

改变人生的励志经典

影响你一生的

修养

修养是一种内在的力量，修养的深度决定人生的高度。良好的修养可以展现一个人的魅力，提升一个人的道德情操，赢得他人的尊重，从而使人生步入坦途。



袁婉楠◎编著



中国长安出版社

改变人生的励志经典

影响你一生的

修养

开启
智慧之源

袁婉楠◎编著

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的修养/袁婉楠编著. - 北京:中国长安出版社,
2009.5

ISBN 978 - 7 - 80175 - 998 - 6

I. 影... II. 袁... III. 个人 - 修养 - 通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 065348 号

上架建议:社科类 - 励志

影响你一生的修养

袁婉楠 编著

出版:中国长安出版社
社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网址:<http://www.ccapress.com>
邮箱:ccapress@yahoo.com.cn
发行:中国长安出版社 全国新华书店
电话:(010)65281919 65270433
印刷:三河市鑫利来印装有限公司
开本:787mm × 1092mm 1/16
印张:17
字数:278 千字
版本:2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 998 - 6
定价:32.80 元

修养是一种内在的力量，修养的深度决定人生的高度。良好的修养可以展现一个人的魅力，提升一个人的道德情操，赢得他人的尊重，从而使人生步入坦途。



前言

修养是指一个人待人处事的态度、修身养性的程度、文化理论的水准等多方面的素质。修养是一个民族的道德准则、文明程度的外在表现，修养也是现代人的立身之本，必备的软实力。

耶鲁大学的一批应届毕业生在导师的带领下，来到白宫某实验室里参观。该实验室的主任奥兰多不在，这时秘书忙着给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中还有一个问道：“有绿茶吗？今天太热了。”秘书连忙回答说：“抱歉，绿茶刚刚用完了。”

这时，有一个名叫里德的学生看不过去了，心里嘀咕：“人家给你倒水，你还挑三拣四的。”轮到给他倒水时，他轻声说：“谢谢，大热天的，辛苦您了！”秘书抬头看了他一眼，满含着惊奇。虽然这是很普通的客气话，却是她今天惟一听到的一句。

然而，更令人尴尬的事还在后面。当奥兰多主任回来时，进门就连忙和大家打招呼，不知怎么回事，竟没有一个人给予回应。里德左右看了看，犹犹豫豫地鼓了几下掌，同学们这才稀稀落落地跟着拍手。奥兰多主任挥了挥手说：“同学们，欢迎你们到这里来参观。平时这些事都是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以这次我亲自来给大家讲一些有关情况。我看同学们好像都没有带笔记本，这样吧，我拿一些我们实验室印的纪念手册送给同学们作纪念。”

接下来，尴尬的事情再次发生了。大家都坐在那里一动不动，很随意地伸出一只手接过奥兰多主任双手递过来的手册。奥兰多主任的脸色越来越难看，走到里德面前时，他已经快要没有耐心了。

就在这时，里德很有礼貌地站了起来，身体微微前倾，双手握住手并恭敬地说了一声：“谢谢您！”奥兰多闻听此言，不觉眼前一亮，伸手拍了拍里德的肩膀：“你叫什么名字？”里德照实作答。奥兰多微笑着点了点头，然后回到自己的座位上。这时，早已汗颜的导师看到此景，微微地松了一口气。

两个月后，毕业登记表上，里德的工作单位栏里赫然写着该军事实验室的名字。有几位颇感不满的同学找到导师争辩道：“里德的学习成绩最多算是中等的，凭什么选他而没选我们？”导师望了望这几张尚显稚嫩的脸，笑道：“是人家点名来要的，我也没办法。其实你们的机会是完全一样的，你们的成绩甚至胜过里德，但是除了学习之外，你们需要学的东西太多了，修养就应该是你们的第一课。”

是的，修养是人生的第一课，要想在社会上立足，要想有长远的发展，就必须好好学习这门课程。修养也是一种力量，在某种意义上说，这句话比知识就是力量更为正确。诚实、正直、谦虚、仁慈……这些正是最基本的良好品质及修养，这些品质和修养足足可以影响甚至改变一个人的整个人生。

本书内容全面，涉及礼仪修养、品质修养、职业修养、语言修养、性情修养、精神修养等几大领域。旨在教你从生活中的各个层面来把握自己，进而提升自身的个人修养及综合素质，它是提高自我修养的实用宝典，是你人生旅途中的好伙伴。

