

青少年影响力
提升计划丛书

YOUNG PEOPLE
INFLUENCE
UPGRADING PROGRAMS
BOOKS

人格修养提升 与自律能力

赵红瑾◎编著

领略古今中外名人志士的人格魅力

打造无可替代超凡卓越的个人品牌

举首投足间的人格魅力

是人气的源泉

失去了“德”“才”与“智”

无处安身

自省是一面明镜，能照亮人的灵魂



中国时代经济出版社

影响力——成就21世纪青少年卓越人生的核心竞争力

与其坐叹生活无趣，不如从今天开始就抓紧时间，有针对性地去提升我们的竞争能力，这样才算真正地拥有了生命，成为自己人生的主人。

青少年影响力提升计划系列丛书面向青少年，内容涵盖了有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的几乎所有理念及方法，满足了现代青少年在时间管理、学习能力、情绪管理、沟通能力、人格修养及自律能力等方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

YOUNG PEOPLE
INFLUENCE
UPGRADING PROGRAMS
BOOKS



建议上架：青少年类

ISBN 978-7-5119-0070-8



9 787511 900708 >

定价：26.00元

青少年影响力
提升计划丛书

人格修养提升 与自律能力

赵红瑾◎编著



中国时代经济出版社

前言

影响力是一种无形的力量，散发着独特的魅力。每个人都渴望拥有影响力，青少年也不例外。世界权威青少年教育专家指出：21 世纪是“影响力”的世纪，是青少年基于“影响力”的软技能较量的世纪。但凡在事业上取得突出成就的杰出人物，大都在青少年时期就表现出了非凡的“影响力”。于是，如何提升影响力就成了非常值得关注的问题。基于此，我们特别策划了这套《青少年影响力提升计划丛书》。

本套丛书立足于青少年，由《时间管理与学习能力提升》《情绪管理与沟通能力提升》和《人格修养与自律能力提升》三册组成，精心挑选的内容均是有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的理念及方法，能满足 21 世纪青少年在各方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

《时间管理与学习能力提升》一书让青少年在充分认识时间真正价值的基础上，从目标、意志力、习惯、时间取舍、学习计划和方法、记忆力等多个方面，细致地阐述了如何科学、有效地对时间进行管理，从而能让青少年学习和生活中的每一分钟都具有更高的效率、更充分的价值。并且，本书还为青少年探讨和解决了学习过程中遇到的众多难题，如：如何突破学习心态不积极、学习效率低下、注意力难以集中的难题，如何获得最佳的学习方法、培养良好的记忆习惯，等等，详细解析学习中遇到的各种具体问题，全面提高青少年的学习能力。

《情绪管理与沟通能力提升》一书既能让青少年从各个方面认识、了解情绪，懂得如何疏导糟糕的情绪、正确对待生活中的焦虑，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，也能从众多精彩故事中获知沟通的益处，在故事中掌握有效沟通的技巧，让青少年轻松处理好人际关系，成为“伟大的沟通者”，从而顺利提升自己的影响力。

《人格修养与自律能力提升》一书则涵盖了青少年提升影响力必备的自尊、感恩、自信、专注、责任感、宽容、诚实、勇敢、坚韧、节俭、礼仪等多种优秀品质和人格素养，以及成就成功人生所必备的自律、自省能力，以帮助青少年提高自己的品德修养，克服人性中的各种弱点，塑造卓越的个人魅力和影响力，让青少年一步步从平凡走向优秀，从优秀走向卓越。

当然，仅仅说理是不够的，穿插生动形象的精彩故事同样必要。本套丛书就是如此。丛书中汇集了很多中外名人或普通人的相关故事以及与内容相关的名人名言。即使青少年不带着提升自身各方面影响力的目的去看，本套丛书也能潜移默化地影响其价值观念和综合能力。

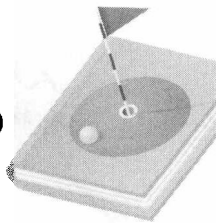
本套丛书在策划和写作过程中，得到了许多朋友的帮助和大力支持，在此向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意，他们是：李伟楠、李卫平、闫艳秋、赵广娜、程晓芬、孙媛媛、刘飞、王雪、高珊、朱宇、熊丽、徐洪波、罗婷婷、邱波、马雪琳、付荣华、白高波、苗凯、杨英、侯伟宁、李琳、周金萍。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

