



第1课

气质，是岁月的积淀，人格的蓄养

什么是气质？一个人的气质是如何形成的呢？在北大入看来，气质其实是岁月的积淀，人格的蓄养，是一个人相对稳定的综合素养。它与一个人的经历、修养、学识等密切相关，而与形体、样貌、男女、装扮、钱财、权势等无关。可见，一个人的气质并不是天生的，而是靠后天修炼的。所以，要提升个人气质，就先要让自己的灵魂丰富起来，底蕴深厚起来，信念坚定起来，品格高尚起来，情趣超凡起来，内心强大起来，那么，你身上就会仿佛带有一道五彩光环，那便是良好气质的体现。

气质是岁月的积淀，人格的蓄养

气质是一种美和高贵，是一种人格美和人格的高贵，它可以与形体、样貌、男女、装扮、钱财、权势无关，亦可赋予这些东西以真正的气质。

——冯友兰（国学大师，北京大学哲学系教授）

一个人魅力的核心是什么？是精致的面孔、美丽的装扮还是优雅的身形？一个人姣好的面貌及精美的装饰带给人的只是一种肤浅的美，真正能让一个人魅力永不褪色的只有其内在的气质。什么是气质？

著名国学大师，北大哲学系教授冯友兰先生曾经对“气质”给出了这样的注解：气质，是岁月的沉积、人格的蓄养，它之于人生的意义仅仅是：“它在那里！”就像花儿在春天开放、在风中摇曳，美丽自处；亦像深山河谷的古老水车，于两岸青山之间，濡沫清流，兀自转动，吱呀自响。所以，气质跟附庸风雅无关，跟矫情做作无关，跟表演无关，跟目的无关。它就在那里！

由此可见，气质是人在后天阅历中自然形成的一种精神气息。逝水流年中，我们日复一日地阅读、听说、看到、经历、感受和体验了很多很多人和事，其中的很大部分，都象旧式日历一样一页页翻过，留存不下什么记忆，也没有复习和回味的必要。但有一些阅读、见闻、经历、感受和体验，却会在人生的旅程中，或者勾魂摄魄刻骨铭心，或者无声浸润沉降积淀，最后蓄养成为我们称之为“气质”的东西。

北大人认为，气质是一个人魅力的核心，一个人的气质主要源于其自身的品德修养，优雅的谈吐，平和的心态，对礼仪的理解，对时尚的感悟，是一种散发着美丽气息的素质。它是由内而外散发的一种精神力量，是心灵美的一种外在体现。北大气质是一个人内在涵养的集中体现，有了内在的涵养，人就不会拘泥于外在的修饰，而会由内向外散发出迷人的精

神气质，这是北大留给世人的最宝贵的财富。

曾在北大教书的著名国学大师陈寅恪先生，其一生都在用行动践行他的“生命不息，学习不止”的思想理念。1937年，抗战暴发，陈寅恪先生携全家踏上了流亡之路。在离开北平之前，他还不忘忘记把自己的藏书寄往将要去的长沙。陈寅恪做学问的方式就是在书上随读随记，也就是古人所说的“眉批”，眉批上写满了他的思考、见解和引证，这也是他学术研究的基础。

在几乎没有参考书的情况下，陈寅恪撰述了两部不朽的中古史名著——《隋唐制度渊源略论稿》和《唐代政治史述论稿》。这是两本藏之名山、传之后世的著作，在国际汉学界具有极深的影响。《剑桥中国史》在提及陈寅恪时，给予了他异乎寻常的褒奖：“解释这一时期政治和制度史的第二大贡献是伟大的中国史学家陈寅恪作出的。他提出的关于唐代政治和制度的观点，远比以往发表的任何观点更扎实、严谨和令人信服。”

就是这样一位最优秀的中国学者，“一个天生的导师”，此时却身处战火之中。他的工作条件惊人的恶劣，但他在大灾面前，依然恪守着一个民族的史学传统：“国可以亡，史不可断，只要有人在书写她的历史，这个民族的文化就绵延不绝。”

这位国学大师的言行带给我们现代人的不仅仅是一种刻苦、好学、钻研的精神，更是一种令国人为之崇敬的人格力量。这种人格力量所沉淀和散发出来的精神气质，让他虽然隔着久远的历史，却仍能散发出一种无形的魅力，让人心生崇拜、敬仰！

