破环境所给的压力，打破人事所给的压力，自己做出点成绩来，去求得自己心中的幸福，这样，才是人生一切修养的真精神。

人生下来并没有什么修养、素质可言。修养也不是一朝一夕形成的，这需要人们无论在社会上还是在家庭中多发现和学习别人的许多良好的风尚，取长补短，养成正确的待人处世态度，然后辅助于自己的文化功底才能尽现自己的修养。当然这个过程也十分复杂，不是每个人都能把自己所学的理论、知识、艺术以及思想运用到自己的待人处世上的，这就需要我们在生活的各个方面不断提高而形成良好的个人修养。

修养是一个人人生阅历的总和，修养是一个人时时散发出的流光溢彩的个人魅力。人最重要的是修养，古语说“内圣而外王”，修养不仅仅是指一个人的品德是否高尚，它还包括人的所有能力和人生境界。

修养是乔装不出来的。当我们看到一个表面温尔文雅、文质彬彬、甚至外貌不俗的人，就会想到他一定很有“修养”。可在你与他交谈和来往的过程中才知道，那些只不过是表面的东西，他只不过空有一副皮囊，腹内原来草莽。没有修养的人乔装得一时，乔装不了一世，他们总会在某些特定的状态下显露出来自己的浅薄和无知。如恼羞成怒、理竭词穷的时候，即便是他总在用语言或者行为刻意地掩饰自己的粗俗，可归根结底也不能掩饰他那一“草莽”的本质，这样的人只会让人觉得厌恶和不屑。真正有修养的人对这样的人的反映也许是微微一笑，不置可否，可在这样的笑容背后，是由衷的鄙视。

在我们的身边，真正有修养的人是为数不多的。虽然看起来似乎都不错。对待事物的洒脱，对异己的包容，看起来应该是很有修养，可谁又知道在这些表面现象的背后是一种什么样的心态呢？也许是嫉妒，也许是不屑，也许还有其他的原因。而真正的修养是产生于人之心底的，是有深厚的文化底蕴做支撑的。修养应该是人的一生中较高的追求目标，人们不应该因为它的高不可攀而轻言放弃，每个人都要有一种锲而不舍的精神，用毕生的经历去追寻，只有这样的人生才会有意义。



2. 修养是一种态度

修养是一种宽以待人的豁达态度。

大家都想自己在为人处世方面能够做得比较周全，有一个相对轻松和谐的环境，与别人很好的相处。要想达到这一愿望，宽以待人的态度是不可或缺的。我国自古以来就有“君子宽以待人，严于责己”的处世方法，所谓宽以待人，就是指对他人的要求不过分，不强求于人，而是以宽容为怀，能让人时且让人，能容人处且容人。

人们交往贵在与人为善宽以待人，尽可能向他人提供方便，尽量给予他人帮助。可以说，宽以待人是一个道德水平较高的体现。你希望别人善待自己，首先要善待别人，要将心比心，多给人一些关怀、尊重和理解；对别人的缺点要善意指出，不能幸灾乐祸；对别人的危难应尽力相助，不应袖手旁观，落井下石。即使是自己人生得意马蹄疾时，也不能乐而忘形，居功自傲，而是应多想想别人对自己的帮助和恩惠，把功劳和荣誉分给曾经帮助过你的人。

其实人们总是喜欢和宽容厚道的人交朋友，正所谓“宽则得众”。乔丹和皮彭之间就曾经发生过这样一个鲜为人知的故事。当年乔丹在公牛队时，皮彭是公牛队最有希望超越乔丹的新秀，因为优越感作祟，他时常流露出一种对乔丹不屑一顾的神情，还经常说乔丹某方面不如自己，自己一定会把乔丹推倒一类的话。但乔丹没有把皮彭当作潜在的威胁去排挤他，反而对皮彭处处加以鼓励。有一次乔丹对皮彭说：“我们两个的三分球谁投的好？”皮彭有点心不在焉地回答：“你明知故问什么，当然是你了！”因为那时乔丹的三分球命中率是28.6%，而皮彭是26.4%，略逊一筹。但

乔丹微笑着纠正道：“不，是你！你投三分球时的动作规范自然，很有天赋，以后一定会投得更好，而我投三分球时还有很多不足。”乔丹接着说：“我扣篮多用右手，习惯地用左手帮一下，而你左右都行。”这一扣篮细节连皮彭自己都不知道，可见乔丹的细致入微，他能坦诚地将自己的缺点展现在他人面前，并能够由衷地赞赏别人的优点，实在是难能可贵，皮彭不禁深深地为乔丹无私豁达的态度所感动。

修养是一种与人为善的平和态度。

与人为善是修养的一个重要内涵，任何人无论职位高低，财富多寡都要拥有善良、平和的心态。可在现实生活中，有的人只要稍有名气或者稍有些财富就对他颐指气使，目空一切，觉得世上没人能够与之匹敌。这种无理的态度恰恰显示出了一个人的浅薄无知和缺乏修养。一个具有良好修养的人哪怕对待最卑微的人都是态度和蔼，可亲可敬，而绝不会冷若冰霜。前苏联外长葛罗米柯在政治局会议上推荐戈尔巴乔夫做总书记时，提出了戈尔巴乔夫两条主要优点：其一是戈尔巴乔夫有一副钢铁般的牙齿，表明他坚强；其二就是戈尔巴乔夫有一副亲切动人的笑容。这笑容正体现了他处处与人为善的良好修养。

与人为善是人际交往中一种高尚的品德，是智者心灵深处的一种沟通方式，是仁者个人内心世界里一片广阔视野，更是任何一个有修养的人必备的品质。它可以为自己创造一个宽松和谐的人际环境，使自己有一个发展个性和创造力的自由天地，并享受到一种施惠于人的快乐，从而有助于个人的身心健康。

