

道不尽做人道理，诉不完修身要义
做人是智慧，修身是智慧的升华

ZuoRenYuXiuShen
ZhiShiQuanJi

做人^与修身 知识全集

凡禹◎编著



道不尽做人道理，诉不完修身要义
做人是智慧，修身是智慧的升华

ZuoRenYuXiuShen
ZhiShiQuanJi

做人_与修身 知识全集

凡禹◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

做人与修身知识全集/凡禹编著.—北京:海潮出版社,2007.8

ISBN 978-7-80213-444-7

I.做... II.凡... 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 111715 号

做人与修身知识全集

编 著:凡 禹

责任编辑:王立波

封面设计:标点工作室

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮 编:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:固安保利达印务有限责任公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:22

字 数:400千字

版 次:2007 年 11 月 第 1 版

印 次:2007 年 11 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-444-7

定 价:35.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

序

做一个最好的自己

你要做一个怎样的人？

最好的自己！

答案当然是这样。

有位哲人说得好，如果你不能成为大道，那你就当一条小路，如果你不能成为太阳，那你就当一颗星星。决定成败的不是尺寸的大小，而在于做一个最好的你。

那么什么是最好？像居里夫人、诺贝尔这样的伟人诠释的才是完美吗？毫无瑕疵的完美根本就不存在，完美就是每个人都可以做到的自己心中的最好，它的好，在于真实，而不是做作；在于坦诚，而不是虚伪；在于努力，而不是懒惰。

最好的你，不断地求知，不断地拼搏，在努力与奋斗的过程中，可能会有失败和伤痛，但在这个历练与追求的过程中，收获着对世界的认知和感知，激发着自身无穷的热情和创造力，逐渐挖掘着那个不断臻于完美，不断成长的最好的你！

这个最好的你，奋斗着，快乐着，凭着超人的魄力和过人的胆识，凭着骄人的智慧和无比的勇气，尽情地施展抱负，尽情地用最好的你舞动出最绚丽、最动人的旋律。在人生的大舞台上，挥洒着你的热情，展现着你的青春，彰显着你的魅力。

这个时候，你还会有什么怀疑吗？你已经是自己最好的代言人！但是，千万别陶醉在品尝过的人生中，因为最好的你，还在路上，也永远在路上！

目 录

CONTENTS



序:做一个最好的自己

上 做人篇

第一章 决定命运:好心态是人生成功的一半

心态决定命运	2
生命如此短促怎顾得计较小事	3
不跟自己过不去	5
让乐观主宰自己	5
遇事不钻牛角尖	6
不为错过了的后悔	8
不完美是人生常态	9
善待失意	10
平静是福	11
困难是种机遇	12
既然酸甜苦辣皆人生,不妨心往好处想	13
顺其自然是最好的活法	14
积极主动就是自己对自己负责	15
荣誉就是尽力做好自己	17
知足,人生才能富足	19
今天你笑了吗	20

第二章 特立独行:做人要有自己的个性

活出一点个性来	21
个性,改变命运	23
塑造你的个性资本	24
认识自己	25
客观分析自己,找到优势所在	27



不要迷失自己	28
在第一时间接纳自己	29
大胆表现自己,不做谦谦君子	30
有个性的人能独立思考和判断	32
过什么样的生活全在于你自己	35
做自己的主宰	36
人都想依赖强者,但真正可以依赖的还是自己	37

第三章 独孤求败:做人必须要自强

战胜自己,你便是强者	39
靠你自己站起来	41
别总想着给自己留条退路	42
挫折承受能力的心理学分析	43
宿命,只是弱者安慰自己的借口	47
人生没有过不去的坎	48
如果你是懦夫,那你就是自己最大的敌人	49
勇敢做你害怕的事	51
先行动再说	53
成功,一点也不难	55

第四章 志当存高远:做人必须理想到位

有什么样的目标,就有什么样的人生	56
培养自己崇高的信念	57
目标就是心中永不熄灭的灯	59
少追求物质多追求理想	60
远离没有抱负的日子	61
出发之前,要有明确的目标	64
将你的眼光盯准一个目标	66
目标要看得见才有动力	68
只要有梦就有实现的一天	70
忠于你的梦想	72
如何实现你的目标	74
目标实现需要一个切实可行的计划	76
欲望是梦想的别名	78



