

必有容，德乃大。必有忍，事乃济。——弘一法师
心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。——圣严法师

和力◎编著

修性，是为了举重若轻，超越平凡。

修行，是为了高屋建瓴，宁静致远。

修心，是为了大智若愚，返璞归真。

修修修 性行心

【厚德载物的24项修炼】



手机阅读方式：

编辑短信：修心 修行 修性 发送至10658080
手机也能随时随地看《修心 修行 修性》



中华工商联合出版社

修 修 修 性 行 心

【厚德载物的24项修炼】

和 方◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修心 修行 修性：厚德载物的 24 项修炼/
和力编著. -- 北京：中华工商联合出版社，2014.5
ISBN 978 - 7 - 80249 - 927 - 0

I. ①修… II. ①和… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 010203 号

修心 修行 修性

作 者：和 力
策划编辑：吕 莺
责任编辑：郑承运
封面设计：邵建文
责任审读：李 征
责任印制：迈致红
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷：三河市宏盛印务有限公司
版 次：2014 年 4 月第 1 版
印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷
开 本：710mm × 1020mm 1/16
字 数：260 千字
印 张：17.75
书 号：ISBN 978 - 7 - 80249 - 927 - 0
定 价：39.90 元

服务热线：010 - 58301130
销售热线：010 - 58302813
地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层，100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。
联系电话：010 - 58302915

前言

我们每个人都有幸来到人世，生活都为我们铺开了一幅绚丽多彩的画卷，命运是我们自己把握的。每个人都会时常面临来自生活、工作和社会的各种各样的问题，我们的处世方法、工作态度、努力程度、思维方式和心态、信念等决定了一生的成败。不论干什么，我们都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路。

“人生是一场修行”，很简单的几个字却道出了生命的意义和人生的目标。学习是一个人一辈子都要去做的功课，在修心、修行和修性中我们一起学习、一起成长。

在人生这所学校中，我们不能依靠别人，只有自己不断学习，才能不断成长，永无止境。而在我们人生经历的无数课程中，修养则是一项必修的课程，只有在不断地“修行”中前进，在不断的前进中“修心”，在不断的“修心”中“修性”，我们的人生才更有意义，才能在不断前进中更有干劲。

修养不只是一种从书本中简单得来的学问，它更多的是考验我们是否能够在社会上有巍然挺拔的勇气和厚德载物的能力，所以我们要在人生旅途上不断的培养自己的品德和增强自己的能力，让自己有足够的修养在社会上挺起身躯。

美国卓越的营销经理怀丝的成功就来源于对自我的修养。有一天，她意外地读到了一本名为《思考致富》的书，她把这本书反复读了六遍，然后将自

已从书中找到的原则付诸自我行动，不久，她的生活就在她的努力规划和创造中真的改变了：她在公司的年薪超过了18000美元，成为顶级销售员，几年后又升任公司的副总裁。

如何能在未来的人生旅程中能干一点，成功一点，自信一点，迷人一点，快乐一点；在现实的考验中从容一点，潇洒一点，明智一点，随和一点，淡泊一点，想开一点，让疲惫的精神放松，得到幸福的生活？

本书通过大量生动有趣的故事和睿智的点评，让你反省自己以前的思维及做事方式，使你在轻松中得到有益的启迪，学会更加从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解人生和把握前进的方向，使自己的人际关系更加健康、和谐、广阔，处世方法更加灵活、得体、真诚。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求高尚的修养，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我但是又苦于找不到突破点，那么，请你试着把本书放在你的枕边，在闲暇或苦闷彷徨的时候打开它，不管是浅尝辄止还是深味其义，本书都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你信心，给你前进的力量！

