



谭晓明◎编著

一个人能否治心养身，乃做人之始。
只有善于修养身心的人，才有可能培养广阔胸襟，不求名利，
不为是非纠缠，能够按照自己的意愿去生活。善于根据自己性格特点，
取长补短，完善做人之道的人，才能做大人生局面。

曾国藩

修身十二 条 心法

虽然每个人的性格不同，但毫无疑问我们都应当学会做人，
争取以最佳状态与人和睦相处，互相依托和援助，这样做的益处
是形成一股强大的力量，从而更容易找到成功的利器。



中国华侨出版社

曾國藩

修身十二 一条心法

譚曉明◎編著

Zengguofan Xiushen
Shiertiao Xinfa



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

曾国藩修身十二条心法 / 谭晓明编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3089 - 5

I. ①曾… II. ①谭… III. ①曾国藩 (1811 ~ 1872) - 人生哲学
IV. ①K827 = 52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 281914 号

● 曾国藩修身十二条心法

编 著 / 谭晓明

责任编辑 / 宋 玉

封面设计 / 智杰轩图书

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5113 - 3089 - 5

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

无论我们现在的境况如何，我们骨子里都希望自己能够出人头地，不说在某一领域叱咤风云、说一不二，但至少也要顶天立地，有模有样地做人，这一点，相信没有人会否定。

问题是，我们虽有凌云之志，但做起事来往往不能如人意。于是，很多人开始怨天尤人，将一切的不如意归咎于命运、机遇，认为是社会对自己不公。不知大家有没有想过，同样的世界、同样的环境，为什么有些人就能闯出一番天地，而你却一直一文不名？

归根结底，这与做人做事的态度和方法有关，不同的态度、不同的方法，自然会引发不同的结果。

按照曾国藩的观点，一个人能否治心养身，乃做人之始。他的意思是：只有善于修养身心的人，才有可能培养做人的广阔胸襟，不求名利，不为是非纠缠，能够按照自己的意愿去生活。

在这里，我们将曾国藩做人做事的态度大体归纳一下。

其一，欲成大事，不应拘泥小节、小利。在生活中，有些人做人做事总是鬼头鬼脑，爱打“小算盘”，“偷吃”别人利益，这类人可能会因一时得逞而窃窃自喜，但不可能长久如意。因为他们失去了做人的基本。相反，像曾国藩那样善于根据自己性格特点，取长补短，完善做人之道的人，才能做大人生局面。

其二，把握人脉，就势结网。虽然人人性格不同，但毫无疑问我们都应当学会做人，争取以最佳状态与人和睦相处，互相依托和帮助，这样做的好处是造就一股强大的人势。有了人势，就容易找



到成功的利器。

曾国藩在做人做事方面可谓精于世故，老谋深算，真的令人折服，如：

他善思多变，时时训练自己灵活变通的手法，在绝路处求生路，在逆境中谋顺境，因此尽管在他的面前出现的是羊肠小道，但在他的心中总是阳光大道，由此渡过了人生一个又一个险境，成就了自己的一生大业。由此可见，以变应变，是成大事的基本手段，万万不可视之为儿戏。曾国藩一生求稳，从不急于在两眼一摸黑的情况下就显露身手，而是左右盘查，细心审视，上下琢磨，前后思量，此等功夫铸造了一个步步为营、稳中求胜的曾国藩。求稳为《孙子兵法》与《三十六计》一贯之理，曾国藩如此，我们做事也应当如此，才能稳操胜券。因此一定要学会走慢棋而不走快棋，此乃成功之大要。

曾国藩的本领之一就在于训练自己的圆通性格，不与普通人一般见识，看透是非纠缠，明晰人生真谛。守住“清淡”两字，读自己的书，做自己的事，滋养品性。故他总是高人一筹。这说明，不知圆通者，绝对成不了什么人生大气候。尽管圆通不能代表一切，但它是成大事者的人性优点之一。

