

低调做人 成功做事

这样做人



Zheyang Zuoren You Neihan

世间没有永葆青春的甘泉，也没有长生不老的秘诀。曼德拉之所以拥有永远的青春，是因为他在丰富的人生阅历中，提炼出了大智慧，在苦难的折磨中，咀嚼出了大幽默。

有内涵

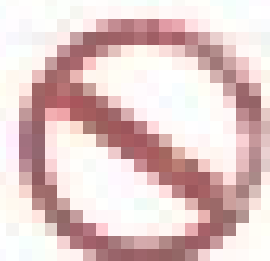
王朝晖 袁凤东◎编著



中国妇女出版社

新華社 中國人民廣播電台 中央電視台 中國國際廣播電台

這樣做人



《Zengyong Zhiyao Huo Sheng》

中國國際廣播電台 中國人民廣播電台 中央電視台 新華社 中國國際廣播電台

有肉細

1999 年 10 月 1 日



这样做人 有内涵



王朝晖 袁凤东◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做人有内涵 / 王朝晖, 袁凤东编著. —北京: 中国妇女出版社,
2008. 6

ISBN 978 - 7- 80203- 559- 1

I. 这… II. ①王…②袁… III. 个人—修养—青少年读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 059562 号

这样做人有内涵

编 著: 王朝晖 袁凤东

责任编辑: 刘 冬

版式设计: 吴晓莉

装帧设计: 创品牌

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16.5

字 数: 250 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 559- 1

定 价: 28.80 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

这样做人有内涵

目 录

第一章 从人格修炼开始

做人要有高尚的人格	2
人格比财富更有用	4
人格比“名”更崇高	5
“极品”人格的两种雅量	7
把“德”字刻心头	8
以厚德载物	10
德行决定了成败	14
忠诚——真诚的最高境界	15
自律才能获得人格高境界	17
责任心：健全人格的基础	19
慎独做人	20
抵御诱惑，无欲则刚	22
诚信可以行天下	23
要有一颗体谅的心	25
自我把持，严守本分	26

第二章 心志第二

做人要立高远之志	32
----------------	----

坚持不懈，矢志不渝	33
让自己的志向不可阻挡	36
始终充满壮志豪情	38
时刻让自己充满热情	39
人生在世就要积极进取	40
坚韧不拔，永不放弃	42
永远生活在希望之中	44
梦想造就成功	45
把决心与志向“焊”在一起	47
摆脱失望，恢复必胜的斗志	50
敢于在逆境中崛起	52
挑战失败	56

第三章 做人最重要的是自信

对自己有清醒的认识	62
积极地进行自我评价	66
点燃内心深处的自信之火	68
强化你的自信心	69
打碎心灵的玻璃罩	76
战胜自卑并不难	79
将“我不行”变为“我能行”	83
走出“顾影自怜”的怪圈	86

第四章 学会控制自己的情绪

血气方刚算不上本事	92
拿破仑·希尔的教训	93
控制好自己的情绪	95
驾驭自己的负面情绪	97
学会克制和忍耐	100
不要让愤怒的情绪冲出来	102
性情豪爽别过头	104
不要成为感情的奴隶	106
沮丧抑郁时不可决断大事	108
面对生活中的忧虑	110
学会制怒	112
保持清醒的头脑	117

第五章 营造快乐的心境

心境旷达方可致远	120
轻松生活的态度	121
世上没有绝对的幸福	123
解开心灵的枷锁	125
放下就是快乐	127
保持乐观的心态	128
以自己喜欢的方式生活	131
知足和感恩是快乐之源泉	132
学习忘怀之道	133

保持悠闲的心境	135
让快乐成为一种习惯	136
凡事多往好处想一想	138
换个活法品味快乐	140

第六章 在低调中修炼自己

做人贵在不显不露	148
直木遭伐，井甘水枯	149
莫与强者争锋	150
藏巧于拙方可致远	152
锋芒是一把双刃剑	154
谦逊是伟大之本	157
豁达大度的心胸	162
大智若愚，韬光养晦	164
忍字心头一把刀	166
忍小谋大，不逞匹夫之勇	168
为人处世检点小节	169
冷静面对不如人意的人和事	173
刚柔相济，该低头就低头	174
坦然接受他人的批评	176

第七章 外圆内方——做人高境界

能方能圆——为人处世之本	180
方圆相生才能游刃有余	181

刚柔兼济，方圆并用	182
圆中容方，不忘大原则	184
以退为进，善于战略退却	185
避实就虚，巧于圆滑处世	186
拐弯抹角，以迂为直	187
学会取悦别人	189
不做口是心非的人	190

