

人生三度修炼

气度 尺度 态度

冯知行◎编著

RENSHENG SANDU XIULIAN

有气度才有能力，尺度在于恰到好处，
态度则决定一切。

以恢宏的气度融合周围的人群，把握好为人处世的尺度，
以积极的态度不断完善自我，是赢得成功人生的关键。



海潮出版社
Hai Chao Press

人生三度修炼

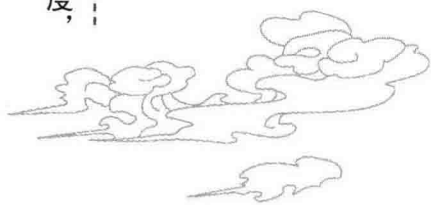
气度 尺度 态度

冯知行◎编著

RENSHENG SANDU XIULIAN

有气度才有能力，尺度在于恰到好处，
态度则决定一切。

以恢宏的气度融合周围的人群，把握好为人处世的尺度，
以积极的态度不断完善自我，是赢得成功人生的关键。



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三度修炼：气度 尺度 态度 / 冯知行编著

— 北京：海潮出版社，2014.6

ISBN 978-7-5157-0670-2

I. ① 人… II. ① 冯… III. ① 个人—修养—通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 101806 号

书 名：人生三度修炼：气度 尺度 态度

编 著：冯知行

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：16

字 数：142 千字

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0670-2

定 价：28.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



前言

为人处世要有气度，遇事沉着稳健，谦和客气讲义气，公平公正讲规矩，那么你在人群之中就会有亲和力、影响力。

所谓有度，智在知不可行而不行，慧在可行而必行之。若知不行而勉为其难，势必劳而无功；若知可行而不行，这就是堕落和懈怠。这两者之间实际上就是一个“度”的问题。

事以急败，思因缓得。有些事情要缓事急办，而有些事情却要急事缓办。有些事需要给人一个心理上的可以接受的感情缓冲期，不能急，要先从思想舆论上说服，有一个让人接受的过程；有些事需要快刀斩乱麻，慢了，没问题的也会拖出问题来。

所以，无论是待人接物，还是做事情说话，都要讲究一个尺度，就像烧火做饭一样，少添一把柴饭不熟会夹生，多添一把火饭又糊了；饿时饭没好，已饱再请饭，过与不及都能坏事。所以，真正做到到位不越位，管事不惹事，成功不居功，低调不低头，容人不容错，谋和不求和，忍让不逃避，说到不说破，心无所拘而行不逾矩……恰到好处。

气度也好尺度也罢，更关键的还是一个态度——态度决定一切。

比如在工作面前，态度决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的态度，成就不同的人生，有什么样的态度就会产

生什么样的行为，从而决定不同的结果。工作还没有开始做，你就认为它不可能成功，那它当然也不会成功，或者你在工作的时候不认真，那么你手头的工作也不会有好的结果。

工作和生活需要热情和行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求我们以积极的态度对待工作对待他人对待生活。有积极的态度才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。

世上无难事，只怕有心人。任何事情的成败，首先取决于我们做事的态度——是直面困难、解决困难，还是回避困难、在困难面前放弃。也许努力不一定会成功，但如果你不努力就一定不会成功。世上没有做不好的事情，只有态度不好的人。做任何事情，都要有一个好的态度。有了好的态度，对工作、对他人、对自己都会表现出热情、激情和活力；有了好的工作态度，你就不怕失败，即使遇到挫折也不气馁，而是充满直面人生的勇气，这样的人一定会走向成功。

有人在做过充分的调查后发现了态度和成功的一些规律，比如积极、主动、果断、毅立、奉献、乐观、信心、雄心、恒心、决心、爱心、责任心等占了成功要素的80%左右。而一个人的气度和把握尺度的技巧，也是取决于一个人秉持的态度和入世历练感悟的结果。所以，态度决定成就的高度，态度决定人生的道路，态度决定选择的尺度，态度决定一切。

让我们从现在开始，以积极的态度超越自我，不断完善自我，以恢宏的气度融合周围的人群，把握好为人处世的尺度，认真走好人生之路的每一步吧。



卷一 气度修炼

无信不立，诚信为本	003
君子慎独，自省无二过	005
脚踏实地，走自己的路	007
自信人生三百年	009
无欲则刚	013
统治自己的心灵	014
不骄不矜，谦逊礼让	016
人必自尊，人也尊之	018
不怕学问多，就怕瓶不满	020
坦然面对失败	021
克己忍让，大度能容	022
设身处地，为人着想	024
大度能容天下事	027
功名利禄，与人分享	032
跟谁都合得来	034
多做好事，多留人情	037

