



身心灵魔力书系——灵魂丛书

真正的谦虚，为一切美德之母

谦虚

虚心竹有 低头叶

刘彬彬 / 著



中国出版集团



现代出版社



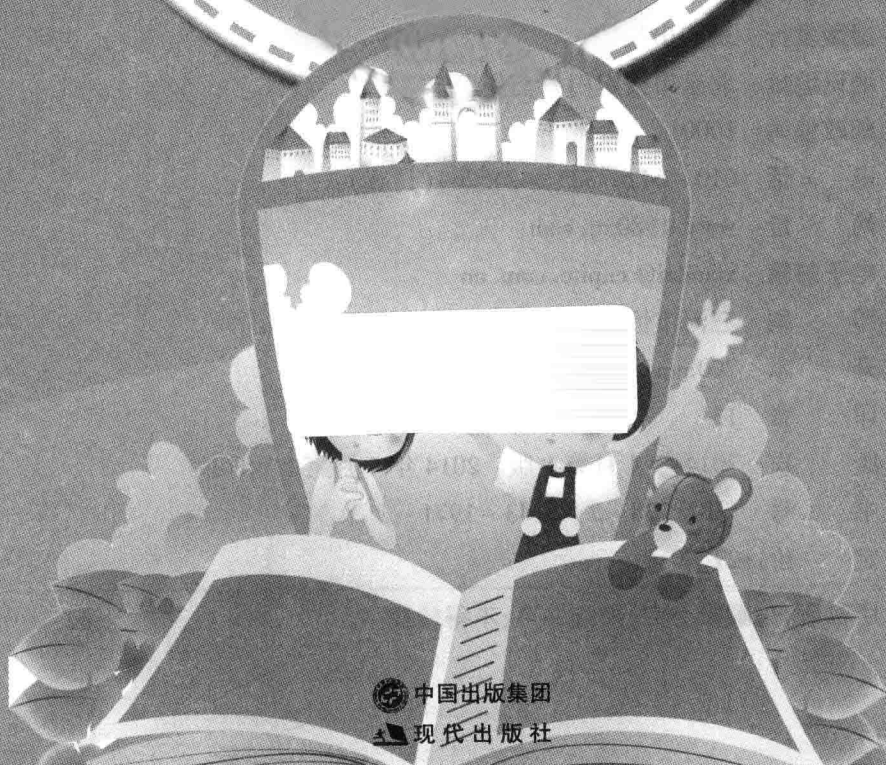
身心灵魔力书系——灵魂丛书

真正的谦虚，为一切美德之母

谦虚

· 虚心竹有 低头叶

刘彬彬 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

谦虚:虚心竹有低头叶 / 刘彬彬著. —北京: 现代出版社, 2014. 2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1971 - 2

I. ①谦… II. ①刘… III. ①品德教育 - 中国 - 青年读物
②品德教育 - 中国 - 少年读物 IV. ①D648 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 039836 号

作 者	刘彬彬
责任编辑	王敬一
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1971 - 2
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

对于每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有选择的权利。决定你选择的因素只有一点，那就是你是接受积极的还是消极心态的影响。而这个因素是你所能控制的。

你是否觉得烦恼、孤寂、不幸、痛苦？你是否感受过快乐？你是否品尝过幸福的味道？烦恼、孤寂、不幸、痛苦、快乐、幸福，这些都是形容词，而所有的形容词都是相对而言的。没尝过痛苦，又怎知何谓幸福的人生？总是到紧要关头才发现，幸福早就放在自己的面前。人的幸福，是人们对它的理解和感觉所赋予的，其实，幸福与否只在于你的心怎么看待。不幸又岂非人生之必经？有时候很奇怪，每每拥有幸福的时候，人往往不懂得这些就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了自已的面前。

肚子饿坏时，有一碗热腾腾的面放在你眼前，是幸福；累得半死时，有一张软软的床让你躺上去，是幸福；哭得伤心欲绝时，旁边有人温柔地递过来一张纸巾，是幸福……幸福没有绝对的定义，幸福只是心的感觉。幸福与否，只在于你的心怎么看待。你要是总感觉自己钱没有别人多，地位没有别人高，妻子没有别人的漂亮，丈夫没有别人的体贴，孩子没有别人的聪明，你能感到幸福吗？

