

人生



九的项

修身齐家治国平天下

Rensheng de jiuxiang
XIULIAN

修炼

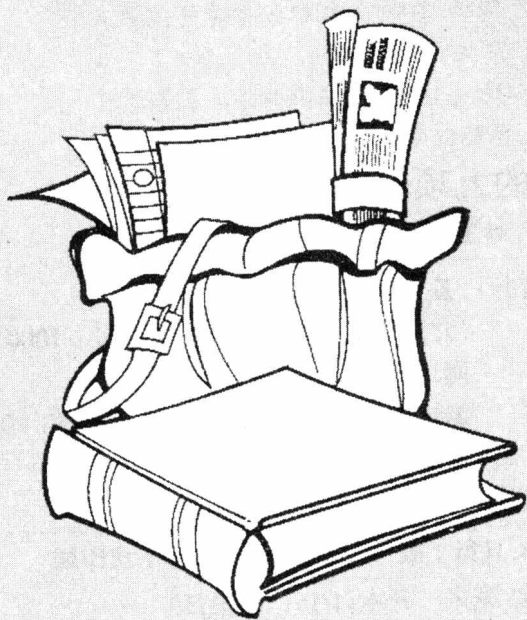
张俊杰◎编著

石油工业出版社

在《论共产党员的修养》中，刘少奇同志这样强调加强自身修养的必要性：「我们应该把自己看作是需要而且可能改造的。不要把自己看作是不变的、完美的、神圣的，不需要改造的、不可能改造的……一个人要求得进步，就必须下苦功夫，郑重其事地去进行自我修养。」

人生的**九项**JIUXIANG**修炼**

张俊杰 □ 编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生的九项修炼/张俊杰 编著.
北京:石油工业出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5021-5934-4

- I. 人…
II. 张…
III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 011799 号

人生的九项修炼

张俊杰 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.cn

编辑部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京京安印刷厂

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

787×1092 毫米 开本: 1/16 印张: 19

字数: 360 千字

定价: 28.00 元

(如果出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻版必究

前言



如何开创成功的人生？这是每个人都要面临的重大问题。《礼记·大学》提出了“修身、齐家、治国、平天下”的观点，成为几千年来人们做人做事取得成功的理想。具体来说，首先要锻炼自己的能力，然后拥有和睦的家庭，最后才能做大事、成大事。

由此可见，修身方可齐家、治国、平天下。没有良好的修养而欲成大事，只能是空中楼阁。孔融三岁让梨，是知书达理的表现；孔明被誉为智慧的化身，离不开谨慎的个性；毛遂自荐成功，得益于出色的口才；唐太宗建立文治武功，有贤内助长孙皇后的帮助……一个人只有发现自身的不足，注重加强个人修养，才能不断长进，实现成功的发展目标。

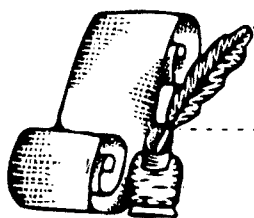
中国古代大教育家孔子早就以自己的切身体会向后人介绍了人生的修炼方法，他说：“吾日三省吾身”。从15岁起，孔子就立志读书，并且每天坚持反省自己说错了哪些话、做错了哪些事，使自己不断进步。此外，他还以身边那些德高望重的人为师，总结成败经验，作为重要参照。就这样，孔子到了70岁时，已经养成了“循规蹈矩”的品德，不管心里如何想，行动上如何做，都不会超越法律和社会道德的规范，成为一个“圣人”了。

事实上，人生成功虽取决于能力、机遇等多种因素，但是，个人修养始终发挥着决定性的作用。因为一个人只要在为人处世方面具备良好的心态、意志和口才，即便身处逆境、遭遇挫折，也能突破困

境、化险为夷,最后反败为胜。反之,即使具备良好的发展环境,也会因为自身先天不足而难当重任。历史上,曾国藩非常重视个人修养,严格要求自己,具备深刻的自省精神,最终实现了“立功、立德、立言”的人生。

在现代社会中,一些人虽然掌握了科学文化知识,但是仍然不能获得良好的发展机会;一些人身处领导与管理工作岗位,但是不能实现出色的发展目标……他们之所以不能在人生道路上自我超越,根本的问题不是学历不够、职位不高,而是人生修炼没有跟上!

