
THE NINE CULTURE OF LIFE

人生的 第9种修炼

——写给决心锤炼自己品格的你

人格就是力量。在一种更高的意义上说，这句话比知识就是力量更为正确。没有灵魂的精神，没有行为的才智，没有善行的聪明，虽说也会产生影响，但是它们都只会产生坏的影响。具有高尚品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可挡。

〔英〕查斯特·菲尔德
赵丁/编译

地震出版社

人生的第9种修炼

——写给决心锤炼自己品格的你

[英] 查斯特·菲尔德

赵 丁 编译

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的第9种修炼/赵丁编译. —北京:地震出版社,
2002.4

ISBN 7-5028-2027-2

I. 人… II. 赵… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 013798 号

人生的第9种修炼

——写给决心锤炼自己品格的你

[英] 查斯特·菲尔德

赵 丁 编译

责任编辑:程仁泉

责任校对:张晓梅

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:68423031

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京秋豪印刷有限责任公司

版(印)次:2002年4月第一版 2002年4月第一次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:393千字

印张:15

印数:00001—15000

书号:ISBN 7-5028-2027-2/Z·105 (2578)

定价:27.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

曾担任英国首相的鲍尔温说：“品格，是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最高贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。品格，使社会中的每一个职业都成为荣耀，使社会中的每一个岗位都受到鼓舞。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。它伴随着时时可以奏效的影响，因为它是一个人被证实了的信誉、正直和言行一致的结果，而一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。”

18世纪英国著名的外交家查斯特·菲尔德爵士（1694~1773）认为，一个人即使没有受过良好的教育，能力一般，并且收入菲薄，但是，只要他品格高尚，他同样会产生较大的影响，不管是在车间、会计室、商业中心还是在议会。早在1801年，坎宁就写道：“我的人生之路必定是通过自己的品格获得权力，我不会尝试其他的途径。我对这条道路充满自信。它虽然不是最快的捷径，但它是最靠得住的。”

或许，你会崇拜有才智的人，但是，在你信任他们之前，他们必须做一些事情取信于你。因此，约翰·罗素爵士



前言

人生的第9种修炼

以深刻的洞察力指出：“在英国，向天才人物请求帮助，但听从品格高尚的人的教导，这是一条根本的原则。”

查斯特·菲尔德爵士强调：“人格就是力量。”在一种更高的意义上说，这句话比知识就是力量更为正确。没有灵魂的精神，没有行为的才智，没有善行的聪明，虽说也会产生影响，但是它们都只会产生坏的影响。我们或许会从中受到教育或者会觉得他们有趣。但是，我们不会去崇拜他们，这就像要我们去崇拜一位扒手的敏捷或一位在高速公路上跑马的骑士一样，是十分困难的。

诚实、正直和仁慈，这些品质并不是与每个人的生命息息相关，但它却成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的：“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有高尚品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可挡。

一个人怎样才能锤炼自己高尚的品格？本书没有讲述玄妙高深的道理，而是引用了大量生动有趣的故事，从加强个人修养、注重品德、及时改正错误、注意社交礼仪、妥善处理人际关系、培养积极的心态、追求简单的生活、树立正确的价值观和修正“成功”的理念等方面，给决心锤炼自己品格的你，提供了全方位的信息和指导。本书的每一章节都非常实用，给你提供工作或生活上所需的各种建议。不论你是静下心来通读全书，还是随意翻阅，作片刻的消遣，本书都会带给你有益的启迪。



目 录

前 言 / 1

第 1 章 加强个人修养，遵守生活的规则 / 1

查斯特·菲尔德爵士指出：“那些拥有丰富的知识与高尚的品德，以及优雅气质和抹去了矫饰态度的人，才是真正伟大的人。希望你不要做一个虚浮缥缈之人，而应成为一个有内涵的人。”

