

修己



修炼好自己，
才能修改好世界

马银春 编著



中国商业出版社

修己



修炼好自己，
才能修改好世界

马银春 编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修己 / 马银春编. —北京 : 中国商业出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5044-9462-7

I. ①修… II. ①马… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 122868 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www. c-book. com](http://www.c-book.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市祥宏印务有限公司

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 14.25 印张 190 千字

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



在修改中让自己更完美

“修己”，简单地说就是“自己修改自己”。换句话说，也就是要“自己要求自己按一定的规范去做”。如果从大的方面来讲，它是一种思想品质的体现；从小的方面来讲，它是对一个人意志力的考验。

俄罗斯伟大的小说家安德列耶夫曾说：一个人最大的胜利是战胜自己！也就是所谓的“修己”。古罗马喜剧作家普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服者的征服者。”美国诗人罗·勃朗宁也说：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”这就是名人眼中的修己。

修己是一个很严肃的词语。对于每一个还想保持放松的人来说，这个词语显得格外有难度。人们骨子里都想放纵，尤其是关于懒惰、松懈、缺点、放弃目标、推三阻四，以及改变承诺等等。

修己的本质，就是自我雕塑、自我培养、自我修炼的一个过程，只有经过这个过程的历练，才能够看到自己的成长、自己的变化。一个人要想改变自己、培养自己、提高自己，甚至于改变命运，真正的起点就是要成为一个高度修己的人。

“修己”就是修做人、修做事、修说话、修性格、修性情、修品格、修修养、修学识、修风度、修气质、修形象、修心态、修文化、修定力、修处世、修习惯……修己造就了一个个杰出的人物，成就了许多人的梦想。修己代表一个人具有某种精神、某种品质。越是懂得修己的人，其显现的品质就越卓著，赢得成功的几率就越高。从古至今，可以说曾国藩是达到严格自律、严格修己的“第一完人”。

曾国藩律己之严，可谓天下皆知。青年时代的曾国藩曾有一段刻苦、自觉的修身过程，在长达八九年的时间里他专心专意注重修身。根据他的日记梳理了一下，发现他身上至少有八大毛病：一是偏激，一句话不对就跳起来了，这正是湖南人典型的毛病。二是浮躁，他整天躁动不安，忙于接待访客，要是无人来访，他就去访别人。三是虚伪，他一个诤友毫不客气地指出这一点，他也有雅量接受。四是自以为是，一个农家子弟能够27岁中进士点翰林，他自认强过很多同辈，甚至恨今世无王安石、黄庭坚这样的人来与他讨论诗文。五是好名，巴不得一夜之间名扬京师。六是好色，他日记中曾记载自己的一次孟浪：趁一个朋友不在家，去偷看人家漂亮的小老婆。七是吸大烟，他也觉得不好，可是第一天把烟枪砸碎，把烟袋剪烂，第二天便魂不守舍，第三天又买回新的烟枪。八是没有恒心，他告诫自己不要睡懒觉，可就是改不了。

曾国藩就是这样一个缺点满身的人，由此可见，他修身异常的艰难，需要多么大的恒心去修剪他身上的毛病。人最大的敌人是自己。修身必然天天检讨，需时时反省，曾国藩修身的过程也是格外痛苦、漫长。

曾国藩的修身也是在反反复复中进行的。他在老师的指导下，主修五门功课来提升修养：一是诚，不欺人也不自欺；二是敬，即以恭敬的态度待人；三是静，即身心安宁；四是谨，即说话谨慎；五是恒，这个恒有两层意思，一是持之以恒，二是生活有规律，起居有度，饮食有节。他每天以日记来反思自己的所作所为、所思所想。他还以“慎独”这样的高标准



来要求自己。他依凭着一种与自己的毛病展开斗争、不留后路的气度来改造自己。他说过一句很有名的话：“不为圣贤，即为禽兽。”他对自己的改造可谓是灵魂深处的一场革命。

曾国藩也正因为他的严格修改自己，才获得了他日后的事业大成就，也获得了现代人对他的褒赏——“历史上的第一完人。”

由此可见，一个人成就大事，归根结蒂就是修好身罢了！古语云：“修身齐家治国平天下。”一个人只有懂得如何做好修身的功课，才可以齐家，可以治国，可以平天下。这样的人，何患无人识？何患无成就？何患无幸福？