与人为善并不是为了得到回报，而是为了让自己活得更快乐。与人为善其实极易做到，它并不要你刻意去做作，只要有一颗平常的心就行了。

一个人做了一个有趣的实验。他早晨上班来到办公室的时候，对周围的同事笑了一下，没想到，却带来了意想不到的效果，所有的同事也都对他友善地微笑，连他的上司看到他时也对他说了一下，他的上司可是从来没和员工笑过的人呀。就因为一个微笑，一整天，他工作的办公室中都充满着愉快、和谐的气氛，人们真诚、和蔼地交流，高效、快捷地工作。可见，愉快的心情是可以传染给周围的每一个人。

其实，只要我们留心观察就会发现生活中一切快乐的因素都来自于善待他人。与人为善不仅能给人们带来财富，还使人们拥有被他人喜爱的充实感。所以我们要记住：奸人只能造就一时的得意，却不能品味充实自信的人生；只有与人为善，才能求得长远财富。

我们的善意往往通过微笑来传递。微笑是一种最祥和的语言，它能展示人的形象和风度之美，微笑能带给人们快乐、温馨和鼓舞，微笑的力量是不可抗拒的，它是协调人际关系的一朵奇丽的鲜花。在工作和生活中没有人能拒收微笑这一“贿赂”。微笑的后面蕴含着一种强劲持久、无可比拟的力量，一种对生活巨大的热忱和信心，一种高格调的真诚与豁达，一种直面人生的智慧与勇气。而且，境由心生，境随心转。我们内心的思想可以改变外在的容貌，同样也可以改变周围的环境。

修养是一种必定成功的坚韧态度。

可用这样一个例子来说明。《读者文摘》杂志前几年曾报道过一个中学的篮球队的故事。他们做了一个实验，把水平相似的队员分为三个小组，告诉第一个小组停止练习自由投篮一个月，第二组在一个月中每天下午在体育馆练习一小时，第三组在一个月中每天在自己的想象中练习一个小时投篮。结果，第一组由于一个月没有练习，投篮平均水平由39%降到37%，第二组由于在体育馆坚持了练习，平均水平由39%上升到41%；第三组在想象中练习的队员，平均水平却由39%提高到42.5%。这真是很奇怪的现象！在想象中练习投篮的投篮水平怎么能比在体育馆中练习投篮要提高得快呢？很简单，因为在你的想象中，你投出的球都是中的！成功者就是这样，在办公室、运动场不断地锻炼着自己，他们创造或模拟每一个他们想要获得的经历，他们模拟成功，仿佛他们是第一个成功者。而真正的成功者就是这样“表里如一”的人们。

调查资料表明，世界上许多卓越的成功者，几乎都是心理模拟方面的大师。他们懂得让修养处于不断的提高中，这种模拟就是让人们对自己的能力充满自信，相信自己只要通过艰苦卓绝的努力终会获得成功。而自信的关键在于自己，如果自己总认为自己不行，是永远也无法得到自信的，自然也不会博得他人的信任。例如，马加爵曾说：“我觉得我太失败了，

同学都看不起我……很多人比我老练，让我很自卑。”虽然马加爵很聪明也很优秀，但他从没有真正自信过，这也是他误入歧途，走进深渊的罪魁祸首。

自信的秘密是相信自己有能力。中国古谚有“天生我才必有用”，意思是每个人都有自己的特性和长处，只要肯挖掘，善发挥，就会收到意想不到的成果。美国盖洛普公司最近出了一本畅销书《现在，发掘你的优势》，盖洛普的研究人员发现：大部分人在成长过程中都试着“改变自己的缺点，并希望把缺点变为优点”，但他们却碰到了更多的困难和痛苦；而少数最快乐、最成功的人的秘诀是“加强自己的优点，并管理自己的缺点”。“管理自己的缺点”就是在不足的地方做得足够好，“加强自己的优点”就是把大部分精力花在自己感兴趣的事情上，从而获得无比的自信。

凌志军的《成长》一书里还有很多得到自信的例子：微软亚洲工程院院长张宏江说他从小就“相信我是最聪明的。即使再后来的日子里我常常不如别人，但我还是对自己说：我能比别人做得好”；微软亚洲研究院的主任研究员周明小时候在“学生劳动”中刷了108个瓶子，打破了纪录，从而获得自信。他说：“我原来一直是没有自信心的，但是这件事给了我自信。这是我一生中最快乐的经验，它散发着一种迷人的力量，并且一直持续到今天。我发现天才的全部秘密，其实只有6个字：不要小看自己。”

人们在研究如何成功的过程中发现，成功是一种心态，一种习惯，是人的一种思考模式。大凡成功者都有着“必定成功”的坚定信念。世界三级跳远冠军米兰提夫，在8岁之前患了小儿麻痹症，从那一刻起他开始独自学习走路，跑步，并慢慢研究出怎样的跳远姿势合乎自然法则。多年的赛场经验让他逐渐总结出自己获胜的关键就是赛前准备充分，把自己的心态调整到最佳，相信自己一定能够赢得这场比赛，凭着精湛的技艺和充满自信的态度，他终于在奥运会上赢得了世界冠军的桂冠。

修养是一种不吝啬溢美之词的交友态度。

成功学大师卡耐基的成功秘笈里就是两个字“称赞”。卡耐基小时候非常淘气，在他9岁那年，他父亲又娶了一位妻子，他的继母来自经济条件较好的家庭，而卡耐基的家里比较贫困。他的父亲是这样向新婚的妻子