不怒、容得下，不急、放得下	040
主动创造和谐的人际关系	048
克己容人，宽以待人	051
多自省，少责人	057
坦诚相待	060
虚怀若谷	063
甘当配角	068
学会感恩	071
合作双赢	078
败亦从容	080
镇定如常	083

卷二 尺度修炼

凡事有度，适可而止	089
大局与局部的尺度	091
合作与竞争的尺度	094
眼前与长远的尺度	101
名与实的尺度	109
坚持与妥协的尺度	114
择善与固执的尺度	118
义与利的尺度	123
人际关系的弹性尺度	126
梦想与现实的尺度	129
点到与说过的尺度	131

说话时把握三条底线	132
说话注意分寸	135
求大同存小异	138
凡事不要太较真	140
不必苛求	141
轻重缓急以定尺度	143
把握尺度，简化事情	146
把握尺度，提高效率	151
把握时机，待时而动	153

卷三 态度修炼

积极面对周围的一切	157
积极，改变你的世界	160
克服心中的消极因子	165
不要放任消极情绪蔓延	168
及时清除心中的垃圾	171
踏踏实实从小事做起	174
成功，是因为干得比别人多些	178
变尽力为努力	182
付出你的忠诚	184
积极主动超出别人的预期	186
敢做比会做更重要	189
该出手就出手	192
意志坚定才堪大用	195

越挫越“硬”	197
不折不扣，雷厉风行	199
立即行动起来	207
不等不推，日事日毕	210
从不拖拉扯皮	212
从不敷衍塞责	215
当仁不让，勇担责任	217
责任感也是一种竞争力	224
认真负责赢得尊重	226
不负责任的代名词是马马虎虎	229
不要为你的不负责任寻找借口	233
细节处见责任	236
尽心尽力做好每一件事	239
面对困难，决不退缩	241

卷一 气度修炼



人在社会，不是一个人单枪匹马就能打出一片天地，而是需要一个团体整体协作，轻浮急躁、浅薄尖刻、小肚鸡肠的人是不可能得人和、成大事的。所以，为人处世要有气度，做人坦荡做事浩然遇事沉着行事稳健，为人大气有肚量能容人，谦和客气讲义气，待人公平处事公正，走正道有正气讲规矩，那么你在人群之中就会有亲和力、影响力，成为大家信赖的主心骨。

当然，有气度的人必然会有城府——气度俨然于外，城府森严于内；有气度无城府，雍容而无备，恩而无威，是假把式；有城府无气度，形同刺猬，人莫敢近，人莫能亲，如何能够合群？讲一个人城府很深，可能有两层意思：一是褒义，谓这人有心机谋略，思想深邃，且不愿意随便吐露；二是贬义，谓这人不坦率，让人猜不透心思，不敢把他当朋友看；其实呢，城府是每个人都有的，只不过有的多一点，有的少一点罢了。一个人要有气度，就必须要有城府，城府是一种体认生活，体认生命，体认自然的能力，更是一种面对任何问题都能冷静对待的能力，不然就不可能有遇事从容、待人谦和、境界高远、沉稳正大的气度。

大凡沉稳大气之人，越是遇到惊天动地之事，越能心静如水，沉着应对。遇事不惊慌，行事不急躁，办事有章法，有计划有步骤，脚踏实地一步一个脚印。

无信不立，诚信为本

现实生活中，许多人把说谎、欺骗视为获取成功的一种手段，相信说谎、欺骗会给自己带来好处。

一个言行诚实的人，因为自觉有正义、公理为之做后盾，所以能够无愧做人，无畏缩地面对世界。

与一个欺骗他人、没有信用的人相比，一个诚实而有信用的人其力量要大得多。

世间不知有多少不诚实的个人或机关，会在日后觉悟：欺骗的行为是不可靠的，是要失败的。所以即便从利害上打算，诚实也是一种最好的策略。

中国人历来把“守信”作为为人处世、齐家治国的基本品质，言必行，行必果。自古以来，讲信用的人受到人们的欢迎和赞颂，不讲信用的人则受到人们的斥责和唾骂。在人与人的交往中，把信用、道义看得非常重要。孔子说：“与朋友交而不信乎？”墨子说：“志不强者智不达，言不信者行不果。”还有“一诺千金，一言九鼎”、“一言既出，驷马难追”等都是强调一个“信”字。

