

立家规·正家风丛书

正心 正身 正己

【修身之道】

范宸◎著

唯正心所以修身
唯正身所以修性
唯正己所以化人



中华工商联合出版社

立家规·正家风丛书

正心正身正己

【修身之道】

范宸◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正心 正身 正己 / 范宸著. -- 北京: 中华工商
联合出版社, 2016. 10

(立家规·正家风丛书 / 和力, 范宸主编)

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1815 - 3

I. ①正… II. ①范… 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 252129 号

正心 正身 正己

作 者: 范 宸

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 信宏博

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 7

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1815 - 3

定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

前言

唯正己所以化人，唯正心所以修身

人生在世，每个人都想取得成功，获得幸福。有些人虽然想方设法、费尽心机，结果却常常适得其反，成功、幸福总是与他们擦身而过。究其原因，是他们的内在修养不足，他们不知道要想成功需要具备什么样的条件。

陶铸先生曾经说过：“一个人有了崇高伟大的理想，还一定要有高尚的品德。没有高尚的品德，再崇高再伟大的理想也是不能达到的。”事实上，我们要想取得成功，获得幸福，首先要具备三个方面的因素，即高尚的道德、健康的心态、正确的行为。人只有道德素质达到一定的高度，心态才能积极向上，待人才能处事正确、得体，人最终也才能取得成功，获得幸福。

本书分为“正心”、“正身”、“正己”三个部分，向读者朋友们阐明了其中的要旨和它们对于一个人成功的重大意义，并介绍了一些提高自身修养、约束和规范自身行为以及求善省察的方法。

在“正心”部分，本书深入浅出地向读者朋友阐述了为什么人要保持本心、培养善性以及自行省察、自我反省，目的是提高自己的修养。

在“正身”部分，本书向读者朋友们介绍了勇敢执着、勤俭节约、重德守孝、团结友爱、以和为贵等优秀的文化传统和道德品质，促使大家能积极地投身到行动中去。

在“正己”部分，讲述了自律对于人具有的积极意义。2700多年前的《诗经》中有这样一句话：“高山仰止，景行行止。”意思是说，道德高尚的人犹如一座巍峨的大山，让人仰慕；道德高尚犹如一条宽阔的大道，引导着人们前进。所以，提升自己的自律修养，对一个人来说是一种积极的力量，能促人向上。

“正心、正身、正己”，是个人实现自身价值、走向成功的必由之路。纵观中国历朝历代，往往是“大德之行，必有大治”。人们也常说：“先做人，后做事”由此说明，“正心、正身、正己”是人的立身之本，是决定一个人事业成败的关键。

本书通过一则则旁征博引的事例，希望读者朋友们能够对“正心”、“正身”、“正己”理解得更加深刻，从而不断地完善自己的品格，提升自己的修养，在人生道路上，为取得成功、获得幸福打下坚实的基础。

目 录

上篇 正心

心是人的灵魂所在	3
君子和而不同，求同存异	8
唯正心所以化人	13
不学礼，无以立	18
智、德兼修，才能做大事	23
义勇结合，见义勇为	27
君子“不欺暗室”	33
遵纪守法，坚持正义	37
以公利为出发点，不为私欲所蔽	44
日光长远，志向远大	53

中篇 正身

己所不欲，勿施于人	61
坚持客观性，克服主观性	66
立身须高，有志者事竟成	71
爱护公物，人人有责	76
保护环境，地球是我们的家	82
仁者爱人，爱人者，人恒爱之	87
品德修养决定人生的走向	92
素质自己“养”，品德自己“修”	97
正身从小事做起	102
人生四戒二拥有	107
一德立而百善从之	111
心灵“除尘”，始终如一地保持纯净的心	119
要有社会责任感和奉献精神	126
提倡节俭，但绝不吝啬贪婪	131

