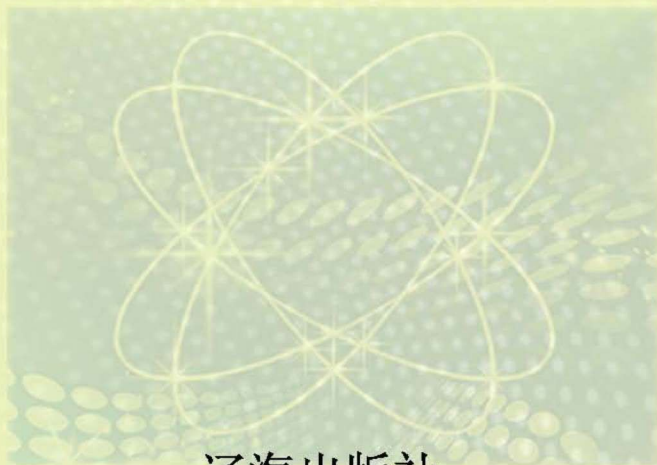


道德修养集成：4

情操与道德修养

李光辉 主编



辽海出版社

道德修养集成；4

情操与道德修养

李光辉 主编

辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

情操与道德修养/李光辉主编. —沈阳：辽海出版社，2011.3

（道德修养集成；4）

ISBN 978-7-5451-1224-5

I. ①情…II. ①李…III. ①品德教育—中国—青少年读物

IV. ①D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第021970号

责任编辑：段扬华

责任校对：顾季

封面设计：文海书源工作室

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路25号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail：dyh550912@163.com

印刷者：北京汇祥印务有限公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：36

字数：680千字

出版时间：2011年3月第1版

印刷时间：2011年3月第1次印刷

定价：238.40元（全8册）

版权所有翻印必究

前言

成功的真正倚仗是什么？那就是人内在的修养和品行；工作中的幸福是什么？那就是专注力和忘我投入的结果；财富源源不断的原因是什么？那就是一个人美好人格的外化；生命永葆青春的秘诀是什么？那就是不老的服务大众的决心；财富所遵循的法则是什么？那就是大道至简的法则。无数事实、经验和理性已经证明：道德修养可以影响人的一生。而以我们之见，所谓道德修养，在内容上讲述的应是做人与处世的道理，在形式上也应听得进、记得住、讲得出、传得开，而且不会因时代的变迁而失去她的本质特征和艺术光彩。为了让更多的读者走进真正达到良好的道德修养，我们精心策划了本丛书！通过这些妙趣横生的道德故事，展现出形形色色可歌可泣的美德和令人憎恶的丑行，发人深省，给人启迪。

目 录

好习惯和坏习惯.....	1
好习惯的报酬是成功.....	7
养成良好的习惯的方法.....	11
家庭是幸福的港湾.....	28
要知晓女人最重视的事情.....	39
要知晓婚姻为何出问题.....	42
婚姻幸福的秘诀.....	44
不要为婚姻挖掘坟墓.....	47
能够真诚地欣赏对方.....	53
婚姻不能接受批评.....	56
不要做婚姻的文盲.....	58
以友善的方式开始.....	61
学会倾听他人讲话.....	66
说服他人的良法.....	73
让他人面临挑战.....	84
在自愿中获得合作.....	88
给他人说话的机会.....	95
诉诸于高贵的动机.....	99
极力避免争论.....	105
诚恳承认错误.....	112
用温情软化对方.....	119
不要总是责怪他人.....	121
让他人感到自己重要.....	125
对他人同情与谅解.....	130

好习惯和坏习惯

好习惯是一个人成功的护神，坏习惯则是毁灭成功的炸弹。拿破仑·希尔认为保罗·盖蒂对此深有体会。

盖蒂是美国第一富豪，有一段时间，他的香烟抽得很凶，有一次他出去度假，开车经过法国，正逢下雨，雨很大，地面泥泞不堪，十分难行，好容易才在一个小城找了个旅馆。他吃过晚饭即刻倒在床上睡着了。

