# 关于修养的经典励志名言（5篇）

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-09-21

*第一篇：关于修养的经典励志名言分享一些关于修养的经典励志名言，一起来提高自己的修养吧。下面是小编给大家整理的关于修养的经典励志名言，供大家参阅!关于修养的经典励志名言精选1.寡欲以清心，寡染以清身，寡言以清口。——颜元2.养气要使完，处身...*

**第一篇：关于修养的经典励志名言**

分享一些关于修养的经典励志名言，一起来提高自己的修养吧。下面是小编给大家整理的关于修养的经典励志名言，供大家参阅!

关于修养的经典励志名言精选

1.寡欲以清心，寡染以清身，寡言以清口。——颜元

2.养气要使完，处身要使端。——陆游

3.优良的品德是内心真正的财富，而衬显这品行的良好的教养。——约翰·洛克

4.改变好习惯比改掉坏习惯容易的多，这是人生的一大悲衰。——毛姆

5.欲影正者端其表。——桓宽

6.人的思想是可塑的;一个人如果每天观赏一幅好画，阅读某部佳作中的一页，聆听一支妙曲，就会变成一个有文化修养的人——一个新人。——罗斯金

7.虔诚不是目的，而是手段，是通过灵魂的最纯洁的宁静而达到最高修养手段。——歌德

8.君子反道以修德。——吕氏春秋

9.健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。——周恩来

10.一个人如果能在心中充满对人类的博爱，行为遵循崇高的道德，永远围绕着真理的枢轴而转动，那么他虽在人间也就等于生活在天堂中了。——弗兰西斯·培根

11.修养的本质如同人的性格，最终还是归结到道德情操这个问题上。——爱默生

12.不修其身，虽君子而为小人。——欧阳修

13.只有美貌而缺乏修养的人是不值得赞美的。——培根

14.修之至极，何谤不息。——张九龄

15.习惯实际上已成为天性的一部分。事实上，习惯有些像天性，因为“经常”和“总是”之间的差别是不大的，天性属于“总是”的范畴，而习惯则属于“经常”的范畴。——亚里士多德

关于修养的经典励志名言经典

1.修道虽无人见，存心自有天知。——史襄哉

2.良好的习惯，如同一束鲜花。——派登花特

3.修身者智之府也，爱施者仁之端也，取予者义之符也，耻辱者勇之决也。——司马迁

4.好习惯是一个人在社会交场中所能穿着的最佳服饰。——苏格拉底

5.养身者忘家，养志者忘身。——韩婴

6.性情的修养，不是为了别人，而是为自己增强生活能力。——池田大作

7.文化修养的目的在于增强和提高鉴赏那些最高尚、最深奥的事物的真和美的能力。——波伊斯

8.能够自由地形成习惯的人，在一生中能够做更多的事。习惯是技术性的，因此可以自由地形成。——三木清

9.怠者不能修，而忌者畏人修。——韩愈

10.习惯之始如蛛丝，习惯之后如绳索。——中国谚语

11.终温且惠，淑慎其身。——诗经

12.修养的花儿在寂静中开过去了，成功的果子便要在光明里结实。——冰心

13.习惯是我们强有力的偶像，我们都得臣服于它。——亚兰

14.习与性成。——书经

15.并不是由于决心才正确、应该由于习惯而正确。不仅能做正确的事，而且养成不是正确的事就做不了的习惯。——华兹华斯

关于修养的经典励志名言推荐

1.坏的习惯必须打破，好的习惯必须加以培养，然后我们才能希望我们的举止能够坚定不移始终如一地正确。——富兰克林

2.良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。——乌申斯基

3.在儿童时期没有养成思想的习惯。将使他从此以后一生都没有思想的能力。——卢梭

4.劳动，不仅仅意味着实际能力和技巧，而且首先意味着智力的发展，意味着思维和语言的修养。——苏霍姆林斯基

5.君子崇人之德，扬人之美，非谄谀也。——荀子

6.自修则人不得以非理相加。——朱熹

7.性情的修养，不是为了别人，而是为了自己增强生活能力。——池田大作

8.有什么样的思想，就有什么样的行为;有什么样的行为，就有什么样的习惯;有什么样的习惯于，就有什么样的性格;有什么样的性格，就有什么样的命运。——查·霍尔

9.修已而不责人。——左传

10.人而无德，生而何益。——法国谚语

11.坏习惯防止容易破除难。——谚语

12.纯粹之美育，所以陶养吾人之感情，使有高尚纯洁之习惯，而使人我之见、利已损人之思念，以渐消沮者也。——蔡元培

13.养生治性，行义求志。——苏轼

14.不修身而求今名于世者，就貌甚恶而责妍影于镜也。——颜之推

15.要想有教养，就要去了解全世界都在谈论和思索的最美好的东西。——马·阿诺德

16.啊，有修养的人多快乐!甚至别人觉得是牺牲和痛苦的事他也会感到满意、快乐;他的心随时都在欢跃，他有说不尽的欢乐。——车尔尼雪夫斯基

17.一个人的后半辈子均由习惯组成，而他的习惯却是在前半辈子养成的。——陀思妥耶夫斯基

18.致知在格物，格物而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修。——礼记

19.要评判美，就要有一个有修养的心灵。——康德

20.正心以为本，修身以为基。——司马光

**第二篇：修养名言**

修养名言

修身为本

1、修身、齐家、治国、安天下。

【记】 《大学》中说：“古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。”（译文:古代的杰出人物,想要把光明的德性彰明于天下,就要治理好他的国家；要想治理好他的国家，就要先整治好他的家；要想整治好他的家,就要先努力提高自身的品德修养；想要提高自身的品德修养,就要先端正思想；想要端正思想,就要先使心意诚实；要使心意诚实,就要先丰富知识；丰富知识的方法在于探究事物的道理、规律。）所谓修身，就是“克己”，就是克服自己各种不正确的思想、不正当的欲望，完善人品操行，提高人生境界，做一个符合马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想，合乎中国优秀传统美德的中国人。用元·张养浩《庙堂忠告》中的话说就是“廉以律身，忠以事上，正以处事，恭慎以率百僚”。修身，作为目标，是人的自我完善，人格的自我体现；作为手段，是实现最高人生价值的道路和方法，是为齐家、治国打下一个良好的、扎实的基础。

要想成就一番事业，只有先丰富自己的知识，提高自己的修养，然后才能齐家、治国、安天下。

2、自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。

——《大学》

【译】 从天子到平民百姓，一律都要把努力提高品德修养作为根本。

【记】 人只有具备了高尚的道德修养，在人生的道路上才不至于犯大的错误。不论能力大小，只要能尽力为国家为社会做出自己的最大努力，就是一个有用的人，就是一个有益于人民的人。

（二）先正其心

3、欲修其身者，先正其心。

——《大学》

【译】 修身最根本的就是要树立一个正确的思想。

【记】 怎样才能正其心呢？那就要学习先进的理论和正确的思想。那就是要学习马列主义的辩证唯物论和历史唯物论以及在这些理论基础上建立起来的无产阶级的世界观、人生观、价值观、权力观、道德观、幸福观、全心全意为人民服务的宗旨观等。一些人在学习这些先进理论时不善于学习，“开卷则见圣贤，掩卷仍是俗子”。（清·丁福保《少年进德录·读书》）是属手电筒的，只照别人不照自己，学归学，做归做。所谓：“知到老，行到老，学到老，无时可以住足。”（《少年进德录·读书》）最重要的是对所学的先进理论和正确思想要身体力行，才是真学，善学。

4、其本乱，而末治者否矣。

——《大学·经文》

【译】 那种动摇了修身之本，而能够齐家治国平天下的人是不存在的。

【记】 清·金缨《格言联璧·齐家类》中说：“人一心先无主宰，如何整理得一身正当？”“本”是什么？就是人们的思想，世界观。没有正确的思想，就不会有正当的行为，很难过得金钱、美女、权力关，怎么谈得上齐家治国安天下？

5、一念收敛则万善来同；一念放恣则百邪乘衅。

——明·吕坤《呻吟语·存心》

【译】 一个收束约束的念头产生，则万种美好之物都来认同；一个放纵的念头产生，则各种邪祟就会乘机而来，引发不良事端。

6、养心莫善于寡欲。

——春秋·孟轲《孟子·尽心下》

【译】 修养心性最好的办法莫过于减少欲望。

【记】 《中庸》中说：“所以修身也，去谗、远色、贱货而贵德。”明·吕坤《呻吟语·谈道》中说：“圣学入门先要克己，归宿只是无我。盖自私自利之心是立人达人之障。”修养自己最要紧的就是要清除自己非分的欲望，没有非分的欲望，就不会做非分的事；才能过得金钱关、权力关、美色关。能过此三关，必能终身平安。

