

慎独，

申草泥◎编著

是一种修心

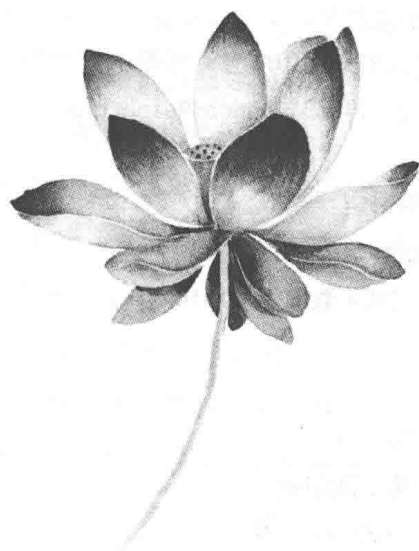


北京工业大学出版社

慎独，

申草泥◎编著

是一种修心



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慎独, 是一种修心 / 申草泥编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5639-5123-9

I. ①慎… II. ①申… 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 (2016) 第 312088 号

慎独, 是一种修心

编 著: 申草泥

责任编辑: 石燕飞

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17.5

字 数: 219 千字

版 次: 2017 年 2 月第 1 版

印 次: 2017 年 2 月第 1 次印刷

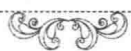
标准书号: ISBN 978-7-5639-5123-9

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



慎独就是一种修心，就是谨慎地做好自己，自尊自爱、战胜自我、正视自我、自省自查，真诚待人、控制欲念，即使在一个人的独处时，也要懂得自律，让一切行为符合道德，不违背做人做事的原则。慎独是对生命的承认和珍重，人的生命只有一次，非常宝贵，因此，我们要时刻保证它的质量，即做好自己，走好自己的人生之路。

“慎独”的着眼点看似在思想方面，实际上却是以这种思想指导行动。更进一步讲，慎独者的每一个行动都是一本教材，如果你反复研读，就能够完善自己。

谁也不是天生的慎独者。“慎独”会随着心理的成熟而产生，随着年龄的增长，人们渐渐不再空谈，因为空谈没有任何作用。那些坚持理想的人都在努力，那些放弃理想的人却随遇而安、甘于平庸，也许他们也会怀念从前的梦想，后悔当时没有去行动。我们要汲取这种教训，要明白一切梦想都必须在行动中实现，即使遇到问题，也可以在过程中慢慢解决。心动不如行动，与其纠结于“想”，不如现在就开始去做。

本书案例丰富，语言通俗易懂，深入浅出地将“慎独”说透、讲明，让读者更容易理解，是一部契合当下生活和工作的修身养心手册，读者一定能在阅读中得到智慧与启迪。

目 录



第一章 正视自己——让思想不断提升

面对自己的心一定要诚实·····	2
在平凡中造就伟大·····	4
树立一个属于自己的“品牌”·····	7
心态决定命运·····	9
凡事不必强求，顺其自然最美·····	12
在自己的周围建立一个“纠错网”·····	15
吹嘘终归不能代表真才实学·····	17
放下虚荣，追寻内心的真实感受·····	19
把赞美当浮云，把批评记心中·····	22

第二章 自省自查——将自我检讨变为一种习惯

有责任感的人才会自省自查·····	26
将自我检讨作为自己的责任·····	29
思想指挥行动，有思想才会有行动·····	32
检讨自己，走向成功·····	35
在众说纷纭中把握住自己的思想·····	38
海阔天高总在宽容之后·····	40

助人首先维护他人的尊严·····	43
卸下防备，自然能收获友谊·····	45
拒绝抱怨，在自己身上寻找不足·····	48

第三章 自尊自重——时刻注意维护自己的形象

时刻留意自己的形象·····	52
自重的人拥有强者的心态·····	54
尊严要用实力来维护·····	57
要让他人尊重你，先要尊重他人·····	60
不要打破心中那扇自尊的窗户·····	63
维护尊严不是逞一时之气·····	65
维护尊严不是一时，而是一世·····	68
“慎独”与“自荐”并不矛盾·····	71

