

做人 之度

金戈◎主编

大度 尺度 风度

宽容大度，做人之首

大度，从来都是做人的美德。胸襟越是博大，装下的东西就越多；度量越大就越能包容，人生的道路就越宽。

把握尺度，无事不成

为人处世，以和为贵。为人要谄熟刚柔相济的尺度，该软时软，该硬时硬，处世要把握进退的分寸。能屈能伸。

风度翩翩，人生资本

「以貌取人」固然不对，但在今天的社会上风度如何确实影响着人们对一个人的判断。风度翩翩者，既令别人赏心悦目，又增加了自己成功的机会。

中国物资出版社

做

人

之度

金戈◎主编

大度
~
尺度
~
风度



图书在版编目 (CIP) 数据

做人之度：大度 尺度 风度/金戈主编. —北京：中国物资出版社，
2007.10

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2746 - 6

I. 做… II. 金… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 153852 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: [http: //www. clph. cn](http://www.clph.cn)

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 17.5 字数: 266 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2746 - 6/B · 0104

印数: 00001 - 13000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



目 录



大度篇：宽容大度，做人之首

——大度做人让你的人生更快乐 / 1



一、谦恭大度，胸襟博大	3
怀大度心，走好人生之路	3
谦恭有度，做人的君子之道	4
谦虚好学，以人为师者高	6
虚怀若谷，取人之长不自骄	7
容人容世，以一虚而服天下	9
学会宽容，容人即是爱自己	10
胸怀大度，化解心中不平事	11
二、豁达大度，淡泊超然	14
淡泊人生，生命的至高境界	14
豁达做人，人生不必追求完美	17
顺其自然，保持一种超然心态	19
世事通达，生活得潇洒自如	20
乐观豁达，凡事都要看开一点	21
知足常乐，快乐是生命的真谛	23
净化内心，达观看待荣辱成败	25

做人之度

ZUO REN ZHI DU



三、乐善大度，仁心施爱	28
仁者无敌，长存仁爱之心	28
乐于施爱，爱人者人恒爱之	29
乐善好施，富好当行其德	31
善心无价，人生最大财富	32
施惠予人，生命没有缺憾	34
济难求急，做个乐善好施者	35
真情互换，付出感恩之心	37
四、屈伸大度，心忍为上	39
善于忍让，成大业的强者心胸	39
屈伸有智，忍是人生的大智慧	41
以屈待伸，善忍方能成大事	43
屈忍一时，谋得一世之荣	44
百川入海，忍者心胸比海阔	47
吃亏是福，邪恶不沾忍者身	48
屈尊低就，逆境不失大志向	52
屈而后伸，忍者须有牺牲精神	54
五、从容大度，舍得放弃	56
从容放弃，人生另一种获得	56
尽力而为，人生有得必有失	57
舍得放弃，人生路天宽地广	60
有舍有得，人生不可过贪	62
难得糊涂，舍得之人大聪明	65
先赔后赚，从容应对得失	68
付出越多，得到的幸福越多	70



尺度篇：把握分寸，无事不成

——适度做事令你处世路路通 / 73



一、方圆有度，刚柔并济	75
方圆有度，人生天地常新	75
刚柔兼济，做人不可偏废	77
方正为本，堂堂正正做人	79
左右逢源，圆通自如处世	81
立志坚定，做人以主为要	82
拥有自信，方圆处世之本	84
人格高尚，以尊严维护“方”	86
灵活处世，圆通驾驭人生	87
圆融做事，随机应变有方寸	89
二、软硬有度，曲径通幽	91
软硬兼施，处世应当有两手	91
侧面迂回，成功人生新思路	93
据理力争，该出手时就出手	94
外软内硬，软磨硬拖办成事	95
不拘小节，外愚内智有分寸	97
软硬有度，生存也需露锋芒	98
三、张弛有度，因时而变	100
顺应时势，决不因循守旧	100
乘势而为，成功人生的捷径	101
因变而变，静动有度破陈规	102
敢于尝试，在挫折中前进	104
超越自我，敢为天下先	105
敢作敢为，别让勇气睡大觉	108



