



CHENGGONG
RENSHENG
de Sanxiang Xiulian

尹 华 曹贤香 © 编著

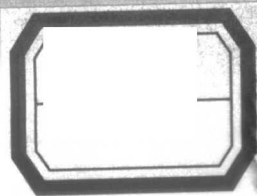
成功人生的 3项修炼

三项修炼，成功人生的秘宝

人生勤修炼，成功靠自己

悟成功之道须诚实守信，行成功之路须巧结人缘，
启成功之门须防范小人

石油工业出版社



成功人生的

CHENGGONGRENSHENGDE SANXIANG XIULIAN

3项修炼

三项修炼，成功人生的秘宝

尹 华 曹贤香 ○ 编著

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功人生的3项修炼/尹华,曹贤香编著.
北京:石油工业出版社,2005.5
ISBN 7-5021-5069-2

I. 成…
II. ①尹… ②曹…
III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 041622 号

成功人生的3项修炼

尹华 曹贤香 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

640×960毫米 开本:1/16 印张:15

字数:230千字

书号:ISBN 7-5021-5069-2/B·186

定价:23.80元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言

PREFACE



人都希望拥有不凡的事业和成功的人生，但现实生活中却是普通人多，成功者少。尽管每个人都有同样的希望和梦想，可为什么大多数人仍是碌碌无为地度过一生，只有少数人能够取得令人渴慕的荣誉和财富呢？

有一则关于明代名士袁了凡的故事，或许能告诉我们答案。

袁了凡出生在明朝中期，家境贫寒，父亲早丧，少年时准备奉母命学医，可遇到一位精通命理的老人，推算出他是仕途中人，并且应该在当年中举。于是没念过书的袁了凡抱着试试看的心态，到学堂读书，结果当年秋天高中。这让袁了凡对老人佩服得五体投地，请老人推算自己的一生运程，老人推算出了他一生的大小事件，他铭记在心，其中有三点令袁了凡十分不满意：第一，他的官运有限，只能官至“川府大尹”（行政长官）而终；第二，他寿命不长，将在五十三岁时死亡；第三，他一生无子女，将断子绝孙。

无奈天命注定，袁了凡虽然耿耿于怀，也没办法。

几年后的一天，袁了凡遇到了一位名叫云谷的禅师，他向禅师道出自己心中的遗憾。云谷禅师听后哈哈大笑，说“命由我作，福自己求”。并指出：立命之本，在于自我修炼。云谷禅师的一席话，让袁了凡如醍醐灌顶。

他随即发下“此前种种，譬如昨日死；此后种种，譬如今日生”的志愿，并按云谷传授的方法开始人生修炼。

自第二年起，袁了凡的命运就开始脱离老人的推算，且此后事事不同，完全创造出另一个辉煌的人生，原来的三点遗憾也全部改变，他不仅官至兵部尚书，娶妻生子，并一直活到七十四岁才无疾而终。

袁了凡的经历告诉我们：人完全可以掌控自己的命运，但并不是每个人都能够这样，只有进行过生命修炼的人，才能够获得这种力量。因为，只有经过生命的修炼，才能够使人具备成功人生需要的品质，只有经过生命的修炼，才能够使人拥有成功人生需要的条件。

进行生命的修炼，是练就驾驭命运的能力，是为成功的人生积累资本。

生命的修炼；修炼什么？怎么修炼？

云谷禅师传授给袁了凡的修炼方法很简单，无非是修习佛禅的止观法门，设置“功过本”以检验自己的品行得失。同时，还须乐善好施，广结人缘。

无独有偶，中外历史上有很多这样的成功案例，例如：清朝的“中兴名臣”曾国藩，终身每日必做的功课是静坐省身；美国总统林肯，从青少年时代就开始用十三项品质严

格要求自己的言行；世界文豪马克·吐温年轻时是个无赖，直到开始反省自己的品行并养成内省检讨的习惯后，人生才开始起色……

由此可见，成功的人生离不开修炼。人人都可以修炼，人人都能够通过修炼获得多姿多彩的人生。无论是谁，要想改变命运，改变人生，就必须脚踏实地地进行生命的修炼。

总结中外人士成功人生的修炼之法，我们可以看到，修炼之法总体包括两个方面：一是内炼，修炼品质；二是外炼，修炼人缘。

我国儒家的“内圣外王”的成功之道，说的正是这个道理。

现代人怎样进行生命的修炼？如何获得成功的人生呢？这正是本书所要回答的问题。

通过总结古今中外成功者的修炼经验，我们在书中提出如下三项基本修炼：

第一项修炼：讲诚信。诚信是人生的美德，是高尚品质的核心，是个人事业成功的基石。只有讲诚信的人，才能够长久坦然无愧地屹立于天地之间；只有重信用的人，才能够赢得他人的尊重、信任和合作，才能够使事业稳健地发展。