第八章 言辞恰到好处

妙语温暖人心	194
首先要把话说得条理清晰	195
说话要让人听得懂	197
温和说话	203
说话贵在坦诚	208
说话要充满感情	213
专心注意与你说话的人	218
学会驾驭说话的语气	222
少说为佳，避免口不择言	224
尽量避免正面冲突	225
说话要慎重	227
丰富无声的身体语言	228
远离说话的禁忌	234
注重批评的艺术	238

第九章 注重自身形象

注意你的外表	242
给别人留个好印象	243
没啥也不要没精神	244
一举一动见内涵	246
培养自己的内在气质美	247
培养成熟的个性	248
以微笑彰显优雅气质	251
让自己充满幽默细胞	252
开朗大气，展现多彩魅力	255

这样做人有内涵

第一章

从人格修炼开始



做人要有高尚的人格

1970年12月6日，波兰的首都华沙寒气逼人。来访的联邦德国总理勃兰特向华沙无名烈士墓献完花圈之后，来到华沙犹太人殉难者纪念碑前的广场。突然，他双膝着地，跪在了纪念碑前！他是向二战中被德国纳粹屠杀的510万犹太人表示沉痛哀悼，为纳粹时代德国所犯下的罪孽深感负疚，虔诚地认罪赎罪。勃兰特此举震惊了世界，尤其震撼了德国人的灵魂。当时的民意调查显示，有80%的德国人非常赞赏此举，认为这种出乎意料的方式更充分地表达了德国人悔罪的诚意。此举也赢得了波兰人民的理解和信任，认为它为“结束一段充满痛楚与牺牲的罪恶历史”迈出了重要的一步。1971年的诺贝尔和平奖授予了勃兰特。

1976年1月8日，周恩来逝世。9日凌晨5点，联合国总部大厅的联合国大旗降了半旗，所有联合国会员国的国旗，都不升起。这在联合国从无先例。因此，有的国家大使提出质问：我们国家的元首去世，联合国大旗依然升得那么高，中国的第二首脑去世，联合国降半旗还不算，还把其他国家的国旗收起来，这是为什么？当时的联合国秘书长瓦尔德海姆说：“为了悼念周恩来，联合国下半旗，这是我的决定。原因有二：一是，中国是个文明古国，她的金银财宝多得不计其数。可是她的总理周恩来在国际银行没有一分钱的存款！二是，中国有10亿人口，可是她的总理周恩来没有一个孩子！你们任何一个国家元首，如能做到其中一条，在他去世时，总部也可以为他降半旗。”全场默然。

阿根廷政府曾做出一项特别决定，向在第二次世界大战期间做出过重要贡献的辛德勒遗孀埃米莉·辛德勒夫人每月提供1000美元的生活补贴，以使这位老人安度晚年。埃米莉·辛德勒夫人在第二次世界大战期间，曾与丈夫一起冒着生命危险从德国法西斯集中营里救出1200名犹太难民。他们的这段

传奇经历，后来被美国导演斯皮尔伯格搬上银幕。电影《辛德勒的名单》真实、成功地记录下了这段历史，辛德勒夫妇的事迹也因此被世人广泛传颂。二战结束后，辛德勒夫妇于1949年来到阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的圣维森特区定居。1974年丈夫去世后，独居此地的埃米莉因缺少收入来源，经济拮据，生活困难。阿根廷内政部长科拉奇在总统府接见了埃米莉·辛德勒夫人，并向她宣布了这项由梅内姆总统特批的决定。

在重大的历史事件面前，在尖锐的意见分歧面前，是什么有如神助的力量保护了人的命运？甚至保护了民族、保护了国家的命运？是什么有如神助的力量能够使不同语言、不同肤色、不同民族、不同国家的人民消除隔阂、形成统一的思想和意志？是善良的力量，是正义的力量，是进步的力量，是推动历史车轮向前发展的人民群众的力量。而人格的力量，就是这些力量的集中体现。

人格是个人的道德品质，也是个人的性格、气质、能力等特征的总和。不可否认，具有高尚人格的人也可能遭遇厄运和不幸。但是，具有高尚人格的人宁可遭遇厄运和不幸，也绝不会放弃高尚的人格，因为他们并不是为了得到回报才保持高尚的人格。正因为如此，一个人的人格魅力才会在困境的砥砺中焕发出迷人的魅力，并激发出感染别人的力量。