目 录



上篇 修心篇——厚德载物的基础

寻找精神的寄托 / 3

● 唤醒心灵的真情 / 3

● 寻找生命的意义 / 9

人最重要的是自己的内心 / 14

● 了解“修心”的艺术 / 14

● 放下在此刻，享受当前的生活 / 19

充沛的活力来源于你的思想 / 23

● 调整心态是克服厌倦的良策 / 23

● 放下执著，摆脱失落感 / 28

从内心选择幸福 / 34

● 全力以赴，用心去做 / 34

● 控制欲望，知足常乐 / 38

心态比环境更重要 / 42

● 该随缘要随缘，该淡泊要淡泊 / 42

● 生活是不公平的，必须学着去适应它 / 45

心怀善心，分享最快乐 / 48

● 学会分享，培养善心 / 48

- 分享能收获双向的快乐 / 53

让生命的激流荡清灵魂的浊物 / 56

- 不能毫无理智地放纵自己的情绪 / 56
- 从无法抉择中积极抉择 / 62
- 放弃享乐的思想 / 69

生活很简单，最美是“自然” / 75

- 重新审视生命的价值 / 75
- 关键是要具备“快乐的根” / 79



中篇 修行篇——厚德载物的实践

人格的自我提升 / 87

- 提升自我的人格魅力 / 87
- 人格魅力助你一路前行 / 92

素质十年功，修养看人生 / 97

- 有德行的人，才能不断成长 / 97
- 素质修养的背后见真功 / 102

信念与习惯之间 / 107

- 有信念的人才能无往不胜 / 107
- 不要自我设限 / 112

永远微笑着对自己 / 116

- 消除自卑感，逆境中也要奋力一搏 / 116
- 不放弃希望就有作为 / 122

会思考才能更优秀 / 127

- 人人皆可“自度” / 127
- 换个角度看问题 / 132

信守行动第一的原则 / 137

● 先干起来再说 / 137

● 战胜恐惧，别在彷徨中迷失自我 / 144

别畏惧直面生活 / 151

● 敢于迎接挑战，才有精彩人生 / 151

● 锲而不舍地克服一切困难 / 155

只有海鸥才能飞越大海 / 160

● 柴火够了，水才会开 / 160

● 明天不会再有今天的太阳 / 167



下篇 修性篇——厚德载物的升华

品位生命的过程 / 175

● 人生如茶须细品 / 175

● 充分享受生活 / 181

喜怒哀乐人生常态 / 187

● 不以物喜，不以己悲 / 187

● 心外无物，心情才会舒畅 / 195

养成喜悦的习惯 / 198

● 悉心享受生活中每一次小小的喜悦 / 198

● 宠辱不惊，保持一颗欢乐的心 / 202

做个乐天派 / 206

● 保持乐观的生活态度 / 206

● 把每一天都看成是最晴朗的日子 / 212

生活原来不完美 / 217

● 适者生存，好学近乎知 / 217

● 坦然面对生命中的不完美 / 223

仁爱比聪明更难得 / 227

● 严于律己，反躬自省 / 227

● 处世就像播种 / 232

做人做好了，做事才能成功 / 238

● 谦逊是人生的法宝 / 238

● 永远不要轻视别人 / 245

对自己的生活负责 / 254

● 有胆有识“我能行” / 254

● 结束是新的开始 / 261

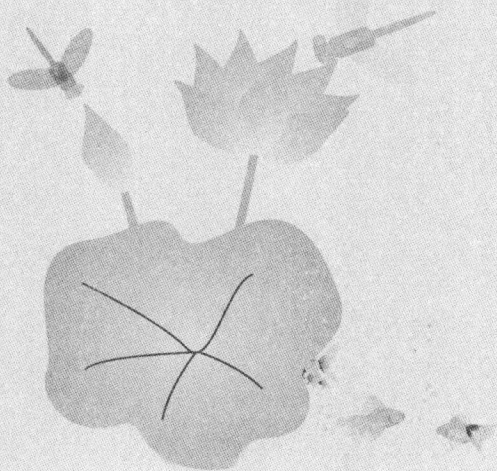
珍惜和感恩让人品尝更多的快乐 / 265

● 爱需要真诚付出 / 265

● 爱需要你去用心品尝 / 271

上
篇

修
心
篇



——厚德载物的基础

寻找精神的寄托



● 唤醒心灵的真情

常言道“赠人玫瑰，手有余香”，善有善报，用一颗仁爱之心去看待世界，去对待他人，你所收获的可能远远超出你所付出的。有时候你收获的也许不仅仅只是一缕芳香，而是危难中所期盼的援手，黑暗中所希冀的曙光。

中国有句成语叫做“衔环结草”。

“衔环”典故见于《后汉书·杨震传》中的注引《续齐谐记》，是说杨震父亲杨宝9岁时，在华阴山北，见一只黄雀被老鹰所伤，坠落在树下，为蝼蚁所困。杨宝见它可怜，就将它带回家，放在篮子中，并以黄花喂养它，百日之后的一天，黄雀羽毛丰满，悄然飞走。当夜，有一黄衣童子向杨宝拜谢说：“我是西王母的使者，君仁爱救拯，实感成济。”并以白环四枚赠予杨宝，说：“它可保佑君的子孙位列三公，为政清廉，处世行事像这玉环一