7、修己以清心为要，涉世以慎言为先。

——清·金缨《格言联璧·接物类》

【译】 修养自己的身心，要以清心寡欲为要点，进入社会处理事务要首先谨慎言语。

8、破山中贼易，破心中贼难。

——明·王阳明

【译】 和敌人面对面的战斗并消灭敌人容易，而要战胜并消灭别人（或自己）心中不良的思想却很困难。

【记】 这是王阳明任左佥都御使,巡抚南、赣、汀、漳,剿灭山民\*\*历时数年,而山民\*\*有愈演愈烈之势。王阳明在明·正德十二年丁丑正月,给他的学生杨仕德写的信中的一句话。他所指的“心中贼”，当然是指山民的思想。不论是破别人的心中贼还是破自己的心中贼，都是一件难事。明·吕坤《呻吟语·存心》中说：“千古圣贤只是治心，更不说别个。”“饱暖思淫欲，饥寒起盗心。”（清·周希陶《重订增广》）这便是人们的“心中贼”。有的人一旦富裕起来，便起淫邪之念；还有的人经不起贫寒的煎熬，便去违纪违法。都是心中贼作怪。作为个人修养，首先要下决心破掉自己心中之贼，能在心中树立毛泽东在《纪念白求恩》中说的：“毫无自私自利之心的精神。”那么，“从这点出发，就可以变为大有利于人民的人。”尽管“一个人的能力有大小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。”心中之贼破矣。

9、克己、责己、律己、正己。

【译】 要克服自己心中各种不良的思想、进行严格的自我批评、严格要求自己，纠正自己各种缺点错误，以使自己心正。

（三）见贤思齐

10、子曰：见贤思齐焉，见不贤而内自省也。

——《论语·里仁》

【译】 孔子说：看见别人的优点，就要以他为榜样，努力向他看齐；看见别人的缺点，就要自我反省是否也有类似的错误，有就及时改正，即使没有，也要警惕自己，以防犯类似的错误。

11、见人善，即思齐，纵去远，以渐跻。

——清·李毓秀《弟子规·谨而信》

【译】 看到别人的优点，努力向他看齐。如果和他的差距较大，就努力去做，逐渐赶上他。

12、见人恶，即内省，有则改，无则警。

——清·李毓秀《弟子规·谨而信》

【译】 看到别人的错误，就要自我反省。如果发现自己也有错误，就要及时改正，如果自己没有错误，也要警惕自己，以防犯类似的错误。

13、见善如不及，见恶如探汤。

——《增广贤文》）

【译】 看见好人好事，唯恐自己赶不上；看到坏事，好像手碰到开水一样，赶紧避开。

14、惟德学，惟才艺，不如人，当自励。

——清·李毓秀《弟子规·谨而信》

【译】 只要品德、学问、才能、技艺不如别人，就应当自我勉励，发奋努力追赶。

15、吾日三省吾身。

——《论语·学而》

【译】 我每天三次反省自己有无过失。

（四）磨练意志

16、天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

——春秋·孟轲《孟子·告子下》

【译】 天将把重大任务降到某人身上，一定先要使他的意志受到折磨，使他的筋骨受劳累，使他忍受饥饿，全身困乏，使他的行为总是受到干扰和麻烦，这样便可以震动他的心意，增强忍耐力，磨练他的性格，以增加他的能力。

【记】 凡能做成一番大事的人，都必须在实践中锻炼，经受磨砺，增长才干，最终才能成功。请记住：不经风雨，永远长不成大树；不受百炼，难以成钢。成功的果实是从失败的土壤上结出来的，也就是说，经历挫折越多，你的经验越丰富。

不要因暂时的失败和挫折而长吁短叹，不要因路途坎坷而灰心丧气，不要因厄运重生而意志消沉、落泪，强者不会以毁灭自己来结束痛苦，而是在挣扎中获得新生；沮丧不是强者的形象，只有拼搏的火种才能燃起希望之光；失败是成功的上马石，对于强者，它是借以登上理想巅峰的石级。怎能不忍受住苦难的磨练？

17、生不得志，攻苦食淡；孤臣孽子，卧薪尝胆。

——元·许名奎《劝忍百箴·苦之忍第四十五》

【译】 人生在不得志时，吃着粗茶淡饭刻苦攻读；只有失宠的大臣和庶出的儿子才会像越王勾践那样卧薪尝胆。

【记】 人处在艰苦环境时就比较努力拼搏，一旦条件好了，成功了，就容易停滞不前。

（五）宽宏大度

18、度量放大些，一切好歹都要容得；眼界放大些，一切高下都要罩得。

——清·丁福保《少年进德录·宽和》

【译】 胸怀放宽一些，一切好坏都要容纳；眼界放大些，一切都要看清了。

19、“心平气和”，此四字非涵养不能做。

——明·吕坤《呻吟语·存心》

【记】 《少年进德录·慎言》说：“吴明卿曰：‘韩魏公说到小人忘恩背义欲倾已处，词气和平，如道寻常事。’”意思是说：韩魏公每当他说到小人忘恩负义，准备陷害自己的地方时，总是心平气和，就象说平常的事情一样。人有如此涵养，必能成大事。

20、大著肚皮容物，立定脚跟做人。实处著脚，稳处下手。

——清·金缨《格言联璧·持躬类》

【译】 要以宽广的胸怀待万事万物，做人要有坚定、正确的立场，做事要脚踏实地，稳当行事。

21、恢宏大度。

——清·文康《儿女英雄传》

【记】 豁达、恢宏大度、胸无芥蒂、肚大能容、吐纳百川，是自我精神的解放，是一种宽容，一种良好的修养。不计较各种不如意的小事，不计较常人的一般过失，以风清月明的心态，从从容容的对待一切，待到雨过天晴，烟消云散，必定是春光明媚，柳暗花明。人生一世，与其悲悲戚戚，郁郁寡欢地过，倒不如痛痛快快、潇潇洒洒地活。豁达才是人生的真谛。

22、将相头顶堪走马，公候肚里好撑船。（有的说：宰相肚里能撑船、宰相肚里抹舟船）

——清《增广贤文》

【记】 明代叶盛《水东日记》中曾有“宰相肚内好撑船”一句。是说宰相有宽大的胸怀。我们是常人，但也不应是小肚鸡肠。大肚一些，对人对己都有益处。不要斤斤计较，睚眦必报。

23、触来莫与竞，事过心清凉。秋至满山多秀色，春来无处不花香。

——清《增广贤文》

【译】 当别人触犯了你的时候，不要与别人计较，事情过后心情自然会平静下来。秋天到了，漫山遍野都是秀丽的景色，春天到了，到处弥漫着醉人的花香。

【记】 在与人发生矛盾时，要冷静，不要得理不饶人。君子记恩忘仇，小人记仇忘恩。劝世人都要做君子莫做小人。

24、肚大能容，容天下难容之事；开口便笑，笑天下可笑之人。

——这是杭州灵隐寺飞来峰笑弥勒佛旁的一副对联

25、牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。

——毛泽东《七律·和柳亚子先生》

26、惩忿。七情所偏，惟怒为甚。怒如救焚，制之在忍。苟不能忍，非徙害人忤物，抑且偾事伤生。

——清·郑端《政学录·卷三》

【译】 警戒愤怒。人的七种感情发生偏差时，只有怒最为厉害。平息怒火要像救火那样紧急，制止怒火要靠忍。发怒时如果不能忍，不仅伤害、冒犯他人，而且还会败事，使自己身心受到伤害。

【记】 控制自己的怒火，除了把胸怀放大一些和忍耐以外，要看得长远一些；用适当的方法进行沟通可能会更好一些。愤怒，首先是使自己身心受到伤害。

27、但有绿杨堪系马，处处大路通长安。

——清《增广贤文》

【译】 只要有绿树就能拴马，每处的大路都可以通到长安。

【记】 不要钻牛角尖，只往一条路上走；换一种思维方式，会别有一番新天地。

28、别人气我我不气，我若气时中他计；气出病来无人替，不气不气真不气。

——清·丁福保《少年进德录·治家》

【记】 清朝东阁大学士阎敬铭也有一首《不气歌》:“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生病中他计，气下病来无人替。请来医生将病治，反说气病治非易。气之危害大可惧，诚恐因病将命废。我今尝过气中味，不气不气真不气。”对一些不如意、不可心的事或言语，应只当耳旁风，随风刮走。生气是在拿别人的错误惩罚自己。为他人的错误来惩罚自己，实在不值得。放开度量，就会海阔天空，风和日丽。听人劝，吃饱饭。不论何种原因生气，不妨将“不气歌”念上几遍，必有好处。

——明·吕坤《呻吟语·存心》

【记】 有的人心眼小，本来针尖大的事，却看成大得不得了，采取过激的行动和语言去伤害对方，使本来很简单的事反而弄得很复杂。人应宽大为怀，对别人抱着宽大的胸怀，如果能不斤斤计较，忍一忍就过去了，就可能采取正确的方法顺利地解决。

29、不动气，事事好。

30、欺人是祸，饶人是福。

——清《增广贤文》

【记】 欺负别人的人终会遇到对手，受报复，反过来受欺负。聪明人能宽恕、原谅别人的过失。他们会说别人的本意是好的，只是一时不小心才犯下错误。甚至还从自身找原因。这样才不会惹祸上身。另外，你能得势于一时，却不能得势于一世。“你倚势凌人，失势时他人凌你。”要懂得无祸就是福。

31、人要宽厚包容，却要分限严。分限不严，则事不可立，人得而侮之矣。魏公素宽厚，及至朝廷，凛然不可犯也，所以为当世名臣。今日宽厚者易犯，威严者少容，于事业之际，皆有病。