曾国藩绝对是一个善打“太极拳”的大师，他把对手之长短尽收眼底，先观其表演和抖动功夫的架势，然后乘虚而入，轻手一点，就让对手匍匐在地。他明白：软如藤条，硬如钢铁，不在于它们是什么，而在于它们究竟能在什么样的场合发挥相同的效果。这就是曾国藩惯用的软硬术。本书以全新角度，结合发生在曾国藩身上的真实故事，去分析他做人做事的态度与手段，总结出了曾国藩为官修身的十二类心法。这些心法是供我们学习的一面镜子，这令人想起唐太宗的一句名言：“知人，可以明己！”

上辑 治身治心,圣有所生

一个人能否治心养身,乃做人之始。只有善于修养身心的人,才有可能培养做人的广阔胸襟,不求名利,不为是非纠缠,能够按照自己的意愿去生活。曾国藩非常注重治身治心。他位极人臣却难得一生清廉,他功高一世却难得看淡功名,他不欺人亦不自欺,惯于自省,追求慎独守己……于是,便有了内圣之名。

心法一 ● 大人常怀君子心,齐家治国济天下 / 2

没有好的德行,极难在人生中有所建树,即便有些人侥幸攀上名利的高峰,也多为奸恶之徒,只会在人生的轨迹上留下污点,为后世留下骂名。为人为官,德馨是关键,为人无德,人所共弃;为官无德,害人害己。

清廉节俭不忘根本,不贪不奢无欲则刚 / 3

心无杂念不拘得失,恬淡为上胜而不美 / 9

为政以德譬如北辰,以诚驭人群伦影从 / 12

天下兴亡匹夫有责,倾力安邦达济天下 / 18



心法二 戒焦躁修身养性，常悔缺改过迁善 / 25

“此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此身常处在静中，是非利害谁能瞞昧我？”为人为官，最忌讳的是心浮而气又躁，心浮躁，则事业难成。是故，闲暇之时，我们不妨静坐一下，一方面平和自己的心态，一方面检视自己的过失。

荣也自在辱也自在，此心平常否极泰来 / 26

怒上心头一忍最高，事到临头三思为妙 / 31

闲谈之时莫论人非，祸从口出慎言最好 / 36

人无自省如病人髓，应常悔缺改过迁善 / 40

心法三 人生当有人生志，誓从雉卵变蛟龙 / 49

以乡野为志，则治乡野；以天下为志，则治天下！一个人的生活质量、社会地位是高是低，很大程度上取决于他对自己的期许。你对自己的期望高一点，并肯朝着这个目标努力，你就有可能成为人上人；你对自己毫无期望可言，甘愿受人驱使，极度平庸地活着，那么你就只能做人下人。

从大处着眼观天下，见人之未见断时局 / 50

人生当有人生之志，志存高远不入俗流 / 57

志不强者则智不达，活就要活出个样子 / 61

人需自强自立精神，咬定青山便不放松 / 66

心法四 ● 业精于勤荒于嬉，君踏实则霸业成 / 71

成功的大敌是明白做事的道理而不去实干。中国古代有一则寓言，说一位年轻人到海边看垂钓，见老者不时就有鱼上钩，一时羡慕不已。老者告诉年轻人，这样看下去，不如回家织个网，就会有鱼入网了。这就是“临渊羡鱼，不如退而结网”的典故。成功是一个过程，多是要从低到高、从小到大、从弱到强的。你空有想法而不去做，又能得到什么？君踏实，则霸业成。

莫以事小而不为之，滴水虽微渐盈大器 / 72

勤成大事惰误人生，学无止境切莫倦怠 / 76

想法太多堕入空想，君踏实则霸业有成 / 83

不固己见亦不轻信，掌握根本拒绝盲从 / 88

心法五 ● 宝剑锋从磨砺出，苦难面前要撑住 / 93

人生不可能一帆风顺，做人做事难免要经历一些坎坷，这时我们需要一种忍耐精神做支撑。人世间，唯有善忍耐者，才能成事，不善忍耐者，一定兵败如山倒。纵然忍耐如饥渴般难熬，我们也一定要有咬紧牙关挺过去的那种感觉和决心，或者说在泰山压顶时，能够憋住气熬过去的那种意志和自信。

