

读·品·悟



中国字帖著名品牌

气质与修养

修养的花儿在寂静中开过去了，
成功的果子便要在光明里结实。

卢中南



楷书

礼节与品格
言谈与举止
衣着与风度
品德与修养



湖南美术出版社

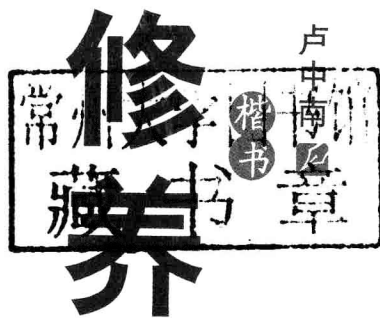


欢迎点击: www.scwj.net

中国字帖著名品牌

读 品 悟

气质与



湖南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气质与修养: 楷书/ 卢中南书. —长沙: 湖南美术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5356-3769-7

I. ①气... II. ①卢... III. ①钢笔字-楷书-法帖
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 121798 号

气质与修养

楷书

卢中南 书

湖南美术出版社出版发行

(长沙市东二环一段 622 号)

电话: 0731-84787042 出版人: 李小山

成都报华印务有限公司·印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 9 字数: 72 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5356-3769-7 定价: 10.00 元

卷 首 语

社会在发展,人们越来越注重自己的仪表和修饰,做一个有气质和修养的人,是现代人正努力追求的目标之一。

气质似乎是一个抽象的名词,不完全关乎外表的丑美,它是一个人相对稳定的个性特征、风格气度的表现。性格开朗、大方的人,是一种聪慧的气质;性格开朗、温文尔雅的人,多显露出高洁的品质;性格爽直的人,气质一般比较粗犷;性格温和、秀丽端庄的人,则显为恬静……无论聪慧、高洁,还是粗犷、恬静,都给人美感。相反,刁钻奸滑、孤傲冷僻,或卑劣萎靡的气质,只能让人敬而远之。修养是一个人综合素质的表现,不仅指人的修为和涵养,还与人的性格、心理、道德、文化教育有着紧密的联系。所以修养表现出来是言行举止,究其核心还是内在道德和思维的修养。

本字帖整理了众多关于气质与修养的名人名言,从礼貌开始,共分了如下七个章节:礼貌是张有效名片;悦人悦己的仪表;有修养的言行;不轻易发怒;内外兼修(自尊、自律、宽容、正直、诚实、气节);在闹世中保有一颗安静的心;过有品格的生活。内容小到服装的选择和搭配,大到处世原则和道德价值观等,是您在繁忙的工作学习之余静心的良师益友。

为了达到内容和书写珠联璧合的效果,我们特地邀请了著名书法家卢中南老师负责本书的书写。希望本帖让你在领悟名人们对于气质和修养的见解时,也学习到卢中南老师书法的精妙,书写有品格的人生!