另外，由于编写和出版时间仓促，以及编者能力所限，书中可能存在一些问题和不足，欢迎读者朋友提出宝贵意见和建议。

编者

2009年12月



目 录 Contents

前言	1
第一章 健康人格,给我们挑战未来的能力	1
品格决定了一个人能走多远	1
修养是人的第二身份	3
失去了“德”,“才”与“智”无处安身	5
人格的修养,是为了增强自己的生活能力	8
举首投足间的人格魅力,是人气的源泉	10
温、良、谦、恭、让是未来生存和发展的“护身符”	12
修养是对心灵的耕耘	15
第二章 征服世界,先学会自律	17
自律,方能对自己的人生收放自如	17
不能主宰自己的人永远是一个奴隶	19
人一旦受到责任感的驱使,便会给自己立一纸契约	21
征服自己的感情和愤怒,就能征服一切	24
谦虚是在节制自我表现欲	26
诱惑,可能是天使可能是魔鬼	29
做人做事要讲究原则	31
第三章 自尊、感恩和充盈的内心,是高尚人格的根本	34
人最无可救药的缺点是轻视自己	34

自尊心是促使一个人不断向上发展的一种原动力	37
活着,就要捍卫生命的尊严	40
别让心灵荒芜	43
让感恩成为一种生活态度	45
行孝知荣辱	47
尊重他人,是素质的内核	49

第四章 最重要的不是被爱,而是要有爱人的能力

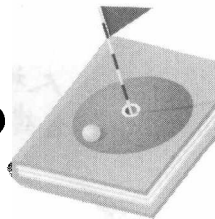
凡真心助人者,最后没有不帮到自己的	52
仇恨只能夺取自己的快乐	54
冷漠是一种罪恶	57
报人之德,分人之过	59
同情不美丽的生命,向弱者致敬	62
接受帮助也是美德	65
最博大的爱只是最寻常的同理心	67

第五章 责任心是轻是重,可以看出这个人的内在品性

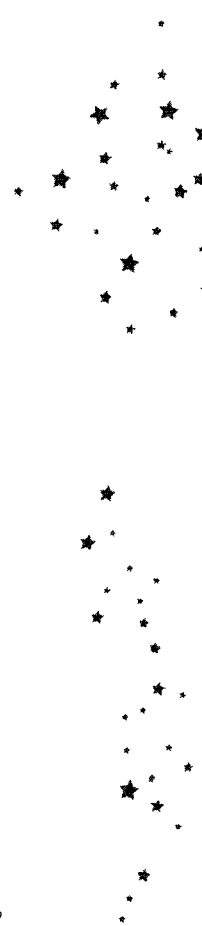
责任是一种伟大人格的体现	71
责任感是成熟的信号	73
总是存在着一些我必须去做的事	76
谨言慎行,未必是畏首畏尾	78
学会对自己的行为负责	80
做好“小而简单”的事情	83

第六章 宽容的是别人,受益的是自己

宽容是最高尚的精神援助	86
宽容的是别人,受益的是自己	87
不要轻易责备别人	90



该记住的与该忘记的	92
原谅生活的不完美	94
培养宽容之心的八种方法	96
 第七章 诚实守信,擦亮做人的“牌子”	98
失信就是失败	98
守时是最基本也是最容易做到的	100
信任也是一种约束	102
不为谎言找借口	105
不是你的功劳,千万不要占有它	107
 第八章 节约,是一种敬畏的人生态度	110
谁都没有权利挥霍和浪费	110
节俭是人生的导师	112
不是吝啬,是珍惜	114
节约与富有是否无关	116
用小行动保护大环境	118
仁者爱人,智者爱生	120
 第九章 礼仪,展现做人的风度和深度	122
礼仪的最高境界是内心的修养	122
时刻保持仪表的整洁	123
使用文明的语言	125
举止体现你的风度	127
别让手机给自己丢人	130
 第十章 不被善恶混杂的环境所同化	132
与积极向上的人在一起	132



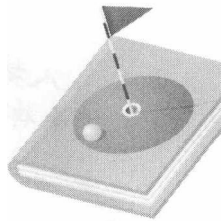
对于“时尚”保持自己的判断力	134
随波逐流很可能会走下坡路	136
网络,不要让品德和责任随名字一同隐身	138
因为丑恶总是存在的,我们更要努力向善	141

