

人生智慧课

成就人一生的 修身好习惯



Rensheng Zhihui Ke

吴伟丽◎编著

**一盎司自己的智慧抵得上一吨别人的智慧，
但是没有人给我们智慧，我们必须自己找到它。**

本书力图为大家献上一堂精彩的人生智慧课，滴水藏海，小中见大。

有许多人生智慧故事很精彩，可惜太长；

有许多人生智慧故事很精简，但已流传甚广。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

人生智慧课

成就人一生的 修身好习惯



吴伟丽◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就人一生的修身好习惯 / 吴伟丽编著. — 西安:
太白文艺出版社, 2013. 8

(人生智慧课)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0549 - 5

I. ①成… II. ①吴… 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 (2013) 第176192号

人生智慧课

成就人一生的修身好习惯

编 著 吴伟丽

责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫

封面设计 飞展书装

版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街147号 710003)

E-mail: tbyx802@163. com

tbwyzbb@163. com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 193千字

印 张 15

版 次 2013年8月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0549 - 5

定 价 29. 80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101300

前言

在现实生活中，我们都是习惯的产物，我们谁不是遵从看某种习惯来生活的呢？有的人习惯“黎明即起，打扫庭院”，而有的人则习惯睡懒觉；有的人十分注意自己的衣着整洁，有的人则大大咧咧，不修边幅；有的人对人说话谦恭有礼，有的人则高声大嚷、唾星四溅；有的人做事井井有条，有的人则手忙脚乱；有的人总是乐观地看待一切，有的人遇到一点儿小事，就会愁眉不展；有的人节俭，有的人铺张；有的人多话，有的人寡言；如此等等，不一而足。

在当今社会，经济发展，人们的生活内容更加多样，所承受的压力也在增大。在这种情况下，人们的“习惯病”也增加了许多新花样，比如：酗酒和吸烟，已蔓延到女性和孩子中间；沉溺于电子游戏，成为许多青少年陷入其中不能自拔的“习惯病”；泡在网上聊天，有不少人整天上网成瘾，等等。

我们每天生活在习惯中间，我们的思想和行为都受着习惯的支配，我们的一言一行在不知不觉中被习惯所左右。特别是某些坏习惯，像寄生虫一样依附在我们的身上挥不去、抹不掉，让我们丧失自信、感到自卑。坏习惯给我们的生活带来烦恼、忧愁和固执，导致我们在事业上举步维艰，不思进取，最终平淡一生。或许，我们身上也有某些自己不喜欢的习惯，而且一直想把它改掉，因此，我们需要花点时间未探讨形成习惯的原因是什么。

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”可见小习惯常常是会影响大事情的。因此，我们一定要克服那些不良习惯，别让它侵蚀我们的明天和未来。

改掉你的坏习惯吧——假如你有。做自己生命的主人，不会让坏习惯左右你。

《成就人一生的修身好习惯》分别从谦逊、律己、自制、容人、智慧、从容、知足等几个修身养性的方面着手，为读者呈现出良好的修身习惯，其中穿插通俗易懂的事例，集知识性与趣味性为一体，是您处世立身的习惯导航。

“行胜于言”，再完美的东西，如果没有运用，也毫无价值，正所谓“有用时千金难买，无用时粪土不值”。

反复阅读，反复练习，你将不断地从平庸走向高效能，从高效能走向卓越！

反复实践，形成习惯，是你赢取一切的最可宝贵的资本和财富！

目 录

第一章 自我控制，调节情绪

强化意识，坚韧沉着	3
培养能屈能伸的心理素质	11
控制自己的心灵	17
充分理解“和”的意义	22
统驭自己的情感	25
坚定目标，义无反顾	27
关键时刻，把握心态	28
加强自控，培养更易成功的素质	31
适时果断，更易成功	36
把控情绪，保持警觉	40
喜怒不形于色	42
善于忍耐	45
自负情绪不可有	49

