

慎独则心安，主敬则身强，求仁则人悦，习劳则神钦。

——曾国藩

自我完善必修课

韦渡
●
著

慎独

慎独是一种情操，慎独是一种修养，
慎独是一种自律，慎独是一种坦荡。

本书摒弃晦涩难懂的语言，用现代的叙述、
现代的事例将“慎独”说透，让你在阅读中得到
智慧，获得启迪。



自我完善必修课

韦渡●著

慎独



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

慎独：自我完善必修课 / 韦渡著. —北京：
中国华侨出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5113-3803-7
I. ①慎… II. ①韦… III. ①自我完善化-通俗
读物 IV. ①C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 160923 号

慎独：自我完善必修课

著 者 / 韦 渡

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/260 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3803-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

慎独，是中国一个古老的修身概念，被历代有德君子推崇。顾名思义，慎独是指谨慎地审视自己、检讨自己、对待自己，即使在一个人的独处时，也要懂得自律，让一切行为符合道德，不违背原则。慎独是对生命的承认和珍重，正因为生命只有一次，如此宝贵，我们才需要时刻保证它的质量。慎独就是一种人格上的修炼。

那么，如何更确切地理解这两个古老的文字？我们先来听一个故事。

一位工匠正在雕刻屋顶的雕花，他全神贯注地进行手中的工作，力图让每一个花瓣都栩栩如生。一个同行走过，对他大喊：“喂！你不用这么辛苦，你只要把屋顶四面有人看到的地方雕仔细，对于那些人们在下边看不到的死角，你就应付一下，谁也不会发现！”工匠回过头说：“不行，那些花纹对着天空，天空会看见。”然后，工匠继续认真雕刻每一朵花。

其实，看到花朵的不是路过的人，也不是天空，而是工匠自己的心灵。他不愿欺骗他人，也不能欺骗自己，即使在人们看不见的地方也要雕刻美丽的花纹，把它留给天空，留给自己的回忆，不让自己因没有尽力而后悔，也不因留下疏漏而遗憾，这就是慎独。

本书是一本契合都市生活的修身手册，摒弃了晦涩古老的语言，用现代的叙述、现代的故事将“慎独”说透，让读者在阅读中得到智慧、得到启迪。书中精心选配的例子大多发生在我们身边，格外贴近人们的心灵，没有隔阂感也没有丝毫做作与说教。

细细阅读此书，一份美丽的意念会渐渐在你的心中成型：慎独是什么？慎独就是时刻自尊，不欺骗他人，也不欺骗自己，在困难的时候保有定力，在风光时刻保留自省，谨慎而有定力，坦荡而不失勤勉，在任何时候都要努力做一个慎独者，这就是“慎独”给我们的启示。



第一章 慎独是一种诚意正心的情操： 保持高尚不是为了别人，而是内心的自觉

在一个传承美德的社会，人们从小就受到德育教育，希望自己成为一个高尚的人。具有品德的人没有目的，没有功利心，他们只是作出了一种选择：选择自己有什么样的人生、成为什么样的人。

真正具有品德的人无须受人监督，他们在灵魂深处拥有自觉性，保持内心世界的高尚和纯洁，是慎独修身的基本要求，一个人只有心正，才能意诚；只有心清，才能致远。

- | | |
|--------------------|----|
| ❶ 不是美德选择你，而是你选择美德 | 2 |
| ❷ 德行如花，从不炫耀香气 | 5 |
| ❸ 帮助他人是一根两头都甜的甘蔗 | 7 |
| ❹ 以宽阔的胸襟接纳他人 | 10 |
| ❺ 沉淀自我，让灵魂更加清澈 | 12 |
| ❻ 以偏见看世界，世界就会变得不完整 | 15 |
| ❼ 为人虚伪不能做成任何事 | 17 |
| ❽ 不要吝啬你赞美的声音 | 20 |

