

一本加强人际交往的自助读本
一部提升心智情操的心理指南

陈怡◎主编

厚道

为你提供改变一生的智慧箴言
让你感受震撼人心的生活真谛

汕头大学出版社



陈怡◎主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

厚道 / 陈怡主编. — 汕头: 汕头大学出版社,
2014. 5 (2015. 6 重印)
ISBN 978-7-5658-1332-0

I. ①厚… II. ①陈… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 092237 号

厚道 HOUDAO

总策划: 杨建峰

主 编: 陈 怡

责任编辑: 宋倩倩

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 631 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 2 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1332-0

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

PREFACE

古人云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”在熟知天道酬勤的同时，千万别忘了“厚道”——我们的做人之本。何为厚道？就是为人处世中要忍耐，要大度，要通情，要诚实，要包容，要正直，要淡定。厚道，是一种高尚的人生态度，是一种严谨的道德实践，更是一种朴实的生存之道。

在工作中，厚道之人尊重科学和规律，兢兢业业，勤勤恳恳，努力进取，勇于创新，服从领导，亲近下属。淡泊名利是他们的崇高追求，唯利是图为他们所厌弃。他们任劳任怨，只知奉献，不知索取，把吃亏当作福，尽享知足之乐。厚道者在同事中广受敬重和欢迎。

在生活中，厚道之人心平气和，善良仁爱，安守本分，健康向上。因为心胸宽广，才能化恩怨为真情；因为从不计较，才能收获更多；因为耐得住寂寞和平凡，才能离成功越走越近。土地不厚，承受不了山川海洋；人心不厚，得不到道义情谊。厚道之人宁愿天下人负我，也不愿我负天下人。厚道之人聪慧机敏，能够用笑脸回报他人的横眉；用坦然回赠他人的暗箭；用善意驳斥他人的碎语；用一颗赤诚之心赢得亲友的信任、生活的馈赠。

厚道如参天大树，可以遮挡暑热炎凉；厚道如坚实的舞台，可以演绎生旦末丑；厚道如母性的怀抱，可以抚慰喜怒哀乐；厚道如宽广的大海，可以击退风雨浪涛；厚道如挡风之墙、植麦之壤，只有心存善念、心向美好之人才会懂得厚道是福。然而生活中往往存在这样一些人：他们口是心非，表里不一，见利忘义，朝三暮四，见风使舵，虚头滑脑，哗众取宠，为达目的不惜虚情假意套近乎，溜须拍马讨人心。这些人靠耍一点滑头，得意于一时的幸运，却出卖了原本的人格和尊严，只能得到世人的厌弃。我们要坚信，只有做人厚道，生活才能明朗愉快，家庭才能和睦幸福，亲邻才能安定团结。人与人之间多一点宽容，少一点褊狭；多一些忍让，少一些刻薄，把厚道当成做人处事之根，安身立命之本，你会发现，生活处处是风景！

“传家有道唯忠厚，处世无奇但率直”。厚道不是软弱畏缩，而是一种默默的克制，一种无声的等待，一种严格的自律；厚道是向善的通道，也是打造理性社会、秩序社会、诚信社会的道德基础，它来源于人类博爱的情感，来源于知识的充实和道德的修养。

本书将为你呈现汇集智慧与哲理的故事，为你讲述厚道之理，教你怎样成为一个心怀善念、谦让守礼、刚正不阿、通情达理、勤劳务实、随遇而安、诚实守信、忍耐宽容的厚道之人。

目录

CONTENTS

第一章 胸怀善念,真心待人

凭良心做人	1
坚守善良的信念	2
道一声“你好”又何妨	3
用一生学习善良	4
点亮心灯	6
善良的力量是强大的	7
用善言善语建立和谐的人际关系	8
千金买不到高尚的心	10
善有善报	11
予人玫瑰,手有余香	12