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 力戒自满,涵养谦逊

吹牛无济于事反遭讨厌 ◎ 3

虚怀若谷才提高得更快 ◎ 6

谦逊者的处世姿态 ◎ 8

自吹自擂不是真本事 ◎ 10

成功者的做人训诫 ◎ 12

架子让别人对你敬而远之 ◎ 15

第二章 用谦虚演绎人生和谐

谦虚的人更容易成功 ◎ 19

人生大病,只是一“傲”字 ◎ 21

谦虚是道德开的花 ◎ 23

谦虚如河流深处 ◎ 26

不断向前才能日有所益 ◎ 28

保持谦虚的心态 ◎ 30

我还有很多要学 ◎ 32

谦虚是道德的根本 ◎ 35



谦虚——虚心竹有低头叶

第三章 虚己虚心,超越自我

- 花开无声,持心谦虚 ◎ 39
- 谦虚是向上的车轮 ◎ 41
- 成功之路上的良友 ◎ 43
- 疏秽镇浮,一步一个脚印 ◎ 45
- 谦和是成长的有益菌 ◎ 47
- 不做虚伪的谦虚者 ◎ 50

第四章 弓满则折,月满则亏

- 得意之时莫忘形 ◎ 55
- 满招损,谦受益 ◎ 58
- 谦虚的人一般不会得罪人 ◎ 62
- 学无止境,不断成长 ◎ 65
- 做个学习的淘金者 ◎ 68
- 书中自有黄金屋 ◎ 71
- 百尺竿头更进一步 ◎ 74

第五章 别让自大伤了自己

- 夜郎自大的教训 ◎ 81
- 目空一切往往不堪一击 ◎ 83
- 不要做井里的青蛙 ◎ 85
- 妄自尊大是人生的倒退 ◎ 89
- 远离妄自尊大的深坑 ◎ 91
- 我们不过是沧海一粟 ◎ 93
- 自大让人盲目 ◎ 95

第六章 事皆有度,过犹不及

过谦之人,使人笑之 ◎ 99

谦之美德,过谦有诈 ◎ 101

自谦,也需要智慧 ◎ 104

谦虚者的魅力 ◎ 107

过谦者,人必疑 ◎ 110

谦虚也要看情况而定 ◎ 112

谨防谦虚成为过度谦虚 ◎ 115

第七章 谦虚立身,好学有成

放低自己才能学到知识 ◎ 121

学习能不断完善你的人生 ◎ 124

活到老,学到老 ◎ 127

在无知的时候寻求进步 ◎ 130

知识是成功的基石 ◎ 132

对学问打破沙锅问到底 ◎ 135

好问则裕,自用则小 ◎ 138

学习能力强生存能力更强 ◎ 141

第八章 韬光养晦不自傲

不张扬是种修养 ◎ 147

最没用的是“架子” ◎ 150

出风头要看时候 ◎ 153

拥有真实淳朴的本色 ◎ 157

不做炫耀聪明的“傻子” ◎ 160



谦虚——虚心竹有低头叶

你看到别人的优点了吗 ◎ 164

尊重他人的自尊心 ◎ 168

别把优越感作为傲人的资本 ◎ 170

第九章 圣者无名,大者无形

向下看向上看 ◎ 175

谁是最智慧的人 ◎ 178

君子泰而不骄 ◎ 180

掉进水里的博士生 ◎ 182

成功来自谦虚 ◎ 184

怎样才能拥有更多的智慧 ◎ 186

谦虚让你更稳健 ◎ 189

谦虚,向我们走来 ◎ 196

谦虚的态度 ◎ 198



第一章

力戒自满,涵养谦逊



在这个务实的世界里,良好的品性并不一定能给自己带来相应的回报。如果我们具有高贵的品性和才干而不为人所知,也实在是一件令人遗憾的事,无论如何人们更愿意让自己的功绩来说话。但一个人如果让自己的功绩保持沉默,而代之以谦虚的美德来表现自己的真实,也许能收到奇效。

民间有句非常贴切的谚语:“低头是稻穗,昂头是稗子。”越成熟,越饱满的稻穗,头垂得越低。只有那些穗子里空空如也的稗子,才会显得招摇,始终把头抬得老高。



吹牛无济于事反遭讨厌

愈是谦逊的人，别人愈是喜欢找出他的优点来推崇。愈是把自己的所作所为看得了不起而孤高自大的人，别人不但愈是瞧不起他，而且愈是喜欢找出他的缺点，加以全力攻击。

当年美国工程师查尔斯要建巴拿马运河时，人们对于这个壮举，议论纷纷，毁誉不一，有人夸奖他勇敢坚毅，也有人骂他异想天开。但是他对这些毁誉一概置之不理，只管自己埋头苦干。有人问他对于那些批评有什么感想，他回答得十分适当，他说：“目前还是做我的工作要紧，关于那些批评，日后运河自会答复他们的。”