北大作为中国一流的高等学府，它博大精深的文化底蕴孕育出了无数具有铮铮傲骨人格魅力的民族精英，李大钊、鲁迅、蔡元培、季羨林、陈寅恪、梁漱溟、陈友兰……正是这些人物的精神气质撑起了中华民族的脊梁，背负了一个民族的伟大复兴。从这些北大精英身上，你可以真正地感受到，高贵的气质是正直人格与深厚修养的蓄养，是一个人魅力的核心，与外在的一切毫无关系。

气质是一种相对稳定的综合素养

习惯者，第二之天性也。其感化性格之力，犹朋友之于人也。人心随时而动，应物而移，执毫而思书，操缦而欲弹，凡人皆然，而在血气未定之时为尤甚。其于平日亲炙之事物，不知不觉，浸润其精神，而与之至密之关系，所谓习与性成者也。故习惯之不可不慎，与朋友同。

——蔡元培（著名教育家，曾任北大校长）

生活中，有的人做事沉稳，善于思考，而有的人则是胆小怕事，不敢向他人陈述自己的异议；有的人善于合作，能够大度容人，而有的人则是斤斤计较，生怕自己吃亏。这些差异皆因为人的气质不同而造成。

北大人认为，气质是一个人相对稳定的综合素养，它并非名人的专利，它属于每一个人。气质与修养不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业，年龄如何，都可以拥有属于自己的独特气质。同时，气质对一个人的行为与实践活动的进行及其效率有着极为明显的影响。好的气质能够使人成为交际圈的关键人物，而一些不好的气质则会令一个人形象受损，令他的交际情况一团糟糕，渐渐地，人生也会越来越失意。

《人性的弱点》的作者卡耐基，在多年的实践研究中得出一个结论：一个人能否成功与其身上的气质息息相关。一个没有“成功感”的人，在社交场所中难以展现出“成功者的神情”，因此他们不会产生强大的吸引力，因此也不会受人青睐。一个缺乏“成功感”的人去与人谈合作，可能会用以下几种方式谈话：

“非常抱歉打扰您，我知道您没时间，但还是请您给我 10 分钟，让我简单地介绍一下我的产品，我将不胜感激。”

“今天我是特意来向您表示问候的，祝你事事如意。如果你不方便的话，我完全可以等一会儿……”

“打扰了，请问可以开始了吗？”

“打扰了，请允许我就这样结束吧。”

.....

而一个拥有“成功者”气质的人，在初次与人接触时说话方式则完全不同，他们会面带微笑地说：

“很高兴能有和您直接谈话的机会。因此，我想充分利用这个机会，尽量和您多谈一些实际操作方面的问题。如果您有什么疑问的话，请随时提问。”

“我专程来向您介绍一下新产品的优点。”

“今天我带来了关键时刻才会提出的建议。”“我擅长统计分析，可以从最新的数据中，为您提供行业的新动向。”

对此，卡耐基指出，像前者那样，越是客气，对方越是会不得不“忍受着”听他讲话，并希望早点能够结束。而后者，因为他们的自信，反而给对方带来一种希望和好奇，并期盼听到更多的信息，于是会更受人青睐。

气质是一个人相对稳定的综合素养，即便你刻意表现，你的气质也会从你的眼神、语气等方面表露出来。所以，要修炼好气质，就要从平时的点滴开始积累，建立内在的自信系统，让气质从内而外地自然地流露，而不是靠一时的刻意表现。

气质固然是一个人相对稳定的特性和素养，不过它是可以通过后天培养和训练的。它不是一朝一夕养成的，它是一种由内而外散发的精神素质。它不是时髦、不是漂亮，也不是金钱所能代表的生活方式，它常常是一种纯粹的细节所衬托出来的点点滴滴。有些人，容貌与打扮都不俗，但总无法谈得上有气质。气质是能力、知识、情感、生活的一种综合外在表现，来自丰富的深厚的底蕴，是着急不得、模仿不来的。气质的培养需要一种环境，更需要磨炼，如果一个人一天到晚除了装扮外表，就是做家务或打牌搓麻将、闲聊逛荡、无所事事、混日子，他是永远不可能获得气质

