

现代人气质修炼必读手册

高贵地活着，活成一个有风度、有品位、有修养的现代人！

活着，需要一种气度与精神



高贵如斯

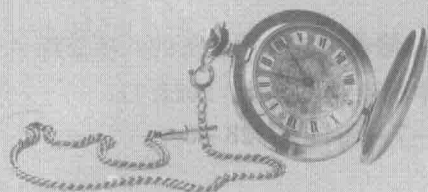
——培养贵族气质必备的八项修炼

爱德华◎著

PEIYANG
GUIZU QIZHI BIBEI DE
BAXIANG XIULIAN

当今社会中产阶级的
贵族精神修炼读本

中国商业出版社



高贵如斯

——培养贵族气质必备的八项修炼

爱德华◎著

PEIYANG
GUIZU QIZHI BIBEI DE
BAXIANG XIULIAN

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高贵如斯：培养贵族气质必备的八项修炼 / 爱德华
著. —北京：中国商业出版社，2012. 11
ISBN 978 - 7 - 5044 - 7728 - 6

I. ①高… II. ①爱… III. 民族精神—研究—中国
IV. C955. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 110050 号

责任编辑：张振学

✎

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

香河县宏润印刷有限公司

*

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 220 千字
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

高贵是一种气质，一种精神，一种境界，也更是一种修炼。自古以来，我们把社会上属于高贵的一族称之为“贵族”。

“贵族”已经成为当今社会最流行的热词之一，“单身贵族”、“贵族宝贝”、“贵族子弟”、“贵族气质”、“贵族精神”……好像贵族成了一种时尚，一种高贵的象征，与此相联的似乎还有华车、豪宅、美食、金钻等物质生活背景作衬托。

那么到底什么是贵族、什么是贵族精神、贵族气质呢？

贵族，最初指的是奴隶制社会和封建社会中，因权力、财产高于其他阶级而形成的上层阶级，包括军事贵族、世俗贵族、宗教贵族。经过演变，贵族制度在一些国家延续下来，形成了稳定的贵族阶层。欧洲的贵族分为血统贵族、受封贵族和职务贵族。最主要的是血统贵族。欧洲的血统贵族是在战争中形成的。当他们还是游牧民族时，一批能征善战的英雄聚集在部落首领周围。后来，这些人就形成欧洲的血统贵族。欧洲出现的公、侯、伯、子、男等称谓，统统都是诞生于战争之中的贵族爵位封号。他们不是靠关系，而是靠自己的本领，他们担负着战争的任务。只要有战争发生，贵族就要自带武器，自备战马，在国王的统帅下，冲锋陷阵。在崇尚武力的时代，战场是最好的考验人的场所。在战场上，弱者、懦者被淘汰，强者、勇者生存下去。这样就保证了欧洲贵族的优质传承。欧洲的贵族是世袭的，世袭的贵族一样要承担战争的任务，这样，贵族阶层就不至于腐朽下去。正因为有战争，使得贵族无法产生依赖性。中世纪欧洲经

常爆发战争，贵族不断在战争中接受生死和胜负之间的考验，在征战中贵族及贵族的世袭者不断更新换代，遍地战火，遍地狼烟，到处都是碉堡，到今天，欧洲还有不少这种战争的遗留。欧洲的贵族家庭非常注重孩子的教育，在对孩子的塑造中，精湛的剑术和马术是必不可少的。