第十一章 克制人性弱点,成就自身高贵

做金钱的主人,而非被它所奴役	144
真正的强者无须炫耀	147
不必背后说人闲话	149
最有分寸的欲望是适可而止	151
去掉攀比心	153
“闻过则怒”要不得	155

第十二章 自省是一面明镜,能照亮人的灵魂

做自己的一个冷眼旁观者和批评者	159
在反思中认识和发展自己	161
我知道什么是对,什么是错	163
见贤思齐,见不贤而内自省	166
遇到问题,从自己身上找原因	168
“慎独”,为人的最高境界	170



第一章

健康人格，给我们挑战未来的能力

品格决定了一个人能走多远

建筑人格长城的基础就是美德。

——陶行知

两千多年前，华夏民族的祖先周朝人曾经以无比敬畏的心情崇尚德治，后来在漫长的岁月中，儒家传统也一直强调“修身、齐家、治国、平天下”的观点。20 世纪末期，社会上也在以各种方式宣传雷锋、孔繁森等道德楷模。

只是当时间的脚步走到 21 世纪的今天，这些思想是不是有些过时了呢？再提起“助人为乐”是不是显得有些“老土”？竞争激烈的社会，能力是最重要的，又有谁还会对品德斤斤计较呢？

事实当然不是如此。无论时代如何变迁，我们发现，最有成就的人往往是德才兼备的。有才华却不择手段的人只能取得暂时的成功，当他们被时间和事实揭穿了真面目，就难以再赢得信任。相反，品德高尚的人，可能一时吃亏，或者被讥笑为傻气，但是他们能耐得住考验，在岁月的历练中越走越远，笑到最后，成为最终的胜利者。

瑞士有一家钟表店门庭冷落，不甚景气。一天，店员贴出了一张广告，上面说：本店有一批手表，走时不太精确，24 小时慢 24 秒，望君看准择表。

广告一经打出，很多人都迷惑不解，更有店主的好友打电话询问。店主坦率地说：“诚实是我开店的原则，我不会为了个人私利而损害大家的利益。”正是因为店主有着非同一般的品格，他才能做出这样的决定。

出人意料的是，在广告打出后不久，表店的生意开始好转，门庭若市，生意兴隆，很快销完了库存积压的手表。

顾客们不仅被店主的品格所打动，还因此而更加信任这家钟表店的产品。其中的道理很好理解，毕竟没有人会喜欢品行恶劣的家伙。立业先立德，做事先做人。做任何事情，都是从学做人开始的。如果连人都做不好，还谈何事业。

对于任何个人来说，良好的品德会直接构成强大的影响力，它帮助人们获得事业的成功，赢得友谊，获得尊重与爱戴。一个人努力提高自己的品德修养的过程，就是他一步步从平凡走向优秀，从优秀走向卓越的过程。

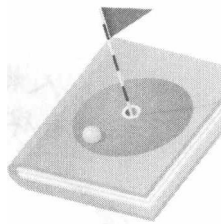
有一位上了年纪的锁匠，为了不让他的手艺失传，挑中了两个年轻人，想将一身技艺传给他们。

一段时间后，两个年轻人都学会了很多东西。但两个人中只能有一个得到真传，老锁匠决定对他们进行一次考试。

老锁匠准备了两个保险柜，并分别放在两间房子里。老锁匠告诉这两个徒弟：“你们谁打开保险柜用的时间最短，谁就是胜者。”结果大徒弟只用了不到10分钟就打开了保险柜，而二徒弟则用了20分钟，众人都以为大徒弟必胜无疑。老锁匠问这两个徒弟：“保险柜里有什么？”大徒弟抢先说：“师傅，里面放了好多钱，都是百元大票。”师傅看了看二徒弟，二徒弟支吾了半天说：“师傅，您只让我打开锁，我就打开了锁，我没注意里面有什么。”

老锁匠十分高兴，郑重宣布二徒弟为他的接班人。大徒弟不服，众人不解，老锁匠微微一笑说：“不管干什么行业，都要讲一个‘信’字，尤其是我们这一行，要有更高的职业道德。我收徒弟不仅是要把他培养成一个高超的锁匠，而且要求他能做到心中只有锁而无其他，对钱财视而不见。否则，心有杂念，稍有贪心，登门入室或打开保险柜取钱易如反掌，最终只能害人害己。”