的。气质之树只有扎根在文化、人格的沃土中才可以枝繁叶茂。

北大是中国优秀文化与沧桑历史的完美结合体，其日积月累的文化底蕴塑造了其特有的人文魅力，让每个北大人深受熏陶，造就了独有的沉稳、儒雅、内敛的精神气质。俞敏洪、李彦宏、黄怒波、王强、徐小平、李国庆……他们正是带着这份独有的气质，感染了身边无数的人，随即也将其人生推到了至高点，受人瞩目。当许多同龄人还在观望时，众多北大人常常一跃成为时代的领航者，他们的成功不仅因为坚强，更因为信仰，而这种信仰就来自于造就他们的北大精神！

良好的气质，能让人充满“磁力”

什么叫做气质？一个人的气质来源于什么？来源于的智慧知识、经验才能、与人交往的全部集合，慢慢地转换成你内在气质的一部分。

——俞敏洪（新东方董事长，毕业于北大外文系）

林嘉是一位受人欢迎的女性，无论走到哪里，都会被人围着、宠着。毕业于北大哲学系的她一生最大的资本就是懂得如何去看淡周围的一切，并经营自己。

出身于书香门弟的她在很小的时候就养成了读书的习惯，这让她与同龄的女人相比多了一份睿智与从容，其举手投足间所呈现的优雅，总让人心生向往。同时，她还经常到一些俱乐部，去学习如何与人交往的艺术。

林嘉的另一半是个极为成功的人，但从来没有传过绯闻，只对她情有独钟。在此期间，林嘉更没有放松自己，她学会了如何打高尔夫，学会了品鉴美酒，学会了温柔地聆听，学会了表达自己的意见，学会了摄影，学会了舞蹈，学会了让自己更为高贵美丽，学会了经营自己的事业。

林嘉身上所透出来的迷人魅力，皆源于其内在的气质。她可能长得不夠漂亮，但其深厚的修养与优雅的举止，让她整个人都充满了“磁性”，

足以让人心生向往。

生活中，一个人之所以能在众人之中脱颖而出，能以强大的“磁力”征服他人，给人留下美好的印象，关键就在于其气质。北大人认为，以貌取人是十分肤浅的行为，气质才能真正地展示一个人的内在涵养，它是内在魅力的外在体现。因此，在工作和生活中拥有出众的气质，是每个人都梦寐以求的，也是非常重要的。那种气质出众者，给人的感觉是一种舒适、亲切、随和的感觉，与之交谈，其会静静地聆听，给人信赖的感觉。同时，在受到创伤时，他们会用其对生活睿智的见解给予你温暖的抚慰。在社交场合，他们能用幽默化解尴尬，用智慧点拨人生，用优雅的姿态给人留下难忘的感觉。总之，良好的气质，能让人充满“磁力”，让人心生向往。

许多人都喜欢《射雕英雄传》中那个憨厚可掬的郭靖，他老实本分，看起来像个榆木脑袋，而黄蓉却古怪精灵，智商和悟性都极好。依常理，黄蓉的职业发展前景和个人前途应该比郭靖好一些才对。但实际上，郭靖却超越了黄蓉，成为武林中能力最强的人。江南七怪为了调教他，教给他真本领，贡献了自己的大部分精力，全真派老道，不远千里，不厌其烦地手把手教他真功夫，却不肯指点梅超风，甚至连九阴真经、降龙十八掌这样的真本事，都无一例外地传授给他。

难道是幸运之神格外眷顾“庸才”吗？当然不是，郭靖这个人，尽管智商不高，情商却极高，他身上的忠厚气质是吸引别人的最大资本。他四肢发达，头脑简单，但他却懂得感恩、诚实守信、待人真诚，对人从不设防，所以更容易赢得他人的信赖，很容易被人所接纳。同样地，黄蓉虽然冰雪聪明，但却不易得到大师的点拨。

一个拥有良好气质的人，一定拥有富吸引力的人格魅力，他们集真诚、自信、进取、涵养、格局、胆识、梦想、激情等等良好的因素于一身，无论在任何场合，其周身所散发出的“磁力”足以倾倒众人。所以，在生活中，要想成为一个值得信赖和受人欢迎的人，那就去修炼自己的气

质吧！

腹有诗书气自华，最是书香能致远

古今中外赞美读书的名人和文章，多得不可胜数。张元济先生有一句简单朴素的话：“天下第一好事，还是读书。”“天下”而又“第一”，可见他对读书重要性的认识。为什么读书是一件“好事”呢？