第二章 遇事忍耐,方显大度

忍让之心不可或缺	15
学会控制自己的情绪	16
“屈”是为了更强的“伸”	17
能屈善忍方能成就大业	17
退一步海阔天空	18
小不忍则乱大谋	20
如何忍耐他人	21
不要懦弱地忍让	22
学会低头处世	23
百炼成钢	25

第三章 学会珍惜,懂得感恩

向世界感恩	28
-------------	----

珍惜生命中的每一天	29
对手,谢谢你	29
没有目标是人生的悲剧	29
感恩母爱	30
满满的慈母情	30

第四章 手下留情,也是给自己留路

适可而止	32
宽以待人	33
为自己留条退路	36
狂妄的态度要不得	37
说话要留余地	38
得饶人处且饶人	39
不要招惹小人	40
不要落井下石	41

第五章 尽心尽力,忠诚如一

尽职尽责让你体验到快乐	42
服从与忠诚	43
好好先生要不得	44
忠诚是成功的关键	46
莫做“墙头草”	47
莫拿情谊做交易	48
别背叛朋友	49
忠诚不贬值	50
坚守忠诚	51
背叛终将被唾弃	52

第六章 通情达理,赚取人心

尽力帮助需要帮助的人	54
不妨给人一个“台阶”	55
学会鼓励他人	57
外圆内方是人生的最高境界	58
做人要坚持原则	60
凡事不要硬碰硬	63
学会赞美他人	65
学会语言的“软化艺术”	67

做好人但不能做滥好人	68
用赞赏取代指责效果会更好	70
不要揭人伤疤	71

第七章 诚实笃信,做承诺的主人

诚信可作资本	73
诚实的品质可以成为制胜的法宝	74
“诚”是高尚的美德	74
诚实可作兵器	74
失去诚信也将失去金斧	75
真诚伴随着好运	75
欺诈是饮鸩止渴	76
以诚信为筹码,守信者长赢	77
失去诚信将一无所获	78
尽力遵守诺言	79
守诺可赢人心	80
做人做事须真诚	81
君子一言重于九鼎	82
要忠诚于公司	83

第八章 学会包容,胸怀比天阔

心胸比海洋更阔	85
怀有一颗宽容之心	86
宽容是一首动人的歌曲	87
宽容是人与人相处的“润滑剂”	88
宽容是智慧的表现	88
学会与宽容长伴	89
能容纳世界,才能得到世界	91
“放他人一马”对人对己都有利	92
包容是美德	92
与人为善	95
道德是成就事业的第一步	97
培养良好修养	98
告别仇恨	99
以德报怨,化敌为友	100
坦荡化前嫌,终获一片天	102
为对手叫好	103

善待敌人,你就没有敌人	104
不要种下仇恨的种子	106
宽容是照耀人生的一缕阳光	106
做人多一丝宽容	107
快乐的源泉——豁达	108
付出宽容,一定能够得到回报	109
宽恕的是别人,解脱的是自己	111
宽恕是一种激励	113
勿苛求他人完美	114
与人无争,才是至善	116
宽容可以带来快乐	117
宽容一切	118

第九章 甘于退让,做配角也无妨

甘于退让	121
三人行必有我师	122
低头并不是屈服	124
做人应曲而不折	125
低调谦虚为人	127
学会缓和关系	128
不争才是争	130
低调谦虚可以赢得他人的尊重	131
放下身段才能赢得人心	132
如何养精蓄锐	134
如何避免无益争斗	135
让自己走得更稳	136
放下姿态,才能有所成就	137
垫高别人,放低自己	138
以低求高	138
勿好高骛远	140
低调是制胜的法宝	141
学会借助外力	143
讲谋略成大事	144
切勿锋芒毕露	145
埋头苦干实现腾飞	146
不可强求,顺其自然	147
如何韬光养晦	147

第十章 和而不同,君子之道

多多关注他人	150
合作与分享成就成功	151
团结才是力量	152
沟通促进成功	154
借助他人的力量取得成功	155
齐心协力达成功	157
员工团结,企业才能成功	158
双赢是合作的目的	158
用合作取代对抗	159
以和为贵	160