时间大约是凌晨两点，盖蒂突然醒来，急切地想吸支烟，可他翻遍了所有的衣袋，都是空空如也，心中越发焦躁，似乎一种愿望越是被压抑，要求就越强烈。他心烦意乱地跛着鞋在屋里打转，要知道，此刻惟一能得到香烟的办法就是一个人徒步走到六条街外的火车站。而此刻，窗外的雨狂泻着，晕黄的路灯穿不透暴雨的朦胧，想想一个人，没有车，没有光，雨大、路滑、天冷，不觉有些迟疑。然而，他此刻确实太想吸烟了，就一支，哪怕就一支。他想象着香烟吸进体内的那种舒适的感觉，立刻做了一个决断。斩断了那些为外界环境所带来的迟疑，似乎对一切都失去了感觉，对一切都不在乎，不管是雨，是黑还是冷，只要一支烟。于是他急切地扯下睡衣，换上外套，穿上雨鞋，披上雨衣，一切准备就绪。突然，他停住了，仿佛被电击了一下。接着开始大笑，笑得不可遏止，而越笑越感觉得可笑，看看自己的样子，三更半夜，从暖和的被窝里爬起来，穿上雨鞋、雨衣，打算冒着雨出去，仅仅是为了去买烟，像一个任性的小孩子，真是荒谬。

最终盖蒂平息了自己的笑，静静地站在那儿思索着，脑子里反思着刚才近乎失去理智的举动，这是他生平第一次意识到这个问题。以前，他也有过，虽不是在雨夜、在凌晨，但那也同样是在这种冲动下

进行的没有理智的举动，而且满足了它。也许要感谢这场异地的雨，给了他一霎那的迟疑，他才注意到此刻及以前所做的一切，注意到自己已经被一个坏习惯牵制住，就像陷进泥沼一样不能自拔，为了满足它，他甘愿牺牲自己极大的舒适，哪怕是在半夜里冒着雨也再所不惜。感性一经理性的分析便会使人得出正确的结论。所以，他很快清醒了，即刻做出了决定——不去买烟。

盖蒂抓过依旧放在桌上的空烟盒，对它笑了一下，随手丢进废纸篓里，然后重新换上睡衣，倒卧在床上。灯熄了，盖蒂闭上眼睛，听着窗外哗哗的雨声，感到一个胜利，同时又是一个解脱，似乎从来没有如此轻松过。想着想着，便睡着了。从此之后，盖蒂再也没有吸过烟，甚至连吸烟的欲望也没有了。

盖蒂说：“我并不是把这件事摆出来指责香烟和抽烟的人，只是想告诉大家，就我那时的情形来说，已被一个坏习惯制服，差不多到了不可救药的程度，几乎成了它的俘虏！”

所谓习惯也就是常常做同一种事所保持下来的惯性，这种惯性有着极大的力量，但人类也有着极大的缓冲能力。所以，我们有能力养成一种习惯，同样也有能力除去我们所认为不好的习惯，不管这个习惯有多强大，我们总能战胜它。

举个例子来说，一定的乐观和热忱是一个商人所必须具备的。因为它能使工作较轻松而有效，并且还可以给同僚和下属以激励和鼓舞。可习惯性的乐观和热忱，常常是会造成危险，甚至是过度乐观和过度热忱。拿破仑·希尔有一个叫史密斯的朋友，他的乐观给他的工厂和主客们带来裨益。也给他带来大量财富，锦绣前程。不幸的是，那些乐观的经验都是来自生意的旺季。所以这些经验只有在旺季逐一实现。

事态总是突然变化的，进入了经济萧条期，在这种情况下，经验丰富的商人就会多少收敛一点，压缩开支，小心翼翼地等待经济复苏。

然而史密斯完全不懂得如何应对新情况。那过分的乐观已很盲目，在该减速的时候，他却加大了马力，并且满心以为前途光明。

经过不长的时间，史密斯已无力在这种情况下生存。他过度的发展给他带来的是破产。

有这么种说法：学坏容易，学好难。其实也不尽然，还是主要看个人毅力。实际地讲，习惯就是习惯，没有充足的论据以说明养成坏习惯比好习惯容易。

反应的快慢只是习惯问题，一个人不是养成准时的好习惯就是养成迟到的坏习惯，一个有准时习惯的人会从中得到很大的好处。不管在哪一方面——约会，还钱或是实现承诺。

别人请吃饭，你的迟到，会给主人和其他客人带来麻烦，你将不再受到欢迎，别人也不会喜欢和你约会。

拿破仑·希尔认为，对商人来说，守时是很有价值的资产。常言说，“时间就是金钱”。这话儿没错，而在这个时代显得尤为重要。现代企业分秒必争，一日千里，主管和工作人员的日程排得很满。他们不敢浪费点滴时间，就像负担不起生产线上的耽搁一样。