也许有人认为，这问题提得幼稚而又突兀。这就等于问“为什么人要吃饭”一样，因为没有人反对吃饭，也没有人说读书不是一件好事。

——季羨林（国学大师，哲学家，曾任北大副校长）

气质是岁月的积淀，人格的蓄养，是指一个人内在涵养或修养的外在体现，是内在的不自觉的外露，而不仅是表面功夫。如果你胸无点墨，那哪怕用再华丽的衣服装饰，这人也是毫无气质而言的，反而会给人肤浅的感觉。所以，如果你要提升自己的气质，除了平时穿着得体、说话有分寸外，还要不断地通过读书来提升自己的知识、品德和修养，不断地丰富自己。

北大人认为，腹有诗书气自华，最是书香能致远。提升气质，最重要的是通过读书，扩展自己的知识内存。腹有诗书，即使是相貌丑陋，但举手投足间所展现出的那份优雅，也会让人心醉。北大毕业的俞敏洪曾说过这样一句话：“人生皆因读书而不输。读书未必会改变命运，但却一定可以改变你的气质！”可见，书籍对一个人气质提升的重要性。

曾有人问情感作家苏岑：“什么叫知性？”她答道：“知性就是知道很多事情。”这并非是简单的玩笑，自信，来源于“我知道”。书，可以告诉你很多你不知道的事情，从此，你便会从容不拘促、豁达不怯场，这便是气韵。

有人说，要提升气质，一定要美化你的面貌，学点化妆术。的确没

错，外在的妆容确实可以让一个人瞬间光彩照人，但却无法改变一个人的内在。关于化妆，作家林清玄有这样的观点：脸蛋的妆饰是最低级的化妆术，它能改变的事实很少。深一层次的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式，睡眠充足，注意运动与营养，这样其皮肤改善，精神充足，比脸蛋的化妆有效得多。再深一层次的化妆是改变气质，多读书，多欣赏艺术，多思考，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去。由此可见，脸蛋的妆容仅能改变人的容貌，而读书能改变人的内在气质。“腹有诗书气自华”，说的就是这个意思。一个人若被书籍浸染，其性格是温润、雅致的，能使其一言一行都透出诱人的气韵，令人回味无穷。

不可否认，书籍是丰富人的大脑，提升自我气质的重要法宝之一。可以想象，一个外表靓丽、内心荒芜的人，其对人的吸引不过只停留在一瞬间。而一个爱读书，内心充满智慧，拥有丰富内涵的人，对于他人的吸引则是永久性的。

来自一个落后小山村里的梅栅，从小就是一个丑小鸭：细黄的头发，黝黑的皮肤，再加上她有些俗气的老家土话，让她整个人看起来俗气不堪，毫无气质。但是，通过几年的努力，她如愿地考上了省城里的一所重点大学。

四年的大学生活，让梅栅很快脱去了乡土气。在学校里，她的打扮依旧朴素，但同学们都说她从内而外却透出一种灵气来。和她聊天，便能发现她是一个有智慧的聪明女孩，对人生她有着独到、深刻的见解，对生活的一些事情都看得很开，而且非常了解自己，很明白自己想要什么。

其实，这一切都源于梅栅的爱读书的习惯。她的寝室里总是放着一些能启迪人生智慧的书籍，一旦读到那些能解答心中困惑的句子，她就会用笔将这些句子记下来，反复地品味揣摩，如果觉得有道理，她就会采纳书中的建议。久而久之，梅栅便克服了自己的一些缺点，也变得更加坚定和优秀了。同时，因为爱读书，就连她的普通话也说得流利了起来。随着见识的增长，她也开始变得自信起来，尤其是那昂首挺胸的样子，俨然是一

只“白天鹅”。

可见，一个人若爱读书，其是有思想有内涵的，这样的人身上能散发出不同的气质。生活中，不乏有像梅栅一样的人，他们喜欢买书、看书、写作，书是她们经久耐用的时装和化妆品。他们尽管衣着普通、素面朝夭，走在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间，会格外地引人注目。这就是由内而外散发出来的一种气质和修养，让她们显得韵味十足。