慎独是一种自尊自重的素养： 尊重自己的人格，时刻提醒自己人行有度

自古以来，中国人都提倡修身养性，在任何情况下都要完善自我品德、维护个人尊严。当一个人面对困难不屈从、面对挫折不示弱，才能牢牢掌握自己的命运。

自尊自重是慎独修身的基础，也是我们人格的底座，它能时刻提醒我们检讨自己的行为、维持自己的形象、提醒自己。只有懂得自尊的人，才能赢得他人的尊重。

- | | |
|----------------------|----|
| ① 不要打破心中的那扇窗 | 24 |
| ② 用恰当的方式表现自己的尊严 | 26 |
| ③ 不要让别人替你留意形象 | 29 |
| ④ 尊重自己的才能，没有伯乐也要当千里马 | 32 |
| ⑤ 自重的人从不以弱者自居 | 35 |
| ⑥ 实力源于尊严，以实力缩短与他人的差距 | 38 |
| ⑦ 要在生命的任何时刻都保持尊严 | 40 |
| ⑧ 唯有尊重他人才能交换真诚 | 43 |

慎独是一种不欺暗室的品行： 诚实地面对自己，走出自欺欺人的阴影

当我们感到疲惫、恐惧、没有自信时，我们会选择用欺骗的方式瞒过他人、催眠自己，特别是无人了解真相的时候，欺骗会变得理所当然，这种行为为我们的生活带来了阴影。

没有人能长久活在欺骗中，你永远不能欺骗自己的心。正视自己是慎独修身的关键所在，当你愿意坦率地接受自己的缺点和优点，你的思想将在无形中提升。

- | | |
|-----------------------|----|
| ① 在人前树一面牌子，在人后立一面镜子 | 48 |
| ② 不要欺骗他人的眼睛，更不要欺骗自己的心 | 50 |
| ③ 你的心态决定你的境遇 | 53 |
| ④ 想要了解自己，最好问问别人 | 55 |
| ⑤ 摒弃虚荣，脚踏实地 | 58 |

⑥ 你炫耀的时候，有人正在看着你笑	60
⑦ 一花一世界，平凡的行为能够造就伟大的灵魂	63
⑧ 顺其自然是心灵永远的居所	65

第四章

慎独是一种征服自我的理智： 打消放纵的念头，克服侥幸的心理

当我们评论一个人是否成功，选用的标准往往不是他取得的成绩，而是他是否能够战胜自己。人有姑息自己的天性，都想要放纵，喜欢不劳而获，这些都是灵魂消极的一面。

面对人生的困境，我们不能放纵自己，更不能有侥幸心理。征服自我是慎独修身的重要一课，它预示着对自我缺点的否定，预示着进步和美好的前景。

① 拒绝放纵，真正的自由要遵守规则	70
② 停止拖延的最好时间是现在	73
③ 过去的伤痛能让你换来更好的明天	75
④ 决定前途的不是祈祷，而是决心	78
⑤ 不要被过去的想象绊住脚	80
⑥ 提高自控能力，不要被情绪左右	83
⑦ 人生没有绝对的优势	85
⑧ 人生只有一次，珍惜每个机会	88

第五章

慎独是一种见欲而止的定力： 尊守得住清贫，耐得住寂寞，经得起诱惑

人生在世，我们很难摆脱欲望的纠缠，而欲望有时也是一种奋进的动力，在俗世生活中，我们不必提倡无欲无求，只需了解欲望，控制欲望，让欲望始终为愿望服务。

在林林总总的欲望面前，我们需要坚守自己的本色，见欲而止是慎独修身中最艰难的一步，它能使你的灵魂上升到一个更高的层面：贫，气不改；达，志不改。

① 沉重的翅膀无法飞翔	92
-------------	----

❖ 和孤独为伴的人会与世界为邻	94
❖ 真正的伟大往往朴实无华	97
❖ 看到差距，才能弥补差距	99
❖ 水急岸常静，心浮事易败	102
❖ 远离贪婪	104
❖ 离诱惑越远，离幸福就越近	107
❖ 只为所有而喜，不为所无而忧	109

第六章 慎独是一种内讼自省的习惯： 憧憬高尚品格的人，常常检讨自己

世界上不存在不犯错误的圣人，也不缺少憧憬高尚品格的凡人，儒家提倡“吾日三省吾身”，以此说明自我检讨的重要。人们就是通过反思、检讨自己，以此接近高贵。

在生活中，我们应该将自我检讨变为一种习惯，从而让错误在不断地检讨中越来越少。内讼自省是慎独修身的主要步骤，它能督促一个人成为一个敢于负责的勇者、一个善于反观自身的智者。