蒙哥马利华德百货公司每天利用自己公司的飞机运送职员。本来所有的职员都是可以自己搭乘民航客机的，那样的话会比公司自己运送节省 30% 的费用。

“不过这样做我们可以节省职员 60% 的旅行时间。”公司的一位负责人说，“时间就是效率，就是金钱。职员利用节省下来的时间

会创造出更大的价值，这远远超过了运送职员的费用。这是我们看重的。”

像蒙哥马利华德一样，许多公司都了解节省时间比节省金钱更划得来。

所以，遵守时间的人，不但可以在人前树立一个好的形象，更重要的是他已经获得了无形中的一笔财富。

成功的商人和公司必定是遵守信用的。他们准时接受定单、交货、提供服务。一旦他们对某个顾客失信了，就有可能失去所有顾客。降低成本，从而赚取更多的利润。他们懂得节俭虽少，但因此可以赚取大的。

一个人一旦养成节俭的习惯，将会使他终身受用。节俭是一笔看不见却相当可观的财富，它能帮人积聚财富，必要时渡过难关。他们很少去借钱或贷款，但却有很大的扩张能力。

一个懂得节俭的人是聪明的。他们时常体会到这给他们带来的好处。

总之，节俭是一个人想获得成功所必须养成的习惯。懂得了这个道理，接下来一个应该努力培养的习惯对你的成功来说至为重要。

倘若你已经是一个商人，不知你是否有这样的经历，那就是在你做出每一个重大决定之前，你是否会强迫自己冷静下来，脑子过电影一般把关系到整个决定的关键点仔细再琢磨一遍，认认真真地想想。

这种做法有点像小学生考算术，交卷之前迅速而全面地做一次检查，不放过每一个细节。

这种最后的检查是极易被缺乏成功头脑的商人忽略的。然而检查的收获却非常之大。它在某个关键时刻启发你的灵感。

这有点像电影或话剧演员，在正式上台之前，总要反复地把剧本和自己的角色细细地琢磨一番。

一个获得成功的推销员告诉拿破仑·希尔，一开始他就养成了这种习惯，并且从中受益匪浅。

每次他去向顾客推销之前，他总是沏一杯咖啡，让自己静下心来，仔细考虑他要面对的顾客，根据他们的职业推想他们的性格、脾气、待人之道。这样，在他踏进顾客的办公室之时，他就能从容应对。这帮助他获得了巨大的成功。

除了冷静的考虑，另一种需要养成的习惯就是轻松的心情。

在大庭广众的交际场合，懂得如何放松自己的心情；在遭遇挫折的时候，使自己不会背上过重的包袱；在得到成功的时刻，控制自己不因过度激动而失态。

只有使自己处于放松的状态，才能得心应手地去处理突发问题而不必过于紧张。

高明的商人这样做了，他们对事物往往具有一般商人所缺乏的快速而准确的反应能力。像一名优秀的橄榄球运动员，并不因为球的意外丢失而惊慌。他头脑冷静，并且总能想出办法来应付。

在盖蒂的事业刚开始时，一位资深石油商人忠告他：“假如你驾驶的船在湖中忽然翻了，你会怎么办？”

“我水性不错，可以游到岸上去。”

“假如岸离你很远怎么办？首先你不能失去冷静，如果失去了冷静，你很可能葬身湖底。”

“现在你的事业处于草创之中，真的就像抗御力极差的船，行驶在风浪之中，你操纵着船的平稳和方向，如果你冷静处之，那你生存的机会就多一些。否则就会沉没。”

盖蒂牢记了这些话，终于获得了成功。

拿破仑·希尔的经理有每星期召开一次员工会议的习惯。他主要是向他们说明情况，规定任务。但是一段时间之后，他发现这样做的收效微乎其微。

他仔细思考了这个问题发现，原来是会议的时间选择错误。他把时间选在了星期五的下午。

这个时候，员工们心里想的是怎样度周末，都没心思听那些有关公司的任何讨论。后来这位经理更改了会议时间，终于收到了良好的效果。

那些想成功的人，那些没有养成良好习惯而千方百计想取得成功的人，现在应该知道了习惯的力量是不可小视的。

良好的习惯对你的莫大帮助，可能是你真正取得成功之后才体会深刻的。不要以为你看不见的是不存在的。从现在开始，学着养成良好的习惯，竭力剔除不良习惯，你便掌握了获得成功的最佳方法。

