

优雅的人优雅的心

美德犹如袋藏名香

学会运用智慧

女人与爱

支配习惯

有一种感动叫坚韧

青春的原色：痛苦与孤寂

素养

刘彦庆 著

决定人生成败的6项修炼



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

优雅的人优雅的心

美德犹如袋藏名香

学会运用智慧

女人与爱

支配习惯

有一种感动叫坚韧

青春的原色：痛苦与孤寂

素 养

刘彦庆 著

决定人生成败的6项修炼



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (C I P) 数据

素养：决定人生成败的六项修炼 / 刘彦庆著. —北京：
华艺出版社，2005.9

ISBN 7-80142-756-4

I.素... II.刘... III.励志·成功—通俗读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110210 号

素 养——决定人生成败的 6 项修炼

作 者：刘彦庆

出 版 人：鲍立衍

发 行 人：黄小牛

市场策划：北京信义厚文化发展有限公司

责任编辑：萧 盈

封面设计：马晓蕾

责任印制：刘 禅

出版发行：华艺出版社

地 址：北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮 编：100083 电话：010-82883767，82885151 转 369

印 刷：北京蓝空印刷厂

开 本：880×1230 1/32

字 数：180 千字

印 张：8.125

版 次：2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80142-756-4/Z·401

定 价：24.00 元

投稿热线：010-82884315、82883767

华艺版图书，版权所有，侵权必究。

华艺版图书，印装错误，可随时退换。

法律顾问：君佑律师事务所 王军 律师

电 话：010-82330599



素养

成功与快乐人生的钥匙

何谓成功？

爱默生曾说：“笑得多而且常常笑，赢得聪明人的尊重与孩子的喜爱，得到诚实批评者的欣赏，忍受虚假朋友的背叛，欣赏美丽的事物，找出他人最好的特质，让世界变得好一点点。这些就是成功。”

其实，成功就是一种做人的姿态，成功是一个人生修炼的过程，成功是通往心灵自由的大道。

世人通往成功的路有千万条，但决定人生成败的关键却最终要靠人类最最基本的东西——素养！

那么，素养是什么呢？

简言之，素养就是一个人的日常修为，即素质修养。

从狭义上讲，素养是一个人具备的基本知识、技能、品格，以及在各个领域所达至的水平及造诣，如人文素养、艺术素养、科学素养、心理素养、人格素养等等。

从广义上讲，素养是素质和修养二者的复加。

一般认为，素质包括知识、能力、德行，以及对事业的求索精神等各种要素和品质的综合，它为一个人能得到持续性的发展提供了最重要的潜能。

修养则是指一个人为人处事的正确态度，可以理解为一种控制能力，是个人魅力的综合体现。

素质侧重行为与技能，修养侧重于精神层面。



一个人的素养总括起来是指这个人的品格、智慧、爱与情感、意志力、习惯、人脉等方面的综合体现。

品格 一个人的修养源自最基本的品格。品格是个人德行的基础。难以想像一个缺乏教养、良心、德操、宽容、忠诚、善良、谦逊的人会到处受人欢迎。

智慧 智慧出自心灵。唯有当你将觉知带进任何经验里，才会有智慧的发生。智慧是大道，是对人生的一种明察和彻悟。

爱与情感 人类一切行为的出发点都是达至爱与情感的和谐统一。在我们的内心深处，隐藏着一座花园和耕地，这就是爱与情感。爱与情感诞生于心灵的真善美，爱与情感作用于幸福与快乐的人生，爱与情感在灵魂的皈依中升华。

意志力 意志力是一个人内心的强大力量，意志力的强弱是检验人生能否走向成功的分水岭。对于每一个渴望成功的人来说，一旦你征服了自己的意志，便意味着征服了周围的世界。

习惯 一个行为的重复便形成习惯。习惯决定性格，性格影响命运。假如你不能及时发现坏的习惯，保持良好的习惯，那你离自己应秉持的德行就越来越远。

人脉 人脉即人际关系网。一个人的人脉拓展与否，在事业成败中扮演着越来越重要的角色。许多成功人士本身就是一个人际关系专家。但人脉不是庸俗的关系网，而是做人处事的基本准则，是通向和谐人生的通道。

本书通过古今中外各种人物成败的实例，以一个个鲜活的人生哲理故事、寓言故事，向我们生动地讲述了通向成功之路必须进行的各方面的修炼！

当今社会为我们提供了广阔的舞台，人人都具有成功的基础，但成败却没定数。

一个人的成败得失，关键决定于一个人的素养！



一个国家是否文明的标志,不是人口数量,也不是城市的规模,更不是物产的丰富。所有这些都不是,而是这个国家人民的素质、道德和品质。

——[美] 爱默生



目 录

第一章

最高尚的财富——品格

美德犹如袋藏名香 /2

品格是根本 /6

属于自己的气味:个性 /10

黄金般的性格 /14

缺什么也不能缺乏教养 /18

榜样的力量 /22

冰雪节操 /26

宽容几何 /30

被踩的虫子:另一种谦恭 /33

真诚与虚伪的面目 /37

发现良心 /41



第二章 心灵的觉醒——智慧

- 智慧出自心灵 /46
- 两个苹果的交流 /50
- 理性是灵魂的舵 /53
- 心想过·嘴说过 /57
- 人类的第一种修炼：文学 /61
- 艺术：精神审美的格调 /66
- 大人物的宗教情结 /71
- 禅：心灵的开花 /75
- 人生的太阳：理想 /79
- 热爱命运 /83
- 幸运之神在敲门 /87
- 学会运用智慧 /91
- 爱现在 /94