——清·陈弘谋《从政遗规·许鲁斋语录》

【译】 人要厚道，宽宏大量，但要有明确的界限。界限不明确，则办不成事，也容易受人欺侮。魏公（宋·韩魏公，韩琦）素来宽厚，但在论及朝政大事时，凛然不可侵犯，所以才能成为当时著名大臣。如今那些宽厚的人容易受到冒犯，威严的人又不够宽容，这两种态度都不利于建功立业。

【记】 清·金缨《格言联璧·接物类》提醒人们：“宽厚者，毋使人有所恃。”

32、得宽容时且宽容。（得饶人处且饶人）。

【记】 宽容是适应社会的必备的修养和素质。宽厚的品德，宽容的心态，自古就为世人所称颂。心胸狭窄被认为是病态。每个人都有犯错误的时候，我们要宽宏大量，不要“得理不饶人”。得理者也要适可而止，得饶人处且饶人。宽容还是对自己偏激、心胸狭窄、斤斤计较、愚昧无知的解脱。自认得理的事未必得理。

所谓宽容的心态就是以宽阔的胸怀和包容的心态去面对非原则性的人和事。大千世界，无奇不有，不可能事事都合乎自己的思想；因此，在处理各种矛盾时，要容得下不同的人和事。

在一定的条件下，就是敌人、仇人、对手，有时也要宽容的对待他们过去的问题。如国共几次合作，就是共产党以大局为重，在某种程度上的宽容。宽容，你会得到“退一步海阔天空”、“化干戈为玉帛”的喜悦。

学会宽容，从而拥有一份流畅潇洒的风采。要承认差别，承认不同。人的烦恼，一半来源于自己的“人心不足蛇吞象”。争强好胜是人前进的动力，但若是失去一定的限度，往往适得其反，受身外之物所累，失去做人的乐趣。轰轰烈烈固然是进取的写照，但成大器者，绝非热衷于功名利禄之辈。

饶恕、宽容也是一种美德。宽容，是一个良好的心理外壳，它往往折射出为人处世的经验，待人的艺术，良好的涵养。

33、饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。

——元·吴亮《忍经》

【译】 宽容饶恕别人的不是傻子，傻子不会宽容饶恕别人。

（六）洁身自好

34、洁身自好。

【记】 旧指保持自身的纯洁，不过问政治，不和世俗同流合污。这是一种自命清高，逃避现实斗争的个人主义处世哲学。现在又给它赋予新义：作为领导干部，如果能洁身自好，不搞腐败，也算不错。当然，如果能再挺身而出，与各种腐败、不良风气作坚决的斗争，才是一个真正的共产党员。作为普通公民，能不搞歪门邪道，也算是好公民。

35、自家扫取门前雪，莫管他人屋上霜。（各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜。）

——宋·陈元靓《事林广记·卷九·警世格言》 【记】 这是一种只顾个人利害，对公共事情和他人漠不关心的个人主义的错误的处世哲学。和我们提倡的热爱集体、关心集体、互助友爱、热爱祖国、为祖国献身的精神格格不入。

但从另一个角度来说，作为普通人，能把自己门前雪扫净，把自己的工作搞好，保证自己不搞腐败也算不错；但这种态度是比较狭隘、自私的，缺少了团结友爱、互相帮助的精神。问题是有的人连自己门前的雪都不扫，更莫说其它的了；对于这种人来说，能把自己分内的事做好也算不错。但这个标准毕竟不高。

（七）将心比心

36、将心比心，设身处地。

——宋·朱熹《朱子语类·大学三》

【记】 俗话说“要想公道，打个颠倒”，用现代话来说就是“换位思考”；思考和处理问题要把自己的心情和别人的心情做一个比较，把自己放到别人的处境中去感知别人所在处境的心情、感受。

37、己所不欲，勿施于人。

——《论语·颜渊》

【记】 在“换位思考”的基础上，自己不愿意接受的事情，就不要强加在别人的身上。“行事说话，先存心为自己想一想，再存心替人想一想，乃是第一等学问。”（清·丁福保《少年进德录·处世》）

38、不强人所难，不夺人所好。

【译】 不强迫别人去做他难以做到或不愿去做的事，不掠夺别人喜爱的东西。

【记】

做事要多从别人的角度考虑问题。如果拿人家一定不能听的话去劝说人家，拿人家最不甘心的去强制人家，„„不考虑别人能否接受或做到，却往往是自讨没趣或自讨苦吃。

39、推己及物。（推己及人。）

——宋·朱熹《论语集注·卫灵公》 【记】 《弟子规·泛爱众，而亲仁》中说：“将加人，先问己，己不欲，即速已。”这是孔孟宣扬的的“忠恕”之道，和“己所不欲，勿施于人”、“将心比心，设身处地”这两句话都是一种超阶级的虚伪的人性论。在阶级社会，剥削阶级对劳动人民从来没有、也永远不会这样做。这种思想不可以用来处理阶级矛盾和对待敌人及大恶之人。在战场上，面对敌人，甚至面对入侵者，面对严重违法犯罪者，别人已把刀架在了脖子上，我们还能“己所不欲，勿施于人”吗？我们还能心慈手软吗？而只能勇敢地进行自卫，以其人之道，还治其人之身。

但是，如果把这种思想用于处理同志之间和人民内部、家庭亲人之间的矛盾和问题，这是每一个善良的中国人都应具备的良好修养，它是十分正确的。如果人们都能这样做，就会减少许多矛盾，增强人民和同志间的团结。处理问题如都能“打个颠倒”来想一想，一定会公道得多。

（八）修养之道

40、寒山子曰：“修性之道，除嗜去欲，啬神保和，所以省累也。内抑其心，外检其身，所以寡过也。先人后己，知柔守谦，所以安身也。善推于人，不善归己，所以养德也。功不在大，过不在小，所以积功也。然后内行充而道在我矣。”

——清·丁福保《少年进德录·刻励》

【译】 唐·寒山子说：“修身养性的原则在于除去不良的嗜好和过分的欲望，爱惜精神保持协调，是用来节省劳累的好方法。抑制内心的贪心，检点自己的行为，这是减少自己过错的好方法。好事先让给别人，最后轮到自己，知道柔和保持谦逊，这是用来安身的好方法。好事推给别人，不好的事归给自己，这是用来培养道德的好方法。功劳不在于大，过错不在于小，这是积累功劳的好方法。这样做了以后，内心充实，道里和原则都在我这里了。”

41、常思终天抱恨，自不得不尽孝心。常思度日艰难，自不得不节费用。常思人命脆薄，自不得不惜精神。常思世态炎凉，自不得不奋志气。常思法网难漏，自不得不诫非为。常思身命易倾，自不得不忍气性。

——清·金缨《格言联璧·持躬类》

【译】 常想到会悔恨终生，就不能不尽孝心。常想到度日的艰难，就不得不节约费用。常想到人的生命脆弱，就不得不珍惜心神。常想到人情世态炎凉，就不得不立志发奋。常想到法网恢恢，疏而不漏，就不能胡作非为。常想到生命易失，就不得不忍气而耐性。

42、欲事至不惑，须穷理；欲事至不惧，须养气；欲物来不扰，须主敬；欲物来不欺，须存诚。

——清·丁福保《少年进德录·治事》

【译】 要想有事情到来而不迷惑，必须深入研究其事理；要想有事情到来而不恐惧，必须养其气；要想有外物到来而不受扰，内心须得有主见；要想有外物到来而不受欺骗，内心须得存诚实。

43、处逆境心，须用开拓法；处顺境心，要用收敛法。

——清·金缨《格言联璧·存养类》

【译】 处逆境时应开拓心境，磨砺志气；处于顺境时应用收敛法，避免放纵。

44、宁耐，是思事第一法。安详是处事第一法。谦退是保身第一法。涵容是处人第一法。置富贵贫贱死生常变于度外，是养心第一法。

——明·吕坤《呻吟语·存心》

【译】 宁静忍耐，这是思考事情的首选方法。安静周全，这是处理事情的第一个方法。谦恭退让，这是安身保命的第一个方法。含蓄宽容，这是与人相处的第一个方法。把那些富贵、贫贱、生死、祸福变迁置之度外，这是修养身心的第一个方法。

【记】 人应当谦虚恭敬，但又不失去原则，过分了就成了奴才，成了保命哲学。容忍也有限度，如果事事容忍，那只能助长不正之风，如何弘扬正气。不可过于偏颇。

45、养性十法：

“让三分心平气和，退一步天高地阔，怕小人不为无能，敬君子方显有德，肯吃亏不是痴人，能受苦乃为志士。人到无求品自高，事能知足心常乐。静坐常思自己过，闲谈莫论他人非。” 【记】 作为一般人，处理平常事，“养性十法”确有许多益处。但也要辩证地看，一切都有个度。其他地方已作辨析，不再重复。

46、大其心，容天下之物；虚其心，受天下之善；平其心，论天下之事；潜其心，观天下之理；定其心，应天下之变。

——清·金缨《格言联璧·存养类》

【译】 心胸要宽广，能容下天下事物；要虚心，以接受一切好的事物；平心静气论天下之事；潜下心来研究天下的事理；定下心来沉着应对事物的变化。

【记】 修心如炼金，百炼才能成真金。

47、酒色财气。

【记】 所谓“酒色财气”，是指：贪酒，好色，爱财，气盛。凡沾此四字的，多半是说某人不怎么好。另有“吃喝嫖赌”四字和其近意；但多是矛头向下，斥责那些无赖小人；而“酒色财气”则多形容富贵或较富贵的人。

