

人不可有傲气，但须有傲骨

人格力

安能折腰 事权贵

王诗涵 / 著



中吉联合

身心灵魔力书系——特质丛书

人不可有傲气，但须有傲骨

人格力

安能折腰 事权贵

王诗楠 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格力:安能折腰事权贵 / 王诗涵著. —北京:现代出版社, 2013. 11
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1828 - 9

I. ①人… II. ①王… III. ①人格 - 修养 - 青年读物
②人格 - 修养 - 少年读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273963 号

作 者 王诗涵
责任编辑 李 鹏
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 - 1828 - 9
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

为什么当今时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？

美国某大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子看看化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！可实际上，他们的脸上与往常并无二致，什么也没有；他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”不是吗？一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；一个叛逆的人，感受到的多是挑衅的眼



人格力——安能折腰事权贵

光……可以说,有什么样的内心世界,就有什么样的外界眼光。

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们就越会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,对他人能宽容友善,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 人格成就伟大

- 人品即商品,人格即财富 ◎ 3
- 品格铺就人生路 ◎ 6
- 好习惯是健康人格之根基 ◎ 8
- 人格让你闪闪发光 ◎ 11
- 没有人格等于没有灵魂 ◎ 13
- 修养人格提升生活能力 ◎ 15
- 提升你的人格魅力 ◎ 18
- 人格魅力乃人气之源泉 ◎ 23
- 好品质好人生 ◎ 25
- 品德培养须及早 ◎ 28

第二章 诚信乃人格之本

- 失信的人生很失败 ◎ 35
- 守时是诚信的一种 ◎ 38
- 用信任约束自己 ◎ 40
- 你是个诚实的人吗 ◎ 43
- 诚信是无形的财富 ◎ 45
- 铸就诚实正直的品质 ◎ 48



人格力——安能折腰事权贵

生命诚可贵,诚信价更高 ◎ 50

诚信胜金 ◎ 52

第三章 人格魅力源于自信

自信是人格的核心 ◎ 57

自信是成功的开始 ◎ 60

不要陷入自卑的深渊 ◎ 63

孩子的自信源自父母的信任与支持 ◎ 68

不自信就会害怕失败 ◎ 70

自信而不自傲,求强而不逞强 ◎ 75

学会自信 笑对人生 ◎ 78

相信自信的力量 ◎ 80

自信心态比金子还宝贵! ◎ 82

第四章 自尊是人格的门户

人生有一种境界叫自尊 ◎ 89

把握好自尊的弹性 ◎ 93

轻视自己会贬低自尊 ◎ 95

守卫生命的尊严 ◎ 101

女生的财富 ◎ 104

自尊是人生鲜亮的旗帜 ◎ 107

做人要自尊自爱 ◎ 109

第五章 用宽容提升人格魅力

宽容是精神的成熟 ◎ 115

宽容别人,解脱自己 ◎ 117

了解就是宽恕 ◎ 120

不要刻意记恨人 ◎ 123

包容生活中的小瑕疵 ◎ 125

宽容和包容是人生的最高境界 ◎ 128

培养宽容之心的良方 ◎ 130

第六章 有爱的人格更高贵

真心助人等于自助 ◎ 135

仇恨让快乐快速消失 ◎ 138

不要让冷漠霸占你的心 ◎ 141

知恩图报是做人的起码修养 ◎ 143

生活的目标是善良 ◎ 146

学会接受帮助也很好 ◎ 149

同理心是最博大的爱 ◎ 152

乐于助人,道路更宽广 ◎ 155

第七章 完美人格精髓之自律

人不自律不能服众 ◎ 161

学会自我约束,才能更快成功 ◎ 163

自律也是一种成功 ◎ 167

成功是可以预见的 ◎ 171

自律是心智成熟的标志 ◎ 173

找回迷失的自己 ◎ 175

自律是人生成功的法宝 ◎ 177

第八章 用礼仪完善人格

懂礼仪是一种修养 ◎ 183

礼仪之美源于内心 ◎ 188

仪表整洁打造好形象 ◎ 190

文明语言窥心灵 ◎ 192

举止得体须注意 ◎ 195



第一章 人格成就伟大



一个人长得怎样不重要，学历高资历深阅历丰厚也不重要，重要的是这个人言语间散放出来的某些东西是否能让别人感觉到你存在的同时，又可以获得一种力量，一种从主观到直观所散发出来的一种魅力，这就是通常所说的人格魅力。正如爱因斯坦说的，“一个人智力上的成就，很大程度上取决于人格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识”。“君子坦荡荡，小人常戚戚。”这就是人格的体现。君子与小人就是人格的见证。伟人之所以不同于凡人，因他具有人格。