爱读书的人，无论走到哪里都会成为众人眼中的宠儿。她可能貌不惊人，但却有一种内在的气质：幽雅的谈吐超凡脱俗，清丽的仪态无需修饰，那是沉静的凝重，动态的优雅；那是坐得端庄，行得洒脱；那是天然的质朴与含蓄相混合，像水一样柔软，像风一样迷人，像花一样绚丽……

经常读好书的人，做事能进行深入地思考，明白怎么才能想出办法。他们智商较高，能将无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而明智地提出解决问题的办法来。

爱读书的人是美丽的，而且美得别致。他们不似鲜艳的玫瑰，不似浓烈的红酒，只像是一杯散发着幽幽香气的淡淡的清茶，即便不施脂粉也显得神采奕奕、风姿绰约！所以，要培养良好的气质，请先从看书开始吧，它是保持心境的年轻与外表光彩的最大捷径，它能让你随着岁月的流逝而变得优雅、睿智！

提升气质的最大捷径，在于读一流的书

读书给你带来三样东西：情怀、胸怀和气质。而一个人的情怀、胸怀和气质绝对是长远能把事情做下去的最好的三个动力。

——俞敏洪

北大外文系毕业的王强是新东方创始人之一，他曾说过这样一段话：“英文系、图书馆系、中文系的学生，为什么能创建出各种成功的企业？

在我看来，或许是因为他们对知识的渴望超过一切。这种渴望，很大程度上是通过阅读经典现实的。”可见，成就一流人生，源于对知识的渴望和对一流书籍的品读。同时，这些企业家之所以成功，除了得益于书中的知识外，还在于读书塑造了他们超拔的领袖气质，这种气质足以令众人倾倒，使他们成为众人中的佼佼者。

新东方创始人俞敏洪在谈及读书与气质塑造的关系时，曾这样说道：“读书你带来三样东西：情怀、胸怀和气质。而一个人的情怀、胸怀和气质绝对是长远能把事情做下去的最好的三个动力。……这么多年来，我有很好的看书习惯，你们肯定没有我忙，我从今年的1月1日到现在，总共不到3个月的时间里，我一共读了接近60多本书，都是真正能给人带来思考的书籍。我读的都是历史学、哲学书、还有现代商业潮流和未来世界发展方向的书。我已经做了三万多字的读书笔记。所以说，人生是要学习的。曾有人问我，俞老师，你已经站得那么高了，为何还要读书呢？因为确实只有书中的思想才能够引导你走向未来。大家都知道人是一个受思想指引的动物，你的思想去哪里就会走到哪里。……同学们要大量地读书，海内外的书都要读。什么书都拿来读，这样多种思想冲击碰撞以后，你才会通过自己的思考形式形成自己的世界观、人生观、价值观，你就能成为世界上优秀思想家的集大成者。……另外，读书对塑造个人的精神气质作用非常之大，书读多了，你的智慧、谈吐，甚至穿着、举止都会得到提升，可以说，它是塑造个人气质的重要因素。”

的确，北大所培养出来的文化巨匠和商业名流，皆因为受书籍的浸染。正如北大毕业的王强所说，“北大之所以塑造出了诸多的企业家，皆在于北大给予了我们一样东西，就是如何塑造生命的东西，使我们对知识的渴望超过一切。”

读书固然可以提升个人气质，但是能提升个人气质的最好方法，在于读一流的书，那是真正值得我们投入智力、精力、花费去读的书。对此，王强也有类似的看法：“我觉得读书一定要读一流的书，做人一定要做一

流的人。我认为我人生最大的捷径就是，用时间和生命阅读和拥抱了世上一流的书。”许多北大企业家，正是因为将经典书籍奉为人生的必修课，经常读那些能改变我们生命轨迹的书，才让他们无论走到哪个领域，都能比别人走得稍远一些。因为那些书不是字，是生命，而这些生命对读者的生命来说，是一种引领。

所以，要快速地提升你的气质，从现在开始，先养成读书和读好书的习惯吧。要尽可能地将更多的时间用在阅读名著上，那些娱乐的，通俗的书籍会被时间淘汰，保留下来的已经不仅仅是一本书，而是人类思想和经验的精华。读好书，会花掉更多的时间，但你是在与伟大的思想和不朽的经验碰撞和交流。不管你有什么样的学历和教育背景，都可以通过阅读接受教育，改变人生。阅读是一个丰富的精神旅程，一旦你养成了阅读的习惯，投入其中，你便会体验到什么叫滋养和心灵的成熟。