第一章 健康人格，给我们挑战未来的能力



老锁匠最后对他的那个大徒弟说：“每个人心中都要有一把不能打开的锁。”

大徒弟惭愧地低下了头，悄无声息地走开了。

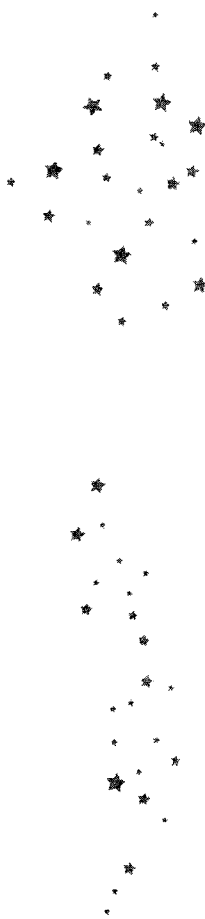
人生之路漫长而充满荆棘与考验，要参透其中的奥妙，顺顺利利地走完全程，同时又取得不俗的成就，不是一件容易的事，仅有一些小聪明是绝对不够的。真正的智慧之人，懂得一步一个脚印地郑重书写人生，不被利益诱惑，不受世俗干扰，永远保持内心独立而高尚的品格，永远坚持做人做事的原则，不松懈、不动摇，每天用心浇灌美德之苗，待到成事之时，自己已经抱着一棵参天大树了。

修身立德要从身边小事做起，考试要尊重考场纪律，不作弊；坐公交车时给老人让座；平日和同学交往懂得尊重别人。这些点点滴滴都会成为你日后成功的基石，因而是绝对不容忽视的。

修养是人的第二身份

衡量一个人是高贵还是低贱，要看他具有什么样的品质，而不是看他拥有多少财富。

——比彻



修养，即修身养性，是文化、智慧、善良 and 知识所集中表现出来的一种美德，是崇高人生的一种内在的力量，是我们的生命品牌。假如容貌是你的第一身份的话，那么，修养绝对是你的第二身份。因为它是内在的、精神的，所以，往往比你的第一身份具有更大的影响力。

周恩来总理之所以被视作我们新中国对外邦交的一张挺括的名片，是因为他本身优雅的谈吐、高雅的志趣。这些都离不开他一贯的修养。在文学作品中，因修养缺失所体现出的猥琐、堕落的人物形象数不胜数。那些因缺乏修养而言谈粗鄙的商贾或多或少都会遭到人们的不齿。所以，青少年在关注学习和纪律的同时，也不要忘记自身的修养。看完下面的故事也

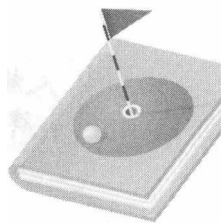
许会让大家有所震动。

一位中国留学生在哈佛上学的第一天经历了一节让他终身难忘的课。这堂课是在一间阶梯教室里上的，给他们上课的是一位老学者，上完课后，这位老学者收拾好了自己的书本缓缓地走向了教室的门口，这时在座的学生都鼓起了掌，掌声很响，而且足足响了几分钟，直到老学者走到了走廊的尽头。这位学生非常吃惊，这种情况是他从来没有经历过的。虽然很惊讶，但他仍然和大家一起鼓起了掌。掌声结束后，他终于找到了答案：这是学生向授课老师表达敬意、谢意的一种方式，之所以那么长时间地鼓掌，是希望老师在走得很远的时候还能听得见掌声。这就是第一堂课“尊重知识、尊重老师”。

哈佛的“天之骄子”们用行动为我们诠释了“修养是人的第二身份”这句至理名言。在中国，每一节课用掌声来表达对教师的尊重，不大符合中国人对感情的含蓄的表达方式，但起码我们可以做到上课认真听讲，遵守课堂纪律；下课文明休息，见到老师主动问候；仔细完成各项作业，认真对待每一次考试。这是对知识、对老师的一种尊重，映射出的却是你内在的修养。

是的，一个人的修养程度从他（她）的言谈举止和生活习惯上就能体现出来。你随便在一个公共场所就不难发现，有的人在旁若无人地高谈阔论、大声喧哗；有的人随地吐痰、乱扔垃圾如家常便饭；有的人不修边幅，身着奇装异服，甚至还有有的学生穿着拖鞋进教室。还有的人在生活细节上不懂得替他人着想，更显露出自己的修养不足。