出奇制胜，创新中发现机遇	109
--------------------	-----

四、忍让有度，强弱互掩

112

中庸适度，把握好忍的分寸	112
忍让有度，逾度不可再忍	114
锋芒毕露，人生处处碰壁	117
退让无度，人生的最大失败	119
过于老实，往往被人捉弄	121
捍卫生命，不做屈辱的懦夫	123
正义在身，岂可忍气吞声	124

五、知行有度，谋而后动

126

多算多胜，凡事预而后立	126
借力打力，变有害为有利	128
深谋之虑，耐心钓得大鱼	130
冷庙烧香，莫要临时抱佛脚	132
无用之用，是为至大之用	133
精明太过，到头来反祸己身	136
机关算尽，反被聪明所误	137
逞勇无谋，烦恼皆因强出头	139

六、曲直有度，谦思慎言

142

为人处世，谨慎用心得善果	142
勤思力行，君子讷于言敏于行	143
凡事三思，切莫草率莽撞行事	145
谨慎做人，凡事需留三分余地	147
知己知彼，不做无把握之事	149
谨言慎语，避免祸从口出	150
沉默是金，不该说时闭嘴	152
以曲求全，不能直行就拐弯	154





风度篇：风度翩翩，人生资本

——注重风度使你形象值千金 / 157



一、形象风度，光彩照人	159
形象招牌，成功人生的光彩	159
以“形”塑人，形象决定位置	160
好形象是事业成功的通行证	161
内在修养，形象魅力之源	163
仪容端庄，悦人的第一形象	166
面部修饰，铸出亮丽容颜	168
得体着装，展现光彩形象	170
形体健美，最佳形象资本	175
塑造形象，打造亮丽自我	177
注意细节，不要忽视你的双手	180
仪表禁忌，好形象不可缺礼	182
二、气质风度，举止潇洒	185
气质风度，心灵的一面镜子	185
高尚品格，绅士风度的根本	188
成熟个性，造就特别的你	191
举止潇洒，彰显风度气质	194
站姿挺拔：举止风度之一	197
坐姿端庄：举止风度之二	199
蹲姿优雅：举止风度之三	200
行姿优美：举止风度之四	201
手势优雅：举止风度之五	202
三、礼仪风度，位味优雅	205
礼貌待人，体现个人修养	205



彬彬有礼，为你带来好人缘	207
尽礼尽心，有礼者天下通行	209
礼尚往来，应酬不可缺礼	210
礼貌用语，日常交往不可缺	213
礼仪规则，拜访他人勿忘	217
礼仪禁忌，与人交往须知	220
四、谈吐风度，声声入耳	224
语言魅力，人际交往的桥梁	224
表达技巧，成功交际的前提	226
善于沟通，迅速拉近距离	228
倾听艺术，此时无声胜有声	232
大方幽默，展示素养风度	235
巧言妙语，为自己风度加分	236
声声入耳，表现风度最佳	238
善于赞美，成为社交大赢家	242
驾驭语气，把话说得生动	245
语言禁忌，避免说犯忌的话	248
五、情商风度，魅力超群	252
情感魅力，远比美貌重要	252
情商风度，男人的特别魅力	254
人格完善，最具情商风度	257
才华横溢，征服他人的魅力	259
以诚待人，获得更多的朋友	261
传播快乐，生活的幸福种子	264
微笑魅力，感染他人的艺术	267



大度篇：宽容大度，做人之首

——大度做人让你的人生更快乐



宽容是做人的美德，是人性优秀品质的体现。在生活中怀有宽容之心，可以减少人与人之间的隔阂，可以与大家进行良好积极的沟通，人际交往中彼此能少一些怨恨和隔阂，多一些体贴和关怀。

一个拥有宽容之心的人，能够友好地接受那些与自己在意见、习惯和信仰等方面不同的人，即使遇到矛盾和冲突，他也不会因此而生气和不满。宽容最能够表现出一个人的大度、耐心、明智与深谋远虑。