目 录

第一章 修养时刻影响着你的人

“人上一百，种种色色。”在这个世界上，动植物种类繁多，人的个性和素质也是光怪陆离的。但是，每一个人都愿意做一个知识渊博、举止文雅、谦和热情的人，而不是一个浅薄无知、卑俗可憎、粗鲁无礼的人。简而言之，就是每一个人都希望自己是一个有修养的人。修养，是礼仪、真诚、善良、知识、智慧等等因素所集中表现出来的一种美德，是崇高人生的一种内在力量，它会时刻影响着你的

修养决定人生高度	3 /
修养是一项做人原则	4 /
修养是前行的动力	6 /
修养是滋润心田的香茗	7 /
修养是人生最美的风景	9 /
修养是生命盛开的鲜花	11 /
气质是最具魅力的修养	13 /
越有修养的人越谦虚	15 /
忍让也是一种修养	17 /
用示弱展示你的修养	19 /
让修养常伴左右	20 /

第二章 品质修养：让你的人生更完美

一个人的行为和作风所显示出来的品性、思想、认识等层面的综合因素即是品质修养。诚信、谦逊、热情等都属于有修养的好品质。诚信是立身处世的重要法宝，它要求我们做人做事表里如一，不弄虚作假；谦逊则是人类最好的一种品性，有真才实学的人往往虚怀若谷，不与人争。因此，我们每一个人都应加强自己的品质修养，以自谦的精神、自信的状态、自律的意识来面对人生中的每一天。

诚信是立身之本	25 /
谦虚是一种美德	28 /
孝是最好的品质	30 /
礼貌最基本的修养	33 /
把吃亏当作占便宜	35 /
乐观面对人生每一天	37 /
清白做人，磊落做事	39 /
帮助别人，快乐自己	41 /
坚守自己的处世原则	43 /
坚定自己不屈的意志	44 /
倾听是对他人的尊重	45 /
尊重别人等于尊重自己	48 /
礼让使人生道路更宽阔	50 /

第三章 礼仪修养：无限提升你的魅力

有人曾说：“年过二十五不再谈青春，年过三十五不再谈年轻，年过四十无论曾怎样花容月貌也不再谈姿色。”然而，一个人的内涵和气质是无法量化

的，无论何时，我们都可以谈修养。一个涵养深厚、气质高雅的人，必定会注重自身外在的礼仪修养，并将其与内在心灵修养完美地结合起来，面对这样的人，谁都会投之以羡慕和尊重的眼光。

万事礼为先	55 /
懂礼仪才能把握机会	57 /
不可轻视的握手礼	59 /
举止是礼仪的最好载体	61 /
社交礼仪让你左右逢源	63 /
仪表清新就是对人尊重	66 /
必须遵循的职场礼仪	70 /
关系成败的商务礼仪	73 /
中餐宴会处处有礼仪	77 /
不可忽视的西餐礼仪	80 /
夫妻之间也要讲礼仪	84 /
邻里之间要以礼相待	86 /
培养自己的绅士风度	88 /

第四章 职业修养：引领你走向事业之巅

一个人的生命是有限的，可是对事业、对人生目标的追求是无限的，对理想的执着就是一种良好的职业修养。职业修养是每一个人都应该具备的基本能力，它要求我们必须要有丰富的专业知识、执著的信念以及对工作的那份热情。有职业修养的人在为实现自己人生目标的道路上不畏艰难险阻，不断地开拓进取，最终，他们能够实现自己的人生价值。

专注，为梦想导航	93 /
自信是成功的保障	95 /
相信自己是最棒的	98 /

思考助你超越自我	/ 100 /
忠于自己的职业	/ 102 /
困难面前不屈服	/ 104 /
勇于担当不逃避	/ 106 /
手里工作不拖延	/ 108 /
一条路要坚持走下去	/ 110 /
好人缘成就大事业	/ 113 /
多一点感激，少一些抱怨	/ 115 /
用欣赏的眼光看待别人	/ 117 /
不占他人的功劳	/ 118 /
莫占公司的小便宜	/ 120 /
培养自己的团队精神	/ 122 /
不要放弃自己的梦想	/ 124 /

第五章 语言修养：使你的人生更从容

中国人自古就讲究说话的尺度和办事的分寸。说话的尺度和办事的分寸类似于一匹宝马，驾驭好了可以日行千里，帮你冲锋陷阵；驾驭不好，就可能让你摔跟头，甚至踢伤别人。可见，与人说话、跟人交谈蕴含着分寸与技巧的玄机。灵活运用语言艺术，说话讲求尺度，这就是有修养的表现。讲求语言修养的人很容易被人接纳，招人喜欢。所以说，良好的语言修养是成功人生必不可少的一大资本。