清·华广生《白雪遗音·卷三》载：“酒：和风吹动百花魁，李白好酒又贪杯。高力士脱靴将诗作，贵妃敬酒饮三杯。唐王宠，有光辉，醉倒金銮甚施威。后来是水底捞明月，满腹文章一笔勾。劝君莫贪杯。色：开放池莲夏景天，好色贪花吕奉先„„后来是白门楼下斩吕布，可惜英雄美少年。劝君莫近奸。财：丹桂飘香秋景残，积玉堆金沈万三。洪武将他来盘算，问事发配到云南„„万贯家财有何用,不如一日有三餐。可保一身安。气：（略）。”

清乾隆年间，吴县文人沈起凤著有《谐铎》，卷四中说：“天地间，礼义廉耻，酒色财气，如武侯八阵图，廉为生门，财为死门。”真是一针见血，发人深省。

48、得意淡然，失意泰然。

——清·金缨《格言联璧·存养类》

【译】 得意时不自满，不盛气凌人，失意时也能心情安然。

【记】 得意时自满就会头脑发胀，利令智昏，导致失败。失意时不气馁、不自卑，泰然处之，才能反败为胜。

49、心志要苦，意趣要乐，气度要宏，言动要谨。

——清·金缨《格言联璧·持躬类》

【译】 要有劳苦的心志，乐观的意趣，宏大的气度，谨慎的言行。

50、劝人终有益，退步自然宽。

——清·硕果山人《训蒙增广本》

【记】 劝人总会有益处，遇到矛盾，不要激化矛盾，退一步就有了余地，更容易处理。

51、拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰竞；消去心中鄙吝，眼前时有鸟语花香。

——清·周希陶《重订增广》

【译】 拨开世俗的迷雾，心中自然平静如水，不再有火烧冰冻般的痛苦；消除心中鄙俗的不良念头，眼前便会豁然开朗，象是置身于春天风清月朗、鸟语花香的景色中，才会一片光明。

52、君子循天理，仰不愧，俯不怍，举止自如，故常泰；小人循人欲，势必趋，利必附，盛气所行，故常骄。

——清·张伯行《困学录集粹·卷一》

【译】 君子遵循自然规律（真理）办事，对天、对地都无惭愧之心；举动止息自如，所以心里经常很安宁。而小人则依从私欲，见有势力就靠近，就攀附；有利可图必定去依附，傲慢之气成为性格，自高自大，骄横凌人。

【记】 循天理者，心平静，必能久安。从私欲，欲无度，骄横凌人，其祸不远。

53、聪明睿智，守之以愚；功被天下，守之以让；勇力振世，守之以怯；富有四海，守之以谦。

——《孔子家语·三恕第九》

【译】 聪明有智慧，要以愚笨来守它；功盖天下，要以让来守它；勇猛盖世，要以胆怯来守它；富有四海，要以谦让来守它。

【记】 越有才能，越是富有，就越要谦虚，谦虚才能团结大多数，谦虚才能免成众矢之的。

54、诚实以启人之信我，乐易以使人之亲我；虚己以听人之教我，恭己以取人之敬我；自检以杜人之议我，自反以免人之罪我；容忍以受人之欺我，勤俭以补人之侵我。„量力以济人之求我，尽心以报人之任我。

——宋·司马光《我箴》

【译】 以自己的诚实让他人相信我，以自己的平易使他人亲近我；以自己的虚心听他人教导我，自己恭敬以取得他人对我的尊敬；自我检查以杜绝他人议论我，自我反省以杜绝他人怪罪我；以容忍接受他人欺我，以勤俭补他人侵我。„以量力供他人求我，以尽心来报答他人给我事干。

55、执拗者福轻，而圆通之人其福必厚；急躁者寿夭，而宽宏之士其寿必长。

——清·金缨《格言联璧·惠言类》

【译】 性格固执的人福气很少，而性格开朗通达的人福气丰厚；急躁的人寿命往往很短，而宽容敦厚的人寿命会长。

56、薄福者必刻薄，刻薄则福愈薄矣；厚福者必宽厚，宽厚则福益厚矣。

——清·金缨《格言联璧·惠言类》

【译】 福气淡薄的人，一定冷酷无情，冷酷无情福气就更加淡薄了；福气丰厚的人一定宽仁厚道，宽仁厚道那么福气就更加丰厚了。

【记】 看起来好像有点迷信色彩，细细想一想，就会明白，刻薄之人对上对下、对内对外关系都不会好，群众也不会拥护，做生意别人不会与他交易，家庭也不会和睦，怎会大福大贵呢？

57、人犟损财，马犟损力。

【记】 人太固执、太犟了，不仅损失财力、气力，也损失福气、幸福，有害于友谊和团结。该让步时要让步，该饶人时要饶人。

64、静能制动，沉能制浮，宽能制褊，缓能制急。

——清·金缨《格言联璧·存养类》

【译】 安静能克制浮躁之气，沉潜能控制虚浮之心，宽容能克制偏狭，舒缓可以抑制急躁的情绪。

58、顺情话好说。

【记】 说顺情话，并不是放弃原则，都去充当“应声虫”，而是放弃那些狭隘的“固执”，从“抬杠”的胡同里走出来。

59、听人语言，务令畅遂，勿遏以己见，勿挠以他端。

——清·丁福保《少年进德录·交际》

【译】 听别人说话,一定要让他畅所欲言,不要用自己的见解去打断他的话,不要用别的话题去搅扰别人说话。

【记】 这既是一个人的道德修养，对他人的尊重，也是一种礼貌、礼节，同时也是一种交际艺术。只有当他人在谈论低级趣味或是谈论不合时宜的问题时，可以以适当方式和适当话题引开。

60、幸灾乐祸。

——北齐·颜之推《颜氏家训·诫兵》

【记】 在别人遇到灾祸时感到高兴，这是一种不好的心态，是缺乏同情心或心眼不平的表现。

61、惟贤者必与贤于己者处。

——战国·吕不韦《吕氏春秋·卷十六·观世》

【译】 只有贤德的人才能跟超过自己的人一起共事。

【记】 惟怕别人超过自己，嫉妒超越自己的人，这是心胸狭窄、缺乏道德修养的表现。（参看本篇第116条“羡生妒”）

（九）有容乃大 62、必有容，德乃大；必有忍，事乃济。一毫之拂，即勃然怒；一事之违，即忿然发，是无涵养之力，薄福之人也。

——清·丁福保《少年进德录·处世》

【译】 人必须有容量，德行才会大；必得有忍耐性，事情才能成功。有一点不合自己心意，就勃然大怒；有一事不遂心，就愤然发作，这是没有涵养之力的表现，是薄福之人。

【记】 《尚书·第六卷·周书·君陈》中说：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”宽容、忍耐，是一种良好的修养和道德。

63、海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。

——清·林则徐

【记】 这是林则徐任两广总督时在总督府衙亲题的一幅对联，上联是告诫自己要广泛听取各种不同意见，集思广益，从谏如流；下联是要求自己杜绝私欲，光明磊落，刚直不阿。

64、必能忍人之所不能忍，方能为人之所不能为。凡人具大受之才者，必有大受之量。子房不以为人纳履而耻，韩信不以受人胯下为辱，后日皆成莫大功名。乃知当屈辱之境，横逆之加，乃锻炼豪杰之炉锤，琢磨圣贤之砥锉。能受其琢磨锻炼，斯成大器；不能受者，其器不大故也。

——清·丁福保《少年进德录·惩忿》

【译】 必能忍受别人不能忍受的事情，才能做到别人不能做的事情。凡是人具有大的忍受才能，就一定有巨大忍受的容量。子房（汉·张良）不把替人拾鞋当作耻辱的事情，韩信不把受人胯下的侮辱当作耻辱，后来都获得了极大的功名利禄。这才知道处在屈辱的境地，蛮横不讲理与倒行逆施的事情加在头上，正是锻炼英雄俊杰的炼炉大锤，雕琢磨砺圣人贤哲的磨刀石和锉刀。能够经受住细琢细磨千锤百炼，这才能成为大器之人；不能忍受的，是他不是大器的缘故啊。

65、以德报怨。

——《论语·宪问》

【记】 魏晋南北朝末，在刘裕建立的宋朝，有一个叫宗悫的落泊书生，他的同乡庚业很瞧不起他，招待别人用一丈见方的大桌子，上几十道菜，招待宗悫只用杂粮做的饭，但宗悫仍很坦然。待宗悫作了豫州太守时，不但不记庚业轻辱他的旧恨，反而请庚业作了他的秘书长。像宗悫这样不记旧恶，以德报怨的崇高、宽厚和长者之风，确实是了不起啊！