有一对新婚夫妇，不管什么时候，只要人在家，就把音响的音量开到极限，震耳欲聋，街坊邻居提起他们都是“不懂事”“没教养”之类的评价。有一天，有位老大爷实在不能忍受，就敲开他们的家门说：“能把音量调小点吗？我的老太婆心脏不好！其实我早就想来提醒你们了，只是我的老太太怕伤你们的自尊心，一直忍着。”



多么善良的老人，宁可自己忍受痛苦，也不愿意伤害到别人的自尊！能替别人着想，顾及和尊重别人，这就是人最起码的修养，而修养正是体现在小事上。比如：你有没有对身边的父母、同学、朋友以及为我们提供便利的普通的工作人员表示过尊重、感谢？教室里，你有没有自觉地捡起掉到地上的粉笔头、废纸等杂物，以保持学习环境的清洁？有没有自觉地关紧水龙头，节约用水？在宿舍里，你有没有保持安静，让舍友好好休息？去卫生间时，你有没有注意公共卫生，尊重别人的劳动成果？

孔子曰：“不以恶小而为之，不以善小而不为。”我们的生活都是由这些芝麻绿豆的小事组成，做好了这些小事，也就提高了我们的修养。修养不仅能给予他人以满意和快乐，而且还会使自己变得更美丽，变得更高尚。多一份修养，就多了一种人生的崇高完美；多一份修养，就多了一种生活的纯真愉快。

无论何时何地，让我们时刻铭记“修养是人的第二身份”，让我们共同做到：尊重知识、尊重老师，尊重身边的每一个人。

失去了“德”，“才”与“智”无处安身

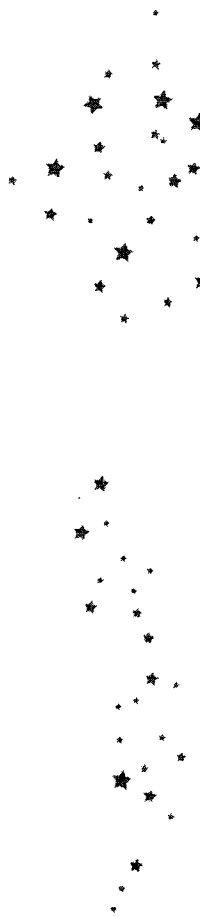
不论你的威望有多高，务必要有勇气对自己说：“我总是无知的。”

——巴甫洛夫

如果说才华和智慧像金子一样珍贵的话，那么还有一种东西更为可贵，那就是品德。现代社会中并不缺少有才华和智慧的人，但是，只有品德与才华并有的人才是社会真正需要的人才。

品德是一个人的根，就像树，若没有根，即便是品种再好，它也长不大，更成不了材。我们学习知识，不仅是为了提高个人的智慧和能力，更是为了学会做人。

一位哲人曾经说过：“良好的品性比杰出的才能更值得人们赞赏”。的确，虽然才能对于青少年的未来非常重要，但是品德才是不可或缺的



条件。

有一位才华出众的双料博士，他先在北京大学修完了法律课程，又在清华大学修完了工程管理课程。

这样优秀的人才，理应工作顺利，事业飞黄腾达。可是，他的经历却不是如此。

毕业后，他去了一家研究所，凭借自己的才华，研发了一项重要技术。他觉得自己待遇太差，就跳槽到一家私企，并以出让那项技术做了公司的副总。不到三年，他又带着公司机密跳槽了。就这样，他先后背叛了不下五家公司，以致许多大公司都知道了他的品行，不再用他。

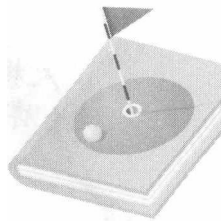
直到最后他才发现，受打击最严重的却是自己，因为被贴上了“不忠诚”的标签，被多个行业的企业列入了黑名单，几乎每一个了解他情况的老板都明确表示绝对不会聘用他。

才华出众不代表你就能赢得好的事业，缺少了品德，谁也看不上你的才华，双料博士之所以找不到工作，就在于他失去了“德”。

品德，是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最高贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。它伴随着时时可以奏效的影响，因为它是一个人被证实了的信誉、正直和言行一致的结果，而一个人的人品比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。