第三章

心中的花园——爱与情感

爱是一种品质 /98

爱别人等于爱自己 /102

爱的真谛 /106

女人与爱 /110

多一份感恩 /114

同情心:上帝的住所 /118

热情:向天国焚烧的一炷香 /122

激情:火中的凤凰 /125

寻找幸福和快乐 /128

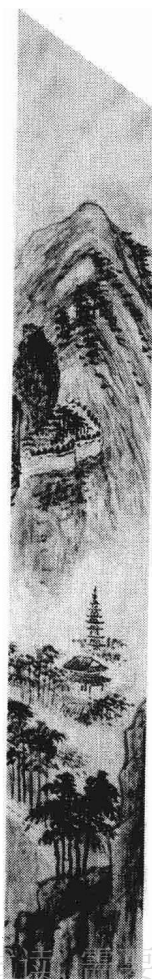
青春的原色:痛苦与孤寂 /131

放下欲念 /135

第四章 内在的力量——意志力

- 强者的意志力 /139
- 立志:开启事业之门 /143
 - 心存希望 /147
 - 相信自己 /151
- 有一种感动叫坚韧 /155
 - 自我控制 /158
- 苦难的意义 /162
 - 逆境是福 /166
- 失败:变相的胜利 /170
 - 勇气取代恐惧 /174
 - 坚持的结果 /177





第五章 德行之母——习惯

- 善用时间 /181
- 小处着手 /185
- 积极行动 /189
- 自我创新 /192
- 从节俭走向独立 /196
- 读书:与高尚的人交谈 /200
- 善待自己 /204
- 支配习惯 /208
- 过简单生活 /211

第六章 成功的宝鉴——人脉

- 建人脉如同挖井 /216
- 友谊：甜蜜的责任 /220
- 净言的光明 /224
- 倾诉与倾听 /228
- 赞赏对方，赢得自己 /232
- 与优异者为伍 /236
- 以礼相待 /240
- 优雅的人，优雅的心 /244





第一章 最高尚的财富——品格

品格是一个人征服他人的最强有力的武器，是一个人地位的最坚实的基础，是一个人真正的桂冠和荣耀。

1. 美德犹如袋底香

口袋里装着一瓶麝香的人，不会到十字街头去叫嚷让所有的人都知道，因为他身后飘出的香味已说明一切。

——〔波斯〕 萨迪

一个人的美德是他从小受教育的结果，或者说也是后天修炼的结果。我们时常听到这么一句话：不洗澡的人，硬擦香水是不会香的。名声与尊贵，来自于真才实学，来自于自身的修炼。一个人再怎么富有、再怎么成功，设若他缺少美德，则无异于魔鬼出世。

有这么一个故事，说的是一位画家冥冥之中奉上帝的旨意要寻找一位模特完成人间天使的造像。这位画家在人间苦苦寻觅，功夫不负有心人，终于找到了一位相貌英俊、眼神清澈、举止文雅、落落大方的年轻人。画家一打听，这年轻人不但长得出众，而且人品挺好，有口皆碑。于是画家郑重邀请年轻人做他的天使模特，年轻人爽快地答应了。

一月后，天使的画像终于完成了，人们惊叹于画家精湛的技艺的同时，都想亲眼目睹一下模特。于是年轻小伙子也随着天使画像一夜成名。凡是有天使画像展出的城市，都有年轻人喜悦、神气、骄傲的身影。年轻人出名后，开始放纵自我、无恶不作，恍若变成了另外一个人。



的，道德上是清白的，身体上应该是洁净的。”

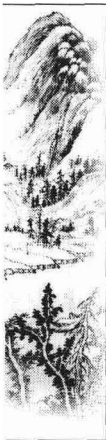
1969年7月20日，美国宇航员尼尔·阿姆斯特朗和埃德温·奥尔德林乘坐“阿波罗1号”宇宙飞船首次成功登上月球，实现了人类几千年来的梦想。当时阿姆斯特朗所说的一句话：“对一个人来说这是一小步，但对全人类来说却是一大步！”早已是全世界家喻户晓的名言。

在庆祝登月成功的记者招待会上，有一个记者突然问奥尔德林：“由阿姆斯特朗先下去，成为登陆月球的第一个人，你会不会觉得有点遗憾？”

在全场有点尴尬的注目下，奥尔德林很风趣地回答：“各位，千万别忘了，回到地球时，我可是最先出太空舱的。”他环顾四周笑着又说：“所以我是由别的星球来到地球的第一个人。”在一片欢笑声中，大家都给予了奥尔德林最热烈的掌声。

夸美纽斯说：“德行的实现是由行为，不是由文字。”不管东方人还是西方人，美德都是一种与生俱来的高尚品质。培根说过这么一句话：“美德有如名香，经燃烧或压榨而其香愈烈，盖幸运最能显露恶德，而厄运最能显露美德。”富有的人不一定拥有美德，贫穷的人相反可能拥有美德。美德不分种族、不分贵贱，美德全在乎心灵的滋养。

美德是人性善的成长。每个人的骨子里或多或少都有利己的想法，这本无可厚非。因为利己不是罪恶，恰恰相反，利己不损人才是一个人美德的开始。





修炼宝典

但丁说：“人不能像走兽那样活着，人应该追求知识和美德。”

有德自然香！