66、一惭之不忍，而终身惭乎？

——春秋·左丘明《左传·昭公三十一年》

【译】 因一次屈辱忍受不住，而使自己惭愧一辈子吗？ 67、《萧朝散家法》曰：常持忍字免灾殃。

——元·吴亮《忍经》

【译】 《萧朝散家法》说：做事常保持忍耐，能够免除灾祸。

【记】 富者能忍，就可保家；贫者能忍，则可免受辱；父子间能忍，就会子孝父慈；兄弟间能忍，就能情义深厚；朋友间能忍，就会情义长久；夫妻间能忍，就会恩爱；婆媳间能忍，就会家庭和睦。忍耐时可能会有人耻笑，忍过后，就人人都自觉惭愧而佩服你。

忍也有不同的情况要区别，畏权势贪利益而忍者，不值得称为忍。无可畏之事，无可贪之财利而忍者，这才可称为忍。

68、能让终有益，忍气免伤财。

——清·周希陶《重订增广》

【译】 能忍让，终究会得到益处，能忍气，就可免伤财气。

69、忍一句，息一怒；饶一着，退一步。

——清《增广贤文》

【译】 你忍住少说一句，就能平息别人一次愤怒；你饶人一着，别人也会退让一步。

70、殴攘虽快心，少忍理则长。

——宋·陆游《疾小愈纵笔作短章》

【译】 打架虽然心里很痛快，但是略能忍让一下就更有理了。

71、得忍且忍，得耐且耐。不忍不耐，小事成大。

——清《增广贤文》

【记】 忍耐，主要是正确对待个人利益，正确处理与他人的关系。宽以待人，是一种很高的境界，是明晓事理，乐观豁达的人生态度。不是忍气吞声，不是软弱可欺、逆来顺受。（参看本书“慎行篇”第83条“小不忍”）

72、必能忍人不能忍之触忤，斯能为人不能为之事功。

——明·薛瑄《薛文清公从政录》

【译】 一定要能忍受住他人不能忍受的冒犯，才能干出他人不能干出来的事业。

73、当官处事，不与人争利者，常得利多，退一步者，常进百步。

——元·吴亮《忍经》

【译】 不与他人争夺的人，常常得到更多的好处；后退一步的人，常常能前进一百步。74、《莫争打》诗：

“时闲愤怒便引拳，招引官方在眼前。下狱戴枷遭责罚，更须枉费几文钱。”

——元·吴亮《忍经》

【记】 打架斗殴，伤人要赔偿，要判刑，死人要抵命，打官司要花钱，还是忍让一点为上。为人处事当多一些忍耐，少一些血气之勇。此类血气之勇，最易招灾惹祸。人们相处，只有和气去迎人，那有相打得太平？（清《增广贤文》）家人、邻里、同事之间，包括一面之缘的路人，都应该和和气气的相待。

75、忍得一时之气，免得百日之忧。

——清《增广贤文》

【记】 “忍”可以体现一个人的修养，遇事能忍，可以静下心来思考，可以想出一个更妥善的解决办法。不要为一点小事就大动肝火，把小事弄成了大事。有的为了一句话，为了一点小东西，吵得不可开交，甚至大打出手，惹来祸患，实在不值。

76、使气最害事，使心最害理，君子临事，平心易气。

——明·吕坤《呻吟语·应务》

【译】 遇事意气用事，就最容易把事情弄坏；遇事就耍心眼，最容易坏良心伤害天理；君子遇到事情，总是平心静气的处理。

77、气盛便没涵养。

——明·吕坤《呻吟语·存心》

【记】 明·吕坤《呻吟语·应务》中进一步指出：“才声高色厉，便是没涵养。”气盛之人一是有傲气，二是脾气暴躁，没有涵养，也就容易和他人发生矛盾冲突。

78、忿如火，不遏则燎原。

——清·金缨《格言联璧·存养类》

【译】 愤怒的情绪如同火苗，不遏制就会烧掉一切。

79、“‘忍激’二字，是祸福关。”“静者生门，躁者死户。”

——明·吕坤《呻吟语·存心》

【译】 忍耐和激烈这二者是福气与祸患的关卡界线。清静平和是生存的门户，心浮气躁是死亡的门户。

【记】 从养生学的角度看，人的心情对人的生理起着极其重要的作用；从为人处事上来看，心平气和处事才能较为稳妥，心浮气躁的人处事则往往过激，过激就容易激起对方的过激行为。过激行为激起对方的过激行为而导致杀人的案件不可胜数。

80、先学耐烦，切莫使气，性躁心粗，必非大器。

——清·丁福保《少年进德录·交际》

【译】 为人处事应先学会耐烦，不要意气用事，性情急躁，处理问题不细心、粗枝大叶，一生都不会有什么建树。

（十）惩恶扬善

81、惩恶扬善。【记】 惩罚恶行，弘扬善行，这是每一个正直、勇敢的人应有的优良品质。人人都惩恶扬善，恶行渐少，善行渐多，正气才能伸张，国家才能安宁、和谐。

82、嫉恶之心，固不可无，然当宽心缓思可否，审度时宜而处之。

——清·丁福保《少年进德录·宽和》

【译】 痛恨邪恶之心确实应该具备，然而应当放宽心境，从容思考是否能够除去他，周密考虑时势条件适宜后再处理，就可以做到不吃后悔药。

83、隐恶扬善。

【译】 隐瞒别人的坏处，而宣扬别人的好处。

——《礼记·中庸》

【记】 如果用来处理一般人的一般缺点则是对的。对于自由主义者和好在背后指责别人的，应当学一学这句名言。对下级非原则的工作失误及在处理家庭关系时，都应本着“隐恶扬善”的态度。但不能用于对那些违法犯罪的恶人。

84、好人不长寿，祸害活千年。

【记】 确有好人早死的，但并不是好人都不长寿，而坏人早死的更多。之所以在民间流传“好人不长寿，祸害活千年”，其实质是人们都盼望好人能长寿，对好人的去世表示惋惜；而对恶人仍然活着表示厌恶，是希望恶人早死。

（十一）通情达理 85、通情达理。

【记】 比喻人对事理认识地透彻，很讲情理，很懂道理；办事、处理问题能按规矩办，不胡搅蛮缠。这是人应具备的良好素质和修养。通情达理，不仅要求我们要有正确的世界观，道德观，是非观，还要有处理问题的正确方法，交际礼节等。

（十二）做老实人

86、老老实实做人，认认真真做事。

【记】 “老老实实做人”不是不讲方式方法和策略，而是严格遵照实事求是的原则办事，不搞阴谋诡计，不耍小聪明。“认认真真做事”，就是办事要认真，不要得过且过，苟且了事。

87、不自重者取辱，不自畏者招祸，不自满者受益，不自是者博闻。

（十三）君子慎独

88、慎独。

【记】 《大学》中说：“君子必慎其独也。”《礼记·中庸》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。”（译文：君子就是在别人看不到的地方也处处谨慎小心，在别人听不到的地方也常怀畏惧心理而事事检省。要晓得，尽管隐藏得好，没有不被人发现的；尽管极其细微，没有不显露出来的。因此君子在个人独处时十分谨慎。）

——清·金缨《格言联璧·持躬类》

【译】 不自重的人自取其辱，没有畏惧之心的人招来灾祸，不自满的人得到裨益，不自以为是的人见识广博。

89、人生当自寂寞始。

【记】 当官应耐得寂寞、清贫，作为普通人，也应当耐得寂寞、清贫；能耐得寂寞和清贫的人，品德自然高尚，就不会违法犯罪。

90、无屋漏功夫，做不得宇宙事业。

——明·吕坤《呻吟语·存心》

【译】 没有独处时能“慎独”的功夫，就做不得天下大事。

【记】 人在独处时是比较容易越轨的时候，因此古人和现在都强调“慎独”。“人为不善，最是闲居时。”（清·丁福保《少年进德录·慎独》）大庭广众，在众目睽睽之下，都会畏人指责，言语行为不敢放肆越轨；一旦在独处而无人监督时，种种邪妄念头和不轨行为就容易出现。只有那些在无人监督时能不生邪念，不做越轨之事，高度自省的人，才是真君子，才能成就一番事业。

（十四）不计私利

91、古来贤者，进亦乐，退亦乐。

——宋·辛弃疾《兰陵王》

【译】 自古以来的贤者，被提拔重用也高兴，不被提拔重用、退出朝政也欢乐。

92、不以物喜，不以己悲。

——宋·范仲淹《岳阳楼记》

【译】 不因物质财富的多少而欢乐或悲哀，不因自己的境遇好坏而欢喜和悲哀。

93、己有能，勿自私，人有能，勿轻訾。

——清·李毓秀《弟子规·泛爱众》

【译】 自己有才能，不要自私自利只为个人谋私利。别人有才能，不要随意的诋毁。

94、若衣服，若饮食，不如人，勿生戚。

——清·李毓秀《弟子规·谨而信》

【译】 如果自己的穿着不如别人的华美，自己的饮食不如别人的丰美，千万不要心里难过和悲伤。

95、争利起于人各有欲，争言起于人各有见。惟君子以淡泊自处，以知能让人，胸中自有无限快活处。

——明·吕坤《呻吟语·应务》

【译】 人们争夺利益，原因在于人们有各自的欲望；争辩言论，原因在于人们有各自的见解。只有君子能够以淡泊的心理来对待自己，把知识和才能的事情让给别人，自己的胸中必然会具有无限快活的地方。