“让事实自己去答复那些批评”——这真是指示我们治事方针的至理名言，这样做比连篇累牍的吹嘘要强过千万倍。

后来运河果然如期完成，一时又是议论鼎沸，但现在却是众口一词地争相夸奖他了。他自己怎样呢？到播音室去致答谢词吗？写一篇文章去向从前攻击他的人做一有力的反击吗？或者站在第一艘通过水闸的船上，接受欢呼？

当第一艘船由大西洋通过运河至太平洋时，有一位来参加揭幕典礼的英国外交官，也坐在船内。事后据他写给朋友的信中说：“查尔斯先生并没有搭乘这艘船，他只是在运河岸以北看着我们的船开过。后来，我们又在河岸上看见他穿着衬衫站在水闸上，正在观察开关水闸的机器。船开过之时，有一个人对他三呼万岁。但不等他喊到第二声，查尔斯先生已经走开了。”



谦虚——虚心竹有低头叶

这告诉我们：查尔斯并不希冀人家对他的欢呼。他已经把全部的精神，贯注在他的工程上了。只要工程完成，他就如愿以偿；反之，他就自己承担失败。因此，他所说的“运河自会答复他们”，既非自夸，更非自卑，完全是确确实实的话。

除非“吹嘘”在你的事业成功上占有相当重要的位置，如商业上的广告等，否则你还是不用为妙。我们的名誉，将来自有我们所成就的伟大事业来宣扬。在成功之前，一味吹牛，不但无济于事，反将使你分心疏忽，从而减低了成功的可能。

钢铁大王卡内基在他的自传里，谈起洛伯里的轶事时说：“记得有一天早上，洛伯里先生特地差人请我去一趟，当我到他家里时，他正坐在桌旁，桌上放着一个信封，寒暄过后，他便把那个信封递给我说：‘我想请你把写这封信的秘书辞退。’当时我大感惊异。‘为什么呢？’我说，‘这个秘书平日做事十分认真。品行也很不错，简直像是我的左右手一样，他有什么事得罪了你吗？’‘你看，’洛伯里指着信封上的一行名字说，‘这不是他的字迹吗？他怎么把我的姓氏写上两个呢？’这使我心中大感不悦，于是我说：‘这种一时的笔误是谁都难免的，即使写错了，也不过是无心之错，何必当做一件了不起的事？我平日如果对于这种事也斤斤计较，也许早已不在人世了。至今我每天收到的大批信件中，仍有十分之二三把我姓名的字母拼错的’。

我这一番话仍旧不能提醒他。他拿着那个信封，不知如何是好。试想，即使是一个再了不起的伟人，有了这种狭小的气量，优点也会立刻逊色不少的。”

世上有许多人，依赖某种势力，高居人上，因为对于自己的行动毫无自信，便时时注意人家是在尊重他，还是鄙视他。如果别人无意中对他稍有疏忽，他就立刻认为那人已在向他进攻，立刻拿出全力与他周旋。这种人固然可悲，实在也很可怜。

美国芝加哥第一国家银行总经理雷劳先生，有一次告诉别人说：“在我

们银行里做事的年轻职员们常有一个通病,就是常常喜欢自视非凡。尤其是那些地产部和证券部的职员们,他们一旦完成一笔巨额交易时,便大摆架子,好像做成这笔交易非他莫属。实际上,那只不过是靠了银行招牌的号召力罢了。”

当然,如果你有一个大公司、大银行的招牌可以利用,你就不妨尽量运用它以增进你的工作效率。但是事成后。你必须把功劳仔细分析清楚——这件事的成功,究竟是完全靠你一人之力,还是靠那块招牌的力量。如果有些后者的成分夹杂在内,那你就应该赶快思索一下:将来如果遇到同样的场合,但没有这个靠山时,应该怎样去做成这笔生意。不可因此就自吹自擂起来,不把人家放在眼里了。



当你做了一桩自鸣得意的事时,你应该自问:这事能够成功,是不是靠了自己公司招牌的力量,或是自己地位的力量?因为有许多场合,我们常会把这种环境促成的成就,当成是自己了不起的功绩,因而愚蠢地蒙蔽了自己。



虚怀若谷才提高得更快

研究显示,如果你想得到最佳的学习效果,谦逊是个不错的利器。虚怀若谷的人无论何时都觉得自己仍有待提高,因此勤学苦读、努力钻研,结果效率比那些骄傲自满的人高得多。高估自己实力的学生往往考试不及格,自大轻敌的运动员往往败北,这都不足为奇。如果你态度谦逊,意味着你会进一步采取积极的行动,因而更有获得成功的可能性。

