



对孩子进行培养
最基本的
就要从做人开始

魅力 这样做人更有

徐先玲 李卓洋 ◎ 编著

这样做人更有魅力

徐先玲 李卓洋 编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做人更有魅力 / 徐先玲, 李卓洋编著. —北京:
中国商业出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5208-0053-2

I . ①这… II . ①徐… ②李… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231639 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店经销
三河市同力彩印有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 16 开 12 印张 195 千字
2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

第一章 做人重在人格..... 1

1. 做人要有高尚的人格 2
2. 人格比财富更有用 4
3. 人格比“名”更崇高 6
4. “极品”人格的两种雅量 8
5. 德行决定成败 10
6. 忠诚：真诚的最高境界 12
7. 自律才能获得人格高境界 15
8. 责任心：健全人格的基础 17
9. 慎独做人 19
10. 诚信可以行天下 21

第二章 做人贵在品行..... 23

1. 真诚坦荡地做人 24
2. 对人切忌傲慢无礼 25
3. 做人要志存高远 26
4. 低调做人 29
5. 做人莫口是心非 30
6. 要勇于承认错误 32
7. 谦虚地听取忠告 34
8. 学会制怒 36

第三章 做人要学会取舍..... 39

1. 最佳选择的黄金法则 40

2. 不同的人有不同的选择	42
3. 天才选择给自己铺路	43
4. 信誉与荣誉的选择	44
5. 敢于选择勇往直前	46
6. 选择小事成就大业	47
7. 绝不放弃万分之一的可能	48
8. 放弃局部利益而保全整体	51

第四章 做人要善始善终..... 53

1. 逆境造就毅力超群的成功者	54
2. 磨难挡不住强者的脚步	57
3. 困境造就人才	59
4. 能吃苦还要会吃苦	61
5. 坚韧可以克服一切困难	63
6. 学会在逆境中生存	65
7. 摆脱失望，恢复必胜的斗志	68
8. 勇于在逆境中崛起	70

第五章 做人要志存高远..... 77

1. 坚持不懈，矢志不渝	78
2. 让自己的志向不可阻挡	81
3. 始终充满壮志豪情	83
4. 时刻让自己充满热情	85
5. 人生就要积极进取	87



6. 永远生活在希望之中	90
7. 把决心与志向“焊”在一起	91

第六章 做人要充满自信..... 95

1. 无条件接受自己	96
2. 积极地进行自我评价	101
3. 点燃内心深处的自信之火	104
4. 强化你的自信心	105
5. 培养内心的信念	106
6. 对要做的事情做好充分的准备	106
7. 和信任自己的人交朋友	108
8. 不要让失败把你击垮	109
9. 学会接受建设性的批评	111
10. 保持开阔的视野	112
11. 战胜自卑并不难	113
12. 避免说自己的弱点	115
13. 塑造自己的坚强个性	116

第七章 做人要学会控制情绪..... 119

1. 驾驭自己的负面情绪	120
2. 学会克制和忍耐	123
3. 不要让愤怒的情绪冲出来	125
4. 性情豪爽别过头	129
5. 不要成为感情的奴隶	131

6. 控制好自己的情绪	134
7. 保持清醒的头脑	137

第八章 做人要保持快乐心境..... 139

1. 心境旷达方可致远	140
2. 解开心灵的枷锁	142
3. 放下就是快乐	145
4. 保持乐观的心态	146
5. 知足和感恩是快乐之源泉	150
6. 让快乐成为一种习惯	151
7. 凡事多往好处想一想	155
8. 换个活法品味快乐	157
9. 学习忘怀之道	160

第九章 做人要懂得低调..... 163

1. 出头的椽子先烂	164
2. 莫与强者争锋	165
3. 藏巧于拙方可致远	167
4. 坦然接受他人的批评	170
5. 忍字心头一把刀	171
6. 忍小谋大，不逞匹夫之勇	174
7. 为人处世要检点小节	176
8. 冷静面对不尽如人意的人和事	181
9. 刚柔相济，该低头时就低头	183