第2课

将“真诚”沁入肺腑，你将处处受人青睐

有人说，风度、教养和真诚是装不出来的，是一个人气质的最真实的流露。要让人能接纳你，首先要对人流露出你的真诚，否则，会让人觉得你是个虚伪、狡诈的人，这样的人是难以赢得他人的欢迎和信赖的，更别说有魅力了。北大人认为，在人所有的品格中，“真诚”是最受人推崇和欢迎的。所以，要提升个人气质，首先就要学会真诚，真实地做自己，坦露自己，诚信地对他人负责。

好人缘源于真诚地向他人坦露自己

无论什么东西都不能建筑在虚伪和牛皮的基础上。

——傅鹰（物理化学家，曾任北大教授）

良好气质的培养，离不开崇高人格的蓄养。而在所有正直的人格中，真诚是最受人所推崇的。在1968年，美国心理学家安德森列出550个描写人的形容词，并让大学生们指出他们所喜欢的品质。统计结果表明，评价最高的人格品质是“真诚”。在其他8个评价最高的形容词中，也有5个与真诚有关，它们是：诚实的、忠实的、真实的、信得过的和可靠的；而评价最低的品质是说谎、假装和不老实。这个试验表明：如果别人认为你是一个很坦诚的人，你就会大受欢迎，很容易建立良好的人际关系。

北大人认为，无论在交际场合，还是在生活中，只有以心换心的坦诚和真实，才能换来他人的真心。如果你总是流于表面的虚伪，只会损害你的气质，让人生厌。

几年来，林强经常为自己的人际关系而苦恼，他发现自己总是很难向人表露心迹。每次与人初次见面，林强总能谈笑风生，聊得很不错，可是互留电话号码之后，他总是怕别人打来电话，也从不主动给别人打电话。

他觉得，自己初次交往时的侃侃而谈，全部都是“装出来的”。他生怕别人知道自己的真实状态和真实想法，担心别人会看不起自己，担心交往越深，自己越会被人“识破”。

林强知道，良好的个人发展前景离不开良好的人际关系，但他就是不愿在朋友面前坦露自己的真诚。另外，很多朋友在评价他的时候，总觉得他是个“不靠谱”的人，于是，也总不愿主动与他联系，这也让林强失去了很多发展的机会。

不坦诚会损害人的气质，使人在他人面前的形象大打折扣。其实，将

自己的不安、焦虑以及生活中的不如意，向别人坦诚地全盘托出，这种方法是克服人际关系障碍的一种良药。只要你有足够的勇气，敢于坦露真我，不作做，不虚伪，无论是大大方方地表露自己的优势，还是公开自己的不足之处，都是帮你广交朋友的好方法。

美国人本主义心理学家西尼·朱拉德曾说：“一个人想要获得健康和充分的自我发展，只有当他有勇气在别人面前表现他真实的自我，并且找到自己人生的意义与目标时才能实现。”生活中，可能会有人担心，在他人面前过于表露自己的真诚，一定会招来他人的嘲笑、讥讽甚至诋毁。而实际上，这种看法是完全没必要的，因为真诚是你内心流露出的真情，世界上很少有人会不被真诚所打动。所以，你完全可以放下你的心理包袱，真诚待人，这样才能得到别人的真诚相待。

已经做销售6年的刘文海时常觉得，自己朋友很多，但在关键时刻能发挥作用的朋友却甚少。无论在厚厚的名片夹中，还是在网络聊天工具上，文海的“联系人”多数都不能直接谈业务。所以，文海就对那些“联系人”都很冷淡，尤其是在网络聊天工具上，他为了避免太多人的骚扰，还设置了“需要验证”——把他加为联系人，需要文海本人的验证。

一天，文海在网上结识了一位曾给了他很大帮助的“联系人”阿香，因为“需要验证”，这位“联系人”第二天才被加到文海的QQ上。不过，阿香并不介意，她不但帮文海联系了业务，还建议文海他的设置改为无需验证就能加为好友。她对文海说：“你这么做，确实能够屏蔽一些无聊信息和广告，但也许你会因此而失去一些客户询盘和真心想和你交朋友的网友。有的客户当时没有加上你，也许过去就忘了。当你设置需要验证才能加你为好友的时候，你也就是关上了别人通向你的一扇门。”