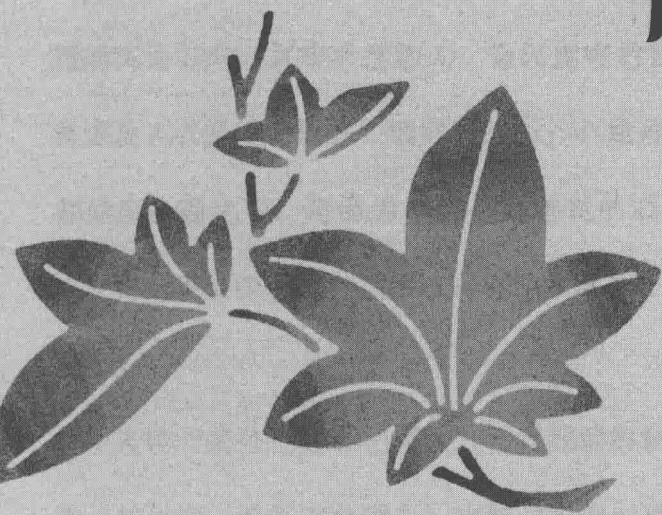
下篇 正己

勇者不惧，经得住生活的磨难	139
保家为国，尽忠报国	145
三军可夺帅，匹夫不可夺志	151
发掘潜能，利用优势	154
锲而不舍，坚定信念	159
做好能做的事，再去做想做的事	164
有耕耘才会有收获	169
要能经受住艰苦环境的考验	174
静以修身，俭以养德	180
把孝顺父母当作头等大事	190
选择和有仁德的人在一起	195
尚中贵和，礼字先行	201
容人容事，宅心仁厚	206
助人为乐，爱满天下	210

上

篇

正
心



心是人的灵魂所在

人最宝贵的是什么？是地位？是财富？是权势？还是美貌？不，都不是。人最宝贵的是拥有一颗跳动的心。这颗心若具有可贵的美德和高尚的情操就不会蒙尘，不会让人行动失去方向。宽容大度的人，会以宽容的目光欣赏生活，体谅他人，是因为他有一颗宽容的心；心地善良的人，对谁都伸出友爱之手，是因为他有一颗善良的心；对人友善的人，身边不缺少朋友，在困难时有朋友帮忙，是因为他有一颗爱心。

人以“度己”之心“度人”可得到理解和体谅，是一种爱心的付出。温家宝总理在一次答记者问时说：“如果我们的国家有比黄金还要贵重的诚信，有比大海还要宽广的包容，有比高山还要崇高的道德，有比爱自己还要宽宏的博

爱，那么，我们这个国家就是一个具有精神文明和道德力量的国家。”而这一切源于人人有仁心、爱心。

中华民族向来崇尚以德容人、容己、容天下、容万事。但做到“容”是极为不容易的，这需要有一颗“伟大的心”。人的心也要修炼，倘不修炼，会生锈，会蒙尘。容人容事看似容易，能做到非常不易。因为，包容之中，心会无形中显示着一股深邃；深邃之中，透露着大气；大气之中，又彰显着无尽的力量——这是心包容的博大精深。

在中国历史上，有气度、有涵养的名人良将灿若群星。据史书记载，三国蜀将蒋琬是一位心量很大的朝廷重臣。蒋琬的部下杨戏是一个性格狂傲粗疏之人，蒋琬与他商量事情，他常不应不理。有人看不过去，就对蒋琬说：“杨戏真是太不尊敬你。”蒋琬说：“人心的不同，正如人的面孔各异一样。表面上服从别人，背后又说反对的话，这是古人引以为戒的啊！要让杨戏赞同我，这违反了他的本性，要杨戏说反对我的话，又凸显了我的错误，因此，他只好沉默，这正是杨戏耿直的地方啊！”位高权重的蒋琬看人心能如此，

充分说明他的心胸宽广；他能如此处事待人，足见其心量之大。

心量依于德行，一个德行很高的人，其心量必定很大。心量大也是一种处世智慧，因为心量大的人能正确对待不同意见，很好地化解矛盾，消除争端，促进人与人之间的交往。

宋朝的韩琦一次与范仲淹议事时，因意见不合，范仲淹拂袖就要离去。此时，韩琦自后面一把拉住范仲淹的手，说：“有什么事不可以再商量呢？”韩琦满面和气，范仲淹见此，怒气顿消。

人非圣贤，何况，就算是圣贤也会有一失之时，那么，我们为何不能宽容别人的无礼或过失呢？如果有韩琦的心量，那么有何事不能办成呢？

有这样一个故事：德国一次军队庆功会上，一位年轻的士兵斟酒时不慎将酒洒到乌戴特将军的秃头上。那位士兵顿时吓呆了，会场中一片寂静。但是，乌戴特将军并没有生气，他轻抚那位士兵的肩头，说道：“老弟，你以为这种治