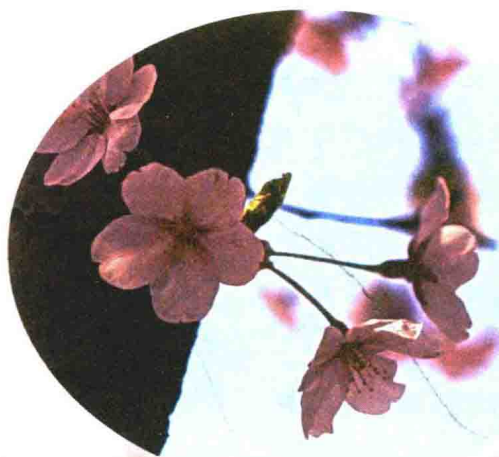


第一章

做人重在人格

1. 做人要有高尚的人格

1970年12月6日，波兰的首都华沙寒气逼人。来访的联邦德国总理勃兰特向华沙无名烈士墓献完花圈之后，来到华沙犹太人殉难者纪念碑前的广场。突然，他双膝着地，跪在了纪念碑前！他是向二战中被德国纳粹屠杀的510万犹太人表示沉痛哀悼，为纳粹时代德国所犯下的罪孽深感负疚，真诚地认罪赎罪。勃兰特此举震惊了世界，尤其震撼了德国人的灵魂。当时的民意调查显示，有80%的德国人非常赞赏此举，认为这种出乎意料的方式更充分地表达了德国人悔罪的诚意。此举也赢得了波兰人民的理解和信任，认为它为“结束一段充满痛楚与牺牲的罪恶历史”迈出了重要的一步。1971年的诺贝尔和平奖授予了勃兰特。



阿根廷政府曾做出一项特别决定，向在第二次世界大战期间作出过重要贡献的辛德勒遗孀埃米莉·辛德勒夫人每月提供1000美元的生活补贴，以使这位老人安度晚年。埃米莉·辛德勒夫人在第二次世界大战期间，曾与丈夫一起冒着生命危险从德国法西斯集中营里救出1200名犹太难民。他们的这



段传奇经历，后来被美国导演斯皮尔伯格搬上银幕。电影《辛德勒的名单》真实地再现了这段历史，辛德勒夫妇的事迹也因此被世人传颂。二战结束后，辛德勒夫妇于1949年来到阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的圣维森特区定居。1974年丈夫去世后，独居此地的埃米莉因缺少收入来源，经济拮据，生活困难。阿根廷内政部长科拉奇在总统府接见了埃米莉·辛德勒夫人，并向她宣布了这项由梅内姆总统特批的决定。

在重大的历史事件面前，在尖锐的意见分歧面前，是什么有如神助的力量保护了人的命运？甚至保护了民族、保护了国家的命运？是什么有如神助的力量能够使不同语言、不同肤色、不同民族、不同国家的人民消除隔阂，形成统一思想和意志？是善良的力量，是正义的力量，是进步的力量，是推动历史车轮向前发展的人民群众的力量。而人格的力量，就是这些力量的集中体现。

人格是个人的道德品质，也是个人的性格、气质、能力等特征的总和。不可否认，具有高尚人格的人也可能遭遇厄运和不幸。但是，具有高尚人格的人宁可遭遇厄运和不幸，也绝不会放弃高尚的人格，因为他们并不是为了得到回报才保持高尚的人格。正因为如此，一个人的人格魅力才会在困境的砥砺中焕发出迷人的魅力，并激发出感染别人的力量。

品格是世界上最强大的动力之一。高尚的品格，是人性的最高形式的体现，能最大限度地展现出人的价值。

每一种真正的美德，如勤劳、正直、自律、诚实，都自然而然地得到了人类的崇敬。具备这些美德的人值得信赖、信任和效仿，这也是自然的事情。在这个世界上，他们弘扬了正气，他们的出现使世界变得更美好、更可爱。