第二章 谦逊厚道，严于律己

取人之长，补己之短	55
戒骄戒躁，欲速不达	56
虚心向他人请教	59
谦逊做人，真诚待人	61
骄傲使人落后	63

经商有道，忠厚为本	65
做真诚的人	69
仁慈宽厚是一种责任	70
厚道做人，精明做事	72
清白廉洁，自觉守节	74
洁身自爱，端正品行	75
从细节上修身律己	77
别在物欲中迷失	79

第三章 宽容豁达，仁心仁爱

仁爱比聪明更重要	83
别用他人的错误惩罚自己	84
学会谅解，善于谅解	85
忍让三分，自会风平浪静	87
宽容大度，体谅他人	88
以诚对谎，唤醒良知	89
坦然面对生活	91
大度容人，以德报怨	93
理解别人，顾全大局	94
冲突面前，心平气和	96
坦然面对生活中的不公平	97
用平和的心态对待欺骗	99
包容缺陷，努力生活	101
避免将所遇问题尖锐化	102
乐善好施，助人为乐	104
付出时不要总想着回报	107
乐善不倦，善言善行	108
拥有一颗善良的心	109

忘掉仇恨，忘却报复	111
拥有海纳百川的胸襟	113
客观面对他人的评价	114

第四章 大智若愚，难得糊涂

学会适时怯愚	119
君子盛德，容貌若愚	121
等待时机，蓄势而发	123
特立独行有火候	126
藏弱示强，以求大成	129
用晦而明，气度从容	132
装愚守拙，酒醉心明	134
做人不可聪明过头	135
虚怀若谷，大智若愚	138
装作不知道	139
小事糊涂，大事精明	143
大巧若拙，大辩若讷	144
远离是非，避招风雨	147
不要偏执己见，作茧自缚	148
忍耐并非糊涂之举	150
君子不立于危墙之下	152
学会糊涂让步	154
养精蓄锐，锋芒不露	155
夹起尾巴做个糊涂人	157
隐而不露，待机而动	158
认真做事，顺其自然	160
糊涂对事，自我保护	161
韬光养晦，适时而为	165

审时度势，有所吐纳	168
人弃我取，人取我予	169
不与人争，不与事争	171

第五章 保持快乐，学会感恩

凡事看开，乐观处世	175
让自己快乐起来	177
常常微笑	179
不要回避自己的年龄	181
适时排解心理障碍	182
为自己的心灵松绑	184
坚持心理上积极的自我暗示	186
培养保持快乐的心理习惯	187
懂得对生活感恩	190
时刻拷问自己的良心	191
珍惜眼前的幸福	193
善待自己，善待人生	195
学会满足，懂得珍惜	196
得不到的不一定是最好的	197
别等失去才去珍惜	199
珍视工作，感恩幸福	201
抓住上天给你的每一次机会	202
不要怨天尤人	203
左手鲜花，右手荆棘	205
学会适应环境	207

第六章 从容淡泊，知足常乐

淡泊明志，宁静致远	211
-----------------	-----

适可而止，见好就收 212

学会虚己待人，虚己接物 215

看淡名利，悟透生活 217

笑看输赢 220

不要过分注重虚名 221

不浮躁、不抱怨、不后悔 223

身放闲处，心在静中 225

清心寡欲，知足常乐 226

>>> 第一章

● 自我控制，调节情绪

每个人都是自己的命运建筑师。

——沙拉斯特

能控制住自己的人，才能掌握自己的命运。

——黄嘉俊

强化意识，坚韧沉着

坚是一种特性，代表着坚硬，牢不可破。可是，中国智慧道出了一个真理：兵强则灭，木强则折。对于人的性格来说也是同样，只有坚强是不行的，还需要百折不挠的韧性。只会坚强而无韧性的人，给人的感觉是刚多柔少，原则性强，不懂迂回，因而容易得罪人，也不容易赢得别人的喜欢和爱戴。

只有将坚与韧巧妙地结合在一起，才是一种真正成大事的性格。

大清孝庄文皇后，就是拥有这种性格的女人。她历经三朝，二度匡扶幼主，靠着自己坚忍、顽强的性格和聪慧的才智，最终使多尔袞倾倒在她的石榴裙下，也使大清的江山躲过一场皇权之争得以继续。