只有在这样的文化熏陶下，才更锻炼人。人的品质得到不断提升，不委顿、不懈怠，而是不停地更新自己和强化自己。在欧洲，贵族的活动场所都在宫廷，宫廷文化成为国家文化的辐射源。贵族文化除了宫廷文化外，还包括三种文化。第一种是沙龙文化。沙龙这个词，在现代的中国社会也开始流行起来，出现了各种各样的主题沙龙。沙龙这个词的原意，是指装饰得精美的客厅，起源于意大利。由于宫廷中的男士们都在关注国家大事，要不就是去狩猎，贵族夫人们留在家无所事事，就在装扮华美的沙龙里举办文化活动。沙龙必须是女主人主持。这是从宫廷中延伸出来的高层次的文化和活动方式，沙龙文化大多偏重于文学和艺术，甚至讨论哲学问题，追求的是精神上的享受和地位。第二种贵族文化是骑士文化。这是贵族文化的一个重要派别。这种文化的传承者纯粹是贵族子弟。在欧洲，当一个贵族家庭的孩子长到10岁时，就要派到一位贵族身边去学习，学习宫廷礼仪，学习剑术，学习马术，目的就是要学习怎样成为一名真正的骑士——一个具有高贵的理想，并且完全效忠于爱情的人。第三种是绅士文化。英语中绅士这个词是“gentleman”，作个拆字游戏的话，gentle在字典中，解释为优雅、上品、可爱、宽大、稳健、亲切、有礼等等；man为男士。“绅士”源于17世纪中叶，由充满侠气与英雄气概的“骑士”发展而来，后在英国盛行并发展到极致，绅士风度即是英国民族文化的外显，又是英国社会掺杂了各阶层某些价值观念融和而成的一种全新的社会文化。绅士风度是西方国家公众，特别是英国男性公众所崇尚的基本礼仪规范。绅士风度要求在公众交往中注意自己的仪容举止，风姿优雅，能给人留下彬彬有礼和富有教养的印象。绅士是从来都不会给人带来痛苦的人，这几乎成了绅士的定义。这一描述不仅精炼，而且现在看来也依然是准确的。真正的绅士会小心避免给接触到的人造成思想上的混乱或震



动。他会小心避免一切意见上的冲突，情感上的冲撞，避免一切拘束、怀疑、忧郁或怨恨；对他来说，让每个人都觉得轻松自在是头等大事。他关注他周围所有的人，他对害羞的人体贴，对冷淡的人温和，对愚蠢的人宽容，他会注意谈话的对象，他会提防不恰当的影射，或是一些可能令人不安的话题。他很少在谈话中突出自己。但也不令人感到乏味。在给别人帮助时，他会轻描淡写，让人感觉他似乎是在接受帮助而不是给予帮助。

早期的贵族掌控政权和大量的财富。因此，他们的生活极度奢华。王宫、城堡、庄园只有贵族才配享有；他们拥有很高的社会地位，是受人敬仰和羡慕的对象；他们穿着豪华的贵族服饰，言行举止都受到贵族礼仪的约束。但是，贵族在享受特殊待遇的同时，必须肩负起保家卫国的责任使命和为臣民服务的义务；贵族的生活方式、观念都和其他阶层有所不同，他们崇尚忠诚、浪漫、风度。其荣誉不受玷污。同时，他们在长期的礼仪文化熏陶中，逐渐培养出十分优雅的气质和崇尚知识、热爱艺术的情操；也正是由于他们超强的自尊心，贵族极其看重荣誉感，在他们眼里，这是贵族特有的骄傲和与众不同。

所以说，享受到“贵族般”的物质生活，并不代表你就是真正的贵族。唯有贵族精神才是贵族的精髓，也是上千年流传下来的思想精华。缺少了贵族精神的熏陶，充其量只是一具穿着豪华金衣但内心空洞的行尸走肉而已。

随着历史的变迁，贵族阶层在民主的潮流下逐渐退出政治舞台。若是在中国，当一个王朝被推翻时，所谓的贵族便在顷刻间“檣櫓灰飞烟灭”。但欧洲的贵族无论是王朝的更替还是民主的浪潮，贵族家族还是保存下来，并且得到民众的认可。因为在民众心目中，贵族是千百年来深深扎根在人民心里的一个特殊阶层，仍然是人们引以为荣的对象。特别是在英国，王室贵族更成为国家民族的榜样力量，虽然王室不拥有执政大权，却依然受到人民的尊重。