用发自内心的宽容去谅解他人，甚至去拥抱自己的竞争对手，善意的理解可以给他人同时也给自己带来幸福与快乐、带来美好的生活！



一、谦恭大度，胸襟博大

谦恭，自古便是君子之道。大度，也从来都是做人的美德。试想：人生一世，不知道的事情太多，而放不下的事情更多。自大无谦何以晓得如何做人，度量狭小又何以在世间行走？所以，胸襟越是博大，装下的东西就越多；度量越大就越能包容，人生的道路就越宽。

怀大度心，走好人生之路

宽容是我们必须的选择，一个人只有学会了宽容，他才有足够的心力走好人生的道路。

英国剧作家萧伯纳曾说：“虽然整个社会都建立在互不相让的基础上，可良好的关系却是建筑在宽容互谅的基础之上。”一颗不能承受伤害的心灵是脆弱而难以生存的，一颗不能谅解伤害并宽容异己的心灵是狂暴而可怕的，因为仇恨不仅伤害别人也折磨自己。此时，宽容显得尤为可贵，它不仅是一个人、一个社会必要的德行，也是一种非此不可的生存智慧。只有学会宽容，才有足够的心力承担生活的重负。

宽容的内涵非常丰富，宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己善待。宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。“开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，于人何所不容！”这是何等的气度与胸怀！宽容的可贵不只在于对同类的认同，更在于对异类的尊重——这也是大家风范的一个标志。

大度做人让你的人生更快乐



智者能容。越是睿智的人，越是胸怀宽广，大度能容。因为他洞明世事、练达人情，看得深、想得开、放得下；也因为他非常狡黠地发现：“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一分是福，利人是利己的根基。”

仁者能容。富有仁爱精神的人，也必是宽容的人。他心存恕道，“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，不苛求于己，也不苛求于人。所以，与刻薄多忌的人相比，宽容的人必多人缘、多快乐，自然也就多长寿了。

宽容是德，它饶恕所有令自己能接受或不能接受的是是非非。一个人的胸怀能容得下多少人，才能够赢得多少人。宽容不仅是一种雅量、文明、胸怀，更是一种人生的境界。

常用宽容的眼光看世界，事业、家庭和友谊才能稳固和长久。夫妻间除了要有爱情有信任，还要有宽容，总是为小事斤斤计较，就不可能白头偕老；朋友间没有了宽容就没有了友谊，因为宽容是友谊的题中之义。领导宽容，就可以使近者悦远者来，天下归心。社会是一张彼此联系的人际网络，无人能独自成功，因而应使自己无论何时都记得去体谅身边之人；知道孩子的成长必须有一片宽容的绿荫，而避免因苛责所导致的苦果；知道二人世界必须有宽容做基础，才能品尝婚姻的幸福。宽容别人就等于宽容自己，宽容的同时，也创造生命的美丽。

当你学会宽容的时候，你便是真的领悟了生命的内涵，便能站到比别人更高的位置，看问题和处理起事情也会比别人更加透彻，更加有效；当你学会宽容，便因知道人生残缺的本质而豁达，它会令你体谅人性弱点，走出生命固有的盲区，由此你将成为生活的智者。

谦恭有度，做人的君子之道

君子，自古便是做人的最高境界。做人如君子，待人就要谦恭。谦恭有度，讲的是君子的情操和待人接物的态度。君子待人要谦，对待长辈更要谦恭有礼，但也不可谦恭过度，过谦则使人感觉到虚伪狡诈。只有虚怀若谷的态度，才能给人尊敬的印象，敬人者人恒敬之，人们也会对谦恭者抱以尊敬。谦