托马斯·杰斐逊是美国的第三任总统。1785年他曾担任美国驻法大使。一天,他去法国外长的公寓拜访。“您代替了富兰克林先生?”法国外长问。“是接替他,没有人能够代替得了富兰克林先生。”杰斐逊谦逊回答说。杰斐逊的谦逊给法国外长留下了深刻印象。

19世纪的法国名画家贝罗尼,有一次到瑞士去度假,但是每天仍然背着画架到各地去写生。有一天,他在日内瓦湖边正用心画画,旁边来了三位英国女游客,看了他的画,便在一旁指手画脚地批评起来,一个说这儿不好,一个说那儿不对,贝罗尼都一一修改过来,末了还跟她们说了声“谢谢”。第二天,贝罗尼有事到另一个地方去,在车站看到昨天那三位妇女,正交头接耳不知在议论些什么。过了一会儿,那三个英国妇女看到他了,便朝他走过来,问他:“先生,我们听说大画家贝罗尼正在这儿度假,所以特地来拜访他。请问你知不知道他现在在什么地方?”贝罗尼朝她们微微弯腰,回答说:“不敢当,我就是贝罗尼。”三位英国妇女大吃一惊,想起昨天的不礼貌,一个个红着脸跑掉了。

贝罗尼身为法国著名画家,面对“不识泰山”的看画者,他不仅没有自

命不凡,反而谦虚而真诚地接受了她们的批评建议。真不愧为一代宗师。这一事例启示我们,谦逊的态度和不断追求进步、重新改造自己是密切相连的。可惜的是,在人生旅程中,我们常会走到某个地步,不再虚心地学习,一门心思地只想有个安全稳当的规划。我们宁可当个权威的教师,也不想当个谦逊的学生,所以我们把现实拒在门外,将一切看成是理所当然,不再用思索的头脑提出各种问题,也不再承认我们的知识说不定已经失真,我们的文化资产可能已经过时。为了肆意地享受安逸,我们不再抱有怀疑的精神和钻研的斗志,因为它们既费时又费力。其实,事情可能完全不是这样子的。

西班牙画家戈耶有一幅蚀刻画,画面上一个耄耋老人,画的下方题有两个字:Aunapriendo,翻译成中文,意思是“我还在学习”。这是知性的最高境界,更是谦逊者的姿态。“我还在学习”也适用于人际交往领域。在人际关系中,我们可以先入为主,排除他人“以师者的姿态教育自己”的可能性。我们也可以做其他的选择,信奉“三人行必有我师”的箴言,周围人不同的经验、感觉、想法、梦想和理想都可能带给我们启发。



谦虚是高尚的品德。居功自傲最终会导致失败。知识越多的人往往越谦虚。成功的第一个条件便是谦虚。谦虚使人得到尊重。

谦逊者的处世姿态

谦逊,是人类最好的品格之一。凡是出类拔萃者都有自知之明。他们知道在这个广袤的世界。复杂的社会里自己实在太简单、太渺小了,不够去解决人间全部的问题。他们只能尽其所能诚恳地去做自己本分以内的事情,尽自己的头脑,勇敢地解决自己所遇到的问题。偶有所得,偶有成就,他们也绝不好大喜功、自命不凡。

秋天,北京大学新学年开始了。一位外地来的年轻学子背着大包小包走进了校园,实在太累了,就把大包小包放在路边。这时,正好一位老人迎面走过来,年轻学子走上去说:“您能不能帮我看一下包呢?”老人爽快地答应了。那位学子于是轻装去办理各种入学手续。一个多小时以后回来了,老人还尽职尽责地完成着自己的使命。年轻学子谢过老人,两人各自离去。几天之后,北大开学典礼,这位年轻学子惊讶地发现,主席台上就座的副校长季羨林先生正是那一天替自己看行李的老人。

像国学大师季羨林这样积极谦逊的人,才是人类中高尚可钦佩的人。谦逊的人,因为看得透。所以不躁;因为想得远,所以不妄;因为站得高,所以不做;因为行得正,所以不惧。这样的人,才称得上是真正的谦逊之人。一个人只有做到谦逊,既不妄自菲薄,也不妄自尊大,不断进取,才会赢得别人的尊重,成功才会迎面而来。

相对而言,骄傲不仅使人落后,还会招致不良后果。

五代时,晋王李克用带着对梁、燕、契丹的遗恨而死。临终前,李克用