- 一、让你的良好修养体现在脸上 / 3
- 二、态度温和，意志坚定 / 8
- 三、个人奋发向上的辛勤实干是取得杰出成就所必须付出的代价 / 13
- 四、用坚毅的决心同贫穷奋斗 / 15
- 五、养成好的习惯，克服不良的天性 / 19
- 六、培养有助于成功的精神品质 / 29
- 七、培养乐观主义精神，让心中的希望之光永不褪色 / 43

第 2 章 注重品德，展示真正的王者风度 / 49

查斯特·菲尔德爵士指出：“不是每个人都能做



目

录

国王，但不论你的阶层和条件，你的言行举止应与王者看齐。无论做什么，你都应有王者风度。要有崇高的行动和崇高的心灵。如果你在现实中成不了王者，你要在你的品质上成为王者，因为真正的王者风度在于你的正直。如果你自己能遵循成为伟人的标准，你就不会嫉妒其他的伟人。那些王座周围的人尤其应该具有某种真正的崇高秉赋。他们应该像王者那样具有伟大的道德风范，而不是表面的排场。他们应该希求高尚而实在的东西，而不是追求浮华。”



目

录

- 一、财富不等于高尚的品格，但品格就是财富 /51
- 二、追求良好的品格，铺就成功的道路 /58
- 三、保持谦逊，摒弃嫉妒心理 /66
- 四、正直是财富的源泉，诚实是成功的捷径 /75
- 五、真诚地做人，完成自己的职责 /92

第3章 及时改正错误，实现理想的自我 /99

查斯特·菲尔德爵士指出：“一个人在前进的途中，难免会出现这样或那样的过错。有了过失并不可怕，怕的是不思悔改、一味坚持的人。这种人是很难以走向人生辉煌的！即使傻瓜也会为自己的错误辩护，但能承认自己错误的人，就会获得他人的尊重，而有一种高贵怡然的感觉。”

- 一、坦率地承认和检讨自己的错误 /101
- 二、对自己宽容，犯了错误不过分自责 /104

三、走出昨日的错误，实现理想的自我 /108

四、绕过阻碍你成功的各种障碍 /117

第4章 注意社交礼仪，保持稳重的处世方式 /123

查斯特·菲尔德爵士指出：“在我看来，或许‘态度’并不是成功的第一要素，但它却是每个优秀的人身上不可或缺的。如果没有良好的态度，即使他有再好的学问与见识，在这些耀眼的光环上也会蒙上一层阴影；如果没有良好的态度，即使是再容易得到的东西，也会变得难以获得。其中的奥妙就在于：在我们与人相处时，最容易让他人接受的，并不是一个人的知识或见识，而是那个人的良好态度。”

“在待人交友方面，最重要的乃是对象是谁。仔细分辨什么话可以说，什么话不能说；什么事可以做，什么事不能做，这一切都得有分寸。”

- 一、友善的言行、得体的举止、优雅的风度
是走进他人心灵的通行证 /125
- 二、适宜的表情捕捉人心的效果最好 /143
- 三、重视沟通的重要性，把你的个性融合在人群中 /149
- 四、我们只有学会了宽恕，才能够成功地生活 /164
- 五、尽量避免和别人争论 /181



人生的第9种修炼

六、得体地赞扬别人 /189

七、与人交谈的基本原则 /196

第5章 精心编织人际网络，妥善地维持 人际关系 /205

查斯特·菲尔德爵士说：“我们所处的这个社会，人际关系非常重要。如果能够慎重地建立关系，而且妥善地维持的话，成功是指日可待的。”

“你必须从现在开始，就对人进行研究，尤其是有关人的性格与态度的问题。换句话说，你必须对世间人情做充分的学习。这件事情不管你活到多大岁数，也不管你身居何位，都有去做的价值。在我看来，由于每个人都生活在一个现实的社会中，因此，学会正确的处世态度和技巧是绝对必要的。”