❶ 承认错误是一种勇气，克服错误是一种责任	114
❷ 接受他人的建议，保留决定的权利	117
❸ 握紧的拳头不能和他人握手	119
❹ 检讨自己的愚蠢是变得聪明的开始	122
❺ 宽容是智者的涵养	125
❻ 帮助他人，首先要维护他人的尊严	127
❼ 伟大的行动才能产生伟大的思想	130
❽ 责任感代表着你成功的能力	133

慎独是一种不欺不诤的诚信： 繁木以直立于林，君子以诚立于世

信誉是君子之德，是为人的根本、立世的根基。诚信来自正直的内心，任何时候，一个不欺骗、不虚假的人，都会得到他人最诚挚的敬意。

现代社会，我们不必讲求一诺千金，只需做到一诺如金。不欺不诤是慎独修身者的处世原则，只有拒绝谎言、信奉真诚，我们的心中才有一片晴空，看旭日普照，观万物光辉。

- | | |
|--------------------|-----|
| ① 信用是一张存折，能储存一生的财富 | 138 |
| ② 拒绝谎言，言行如一 | 140 |
| ③ 信任他人就是帮助他人 | 143 |
| ④ 别让流言蜚语影响你的判断 | 145 |
| ⑤ 谣言止于智者，抖落是非的鸡毛 | 148 |
| ⑥ 摒弃谎言，不要让其压垮自己 | 151 |
| ⑦ 以诚待人是为人处世的根本 | 153 |

慎独是一种防微杜渐的谨慎： 做好每一件小事，就是对未来的最大投资

千里之行，始于足下；百里长堤，溃于蚁穴。利与弊、成功与失败都在最初那个微小的结点。有智慧的人需要有危机意识，时刻保持谨慎的态度。

在生活中，我们要留意事物的每一个细节，要注意内心的每一个细微变化。防微杜渐是慎独修身的重要部分，对每一件小事做到心里有数，既可做力拔山兮的勇将，又能当心细如发的智者。

- | | |
|-----------------|-----|
| ① 每个人都需要危机意识 | 158 |
| ② 内敛是一把未出鞘的宝剑 | 160 |
| ③ 一克谨慎抵过一箱黄金 | 163 |
| ④ 路被挡住，是因为你来得太迟 | 165 |
| ⑤ 成功存在于每一个细节之中 | 167 |

第九章

**慎独是一种谨慎不苟的态度：
路由自己走出来，用行动获取成功**

人们经常羡慕成功者，感叹自己不如意的处境。成功者比失败者多出的东西只是一份坚持和认真，他们相信路由自己走出来的，你付出什么样的努力，就得到什么样的回报。

凡事都需认真，认真的人才真正的人生和事业。不苟从事是慎独修身对人们提出的最重要的要求，它要求人们拒绝抱怨、拒绝盲从，只坚守自己心中的信念并全力以赴。

- ① 抱怨的背后是无能与推卸责任 174
- ② 要有自己的主见，不要人云亦云 176
- ③ 一尘不染的舞台才有一丝不苟的演出 179
- ④ 天下大事，必做于细 181
- ⑤ 半成品人生无法获得掌声 184
- ⑥ 做自己害怕的事，直到成功为止 186
- ⑦ 想看日出必须守到拂晓 188
- ⑧ 在全力以赴中追求快乐 191

第十章

**慎独是一种表里如一的坦荡：
认清自我、坚持自我的人才能把握命运**

弱者感叹不幸，强者把握命运。面对困境，如果你能保持一份清醒与坦荡，就掌握了成功的机会。坦荡在于对自我的认识和坚持，是一种逍遥自在的思想境界。

面对复杂的事要保持宽容与理智，表里如一慎独修身者对自我的人格期许，没有什么东西能够剥夺你内心的欢喜与期许。世事无常，怎能处处尽如人意，但求无愧我心。

- ① 人的第一天职是做自己 196
- ② 用乐观的心态面对复杂的世界 198
- ③ 即使失败，也要败得明白 201

④ 与不幸同行，不如与感恩相伴	203
⑤ 不要为迎合别人而改变自己	206
⑥ 为自己的独特干杯	208
⑦ 虚怀若谷，才能容下大千世界	211
⑧ 大事不介于怀，小事不萦于心	213