人品即商品,人格即财富

人生就是一个大舞台,每个人都在演一出人生大戏,只是分别扮演的角色不同,有诸多的舞种和剧目。华丽的服饰和娴熟的舞步,可以一时博得掌声;斯文的面容,潇洒的演技也可以获得粉丝们的一阵赞美,但终有谢幕的那一刻。在现实生活中也一样,有幸福同时也有痛苦,有欢乐就会有悲伤,有情感就会有烦恼,还有很多的无奈……

有很多的东西是美好的,但不是人人都能同时拥有,那就是人格和金钱。

有很多的奢望让人羡慕,但只能望而止步,那就是人格。

有些人为了金钱失去人格,有些人为了人格失去金钱。那些外逃的的贪官和富豪选择了金钱,别说人格,甚至还去了“国格”。

到谢幕而退出舞台的那一刻,人格的优劣,必将决定你幸福感的程度,金钱不是什么都能买到的。


第一人格

一个乞丐来到一个庭院,向女主人乞讨。这个乞丐很可怜,他的右手连同整条手臂断掉了,空空的袖子晃荡着,让人看了很难过。可是女主人毫不客气地指着门前一堆砖对乞丐说:“你帮我把这砖搬到屋后去吧。”

乞丐生气地说:“我只有一只手,你还忍心叫我搬砖。这不是捉弄人吗?”

女主人并不生气,俯身搬起砖来。她故意只用一只手搬了一趟说:“你看,并不是非要两只手才能干活。我能干,你为什么不能干呢?”

乞丐怔住了,他用异样的目光看着妇人。终于他俯下身子,用他那唯一



人格力——安能折腰事权贵

的一只手搬起砖来，一次只能搬两块。他整整搬了两个小时，才把砖搬完，累得气喘如牛，脸上还有很多灰尘。

妇人递给乞丐一条雪白的毛巾。乞丐用手巾很仔细地把脸和脖子擦一遍，白毛巾变成了黑毛巾。

妇人又递给乞丐 20 元钱。乞丐接过钱，很感激地说：“谢谢你。”

妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣的工钱。”

乞丐说：“我不会忘记你的，这条毛巾也留给我作纪念吧。”说完那人深深地鞠一躬，就上路了。

过了很多天，又有一个乞丐来到这个庭院。那妇人把乞丐引到屋后，指着砖堆对他说：把砖搬到屋前就给你 20 元钱。这位双手健全的乞丐却鄙夷地走开了。

妇人的孩子不解地问母亲：“上次你叫乞丐把砖从屋前搬到屋后，这次你又叫乞丐把砖从屋后搬到屋前。你到底想把砖放在屋后，还是放在屋前？”

母亲对他说：“砖放在屋前和放在屋后都一样，可搬不搬对乞丐来说可就不一样了。”

此后还来过几个乞丐，那堆砖也就在屋前屋后来回了几趟。

若干年后，一个很体面的人来到这个庭院。他西装革履，气度不凡，跟那些自信、自重的成功人士一模一样，美中不足的是，这人只有一只左手，右边是一条空空的衣袖，一荡一荡的。

来人俯下身用一只独手拉住已经有些老态的女主人，说：“如果没有你，我还是个乞丐，可是现在，我是一家公司的董事长。”

妇女已经记不起来是哪一位了，只是淡淡地说：“这是你自己干出来的。”

独臂的董事长要把妇人和她的一家人都接到城里去住，过好日子。

妇人说：“我们不能接受你的照顾。”

“为什么？”

“因为我们一家人个个都有两只手。”

董事长伤心地坚持着：“你让我知道了什么叫人，什么是人格，那栋房子是你教育我应得的工钱！”

妇人终于笑了：“那你就把房子送给连一只手都没有的人吧。”

是的,所有的哲学家对人格的认同都是一致的:第一是劳动,第二是思考。可是我们放眼望去,或者巡视周遭,是不是每个人都具备这两条基本品格呢?那些为人父母者是不是清晰地知道孩子在成人之前应该教给他什么呢?