第十一章 为人正直,道路越走越宽

做个坚持原则的人	162
做个正直的人	163
做生意要有原则	164
做个堂堂正正的人	165
做有骨气的人	166
正气是力量的源泉	167
困境中仍要坚守正道	168
以身作则	170

第十二章 知足常乐,和贪婪说再见

做人不要贪婪	172
锁住贪欲	173
别让金钱控制自己	175
做自己的主人	177
知足常乐	178
不要太贪心	179

第十三章 刚柔并济,温柔不乏强硬

韬光养晦的境界	181
学会示弱	182
运用智慧战胜对手	184
糊涂处世之道	185
刚柔并济做人	186

懂得以退为进	187
迂回前进可制胜	188
含蓄是一种力量	190
放低自己,礼让他人	191
“柔”但不可以“软”	192
寻找刚与柔的平衡点	193

第十四章 凡事淡定,坦然处之

处变不惊	195
不要计较一时的得失	196
淡薄欲望,收获幸福	197
拥有一颗平常心	198
顺其自然达到心态平和	199
人生可以失意,但不能失志	200
凡事做到恰到好处	201
对生活不要抱怨	203
不可刻意强求	204

第十五章 锻炼能力,不把脾气当威风

转化愤怒的技巧	207
勿用别人的过错惩罚自己	208
蠢人生气,智者争气	209
生气只能让自己受伤	209
戒除坏脾气	210
学会做自己情绪的主人	210
不要计较于小事	213
好心态很重要	215
用良好的心态面对一切	217
生气不如争气,翻脸不如翻身	218
别让暴脾气毁了你	219
人生需要“钝感力”	221

第十六章 勇于吃亏,必少是非

学会吃“回头草”	223
学会沉默	225
付出是一种储蓄	226
吃亏是福	227

吃亏也能换来幸福	228
不要贪图眼前利益	229
目光短浅不可取	230
长远目光看问题	231
勿着眼于蝇头小利	232
别和同事相争	233

第十七章 名利共享,敢担责任

承担属于自己的责任	236
学会分享	237
精致地做事	238
多一份努力,多一丝希望	240
忠诚与强烈的责任感相伴	242
责任的价值常见于细微之处	245
责任大小见于细节之中	246
对自己负责等于对工作负责	249
责任不可推脱	251
要负责任地对待公司	252
不要贪小利	253

第十八章 恪守规矩,才能成方圆

说话要有弹性	254
学会圆融	255
学会就事论事	256
学说“不”字的技巧	258
“打圆场”是门技术	259
可以设置悬念地说话	260
“歪理正说”	261
沟通的秘诀	262
有技巧地批评他人	263
智者慎言,愚者乱说	266
福祸皆由口	268
言者无心,听者有意	272
明确说话主旨	274
不可耻笑他人	275

第十九章 随遇而安,尽享欢乐人生

淡定自若的心境	277
---------------	-----

立足当下	278
学会品味生活	278
以慷慨的姿态面对生活	279
好日子是什么	280
上方即是阳光	281
亲情	281
伟大的爱	282
追求	282
清除杂质,恢复纯净的心	283
看透生活的本质	284
乐观对待生活	285
环境无法改变,可变的是你的心	286
物我无间,让世界美好	288
宁静以致远	289

第二十章 摘下面具,用真心换取真情

危难时刻帮人一下	292
感情投资	292
把“人情”作为突破口	293
让人情发挥更大威力	294
送人情也需艺术	295
“储蓄”人情	296
朋友是不可透支的资源	297
“情”的作用很大	298
双赢才是大赢	298
危难见真情	299
怎样更好与人交流	300
学一点攻心计	301
朋友是困境中的明灯	303