人格就是力量，在一种更高的意义上说，这句话比知识就是力量更为正确。诚实、正直和仁慈，这些品质与每个人的生命息息相关，已成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的：“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种品质的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊



天动地，势不可挡。

由此，每个人都应该把拥有好的人格作为人生的最高目标之一，并竭尽全力去赢得这种非凡的力量，让人生因得到高尚人格的照耀而焕发独特的光辉。

知识链接

品格是世界上最强大的动力之一。高尚的品格，是人性的最高形式的体现，能最大限度地展现出人的价值。

2. 人格比财富更有用

当前人格的丧失正是很多社会问题的症结。如果每个人都能高度珍视自己，并且知道自己有能力得到自己想要的东西，那么就不会再有人去出卖自己的肉体，或者沉迷于赌博、毒品和犯罪。

贫困在一定意义上可以说是一种精神疾病，它起源于人格的丧失；同许多疾病一样，这种精神疾病是可以治愈的，只要你确信它能够被治愈。同样地，和对付其他疾病一样，要战胜贫困需要你不懈的努力、积极的态度和无比的勇气，如果你放弃了，你才是真正地陷入了困境。

金钱可以放弃，权力可以放弃，自由也可以放弃，但是，人格是真正可以拯救我们的东西。

一个人能够知道尊重自己的人格，不把自己当作一件物品买卖，不肯为了金钱、势力、地位而出卖自己的人格，堕落自己的操守，那他一定能成为社会中重要且有力量的一分子。



林肯做律师时，有人请他为一件诉讼案中理屈的一方辩护。他回答说：“我不能做这种事。因为到了当庭陈词时，我的心中，一定会不停地这样想：‘林肯！你是说谎者，你是说谎者！’我相信，那时我会说不出话的！”

一个人戴上了假面具，去从事不正当的事业或职业，那他一定会常常受自己良心的嘲笑，并且还常常鄙弃自己。良心的谴责，或内心的羞惭，是很痛苦的。它能减损人的力量，淹没人的品格，它足以葬送一个人的自尊心与自信心。

不管有多么大的利益，千万不可留恋于不正当的职业。假使你要从事这种事业，你最后一定会遭遇失败与不幸。做良心所不允许的事，是足以损害人格，破坏各种精神机能的。

假使上司要你做不正当的事，你可以明白地告诉他，你必须将人格的标记印在所做的每一件事上，否则就不干！你不能将你的人格，你的操守，你的尊荣，出卖给任何不正当的机构，或不诚实的领导。

世界上没有任何东西可以引诱你去做“人”所不应该做的事；不要为了金钱而作践你的人格与自尊，去为他人作种种不正当的事情！不管你从事何种职业或事业，你都应该尊重你的人格，保持你的操守。不要忘记，你是在做一个人！最初，最后，直到永远。

人格不仅代表一个人的资本，更是道德的保证和最高尚的财富。它是一个植满了人类美好愿望与荣誉的庄园，人们投资于此将会得到报偿，会获得真正的荣誉和受到人们的尊敬。

一种优秀的人格就是无价的财富，比宝石、金子都更具有价



值。赚钱是一种行为，可是，当人的思想变得贫穷时，当它消除了人对美的感受时，当它使道德感变得迟钝，并且混淆了对与错、善与恶的区分时，赚钱就是最恶劣的罪恶行径。

一个人不能光凭面包活着，还需要一种无形的精神食粮。人们需要花很多钱买食物来喂养一个肉体，而一个健全的人的思想与灵魂，在要求真、善、美方面，比肉体要求物质食物显得更为渴望而迫切。

不能单一地用金钱来衡量一个人的财富和他的价值。一个人有许多金钱，而心灵一片贫瘠；有一片广阔的庄园，理解力却十分狭隘，那么他的“财富”对他来说意味着什么？他的“价值”将为他赢得什么？一个年老之人将他的一生耗费在追求财富而不是在发展自身上是一件最可悲的事。他的灵魂蹇缩成一个吝啬鬼的灵魂，他所有较为高尚的感觉都已经死去，那么，他还会富有吗？

