

自古以来，『正心、修身、齐家、治国、平天下』的修身之道，便为君子所乐道。而『穷则独善其身，达则兼济天下』的修身格言，更为智者之所选。凡大德之人，皆清廉自律，心境安宁。凡大贤之人，皆胸襟广阔，气度雍容。善修身者，当有庄子的旷世气魄，亦有陶渊明的淡定心境。人生如水，胜而不得意忘形，败而不悲观绝望。宠辱不惊，去留无意，静观红尘滚滚，始终气定神闲。如此修身养性，人生即使平凡也不会平庸，即便宁静亦会脱俗超凡。

罗健二 编著

现代出版社

修身养性

学
做
人



修身养性

学做人

罗健三编著

现代出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

修身养性学做人/罗健编著. —北京: 现代出版社, 2008.5

ISBN 978 - 7 - 80244 - 041 - 8

I. 修… II. 罗… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039541 号

作 者: 罗 健

责任编辑: 吴庆庆

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010 - 64267325 64245264 (传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 利森达印务有限公司

开 本: 16 开 (710 × 1000)

印 张: 20

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80244 - 041 - 8

定 价: 29.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前 言

今天，渴望自己一生幸福的人有很多，可静下心来认真思索怎样获得幸福的人并不多。在生活中，几乎每个人都在苦苦地追求着人生的幸福，然而，却没有多少人感到已经得到了真正的幸福。那么，幸福究竟在哪里？幸福又是从何而来呢？古人圣贤给了我们这样的提示：无修养之人，距幸福最远。有德之人，离幸福最近。为人处世的良好修养，才是立命之本；修身养性学会做人，才是幸福之源。

对于一些追名逐利的人而言，修身养性几乎可以和迂腐、木讷、清高空幻、不切实际画上等号。确实，五光十色的现代生活，太多的诱惑勾起了人们太多的欲望，太多的压力又塞给了人们太多的烦恼。在名利面前，做人的道德被颠覆了；在私欲面前，处世的修养被抛弃了。于是饱暖不愁的生活却让人们愈加不满足，充满希望的未来却让人们愈发地恐慌。幸福感在很多青少年心中日趋淡化，而修养已与现代人渐行渐远。

当我们沉迷在自私的欲望中太久，唯一能救赎自己迷失灵魂的便是修身养性；当我们困顿在唯我的桎梏中太久，唯一能激活已经僵死的心灵的便是修身养性。当我们进行了有得有失的种种人生尝试、经历了有成有败的种种生活磨砺之后，才真切地感到：以德养性、以德做人处世，才是我们生命中最重要的事情，它不仅能给我们带来幸福，也能给我们带来宝贵的财富。重视修身养性，生命即使平凡，但也绝不会平庸；人生即使淡然平静，但一定会超凡脱俗。

做人不易，没有一种牺牲，一种超脱，就做不成有品位的人；处世不难，有了一种爱心，一种诚心，就能够赢得朋友，得到幸福，得到自如清爽



的人生。

为了和广大的读者朋友一起追求人生真正的幸福、真正的财富和真正的价值，我们历经多年的努力，编写了这本《修身养性学做人》，它虽不能送你发财致富的灵丹妙药，却能为你的人生寻找到快乐的途径；虽不能送你追名逐利的绝招窍门，却能给你指点迷津，有所帮助。在这本书中，没有高高在上的说教，只有心心相印的交流；没有不切实际的高深道理，只有日常生活的促膝谈心。让我们在重温先人的喻世教诲、警世名言和醒世忠言中，学到修身养性的人生哲理，学到做人处世的生命智慧。

中国有句人人皆知的古老家训：读书传家父，礼义继世长。生活在今天，富贵无须得意，贫贱不必自卑，唯有美德才是幸福的资本；走过的岁月无须逃避，未来的人生一定要把握，唯有修身才会有美满的生活。