生活里才华出众的人并不少见，甚至时常会有天才出现。但是，才华和智慧就是让人信赖的资本么？真正值得信赖的是人的品格中的忠诚和诚

实。这种品质会赢得人们的尊重，忠诚是一个人美德中的基础，它会通过人的行动体现出来，即正直、诚实的行为。如果人们把他看做一个可信的人，他一定做到了诚信。因此，值得信赖是赢得人类尊重和信任的前提。

古希腊哲学家苏格拉底曾与人辩论过关于诚信的话题。

这一天，苏格拉底和平常一样，来到了雅典市场。他拉住一个过路人说道：“对不起！我有一个问题弄不明白，向您请教。人人都说要做一个有道德的人，但道德究竟是什么？”

那人回答说：“忠诚老实，不欺骗别人，才是有道德的。”

苏格拉底又问：“但为什么和敌人作战时，我军将领却千方百计地去欺骗敌人呢？”

那人说：“欺骗敌人是符合道德的，但欺骗自己人就不道德了。”苏格拉底反驳道：“当我军被敌军包围时，为了鼓舞士气，将领就欺骗士兵说，我们的援军已经到了，大家奋力突围出去。结果突围果然成功了。这种欺骗也不道德吗？”

那人说：“那是战争中出于无奈才这样做的，日常生活中这样做是不道德的。”

苏格拉底又追问：“假如你的儿子生病了，又不肯吃药，作为父亲，你欺骗他说，这不是药，而是一种很好吃的东西，这也不道德吗？”

那人只好承认：“这种欺骗也是符合道德的。”

苏格拉底又问道：“不骗人是道德的，骗人也可以说是道德的。那就是说，道德不能用骗不骗人来说明。究竟用什么来说明它呢？还是请你告诉我吧！”

那人想了想，说：“不知道道德就不能做到道德，知道了道德才能做

到道德。”

苏格拉底拉着那个人的手说：“您真是一个伟大的哲学家！您告诉了我关于道德的知识，使我弄明白一个长期困惑不解的问题，我衷心地感谢您！”

戴尔·卡耐基曾经说过：“任何人的信用，如果要把它断送了都不需要多长时间。就算你是一个极谨慎的人，仅须偶尔忽略，偶尔因循，那么好的名誉，便可立刻毁损。所以养成小心谨慎的习惯，实在重要极了。”

信誉许诺是非常严肃的事情，对不应办或办不到的事，千万不能轻率应允。一旦许诺，就要千方百计去兑现。否则，就会像老子所说的那样：“轻诺必寡信，多易必多难。”一个人如果经常失信，一方面会破坏他本人的形象，另一方面还将影响他本人的事业。

当然，诚信是有原则的。诚信要建立在与人为善的基础上。我们在做到诚信的同时，还要警惕，不要让自己的诚信被别人利用，反而使自己受到伤害。

君子慎独，自省无二过

古希腊哲学家德谟克利特也说过：“要留心，即使当你独自一人时，也不要说坏话或做坏事，而要学得在你自己面前比在别人面前更知耻。”

金无足赤，人无完人。人活在世上，谁都难免有这样或那样的缺点和

错误，谁都难免有丑陋的一面。罗曼·罗兰说：“在你要战胜外来的敌人之前，先得战胜你自己内在的敌人。你不必害怕沉沦与堕落，只请你要不断地自拔与更新。”

每一种才能都有与之相对应的缺陷，如果不克服这种缺陷，这种才能就不能得到很好的发挥。一般来说，克服这种缺陷有很多方法，最重要的就是多加小心。应该看准究竟是什么样的缺陷，死死地盯住，就像你的对手寻找你的毛病那样。要充分发挥自己的才能，就必须学会“三省吾身”，克服自己主要的缺陷。主要的缺陷被克服了，其他的不足就会很快克服。

卢梭在少年时曾经将自己极不光彩的盗窃行为转嫁在一个女仆的身上，致使这位无辜的少女蒙冤受屈，成功后的卢梭为这件事陷入痛苦的回忆中。他说：“在我苦恼得睡不着的时候，便看到这个可怜的姑娘前来谴责我的罪行，好像这个罪行是昨天才犯的。”