不屈不挠不卑不亢，受辱受挫仍需振作 / 94

君子持威重执坚忍，必然内大治外无敌 / 101

英雄或可以被毁灭，但是绝不能被击倒 / 107

自救之人天必救之，磨砺身心顽强自助 / 111



目
录



心法六 ● 大度包容天下事，处处呈现英雄气 / 117

心中世界是宽是狭，完全取决于心的大小。倘若你心胸狭隘，相应，你的世界也就很狭小；倘若你心胸宽阔，那么就能包容一切。正所谓大千世界尽于我心，如果我们能将心的容积扩大到无穷无尽，那么我们所拥有的世界也会无限宽广。心的格局有多大，人生的舞台就有多大。

处世要有豁达之心，成大器需靠英雄气 / 118

海纳百川有容乃大，宽以待人莫拘小节 / 123

立身处世别太清高，宽能得众贵在雅量 / 129

人有恩于我不可忘，而有怨则不可不忘 / 135



下辑 灵活处世，王有所成

做人应刚柔相济，善于变通，既要活得有骨气，又不能太霸气，既要以诚恕加天下，又要深谙处世规则。如此，方能走得平坦，活得舒坦。曾国藩在做人做事方面可谓精于世故，老谋深算，真的令人折服。他善思多变，时时训练自己灵活变通的手法，在绝路处求生路，在逆境中谋顺境，因此尽管在他的面前出现的是羊肠小道，但在他的心中总是阳光大道，由此渡过了人生一个又一个险境，成就了自己的一生大业。故世人对其冠以“外王”之称。

心法七 心急难吃热豆腐,缓中养得真功夫 / 140

急于求成的人,都是狂躁症患者。他们想一夜暴富,所以恨不得长出九十九只手到处去挖金银财宝;他们想吃壮身体,恨不得用四十九张嘴去狂吞天下佳肴。这种痴狂梦常常伴随在他们左右,让他们心跳,让他们口渴,让他们燥热。殊不知,此等人一定是成功之路上第一批被淘汰的人。事业之所成,一定是稳扎稳打者的专利。

不随外物流转而动,平心静气稳中求进 / 141

心急吃不了热豆腐,循序渐进按部就班 / 147

主次分明断出缓急,抓住关键分出轻重 / 151

心有胜算再做行动,盲目冒险是真危险 / 158

心法八 刚与柔不可缺一,阴与阳二者相济 / 165

为人处世,刚与柔一样都少不得。刚是人的自信、是人的气概、是人的一种威仪;柔是人的魅力、是人的风度,是处世的一种手段。人有刚,则泰山压顶色不变,做起事来刚毅坚韧、气势恢宏;人有柔,则可做龙蛇之屈伸,达曲径通幽之妙。刚柔二者需相辅相成,皆不可过。刚太过,易生暴虐;柔太过,便显卑贱。

为人一世傲骨莫失,刚健身心挺立人生 / 166

困难面前别做懦夫,挺起脊梁逆境可破 / 169

柔中有刚百攻不破,刚中无柔无以为坚 / 174

刚柔相济阴阳互补,刚性太强以柔掩之 / 177





心法九 为大事能屈能伸,求安宁装装糊涂 / 185

为人不可太张扬,行事须有一个度数。锋芒毕露显然不是处世之道,不识时务难免遭受打压。为人处世,要晓得什么话该说、什么话不该说;什么事该做、什么事不该做;什么时候必须屈,什么时候可以伸。其实有时候,糊涂一点才是真正的清醒。

过刚易折骄矜招祸,为达己任忍辱负重 / 186

能大能小能升能降,识时务者是为俊杰 / 190

处处精明未必精明,大巧若拙大智若愚 / 196

俗人昭昭我独昏昏,俗人察察我独闷闷 / 200

心法十 条条大路通罗马,就势择路顺势行 / 205

水的特点在于变化,流到哪儿,它就形成相应的变势,故能顺物而下,小可涓涓细流,大可涛涛江水。人生亦然,常有变化之理。例如:遇到一堵死墙,你不可能硬着头皮撞上去;碰到绝壁,你也不能不顾死活硬要纵身跳下去。你需要做的只有两件事:怎样避开这堵墙和绕开绝壁。当然,要做到这一点,就必须善思多变,可搬梯子翻过去或钻个洞穿过去;可架座小桥走过去或找个助跳器跨过去。一句话,善思多变是成功的保证。