编著者

2007年金秋

于北京世纪城



目 录

修身养性篇

自古以来，“正心、修身、齐家、治国、平天下”的修身之道，便为君子所乐道。而“穷则独善其身，达则兼济天下”的修身格言，更为智者之所选。

凡大德之人，皆清廉自律，心境安宁。凡大贤之人，皆胸襟广阔，气度雍容。

善修身者，当有杜子美的旷世气魄，亦有陶渊明的淡定心境。

人生如水，胜而不得意忘形，败而不悲观绝望。宠辱不惊，去留无意，静观红尘滚滚，始终气定神闲。如此修身养性，人生即使平凡也不会平庸，即便宁静亦会脱俗超凡。

一、大度修身，心胸豁达 (3)

1. 豁达大度，人生天宽地广

——大度容人是成功人生的必备修养..... (4)

2. 以豁达心胸坦然地面对一切

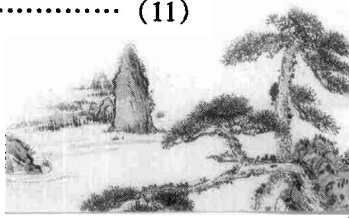
——以君子般的坦然应对一切将会使人受益终生 (6)

3. 宠辱不惊，用理智来控制感情

——沉着冷静，不以物喜，不以己悲 (8)

4. 以宽厚大度唤起真诚和理解

——面对谎言，诚恳之心可唤醒对方的良知..... (11)



5. 学会宽容就等于爱自己
——不懂得体谅他人，就没法让自己活得快乐…………… (14)
6. 有理也不狂，得饶人处且饶人
——得理也让人三分，恕人乃人生的高境界…………… (16)
7. 善于谅解，不计他人前嫌
——凡事不要斤斤计较，应设身处地为他人着想…………… (18)
8. 皮里春秋，大人不计小人过
——在受到莫名其妙时，需要一点心胸宽阔的功夫…………… (20)
9. 拓开胸襟，克服嫉妒心理
——懂得欣赏别人，切莫嫉妒成性…………… (22)

二、仁爱修身，乐善好施…………… (24)

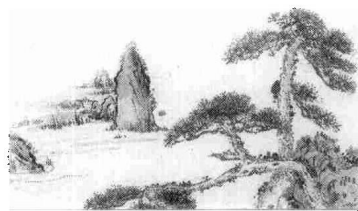
1. 爱，让世界充满温暖的阳光
——只要人人都献出爱，世界将变成美好人间…………… (25)
2. 爱是人生在世的最大财产
——播下爱的种子，就会收获爱的果实…………… (28)
3. 善念是走向人生制高点的阶梯
——惩恶扬善是文明社会的共同呼声…………… (31)
4. 加强自身修养，永存仁爱之心
——加强自身修养，切莫盲目施爱…………… (33)
5. 让善举与你一路同行
——有了善心，请立即付之于行动…………… (35)
6. 有德不必望感，施恩勿念回报
——只有无私的奉献，人性才能得到升华…………… (38)



7. 向困境中的人伸出援助之手
——把爱献给需要帮助的人，这样的爱才更有意义…………… (40)
8. 济难救急，做个乐善好施者
——乐善好施是心灵上最大的幸福满足…………… (42)
9. 爱心无价，雪中送炭济人难
——济人之难是洒向人间的及时雨…………… (44)

三、持戒修身，清廉自律…………… (46)

1. 清廉自守者，虽贫也光荣
——抵制金钱和物质的诱惑，保持自身廉洁…………… (47)
2. 无欲无私，正义凛然自刚强
——把握尺度克制欲望，方能刚锋永存、一身正气…………… (49)
3. 洁身自爱，才会“出淤泥而不染”
——洁身自爱是做人的意义与修身养性的根基…………… (51)
4. 崇俭戒奢，才能拒绝腐蚀
——崇尚节俭是远离腐蚀的前提…………… (53)
5. 严于律己，自强者必自律
——严于律己，是攀登道德制高点的阶梯…………… (55)
6. 君子慎独，自持自制修忍功
——忍者慎独的精神是修身养性的至高境界…………… (58)
7. 巧用意志力，戒除不良习惯
——不良习惯危害身心健康，戒除势在必行…………… (60)