在美国有一个广泛流传的故事：

美国加州的“数码影像有限公司”需要招聘一名技术工程师，有一个叫史密斯的年轻人去面试，他在一间空旷的会议室里忐忑不安地等待着。不一会儿，有一个相貌平平、衣着朴素的老者进来了。史密斯站了起来。那位老者盯着史密斯看了半天，眼睛一眨也不眨。正在史密斯不知所措的时候，这位老人一把抓住史密斯的手：“我可找到你了，太感谢你了！上次要不是你，我可能就再也看不到我女儿了。”



“对不起，我不明白您的意思。”史密斯一脸迷惑地问道。

“上次，在中央公园里，就是你，就是你把我失足落水的女儿从湖里救上来的！”

老人肯定地说道。史密斯明白了事情的原委，原来他把自己错当成他女儿的救命恩人了：“先生，您肯定认错人了！不是我救了您女儿！”

“是你，就是你，不会错的！”老人又一次肯定地回答。

史密斯面对这个感激不已的老人只能做些无谓的解释：“先生，真的不是我！您说的那个公园我至今还没去过呢！”

听了这句话，老人松开了手，失望地望着史密斯：“难道我认错人了？”

史密斯安慰老人：“先生，别着急，慢慢找，一定可以找到救你女儿的恩人的！”

后来，史密斯接到了寻人通知书。有一天，他又遇见了那个老人。史密斯关切地与他打招呼，并询问他：“您女儿的恩人找到了吗？”“没有，我一直没有找到他！”老人默默地走开了。

史密斯心里很沉重，对旁边的一位司机师傅说起了这件事。不料那司机哈哈大笑：“他可怜吗？他是我们公司的总裁，他女儿落水的故事讲了好多遍了，事实上他根本没有女儿！”

“噢？”史密斯大惑不解。那位司机接着说：“我们总裁就是通过这件事来选人才的。他说过有德之才才是可塑之才！”

史密斯被录用后，兢兢业业，不久就脱颖而出，成为公司市场开发部总经理，一年为公司赢得了3500万美元的利润。当总裁退休的时候，史密斯继承了总裁位置，成为美国的财富巨人，家喻户晓。后来，他谈到自己的成功经验时说：“一个一辈子做有德之人的人，绝对会赢得别人永久的信任！”

品德是人的筋骨，而才华和智慧只是人的皮毛。史密斯用自己的高尚品德赢得了工作的机会，赢得了成功的人生。

《左传》中说：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，传之久远，



此之谓不朽。”最上等的，是确立高尚的品德；次一等的，是建功立业；较次一等的，是著书立说。如果这些都能够长久地流传下去，就是不朽了，这就是告诉我们，要以道德来规范自己的行为，只有具备优秀品质的人，才能得到人生的乐趣、生命的精彩。

人格的修养，是为了增强自己的生活能力

人生，幸福不是目的，品德才是准绳。

——比彻

修养是人生的一门必修科目，是人的文明素质形成的内在动力。它包括政治修养、理论修养、思想修养、道德修养、文化修养、科学修养、军事修养、人文修养等诸多方面。人类的文明，人生的价值，就是“生活”这棵常青之树上结出的“修养”之果。

我们常常听到有人说，他们不明白，为什么某人会如此轻松圆满地处理生活中的事情，为什么他如此受欢迎。他们没有意识到，高贵的个人修养正是其成功的关键。

评价一个人，必须要全面。一个人获得成功的能力，不应该仅仅以其智力来衡量，而且还要看他的说服力、吸引力、亲和力以及取信力。他的表情、举止、情趣、人格，以及交友能力和维护朋友的能力，所有这些都对他能否在生活中如鱼得水起着至关重要的作用。充满敌意的表情，令人反感的举止，乖戾孤僻的性格，常常会抹杀优秀的才能，令人产生偏见和敌视。

有一个年轻人，其乖戾易怒的性格，抵消了其惊人的活力和出色的头脑。他暴躁的脾气和尖刻的言辞，经常会伤害他人。他有超强的工作能力，却被自己令人反感的举止和性格所阻碍，始终难以得到提升。假如没有这种性格缺陷，以他杰出的才能和充沛的精力，他的业绩一定会得到迅速的提升。