魔力悄悄话

人品即商品,人格即财富。一个道德败坏的人,不管是做人还是做事、从商还是从政,都很难有所发展,更谈不上功成名就。

品格铺就人生路

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,他才能作出这样的决定。

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。

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。

★ 魔力悄悄话★

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。

好习惯是健康人格之根基

好习惯是健康人格之根基,好习惯的养成正是一个人完整品德结构发展中质变的核心,也是成功人生的根基。人格是一生最重要的筹码,倘若因为坏习惯的存在而使自己的信用破产,就等于典当了自己的人格。

一个人的习惯会影响到他的品格,并影响其日后的发展。有些人原来品格优良,但后来因为沾染了一种恶习,结果再也没有出头之日。这些人一开始并不注意自己的习惯,觉得那些只是暂时的小事。但是,久而久之,这样的人便会因为一些恶习而被他人所排挤。

这个时候,他很可能会懊悔起来,开始反思:真没想到那样随便玩玩也会成为改不了的癖习。但是,这时再懊悔又有有什么用呢?如果一个人能凭着自己的良好品性,让他人在心里暗自佩服他、认同他、信任他,那么这个人就等于拥有了成功的优势。

一个有志成功的人,为了自己的前途,无论如何都不会为那些看似不足为奇的小毛病而诱惑,他们在任何诱惑面前都会以坚定决心守住自己。他能自我克制:不饮酒、不参与赌博、不弄虚作假、不因为毫无意义的项目而举债、不上赛马场。他的娱乐项目大多都会是正当而有意义的。否则,只要稍动邪念,他就可能立刻毁掉自己的信用、品格和成功。

一个人要想赢得他人的信任,一定要下极大的决心,花费大量的时间,不断努力改掉这些坏习惯。如果仔细分析一个人失败的原因,就可知道大多数人都会存在着种种不良习惯。

在生活 and 工作中,一个人想要获得他人的信任,就必须实实在在地作出业绩,证明自己的确是判断敏锐、才学过人、富于实干的人,必须注意自我的修养,善于自我克制,努力做到诚恳认真,建立起良好的名誉。

要获得他人的信任,除了要有正直、诚实的品格外,还要有敏捷、正确的做事习惯。要做到随时设法纠正自己的缺点,做到忠实可靠,做到言出必有

信,与人交往时必须诚实无欺。即使是一个资本雄厚的人,如果做事优柔寡断,头脑不清,缺乏敏捷的手腕和果断的决策能力,那么他的信用仍然维持不住。

大家都知道,在许多银行贷款时,银行信贷员在每贷出一笔款项之前,都会对申请人的信用状况作一番深入的调查:对方公司的营运状况是否稳定;企业法人的个性是沉稳内敛还是好大喜功,这些都必须认定是确实很可靠,没有问题时,他们才会确定贷出款项。而有些人,虽然资本雄厚,但品行不好、不值得人信任,银行也绝不会贷给他一分钱的。

任何人都应该懂得:“人格就是一生最重要的资本。”一个想成就大事的人,都需要保守住这种最宝贵的资本——良好的习惯。习惯所体现出来的人格中自动化的、稳定的行为方式和特征,就是组成人格特质的重要基础。所以,习惯就是人格特质的重要表征之一。

·人格与习惯紧密相关,这是自古以来很多学者的观点,明代被称为“前七子”之一的王廷相就认为“凡人之性成于习”,明末清初杰出的思想家王夫之也提出“习成而性与成”。因此,很多学者研究人格时,都会直接使用习惯作为基础概念对人格的内涵进行界定。

“人格”是一个很学术的名词,而实际上,人格是我们在日常生活中经常感受到的现象。就像一个人给人的印象是乐观自信、不怕失败、活跃而有创造力,人们就会说他:“这个人具有健康的人格。”相反,如果一个人缺乏安全感,常常自卑,或是常常主动攻击他人,人们就会说他:“这个人很可能有人格障碍。”

什么是人格?简单地说,就是每个人的行为、心理的一些特征,这些特征的总和就是人格。人格的形成是先天的遗传因素和后天的环境、教育因素相互作用的结果。美国神经病学家埃里克就指出:“人在生长过程中,都会有一种注意外界的需要,并与外界相互作用,而个人的健全人格正是在与环境的相互作用中形成的。”

习惯就是在长期的生活和工作中逐渐养成的,所以习惯一旦养成就不容易改变,就极易变为自动化动作的需要了。因此,也可以说习惯是人在一定的情境中所形成的相对稳定的、自动化的一种行为方式,是一个人人格物质的外现。

譬如,一个人在吃饭之前有洗手的习惯,这就是生活方面基本卫生习惯