好习惯的报酬是成功

拿破仑曾说：“不想当将军的士兵不是好士兵。”同样，不希望成功的商人也不是好商人。

获得成功需要良好习惯的养成，而且，要相信好习惯的回报便是成功。

成功学家曼狄诺是拿破仑·希尔的好友，他曾对拿破仑·希尔道出了一项培养成功的心理暗示，他反复不停地对自己说：

“今天我要重新振作起来，将那饱尝失败的生命，毁灭了从头再来。”

“今天我要重新开始生命，你看那翠绿的葡萄乐园，那里的花朵鲜艳，水果饱满。”

“我要摘下那最大最甜的葡萄，把它放在金色的盘里，细细品尝。”

“那是成功的果实，是我种下得成功的种子。”

“你看那腾跃而出的朝阳，永远也不会悲观和失望。我选择了远方，我准备下希望。”

“你看我怎样渡过那波涛汹涌的海洋。并且不必担心迷失了方向。罗盘针就挂在我的胸前，我不管有千难万险。”

“失败像天使一样，她努力扇动翅膀，引导我找到成功的方向。”

“失败像魔鬼一样，不过他已丧失了邪恶的魔法，并且被那多法的上帝，关进了一个长颈的瓶子。”

“成功的背后是失败的烙印，我在挫折中勇敢地鼓足勇气。”

“造物主总是那么神奇。我曾经是一只丑小鸭，但现在白天鹅。”

“我曾经像一个洋葱一样生长，生活，我现在厌烦了，谁也不能阻止我，我要成为最了不起的橄榄树。”

“我要到达成功之岸。”——良好的习惯是成功的钥匙

每个人从嗷嗷待哺的婴儿，到耄耋老者，伴随经验一点一滴地增加和时间一分一秒地流逝。

可能从婴儿时期开始，你就逐步养成了良好的习惯，也可能到老到死你都被困在坏习惯筑起的城堡里。这些坏习惯往往把你引向迷宫，它们会减少你获得成功的可能性。

或许你不曾体会好习惯带给你成功的喜悦，或者坏习惯使你平庸平庸甚至走向错误的深渊。

这些影响是真实存在的，不管你意识到或未意识到。

但是这些习惯和经验的获得是逐渐得来的。我们漫无目的地游荡在无知的幼年时代，在稍后的岁月里迷茫和彷徨。当我们有足够的经验理解生活时，生活又毫不留情地将我们抛弃。我们谁也无法改变被细菌腐蚀的命运。

经验是对生活的积累和反思。当我们有了足够的生活阅历，当我们在前进的道路上不断遭遇挫折和磨难，当我们一次又一次品尝成功的喜悦、生活的滋味，我们的经验由于累积而丰富。

遗憾的是，伴随经验的丰富却是我们生命的衰竭直至干枯。

经验的积累是无止境的。然而个体的经验又是狭隘的、局限的。它很大程度上受时间和地点的限制。甚至是一个人死去时，他的经验很可能就得宣布作废。像丢失的存折，得去声明挂失，假如你一直找不到它。

经验像浮尘，当它们被风吹去的时候，沉淀下来的是原则，经久不变的原则。这些帮你走向成功之路的原则我们找到了，并且将要告诉每一个渴望成功的人。

首先你要了解这一点，在成功者和失败者之中，他们成败的关键，我们认为良好的习惯。

曾有不少成功者不止一次地解释他们的成功纯属偶然。殊不知这偶然的背后是良好习惯的必然。冥冥之中他们受所养成的良好习惯的指引，最终走入了成功者之列。良好的习惯，正如标题所言，是打开成功之门的钥匙。因此，渴望成功者要遵守的第一个法则是：养成良好的习惯。