语言是种处世艺术	/ 129 /
礼貌是交谈的基础	/ 131 /
真诚是说话的原则	/ 133 /
赞美是最好的声音	/ 135 /
开玩笑要恰到好处	/ 137 /
婉转表达更有效	/ 139 /

莫把流言当谈资	/ 140 /
不做无谓的争执	/ 142 /
别让拒绝变成伤害	/ 144 /
正确使用你的批评	/ 146 /
办公室用语不可太随便	/ 149 /
打人不打脸，骂人不揭短	/ 151 /
不要误入交谈的“雷区”	/ 153 /

第六章 性情修养：带你步入健康人生

生活永远会存在一些缺憾，从某种意义上讲，有缺憾的人生才算得上完美。当我们面对挫折、面对苦难时，能够保持一种积极向上的人生态度，能够保持一份豁达的情怀，这就是良好的性情修养。学会在逆境中磨炼自己的意志，不去计较一时的成败得失，你会因此而变得乐观、豁达，你也会从这种乐观、豁达中汲取健康的养分。

微笑让生活充满阳光	/ 157 /
用亲和力去感染他人	/ 159 /
用幽默浇灌心灵之花	/ 161 /
糊涂让人生更洒脱	/ 164 /
把快乐当成一种习惯	/ 165 /
眼前的就是最好的	/ 167 /
控制住心中的愤怒	/ 170 /
走出悲观的围城	/ 173 /
忘记别人的过错	/ 176 /
宽容别人，幸福自己	/ 177 /
播撒热情，赢得尊重	/ 180 /
可以认真，不能较真	/ 182 /
低调处世，智慧做人	/ 185 /

放下抱怨，轻装上阵	/ 187 /
-----------------	---------

第七章 精神修养：助你达到淡泊、宁静的人生高度

岁月如梭，世事纷扰，我们的心灵往往因为毫无节制的欲望而骚动不安，因为各种各样的悲伤和焦虑而饱受摧残。只有那些有较高修养的人，才能够正确控制和引导自己的精神世界，才能够坦然面对人生所有的风雨坎坷。总之，身居于闹市，精神及思想当如高山岿然不动，而非流水一样随波逐流。

让精神沐浴阳光	/ 193 /
洗去心灵的尘埃	/ 194 /
静心是修身之本	/ 196 /
恭维像香水，可以闻，不能喝	/ 197 /
时刻保持一颗平常心	/ 200 /
宽容是一种非凡的气度	/ 202 /
脱掉虚荣的外衣	/ 204 /
打磨掉骄傲的棱角	/ 207 /
拔掉浮躁这根毒刺	/ 209 /
换个角度看待人生	/ 212 /
自暴自弃不可取	/ 214 /
唤起生命内在的热情	/ 216 /
宠辱不惊，淡泊明志	/ 218 /
充实自己的精神世界	/ 221 /
无欲无求是种境界	/ 222 /

第八章 良好的修养，从点滴开始

修养的力量是巨大而惊人的，有了它你就能顺利地走向成功的彼岸，缺少了它会让你迅速地滑向失败的泥潭。如何选择，完全取决于你自己。如果你渴望成功，期待辉煌，那就应该尽早培养一些影响自己人生的好修养。培养这些修养其实并不难，你只需要在日常生活中从点滴入手，从细节抓起。

细节决定人生高度	/ 227 /
做好小事，成就大事	/ 228 /
做一个守时的人	/ 230 /
付出，不寻求回报	/ 234 /
时刻维护他人的面子	/ 235 /
信任他人，才能互信	/ 238 /
抛弃奢华，节俭生活	/ 240 /
让友谊历久弥香	/ 243 /
拆掉吝啬这堵墙	/ 245 /
强人所难就是伤人自尊	/ 247 /
勇于面对自己的错误	/ 251 /
避免与他人正面争吵	/ 252 /
不要随身携带小动作	/ 255 /
培养孩子的良好修养	/ 257 /

第一章

修养时刻影响着你的人

“人上一百，种种色色。”在这个世界上，动植物种类繁多，人的个性和素质也是光怪陆离的。但是，每一个人都愿意做一个知识渊博、举止文雅、谦和热情的人，而不是一个浅薄无知、卑俗可憎、粗鲁无礼的人。简而言之，就是每一个人都希望自己是一个有修养的人。修养，是礼仪、真诚、善良、知识、智慧等等因素所集中表现出来的一种美德，是崇高人生的一种内在力量，它会时刻影响着你的人。