四、守愚修身，抱朴守拙 (62)

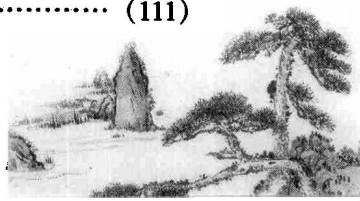
1. 若怯若愚，守愚是一种智慧
——适时怯愚是一种极妙的处世良方 (63)
2. 糊涂，修身养性的大境界
——以糊涂的旗帜，为自己遮盖起心中的不平 (66)
3. 藏锋露拙，匿其锐示其弱
——该装糊涂时一定要装糊涂，待机而动乃大智 (68)
4. 避招风雨，防患于未然
——避招风雨是一种处世安身的应变策略 (70)
5. 用晦而明，掩尽锋芒谋人生
——不懂得适度掩藏自己，就无法长久地出人头地 (72)
6. 形醉而神不醉，外愚而内不愚
——成大事者，往往都是那些酒醉心明之人 (75)

五、宁静养性，淡泊人生 (77)

1. 心境宁静，深思熟虑以致远
——宁静的心境让你在遥远的时空中翱翔 (78)
2. 看轻名利，不为荣誉所倾倒
——功名利禄都是身外之物，先事后利者荣 (80)
3. 心在静中，是非利害视同虚无
——“四大皆空”的境界是人生的另一种幸福 (82)
4. 顺其自然，追求人生美妙与智慧
——人生真正高级的修炼正是也必是顺其自然 (84)



5. 不求精彩，只求安于平淡生活
——最平凡的人生，蕴含着最纯真的意趣…………… (86)
6. 清心寡欲，知足者常乐
——知足常乐是修身养性的原则之一…………… (88)
7. 宁静和谐，才能做到内心无忧
——和谐是一切效率、美好和幸福的秘密所在…………… (91)
- 六、虚心养性，戒骄戒躁…………… (93)**
1. 谦逊是人生的一种美德
——一个真正成熟有智慧的人，永远保持着谦逊…………… (94)
2. 谦恭有度，做人的君子之道
——谦恭是高尚者道德修养深厚的表现…………… (97)
3. 骄横不恭，人生成功之大敌
——骄傲自满只会让你的人生止步不前…………… (99)
4. 虚怀若谷，取人之长不自骄
——有容乃大，做一个心胸气度宽广之人…………… (103)
5. 傲慢是愚蠢之人的自负行为
——虚心自知是医治傲慢的一剂良方…………… (105)
6. 轻浮急躁，常使人一事无成
——不骄不躁是体现思想修养的标记…………… (107)
- 七、乐观养性，愉悦生活…………… (110)**
1. 快乐的心态让人生更绚丽
——心中始终想着快乐，很多事都能如愿以偿…………… (111)



2. 乐观豁达，凡事都要报以微笑
——改变人生需要乐观处世这种明智之举 (114)
3. 愉快的笑颜能开解人的烦恼
——笑是心理健康的标志，是解决矛盾的钥匙 (117)
4. 开开心心，追求快乐人生
——真正开心的人，个个能领略生活的乐趣 (119)
5. 幽默乐观，化解片片愁云
——幽默是一个人在生活波涛中的救生圈 (122)
6. 学会感恩，享受美好生活
——懂得对生命感恩，自然就会感受美好的生活 (125)
7. 不图虚荣，自觉抵御各类诱惑
——思想修养和品德修养能抵御一切虚荣 (127)

八、厚道养性，恭让有礼 (129)

1. 与人为善，厚德才能载物
——仁慈宽厚是一股矫正世俗的春风 (130)
2. 忠厚佳家，做人要厚道
——厚道是做人之本，精明是成事之道 (133)
3. 谦恭礼让为做人的上策
——自以为是的人，得到的一切只是昙花一现 (135)
4. 敦厚做人，以真诚打动人心
——真诚厚道让你在复杂的人际交往中不败 (137)
5. 知恩图报，做人需要有良知
——受到恩惠应懂得回报，这是做人的良知 (139)