物竞天择适者生存,一生三变成就一生 / 206

墨守成规不是执着,做人做事灵活变通 / 213

昔日经验未必可信,不可泥于往事成败 / 222

在不利中发现有利,化被动局面为主动 / 226

心法十一 一树独矗不成林,好汉要有好汉帮 / 233

没有人可以凭一己之力筑造起事业的大厦。好花还须绿叶衬,好汉也要众人帮。欲成事者,若没有几个人来辅助、帮衬、提拔,只知孤军奋斗,必然是独木难支,难以成就大事。所以,我们应争取以最佳状态与人和睦相处,互相依托和帮助,这样做的好处是造就一股强大的人势。有了人势,就容易找到成功的利器。

三人同行必有我师,择其善者去其糟粕 / 234

一己之力毕竟单薄,寻些力量帮助自己 / 240

店里有人才好吃饭,朝中有人才好做官 / 245

巧用外力引东风起,借人之势成己之事 / 250

心法十二 从来高处不胜寒,还需防患于未然 / 255

虽然无限风光在险峰,但高处确实不胜寒,因而越是身居高位的人,就越要时刻让自己保持警醒。我们做人为官,应深知“酒极则乱,乐极则悲,万事尽然,言不可极,极之而衰”的道理,在如日中天之时,不要忘记在内心给自己画上一道警戒线,提醒自己什么可以逾越、什么不能越雷池半步,以避免撞上南墙,悔之晚矣。

峤峤易折皎皎易污,才高自敛可保周全 / 256

谦谦君子泰而不骄,在胜人处不可求强 / 260

安危相易祸福相生,居安思危有备无患 / 265

弓满则折月满则缺,故快意时需早回首 / 271





上辑 治身治心，圣有所生

一个人能否治心养身，乃做人之始。只有善于修养身心的人，才有可能培养做人的广阔胸襟，不求名利，不为是非纠缠，能够按照自己的意愿去生活。曾国藩非常注重治身治心。他位极人臣却难得一生清廉，他功高一世却难得看淡功名，他不欺人亦不自欺，惯于自省，追求慎独守己……于是，便有了内圣之名。

心法一

大人常怀君子心,齐家治国济天下

>>>

没有好的德行,极难在人生中有所建树,即便有些人侥幸攀上名利的高峰,也多为奸恶之徒,只会在人生的轨迹上留下污点,为后世留下骂名。为人为官,德馨是关键,为人无德,人所共弃;为官无德,害人害己。



清廉节俭不忘根本，不贪不奢无欲则刚



人为欲望所控制，亦可称之为懦弱，若要摆脱欲望束缚，非莫大勇气不可。此勇非争强好胜之勇，而是超脱世俗功利、追求更高生命价值的大智大勇。以此护身，则心魔不生，百毒不侵，是故有言——“无欲则刚”。明朝抗倭名将戚继光曾说：“居官不难，听言为难；听言不难，明察为难。”曾国藩不仅能“听言”，也善于“明察”。明察什么？察为官一生不可贪婪、奢侈、骄横。

手上抓的东西多了，最后你一样也抓不住。外物无限，但你的心力有限，好东西是要不完的，别让它们断送了自己。

孟子也说：“养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”意在告诫世人应收敛自己日益膨胀的欲望，不然品性将会变质，即所求越多，所失越大。对此，郑板桥也有自己独到的见解，他说：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”意思是说：大海之所以无限宽广，是因为它可以容纳众多河流，这里借指人心；千仞绝壁之所以能够巍然耸立，是因为它没有世俗的欲望，借喻人只有做到清心寡欲，才能达到大义凛然的境界。清末民族英雄林则徐在禁烟时，将其作为自己的座右铭，意在告诫自己：只有广纳人言，才能博取众长，