疗能生头发吗？”全场立即爆发出一阵笑声，人们紧绷的心弦松了下来，盛宴又恢复了热烈欢乐的气氛。

从乌戴特将军的身上，我们可以看到他的心量之大。试想，如果乌戴特将军认为将酒洒到自己头上有损自己的尊严，大发雷霆，严词训斥，那么盛宴上会有怎样的气氛？他又会给人留下怎样的印象？所以，后人称赞乌戴特将军是一个有涵养、有心量、有胸怀的人。

与人交往，最重要的是学会以“度己”之心“度人”，即不管是与陌生人相处还是与熟悉之人相处，都要体谅对方。就算别人冒犯了你，事情已经发生，就要理解、原谅别人，甚至要宽容别人的过分之举，拿出自己的善良之心，千万不可不分场合，劈头盖脸地指责他人，这样只能引起他人的反抗，甚至引发争执，不仅不能真正解决问题，还会激化矛盾，心地善良、能包容人的人，一定会让他人从心底对你肃然起敬，无形中让自己的形象高大起来。即使他人冒犯你也会发自真心地向你表示真诚的歉意。

心的善良、包容不是天生的，它关乎人的德行，也关乎

人的见识，有德识者方能有大心量。而德行需要靠人不断地学习、培养、提升，才能慢慢养成。

时代在发展，社会在进步。时代越发展，形形色色的带有强烈个性的事物就越多；社会越进步，每个人的个人色彩就越浓。所以，要维护社会的和谐，就需要每个人都提高修养，要正心，不让心蒙尘、生锈，养成高尚的品德，具备大度的气量。我们可以不同意别人的观点，可以看不惯他人的行为但要学会尊重他人、理解他人、体谅他人。

社会由人组成，人作为社会的主体，推动社会进步是人们责无旁贷的重任。如果心善人美，社会就会和谐发展，如果自私自利，只顾自己，心不美，社会发展就会出现問題。所以，心的修养是我们每个人都有责任、有义务去培养和提升的。

千里之行，始于足下。为了培养心的好品性，我们应该从身边的小事一点一滴地做起，日积月累，这样，我们就会慢慢养成善良的品性、慈爱的仁心，拥有更轻松愉快的人际交往氛围，从而在人生的道路上越走越顺利。



君子和而不同，求同存异

人与人交往要遵循一些准则，其中之一就是“求同存异”。就像世界上没有两片完全相同的树叶一样，每个人也都是独一无二的：每个人特殊的遗传基因的组合，决定了各自每个人有不同的生理条件；每个人的出身背景不同、所受教育不同、人生经历不同等等，决定了各自有不同的思想情感、性格气质、思维方式。人与人的不同，造就了“求同存异”的心态。我们可以不欣赏、不喜欢某个人，但是我们不能轻视他人，不尊重他人，因为他人只是和我们“不同”而已，我们要尊重这种“不同”。当然，我们还要以“求同存异”的心态来看待自己的生活，不要指望自己得到所有人的认可，也不要期望和每一个人都能成为朋友，更不要因为一味地迁就别人而丢掉自己的个性。中国古人云：“君子和而

不同。”意思就是人与人之间要和谐相处，但也要尊重差异的存在，而且不随便附和他人。

“和而不同”，源于儒家思想。孔子曰：“君子和而不同，小人同而不和。”“君子矜而不争，群而不党。”“君子周而不比，小人比而不周。”意思是：君子和谐相处却不盲目苟同，以自己的正确意见去纠正他人的错误意见，使一切恰到好处；小人则一味附和、讨好他人，不肯提出不同意见。君子庄重而不固执，团结而不结党营私；小人则结党营私，不分是非曲直，一味同流合污。

孔子本人是一位有着“和而不同”思想的人，他既很讲原则、敢于坚持自己的意见，又善于接受不同意见的人，他认为人与人之间应当相互尊重、督责、相互启发，倘若向对方提出不同的意见是帮助对方的一种方式。他公开主张，学生可以“仁不让于师”；认为朋友间的交往，要恰如其分，不强交，不苟绝，不面誉以求新，不愉悦以苟合，同时应“大着肚皮容物，立定脚跟做人”，不为讨他人的喜欢而欺蔽他人，而以诚实的态度提出自己的正确意见。