因此,我们必须明确“先做人后做事”的道理。人乃万物之灵,只有不断修炼自己,具备进取的心态、发展融洽的关系、锻炼出色的口才、培养积极的个性、建立好人缘、掌握社交礼仪、塑造高雅的气质、养成良好的习惯,才能学会做人,进而实现预期发展目标、获得成功。我们要经常反省自己在为人处世方面存在哪些不足,自觉地加以改进,乃至通过“苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行弗乱其所为”,使自己成为担当大任的栋梁之材。



目

录

MPLD

第一章 心态修炼

- | | |
|--------------------|-----|
| 1.平常心——保持平常心才能泰然处世 | 002 |
| 2.责任心——遇到事情不逃避 | 003 |
| 3.进取心——积极进取永不言败 | 004 |
| 4.克制心——自我控制低调处世 | 005 |
| 5.忠诚心——坚守信仰才能成功 | 006 |
| 6.奉献心——付出总有回报 | 007 |
| 7.忍耐心——小不忍则乱大谋 | 008 |
| 8.自尊心——自尊赢得他人尊敬 | 009 |
| 9.感恩心——学会感恩赢得幸福和成功 | 010 |
| 10.知足心——知足者常乐 | 012 |
| 11.自信心——相信自己才能创造奇迹 | 013 |
| 12.平等心——摒弃高人一等的心理 | 014 |
| 13.创业心——实现个人价值的通道 | 015 |
| 14.归属感——努力追求家庭幸福 | 016 |
| 15.包容心——学会包容不妒贤嫉能 | 017 |

16.幽默心——用幽默增加个人魅力	018
17.改错心——“吃一堑,长一智”	019
18.警惕心——居安思危才能长治久安	020
19.豁达心——巧妙应对人生逆境	021
20.博爱心——热情拥抱身边的人和事	022
21.自爱心——善待自己笑对人生	023
22.不贪心——戒除贪欲才能享受人生	024
23.开放心——固步自封会陷入绝境	025
24.自嘲心——学会自嘲彰显度量	026
25.好奇心——让每天的生活保鲜	027
26.羞耻心——做到“知耻者必胜”	028
27.真诚心——精诚所至金石为开	029
28.自省心——自省修身才能成长进步	030
29.引退心——大舍大得功成身退	031
30.和解心——遇事和解可以减少矛盾	032

第二章 关系修炼

1.善于赢得人心——得人心者得天下	035
2.给足他人面子——以尊重赢得对方感激	036
3.拥有一个贤内助——打造和睦的婚姻关系	037
4.珍惜“人力资源”——建立人脉网络关系	038
5.读懂他人心思——发展知心朋友关系	039
6.营造办公室和谐氛围——实现公司内部融洽关系	039
7.应对社交场合——提高自我社交能力	040
8.主动配合上级——与上司建立良好关系	042

9.善于统御下属——获得部下支持与配合	043
10.维护彼此友谊——与朋友和谐相处	044
11.对待竞争关系——正确看待竞争对手	045
12.结交新朋友——拓展人际关系通道	046
13.真诚赢得真心——依靠真诚走进对方心田	047
14.保持家庭和睦——与家人建立良好沟通	048
15.检查爱情进度——但愿人长久,千里共婵娟	049
16.不窥视对方隐私——懂得“距离产生美”	051
17.讲究诚信原则——交往过程中做到言行一致	052
18.做到广交朋友——积极主动地交朋友	053
19.主动提供帮助——危难时刻显身手	054
20.学会与人为善——善待他人是一种美德	055
21.善于与人合作——把握合作双赢的发展趋势	056
22.绝不听信谗言——防止他人破坏自己的良好人际关系	057
23.主动问候父母——表达自己的孝心和爱心	058
24.巧妙关爱子女——子女永远是我们的“小朋友”	059
25.学会留住客户——发现客户利润之源	060
26.与小人物相处——重视小人物的独特作用	061
27.经营好合伙关系——戒除贪心同舟共济	062
28.走好亲戚关系——不走不亲,常走常新	063
29.寻求邻居帮助——功夫用在平时	064
30.懂得吃亏是福——掌握“得失”辩证哲学	065