把事情做得更好；只有杜绝私欲，才能如大山般刚正不阿，屹立于世。林则徐受命于民族危难之际，以此言来警醒自己，他所倡导的这种精神着实令人敬佩，对于后人而言也有莫大的借鉴意义。

事实上，欲是人的一种生活本能，人活于世，必然会有各种各样的欲望，从某种意义上说，欲望也是促使人上进的一种动力。所谓“无欲则刚”，并不是要人们彻底压抑欲望，而是要有尺度地克制私欲。人一旦能够克制住私欲，就能清心寡欲，淡泊守志；能够克制住私欲，就能刚锋永在，清节长存。相反，欲望过度，就会心生贪念。人一旦与这个“贪”字挂钩，必然欲壑难填，攫求无已，最终导致纵欲成灾。

常言道“人若无欲品自高”，人若能够节制住欲望，品性自然会愈发趋于高尚，少染尘泥，便可如苍松翠柏般昂然而立，永不摧折。

曾国藩通过几十年的宦海生涯，总结出无论是居和平之世还是居离乱之世，奢侈都必定导致失败。他举和珅的例子说，和珅当年受高宗宠信，二十几年任军机大臣，积累的财富几乎和国家差不多，这是极盛之时的事，但最后还不是一条白帛结束了性命。他说，人无论贫富，都只能居住一间房子，睡一张床。他说的是人的消费是有限度的。

1859年6月，曾国藩奉清廷之命，前往四川，至武昌而止。是年，他的九弟曾国荃在家乡建造一座华丽的新居，前有辕门，后仿公署之制，有数重门。一时乡人颇有浮议。据崇德老人——曾国藩的女儿说，曾国藩得知此事后，立即写信给曾国荃，令他将新居毁掉。曾国荃起初不以为然，曾国藩晓以情理，这位九弟才将其毁掉。曾国藩的女儿时年八岁，她后来回忆说：“余犹忆戏场之屋脊

为江西所烧之蓝花回文格也。”

在曾国藩的日记中曾记有这样的历史典故：田单攻打狄人的城邑，鲁仲连预料他攻不下，后来果然三个月没能攻克。田单向鲁仲连询问原因。鲁仲连说：“将军您在守卫即墨时，坐下就编织草筐，站起就手持铁钁，做士卒的榜样，全军上下都抱着舍生忘死之心，一听到您的号令，没有人不挥臂洒泪而跃跃欲试的，这就是能打败燕国的缘故啊。现在，您东边有府邑进献的珍奇，西边有遨游淄上的快乐，身披黄金饰带而驰骋在淄澠大地，尽情享受活着的欢乐却没有殊死作战之志，这就是不能战胜狄人的原因啊！”曾国藩说，我曾对鲁仲连这番话深信不疑，认为是正确无比、不可更改的高论。1864年，收复了江宁城后，我看到湘军上下一派骄矜自得、纵情逸乐，担心他们不能再使用，就全部遣散原籍务农去了。到了1865年5月，我受命前往山东、河南一带围剿捻匪，湘军跟随的极少，专门任用皖沪的淮军。我看到淮军将士虽然士气高昂，但也缺少忧患危机意识，暗暗担忧，恐怕他们不能平定流贼。《庄子》上有“两军相对哀者胜”的话，鲁仲连说的凭借忧和勤能胜，而由于娱乐失败的话，也就是孟子“生于忧患，死于安乐”的意思。后来，我因为生病而上疏请求退休，于是解除了兵权。然而李鸿章最终用淮军削平了捻军，这大概因为淮军士气还很旺盛的缘故吧。用忧患意识和危机意识来感染战士，用昂扬的斗志来振作三军的士气，这两种做法都能够获胜，只在于主帅审时度势，善于运用罢了。我以往单单主张“忧勤”这一种说法，恐怕是只知其一，不知其二了。姑且记载在这里，用来记住我的偏颇，同时也可知古人的精言妙论不能举一概百，每一种说法都有它所适应的情况。但是，我们做事总不能没有忧患的意识。