大清孝庄文皇后13岁嫁给皇太极，被封为庄妃时，正是后金与明王朝对峙时期。孝庄就是这个时候登上历史舞台的。

皇太极继承帝位并定国号为大清之后，一系列的政治问题亟需解决，政权建设亟需加强。在招揽贤才、定疆开业上，庄妃成功地扮演了皇太极政治助手的角色。她不但在日常生活中体现出女性的温柔贤惠、通情达理，在政治舞台上也较好地发挥了女性“以柔克刚”的特性。庄妃施妙计劝降明朝宿将洪承畴一事就充分体现了她忍辱负重的坚强性格。

洪承畴，福建南安县人，是明王朝少有的骁将之一，文韬武略不同凡响。崇德五年（1640），清太宗果断地发起了对明朝的最后决战——松锦决战。

明王朝委派洪承畴带领13万精兵到松山，与清太宗的军队在此决战。刚开战，洪承畴采用攻守结合、以守为攻的持久战计策，据险对峙，伺机反攻，以求立于不败之地。皇太极对此战略相当无奈。在双方拉锯战的关键时刻，明朝兵部尚书陈新甲等人急躁起来，觉得长期对峙粮饷难济，因而多次督促洪承畴进兵决战，甚至还秘密上奏崇祯给他施加压力。

八月，洪承畴被迫出城，驻扎野外，同清军正式开战。这是一场生死攸关的大战。皇太极充分发挥了一个杰出军事指挥家的卓越才华，认真观察了明军驻地的地形地物及排兵布阵形势，将整个松山城里里外外围攻起来。皇太极此时尽管身患疾病，但他依然亲自到前线督战，激励全军士气。在松山，明军不仅没有天时地利的优势，而且不久，屯扎在笔架山的粮草又被皇太极施计劫走。处在重重包围中的明军，瞬时军心动摇，很多将领急于突围返回宁远。在这种情形下，洪承畴别无他法，只得背水一战，带领民兵突围，结果伤亡惨重，13万大军只剩下万余人，并且被困守在松山城中。

崇德七年（1642），松山城守卫副将夏承德见大势已去，开城投降，松山失陷，洪承畴成了清军的俘虏。随后，皇太极乘胜追击，锦州守将祖大寿不战而降。皇太极把明将洪承畴、祖大寿带回盛京，因爱惜其才华，意欲招降。

洪承畴身为蓟辽总督，向来很有威望。他为人正直，傲骨铮铮，自认为大明忠臣。见到前来劝降的清朝官员，他骂不绝口，声称即使做一个断头将军，也不做降清走狗，唯一的心愿就是请求早死。后来，劝降的人多了，洪承畴索性闭目养神，一言不发，身穿沾满血渍的明朝官服向北京方向跪拜，表达誓死效忠崇祯皇帝的决心。随后，他开始绝食，一连三天滴水不进，大有视死如归的气概。清朝的许多王爷贝勒都觉得洪承畴顽固不化，难以应对，劝说皇太极放弃招降他的念头，一杀了事。于是，劝降进入了进退两难的尴尬境地。

这天，皇太极眉头深锁，满怀心事地来到永福宫，细心的庄妃见皇上失落的样子，问道：“皇上近来有何心事？”皇太极叹了口气，说：“唉！都是因为劝降洪承畴的事情让我心烦。我先后派了那么多能言善辩之人前去招降，还承诺给高官厚禄。无论怎样费尽口舌，他都不以为然，无动于衷。”庄妃接着问道：

“大学士范文程先生才智过人，又善辞令，您怎么不派他去试一试呢？”皇太极倒背着手，在屋子里来回踱了几步，说：“范先生口才奇佳，也曾前去劝降洪承畴。怎奈任他谈古论今，引情抒义，说尽利害，洪承畴也不被所动。但是，范先生善于察言观色，他看到洪承畴谈话时，几次拂去落在衣袖上的灰尘。他既爱惜袍袖，可以说明目前他不想死。可惜我们到现在想不出最好的攻心之策呀！”