第四章 坚守信念——想看日出必须守到拂晓

全力以赴的人更容易体味到快乐·····	76
认准目标，付出百倍的努力和细心·····	79
坚持再坚持，努力再努力·····	81
坚持做好每一件小事·····	84
把深思熟虑贯穿到每一个步骤中·····	87
成功的关键在于敢不敢想、敢不敢做·····	89
人云亦云是一件危险的事·····	92

第五章 坦荡宽容——胸怀决定心灵的贫富

改变只能来自自己的内心·····	96
不违背自己的本心也是一种坦荡·····	98

幸福在于懂得感恩·····	101
海纳百川，有容乃大·····	104
保持内心的灵性与欢喜·····	106
不完美也可以变成个性·····	109
大事不惊慌，小事不计较·····	112
成功是从失败中得来的·····	114
从容面对人生中的失与得·····	117
失去只是人生给予你的考验·····	120
视野狭窄就看不到广阔世界·····	122

第六章 信奉真诚——诚信来自真正的内心

信用是一笔无形的财富·····	128
以诚待人总能受到欢迎·····	130
信任能够成就他人·····	133
一诺千金，说到就要办到·····	136
谎言是毁灭的开始·····	138
是非是个大染缸，卷进去就说不清·····	141
警惕谣言，相信自己的判断·····	144

第七章 高尚情操——只有心清才能致远

端正，是不偏不斜的正直·····	148
将烦恼沉淀，保持心灵清澈·····	150
选择自律，不断完善自我·····	153
想要接纳，先要容忍·····	156
助人者，人恒助之·····	159
收敛内心的张扬，做一朵不语之花·····	161
赞美与鼓励永远比批评有效·····	164

虚伪的人最不可爱·····	167
---------------	-----

第八章 善始善终：选择了开始就要坚持到最后

半途而废永远都攀登不到顶峰·····	172
风雨过后才会有彩虹·····	174
跌倒了自己爬起来·····	176
不怕失败，只怕放弃·····	179
一旦起步，就不要停下·····	182

第九章 勤学自励：辛勤耕耘才会有收获

没有“勤”，再多的“才”也等于零·····	186
不要错过任何一个学习的机会·····	188
敢于吃苦，在磨砺中得到更大发展·····	191
盯着远方的人会走得更远·····	193
班门弄斧只会暴露弄斧者的无知·····	196

第十章 战胜自我——慎独者必备的理智

决心和努力是克服困境的唯一途径·····	200
自由不等于放纵·····	202
战胜内心的怯懦与惰性·····	205
将情绪把握在自己的手心里·····	208
面对恐惧，及时自我激励·····	210
依赖优势不如坚持努力·····	213
静下心来才能找到解决问题的办法·····	215
过去已成回忆，抓紧现在向前迈进·····	218
一旦过去，就意味着永远失去·····	220

珍惜当下，让生命的光环更耀眼·····	223
独处，能够让灵魂得到满足·····	225

第十一章 未雨绸缪——将“慎”放在首要位置

暂时平静的水域未必安全·····	230
做事谨慎，预防不必要的灾难·····	233
权衡利弊，走好下一步·····	235
细节成就不凡·····	238
把小事做好，基础才真实牢靠·····	241
给自己刀剑般的个性套上鞘·····	244

第十二章 控制欲望——让欲望为愿望服务

心灵被牵绊就走不远·····	248
一次只追求一个·····	250
绕开贪婪，凡事适可而止·····	253
心如明镜，不染尘埃·····	256
不跟诱惑较劲·····	258
只欣喜于拥有，而不惋惜于失去·····	261
忌妒是慎独修身的大敌·····	264