第二项修炼：结人缘。人是社会性的动物，每个人的价值和利益都要在和其他人交往中得以体现，好人缘是成功人生最大的资本。拥有好人缘，做事处处顺风。只有拥有好人缘的人，才能够获得比别人更多的发展机遇；才能够从和别人的合作中成就自己的事业。

第三项修炼：防小人。小人人格卑鄙，包藏祸心；小人披着和善外衣，骗取你的信任，毁坏你的事业。生活在复杂的现代社会，只有注意提防小人的破坏，才能够职场顺利，才能够生意发达；只有注意提防小人的破坏，才能够平平安安地成就人生的事业。

本书具有如下三个方面的特点：

第一，注重趣味性。书中旁征博引古今中外的典故、寓言和名人轶事等，令人读起来妙趣横生，不忍释卷。

第二，注重深刻性。书中对每个主题都进行精辟全面，逻辑严密的论述，引用大量格言警句，做到妙语连珠，诠释人生的真谛。

第三，注重实用性。书中提出了许多实用性强的方法、建议，指导读者在自我修炼中收到切实的效果。

此外，本书文字流畅，风格洗练，字里行间都跳动着最活跃的音符，能够令人在快乐的阅读之中增长人生智慧。

编著者

2005年4月28日

CONTENTS

目录

目录

HFSHSFD DJFH IGURDHSCDF IDFOF RYJDN
DGF SDHAID SHDSH WIO WIE
DJ SIUD SIUD
ISOUADAP DSOP
FLEWJRF EJREWJ
JFSFDFP IFDSO



GFSDUFTD FOHF HFOH FHFIHFS FDSFS F
FJSDHSD SFOPDF FDSIFS FFSF SFsf FSKFS FSKFS FSDP FCDRW

第一项修炼：讲 诚 信

讲诚信是成功人生的首要修炼。

诚信是人生的重要美德，是做人的基本准则。古人曰：“君子立其诚。”“言而无信，不知其可。”随着社会经济的发展，在激烈竞争的当今时代，诚信越来越显现了它所特有的魅力和风采，成为人们友好交往，精心合作，并使事业走向成功的重要基石。

一、处世之本，在于诚信

1. 诚信是做人的最大美德/3
2. 诚信，乃是人生的宝贵财富/4
3. 信用是通行人间的特别通行证/8
4. 诚实守信是人生的第一品格/9
5. 扬清涤浊，重拾诚信这把宝剑/11

二、诚实的人，必有好报

1. 诚实不欺终会有大收获/14



CONTENTS

2. 诚实之人能获得大任委托/15
3. 为人诚实能赢得他人信赖/17
4. 诚实才是做人和经商最好的广告/18
5. 严以律己，做一个诚实的人/20

三、欺骗是一时的，诚信是一世的

1. 欺骗别人，最终骗的是自己/23
2. 欺骗可一时奏效，但绝不能长久/25
3. 骗到的是芝麻，丢失的会是西瓜/27
4. 巧诈不如拙诚，惟诚可得人心/29

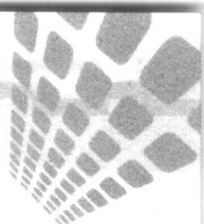
四、狡诈之人，终将自食恶果

1. 处世不可狡诈，亦不可过于老实/32
2. 惯用欺诈难逃无情打击/33
3. 伪诈毁信，终将一无所成/34
4. 重拾诚信，修补狡诈“黑洞”/36

五、做事不可太精明

1. 过于精明会搬起石头砸自己的脚/40
2. 机关算尽，聪明反被聪明误/41
3. 锋芒毕露，只会引来杀身之祸/43
4. 强出头者必招来祸患烦恼/46
5. 贪婪是人生最大的愚蠢/49
6. 戒骄戒傲，夹着尾巴做人/51
7. 韬光养晦，示弱于人巧避祸/53