听了皇太极的一席话，庄妃开始思考降洪之策，并仔细询问了洪承畴的家

境、脾气和爱好。当听到洪承畴最爱美人时，她心中似有所动。只见庄妃微微一笑，对太宗皇帝说：“要是这样，我倒是一条美人计有可能用得上，不知皇上觉得如何？”皇太极闻听此言，顿时眼睛一亮。他看着庄妃丰腴的身材和满怀信心的目光，心中猜到了她的意思。皇太极动情地揽住她的肩头，高兴地说道：“爱妃此去，若能劝降成功，功不可没呀！”庄妃郑重地点了点头，娇媚地冲着太宗笑了……

皇太极对洪承畴很是礼遇，尽管是俘将，却待为上宾。但洪承畴则誓死不降清廷，连日来，喋喋不休地轮番劝降，已让洪承畴感到非常厌烦和恼火。他压制住内心的厌倦，盘腿坐在床上，幻想自己的结局。

这时皇太极的爱妃庄妃出现在了洪承畴面前，接下来的事也不用多费笔墨了，很多书对这一段都极尽夸张之辞。总的来说，洪承畴是庄妃劝降的，并且用的还是美人计。这在某些人眼中，或者认为庄妃不守妇道，给皇太极戴了绿帽子，但假如换个立场去想，个人名誉与国家利益孰轻孰重，就能掂出其中的分量了。庄妃绝非水性杨花之人，却有着忍辱负重的精神，在那个时代有身份的女子，假如没有坚韧的性格一般是做不到的。

收降洪承畴后，皇太极赏赐给他大量的金银财宝，又在宫中设台演戏以示庆祝。庄妃由于在这个事件中扮演了一个杰出政治助手的角色，受到皇太极格外的嘉奖，在后宫中的地位得到进一步巩固。清廷大臣也深为她的聪慧和才能所折服，因此奠定了她在满族政权中的崇高政治地位。这是人格魅力的最好体现，堂堂大清皇妃亲自去服侍一个被俘之将而将其劝降，古来这种女人又有几人？

事实上，最能展现庄妃坚韧性格的是其两度匡扶幼主问鼎中原这一重大历史选择。夫死子幼，内忧外患，如何能在血腥的政治斗争中立住脚，坚韧不屈的个性在这时显得特别重要。

野心勃勃的皇太极还未来得及一统天下就撒手而去了。因为事情太突然，皇太极生前没有确定皇位继承人，使得这场没有硝烟的战斗又一次拉开了序幕，庄妃坚韧的性格、高超的政治才华在这场战斗中得到充分发挥。

那时，最有可能继承皇位的应是代善、豪格和多尔衮三人。代善是最受先祖努尔哈赤相信和栽培的一员猛将。他受封为四大元勋之首，领有两红旗，多年

来，他跟随在皇太极身边南征北战，论资历和威信，朝中大臣和所有皇族成员都无法比拟，他最具备争夺皇位的资格。

肃亲王豪格时年35岁，是皇太极的长子，多年来一直追随皇帝征战，屡立奇功。他的才能实力，不但是诸位皇子中的佼佼者，就是同皇叔们相比起来，也毫不逊色。豪格有多年积累下的战功当做资本，又是皇室嫡子，随着满族社会加速封建化，汉族的皇统观念渐渐为满洲贵族所接纳，为豪格参与皇位竞争加重了砝码。

另一位炙手可热的人物就是睿亲王多尔衮。多尔衮与胞兄英亲王阿济格、胞弟豫亲王多铎本是努尔哈赤生前最喜爱的大妃阿巴亥的亲生儿子。太祖去世时，多尔衮兄弟就拥有了争夺王位的优势，只是三人年纪幼小，其母就被皇太极和代善合手逼迫自尽。遗孤无人庇护，不得不忍辱含垢地生活着，默默隐忍了17年。现在，多尔衮在兄弟三人中脱颖而出，文韬武略不在太宗之下，皇太极生前对他的评价和重视，都超过了皇长子豪格。