第一章

正视自己——让思想不断提升



当一个人愿意承认自己的不足，以虚心的态度请教他人，不但会得到他人真心诚意的建议，而且也会得到他人的尊重。

因此，正视自己是慎独修身的关键所在，当你愿意坦率地接受自己的缺点时，你的思想将在无形中提升。

面对自己的心一定要诚实

慎独者不姑息自己的错误，慎独的本质在于内心的诚实与客观，唯有如此，才能以最公正的眼光观照自身与外界，以期发展与进步。

在我国，曹操这个名字家喻户晓，他是三国时期有名的政治家，他的军队以军纪严明而受到百姓的称赞。曹操平日很注意自己的行为，也懂得约束自己的部下。有一次在行军途中，曹操发现麦子熟了，就命令部下一律不许让马踩到庄稼，违者斩首示众。

有一天，曹操的马受到惊吓，闯进了一块田地，踩坏了田里的庄稼。曹操立刻表示自己定下的军纪，不管是谁都要执行。他的部下们劝他说：“您是军队的主帅，怎么能自杀呢？”曹操就用剑割下了自己的头发，对部下们说：“身体发肤受之父母，我割掉头发代替自己的首级，希望你们继续约束自己的行为，不要犯和我一样的错误。”将士们都对曹操称颂不已。

曹操“割发代首”的故事常被人们用作说明军令的重要，所有军事将领都知道“军令如山”，如果军令不能保持绝对的权威，军队就会丧失战斗力，变成一团散沙。更重要的是，曹操身为高高在上的统帅，却能以身作则，这种意识在当时难能可贵，它既代表了一个人对信用的坚守，也代表了对自己的负责。

对于错误和缺点，人们有时习惯原谅自己。他们想出了种种掩饰的办法，不但欺骗别人，还对自己进行心理暗示，久而久之，谎言便成了真理，他们安心地享受着这种虚假的现状，自欺欺人。但谎言早晚会被揭穿，那

些被骗的人会愤怒，会对骗自己的人产生不信任感，不利于人际关系的展开，更不利于个人形象的树立。而且，欺骗别人的人也会被别人欺骗，因为他人无法对骗子产生真心。

比起欺人，自欺是一种更可怕的行为。当自欺成为一种强烈的心理暗示时，人们就会相信这就是事实，分不清幻想与现实的界限，从而陷入迷茫甚至疯癫的状态。就像一个还没有拿到驾照的司机总是认为自己的驾驶技术很好，在无人的道路上试了几次感觉还不错，便冒失地上了马路，结果发生了车祸。不管有意还是无意，欺骗自己造成的后果远比被欺骗严重得多。

一个车间的某位女工经常请病假，其他职工对此很不满，车间主任却没有什么办法，因为这位女工是厂长的亲戚，靠私人关系进了工厂。同一车间的人经常对主任抱怨这位女工拖慢了大家的进度，影响了大家的工作情绪，于是主任决定找这位女工谈一次话。

待到大家下班后，主任留下这位女工，问她：“你这个月请了5次病假，不知道你生了什么病，这样严重。”女工满不在乎地说：“我的确生病了，难道还要拿医生的假条吗？”

“听我说，”主任平静地说，“你是这个工厂的工人，遵守工厂的规定是你的义务。如果因为你的误工耽误了车间的进度，影响了他人的奖金，你能安心吗？希望你好好考虑一下。”

也许是因为从来没有被人这样直接地教训过，那位女工的脸一阵红一阵白。后来，她请病假的次数越来越少，已经不再是“问题员工”了。

自欺欺人虽然是一种常见的行为，但多数人还是了解自己的真实情况的，也没有忘记事情的本来面目。在别人不说的情况下，他们能够麻痹自己，一旦有人说破，他们便会羞愧不已，为一个显而易见的谎言和由此而来的尴尬而羞愧。

当一句谎话说了很多遍，身边的人出于某些原因不方便拆穿时，此时就是考验一个人是否自觉、是否能够主动地改正错误而提高自己的时刻。然而又有多少人愿意战胜自己说出的谎言、承认自己曾经的失误呢？这需要勇气和魄力，更需要智慧，只有意识到谎言欺骗的是别人，伤害的是自己，才能真正地改掉说谎的坏毛病。

慎独者不姑息自己的错误，慎独的本质在于内心的诚实与客观，唯有如此，才能以最公正的眼光观照自身与外界，以期发展与进步。不论在任何时候，面对他人，我们也许有所保留。但面对自己的心，我们一定要诚实。