在西方，贵族受人尊敬，得到百姓热捧，但真正的贵族自有其伟大和高尚的精神品质。贵族骑士们舍生忘死地保卫家园，靠的是勇气、献身精

神和极强的社会责任感；对人谦让有礼，低调真诚，靠的是绅士的风度和良好的教养；在困难面前不退缩，不屈不挠地完成自己的使命和信仰，靠的是坚强的毅力和傲气；尊重他人，从不任意践踏别人的尊严；拥有爱心和同情心，对于弱势群体提供应有的帮助。这些都是人们所津津乐道的尊贵品质，是物质所不可替代的精神力量。

在现时代的社会中，随着物质文明的快速发展，人们依稀看到了贵族们华贵的身影，不少披金戴银的红男绿女甚至大言不惭地开始以贵族自居，但他们却迟迟未能赢得人们应有的尊重和崇尚，究其原因就是他们的骨子里缺少一种贵族精神！这种缺失是一种根本的缺失。物质至上的拜金主义、利益为尊的扭曲观念在近些年的中国更是成为社会价值的“主流”。在这里，不和利益有关联的价值观念会被人嘲笑、怀疑甚至诅咒。人类“恭谦礼让”与关爱他人的美德都被隐藏起来。于是，人们开始自尝恶果。一系列的悲剧新闻充斥着人们的眼球，令人唏嘘不已。那么，既然是利益为上的“主流”，为什么会有这样的感叹呢？

或许，这些所谓的“主流”仅仅是遮掩着人们良心的薄纱。人们若隐若现地看见，其内心的渴望依旧是善良与正义；人们期望的世界依旧是温暖与美好。物质能够带给人们一时的满足，却无法充实内心的渴求。

于是，时代又开始呼唤贵族精神的重现。不是我们没有道德的高洁，我们曾经也以仁义为豪，我们也歌颂爱国爱民的普世价值。只是，这种精神的能量在一次次现实主义的冲击下，被掩藏得更深。社会需要道德力量把人们的精神导入正轨，人们需要道德扶正温暖已经冰凉的内心。

不少经济发达的国家，同样经过这样的洗礼。但最终，他们所选择的不是物质上无止尽的追求，而是道德上的不断升华。这就是贵族精神所能带给人们的宝贵经验。在中国，贵族精神被人歪曲理解着。因为人们往往看重的是外表上的高贵优雅，却忽视了贵族精神的真谛——精神上的高贵品质。

小到个人、团队、企业，大至社会、民族、国家，无论从哪一方面，都需要这样优良的贵族精神来引导人们追求人类的幸福与发展。我们在寻

找贵族精神，其实就是在为自己、为民族、为国家寻找那种生生不息的精神力量。

培养贵族精神和贵族气质就是一次思想的洗礼，是一次道德的革命。我们已经处在道德历史的低迷点，唯有求变，才能找到我中华民族的精神出口。

修炼贵族精神和贵族气质，是一次人性的升华。将我们的世界变得“阳光明媚”，让我们的思想变得积极、正直，让我们的爱心再一次占领精神世界的至高点。

作者

2012 年 5 月于北京



第一章 | 从贵族时尚到贵族气质

——让精神富足起来的时代已经到来

1. 从庸俗走向高雅与尊贵——人类气质的华丽转身 / 2
2. 三代才能培养出一个贵族——理解人性的本质 / 5
3. “富”与“贵”并非相等关系——高雅与高贵源自气质与精神的富足 / 9
4. 踏上高贵的阶梯——从物质上流社会到精神上流社会 / 12
5. 融入骨髓的优雅气质——气质是由心而生的 / 15
6. 掌握礼仪并非教养的全部——懂得尊重才是贵族的真谛 / 19
7. 难以模仿的绅士风度——用生命捍卫的高尚情操 / 21
8. 崇尚知识——用学识造福社会、追求真理的贵族精神 / 25
9. 贵族教育的传统理念——社会精英是这样打造出来的 / 29
10. 国民精神的新指向——从追赶物质时尚到精神时尚 / 33