6. 忠厚仁义，力戒顽嚣狡诈
——力戒顽嚣的人是具有坚强意志力的人 (141)
7. 宽厚之心，宽容善待有错之人
——心地宽厚而容人有过，是修养高深的表现 (143)
8. 经商有道，需要以忠厚为本
——一个成功的商人必定是以厚道来赚取钱财的 (146)

做人处世篇

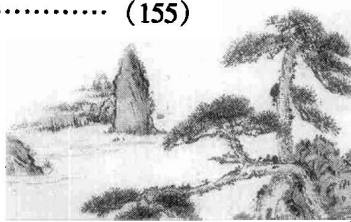
做人不易，因为做善人意味着牺牲，做贤人意味着放弃，做圣人意味着超脱。如此做人，真的很难。处世不难，因为有了爱心就有了幸福，有了诚心就有了朋友，有了平常心就有了自如的人生。如此处世，谁都能做得到。

无论贫富穷达，只要不懦弱、不欺世地做人，就能活得坦坦荡荡，光明磊落。这当然需要有做人的修养，做人的品格。无论官民贵贱，不狂躁、不张扬地处世，就能活得明明白白，扬眉吐气。这当然需要有处世的谋略，处世的智慧。

无论是谁，为人处世中与人方便就是给自己方便，只须权不使绝，钱不用绝，话不说绝，事不做绝，人生就自会清爽怡人。

一、诚信做人，言行必果 (151)

1. 诚信是人生的第一品格
——恪守诚信是获取人生成功的美德基石 (152)
2. 诚信是人生立世之本
——用诚信做长远的投资，定会得到丰厚的回报 (155)



3. 诚信乃是人生最宝贵的财富
——一旦许诺就要千方百计去兑现诺言 (158)
4. 坚守信用是赢得他人信任的关键
——讲信用是高尚品格中最重要的积极元素 (161)
5. 坚守诚信，定会化险为夷
——诚实守信的人会消除障碍，使困境变为坦途 (164)
6. 实事求是，不要轻许诺言
——对他人许诺要量力而行、实事求是 (166)
7. 从生活的细节中培养诚信
——诚信的品格只有在生活细节中培养出来 (168)

二、正直做人，公正无私 (170)

1. 正直是人生的信用证
——正直为人、坦荡处事，方可塑造成功的自我 (171)
2. 仗义执言，主持社会公道
——勇于追求真理的人敢于讲真话、吐真情 (173)
3. 见义勇为，宏扬社会正气
——见义勇为是衡量一个人品格高低的标尺 (176)
4. 不平则鸣，维护世间的正义
——路见不平，奋起抗争是中华民族传统的美德 (178)
5. 公正无私，才能不徇私情
——主持正义，光明磊落是一种崇高的思想境界 (180)
6. 嫉恶从善，积善可以成德
——摒弃假、恶、丑，追求真、善、美 (183)



三、忍让待人，百忍成金..... (185)

1. 忍让是一种强者心态

——忍是一个人内心充实，无所畏惧的表现 (186)

2. 忍让是一种人生的大智慧

——忍一时而存久远是走向成功的重要秘诀 (189)

3. 忍者有心，百忍谋成大业

——成大事要变被动的忍为主动的忍 (192)

4. 百川入海，忍者心胸比海阔

——超人的气量是成就一番大事业的主要因素 (194)

5. 忍一时之念，铸一生的功名

——宽容与忍让是建立良好关系的润滑剂 (196)

6. 忍为弱者提供生存与发展的空间

——忍是一个人处于弱势时的求生本领 (198)

7. 学会忍让可以消灾避祸

——安身立命者一定要善用忍让这副良药 (200)

8. 忍让有度，逾度不可再忍

——忍让有度是一种人生的艺术和智慧 (203)