第二十一章 别去计较,你会拥有更多

斤斤计较不可取	304
学会忘记	305
不要被小事惹怒	306
学会取舍	307
人生不要计较太多	308
如何保持欢乐	309

泰然处之	310
过分较真不可取	310
选择时机,糊涂一下	311
适度宽恕自己	312
学会变通	313
学会知足	314

第二十二章 接纳瑕疵,残缺也是一种美

不必强求完美	316
不需要比较	317
肯定自我	319
女人更需要坚持自我	320
如何接受不完美的自己	321
直面缺陷,你将更美	322
自信让女人更美	323
人生 = 失意 + 如意	324
忽视遗憾,前方更开阔	325
不要一味勉强自己	326
真正的美是内心的美	327
缺憾是人生的动力	328

第二十三章 适当放弃,有舍才有得

学会放弃	330
福祸相依	331
该收手时就收手	332
好与者,必多取	333
有得必然有失	334
该放手时要放手	335
损人不会利己	336
舍与得是对立统一的	338
有舍方有得	339
把握时机	340
远离贪婪,知足常乐	343
舍得的哲学	345
舍小可得大	348

第二十四章 循序渐进,切不可急躁冒进

做事要循序渐进	351
---------------	-----

不可揠苗助长	352
逐步稳妥实现目标	353
劳逸结合做事	354
做好准备,等待时机	355
做事不可急于求成	356
成功没有捷径	357
戒躁	358
进退有度	359

第二十五章 富贵不能淫,贫贱不能移

保持一定的尊严	361
求朋友也有技巧	362
自信地与人交往	363
与人交往应不卑不亢	367
居上以仁,居下以智	371
不要妄自尊大	373
放弃优越感	375
礼是一种美好品德	377
得意忘形不可取	379

第二十六章 以平常之心,做不平凡的自己

用平常心对待生活	381
辩证看待生活	381
别让嫉妒左右	382
成功之门是虚掩着的	383
始终保持清醒的头脑	384
快乐是长寿的良药	384
可敬的平常心	385
面对成败得失要坦然	385
常常反省很受益	387

第二十七章 培养好心态,收获绚丽的人生

培养好心态	389
巧妙化解被排挤	390
成功人士的11种心态	391
坚韧可贵	394
心态决定命运	396

毅力是人生的至宝	397
进取心与意志力缺一不可	399
用信心塑造自我	400
坚守信念	401
培养你的勇气	402
把握一丝尚有的机会	404
不气馁	405

第二十八章 利人利己,各取所需

吃亏是福,得失互补	407
成人之美,忠人之事	410
化敌为友,敌为我用	413
多结交成功的朋友	418
帮别人成功,给自己铺路	419
让别人得意,让自己满意	420
急人所急,获己所需	422
找到双方的共同需求	423

第一章

胸怀善念，真心待人

凭良心做人

众所周知，做事必先做人，做人从良心开始。这不是一句空话、套话，而是被很多成功人士的经历证明了的。

高考落榜后，保文就随表哥来到沿海的一个港口城市打工谋生。

保文和表哥的工作是在码头的仓库给别人缝补篷布。保文聪明能干、做活儿精细、工作认真，看到丢弃的线头碎布也拾起来，留作备用。

一天夜里，天空突起暴风雨，保文连忙从床上爬起来，冲到雨中。表哥劝不住他，气得直骂他是个憨蛋。

在露天仓库里，保文查看了一垛又一垛的货物，并把被掀动的篷布牢牢地加固了一遍。待老板驾车过来时，他已成了个落汤鸡。老板见所储物资完好无损，当场要给他加薪，然而他却谢绝了，说他只是看看自己修补的篷布牢不牢。这么诚实的人实属难见，老板想把另一家公司交给他，让他当经理。保文说，他不适合，应该让文化水平高的人担任，老板却说他一定行。于是保文由一个小工人变成了经理。

公司刚开张，需要招聘几个大专以上文化程度的年轻人当业务员，便在报纸上登了广告，广招英才。表哥闻讯跑来，要谋个美差，被保文一口回绝。为此，表哥骂保文没良心。公司招了几个有文凭的年轻人，业务进展得很顺利。不久，那几个学历高的年轻人摸清了保文的底细，心里不平衡，于是便说：“他学历比我们低，凭什么领导我们？”保文知道了并不恼火，说：“我们既然在一块儿共事，就把事办好吧。我这个经理的帽子谁都可以戴，可是问题的关键并不是这个职务。”