第二章 | 贵族精神的优雅气质

——德布天下的浩然之气

1. 浩然于胸的正气——呼唤精神之贵与气质之雅 / 38
2. 不畏险阻的勇气——骑士精神战无不胜 / 41
3. 尊严永不磨灭——自强不息的生存法则 / 46

4. 超强的责任感——公众利益至高无上 / 48
5. 荣誉高于生命——永不屈服的贵族气节 / 51
6. 坚强的毅力——自制与克己的意志体现 / 55
7. 不屈的信念——坚韧、百折不挠的贵族精神 / 57
8. 恪守规则的传统——竞争也要有风度 / 60
9. 宽容大度的胸怀——“仁”与“智”的完美结合 / 64
10. 信誉无价——永恒的为人之本 / 67
11. 处变不惊的淡定——掌控住自己方能掌控局面 / 70
12. 贵族精神的感恩心理——滴水之恩当涌泉相报 / 73
13. 修身养德的节俭——引领社会的良好风气 / 75
14. 永不懈怠的勤劳——贵族的勤奋源于使命感和责任感 / 78

第三章 | 时代召唤贵族气质

——支撑现代社会的精神巨擘

1. 道德沦丧的悲哀——用贵族精神找回迷失的人生方向 / 82
2. 谁都没有资格搞特权——用贵族精神营造社会和谐与秩序 / 85
3. 财富不是用来炫耀的——用贵族精神推动社会发展 / 89
4. 见义勇为——用贵族精神武装自己的正义感 / 92
5. 颜面是靠自己赚的——用贵族精神提高素质 / 95
6. 遗忘传统文化就是忘本——用贵族精神找回丢失的文明 / 99
7. “暗箱操作”败坏的社会风气——用贵族精神拨乱反正 / 103
8. 迷茫的“贵族学校”——用贵族精神修炼“精神贵族” / 105
9. 甩掉堕落的纨绔习气——用贵族精神修身养性 / 109



第四章 | 贵族精神第一特质

——伟大的献身精神

1. 辛亥革命中的精神贵族——慷慨不屈的凛然风骨 / 114
2. 金庸笔下的贵族精神——侠之大义,为国为民 / 117
3. 卫国战争中的贵族精神——不畏死亡,勇御外辱 / 120
4. 用笔锋划破黑暗——敢于揭露真相的精神力量 / 123
5. 用身体捍卫使命——那些年代的献身精神 / 125
6. 人生的“蜡烛”——最平凡的精神贵族 / 128
7. 英雄永不落幕——现代社会的“舍生取义” / 131
8. 推动人类文明进程的人们——科学贵族的“坚持精神” / 133

第五章 | 以平民心态涵养贵族气质

——平凡人生的精神升华

1. 贵族气质没有专利——心灵义气源于生活感悟 / 138
2. 自尊心是贵族气质的基础——自尊是一种精神 / 140
3. 提升健康的生活品质——贵族气质并非以贵为尊 / 143
4. 不可缺少的爱心——令人敬佩的“真贵族” / 147
5. 生命在于厚度——养尊处优有时仅仅是“裹脚布” / 150
6. 低调胜于浮夸——气质“喊”不出来 / 153
7. 珍惜和尊重你的身边人——温暖的贵族气质 / 156
8. 拒绝低俗趣味——精神富足仅在一念之间 / 158