总之，修改好自己，才能修改好世界。只要每个人都能做到改变自己，我们的世界自然会变得更加的美好。本书汇集了修身养性的智慧和精髓，能够在悄无声息之中，指导着我们的一言一行、一思一想。渐渐地我们会被日益接近的美好境界所感染，能够一天天、一点点地消除自己身上的“小人”之气，而让自己多一些君子的厚重与威气，让自己在人生的道路上，走得更远、更稳、更有力……

目录

1. 认识自己才能修改自己	1
2. 修改自己，就要征服自己	5
3. 改变自己，改变命运	7
4. 修身先要修德，做人之根	10
5. 修身要学礼，不学礼无以立	13
6. 立身修心，要以孝为先	17
7. 做好人生“三戒”	22
8. 修炼完美性格	26
9. 养成良好的习惯	29
10. 进入婚姻，要消掉你的个性	33
11. 做人需谨慎言行	35
12. 时时警戒自己，要学会制怒	39
13. 要有一个好人缘	43
14. 朋友之交要淡如水	46

15. 自省——认识自己，正视自己	48
16. 不要盯着别人的缺点不放	52
17. 崇尚节俭，滋养品德	55
18. 学会感受生活的幸福	57
19. 谦虚做人、低调处世	60
20. 自律——在约束中让自己更完美	64
21. 培养包容的大胸怀	68
22. 培养平静安然的生活态度	71
23. 培养礼让的大家风范	73
24. 不以福喜，不以祸悲	75
25. 乐于接受他人的批评	78
26. 要培养中庸的生活智慧	80
27. 要把好义与利这道关	83
28. 修炼自己的忍功	86
29. 开卷有益，多读些书	89
30. 忠信笃敬，走遍天下	93
31. 做人做事，要讲个“度”	96
32. 修心，把心放大	99
33. 培养吃亏的素养	102
34. 宽容——不可或缺的生活态度	104
35. 牢骚满腹要不得	106
36. 修炼快乐工作的好心态	109
37. 在婚姻中要修炼包容心和忍耐力	113
38. 要灵活会变通，远离耿直	116
39. 培养好心态，拯救自己	119



40. 管理好自己的情绪	121
41. 把握换位思考的处世原则	126
42. 培养“和”的境界	129
43. 培养仁爱的精神	132
44. 存有一颗感恩之心	134
45. 读懂得失	137
46. 懂得知足	140
47. 增强挫折容忍力	143
48. 沉得住气，低得下头	146
49. 对生活不必苛求	149
50. 培养你的定力	151
51. 乐于忘记	154
52. 要学会适应生活	157
53. 树立正确的财富观	161
54. 要注重自己的形象	166
55. 口才是人生的一堂必修课	170
56. 修己之道，又以体育为本	173
57. 吃苦——人生不可或缺的历练	176
58. 人脉是一种能量，要学会交际	179
59. 做人要自强自立	183
60. 要懂得养生	186
61. 游走社会，人情世故要处理好	189
62. 读懂爱情、婚姻与生活的关系	191
63. 摆正金钱、生活与幸福的关系	196
64. 要注重别人的面子	198

65. 修炼一技之长，好生存	202
66. 成败面前要淡定	207
67. 人生无常，放下争斗	211
68. 幸福来自节制和自律	214

69. 逆境中，保持一颗平常心	217
70. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	220
71. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	223
72. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	226
73. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	229
74. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	232
75. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	235
76. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	238
77. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	241
78. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	244
79. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	247
80. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	250
81. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	253
82. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	256
83. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	259
84. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	262
85. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	265
86. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	268
87. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	271
88. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	274
89. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	277
90. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	280
91. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	283
92. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	286
93. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	289
94. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	292
95. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	295
96. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	298
97. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	301
98. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	304
99. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	307
100. 成功不在于你做了什么，而在于你做了什么	310



1. 认识自己才能修改自己

认识别人难，认识自己更难。一个人能不能修改自己，关键要看能不能正确认识自己。

要认识自己是一件残酷的事情。

因为你会发现自己长得很丑，没有过人的才能，不会伶牙俐齿，动作笨拙，一无是处。

你也会觉得自己长得很漂亮，无所不能，傲视群雄，敏捷矫健，完美无缺。

然而，这一切都是自我感觉。

在现实面前，完全不是这么回事。

下面我们来看一位大学生求职之后的自我认识与感受：

“大学毕业，找个好工作，对任何人都是件大事，我也不例外。念了十多年书，早就盼望着找到一个施展自己才能的舞台。

我学的是空调专业，可大学期间我对自己的专业一直没有什么兴趣。五年来，我一直从事着各种不同的业余工作和兼职工作，从工人、服务员、推销员、秘书到夜总会舞台监督、心理咨询员……我觉得自己英语还不错，电脑操作也比较熟练，又有若干兼职工作经验，相貌