一、与成功的人士交往，让他们帮助你前进 /207

二、人际关系的好坏，主要取决于交际本领的高低 /212

三、通过有效地合作增强你的竞争力 /217

四、满足别人的欲望，学会欣赏别人 /230

五、掌握简单、自然、平易的技巧，让别人喜欢你 /238

六、结交朋友须慎重，招待客人要谨慎 /248

七、自己解放自己，不做软弱可欺的人 /258



第6章 培养积极的心态，让自信心带给你 勇气和希望 /265

《圣经·马太福音》上说：“你们若有信心，像一粒芥菜种，就是对这座山说：‘你从这边挪到那边’，它也必挪去，并且你们没有一件不能做的事了。”

查斯特·菲尔德爵士指出：“世上真正的胜利者，倒不必然是那些最有钱的、宅第最大的或是位居要职的人，真正的赢家是能肯定他们自己、他们周围的世界，同时协助别人肯定自己的人。”

- 一、成功始于觉醒，心态决定命运 /267
- 二、下定决心翻开新的一页，充满自信地评定自我价值 /286
- 三、接受你不能改变的事，有勇气去改变你能改变的事 /305
- 四、克服自卑感，培养自信心，充分调动你的潜能 /314

第7章 追求简单的生活 /329

查斯特·菲尔德爵士指出：“对‘成功’的需求是永无止境的，没完没了地去追求大家普遍认同的来自外部世界的诱惑——大房子、新汽车、时髦服装、朋友、事业，尽管可以在某些方面得到快乐和满足，但是这些东西最终带给我们的是患得患失的



目

录

人生的第9种修炼

压力和令人疲惫不堪的混乱。与存在于我们内心的东西相比，周围的一切其实都是微不足道的。”

一、成功、财富只是外在的依托，幸福来源于

“简单生活” /331

二、让生命尽量简明，尽量单纯简朴 /336

三、要从内心追求简单、自由的生活 /346

第8章 树立正确的价值观，正确认识金钱和幸福 /355

查斯特·菲尔德爵士说：“金钱、财产、荣誉和权力本身并无过错。有钱并不是一件坏事。我相信你很喜欢钱，我也一样。赚钱、有钱并不是什么坏事，正如《圣经》上所说，一切罪恶的根源不是金钱本身，而是人们对金钱的迷恋。”

一、培养富足之心，在自己的成功中追求

卓越 /357

二、澄清自己的价值观，找到前进的动力 /367

三、拥有许多钱财并不能使人感到更幸福 /377

四、你应该拥有财产，而不应让财产拥有你 /384

五、惟有养成节俭储蓄的习惯，将来才有可能享受

成功与财富 /398

第9章 修正“成功”的理念，培养愉快的性格 /419

查斯特·菲尔德爵士说：“性格对于一个人的生



活有着极为重要的影响。性格好的人总能看到生活中好的东西，对于这种人来说，根本就不存在什么令人伤心欲绝的痛苦，因为他们即使在灾难和痛苦之中也能找到心灵的慰藉，正如在最黑暗的天空中，心灵总能或多或少地看见一丝亮光一样。尽管天上看不到太阳，重重乌云布满了天空，但他们还是知道太阳仍在乌云上，太阳的光线终究会照到大地上来。”

- 一、把快乐作为日常生活的必修课 /421
- 二、培养愉快的性格，让心中充满阳光 /425
- 三、学会感恩和知足，让生活真正快乐起来 /432
- 四、在从事有益的事业中得到幸福和快乐 /441
- 五、一个人给予别人的幸福和快乐越多，他自己得到的幸福和快乐也就越多 /458
- 六、真诚地生活，修正“成功”的理念 /464



目

录

第 1 章

加强个人修养， 遵守生活的规则

查斯特·菲尔德爵士指出：“那些拥有丰富的知识与高尚的品德，以及优雅气质和抹去了矫饰态度的人，才是真正伟大的人。希望你不要做一个虚浮缥缈之人，而应成为一个有内涵的人。”