第五章 坚定执著:坚持方显英雄本色

人要有信念才会活得有意义	80
成功者永不放弃,放弃者永不成功	81
不要听任脆弱的意志摆弄	82
唯有埋头,乃能出头	83
事情往往欲速则不达	84
不放弃就有机会	86
耐心地等待下一个春天	86
坚韧中守住阳光	88
才气就是长期的坚持不懈	90
积蓄奋战的力量	91
天才,无非是长久的忍耐	93
对一个意志坚强的人来说,无事不能为	94
成功来自耐力和勇气	96

第六章 享受生命:做人原本就应该是快乐的

选择快乐	97
制造快乐	99
能放下是快乐	101
快乐是给人快乐	102
简单生活让人快乐	103
懂得感恩就会快乐	104
为自己的快乐而活	105
知足常乐	106
快乐的钥匙	107
把快乐养成习惯	109
会休闲就会有好心情	110
享受生命,笑对人生	111
学着用心去感受生活	112
心理平衡是心情愉快的关键	113
一点一滴地品味生活的快乐	115

第七章 活到老,学到老:知识改变命运,学习成就未来

明确你的学习动机	116
----------------	-----



找到正确的学习方法	117
练就终生学习的本领	118
培养实力要靠学习	119
建立终身学习的习惯	121
成功始于学习	123
丰富你的学习途径	125
在读书中寻找乐趣	126
关注自己的兴趣	127
模仿是最近的路	129
勤奋没有任何借口	131
自我反省是最重要的学习	132
以获取知识的能力为中心的学习	133
跟生活这本“无字天书”学习	135
读懂一本书,精干一件事	138

第八章 首因效应:你的形象价值百万

难忘的第一印象	140
抓住眼球就是胜利	142
让外在魅力为自己加分	143
打造优雅气质	145
彬彬有礼可增添你社交的人气	147
自信的人才魅力	149
自己的眼睛会说话	150
体态三种	151
注重内在形象的修炼	153
给人留下诚实的印象	154
给人留下精明能干的印象	155
留下开朗好印象	155
展示可信赖的形象	156
用你最好的一张脸示人	157
穿衣并不是率性而为的事	159

第九章 滴水不漏:会说话是竞争力

说话是一种生存技能	164
-----------------	-----



怎么说话大有学问	165
让你的语言动听再动听些	167
会说的不如会听的	170
少说负面话	173
沉默依然是金	174
诚实地表达自己的意思	175
言为心声,心随言动	175
说话四要	176
跟人谈话时用4个"有没有"提醒自己	179
改掉说话时的一些小毛病	180
培养自己的说话风格	181
学会与人寒暄	182
批评切忌没完没了	183
不要吝惜你对别人的赞美	184
善谈者必善幽默	185

第十章 韬光养晦:做人要懂得进退屈伸

真正有才华的人不会自以为是	187
进退结合乃做人之真谛	189
好汉能吃眼前亏	190
入乎其内出乎其外	191
刚柔相济,方圆无碍	193
有时候要大智若愚	194
锋芒不要太露	195
学会低头,拥有谦逊	196
不要处处显示你比别人聪明	198
适时以弱示人	200
中庸之道不过时	201
圆通而不圆滑	202

第十一章 琴瑟合奏:做人要有稳定强大的情感后盾

拣麦穗与拖大树——爱情和婚姻的比喻	204
如何对待爱情	205
你快乐,所以我快乐	206



和“不完美”的人相爱	208
寻求表露爱情的技巧	209
允许爱情有模糊地带	213
宽容是爱的精髓	214
细微之处的体贴	215
女人需要的爱	217
男人的爱:就是给	219
给恋人留一个空间	220
两性恋爱的心理差异	222
男女婚后心理差异	223
经营婚姻其实是经营自己	225
婚姻只有一个信念:不离不弃	227
让婚姻更加甜蜜的18招	228
爱要表达	230

第十二章 和谐人脉:经营好你的人际资产

人情是最经济的投资	232
广泛结交,拆除心中的篱笆墙	234
点旺人气的八种法则	235
如何增强你的亲和力	238
不同朋友不同对待	241
不去轻易树敌	242
太“自我”交不到朋友	244
语言恰当助你得人心	246
协调而不讨好	248
己所不欲,勿施于人	249
谨遵以和为贵的法则	250
每个人都可能成为你的“贵”人	251
巧妙处理同事间的矛盾	253
与难处之人的相处之道	254
与孤芳自赏者交朋友	256
亲属交往以情为先	257
邻里交往以和为贵	258