样洁白无暇。”后事果如黄衣童子所言，杨宝的儿子杨震、孙子杨秉、曾孙杨赐、玄孙杨彪四代官职都官至太尉，而且都刚正不阿，为政清廉，他们的美德为后人所传诵。

“结草”的典故则见于《左传·宣公十五年》。公元前594年的7月，秦国出兵伐晋，交战于晋地，晋将魏颗与秦将杜回相遇，二人厮杀在一起，正在难分难解之际，魏颗突见一位老人用草编的绳子套住杜回，使这位堂堂的秦国大力士站立不稳，摔倒在地，当场被魏颗所俘，晋军大败秦军。获胜收兵后，当天夜里，魏颗在梦中见到那位白天为他结绳绊倒杜回的老人，老人说：“我就是那位没有为你父亲陪葬的妾室的父亲。我今天这样做是为了报答你的大恩大德！”原来，晋国大夫魏武子有个没有生子的爱妾。魏武子刚生病的时候嘱咐儿子魏颗说：“我死之后，你一定要把她嫁出去。”不久魏武子病重，又对魏颗说：“我死之后，一定要让她为我殉葬。”等到魏武子死后，魏颗出于仁爱之心，没有把那爱妾陪葬，而是将她改嫁给了别人，并解释道：“人在病重的时候，神智是混乱不清的，我嫁此女，是依据父亲神智清醒时的吩咐。”

后世将“衔环”、“结草”合在一起，流传至今。

衔环结草的故事虽然带有神话的色彩，却表达了人类美好的愿望。如果世界上有什么东西不会随着时间的消磨而淡化，那毫无疑问，就是真情。只有真情可能为我们赢得更多的朋友，创造良好的人际关系，让我们体会到人间更多的温暖。

普林斯顿大学的学者曾对1万人的档案进行分析，结果发现：“专业技术”、“知识”和“经验”，只占成功因素的25%；其余75%取决于良好的人际关系。有关学者对几千名被解雇的男女进行调查，发现人际关系不好的被解雇者比不称职的被解雇者高出2倍。另一研究报告表明，在美国每年离职的人员中，因人际关系不好而导致无法施展所长的人占90%。可

见，人际关系好坏何等重要。而人际关系的好坏，主要取决于是否在交往中真心待人，以诚待人。

心理学家曾做过一项研究，研究对象均为学术智商很高的科学家，他们之中有的人出类拔萃，有的人成绩平平。研究表明：出类拔萃的人都是有爱心的人，他们拥有更广大的交际网，因而，可以随时从各个方面获得自己所需要的信息或数据；而那些成绩平平的人则因比较自私，不喜交往，得到他人的帮助较少。

有学者指出：“走运的人，都是具有爱心、与人为善的人。他们总是主动结交朋友，他们爱帮助别人，他们爱参加各种慈善组织、热心聚会，喜欢和人打招呼。他们不光认识卖给他们报纸的人，而且还知道他的尊姓大名，知道他有几个孩子，以及他需要哪些帮助。”

有这样一个故事：

全镇的人都知道，道森先生是一个有着一身臭脾气的小老头儿，没事千万别去招惹他。他家的院子里栽着苹果树，树上结着全镇最好的苹果。但是，众所周知，他家的苹果可摘不得，哪怕是掉在地上的，也不能去捡。据说，如果道森先生看见你摘他家的苹果，他就会端着把小型汽步枪来赶你走。

一个星期五的下午，12岁的小姑娘珍妮特打算到她的好朋友艾米家过周末。去艾米家，必须要从道森先生家的门前经过。当珍妮特和艾米走到道森先生家附近时，珍妮特看见道森先生正坐在前廊里，珍妮特建议走马路的另一边。

艾米却说，道森先生是不会伤害任何人的。珍妮特非常害怕，每向道森先生的房子走近一步，她紧张的心跳就会加快一分。当她们走到道森先生的门前时，道森先生下意识地抬起了头，像往常一样紧锁着眉头，注视

着眼前的不速之客。当他看到是艾米时，原本紧绷着的脸顿时绽开了灿烂的笑容。“哦，你好啊，艾米小姐，”他说，“今天有位小朋友和你一起走啊。”