一、让你的良好修养体现在脸上

1. 摆出自信和容易被人接近的姿势

查斯特·菲尔德爵士指出：“一个人的体态也能表达其信心，显示出他是否精力充沛。如果一个人总是缩着肩膀，大腹便便，下巴松垂，或者眼睛半睁半闭，那我们很难说这是一个充满自信的人。一个充满自信并且精力充沛的姿态应该是：挺胸收腹、肩膀平直、胸肌发达、下巴上提、面带微笑，双眼闪烁着一种必胜之气。的确，没有人能够总是表现出一副精力充沛的样子，但我们都能尽力而为。”

要时时注意你走路的姿势，这一点最容易向人表露你的精神状态。不要经常无所事事地闲逛，走路时应该让人感觉到你总是满怀一定的目的、稳健自如地行走。请记住，如果因为工作性质的原因，你必须经常出入别的办公室，你要养成一个随手带些材料或挟个文件夹的习惯。这样不会让你两手空空，而且让你表现出一种讲求效率的形象，你会因此得到他人的赞许，尽管你走到第三个房门口去的目的是找比尔问他是否弄到了星期六的垒球票。

你甚至也可以满怀目的地坐着，背部挺直，双脚靠拢。



人生的第9种修炼

避免笔直地坐在一张直背椅上，不管这样多么舒服，你的姿态会显得僵硬。最好的方式是将身体的某一部位靠在靠背上，整个身体稍微有些倾斜。

当你听对面的或旁边的人谈话时，可以摆出一种轻松而不是紧张的坐姿。你在听别人讲述时，可以通过微笑、点头，或者轻轻移动位置以便更清楚地注意到对方的言词的方式，来表明你的兴趣与欣赏。请注意电视上一些访谈节目的主持人，他们懂得如何更好地倾听他人讲话。

当轮到你说话时，可以先通过某些恰当的手势来吸引他人注意，强调你谈话内容的重要性，你可以：

(1) 身体前倾，把手肘撑在桌子上，将手指头轻轻并拢；

(2) 摘下眼镜，然后用它来强调你所想强调的论点；

(3) 用手轻快地拢拢头发。

但你绝不要：

(1) 身体向后仰，以典型的答辩姿态把双臂抱在胸前；

(2) 擦碰鼻子；

(3) 清理嗓门；

(4) 用手遮掩嘴巴；

(5) 将口袋里的钥匙或硬币弄得叮当作响。

花点时间检查一下积极的和消极的手势，你将发现，积极的手势将不只使你的自我感觉良好，而且也使你 and 听众更易接受；而消极的手势将把你与听众的距离拉开。



不管你打算采用哪种积极的手势，它们的运用都必须有助于听众对你所说的内容的理解。

你同别人握手的方式，也同样把自己的许多情况告诉了别人。缓慢无力的握手，表明你缺乏自信；而过于用力地握手，这暗示着握手者企图极大限度地表明自己要把握着局势，暗示着他缺乏自信。一种稳重的、简练的握手才意味着自信。

2. 让你的脸上洋溢真诚的笑

查斯特·菲尔德爵士说：“自然地微笑是一种珍品。”想想有些著名的影星，她们并非靠自己的美色出名，而是微笑给她们带来了成功与好运。当然我们不可能让每一个人的微笑都达到如此的魔力与效果，但一个会笑、爱笑的人，一定能比别人赢得更多的机会。试想一下：你的微笑与他人又有什么不同？你是否害怕让自己的感情流露出来呢？你是担心微笑会使别人认为你不够严肃吗？你是否害怕微笑会失去你的身份？其实这些担心都是多余而无益的。

微笑不应当是一种伪装，不能在脸上矫揉造作地摆出来。不要以为别人在期待着你微笑而流露出自己的微笑，这样的微笑会招致他人的反感。微笑应当发自一个人的心灵深处，诚挚而真实。当然，如果你是一位招待员或商品销售人员，要求你对每一位顾客都表现出一种真诚的微笑，这确实是让你有点为难了，他们对你的微笑也许毫无反应，甚至他