影响你一生的修养

修养决定人生高度

现在，“修养”似乎已经成了一个很时髦也很有攻击力的名词。有无修养成了评判一个人的重要标准，一句“真没修养”的效果甚至如同“耍流氓”一样具有杀伤力。这也从一个侧面反映出了，我们对自身修养的重视和社会文明程度的提高。那么，修养到底是指什么？修养又从何而来？

修养是人们在思想、政治、道德、学术方面的勤奋学习和自觉锻炼，以及经过长期努力所取得的能力、思想品质、学术见解，还包括一个人在待人处世过程中所表现出来的风度、仪表、言行、举止等方面的特性和丰富的文化内涵。换句话说，修养就是在自我认识、自我要求的基础上的一种自我教育、自我充实、自我提高的活动及其结果。简单地说，修养是对心灵的耕耘，性情的陶冶，也是人类社会的文化。而修养一词在英语中的对应词正是“culture”。英语中的“culture”一词来自拉丁语“dolore”，意为“耕耘”，因为文化修养和种庄稼一样，必须经过辛勤的耕耘，才能获得丰硕的果实。

有修养的人遇事绝不会迁怒于别人。生活中常常出现这样的现象，当一个人工作不顺心，精神不愉快，或遇到与他人斗气等烦心事时，常常会将心中的无名火发泄到别人身上，无端伤害与之素不相干的亲人和朋友。殊不知，动不动就怒火中烧，是一种很不好的习惯。发怒之际，迁怒于人，更不足取。这样做，有时也许能使自己落得一时痛快，但这种痛快是建立在别人的痛苦之上的。况且，迁怒于人，也并非息怒、息怒的良策，这样做的结果往往是旧怒未消，又添新愁，造成恶性循环。特别是迁怒于同事，如果同事对此能够谅解，问题还不大，若是对方心胸不够宽广，就会惹出更大的乱子来。这方面的教训在生活中也并非没有。

爱迁怒于人的，根源在于既不能自爱，也不懂爱人。人一踏进社会的门槛，忧患往往与之俱来，谁也不能事事称心如意。因此，应该心胸豁达一些，纵然有点不如意之事，也要学会自我宽慰；另外，一个人应时时想到别人，虽然心中有些不快，也应化怒容为笑颜。改掉迁怒于人的坏习惯，说难

也不难，这就要加强自我修养，学会尊重别人。

修养决定着人生的高度，因为它有着很强的包容性。雨果说：“世界上最辽阔的是大海，比大海更辽阔的是天空，比天空更辽阔的是人的胸怀。”雨果所说的人，正是指那些富有博爱之心的人。“博爱”是一种情操，更是一种修养。只有具有博爱之心的人，才真正懂得善待自己、善待他人，生活才会充满欢乐、充满阳光。

修养表现在正直。做人需要正直，做事需要正派，堂堂正正、公公正正，是立身之本、是处世之基。“人正不怕影斜，脚正不怕鞋歪，身正心安魂梦稳。”品行端正，做人才有底气，做事才会硬气。“心底无私天地宽，表里如一襟怀广。”襟怀坦荡，光明磊落，这样才赢得他人的信赖与尊敬。己不正，何以正人？正直的人不谋私，不贪利，不文过饰非，不偷奸耍滑，不阿谀奉承，不溜须拍马，不阳奉阴违。有修养的人则平等待人，公正处事，而不是心术不正，故弄玄虚，口是心非，用心计，耍手腕，当面一套，背后一套。这一点，有修养的人和正直的人是有相通之处的。

总之，修养有着丰富而深刻的内容，它表现在人们生活的各个方面：修养是一种处处为他人着想的习惯；修养是一种有容乃大的胸怀；修养是一种人人生而平等的理念；修养是一种虚怀若谷的作风；修养时刻影响着我们的人生……

修养是一项做人原则

“尊重别人，尊重自己，愉快生活”，这是个人修养的三个基本原则。什么时候都应当尊重别人，不管对方的地位是高还是低。切记不要有不礼貌之举，尊重别人等于尊重自己。什么时候都应当尊重自己，每天要静静地倾听自己内心的声音，别让滚滚红尘把自己吞没，别让虚浮名利把自己的双眼迷住。什么时候都应当愉快地生活，生命的日子是过一天少一天，哪有多余的时间去烦恼。

一个有修养的人，能够始终保持自己的本色，坚持自己的做人原则，不