【记】 人应当淡泊名利，但绝不是淡泊事业、不是淡泊为社会做贡献。不要把“以知能让人”误解为自己什么也不做，都让给别人去做。自己其不成了闲员一个？如何理解为人民服务、为祖国作贡献呢？“淡泊名利”是不要过分看重个人的名利。

96、勿喜功。

——清·汪辉祖《学治臆说·卷上》 【记】 有人总喜欢自负功劳，作了一点工作，就到处摆功，自我标榜，生怕别人不知道，其不知这样常遭人反感。

97、勿沽名邀誉。

——清·汪辉祖《学治臆说·卷下》

【记】 凡追求虚名的人，必是虚荣的人，其行为必定做作，思想必定浮躁，只顾自己求取一时的声誉，其言其行正确与否、效果如何则一概不管。以追求虚名之心干工作，必不务实，必会造假；启用、罢免人员时就不能做到公正妥当；议论政事，其意见必定夹杂着私心杂念；整顿行为，必定不能做到正确的身体力行。

（十五）战胜自我

98、欲胜人者必先自胜。（战胜自我）

——战国·吕不韦《吕氏春秋·卷三·先己》 【记】 战国·商鞅《商君书·画策》中说“能胜强敌者，先自胜者也。”所谓战胜自己，就是要克服自己的缺点、弱点，错误、能力的不足、学识的不足等等。要战胜自己，就要控制和约束自己。目标是前途，也是约束。为了前途和目标的成功，必须学会自我控制，干一些自己不想干的而又必须干的正事，放弃一些自己深深迷恋的无关目标和前途的事。

99、胜人者有力，自胜者强。

——春秋·李耳《老子·三十三章》

【译】 能战胜他人的是有力量，能战胜自己的才是强者。

【记】 能正确认识自己，并能战胜自己的缺点、错误、不足的人才算是真正的强者。《韩非子·喻老》也说：“志之难也，不在胜人，在自胜。故曰：‘自胜之谓强。’”

100、自责之外，无胜人之术；自强之外，无上人之术。

——清·金缨《格言联璧·持躬类》

【译】 除了责怪自己，检查自己的错误之处，没有能战胜或胜过别人的方法；除了自己自强不息的努力之外，没有其他超越别人的方法。

【记】 《孟子·公孙丑上》说：“仁者如射，射者正己而后发。发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。”自己失败了，不能埋怨别人，应从自己身上找原因。只有战胜自己才能最终取得成功。

101、知所以自治，然后知所以治人。天下未有不能自治而能治人者也，此百世不易之道也。

——汉·司马迁《史记·卷一百一十二·平津候主父列传》

【译】 懂得如何自我治理，然后才能懂得如何治理别人。天下从来没有不能自治而却能治理别人的，这是百代不变的真理。

【记】

人在改造社会和改造自然的同时也必须改造自己，不断的完善自我。才能不断进步，有所成就。102、亡我者我也，人不自亡，谁能亡之？

——明·吕坤《呻吟语·修身》

【译】 毁灭我的是我自己，自己不毁灭自己，谁能毁灭他？

【记】 明·吕坤《呻吟语·品藻》中说：“凡为外所胜者，皆内不足；凡为邪所夺者，皆正不足。”正是自己的“内不足”、“正不足”，才被外在事物所战胜。只有自己有足够的正气、勇气、智慧才能压倒邪恶，铲除邪恶，而使自己立于不败之地。

（十六）自知之明

103、人贵有自知之明。

【记】 《老子·三十三章》：“知人者智，自知者明。”（译文：能正确了解别人的人是有智慧的人，能正确认识自己的人才算聪明人。）“自知之明”：指对自己有正确的估计。只有对自己的认识正确，才能给自己一个恰当地定位，既不盲目骄傲，又不盲目自卑。正确地制定自己的目标、处理问题的策略，不至于被人耻笑。

104、力微休负重，言轻莫劝人。

——清《增广贤文》

【记】 要有自知之明，不要做自己力不能及的事。

105、把自己太看高了，便不能长进；把自己太看低了，便不能振兴。

——清·王永彬《围炉夜话》

【译】 如果把自己估计过高了，骄傲自满起来，就不会进步；把自己估计太低了，失去信心，就不可能振作起来成就一番事业。

106、子曰：愚而好自用，贱而好自专。

——《中庸》

【译】 孔子说：愚昧的人往往喜欢凭自己的主观意图行事，卑贱的人常常喜欢独断专行。（十七）宽人责己

107、严于律己，宽以待人。（宽人责己。）

【记】 待人要把宽厚与放纵区别开，宽厚，不是没有原则，也不是对错误听之任之，放弃批评或斗争。非原则问题要宽容，原则问题要批评，对于改正了错误的人要宽厚。

108、圣人求之于己，不以责下。

——汉·王符《潜夫论·明忠》 【译】 圣人严格要求自己，而不一味的要求和责备下级。

109、严著此心以拒外诱，须如一团烈火，遇物即烧；宽著此心以待同群，须如一片阳春，无人不暖。

——清·金缨《格言联璧·接物类》 【译】 严谨着自己的良心以抗拒外界的诱惑，应当像一团烈火一样，遇到不良的东西就燃烧；对于周围的人要宽容，像一片阳春，温暖每个人。

110、临事须替别人想，论人先将自己想。

——清·金缨《格言联璧·接物类》

【译】 遇到事情也要替别人想一想，议论别人要先想一想自己如何。

111、待己当从无过中求有过，非独进德，亦且免患；待人当于有过中求无过，非但存厚，亦且解怨。

——清·金缨《格言联璧·接物类》

【译】 对待自己应当在没有缺点的情况下找到缺点，不但修养德行，也是免于祸患；对待别人应当从他的缺点中找到优点，不只是心存厚道，也是化解怨恨。

112、以恕己之心恕人则全交，以责人之心责己则寡过。

——清·金缨《格言联璧·持躬类》

【译】 以宽恕自己的心态宽恕别人，那么就成全了交情。以责怪他人的心态来责怪自己，就会少犯错误。

113、人病舍其田而芸人之田——所求于人者重，而所以自任者轻。

——春秋·孟轲《孟子·尽心下》

【译】 一般人的毛病就在于放下自己的田不耕耘，却去耕耘别人的田——责求别人很苛重，而挑在自己身上的责任却很轻。（十八）保持乐观

114、要为成功找办法，不为失败找理由。

【记】 人生难免会有挫折和失败，如何看待成败，对以后的成败会有很大的影响。正确的、积极的态度应是胜不骄，败不馁，积极地克服缺点和错误，战胜自我，“为成功找办法”，而不去怨天尤人。（参看“意志篇”、“谦虚篇”）

115、保持乐观态度。

【记】 乐观者总能在困境中找到有利的因素，而悲观者所看到的总是不利因素，因为二者各自寻求的东西不同，因而对同样的事物看到不同的结果。要活得快乐，要获得成功，就要保持积极向上的乐观态度。

116、羡生妒。

【记】 在充满竞争的社会，不嫉贤，不妒能，则是一种难能可贵的品质和修养。要有为别人喝彩的心情，最低也要有不嫉妒别人的雅量。正确的态度和理智的方法是向他学习，然后努力赶上或超过他，而不是拖住或毁灭他。

对强者或成功者产生羡慕是正常的，由羡慕而产生嫉妒就不对了。有的人不能容忍别人超过自己。其实，人总是一代胜过一代，青出于蓝而胜于蓝，这是历史发展的必然。同辈人也有区别，能力的大小不同、机遇不同，成就的大小也就不同。对于超过自己的人，只能用自己的努力去改变自己，不断提高自己，如果嫉妒，甚至采取不正当的手段危害、打击别人，那样只会搬起石头砸自己的脚。道德高尚的人不害怕有才干的人出现和超过自己。（参看“慎行篇”第81条“个性张扬”）

117、随寓而安。（随遇而安。）

——清·刘献廷《广阳杂记·卷三》

【记】 能适应各种环境，在任何环境中都能满足；这样的人，上天也不能困扰他。虽然人都有争胜心，上进心，有自己的远大志向。但并不是每一个人都能达到自己的目标。只要自己尽到了最大的努力，就不要再感到不满足了。

118、谋事在人，成事在天。（尽人事，听天命。）

——明·罗贯中《三国演义·第一百三回》

【译】 人的计划、打算、制定出目标并付诸实践、付出努力，这是人的事，能不能成功，这是天的事。

【记】 你所谋之事的结果如何，是一个未定数，主要是看你所谋之事是否符合客观规律、符合实际，包括你的智商、经济、环境、目标的高低、时间、地点、人际环境、措施的正确与否及努力程度等等。人应有一个良好的心态来正确对待成功与失败。成功时得意而不忘形，失败时失意而不丧志。并不是真的要人们信什么天命。关键是要尽人事, 要努力行动。