第三章 口才修炼

1.委婉表达——人的心灵是柔弱的	067
------------------	-----

2.时刻锻炼——在生活中练就出色口才	068
3.说服他人——做个伟大的沟通者	068
4.形象说明——让口才表达通俗易懂	069
5.安慰别人——帮助对方摆脱愁苦的心情	070
6.化敌为友——用沟通消除误解	071
7.妙语解困——用机智巧妙的话摆脱困境	072
8.改变气氛——创造轻松的谈话氛围	073
9.让对方畅所欲言——获取有价值的信息	074
10.巧解妙答——谈话中要灵活应变	075
11.学会自责——变被动为主动	076
12.化解尴尬——巧用幽默的力量	077
13.让对方作出决定——不战而屈人之兵	078
14.声东击西——诱敌深入的口才技巧	079
15.劝诱表达——强调共同点实现价值认同	080
16.探听虚实——旁敲侧击获取情报	081
17.学会说“不”——学会拒绝对方	082
18.对比辩论——在比较中获得主动权	083
19.善于自嘲——摆脱窘境的好办法	084
20.换位辩论——以其人之道还治其人之身	085
21.借用历史——以史为鉴的表达技巧	086
22.故作否定——以退为进的口才艺术	087
23.抓住听众心理——沟通中做到有的放矢	088
24.与听众互动——提升沟通效果的良方	089
25.引起共鸣——使对方心服口服	090
26.不言而喻——善于发挥沉默的力量	091
27.转换话题——驾驭谈话的进程	092

28.化解不满——建立彼此和谐相处	093
29.机智应答——在口才表达中显露智慧	094
30.偷换概念——实现出其不意的沟通效果	095

第四章 性格修炼

1.以德服人——让他人对自己心悦诚服	098
2.处事果断——优柔寡断丧失先机	098
3.未雨绸缪——深谋远虑才能处事不惊	100
4.只争朝夕——做事拖延会丧失发展良机	101
5.吃苦是福——自古英才多磨难	101
6.积极乐观——笑口常开,成功常在	102
7.从善如流——兼听则明,偏信则暗	103
8.不自欺——“自欺欺人”是走向成功的顽疾	104
9.辩证看得失——塞翁失马,焉知非福	105
10.拒绝攀比——克制自己的虚荣心	106
11.奋斗不息——坚持战斗才能超越自我	107
12.求真务实——弄虚作假害人害己	108
13.谦虚为人——谦虚使人进步,骄傲使人落后	109
14.踏实做事——脚踏实地才能奠定成功的基础	110
15.参与竞争——物竞天择,适者生存	111
16.持之以恒——锲而不舍,金石可镂	112
17.学以致用——纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行	113
18.冷静理智——浮躁是成功的大敌	114
19.把握细节——千里之堤,溃于蚁穴	115

20.大胆尝试——在尝试中获得进步	116
21.谨慎行事——谨慎驶得万年船	117
22.一切向前看——不要对过去纠缠不清	118
23.难得糊涂——糊涂处世是一种智慧	119
24.以德报怨——邀千百人之欢,不如释一人之怨	120
25.团结互助——该出手时就出手	121
26.诚实守信——君子一言,驷马难追	122
27.宽以待人——宰相肚里好撑船	123
28.坚持正义——坚守我们的道德底线	123
29.开朗豁达——塑造自我阳光灿烂的一面	124
30.世事洞明——掌握人情世故的学问	125

第五章 命运修炼

1.胸有大志——三军可夺帅,匹夫不可夺志	128
2.个人优势——发挥个人优势扬长避短	129
3.独立自主——不依附他人才能主宰自己的命运	130
4.勤奋努力——天下没有免费的午餐	131
5.毛遂自荐——善于推销自己才能创造成功	132
6.发展目标——通过明确的目标引导成功	134
7.行业趋势——科学预测把握行业发展趋势	135
8.大胆创新——开拓人生发展新境界	136
9.顾全大局——避免捡了芝麻丢了西瓜	137
10.穷则思变——主动求变才能顺应时局	138
11.超前意识——科学预见是掌控未来的关键	139
12.创造机遇——把不可能变成现实	140