品格是世界上最强大的动力之一。高尚的品格，是人性的最高形式的体现，能最大限度地展现出人的价值。

每一种真正的美德，如勤劳、正直、自律、诚实，都自然而然地得到了人类的崇敬。具备这些美德的人值得信赖、信任和效仿，这也是自然的事情。在这个世界上，他们弘扬了正气，他们的出现使世界变得更美好、更可爱。

诚实、正直和仁慈，这些品质与每个人的生命息息相关，已成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的：“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可当。

由此，每个人都应该把拥有好的人格作为人生的最高目标之一，并竭尽全力去赢得这种非凡的力量，让人生因得到高尚人格的照耀而焕发独特的光辉。

人格比财富更有用

当前人格的丧失正是许多社会问题的症结所在。如果每个人都能高度珍视自己，并且知道自己有能力得到自己想要的东西，那么就不会再有人去出卖自己的肉体，或者沉迷于赌博、毒品和犯罪。

贫困是一种精神疾病，它起源于人格的丧失；同许多疾病一样，这种精神疾病是可以治愈的，只要你坚信它能够被治愈。同样地，和对付其他疾病一样，要战胜贫困需要你不懈的努力、积极的态度和无比的勇气，如果你放弃了，你才是真正地陷入了困境。

金钱可以放弃，权力可以放弃，自由也可以放弃，但是，人格是真正可以拯救我们的东西。

一个人能够知道尊重自己的人格，不把自己当做一件物品买卖，不肯为了金钱、势力、地位而出卖自己的人格，堕落自己的操守，那他一定能成为社会中重要且有力量的一分子。

林肯做律师时，有人请他为一件诉讼案中理屈的一方辩护。他回答说：“我不能做这种事。因为到了当庭陈词时，我的心中一定会不停地这样想：‘林肯！你是说谎者，你是说谎者！’我相信，那时我会忘形的！”

一个人戴上了面具，去从事不正当的事业或职业，那他一定会常常受自己良心的谴责，并且还常常鄙弃自己。良心的谴责，或内心的羞惭，是很痛苦的。它能减损人的力量，淹没人的品格，它足以葬送一个人的自尊心与自信心。

不管有多么大的利益，千万不可留恋于不正当的职业。假使你要从事这种事业，你最后一定会遭遇失败与不幸的。做良心所不允许的事，是足以损害人格，破坏各种精神机能的。

假使上司要你做不正当的事，你可以明白地告诉他，你必须将人格的标记印在所做的每一件事上，否则就不干！你不能将你的人格，你的操守，你的尊荣，出卖给任何不正当的机关，或不诚实的领导。

世界上没有任何东西可以引诱你去做“人”所不应该做的事；不要为了

金钱而作践你的人格与自尊，去为他人做种种不正当的工作！不管你从事于何种职业或事业，你总应该尊重你的人格，保持你的操守。不要忘记，你是在做一个“人”！最初，最后，直到永远。

人格不仅代表一个人的资本，更是道德的保证和最高尚的财富。它是一个植满了人类美好愿望与荣誉的庄园，人们投资于此将会得到报偿，会获得真正的荣誉和受到人们的尊敬。

一种优秀的人格就是无价的财富，比宝石、金子都更具有价值。赚钱是一种行为，可是，当人的思想变得贫穷时，当它消除了人对美的感受时，当它使道德感变得迟钝，并且混淆了对与错、善与恶的区分时，赚钱就是最恶劣的罪恶行径。

一个人不能光凭面包活着，还需要一种无形的精神食粮。人们需要花很多钱买食物来喂养一个肉体。而一个健全的人的思想与灵魂，在要求真、善、美方面，比肉体要求物质食物显得更为渴望而迫切。

不能单一地用金钱来衡量一个人的财富和他的价值。一个人有许多金钱，而心灵一片贫瘠；有一片广阔的庄园，理解力却十分狭隘，那么他的“财富”对他来说意味着什么？他的“价值”将为他赢得什么？一个年老之人将他的一生耗费在追求财富而不是在发展自身上是一件最可悲的事。他的灵魂皱缩成一个吝啬鬼的灵魂，他所有较为高尚的感觉都已经死去，那么，他还会富有吗？

人格比财富更有用。如果一个人丢失了灵魂，那么即便他得到了整个世界，也毫无用处。

人格比“名”更崇高

对于很多人来说，尊严与交际往往是一对矛盾。有时候男人要维护人格尊严，在交往中恐怕就要注意自己的态度了。就一般情况而言，人们是不愿大献殷勤的，所以献殷勤的人是恐惧的，他害怕别人不与他好，所以才巴结人，这种交往是不自然而且丑恶的。