修养格言140（简要版）

1、修身、齐家、治国、安天下。

2、古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。

3、廉以律身，忠以事上，正以处事，恭慎以率百僚

4要想成就一番事业，只有先丰富自己的知识，提高自己的修养，然后才能齐家、治国、安天下。

5、自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。

6、欲修其身者，先正其心。

7、最重要的是对所学的先进理论和正确思想要身体力行，才是真学，善学。

8、其本乱，而末治者否矣。

9、人一心先无主宰，如何整理得一身正当？

10、一念收敛则万善来同；一念放恣则百邪乘衅。

11、养心莫善于寡欲。

12、所以修身也，去谗、远色、贱货而贵德。

13、圣学入门先要克己，归宿只是无我。盖自私自利之心是立人达人之障。

14、修己以清心为要，涉世以慎言为先。

15、破山中贼易，破心中贼难。

16、千古圣贤只是治心，更不说别个。

17、见贤思齐焉，见不贤而内自省也。

18、见人善，即思齐，纵去远，以渐跻。

19、见人恶，即内省，有则改，无则警。20、见善如不及，见恶如探汤。

21、惟德学，惟才艺，不如人，当自励。

22、吾日三省吾身。

23、天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

24、不经风雨，永远长不成大树；不受百炼，难以成钢。

25、强者不会以毁灭自己来结束痛苦，而是在挣扎中获得新生；失败是成功的上马石，26、生不得志，攻苦食淡；孤臣孽子，卧薪尝胆。

27、度量放大些，一切好歹都要容得；眼界放大些，一切高下都要罩得。

28、“心平气和”，此四字非涵养不能做。

29、大著肚皮容物，立定脚跟做人。30豁达才是人生的真谛。

31、将相头顶堪走马，公候肚里好撑船。（有的说：宰相肚里能撑船、宰相肚里抹舟船）

32、触来莫与竞，事过心清凉。秋至满山多秀色，春来无处不花香。

33、君子记恩忘仇，小人记仇忘恩。

34、肚大能容，容天下难容之事；开口便笑，笑天下可笑之人。

35、牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。

36、惩忿。七情所偏，惟怒为甚。怒如救焚，制之在忍。苟不能忍，非徙害人忤物，抑且偾事伤生。

37、愤怒，首先是使自己身心受到伤害。

38、但有绿杨堪系马，处处大路通长安。

39、换一种思维方式，会别有一番新天地。

40、别人气我我不气，我若气时中他计；气出病来无人替，不气不气真不气。

41、生气是在拿别人的错误惩罚自己。

42、放开度量，就会海阔天空，风和日丽。

43、不动气，事事好。

44、欺人是祸，饶人是福。

45、“你倚势凌人，失势时他人凌你。”要懂得无祸就是福。

46、得宽容时且宽容。（得饶人处且饶人）。

47、不要“得理不饶人”。得理者也要适可而止，得饶人处且饶人。宽容还是对自己偏激、心胸狭窄、斤斤计较、愚昧无知的解脱。自认得理的事未必得理。

48、成大器者，绝非热衷于功名利禄之辈。

49、饶恕、宽容也是一种美德。宽容，是一个良好的心理外壳，它往往折射出为人处世的经验，待人的艺术，良好的涵养。

50、饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。

51、将心比心，设身处地。

52、要想公道，打个颠倒。

53、行事说话，先存心为自己想一想，再存心替人想一想，乃是第一等学问。

54、不强人所难，不夺人所好。

55、做事要多从别人的角度考虑问题。

56、修性之道，除嗜去欲，啬神保和，所以省累也。内抑其心，外检其身，所以寡过也。先人后己，知柔守谦，所以安身也。善推于人，不善归己，所以养德也。功不在大，过不在小，所以积功也。然后内行充而道在我矣。

57、常思终天抱恨，自不得不尽孝心。常思度日艰难，自不得不节费用。常思人命脆薄，自不得不惜精神。常思世态炎凉，自不得不奋志气。常思法网难漏，自不得不诫非为。常思身命易倾，自不得不忍气性。

58、欲事至不惑，须穷理；欲事至不惧，须养气；欲物来不扰，须主敬；欲物来不欺，须存诚。

59、处逆境心，须用开拓法；处顺境心，要用收敛法。

60、宁耐，是思事第一法。安详是处事第一法。谦退是保身第一法。涵容是处人第一法。置富贵贫贱死生常变于度外，是养心第一法。

61、养性十法：“让三分心平气和，退一步天高地阔，怕小人不为无能，敬君子方显有德，肯吃亏不是痴人，能受苦乃为志士。人到无求品自高，事能知足心常乐。静坐常思自己过，闲谈莫论他人非。”

62、大其心，容天下之物；虚其心，受天下之善；平其心，论天下之事；潜其心，观天下之理；定其心，应天下之变。

63、廉为生门，财为死门。64、得意淡然，失意泰然。

65、心志要苦，意趣要乐，气度要宏，言动要谨。66、劝人终有益，退步自然宽。

67、拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰竞；消去心中鄙吝，眼前时有鸟语花香。

68、君子循天理，仰不愧，俯不怍，举止自如，故常泰；小人循人欲，势必趋，利必附，盛气所行，故常骄。

69、循天理者，心平静，必能久安。从私欲，欲无度，骄横凌人，其祸不远。

70、聪明睿智，守之以愚；功被天下，守之以让；勇力振世，守之以怯；富有四海，守之以谦。71、诚实以启人之信我，乐易以使人之亲我；虚己以听人之教我，恭己以取人之敬我；自检以杜人之议我，自反以免人之罪我；容忍以受人之欺我，勤俭以补人之侵我。

72、执拗者福轻，而圆通之人其福必厚；急躁者寿夭，而宽宏之士其寿必长。73、薄福者必刻薄，刻薄则福愈薄矣；厚福者必宽厚，宽厚则福益厚矣。74、人犟损财，马犟损力。

75、静能制动，沉能制浮，宽能制褊，缓能制急。

76、放弃那些狭隘的“固执”，从“抬杠”的胡同里走出来。77、听人语言，务令畅遂，勿遏以己见，勿挠以他端。

78、惟贤者必与贤于己者处。

79、必有容，德乃大；必有忍，事乃济。一毫之拂，即勃然怒；一事之违，即忿然发，是无涵养之力，薄福之人也。

80、必有忍，其乃有济；有容，德乃大。

81、海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。

82、必能忍人之所不能忍，方能为人之所不能为。凡人具大受之才者，必有大受之量。子房不以为人纳履而耻，韩信不以受人胯下为辱，后日皆成莫大功名。乃知当屈辱之境，横逆之加，乃锻炼豪杰之炉锤，琢磨圣贤之砥锉。能受其琢磨锻炼，斯成大器；不能受者，其器不大故也。

83、以德报怨。

84、一惭之不忍，而终身惭乎？

85、常持忍字免灾殃。

86、无可畏之事，无可贪之财利而忍者，这才可称为忍。87、能让终有益，忍气免伤财。

88、忍一句，息一怒；饶一着，退一步。

89、殴攘虽快心，少忍理则长。

90、得忍且忍，得耐且耐。不忍不耐，小事成大。

91、宽以待人，是一种很高的境界，是明晓事理，乐观豁达的人生态度。92、必能忍人不能忍之触忤，斯能为人不能为之事功。

93、当官处事，不与人争利者，常得利多，退一步者，常进百步。

94、时闲愤怒便引拳，招引官方在眼前。下狱戴枷遭责罚，更须枉费几文钱。95、为人处事当多一些忍耐，少一些血气之勇。此类血气之勇，最易招灾惹祸。96、只有和气去迎人，那有相打得太平？

97、忍得一时之气，免得百日之忧。

98、使气最害事，使心最害理，君子临事，平心易气。99、气盛便没涵养。

100、才声高色厉，便是没涵养。101、忿如火，不遏则燎原。

102、“‘忍激’二字，是祸福关。”“静者生门，躁者死户。” 103、先学耐烦，切莫使气，性躁心粗，必非大器。104、惩恶扬善。105、隐恶扬善。

106、老老实实做人，认认真真做事。

107、不自重者取辱，不自畏者招祸，不自满者受益，不自是者博闻。108君子必慎其独也。109、人生当自寂寞始。

110、无屋漏功夫，做不得宇宙事业。111、人为不善，最是闲居时。

112、古来贤者，进亦乐，退亦乐。

113、不以物喜，不以己悲。

114、己有能，勿自私，人有能，勿轻訾。115、若衣服，若饮食，不如人，勿生戚。

116、争利起于人各有欲，争言起于人各有见。惟君子以淡泊自处，以知能让人，胸中自有无限快活处。

117、勿喜功。

118、勿沽名邀誉。

119、欲胜人者必先自胜。（战胜自我）120、胜人者有力，自胜者强。

121、“志之难也，不在胜人，在自胜。故曰：‘自胜之谓强。’” 122、自责之外，无胜人之术；自强之外，无上人之术。

123、发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。

124、知所以自治，然后知所以治人。天下未有不能自治而能治人者也，此百世不易之道也。125、人在改造社会和改造自然的同时也必须改造自己，不断的完善自我。才能不断进步，有所成就。