危难之际最能考验一个人的处事能力，庄妃坚韧的个性、圆容机智的处事手段在这时就表现得淋漓尽致。皇太极驾崩后的这几天，皇宫中到处充满着紧张又凝重的气氛，庄妃一直在忐忑不安中度过，17年前大妃阿巴亥因争夺王位失败而成了努尔哈赤殉葬品的一幕，多次在她脑海中闪现。那情形好像她经历过一样，警告她要为自己和儿子福临的命运抗争。怎样才能为母子俩找到一条不会重蹈覆辙的道路呢？怎样做才能让咄咄逼人的多尔衮和雄心勃勃的豪格统一意见呢？这些是她多次思考的关键。庄妃深知宫廷斗争的残酷，从开始的惊慌与忙乱中镇静下来以后，她开始思考用智慧、权力搭建一座桥梁，把所有的力量集中起来，使大清国的战车跟平常一样地继续向前冲锋。同时，她也要利用这次机会来改变自己和儿子的前途！

经过一天一夜的思考，庄妃有了清楚的计划。天一亮，她就带着福临拜见了正宫皇后哲哲。哲哲是一国之母，在形势混乱的情形下，首先要得到她的认可。庄妃利用哲哲皇后的权力，先后召见了代善与豪格两人，说服他们放弃争夺皇位，拥护福临继位。

豪格原本是一个鲁莽正直的汉子，听了皇后和庄妃的劝说后，他那原本热血

沸腾的心渐渐冷静下来。他想：劲敌多尔袞本来就不易对付，他是自己人生道路上的最大阻碍，假如与皇后、庄妃闹翻了，使她们转而去支持多尔袞，自己将会落得个必死无疑的下场。不如暂且应了庄妃的请求，让多尔袞攻击的矛头转向小皇弟福临，或者自己可渔翁得利。就算福临获胜，对自己也不会有太大的影响。这样一想，豪格心情豁然开朗，很爽快地答应了庄妃的请求。

在诸派政治势力中，最难应对的就是多尔袞和阿济格、多铎一派，庄妃打算亲自拜见多尔袞，与他谈判。这次谈判的紧张、困难可想而知，多尔袞觊觎皇位已有十几年之久，之前他一直厚积薄发，励精图治，就是期望有一天能够重新实现旧梦。面对眼前失之不复的机会，他怎会轻易放弃呢？

庄妃在坚持不懈地努力着，她深知，在这种形势下只能成功，不能失败，无论有多大的压力和困难都要挺住。这就是她的个性，越是困难越不放弃。

庄妃是个善于揣测人心的女子，她的能言善辩树立在对多尔袞性格的了解之上。尽管多尔袞权力欲望很强，但他和先祖一样都有很强的民族事业心，面对这么多年满族辛苦打下的清朝帝国，他不会抛弃“大一统”的奋斗理想，而去一味地为个人权利争得你死我活。有了这份自信，庄妃和多尔袞的谈话便能一语击中要害。庄妃说：“大清自立朝以来，先帝一直以攻克中原、统一全国为己任。现在大清国羽翼渐丰，霸业有成，正是需要上下一心、齐心合力灭明朝的关键时期。睿亲王您是资深老臣，本来就受到先帝的重视，扩大祖业的重任现在正落在您的肩上。假如您为其他的事情分散了精力，怕是有负先帝的重托呀！而且这样一来，满族内部刀兵相见，明朝皇帝从中渔利，我们的损失就更大了。您哪怕有千万条争夺皇位的想法，代善和豪格两人也不一定肯拱手相让，那时鹿死谁手尚未可知。如今，他们两个先后都表明要退出竞争，恭迎福临做皇帝，您何不顺应时势呢？我已决定，假如我儿立为皇帝，我定参与朝政，拥立您为摄政王，让您主持国家军政要务，那您岂不是一石二鸟吗？既有谦让之名，又有显赫权势之实，王爷觉得如何？”

多尔袞也不是糊涂之人，听了庄妃的分析及利诱，觉得其言很有道理，何况自己摄政临国的可行性，远大于登基继位的可能性。沉默许久，多尔袞接受了庄妃的建议。