在平凡中造就伟大

在枯燥中，耐性产生了；在重复中，熟练产生了；在思考中，思想产生了；在前进中，超越产生了……伟大要归功于最初平凡的一步。

一个小女孩刚刚七岁，她很佩服自己的妈妈，因为妈妈不但长得美丽，而且走到哪里都有人夸赞她人好心善，是个难得的好女人。有一次，小女孩问妈妈：“妈妈，怎样才能成为和你一样的人，像你一样被身边所有的人喜欢？”

妈妈告诉小女孩：“如果你想成为一个美丽的人，就要经常想着别人。比如，你想让自己的脸变得美丽，就要经常对人微笑；如果你想让别人赞美自己的举止，就要学会给人让路；如果你想有一双美丽的手，就要经常伸出它们帮助那些有困难的人。一个美丽的人会真诚地对待他人，他们不会作假，他们的一切行为都让人感觉到温暖和舒服。”

七岁的小女孩已经能够分辨美与丑，有了基本的是非观念，她想要成为像妈妈一样受欢迎的人，只要做一些简单的事，如为他人着想、懂得谦让、帮助他人、真诚等就可以实现。然而这些都是平凡的行为，却可以产生吸引人的魔力。

慎独者为什么提倡从小事修身？因为世界上的很多事都可以以小见大。诗人说：“一花一世界。”一个极小的行为却能够表现出丰富的心理内涵，折射出一个人的灵魂。例如，在公交车上，一个起身让座的动作并不大，但比起那些对老人孩子视而不见的人，让座的人显然更加懂得体谅别人。经常有人看不起小事，认为一件小事不足以证明什么，但在公共场合制止喧嚣、在广场上拾起别人乱扔的废纸、在公园里扶起哭泣的小孩……难道这些事真的是小事吗？也许对你来说微不足道，但在别人眼里都是善举。

什么是伟大？伟大并不单单是指做出丰功伟绩，有时候平凡的事物更能显现出伟大的含义，也可以说从小事上更能看出一个人的伟大。再退一步讲，世界上又有多少真正的大事？最多的就是日常生活中的点滴小事，在你看来不过是举手之劳，在他人眼里也许就是雪中送炭，所以不能小看任何一件事、任意一个举动。

拿破仑手下有这样一个士兵，他没有任何名气，只有对事业的热忱和对军队的忠诚。一次，他奉命给拿破仑送一封信，为了尽快完成任务，他三天三夜没有休息，快马加鞭地赶到拿破仑的营地。因为过度疲劳，他从马上摔了下来；马也嘶鸣了一声，累死在营地前。

拿破仑很快写了回信，并将自己的马送给那名士兵，士兵看着主帅健壮华丽的马，连连摆手说：“我不过是一个普通的士兵，完成了一个普通的任务，不该得到这样丰厚的奖励。”

拿破仑却说：“你以最大的忠诚完成了任务，这是真正的了不起，所以你有资格骑这匹马！”在众人羡慕的目光中，士兵骑上了主帅的马。

一个普通士兵得到了拿破仑钦赐的马匹，不是因为他立下了伟大的战功，仅仅因为他恪尽职守，不眠不休地完成了自己的任务。在拿破仑看来，一个忠诚的士兵有资格得到丰厚的奖励，忠诚体现的不只是要在战场上杀敌报国，还包括认真地执行每一个命令、做好每一件事。

在生活中，我们也是这样的士兵，我们面对自己的工作却未必有这样的责任感。扪心自问，我们究竟有没有为了自己的工作竭尽全力，或者仅仅是踏踏实实？其实你是偷懒还是认真，也许本人没有察觉，但每一个细微动作都被别人看在眼里，他们通过这些细节判断你究竟是一个什么样的人、值不值得信赖和尊重。而你的态度也能够决定你是否会取得成绩，这个时候在细节上能做到慎独无疑是成功的保证，每一个平凡的行动都会因为审慎而增加了重量，因为责任而变得任重道远。