恭是高尚者的情操，是修养深厚的表现，是圣人君子的操守。

在中国传统文化中，谦恭是一种美德，而且谦恭的美德深入人心，成为衡量君子小人、德操高卑的标准。

孔子讲礼，十分注重道德修养，而虚心待人，谦恭应物正是其中的重要内容。

据史载，孔子到了鲁国的祖庙，见到每件事都询问，孔子没有去过鲁国的祖庙，祖庙中的祭礼礼器多又不相同，孔子虽然圣明，怎能知道这些礼器呢？因为不知道所以就问，这是为人们做榜样。

另据史载，一天，孔子和众弟子乘马车到一个地方去讲学，见前面有一个六岁左右的小孩在路上玩耍，不给让路，孔子走上前对孩子躬身施礼道：“神童在上，老夫有礼了。我们有要事在身，万望高抬贵手，借个路让我们过去吧！”

小孩说：“你们要回答我几个问题。”孔子回答道：“不是老夫夸口，上至天文，下至地理，老夫都略知一二。”

小孩便问：“那你知道自己的眉毛有多少根吗？”孔子答道：“眉毛本人又看不见，怎么能知道多少呢？”小孩眼珠一转，接着问：“那天上的星星看得见，你知道有多少颗吗？”“天上星星浩如烟海，如何数得过来呢？”孔子为难地说。小孩笑了，拍着小手说：“呵，你又嫌多，那日头就有一个，早上像冰盘，晌午像玉环，我问你什么时候近，什么时候远？”

孔子想了半天还是回答不出来，便诚恳地对那个小孩说：“本人还是才疏学浅，以上事情确实不知，愿拜你为师，请多指教。”说着磕头便拜。后来，孔子常以此事教育弟子，说：“不要强不知以为知，要知之为知之，不知为不知，莫忘三人行必有吾师也。”

《菜根谭》中有句话叫做：建功立业者，多虚圆之士。即自古建立功业的人，大多是谦恭圆融的人士，那些执拗固执、骄傲自满的人往往与成功无缘。



文王谦恭，渭河之滨访太公，最终成就了周朝八百年的基业；刘备谦恭，三顾茅庐请卧龙，最终形成三国鼎立的局面。

现实生活中也有很多这样的例子，公司老板一般喜欢谦恭好学的员工，而不喜欢“一瓶子不满，半瓶子晃荡”的员工；在机关，上级往往器重谦恭有礼、温文尔雅的下属，而讨厌那种盛气凌人、自我满足的“后起之秀”。

谦恭的人懂得怎样尊敬别人，包容别人。虚怀若谷，常被用来称赞谦恭之人，因为山谷胸怀空阔而罗纳万物，万物生长其间，不受排斥，不受拘禁，自由生长，得到了长久的、来自于山谷的给养和尊重，同时万物也装饰和点缀了山谷，使山谷变得郁郁葱葱，生机勃勃。所谓谦恭礼让，敬人敬己就是这个道理。

谦恭，并不表示你低人一等。因此，你大可不必因谦恭而觉丢面子，恰恰相反，待人谦恭，是一个人多礼的表现。而且，人生中的许多机遇往往是因你的谦恭虚心而得来的。

谦虚好学，以人为师者高

做人要有自知之明，有了自知之明才能知道自己的不足和欠缺，进而为人谦虚。谦虚是一种美德，越是德操高尚的人越懂得虚怀若谷的道理。山高不言，是因为它以谦虚作为根基；海深不言，是因为它以谦虚作为容量。人的胸怀如能做到如山如海一样，便是人间的圣人了。即使是圣人还要更加谦虚，《易经》上云：有大者不可以盈。意思就是即使功劳比天大，官位比天高，也不可以骄傲自满，要谦虚。

要勇于承认“技不如人”，只有这样，才能“百尺竿头，更进一步”。自满的人以为别人不会比自己强，故步自封，被别人甩到后面，还浑然不觉。谦虚的人懂得向别人学习，而自满的人却认为别人都应向他学习，两种不同的态度决定了不同的人生方向。

人不是万能的，在某些方面可能有所成就，但这并不代表在任何方面都出类拔萃。须知术业有专攻，各擅其长，不能认为自己就是天下第一，举世无