目 录

礼貌是张有效名片	2
悦人悦己的仪表	6
有修养的言行	10
不轻易发怒	16
内外兼修	18
在闹世中保有一颗安静的心	40
过有品格的生活	44

礼貌是张有效名片



一个人的礼貌,就是一面照出他的肖像的镜子。

——【德】歌德

和蔼可亲的态度是永

远的介绍信。

——【英】培根

粗暴无礼,是内心虚弱

的人用来使自己显得貌似

强大的手段。

——【美】埃里克

有一种内在的礼貌,它

是同爱联系在一起的,它会

在行为的外表上产生出最

令人愉快的礼貌。

——【德】歌德

有修养的实用
着装法则

买合身的西装。穿过于紧绷的西装看上去会臃肿,而宽松的西装可能穿在身上舒适,但在现实生活中却像个孩童正穿着别人的衣服玩耍。介于两者之间的西装尺寸才最适合你。

坏事情一学就会,早年
沾染的恶习,从此以后就会
在所有的行为和举动中显
现出来,不论是说话或行动
上的毛病,三岁至老,六十不
改。

——【俄】克雷洛夫

即便是面对亲密朋友
也要有所节制,不去探问对
方的隐私。

——【日】坂东真理子

礼貌举止好比人的穿
衣,既不可以太宽也不可以
太紧。

——佚名

有修养的实用
着装法则

晚礼服看似单调,晚宴上每个人的着装都一模一样,彼此没有区分。你如果想穿得与众不同,别在传统的外衣上打主意了,否则只有弄巧成拙。不妨在袖口、领口、领结上想想办法。

礼貌是博爱的花朵。不
讲礼貌的人谈不上有博爱
思想。

——【法】儒贝尔

不论你是一个男子还
是女人，待人温和宽大才配
得上人的名称。一个人真正
的英勇果断决不等于用拳
头制止别人发言。

——【波斯】萨迪

良好的礼貌由微小的
牺牲组成。

——【美】爱默生

礼貌是儿童与青年
所应该特别小心地养成
习惯的第一件大事。



善气迎人，亲如弟兄；恶

气迎人，害于戈兵。

——管仲

脾气暴躁是人类较为

卑劣的天性之一，人要是发

脾气就等于在人类进步的

阶梯上倒退了一步。

——【英】达尔文

有礼貌不一定总是智

慧的标志，但不礼貌总使人

怀疑其愚蠢。

——【英】兰道尔

礼节礼貌是琐事中的

善行。

——【英】小威廉·皮特

讲话气势汹汹，未必就

是言之有理。

——【波斯】萨迪

悦人悦己的仪表

外表的整洁和文雅应当是内心纯洁和美丽的表现。

——【俄】别林斯基

衣服和风度并不能造

就一个人,但对一个已经造

就的人,它们可以大大增进

他的仪表。

——【美】比彻

女性如果美丽的话,不

仅会得到周围人的好感,还

会被重视、被注目,从而能够

大方自信地行动,品格也会

完备。

——【日】坂东真理子

有修养的实用 着装法则

一双质地优良且保存完好的皮鞋能让你穿上 30 年。去商店为双脚投资时,记住把钱要花在鞋底和鞋面以及鞋底和鞋面的滚边上。还请记住,修补皮鞋不是件太难的事情。

整理外表的目的在于
让对方看出你是哪一类型的人。

——【日】原一平

尽你的财务购置贵重的衣服，但不要炫新立异，必须富丽而不浮艳，因为服装往往可以表现人格。

——【英】莎士比亚

有些偶像穿戴和装饰得看起来很华丽，但是可惜，它们是没有心的。

——【古希腊】德谟克利特

适度地修饰自己的形象，其实也是对自我人格的一种塑造和珍惜。



不经意的修饰如果点到为止常常有出奇制胜的收获。刻意的追求一旦过度则难免弄巧成拙。

——沈嘉禄

大自然每天都在变化，不令人厌倦。但人们做出的东西却日益陈旧，所以要用时装来创造新鲜感。

——【日】森英惠

当你把自己独有的一面显示给别人，魅力就随之而来。

——【意】索菲娅·罗兰

衣服不利索是精神萎靡的表现。

——【西】塞万提斯

把自己打扮得漂亮可
不关钱的事,而是要找到自
己的风格。适合自己的风格
永不过时。

——【英】维多利亚
·贝克汉姆

人应该透过衣着洞察
别人,而且还要学会忽视衣
着。

——【英】卡莱尔

风度之于身体,犹如良
知之于精神。

——【法】拉罗什富科

很难想象一个肮脏、马
马虎虎的人,他竟能注意自
己的行为。

——【俄】马卡连柯

有修养的实用
着装法则

男人不应该去购置太多的衣物,他应该购置更好一点的衣物。你怎样知道什么是好一点的衣物呢?查看衣柜,看看穿上哪件衣服个子显高,然后下个赌注,去商店购置能让你的个头看上去更高的衣物。

有修养的言行

我把言谈的优美与雅致看得比话题的分量与深度更重。
——【法】蒙田

恰当地用字极具威力，

每当我们用对了字眼，我们的精神和肉体都会发生很大的转变，就在电光石火之间。

——【美】马克·吐温

不能用温和语言征服

的人，用严肃的语言更不能征服。

——【俄】契诃夫

讲别人的坏话，只不过是

坦白自己的卑鄙。

——【日】新渡户稻造

实话是我们最宝贵的东西，让我们节省着使用它吧。

——【美】马克·吐温

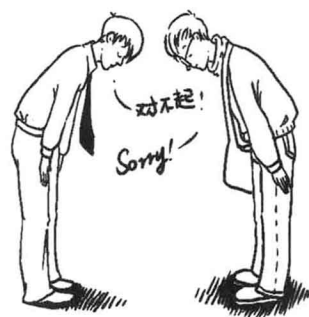
将自己的热忱与经验融入谈话中，是打动人的速简方法，也是必然要件。如果你对自己的话不感兴趣，怎能期望他人感动。

——【美】卡耐基

喜时之言多失信，怒时之言多失体。

——钱琦

你永远不会因为认错而导致麻烦。只有如此才能平息争论，诱使对方也能同你一样公正宽大，甚至也承认他或许错了。



发言须句句有着落，方
好人于忙处，言或妄发，所以
有悔。

——薛瑄

在语言交际中要善于
找到一种分寸，使之既直爽
又不失礼。这是最难，又是最好
的。

——【英】培根

真有特殊见解的三言
两语，较之不痛不痒的长篇
大论要可贵得多。

——王朝闻

如果希望成为一个善
于谈话的人，那就先做一个
致意倾听的人。

——【美】卡耐基

每个人都可能诚实地
说什么,但要说得有条不紊,
明智又恰当,却没多少人能
够做到。

——【法】蒙田

誉人之言太滥不可,责
人之言太尽不可,一事虽不
畅意,日后亦无悔心。含蓄之
妙不可不知。

——石成金

思想麻醉的力量远不
如言语那么强。一个人话说
多了,会对自己的话信以为
真。

——【法】巴尔扎克

有修养的实用
着装法则

平时如何存放领带也是很重要的。存放领带的方法有两种:平放在抽屉;像奶油蛋糕那样卷起来,先对折一下,然后从窄往宽卷起。这两种方法都能保证领带放一晚上不变形。