气质也不太差，于是，我抱着极大的希望，满怀信心地参加了人才招聘会。

由于自认为条件不错，我更钟情外企，于是在场内上千国内公司中，只挑拣着递出了几份简历，便直奔专门是外企招聘的展馆。

这里有不少世界闻名的大公司，广告也几乎全用英文书写，我心想：幸亏我的英语还不错。我一家家展台走过去，看着应聘条件，越看越心凉，因为无论技术人员还是管理人员，最少需要二至三年工作经验。随着一路走，我一边看着别人怎么求职。几乎每个展台前，人们都在用英语交流，其流利程度，我掂量掂量自己，恐怕差得不是一点半点。原来的张狂已经被我统统收了起来，心也变得越来越虚。

正当我心灰意冷又不肯服输时，一位小姐把一张宣传材料递到我眼前，上面介绍的是美国B公司。B公司从事的是策略咨询顾问业务，分布遍及世界各地，我不禁又跃跃欲试了。我拿出自己的英文简历，忐忑不安地等待面试。几分钟后，一位面带微笑的男士坐在我的对面。他用英语问我为什么想来B公司，不知是心情紧张，还是对英语有些生疏，我开始没有完全听懂，只好硬着头皮请他重说一遍。他又让我举出一个认为做得最成功的商业案例。天哪，我什么时候做过生意！他又让我谈谈工作中获益最大的事情，没等我说几句，他就很客气地打断了我的话：“谢谢，如果聘用你，我们会在两周内与你联系。”

出了展馆，我的心情很复杂，也很伤心，这个结果对一向很自信的我绝对是一个很沉重的打击，同时也不禁对自己产生了怀疑：曾为之自豪的工作经历和英语水平都没有想像中的分量，那么，我的优势究竟在哪儿呢？我不禁对自己的能力和自信产生了怀疑。

这位大学生终于在现实面前真正认识了自己，这就说明认识自己不仅仅是自我感觉，而是要从多方面来实现的。

社会学给我们指出了认识自己的三个途径：

一是在和别人的比较中认识自我。《邹忌讽齐王纳谏》里，邹忌不断地拿自己与徐公比较，从不同人的回答中正确地认识了自己，并且悟出了其中的道理，突破了蒙蔽，超越了自我。通过和他人比较，我们才能认识到自己的长处与短处。如上例中的大学生在和别人的比较中才发现自己的英语水平和别人差得不是一点半点，才突破了原来自我感觉良好的蒙蔽。

二是从别人的评价中认识自己。人常说当局者迷，旁观者清。自己的言行相貌，自己难以判断其正误，别人是一面镜子，照得很清楚，别人的评价是综合了更多的比较得出来的，因而在一般情况下是比较真实的，听听别人的评价会有助于认识你自己。

三是从自己的实践中认识自己。在自己的生活中做了哪些事情？长于什么？拙于什么？成功了多少？失败了多少？通过回顾自己走过的人生之路就能正确地认识自己。这是认识自己的最主要的方法和途径。

正确地认识自己，就要面对现实的自己，勇敢地接受自己，承认自己。不能因为自己有那么多的缺陷与不足而自卑、自轻、自贱。也不能因自己有许多优点而自傲、自满而沾沾自喜。

客观地认识自己，才能管改变自己，朝着成功人生迈进。

有些人不愿意承认自己的不足，没有勇气接受自己的缺陷，极力掩饰，或者刻意伪装，这样就会形成病态人格，无法改变自己。

一位知识分子看到商海容易发财，毫不考虑就辞去了工作，下海经商，不料两年下来，血本无归，自己也无处安身。

有一个学生，一心想创作，整天只是写呀写，一篇篇小说寄出去，如泥牛入海。结果学业没有学好，创作也没有成功的迹象。

这些都是不能正确认识自己的结果。

当年，傅雷先生的儿子也一心想成为文学家，傅雷及时指出儿子的长处不在创作，而在于研究。儿子听取了父亲的劝告，认识了自己，

选择了适合于自己发展的人生道路，最后在研究方面取得了一定的成绩。

认识自己，就是要认识自己的长处与不足，接受自己并不完美的地方，从实际出发，从自己现有的条件出发发展自己，才能实现符合自己的人生梦想。



2. 修改自己，就要征服自己

人性中有很多弱点，如贪图享受、容易满足、回避困难、自轻自贱、盲目乐观、懒散傲慢等等。一个人要改变自己、修改自己，就必须战胜自己的这些弱点。

陀思妥耶夫斯基说：“倘若你想征服全世界，你就得征服自己。”