第十三章 珍爱自我:健康是你的生存根本

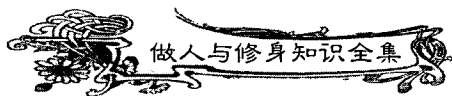
健康是每个人的生存资本	259
身心健康的标准	261
培养好的生活习惯	262
培养好的睡眠习惯	265
培养好的运动习惯	266
养成积极应对压力的习惯	268
掌控我们的情绪	270
掌握让自己幸福的秘诀	271
与人为善有助健康	273
再苦也要乐一乐——用欢笑健身	274
面对电脑的危害,增强自我保护意识	275
做松弛自己的练习	276
关注健康,对生命负责	277

下 修身篇

第十四章 无度不丈夫:做人修身讲气度

量小非君子,无度不丈夫	280
气度决定人生高度	281
吃亏是福	282
难得糊涂	283
自嘲者有大雅量	284
当忍则忍,能让则让	285
宽容别人,快乐自己	287
宽容和豁达是智者的大度	289
气量是一种修养	290
如何养量	292
豁达心态讲四点	293
超越局限的自身	294
宽容走一生	295
宽容是人类最高尚的美德	297





第十五章 信义无价,做人修身要讲诚信

对人对自己都要讲诚信	299
为人,就要言而有信	300
诚信是良心的考验	301
别答应你无法兑现的事	302
诚信是一枚凝重的砝码	303
人人看重诚信之人	304
诚信社会,充满温情	305
要守信用,也要懂得变通	307
你的诚信也要因人而施	308
守信践约是诚信的具体要求	309
被他人相信是一种对人生的肯定	310

第十六章 内省慎独:修身要求严格自律

慎独是自我修养的一种方法	312
自省是大智大勇	313
不去反省,等于停止进步	315
每天总结自己	316
成大事者皆自律	318
以人为镜常审视	320
“数豆正心”,自觉反省	321
自省,让你的内心更丰富	323

第十七章 静海深流:做人修身讲美德

美德是心灵的健康剂	325
谦逊是一切美德的皇冠	326
正直的你可以笑傲江湖	328
品格是人生的王冠和荣耀	330
诚实是一种力量	331
责任感成就伟大品格	332
在精神层面上变得富足	334
善良,是一生的功课	335
人生寂寞如水	337



2016/10/17

做人篇

第一章

决定命运：好心态是人生成功的一半

不管你承不承认，生活对我们每个人都是公平的，只是心态的不同造就了人生的不同。把握好你的心态，心态决定一切不是不切实际的妄言，而是自己主宰自己的有效保障。

心态决定命运

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作，良好的人际关系，健康的身体，整天快快乐乐地过着高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过的好。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

很多年前，在福建某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们抵受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到海外去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶般卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到穷困的菲律宾。

过了40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。那时的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆，两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，又有些成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟聚头，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们中国人到白人的社会，



如果没有什么特别的才干,唯有用一双手煮饭给白人吃,为他们洗衣服,不敢有更高的奢望。

看见弟弟这般成功,做哥哥的,不免羡慕弟弟的幸福。弟弟却说,幸运是没有的。初来菲律宾的时候,担任些低贱的工作,但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的,于是便顶下他们放弃的事业,慢慢地不断收购和扩张,生意便逐渐做大了。

以上是真实的故事,反映了海外华人的奋斗历史。它告诉我们:影响我们人生的绝不仅仅是环境,心态控制了个人的行动和思想。同时,心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届70岁的老太太,一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头,于是便开始料理后事;另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小,而在于怎么个想法。于是,她在70岁高龄之际开始学习登山,其中几座还是世界上有名的。后来她还以95岁高龄登上了日本的富士山,打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山,这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志,是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者,实行积极思维、喜欢接受挑战 and 应付麻烦事,那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功,就看他的态度了!成功人士与失败者之间的差别是:成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反,他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

有些人总喜欢说,他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是,我们的境况不是周围环境造成的。说到底,你会拥有怎样的人生完全是由我们自己决定的。

生命如此短促怎顾得计较小事

有些人在面临大事时能稳住阵脚,但在面对一些小事情时却慌了手脚,不知道该如何处置;可以经受住生死的考验,却被小事所烦忧。也有的人在大事上可以潇洒的放手,却对一些小事挂肠,念念不忘,甚至为一些鸡毛蒜皮的小事争吵。他们浪费了许多宝贵的时间在这些小事情上,而不是用这些时间去做一些有价值的事,去想一些应该思考的问题。其实,生活有时正是因为我们太看重小事,反而过得很累。所以,如果想要让自己过得惬意,就不要揪住一些小事不放