六、敢于认错，勇于道歉

1. 人非圣贤，孰能无过/57
2. 诚实坦率，不要过分要面子/58
3. 勇于认错是善待自己的最佳方法/60
4. 道歉是高明的社交润滑剂/61
5. 学会道歉，不必再找“托词”/64

第二项修炼：结人缘

广结人缘，是人的一种智慧和能力，这绝非是简单的你来我往，请客送礼，曲意逢迎，而是一种交流的艺术、处世的学问。广结人缘能够帮助每个人树立良好的自我形象，能够在茫茫人海中寻觅知音，营造社会关系；能够启迪每个人在交往中发现机遇，发挥个人优势，打造精彩人生。

一、好人缘是人生最大的资本

1. 人缘是我们走向成功的资本/69
2. 人缘是你墙上的一面镜子/70
3. 多一分人缘，少一分烦恼/72
4. 测测你的人缘/73

二、巧结人缘的基本策略与方式

1. 多创造与人相识的机会/80



2. 经常参加一些培训班或研习会/82
3. 利用工作之便交朋友/84
4. 利用牵连关系扩展人际交往/87
5. 有邀必赴才能广交朋友/90
6. 人脉互动——交换人际网/92

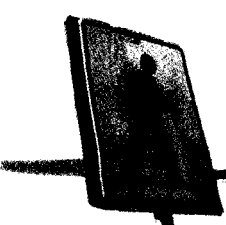
三、怎样让别人对你产生好感

1. 为自己树立良好的第一印象/95
2. 自信，别人才会喜欢你/98
3. 记住别人的名字很重要/100
4. 注意小节，尊重对方/104
5. 懂得让步才能被他人接纳/106
6. 水至清无鱼，人至察无友/108
7. 有本事也不要自夸/109

四、结交能人与名人

1. 冷庙烧香，结交未来“成功人士”/113
2. 结交商界大老板的若干诀窍/114
3. 巧妙结识社会名流的艺术/117
4. 结交能人，成就自己的事业/119
5. 巧结“名”人，制造名人效应/122

五、善于把陌生人变成朋友

1. 向陌生人自我介绍的艺术/126
 2. 主动出击和陌生人交谈/127
- 

3. 与陌生人交谈时应注意些什么/129
4. 记住陌生人的名字和面孔/131
5. 让别人见面就能记住你/132
6. 把握好最初的7秒钟/134
7. 把握机会，给人留下好印象/135
8. 与陌生人交往的特别招法/138

六、珍惜人缘，走出结人缘的误区

1. 得罪人是剥夺自己的生存空间/141
2. 不要轻易谈论别人的不是/142
3. 平等相待，不轻视任何人/143
4. 不要在交往中让人下不了台阶/145
5. 尽量避免造成他人难堪的误区/147
6. 以貌取人是人际关系的大忌/149
7. 不守信不守约是人际交往的大害/150

第三项修炼：防小人

“可以得罪君子，但不可得罪小人。”多少年来，善良诚实正直的人们，也一直在和小人做着顽强的斗争，防范小人，不让小人得志逞能是社会正义的呼声，我们不仅要防小人，还要想方设法对付小人，为净化社会习气进一份力，也为自己免受小人祸害上一份保险。



CONTENTS

一、远小人亲君子才能走好人生旅途

1. 睁大眼睛辨别君子与小人/155
2. 提防小人才能避免受到伤害/156
3. 分清真假友谊，防范咬人“朋友”/158
4. 不要上小人“朋友”的当/159

二、洞悉小人，看清小人的各种嘴脸

1. 攀权附贵、趋炎附势的小人/162
2. 阿谀奉承、溜须拍马的小人/163
3. 造谣生事、挑拨离间的小人/165
4. 无中生有、爱串闲话的小人/166
5. 私心膨胀、出卖朋友的小人/168
6. 口是心非、两面三刀的小人/170
7. 见缝插针、投机取巧的小人/171

三、防范与对付小人的基本策略

1. 居安思危，不要给小人以可乘之机/174
2. 修炼一双洞察小人的慧眼/176
3. 能忍则忍，退一步海阔天空/178
4. 沉着冷静，以不变应万变/180
5. 抓住小人的辫子，反戈一击/181
6. 针锋相对，以小人之道，攻小人之盾/183