成功之门紧锁，它的要求是：你用良好的习惯去打造一把万能的钥匙。

拿破仑·希尔从成功学家曼狄诺的心理暗示中得到启示。他这样认为，一个人想要获得成功，最好大声告诉自己，我要养成良好的习惯。

当然，好习惯的养成是通过与坏习惯不懈的斗争得来的。在这个过程中，我们不要忘记时刻发现和抛弃坏习惯。二凡事变成习惯就容易做

习惯的力量是巨大和不可思议的。这里面隐藏着人类本能的秘诀。我们每天重复念这些话，它们会变成精神活动的一部分，在你身上显示出魔幻般的力量。

每天早晨，当你以极大的激情和想象默念这些话，你的信心将被鼓励，你的自卑将会溜走，你的精神将高度集中。你做一件事，便有极强的欲望去做好。

你从此中得到的是无比的快乐。

不知不觉中，你高兴地发现你已有了对付一切情况的方法，并能随心所欲地运用自如。

这样，不管你能否意识到，一个好的习惯便产生了。你慢慢发现，原本以为困难重重的事情变得容易了，你喜欢去做，愿意克服困难。

因为你已经养成了一种好习惯。三今天是我新生命的开始

把你自己想象成一粒被压在顽石下的种子，当你忍受了石头带给你的压力，怀着不可战胜的信念，冲破了黑暗，终于来到这个世界，并且见到了光明，沐浴了春雨，听到群鸟为你的歌唱……

你挺直你曾被压弯的身子，要郑重地向世界宣布：没人能阻挡我新生命的开始。

或许你欠缺的正是一些理论性的东西。那么，你就不能一天不读这些读物。

你若是知道成功者所做的努力，你就应该花上时间阅读本书。并且注意不要忽略只言片语。

我们从智慧之树上摘下新鲜的葡萄，去掉渣滓和陈皮，精心酿出这智慧之酒，装进这本书做成的瓶里。现在，就请你按本书的指示饮下去。

学习和使用这些心理暗示，培养自己养成良好的习惯。

养成良好的习惯的方法

前面的章节我们不止一次地强调过，良好的习惯，是一切成功的钥匙；坏的习惯，是通向失败的门。

习惯的力量无法估测。

习惯对人们的影响是显见的。它从各个方面影响人们做出决策。因为人们往往是带了惯性去做事。这些惯性有好有坏。我们通常是不由自主地做了一件事。

那么，我们都需要养成哪些习惯呢？拿破仑·希尔经过认真研究和反复思考，通过下面的章节告诉我们这个问题。

一 养成放松的习惯

首先需要知道的是为什么要养成放松习惯。

一项对射击运动员的调查表明，如果他们的精神处于紧张状态，他们的命中率普遍会降低。

长期的紧张会导致人的疲劳。而疲劳会使人厌烦和焦躁，这时人们往往会做出一些失去理智的事来。这样降低了一个人成功的机率。

而且，疲劳同样会降低一个人对忧虑和恐惧的抵抗力，造成一些不必要的过失。

拿破仑·希尔认为：假如你养成放松的习惯，就可消除精神上的紧张和身心疲劳。

这种疲劳感并不可怕，它是很常见的。可以说是对高度紧张和快节奏生活的一种正常反应。

常识是：保证足够的休息时间，这是最直接有效的方法。在你感到疲倦之时，停下你手头的工作。

除此之外可取的是进行一些有意思的游戏或体育活动。不管你有没有时间，停下来，沏一杯咖啡，看一会儿当天的报纸。

这样做的目的是避免疲劳的增加。疲劳增加的速度快得出奇，不是这样的话接下来的疲劳可能将你击垮。

美国陆军的研究表明，不带背包，每隔一小时休息 10 分钟，队伍的行军速度就加快。他们既防止了过度疲劳，又增加了行军速度。

一个正常的心脏每天压出的血液，足可以装满一节火车的运油车厢；一天之内所供应的能量，大抵相当于把 20 吨煤运上了 3 尺高的平台所需要的能量。不出意外的话，这样一个心脏要持续工作 50、70 甚至 90 年之久。这是一个难以让人相信的工作量。

哈佛医院的华特·坝农博士解释说：“其实心脏聪明得很。它并不像人们通常认为的那样连续不断地工作。每一次收缩之后，它都有一个静止期。我们知道，正常心脏跳速为每分钟 70 下左右。一天 24 小时内，心脏的实际工作时间仅为 9 小时。”

邱吉尔是英国首相、二战功臣。他每天工作 16 个小时仍不疲倦。关键在于他知道怎样防止疲劳。他每天早晨在床上工作到 11 点，看报告、发布命令、打电话，甚至举行会议。而且每隔一定的时间，在疲倦向他袭来之前，他都要上床休息几个小时。这样他有效地防止和消除了疲倦，所以能够每天工作 16 小时，成功地取得了战争的胜利。

约翰·洛克菲勒是美国首富，石油巨头。他不仅拥有巨大的物质财富，而且也拥有令人羡慕的健康财富——他活到了 98 岁。这一切的原因便是他养成了休息的习惯，适时而适当的休息。这样他活到了 98 岁，而且他的家人也因此而大都长寿。