人格比财富更有用。如果一个人丢失了灵魂，那么即便他得到了整个世界，也毫无用处。

知识链接

一种优秀的人格就是无价的财富，比宝石、金子都更具有价值。

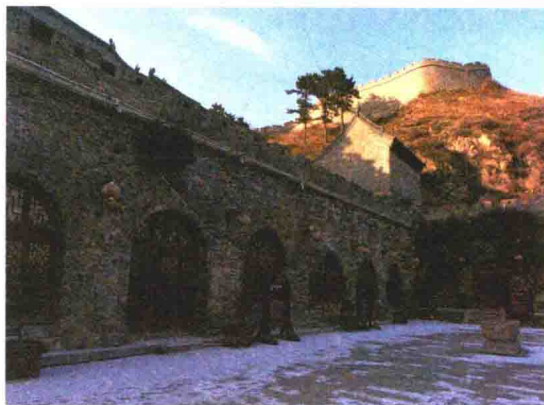
3. 人格比“名”更崇高

对于很多人来说，尊严与交际往往是一对矛盾。有时候要维护人格尊严，在交往中恐怕就要注意自己的态度了。就一般情况而言，人们是不愿大献殷勤的，所以献殷勤的人是恐惧的，他害怕别人不与他好，所以才巴结人，这种交往是不



自然而丑恶的。

看见上司叼根烟就立刻点上火，老板从车上下来就立刻上前开车门，看见上司打了条新领带就称赞“这可真是上等货”……当你看见周围同事这么做的时候，你会怎么想？



这时候，每个人的反应都差不多：“真是马屁精，这种事都做得出来，恶心！”但是，当周围这种拍马屁的人越来越多的时候，你也很难表现出不以为然的样子。最后，连你也会和大家一样，成为逢迎拍马的人。

但是还是有一些人不会受到影响，依然坚持不逢迎拍马。这种人有两类：一类是头脑很单纯的人，他认为“这简直是太无聊了”！或是“这么麻烦的事就免了吧！”于是即使别人再怎么拍马，他依然故我。另外一类就是所谓的硬汉，这类人可是很“麻烦”的人。

“经理真是个公私不分的人，利用公司的交际费满足私人的嗜好。如果我要得到他的提拔，就必须与他同流合污。但这实在不是我做得出来的。”你或许就是这种人，经常为了这种事而气愤或烦恼。这个时候，你该怎么办呢？

如果你是这种性格的人，大可不必勉强自己加入逢迎拍马的行列。假使你为了讨好上司而忍着心中的不屑与气愤，采取所谓“屈辱的行动”，上司也还是不会高兴，因为你这种不满的情绪，会表现在你的行动之中，使你的言行举止看起来极不自然。更何况有些人本来就很擅长谄媚这一套功夫，和他们比起来，你的所作所为，反而让人觉得“画虎不成反类犬”。如此一来，你排除万难、克服自己心理障碍所做的努力，非但一点儿效果都没有，反而落人笑柄。

维护尊严是很复杂的，我们不仅要维护作为个人权利、特征的尊严，还要维护道德品质上的尊严。仁、义、礼、智、信，是每个人都必须遵循的，它也正是



我们的高尚人格，也是我们所要努力维护的。

那么，究竟应该怎么做才好呢？这说起来未免太过于教条化，但却是不可否认的原则，那就是完全靠实力取胜。

不要羡慕那些走旁门左道而暂时得到利益的人。这些讨巧的欺骗伎俩，绝不可以成为常态。惟有真正的实力才经得起考验。

如果能在开始创业时，就下定这样一个决心：将自己的人格力量当做事业的资本，做任何事情，都不要背叛人格，那么在日后，即使不能名利双收，也不会在事业上遭到失败；反之，一个丧失人格力量的人，却永远不能长久地处于成功的状态中。