四、防范与对付职场中的小人

1. 防范搬弄是非的“小广播”/186



CONTENTS

2. 怎样对付打“小报告”的人/188
3. 与挑拨离间的同事保持适当距离/190
4. 上司如何应对溜须拍马的下属/192
5. 女性如何应对好色鬼上司/194
6. 应对背信弃义的上司/196
7. 面对口是心非的上司/197
8. 应对恃强凌弱的上司/199

五、防范与对付生意场上的小人

1. 时时保持警惕性，提高识骗防骗能力/202
2. 掌握不见兔子不撒鹰的交易原则/203
3. 三思而后行，用时间推移法来识破骗局/205
4. 不要轻信市场上喊得最凶的人/207
5. 睁大双眼识破“苦肉双簧”/209

六、防范与对付社交中的小人

1. 朋友交往有度，才能避免受伤/213
2. 远离用心险恶的小人“朋友”/214
3. 提防心术不正的小人“朋友”/216
4. 提防出卖你的“朋友”/218
5. 防范嫉妒心强的“朋友”暗算你/220
6. 听清言外之意，别让朋友伤了你/222
7. 对新结识的朋友说话要有所保留/224





第一项修炼：讲诚信



讲诚信是成功人生的首项修炼。

诚信是人生的重要美德，是做人的基本准则。

古人曰：“君子立其诚。”“言而无信，不知其可。”

随着社会经济的发展，在激烈竞争的当今时代，诚信越来越显现了它所特有的魅力和风采，成为人们友好交往，精心合作，并使事业走向成功的重要基石。

然而，在现实生活中，不讲诚信的人也大有人在。一些人耍弄手段，巧于掩饰，弄虚作假，窃取名利。甚至有人教人厚黑之道。岂不知在欺骗和伪诈的泥潭里徘徊，必将使自己付出惨痛的代价。

可以说，诚信是一种高尚人格的体现，是人类社会平稳发展、人与人友好共处的基础，也是人性中最珍贵的部分。它与伪君子无缘，与空谈家远离，那些靠欺诈手段混迹于世的人，纵然舍一时奏效，获取一些名利，但必将是昙花一现，自我毁灭。

有位哲人曾说：诚信像是树木的根，如果没有根，树木就没有了生命。可见一个人讲诚守信用是何等的重要。

请竖起诚信的旗帜吧，你一定会在生活上和工作上不断地打开成功的局面，使生活变得多姿多彩，快乐永在。





处世之本，在于诚信

处世之本，在于诚信。为人处世，决不能见利忘义，不讲信用。中国古人有言：君子以诚信为本，小人以趋利为务。可以说，凡是以趋利为中心的人，他们往往会把诚信抛在一边，而真正讲诚信的人则绝不会把“利”放在“诚”之上，在诚与利发生冲突时，他们往往宁愿弃利而取诚。其实，诚与利并不矛盾，如果我们每个人都能按诚信办事，把诚信作为处世之本，那么，大家都会得到义利兼顾的好处，社会也会更加和谐而进步。



*Cultivate
Integrity*

Integrity



1. 诚信是做人的最大美德

诚则有信，信则获誉。诚信是人们成就事业的法宝。它犹如阳光会给人生带来无限的光明。

——人生修炼箴言

正直诚信本身并不足以塑造一个伟人，但它是伟大的人的品格中最重要的元素，是一个人安身立命之道。如果失去它，你将难以立足，你的事业支柱就有倾覆的危险。

诚信是正直的表现，是做人的美德。正直和诚信情同手足，密不可分，正直就是诚信，诚信也就是正直。

一个人到底怎么样，有时候很难做出正确的判断。在这个五花八门、变化万千的社会里，几乎一切事情都难以给出一个定论。在与人交往的过程中，很多人都是审慎地选择自己应对别人的方式。

一个人在社会上失信誉之后，很多人不愿与之结交。因为，失去信誉的人，会让人觉得不负责，与一个不负责的人交往，自然是心里感到很悬乎，不放心。

某县杨县长是基层出身的科班官员，他有丰富的行政经验，有热情而善良的心，同时还具备一定的文人气质。上任时，他的施政演说可谓激情昂扬。大家也热切地期盼有一位真正为民办实事的父母官。他的确是一身正气的好人，但由于政界错综复杂的关系，而他是新官上任，还未站稳脚跟，他的“宣言”无法实施。老百姓有事找他，他具同情心，签上了他的大名，让某某部门办理。由于他的“签单”