但是自己是最难征服的。

罗曼·罗兰塑造的约翰·克利斯朵夫的形象为我们展示了一个人要战胜自己是一个艰难而痛苦的历程。

约翰·克利斯朵夫出生在一个贫民家庭，他要靠自己的奋斗获得人生成功，就得与社会斗、与自己斗。

藏在约翰·克利斯朵夫内心的敌人有两个：一是宗教意识，一是本能、欲望。前一个要他认命，后一个要他堕落。约翰·克利斯朵夫靠着顽强的意志与自己战斗，他决不认命，不甘于堕落，在那个污泥浊水的世界里始终保持纯洁的品性，战胜了自己身上人性的弱点，实现了自己的历史使命，在他临终时心灵达到高度和谐的境界：没有痛苦、没有恩怨，只有真正的快乐。

在物欲横流的社会里，很多人成了权力、金钱、美女的俘虏，一生的努力毁于一旦，全是因为无法战胜自己内心的敌人——人性的弱点。

要战胜人性的弱点首先必须树立成功人生的信念，这个信念必须坚定不移。很多人都想获得人生成功，但是又缺乏自信，因而这个信念并不坚定，稍遇风吹浪打，便自己动摇放弃了。只有坚定成功人生的信念才能与自己人性的弱点作斗争。

其次，是把社会的需要和自己的长处结合起来发展自己，战胜自己。

很多人最后被自己打败是因为自己怀才不遇，自暴自弃。

还有很多人失败是完全放弃了自己的特长兴趣而跟着社会跑，最后完全丧失了自己。只有把社会与个性特点结合起来发展，才能在顺境中克服自己人性的弱点。

再次，要有顽强的意志。与自己斗争就是意志力的考验。

人生并不总是顺境。对多数人，逆境会使他们自甘沉沦，只有少数具有顽强意志的人能够战胜自己的弱点，顶天立地，像腊梅一样在冰天雪地里傲然开放人生灿烂之花。

邓小平同志的一生是成功人生的楷模，他之所以成功就在于他有超常的意志。他在中国革命进程中三起三落，不畏艰辛，顶住压力，最终实现了人生目标。所以，有顽强的意志就能战胜自己，战胜自己才能战胜一切。

人性的弱点尽管很多，很强大，难于战胜，就像一张张蛛网束缚着我们走向成功，使人不知不觉陷入自己的败局，但只要我们能清醒地认识到这一点，不再怨天尤人，不再把自己的失败归于社会、归于家庭、归于他人，自我反省，从现在开始，重新做人，克服自身的弱点，那么，就完全可以开始成功人生。

记住，走向成功的最大敌人是你自己。要取得人生成功，首先要战胜自己！



3. 改变自己，改变命运

面对生活中所发生的一切事情，我们有太多的无奈。现实是无法改变的，那我们就要学会改变自己。

初春的一天早上，一个只有1.5米的矮个子青年从东京某公园的长凳上爬了起来，他用自来水洗了洗脸，然后从这个“家”徒步去上班。他因为拖欠了房租已经被迫在公园的长凳上睡了两个多月了。他是一家保险公司的推销员，虽然每天都在勤奋地工作，但收入仍少得可怜，为了省钱，他甚至不吃中餐、不搭电车。一天，年轻人来到一家寺庙，拜见住持。寒暄之后，他便滔滔不绝地向老和尚介绍起投保的好处来。

这位老和尚很有耐心地听他把话讲完，然后平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫引不起我投保的意愿。”年轻人愣住了。

老和尚接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”这位年轻人听后哑口无言。老和尚最后说了一句：“小伙子，先努力改造自己吧！”从寺庙里出来，年轻人一路思索着老和尚的话，若有所悟。

接下来，他就组织了一个“批评会”，每月举行一次，专门针对自己。每次请五个同事或投保客户吃饭，为此，他甚至不惜把衣物送去典当，目