手。

约瑟夫·沙巴士是芝加哥的一名法官，他仲裁过四万多件不愉快的婚姻案件。他曾感叹地说：“大部分婚姻生活不美满的原因，通常都是一些小事情。”还有一名地方检察官也说道：“在我们的刑事案件中，有很多都是起因于一些很小的事情。比如，在酒吧里说话侮辱别人，行为粗鲁不讲礼貌，最后才导致伤害的。许多犯了错的人，都是因为自尊心受到了小小的伤害，就控制不住自己，结果酿成了伤心事。”

法律不会去管一些小事情，一个人也不该为这些小事情忧虑，如果他希望求得心理上的平静。如果你能对一些小事耸耸肩，那说明你已经变得成熟。因为只有当一个人的思想不再顾虑身边发生的一些小过失时，那他就有了一种可以轻松过生活的资本。

要想克服被小事困扰的毛病，只要把自己的看法和重点改变一下就可以了。让自己注意一些可以令自己开心的东西，做一些能令自己变得更好的事情。这样在短促的一生中，我们才不会因自己浪费了不必要的时间而伤心后悔。就如吉布林所说：“生命是这样的短促，不能再顾及小事。”

有位智者说：“在我们的生活中，约有90%的事情是好的，10%的事情是不好的。如果你想过得快乐，就应该把精力放在这90%的好事上面；如果你想担忧、操劳，就可以把精力放在那10%的坏事情上面。”的确，如果我们能放手那10%的小事，那你就能过得舒心！

林肯说过：“人只要心里决定快乐，大多数都能如愿以偿。”快乐是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于个人所产生的态度和观念。如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。如果放弃不快乐的来源——过度的自尊，那你就能在交通堵塞或被踩脚指头这类小事时避免火冒三丈。

在科罗拉多州长山的山坡上，躺着一棵大树的残躯。自然学家说，它有400多年的历史。它初发芽时，哥伦布刚在美洲登陆；它长到成年的一半时，第一批移民刚刚到美国。400多年来，它无数次地被狂风暴雨袭击过，被闪电击中过，但它战胜了它们，存活了下来。不幸的是，它最后被一小队甲虫击倒了。那些甲虫从它的根部开始咬，在这种持续不断的攻击下，这个森林中的巨人，终于倒下了。岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击中，狂风暴雨不曾使它动摇，但小甲虫却使它倾倒了。

有些人就如同这棵大树，经历了生命中许多风暴的冲击，都挺过来了，结果却让一些小事的忧虑损害了。如果你想让自己的生命之树不遭受小虫的咬噬，就要让自己的心学会宽待他人和他事，就要学会放下一些小事情。当你在放下的那一刹那，你可能发现你的头顶上充满了耀眼的光彩，你收获了一片光明。为了使你的事业更加成功，为了使你的生命价值得到最大体现，请你不妨放弃人



生道路上的琐琐碎碎,去拥有更加广阔的天空。

不跟自己过不去

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛,却只有少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人快乐与否,主要取决于什么呢?主要取决于一种心态,特别是如何善待自己的一种心态。

生活中苦恼总是有的,有时人生的苦恼,不在于自己获得多少,拥有多少,而是因为自己想得到更多。一些人有时想得到的太多,而自己的能力很难达到,所以便感到失望与不满。然后,就自己折磨自己,说自己“太笨”、“不争气”等等,就这样经常自己和自己过不去,与自己较劲。

其实,静下心来仔细想想,生活中的许多事情,并不是你的能力不强,恰恰是因为你的愿望不切实际。要相信自己的天赋具有做种种事情的才能,当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些能力做不到的事情。事实上,世间任何事情都有一个限度,超过了这个限度,好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己,尽力发展我们能够发展的东西,剩下的,就安心交给老天。只要尽心尽力,只要积极地朝着更高的目标迈进,心中就会保存一份悠然自得。从而,也不会再跟自己过不去,责备、怨恨自己了,因为你尽力了。即便在生命结束的时候,我们也能问心无愧地说:“我已经尽了最大的努力”,那么,你真正的此生无憾了!

所以,凡事不跟自己过不去,要知道,每个人都有或这或那的缺陷,世界没有完美的人。这样想来,不是为自己开脱,而是使心灵不会被挤压得支离破碎,永远保持对生活的美好认识和执著追求。

不跟自己过不去,是一种精神的解脱,它会促使我们从容走自己选择的路,做自己喜欢的事。

真的,假如我们不痛快,要学会原谅自己,这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护,又是对生命的珍惜。

让乐观主宰自己

人生如同一只在大海中航行的帆船,掌握帆船航向与命运的舵手便是自己。有的帆船能够乘风破浪,逆水行舟,而有的却经不住风浪的考验,过早的离