第六章 | 商业社会也需要贵族气质 ——社会发展的精神良药

1. 创建你诚我信的商业文明——用贵族精神架起诚信的桥梁 / 162
2. 莫让利欲熏倒社会——用贵族精神唤醒商业的良心 / 165
3. 商场需要大度之气——用贵族精神创建良性竞争模式 / 169
4. 重建缺失的安全感——用贵族精神筑起安全的港湾 / 172
5. 荡涤社会的精神污染——用贵族精神抵制流氓文化 / 176
6. 一人之利, 遗祸苍生——用贵族精神保护生存环境 / 180
7. 根除侥幸心理——用贵族精神不断警示自己 / 185
8. 讲利润也要讲境界——用贵族精神守住底线 / 188

第七章 | 修炼当下贵族精神 ——如何成为真正的“气质贵族”

1. 培养勇敢的个性——直面生活中的任何挑战 / 192
2. 树立正确的价值观——君子爱财, 取之有道 / 195
3. 做精神富足的贵族——不断用知识来丰富自己 / 199
4. 提高谈吐的质量——训练自己的谈吐时的优雅 / 201
5. 处世谨慎——时刻提醒自己要谦逊做人 / 204
6. 保持笃定——在怒火攻心时学会忍耐 / 206
7. 关爱他人——用换位思考来体会他人之不易 / 210
8. 提高艺术修养——用艺术修养提高自己的非凡身价 / 212
9. 贵族气质由精神而生——保持健康的精神风貌 / 215
10. 接受爱国教育——修炼高贵的爱国气质 / 218



第八章 | 回归原点

——贵族气质的透析

1. 交往中的贵族精神——坚持真诚的做人原则 / 222
2. 道德里的贵族精神——仁者爱人也是一种境界 / 225
3. 哲学里的贵族精神——破解唯物中的唯心 / 228
4. 传承中的贵族精神——文化传承是贵族思想而非贵族奢靡 / 231
5. 贵族精神的历史使命——引领人们走出艰难困境 / 234
6. 贵族精神的当代影响——放眼世界重建道德高地 / 237
7. 贵族精神的未来发展——帮助我们重建美好的精神家园 / 240

第一章

从贵族时尚到贵族气质

——让精神富足起来的时代已经到来

随着物质文明的快速发展,创生贵族的时代似乎已经到来。如今,在我们之中,一些拥有华衣美食的新新人类仿佛一夜之间便跻身于令人向往的贵族行列了。其实并非如此,贵族是物质文明之花和精神文明之花在某一社会阶层的和合绽放。现在许多在物质上富裕起来的人们都希望自己或者子女能成为新一代的“贵族”,但殊不知,贵族的优越感绝不限于物质上的优越,更包括气质上的高雅和精神上的尊贵。贵族气质就是在剔除了外表的物质奢华之后的精神圣境,是从贵族阶层中提炼出来优秀社会品质的精华所系,是人类共同推崇的精神财富。

1. 从庸俗走向高雅与尊贵 ——人类气质的华丽转身

庸俗和尊贵其实并不需要多少解释，也不需要多少物质的衬托，因为有时候它只是一种价值观或者是生活态度而已。

物质的富足已经成为这个时代一种真实的写照，无论是衣食住行都已经摆脱改革开放之前的单一与匮乏，从而愈发变得丰富多彩。然而，人们对于生活的追求不仅是物质和肉体感官上的满足，精神的满足同样不可或缺。这就是时下人们经常谈论的一个词：充实！充实意味着活出精彩，活出意义，活出高雅与尊贵，活出自身的价值。那些沉迷于酒池肉林肤浅的物质享受显然将随着时代的进步而被摒弃，当人们意识到单纯迷恋庸俗的物质享受而掏空思想的内涵进而身心俱疲、倍感空虚之时，精神的高贵感、道德的崇高感将唤醒人们对于精神富足的深刻认识，使其人格突破低级庸俗的物质桎梏，从而实现气质高雅与精神尊贵的华丽转身。