那几个大学生听后面面相觑，无言以对。

好运总是青睐那些诚实勤勉的人。一位外商听说这个公司很有发展前途，于是想洽谈一项合作项目。这位外商是位外籍华人，同行的还有翻译和秘书。谈判完毕，外商应保文的邀请与其共进晚餐。晚餐虽不铺张，但很有特色。所有的饭菜一扫而空，只剩下两个南瓜饼。保文吩咐服务员打包。

保文做得很自然,但他的助手却紧张起来,不住地看那个外商。出人意料的是,那个外商站起,紧紧握住保文的手,说:“OK,明天我们就签合同!”

事成之后,老板设宴款待外商,保文也应邀出席。席间,外商轻声问保文:“你受过什么教育?为什么能做得这么出色?”保文说:“我家很穷,父母不识字。我受到的教育是从一粒米、一根线开始的。后来我父亲去世,母亲含辛茹苦地供我上学。她说不指望你出人头地,你能做好你自己的本分工作就好了。”

在一旁倾听的老板眼里含着激动的泪。他举起一杯酒说:“我提议大家敬她老人家一杯。你受过人生最好的教育,请把你母亲接来吧!”

心灵深处的力量往往更能激励人发愤努力,取得成功。憎恶歪门邪道,远离钩心斗角,拒绝大讲排场,一切都是发自内心的,这就是凭良心做人的力量。

现在,很多人早已把说谎话、弄虚作假当成一种习惯,丝毫没有意识到这种不当;很多人已经变得轻率和浮躁,不再诚实认真地对待自己的生活,整天以平民百姓人微言轻为挡箭牌而放纵自己,但谁能担保,在小事上放任自己的人,在大事上就能恪守规矩呢?

凡事从良心先行才是上策,因为一切有违良心的谎言终会被拆穿。若被拆穿得早,就是所谓的“现时报”来得快,而报应大小取决于谎言危害的轻重;若一时未被拆穿,日后还得处处小心,时刻都得谨言慎行,用越来越多的谎言去圆原来的谎言。且不说自己被折磨得身心俱疲,还逃避不了最终的“不是不报,时候未到;时候一到,报应立现”。

点金术:获得的幸福必须问心无愧。做人厚道,别人才乐意和你打交道,在你困难的时候主动帮助你,甚至把身家性命都托付给你。生活在这种互爱互助、真诚温暖的环境之中,人生才是幸福美好的。

坚守善良的信念

在佛罗伦萨市的一座公共建筑物的台阶上,有一位年迈的士兵正坐在那里拉小提琴,他已经残废了。在他的身边,站着一条忠诚的狗,它用嘴衔着这个老兵的帽子。路过的人不时地向帽子里放上一枚硬币。这时,走来一个绅士,他停下脚步,向老兵要来了小提琴。他先调了调音,接着就开始演奏起来。

路人不由自主地被这个景象吸引住了:在这样一个简陋的地方,一位衣着体面的绅士正在拉小提琴,这真是两件没有任何关系的事物!人们纷纷驻足。路人沉静在美妙的琴声中。因此,捐给那个老兵的钱的数目也大幅度增加了。帽子变得异常沉重,以至于那条狗开始发出呜呜声。帽子里的钱被老兵拿走了,但很快又被塞满了。在那里驻足的人越来越多。这位演奏者又演奏了《祖国的天空》系列曲中的一首,随后将小提琴归还给它的主人,便消失于人海。

其中,一个围观者叫了起来:“这个人就是闻名于世界的小提琴家阿玛德·布切。他出于善心做了这件好事,我们也向他学习吧!”于是,帽子在一个又一个人的手中被传递着,马上又被塞满了一大笔捐款,老兵得到了这些钱。布切先生的善心使老兵的一天沉浸在灿烂