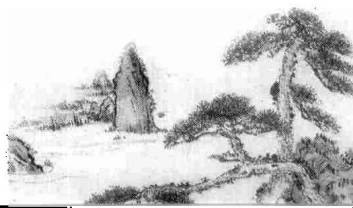
四、亏己待人，吃亏是福..... (207)

1. 吃亏是福，敢吃亏者一定有后福

——善于吃亏、不怕吃亏的人是真正的聪明人 (208)

2. 敢于吃亏，着眼于未来的大目标

——吃亏与忍让是实现人生目标的大策略 (210)



9. 祸福相随，吃亏者常乐
——聪明的人总能把握好吃亏的时机 (212)
4. 吃亏是受益的一种表现
——主动吃亏对自己能力的提高有很大帮助 (215)
5. 讨巧之人，实为无巧可讨
——敢于吃亏才能赢得人生的宝藏 (217)
6. 吃亏人常在，财去人安乐
——表面的吃亏往往意味着实际的占享便宜 (219)
7. 先予后取，不计眼前的得失
——吃亏的目的是为了人生大目标的实现 (222)
8. 讲究技巧，吃亏也要吃在明处
——会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 (225)

五、方圆处世，刚柔兼济 (227)

1. 方圆相生，乃处世之本
——方圆处世是大智慧与大容忍的结合体 (228)
2. 方正为本，圆融灵活无碍
——过刚易折过柔则难以成形，故万事唯取方圆 (230)
3. 圆中容方，做人不违反原则
——为了大原则牺牲小利益是高明的处世方法 (232)
4. 方圆并用，刚柔不可偏废
——软硬兼施，人生方可左右逢源 (234)



5. 方圆互变，人生天地常新
——该方则方，该圆则圆，二者应辩证统一地应用 (236)
6. 先扬后抑，攻心制人有方圆
——欲擒故纵先扬后抑，方可营造人际关系的和谐 (238)
7. 灵活机敏，遵循变化之理
——灵活运用方圆之术，变通处世，切勿走极端 (241)

六、变通处世，达变通神 (243)

1. 学会变通：走向成功的基石
——以变求通才能适应社会发展，创造新的人生 (244)
2. 世事通达，活得潇洒自如
——荣辱不计，达观者看清自己的人生方向 (246)
3. 随机应变，竞争取胜的金钥匙
——应变自如，用多变的方法去解决多变的问题 (248)
4. 打破陈规，在善变中与时俱进
——跑在时代前面的人，是最容易成功的人 (250)
5. 拒绝完美，生活才开始完整
——在拒绝完美中享受快乐的人生 (253)
6. 勇于开拓，敢于第一个吃螃蟹
——勇于开拓和创新，才能达到他人达不到的目标 (255)
7. 虚实结合，瞒天过海显智谋
——用真假虚实迷惑对手，才能在乱世中运作自如 (257)



- ♂ 超越现实，利用想象推陈出新
——用永不停止的想象，开拓人生美好的未来 (259)

七、迂回处世，以迂为直 (261)

1. 以迂为直，寻求成功的捷径
——暂时的退让迂回是为了将来直达目的地前进 (262)
2. 绕道而行，是一种人生大智慧
——善于绕道而行，是豁达乐观的生活理念和态度 (265)
3. 曲径通幽，条条大路通罗马
——另辟蹊径，也能领先他人达到理想目的 (267)
4. 学点迂回术，让头脑多些拐弯
——不走直线走曲线，绕个圈子有时更快 (269)
5. 见人说话，随机应变为上策
——懂得说话策略，方可达到理想的彼岸 (271)
6. 语言交谈中要学会绕圈子
——善于“绕行”，才能避开险滩暗礁 (274)
7. 说服劝人，要讲究“迂回”技巧
——委婉巧妙的劝说，比死谏更有说服力 (277)
- ♂ 透析利弊，利用矛盾巧妙游说
——游说中巧妙利用矛盾更容易达到目的 (279)

八、面厚处世，厚而不黑 (283)

1. 厚脸面是人生的通行证
——面厚者容易掌握生存哲学和处事法则 (284)