卢梭在他的名著《忏悔录》中对自己作了严肃而深刻的批判。他敢把这件丑事公诸世人，显示了他彻底反省的坦荡胸怀和不同凡响的伟大人格。

孔子说：“君子慎独……日三省吾身……躬身厚而薄责于人，则远怨矣。”意思是多责备自己，少责备别人，怨恨就不会来了。《中庸·天命章》里也有这样的话：在幽暗的地方，大家不曾见到隐藏着的事端，我的心里已显著地体察到了。对细微的事情，大家不曾察觉的时候，我的心中已显现出来了。所以君子独处的时候要更加谨慎小心，使不正当的欲望不会潜滋暗长。

有一回，刘备设宴劳军，酒酣之际，跟庞统有了言语冲突，刘备发怒，责问并驱赶庞统：“汝言何不合道理？可速退！”夜半酒醒，刘备想起

自己所说的话，大悔，次早穿衣升堂，向庞统谢罪曰：“昨日酒醉，言语触犯，幸勿挂怀。”庞统谈笑自若。刘备曰：“昨日之言，惟吾有失。”庞统曰：“君臣俱失，何独主公。”刘备亦大笑，其乐如初。

所以，会做的人不会将错误掩盖，也绝不会打肿脸充胖子，他们会时时反省，不断自我完善。

一个人有缺点和过失是难免的，只要改正，就会进步。但是，往往有这样的情况：自己对别人的缺点，哪怕很小，也看得很清楚；而对自己的毛病却不易看到，甚至有时把自己的短处误认为是自己的长处。一个人的缺点和过失，不仅有害于自己，也会影响到他人。发现自己的缺点和过失，除了虚心听取别人的忠告、接受别人的批评外，还要“三省吾身”，也就是经常自省，这是行之有效的方法。

脚踏实地，走自己的路

一个应该知道自己的实际能力与水平，脚踏实地地走自己的路，而不应该投机取巧、心存侥幸。自古以来都是三种人的身边常有祸事：包藏祸心，损害别人利益者，会反受其害；过分嫉妒，容不得他人的人，不被他人所容；喜爱虚名，并且不择手段去窃取他人成就的人，早晚会被别人识破揭穿。

第二次世界大战时期，著名的美国将领——巴顿的成功秘诀就是：着

眼于目标，矢志不渝。巴顿曾对密友谈起过他想要在军校达到的三个目标：在军列训练中夺冠；到第四年级时升为学员副官；在田径运动项目上打破学院纪录而达到 A 级运动员标准。他说到做到：二年级时，他升为上士学员，第三学年升为军士（此二者都是二、三年级学员中最高的军阶），第四学年真的升为学员副官。毕业时，他的队列训练第一，课程全部合格，成了学员中公认的佼佼者。

拿破仑在学校读书时，简直笨得出奇。不论是法语还是其他外语，他都不能正确地书写，成绩一塌糊涂。而且，少年的拿破仑还十分任性、野蛮。不仅如此，拿破仑还袭击比他大的孩子，脸色苍白、体态瘦弱的拿破仑却常让他的对手不寒而栗。在他的自传中，曾这样写道：“我是一个固执、鲁莽、不认输、谁也管不了的孩子。我使家里所有的人都感到恐惧。受害最大的是我的哥哥，我打他、骂他，在他未清醒过来时，我又像狼一样疯狂地向他扑去。”

可是，在这个遭人白眼的孩子的心中，信念的力量悄然地滋长着。他朦胧地意识到自己的与众不同，然而他还未真正地认识自己。而且，他心中有一种狂妄而任性的想法：凡是自己想要的东西，都要归自己所有。一天天长大的拿破仑开始更理智更成熟地关注自己。他常沉溺于同龄人所无法想象的冥思苦想之中，他又疯狂地迷恋着各种复杂的计算，他已学会了用冷静而彻底计算过的理智很好地控制自己的行动。他惊奇地看到自己表现出来的出色的思考力，第一次真正地认识了自己。他的行动变得果敢而敏捷，富于抗争精神。一种崭新的渴望点燃了他生命的热情，终有一天，他明确无误地告诉自己：“是的，我具有最出色的军事家的素质，权力就是我要得到的东西！”清醒的自我意识一旦形成，便发挥出巨大的推动作