看见上司叼根烟就立刻点上火，老板从车上下来就立刻上前开车门，看

见上司打了条新领带就称赞：“这可真是上等货。”当你看见周围同事这么做的时候，你会怎么想？

这时候，每个人的反应都差不多：“真是马屁精，这种事都做得出来，恶心！”但是，当周围这种拍马屁的人越来越多的时候，你也很难表现出不以为然的样子。最后，连你也会和大家一样，成为逢迎拍马的人。

但是还是有一些人不会受到影响，依然坚持不逢迎拍马。这种人有两类，一类是头脑很单纯的人，他认为“这简直是太无聊了”或是“这么麻烦的事就免了吧”。于是即使别人再怎么拍马，他依然故我。另外一类就是所谓的硬汉，这类人可是很麻烦的人。

“经理真是公私不分的人，利用公司的交际费满足私人的嗜好。如果我想要受到他的提拔，就必须与他同流合污，但这实在不是我做得出来的。”你或许就是这种人，经常为了这种事而气愤或烦恼。这个时候，你该怎么办呢？

如果你是这种性格的人，大可不必勉强自己加入逢迎拍马的行列。假使你为了讨好上司而忍着心中的不屑与气愤，采取所谓“屈辱的行动”，上司还是不会高兴，因为你这种不满的情绪，会表现在你的行动之中，使你的言行举止看起来极不自然。更何况有些人本来就很擅长谄媚这一套功夫，和他们比起来，你的所作所为，反而让人觉得“画虎不成反类犬”。如此一来，你排除万难、克服自己心理障碍所做的努力，非但一点儿效果都没有，反而落人笑柄。

维护尊严是很复杂的，我们不仅要维护作为个人权利、特征的尊严，还要维护道德品质上的尊严。仁、义、礼、智、信，是每个人都必须遵循的，它也正是我们的高尚人格，也是我们所要努力维护的。

那么，究竟应该怎么做才好呢？这说起来未免太过于教条化，但却是不可否认的定则，那就是完全靠实力取胜。

不要羡慕那些走旁门左道而暂时得到利益的人。

如果看见旁人占上风，你就坐立不安而试图与之一较高低，这么一来你将会因终日与人竞争而不得安宁。这些讨巧的欺骗伎俩，绝不可以成为常态。唯有真正的实力才经得起考验。

如果能在开始创业时，就下定这样一个决心：将自己的人格力量当做事业的资本，做任何事情，都不要背叛人格。那么在日后，即使不能名利双收，

也不会在事业上遭到失败；反之，一个丧失人格力量的人，却永远不能长久地处于成功的状态中。

我们每个人都要懂得，在自己的生命中，应当有着宝贵的人格和自尊。高尚的人格，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，任何代价也不能买去。甚至在必要时，我们宁可牺牲自己的生命，也要保全人格力量的完整。

贫穷并不可怕，可怕的是把自己的人格、自尊全都抛开了。我们宁愿做辛苦的工作，也不能牺牲我们的自尊，毁灭我们美好的心灵。

把我们的人格铭刻在我们所做的每一件事上，这才是生命中最真实的欢愉。要记住，人格比“名”更崇高，比“利”更伟大。

“极品”人格的两种雅量

俗语云：“宰相肚里好撑船。”所谓肚里撑船，极言容纳之大也。话虽如此，古往今来，就是这大雅量最难。以王安石之才，司马光、欧阳修之品，难免互相倾轧。可见肚里能撑船，因是宰相才，但做了宰相之后，还要撑船，就比较难了。在得势的环境中仍然撑船的宰相，历史上绝无仅有，如齐之管仲，汉之曹参，不但是宰相中的宰相，也是人中的“极品”。

做人最需要，但也最难得的品德是雅量。唯量大才能容人、容物、做大事、成大功。即使无机会做大事、成大功，有雅量的人也自然气宇轩昂，令人望而生敬，是人中的极品。

汉相国曹参才不如萧何，继萧何为相后，人皆以为他会挟前嫌更换人事，谁知他最大的长处就是有雅量，不但用人行政，概照前任旧章办理，所有规定也都“萧规曹随”，新官上任，一把火都不放，每日饮酒作乐地替部属掩饰错误。惠帝问他为何无所事事，他坦承才不如萧何，无须多事。如此大智若愚，胸怀宽广，历代少有。故他一生保全自己，也保全惠帝，使黎民得以休息。

人的雅量首先表现在能容忍并承认别人比他有才，如曹参。这话说来简单，其实很难做到。高明如曹操，不能容一个杨修。

其次，人的雅量表现在能受毁谤而不怒。古人云：“受国之垢，是谓社稷