艾米也对他报以微笑，并告诉他她们将一起听音乐、玩游戏。道森先生说，这听起来真是不错，并给她们每人一个刚从树上摘下来的苹果。两个小姑娘接过又大又红的苹果，心里高兴极了——道森先生的苹果可是全镇最好的苹果啊！

和道森先生告别之后，艾米解释说，在她第一次从道森先生家的门前经过的时候，他就像人们传说的那样，一点儿也不友好，让她感到非常害怕。但是，她却假装他是面带微笑的，只不过那微笑隐藏起来了，别人看不见而已。所以，只要看到道森先生，艾米都会对他报以微笑。终于有一天，道森先生也对艾米报以了一丝微笑。又过了一些时候，道森先生真的开始对艾米微笑了，那是一种发自内心的笑容。不仅如此，道森先生还开始和艾米说话了。随着时间的推移，他们谈的话也就越来越多了。

“隐藏起来的微笑？”听完艾米的叙述，珍妮特问道。

“是的，”艾米答道，“我奶奶曾经告诉过我说，所有人都会微笑，只不过有些人的笑容隐藏起来而已。因此，我对道森先生微笑，道森先生就会对我微笑。微笑是可以互相感染的。”

一个微笑，代表的是爱心和友善，虽然看似微不足道，但却能给人巨大的温暖。所以，不要把自己的真情和微笑隐藏起来，其实，给别人一个微笑就是给自己一个微笑，因为真情是可以相互感染的。

在日常生活中，我们可以试着主动向身边的人表达友善和好感。在大街上，在商店里，在菜场，在村庄或在城镇，在旅途或在你所在的地区，大部分情况下，你与那些和你擦肩而过的人们素昧平生，你可能从未见过

他们，今后也许也不会再打交道。你也许想对那些素不相识的人什么也不表示。你完全可以对他们漠不关心、冷若冰霜、脾气暴躁、沉默不语，这是你的基本权利！但你不妨满怀真情的露出微笑——谨慎的、克制的、清楚的但又有保留，总之是善意的微笑。这样，当你的目光与另一个陌生人的目光相遇时，当你们肩并肩地待上片刻时，或者当别人无意中冒犯了你时，你应暗示自己：“我们应该尽可能友善、相互包容一点儿，因为我没有任何理由埋怨对方。我祝你这一天过得平安。”

或是你可以试试，他没有表情我也要对他微笑，善待他，因为如果人人都这样做，社会会变得温暖起来。

我们通常凭本能就会知道某些人是否喜欢我们，即使我们遇到一个完全陌生的人，但是，我们也会在几秒钟之内就知道他或她是否愿意和我们待在一起。有爱心的人总是传递出吸引和鼓励人的信号。

当今许多成功人士和商业巨子的成功，在很大程度上都归功于自己的美德和受人欢迎的性格。如果不是因为这些，而仅仅依靠他们的聪明才智、毅力和商业实践的话，他们可能还不能获得一半的成功。一个人不论有多大的能力，若是行为粗鲁野蛮，个性令人生厌，那么他将永远处于劣势。

美国第16任总统林肯就是这样一个人：他乐于助人，在任何场合都令人喜欢。比如，当林肯住进拉特利奈旅店时，那里非常拥挤，但他经常让出自己的床位，睡在仓库的角落，用一卷棉布做枕头。因此，每个遇到困难的人都来求助于他。正是由于有助人为乐的崇高愿望，林肯赢得了人民的热爱。

与人为善的个性是非常必要的，如果你想受人欢迎，就得做到控制私心、克制不良倾向，并且还要有爱心、乐于助人、体谅别人和乐于与人为伴。与人为善能使成功的机遇倍增，能够拓展人际关系，塑造自己良好的形象。这种为了做到“受欢迎”而进行的努力，也是通向成功和快乐的必经

之路。

总是自私自利、利用他人的人，肯定不会受他人欢迎。人们天生就反感并且厌恶那些只为自己打算、从不考虑别人感受的人。取悦于人的秘密是关爱他人、提升自己。假如你想变得受人欢迎，你必须做到道德高尚，行为善良。狭隘、吝啬的性格是不受欢迎的，人们都回避这种性格的人。你必须在表情、微笑、握手和言行中让人感到真诚。假如你的个性散发出高尚和真诚，人们将乐于和你接近，因为我们都在追寻阳光，而尽力躲避阴影。