第十一章

慎独是一种善终如始的坚持： 拥有一颗坚定的心，才能画出一个完整的圆

人们常常发现自己毅力不够、做事不能坚持到底，并为此找各种各样的借口以掩盖自己的失败。无法坚持的原因只有一个：最初的心意发生了改变，或者最初的心意不够坚定。如果能够一心一意，任何时候都能画出一个完整的圆。

行百里者半九十，成功不能一蹴而就，想要到达彼岸，唯有经过苦渡。善终如始是慎独修身的基本要求，不论路途崎岖坎坷、艰难险阻，你选择了开始，就要坚持到结束。

① 克服沮丧，失败只是源于经验的欠缺	218
② 把赞美留在别人嘴边，把建议放进自己心里	220
③ 只要不放弃努力，成功就不会拒绝你	223
④ 人生不因失败结束，而因放弃结束	225
⑤ 浅尝辄止常常使你错过成功	228
⑥ 没有风暴，船帆只是一块破布	230
⑦ 合理地规划要做的事，一次只做一件	232
⑧ 从容地接受收获，从容地面对失去	234

慎独是一种勤学深悟的自励： 得意不忘形、受挫不自弃、失意不失志

关于学习，有两句名言值得我们牢记：任何时候开始学习都为时不晚。以及学习永无止境。世间万物构成一本厚重的书，我们浸润在知识中，生命有限，我们知道的只是很小很小的一部分，远远谈不上成功与博学，唯有快马加鞭地努力、勤奋地耕耘，才能期待属于自己的一份收获。

在收获之前，我们难免遭遇挫折，难免经历来自外界和自我的挑战。勤学深悟是慎独修身者的日常习惯，他们始终保持着谦虚与探索的精神，对于成功，他们有最高的期许。

- | | |
|--------------------|-----|
| ① 适当弹压，你会跳得更高 | 238 |
| ② 才能一旦被懒惰牵制，就会一事无成 | 240 |
| ③ 一个没有自信的人无法战胜困难 | 242 |
| ④ 世界会给有远见的人让路 | 245 |
| ⑤ 略知皮毛，谈论的只能是皮毛 | 247 |
| ⑥ 成功的秘诀在于不懈地追求 | 250 |
| ⑦ 在别人身上有你不知道的东西 | 252 |
| ⑧ 克服心灵局限，不要降低成功的标准 | 255 |

第一章

慎独是一种诚意正心的情操：

保持高尚不是为了别人，而是内心的自觉

在一个传承美德的社会，人们从小就受到德育教育，希望自己成为一个高尚的人。具有品德的人没有目的，没有功利心，他们只是作出了一种选择：选择自己有什么样的人生、成为什么样的人。

真正具有品德的人无须受人监督，他们灵魂深处拥有自觉性，保持内心世界的高尚和纯洁是慎独修身的基本要求，一个人只有心正，才能意诚；只有心清，才能致远。

❶ 不是美德选择你，而是你选择美德

古代有个叫曹肅的人，他对自己的品行有非常高的要求，希望自己成为一个善人。

为了自律，曹肅在家中放置了一个大瓶子，瓶子旁边放着两袋豆子，一袋黄豆，一袋黑豆。每天，他都向瓶子里扔几个豆子，时多时少，没有定数。

他的朋友们问他：“你是在收集豆子吗？”曹肅说：“我是在监督自己的心。每天，只要我做了一件好事，我就把一颗黄豆扔进瓶子里；做了坏事，就扔一颗黑豆。一个月下来，我发现瓶子里的黑豆远远多于黄豆，可见我平日做了多少不好的事。”

朋友们都很佩服曹肅的自律，曹肅坚持这种做法，不过半年，黄豆渐渐变多，黑豆越来越少，曹肅也成了远近闻名的君子。

曹肅是明代著名的大臣，也是世人口中的君子，他对自己的严格要求历来传为美谈，他检验自己德行的方法一目了然：准备一个瓶子，做了好事就放一颗黄豆，做了坏事就放一颗黑豆。从最初的黑豆居多到半年后的黄豆占多数，曹肅观察、记录着自己，他的品德也在这样的监督下日趋完美，可见懂得自律的人更容易进步，这就是古语说的“君子慎独”。