13.待时而动——静待时机是人生成功的最大秘诀	141
14.勇往直前——面对失败永不退缩	142
15.财富观念——学会创造阳光下的新财富	143
16.做事精通——读懂一本书精于一件事	144
17.严于律己——行成于思毁于随	145
18.敢于冒险——狭路相逢勇者胜	146
19.立即行动——用实际行动创造成功命运	147
20.隐忍色欲——“一失足成千古恨”	148
21.知人善任——善于借助他人智慧获得成功	149
22.亲人帮助——打虎亲兄弟,上阵父子兵	150
23.老乡支持——发挥地缘心理文化的力量	151
24.朋友提携——多个朋友多条路	152
25.结识“贵人”——努力让幸运之神降临到身边	153
26.上流社会——与社会权力精英建立关系	154
27.维护名声——声誉是个人前进的通行证	155
28.黄金形象——有魅力的人更容易成功	156
29.辩明利害——知其“害”才能用其“利”	157
30.智慧经营——顺势而为才能“四两拨千斤”	158

第六章 人缘修炼

1.隐藏自己的锋芒——态度谦和赢得好人缘	161
2.记住他人的名字——带给他人被重视的感觉	162
3.学会赠送礼品——用礼物传达情感和心意	163
4.掌握赞美的技巧——不要吝惜自己的赞美之辞	164
5.把好消息传递给对方——好消息带来好人缘	165

6.懂得尊重对方——在认同中获得良好关系	166
7.努力打开心门——通过良好沟通获得好人缘	167
8.增加亲和力——使自己成为受欢迎的人	168
9.不显露个人好恶——成为广受欢迎的“大众情人”	168
10.做事照顾到大局——宠辱不惊赢得好人缘	169
11.共享快乐和痛苦——使彼此成为一个共同体	170
12.替对方保守隐私——心有灵犀带来感激	171
13.注意关爱他人——用爱心赢得好人缘	172
14.学会套近乎——积极主动拉近彼此的关系	173
15.为人慷慨大方——给他人亲近的冲动	174
16.善于察言观色——细致观察才能灵活应对不出差错	175
17.“投其所好”好办事——有的放矢才能赢得对方青睐	176
18.站在他人角度看问题——学会换位思考可以赢得拥戴	177
19.掌握“关联”信息——爱屋及乌获得共鸣	178
20.做到“助人为乐”——提供必要帮助	179
21.自嘲化解尴尬——善用自嘲让你拥有好人缘	180
22.替人下台阶——帮助对方走出尴尬	181
23.杜绝交际中的小毛病——成为一个完美无瑕的人	182
24.用微笑面对他人——笑脸相迎带来好人缘	183
25.随时说声“谢谢”——用感谢增加自己的人缘	183
26.拥有良好的第一印象——让别人对自己“一见钟情”	184
27.掌握“捧”人的艺术——“戴高帽”可以拥有好人缘	185
28.对人热情——用热情感化对方	186
29.善于倾听——给他人被重视的感觉	187
30.容忍对方的毛病——不刻薄使自己赢得好人缘	188

第七章 礼仪修炼

1. “介绍”的礼仪——成为合格的信息传递者 190
2. 握手的礼仪——学会表达亲密的关系 191
3. 递接名片的礼仪——正确使用个性化标签 192
4. 称呼的礼仪——开口就要拉近彼此的距离 193
5. 交谈的礼仪——做个说话的高手 194
6. 电话礼仪——获得“天涯若比邻”的效果 195
7. 夫妻礼仪——用礼仪让爱延续 196
8. 与岳父母之间的礼仪——做个人见人爱的好女婿 197
9. 亲朋礼仪——营造其乐融融的氛围 198
10. 邻里之间的礼仪——建立文明和谐社区 199
11. 家庭待客的礼仪——有朋自远方来不亦乐乎 200
12. 家庭做客礼仪——成为称职的访客 202
13. 家庭宴请礼仪——成为合格的东道主 203
14. 参加婚礼的礼仪——学会增添喜庆的气氛 204
15. 祝寿的礼仪——充分表达自己的祝愿 205
16. 丧事礼仪——表示对死者的无尽哀思 206
17. 探病礼仪——给病人带来安慰和鼓励 207
18. 购物礼仪——做个文明的消费者 208
19. 出外旅行礼仪——照顾好美丽的大自然 209
20. 行车礼仪——安全与文明的保证 210
21. 乘坐飞机的礼仪——全面获得舒适的享受 211
22. 搭乘电梯的礼仪——细节之处显露个人素养 212
23. 馈赠礼仪——送去祝福和尊重 213