我们每个人都要懂得，在自己的生命中，应当有着宝贵的人格和自尊。高尚的人格，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，任何代价也不能买去。甚至在必要时，我们宁可牺牲自己的生命，也要保全人格力量的完整。

一个能够知道尊重自己的人格，不把自己当做一件商品，不肯为了薪水、金钱、势力、地位出卖自己的人格，降低自己操守的人，一定能成为社会中的重要人物。

贫穷并不可怕，可怕的是把自己的人格、自尊全都抛开了。我们宁愿辛苦地工作，也不能牺牲我们的自尊，毁灭我们美好的心灵。

把我们的人格铭刻在我们所做的每一件事上，这才是我们生命中最真实的欢愉。要记住，人格比“名”更崇高，比“利”更伟大。

4. “极品”人格的两种雅量

俗语云：“宰相肚里好撑船。”所谓肚里撑船，极言容纳之大也。话虽如此，



古往今来，就是这大雅量最难。以王安石之才，司马光、欧阳修之品，难免互相倾轧。在得势的环境中仍然撑船的宰相，历史上非常罕见，如齐之管仲、汉之曹参，不但是宰相中的宰相，也是人中的“极品”官。

做人最需要，也最难得的品德是雅量。惟量大才能容人、容物，做大事、成大业。即使无机会做大事、成大业，有雅量的人也自然器宇宏大，令人望而生敬，是人中的极品。

汉相国曹参才不如萧何，继萧何为相后，人皆以为他会挟前嫌更换人事。谁知他最大的长处就是有雅量，不但用人行政，概照前任旧章办理，所有规定也都“萧规曹随”，新官上任，一把火都不放，每日饮酒作乐地替部属掩饰错误。惠帝问他为何无所事事，他坦承才不如萧何，无需多事。如此大智若愚，胸怀宽广，历代少有。故他一生保全自己，也保全惠帝，使黎民得以休息。

人的雅量首先表现在能容忍并承认别人比他有才，如曹参。这话说来简单，其实很难做到。

其次，人的雅量表现在能承受毁谤而不怒。

老子曰：“受国之垢，是谓社稷主。”古往今来，居高位、承大任的人总是要受很多毁谤。即使不居高位、不担大任但要独立不群，鹤立鸡群，也难免受人议论。这时候小器的人才会去斤斤计较，打名誉官司。有雅量的人一笑置之。因为这种事也只好一笑置之，追究无益。在一笑置之的时候，所显露出来的恢宏气度最令人折服。

有人以为人有的天生大量，有的天生小器。根据心理学的理论，人天生都是小器的。尤其极大的雅量，都是后天修为的结果。人读书



之后，阅历既多，涉世便更深入。应接之间便会体会出小器足以坏事，大量乃能成事，于是鞭策自我、拓展自我、提升自我，使自己成为有雅量的人。及至肚里能撑船了，回视从前的小器，真真渺小可怜，不觉哑然失笑，再也回不去了。就此器量愈来愈大，人格愈来愈成熟，真的成为“大”了。就某种意义而言之，有量，才有气概。舍此，无气概而言。

知识链接

做人最需要，也最难得的品德是雅量。惟量大才能容人、容物，做大事、成大业。即使无机会做大事、成大业，有雅量的人也自然器宇宏大，令人望而生敬，是人中的极品。

5. 德行决定成败

古人说“福不可缴，德胜则集”，品德是人们获得成功的重要条件。又说“以德养民，则四方之贤望风而慕”。

说到成功，人们常常最先想起的是聪明、勤奋、机遇等。其实品德往往在想不到的时候就决定了一切。

晋国大夫叔向拜访晋国正卿韩宣子，韩宣子正为了经济困难而发愁。叔向却向他道贺。

韩宣子说：“我有正卿的名义，却缺少应有的财产，没办法和各位卿大夫打交道，所以我发愁。你向我道贺，什么缘故呀？”

叔向答道：“现在你有亲武子那样的贫穷，我以为也能具备他那样的德行，