文海突然恍然大悟：其实不仅仅是在网络上，不论在任何场所，要想交到更多的朋友，就要敞开你的心扉，敞开别人通向你那扇大门。

可见，坦诚是一种人格魅力，它能让人在瞬间对你产生信赖感，从而更愿意与你进一步交往。所以，无论在工作中还是在生活中，都表露下你

的真诚和坦率吧，以心换心的真情能让你散发出迷人的气质，从而为你赢得良好的人缘。

最损人气质的，莫过于内在的虚伪

偶尔真诚一下，进入了真诚角色的人，最容易被自己的真诚所感动。

——周国平（作家，学者，毕业于北大哲学系）

虚伪是一种最损人气质的品性，内心虚伪者，表面做一套，背后又是另外一套，他们往往口是心非，总能在各种场合扮演各种角色，却始终赢不得他人的信赖和好感。

一只喜鹊曾经到处宣扬说：“我是个直性子，心直口快，从来不怕得罪人。”事实也的确如此，只要它遇到不顺眼的，便会指责一通，比如，它见了猪会斥责：“这光吃不动的懒汉。”见了狗便嘲笑说：“叫声那么大，把人吵死了。”见了驴，它则会戏谑道：“蠢货，整天就知道绕着一个圈推磨。”

有一天，乌鸦作为树林中的鸟类的总管，下山来游逛。喜鹊听罢这个消息，赶忙向前说：“我真是太想念你了，能见到你，真是幸运。你的羽毛真美，你是天下最漂亮的鸟。另外，您的声音也很好听。”乌鸦走后，一群鸟便围上来问喜鹊：“你平时总讲真话，这次讲的怎么全是假话。乌鸦的羽毛真美吗？乌鸦的歌儿真好听吗？”喜鹊顿时被自己的虚伪搞得很不自在，支支吾吾，答不出一句话来。这时公正的猫头鹰出来帮喜鹊作了回答。“喜鹊先生，恕我直言。你的所谓直筒子性格，爱讲真话，有对象哇！在于自己无利害关系者的面前，你什么都敢说，什么都能说；一旦到了关乎自己利害的对象面前，你的话便言不由衷了。”

生活中的虚伪者，就如故事中的喜鹊一般，你刚开始与他接触的时候，感受不到他虚伪的一面，但是时间久了，自然便露出了本性。他们很会说话，很会讨人喜欢，但是往往会因为言不由衷而惹人烦感。我们可以

想象，一个总爱在他人面前吹嘘自我，假话连篇者，除了让人感到浮浅之外，你感受不到其有任何的气质而言。

北大企业家俞敏洪曾说过这样一句话，凡是虚伪的，都是无行为能力的。的确如此，一个人在他人面前吹嘘、夸耀、说假话，无非是为了让别人瞧得起他，甚至羡慕他，而这恰恰也证明了他的虚弱。有句话说，一个人夸耀什么，说明他内心缺少什么。一个内在丰盈的人，是不会在人面前表现出任何的虚伪的。

北大教授李大钊先生说：“我们应该顺应自然，立在真实上，求得人生的光明，不可陷入勉强、虚伪的境界，把真正人生都归幻灭。”可见，建立在虚伪内在基础上的人生，是难以赢得人生的精彩的，这样的人因为内心虚妄，所以很难从他的脸上和身上看到任何的优雅。

作家亦舒在小说《圆舞》中有一句经典名言是说，真正有气质的淑女，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉人她读过什么书，去过什么地方，有多少件衣服，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。可见，那些真正有智慧的人，是从不向别人炫耀什么的！在人群中，他们也是真诚的、沉静的，从不夸夸其谈，这也是一种富有吸引力的气质。所以，要修炼自己良好的气质，从脱掉内心的虚伪开始吧，无论你学识再渊博，底蕴再深厚，内心再善良，但是只要让人感受到你的不真诚，那就会大大折损你的形象气质，削减你的魅力。

真诚是建立在“诚信”的基础上的

对待一切善良的人，不管是家属，还是朋友，都应该有一个两字箴言：一曰真，二曰忍。真者，以真情实意相待，不允许弄虚作假；对待坏人，则另当别论。

——季羨林