时下，我们中的很多年轻人总是在不断地追求时尚，而所谓时尚，却是以各种各样的名牌来满足生活的欲望。无论是电视、电影、广告、微博这些媒体上，还是热闹喧哗的大街上，无不充斥着琳琅满目的所谓“国际品牌”。无论是奢华昂贵的皮包还是价格令人咋舌的时装，抑或是风驰电掣的跑车，都成为都市人热议的焦点。一时间，仿佛只有拥有了这些，才能成为身份“尊贵”的象征。

于是乎，一场场“炫富”闹剧悄然兴起。有些人自以为是地觉得，只有满身珠光宝气，才能提高社会地位，变得高贵不凡。这种闹剧虽然一方面被社会舆论所鄙夷和摒弃，却也有一部分人对此羡慕不已并趋之若鹜。而那些物质基础丰厚的人们，显然已经不满足于仅仅拥有“名牌”的炫目，而是



希望追求更高的“境界”，幻想自己或者子女成为新一代的“贵族”。

贵族是什么？这不能不说是一个问题。贵族不是单指富裕的家庭出身，不是国外“镀金”的虚名，不是奢华的“时尚”名牌，而是在拥有这些炫目的物质时尚的同时也拥有高贵气质和高贵精神的一族，即同时拥有物质和精神双重尊贵的一族，这才是名副其实的贵族！脱离了高贵气质和贵族精神而自诩为贵族不过是一厢情愿的自我标榜，社会是不会认同的，时代是不会买账的。



拿破仑油画

贵族气质和贵族精神自然不是物质上那些无穷的欲望与贪婪，而是心灵上的高雅与尊贵。过分地以“名牌”和价格去展现一个人对生命意义的追求，那只能沦为庸俗。因为这一切只是通过金钱来实现的，它们与贵族气质和贵族精神毫无关联。心灵上的高雅与尊贵，往往体现在实现自我的社会价值上，通俗来说，便是你能为这个社会做些什么？你能让这个社会看到些什么？

也许你会说，如果没有物质的基础，根本不可能实现自我的社会价值。因为一个连生活都支撑不起的人又如何能帮助他人，如何能为社会作更多的贡献？但殊不知，这种看法是极端错误的，且常常成为那些“庸俗”之人的借口。

艾生是德国海德堡大学的一名留学生，他就曾经遇见过这样一个事例。

艾生刚来到海德堡时找不到报名处，于是他求助了一个学生模样和他年纪相仿的男生。这名男生将他带到报名处，原来他也是和艾生同专业的同学。艾生后来得知，这名男生叫 Hans. Von Ludwig。从外表上看，他和一般的学生没有多大的区别，十分平常的服饰，上衣看起来略显陈旧但却很干净。

艾生和 Hans. Von Ludwig 逐渐熟悉起来，并成为了好朋友。反而与一些国内的留学生开始疏远，因为有一帮国内的留学生，显然是有钱人的子女。他们与其说是在这里留学不如说是在度假，甚至还购买了奔驰跑车。这在当地人眼中俨然是不可思议的。而 Hans. Von Ludwig 虽然是外国人，却和艾生同样的努力和低调。

有一次，艾生正和 Hans 在图书馆里自习，一个国内的留学生悄悄地将 Hans 叫到外面。艾生觉得奇怪，就跟了上去。原来这名留学生是想在周末搞一个贵族派对，于是想找一个真正的贵族去撑场面，并且承诺可以给 Hans. Von Ludwig 一大笔报酬。而 Hans. Von Ludwig 却想都没想就拒绝了。

艾生后来才知道，原来 Hans. Von Ludwig 是德国的一个贵族后裔，拥有真正的贵族血统。艾生问他为什么不去呢，反正周末有空，还能赚一笔。Hans. Von Ludwig 却说：“我家境并不富裕，如果能补贴家用自然是好。但是那天我答应了人家要去福利院做义工。我认为做义工比参加派对更有意义。”

艾生从来都没关注过贵族，在他的印象里贵族就是奢靡和皇室的代名词，但他万万没想到真正的贵族却是这样的。