慎独出自《礼记·中庸》，《礼记》是中国最古老的文化典籍之一，教导人们如何修身立世。《礼记》中说：“君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”这句话的意思就是指在众目睽睽之下需要保持自己的品德，在旁人看不到的地方更要坚持自己的原则，这样才是真正的君子。慎独，就是以道德为准绳，随时随地对自

己的行为加以约束。

慎独究竟有没有必要?如果我们每个人都能像曹肅一样准备这样一个瓶子,诚实地记录自己做过的好事和坏事,一开始的时候恐怕也会吓一跳,瓶子里的黑豆这样多,原来我们远不如自己想象的那么出色,我们离“君子”还差很远。可是,多数人都自我感觉过于良好,不觉得自己有什么大错误,也就不会特意准备一个瓶子而放置自己的优点和缺点。还有些人明知自己有错,却害怕承认,索性对这些错误视而不见,认为反正自己并非大奸大恶,即使不小心做了坏事,也都是豆粒儿大的小事,不用特意提醒自己。

常言道:“勿以善小而不为,勿以恶小而为之。”就像一些人走在一条马路上,看到一个孩子摔倒,很多人却没有停下脚步搀扶,他们认为这点儿小事不值得自己浪费力气,即使那个孩子就摔倒在自己身旁,这就是“善小不为”。还有人在公共场合随手扔下一张车票,虽然只是一张小小的纸片,却也影响了这个地方的整洁,增加了清洁工的劳动量。这就是“恶小而为。”现实生活中,我们每个人都有缺点,很难成为一个事事完美的圣人,没有一点儿瑕疵;但多数人的内心深处都有原则和底线,不会成为杀人放火的奸恶之徒。一个人的品性主要体现在善恶小事上,如果一个人没有自律意识,就很容易放纵自己的“小恶”,而不去积累“小善”。

小区里新搬来一对新婚夫妇,没过半个月,整栋楼的邻居都在抱怨这对夫妻。这对夫妻喜欢听摇滚,每天都把音响开到最大音量,一直放到深夜。不管邻居们怎么抗议都没用,他们说:“这是个人爱好,我们可以答应晚上11点以后不放音乐,其他的时候别人无权干涉。”

不管邻居如何抗议,这对夫妇依然我行我素,最后一位老人忍无可忍地说:“别人尊重你们,一直跟你们礼貌地提意见,可你们既不尊重别人也不尊重自己,不打扰他人是最基本的教养,你们难道连小学都没上过吗?难道这点儿小事还要别人教你们?”

与摇滚爱好者为邻无疑是件痛苦的事，因为摇滚乐最大的特点就是激烈，有时甚至震耳欲聋，如果这两位爱好者不尊重邻居们的作息，也不考虑邻居们的感受，他们的邻居势必要忍受无休止的噪音。故事中的新婚夫妇显然没有尊重他人的自觉性，只考虑自己的享受，忽视了他人的利益，这种人最大的问题不是自私，而是缺少一种自律的能力。

歌德曾经告诫人们：“不论做任何事情，自律都至关重要。”自律是指一个人对道德的自觉要求，无须他人监督就会依照品德行事，不会损人利己，并且尊重别人、为他人着想，这代表了一个人最起码的修养。有时候我们赞扬一个人有修养，不需要通过什么大事，而是从日常点滴小事就可以判断他的品行如何。比如在公共场合，有些人打电话的时候会刻意压低声音，有些人则会旁若无人地大声嚷嚷，简单的例子却让人一眼能够看出哪个更为他人考虑、更遵守公共道德。

需要注意的是，美德本身没有自主选择性，它不会主动选择任何人，只能由人们自主选择它，没有人要求你的时候，你更要严格要求自己。在日常生活中，选择自律就是选择完善自我。自律不是一件容易办到的事，它要求自律者有坚强的意志，能够不被诱惑左右、不被懒惰牵制、不被蝇头小利挡住双眼。可以这样说，选择一条完善自我的自律道路比选择放纵要辛苦得多。但是，由自律而来的美德却是人们一生的财富，让人们无论贫穷还是富有，在品格上都能够慎独、慎微，从而成为一个顶天立地的人。