24.赠送鲜花的礼仪——恰如其分表达意图	214
25.办公室礼仪——做个合格的团队成员	216
26.面试礼仪——赢得更大成功机会	217
27.与上司相处的礼仪——提升自我发展空间	218
28.商务接待礼仪——客户满意赢得成功	219
29.自助餐礼仪——成为社交场上的绅士	220
30.赴宴礼仪——表达对主人的敬重与诚意	221

第八章 气质修炼

1.军人气质——拥有英姿飒爽的精神风貌	224
2.运动气质——展示阳光灿烂的一面	225
3.领导气质——把人们团结在自己周围	226
4.明星气质——做一个有魅力的人	227
5.艺术气质——加强个人文化修养	227
6.外交气质——带来儒雅平和的笑脸	228
7.优雅气质——让他人获得怦然心动的感觉	229
8.知性气质——做新时代的青年才俊	230
9.沉稳气质——成熟稳重值得信赖	231
10.脱俗气质——超凡脱俗令人惊艳	232
11.容貌气质——用美貌征服对方	233
12.着装气质——人配衣服马配鞍	234
13.健美气质——塑造完美个人形体	235
14.体态气质——举手投足折射风度	236
15.语言气质——用声音征服对方	237

16.书卷气质——通过读书增加学识	238
17.声乐气质——通过音乐陶冶情操	239
18.茶饮气质——饮茶净化身心	240
19.用餐气质——注意到自己的“吃相”	241
20.咖啡气质——苦中作乐回味无穷	242
21.红酒气质——葡萄美酒夜光杯	243
22.成功气质——功成名就大智若愚	244
23.色彩气质——让色彩成为会说话的语言	245
24.香水气质——做个香气四溢的性感人	246
25.化妆气质——女为悦己者容	247
26.沟通气质——成为可以信赖的人	248
27.面试气质——帮助自己获取成功的机会	249
28.自信气质——充满自信才能迎接挑战	250
29.羞涩气质——呈现真实的人性美	250

第九章 习惯修炼

1.科学饮食——民以食为天	253
2.参加体育运动——生命在于运动	254
3.定期体检——“健康管理”提升生命质量	255
4.重视心理健康——打造健康心灵空间	256
5.控制烟酒——减少人体损耗	257
6.远离肥胖——健康与美丽的共同选择	259
7.清洁卫生——洁净是健康的保障	260

8.正确用药——安全用药健康常在	261
9.释放压力——让身心得到休息	262
10.塑造健康生活方式——拥有健康生活百分百	263
11.合理消费——不要成为一个购物狂	264
12.遵守交通规则——莫把生命当儿戏	265
13.科学用电——节约能源等于创造财富	267
14.节约用水——水是生命之源	268
15.保护环境——守护我们的家园	269
16.爱护动物——珍惜我们的朋友	270
17.文明观看比赛——做个现代文明人	271
18.终身学习——老而好学,如炳烛之明	272
19.给“老弱病残孕”让座——做一个有爱心的人	273
20.安全使用提款机——享受便捷的金融服务	274
21.公共场合正确使用手机——塑造文明的公共空间	275
22.学会休息——会休息的人才会工作	276
23.独立思考——做个思想自由的人	277
24.读书看报——信息时代的必然选择	279
25.从组织中学习制胜之道——提升自己的成功素养	280
26.科学有效利用时间——做时间的主人	281
27.写工作日志——提升自我业务素养	282
28.科学理财——让财富细水长流	283
29.勤俭节约——不做物质生活的奴隶	284
30.把目标具体化——掌握出色的执行艺术	286