在平凡的行动中，能够磨炼一个人伟大的灵魂。在枯燥中，耐性产生了；在重复中，熟练产生了；在思考中，思想产生了；在前进中，超越产生了……多少伟大要归功于最初平凡的一步，又有多少伟大的灵魂起初只是一个心怀美好的孩子？不要小看任何一个行动，只要是认真的、高尚的，都能提升你的人格，都值得褒奖、值得你骄傲。

树立一个属于自己的“品牌”

一个人不能活在他人的监视下，应该随时对自己保持严格的要求，就像世界上那些著名品牌的商品，不需要检测，人们就知道它们的品质不会出现任何问题，这就是“品牌”的力量。

闹市区新开了一家快餐店，由于这家快餐店的食物美味、服务热情，每周都推出新种类套餐，还会派发优惠券，因此生意越做越好。但客流量大，麻烦也随之而来，在午饭和晚上的用餐高峰时段，顾客之间经常发生争吵。

产生争吵的原因是快餐店门面不大、空间有限，无法保证一人一桌，客人通常需要和其他人“拼桌”。高峰的时候人来人往，等餐太久的顾客难免有怨气，站着的顾客认为坐着的顾客动作太慢，坐着的顾客又认为自己花了钱，想坐到什么时候就应该坐到什么时候。经理把这件事汇报给老板，老板说：“这件事好办，今晚立刻装修餐厅，把四面墙壁改造成大镜子。”

经过几天的装修，餐馆重新开业，经理惊奇地发现，争吵越来越少。原来，当人们看到镜子中的自己，都会不知不觉地放缓说话的语气，注意自己的形象，有了这些镜子，即使在用餐高峰期，餐馆的经营同样能维持得井井有条。

在我们的生活中，他人的眼睛就是我们的镜子，我们在人前保持面容整洁、言谈恰当、行事合乎分寸，就是因为知道别人在看着自己。在没有人的时候，我们的状态是松懈的，对自我的要求也就相对放松，有些人心里会想“反正没有人看见，为什么不让自己轻松一点”，这样的人将生活当

成演戏，人前人后两个样，一旦被人发现，连优点都会被人认为是演戏，再也不能建立自己的正面形象。所以，在别人看不到的地方要为自己立一面镜子，随时检查自己的行为。

朱熹说：“君子慎其独，非特显明之处是如此，虽至微至隐，人所不知之地，亦常慎之。”我们所提倡的慎独是一种内心的高度自觉，可以称为“人后的镜子”，真正的品德不是表演出来的，而是来自内心的自觉，在没有人监督的时候，我们需要自觉遵守，这才是真正的修养。“人后的镜子”就是我们的自省意识，要了解自己的不足与缺点，要坚持自己的优点与信念，这种坚持与他人无关，是为自己定下规矩，对自己负责。

一家公司通过网站招聘，选拔了几个新人，老板想要在其中选出一个人重点培养。几个新人能力相当，分不出高下，于是老板想出了一个办法。

这天下班后，老板买来很多食物和酒水与员工们庆祝一个工程的通过，那天大家兴致很高，很晚才离开公司。老板看着员工们一个个离开，这时他发现有个女孩留下来默默清理办公室里的垃圾，而这个女孩就是新人中的一个，她并不知道老板依然留在办公室，只是觉得应该尽快将垃圾清理掉，恢复办公室的整洁。

第二天，老板宣布这个女孩做他的第二助理，大家都不明白其中的原因，只有老板知道那个在大家聚会之后打扫会场的人才是他最想寻找的助理。一个负责任的、在他人看不到的时候仍然努力工作的人，才是真正敬业的人。

德行是很重要的东西，很多时候，我们的能力可以培养，学识可以通过学习而增长，品位可以通过经历而提高，只有一个人的本性很难改变。例如，有些人能做到不论有没有人监督，都把工作做好，即使疲惫的时候也不允许自己偷懒，不降低对自己的要求，这样的员工才真正称得上爱岗敬业，也是所有老板信任的对象。