126、亡我者我也，人不自亡，谁能亡之？

127、凡为外所胜者，皆内不足；凡为邪所夺者，皆正不足。128、人贵有自知之明。

129、知人者智，自知者明。130、严于律己，宽以待人。（宽人责己。）

131、圣人求之于己，不以责下。

132、严著此心以拒外诱，须如一团烈火，遇物即烧；宽著此心以待同群，须如一片阳春，无人不暖。133、临事须替别人想，论人先将自己想。

134、以恕己之心恕人则全交，以责人之心责己则寡过。135、要为成功找办法，不为失败找理由。136、保持乐观态度。

137、不嫉贤，不妒能，则是一种难能可贵的品质和修养。要有为别人喝彩的心情，最低也要有不嫉妒别人的雅量。

138、随寓而安。（随遇而安。）

139、谋事在人，成事在天。（尽人事，听天命。）

140、人应有一个良好的心态来正确对待成功与失败。成功时得意而不忘形，失败时失意而不丧志。

注：以上警句摘自于《中国人生哲理·修养篇》（群言出版社、边玉山编著），现在各句的序号为重新编的序号，非原书中序号；其出处、译文、辨析、解读等详细内容，请见《中国人生哲理》。

百度bianyushan: http://hi.baidu.com/bianyushan/blog/item/a27a15db1750a76fd1164e0c.html#

**第三篇：修养名言集锦**

最重要的不是头脑，而是指导头脑的东西陀思妥耶夫斯基

如果道德败坏了，趣味也必然会堕落。狄德罗

德性不是自制不为恶，而在不愿为恶。萧伯纳

知之必好之，好之必求之，求之必得之。程颐

礼貌是儿童与青年所应该特别小心地养成习惯的第一件大事。约翰洛克

良心平静，在雷声中也睡得着。托马斯富勒

我愿证明，凡是行为善良与高尚的人，定能因之而担当患难。贝多芬

人的理性粉碎了迷信，而人的感情也将摧毁利己主义。海涅

对心灵来说，没有微不足道的小事。心灵能将一切放大。巴尔扎克

人生有七尺之形，死为一棺之土。惟德扬名，可以不朽。曹丕

对任何事情都一知半解就等于一无所知。狄更斯

谁要想得到有利战果，他就应当依靠艺术和知识来进行战争，而不是依靠偶然性。韦格蒂乌斯

一个人只有在他努力使自己升华时，才成为真正的人。安德烈马尔罗

给青年人最好的忠告是让他们谦虚谨慎，孝敬父母，爱戴亲友。西塞罗

勿以恶小而为之，勿以善小而不为之。陈寿

倘使一个人不以知识作为目的，是很可能会失败的。德莱塞

礼貌是一种回收有礼貌的尊重的愿望。拉罗什富科

衡量一个人是高贵还是低贱，要看他具有什么样的品质，而不是看他拥有多少，财富。比彻

当我们的人格降低时，我们的趣味也跟着下降。柯罗连科

艺术是人类的智慧的最高的表现，不过，美德还要比它高。小仲马

不论你的威望有多高，务必要有勇气对自己说：我总是无知的。巴甫洛夫

道德之所以有如此崇高和美好的名声，就是因为它总是伴随着巨大的牺牲。康德

若想在工作中取得成绩，就要从大处着眼，从小处入手，从点滴做起。夏效生

一个人若是年轻而且孤独，完全专心于学问，虽然不能自给，却过着最充实的生活。艾芙居里

守法和有良心的人，即使有迫切的需要也不会偷窃，可是，即使把百万金元给了盗贼，也没法儿指望他从此不偷不盗。克雷洛夫

现在这代人往往只注意我们这代人发明了什么，有哪些著作，实际上我们这些人的道德行为对世界的影响从某种意义上来讲更大。爱因斯坦

精神上的道德力量发挥了它的潜能，举起了它的旗帜，于是我们的爱国热情和正义感在现实中均得施展其威力和作用。黑格尔

青春啊！永远是美好的，可是真正的青春，只属于这些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人！雷锋

判断一个人当然不是看他的声明，而是看他的行动，不是看他自称如何如何，而是看他做些什么和实际上是怎样一个人。恩格斯

倘若你手中有一个苹果，我手中有一个苹果，彼此交换一下，你我手中还是一个苹果。倘若你有一种思想，我有一种思想，彼此交换一下，那么，你我就各有两种思想了。萧伯纳

文明就是要造成有修养的人。罗斯金

修养的花儿在寂静中开过去了，成功的果子便要在光明里结实。冰心

修养之于心地，其重要犹如食物之于身体。西塞罗

劳动，不仅仅意味着实际能力和技巧，而且首先意味着智力的发展，意味着思维和语言的修养。苏霍姆林斯基

如果通过修养达不到提高鉴赏力的目的，修养两字也就毫无意义了。波伊斯

要评判美，就要有一个有修养的心灵。康德

啊，有修养的人多快乐！甚至别人觉得是牺牲和痛苦的事他也会感到满意、快乐；他的心随时都在欢跃，他有说不尽的欢乐。车尔尼雪夫斯基

性情的修养，不是为了别人，而是为自己增强生活能力。池田大作

修养的本质如同人的性格，最终还是归结到道德情操这个问题上。爱默生

许多思想是从一定的文化修养上产生出来的，就如同幼芽是长在绿枝上一样。歌德

文化修养的目的在于增强和提高鉴赏那些最高尚、最深奥的事物的真和美的能力。波伊斯

人的思想是可塑的；一个人如果每天观赏一幅好画，阅读某部佳作中的一页，聆听一支妙曲，就会变成一个有文化修养的人一个新人。罗斯金

虔诚不是目的，而是手段，是通过灵魂的最纯洁的宁静而达到最高修养手段。歌德

一个人只要有耐心进行文化方面的修养，就绝不至于蛮横得有可教化。贺拉斯

健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。周恩来

审美的感官需要文化修养，借助修养才能了解美，发现美。黑格尔

有些老人显得很可爱，因为他们的作风优雅而美。而尽管有的年轻人具有美貌，却由于缺乏优美的修养而不配得到赞美。培根

只有美貌而缺乏修养的人是不值得赞美的。培根

**第四篇：修养名言**

修养名言

1、性情的修养，不是为了别人，而是为了自己增强生活能力。——池田大作

2、修养的花儿在寂静中开过去了，成功的果子便要在光明里结实。——冰心

3、要评判美，就要有一个有修养的心灵。——康德

4、既然失恋，就必须死心，断线而去的风筝是不可能追回来的。——巴尔扎克

5、劳谦虚己，则附之者众；骄慢倨傲，则去之者多。——葛洪

6、只有竹子那样的虚心，牛皮筋那样的坚韧，烈火那样的热情，才能产生出真正不朽的艺术。——茅盾

7、不傲才以骄人，不以宠而作威。——诸葛亮

8、凡是有良好教养的人有一禁诫：勿发脾气。——爱默生

9、人的思想是可塑的；一个人如果每天观赏一幅好画，阅读某部佳作中的一页，聆听一支妙曲，就会变成一个有文化修养的人——一个新人。——罗斯金

10、生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。——海涅

11、啊，有修养的人多快乐！甚至别人觉得是牺牲和痛苦的事他也会感到满意、快乐；他的心随时都在欢跃，他有说不尽的欢乐！——车尔尼雪夫斯基

12、修养的本质如同人的性格，最终还是归结到道德情操这个问题上。——爱默生

13、清心为治本，直道是身谋。——宋·包拯

14、显而易见，骄傲与谦卑是恰恰相反的，可是它们有同一个对象。这个对象就是自我。——休谟

15、有真道德，必生真胆量。凡怕天怕地怕人怕鬼的人，必是心中有鬼，必是品行不端。——宣永光

16、习惯是人的第二本性。它使我们不能认识一个人的主要本性，就这一点而言，习惯既非残忍也不迷人。——普鲁斯特

17、既然习惯是人生的主宰，人们就应当努力求得好的习惯。习惯如果是在幼年就起始的，那就是最完美的习惯，这是一定的，这个我们叫做教育。教育其实是一种从早年就起始的习惯。——培根

18、当我们是大为谦卑的时候，便是我们最近于伟大的时候。——泰戈尔

19、真正的谦虚只能是对虚荣心进行了深思以后的产物。——柏格森

20、修身处世，一诚之外更无余事。——明·朱之瑜

21、应当在朋友正是困难的时候给予帮助，不可在事情无望之后再说闲话。——伊索

22、健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。——周恩来

23、身不修则德不立，德不立而能化成于家者盖寡矣，而况于天下乎。——武则天

24、君子处其实，不处其华；治其内，不治其外。——明·张居正

25、不能摆脱是人生的苦恼根源之一，恋爱尤其是如此。——塞涅卡

26、习惯成自然是个魔术师。它对美丽的东西是残酷的，但是对丑陋的东西却是仁慈的。——威达

27、虚伪永远不能凭借它生长在权利中而变成真实。——泰戈尔

28、思诚为修身之本，而明善又为思诚之本。——宋·朱熹

29、在儿童时期没有养成思想的习惯。将使他从此以后一生都没有思想的能力。——卢梭

30、一个人只要有耐心进行文化方面的修养，就绝不至于蛮横得不可教化。——贺拉斯

31、要想有教养，就要去了解全世界都在谈论和思索的最美好的东西。——马·阿诺德

32、如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。——陶铸

33、劳动，不仅仅意味着实际能力和技巧，而且首先意味着智力的发展，意味着思维和语言的修养。——苏霍姆林斯基

34、只有美貌而缺乏修养的人是不值得赞美的。——培根

35、文明就是要造成有修养的人。——罗斯金

36、存养宜冲粹，近春温；省察宜谨严，近秋肃。——《格言联璧》

37、种树者必培其根，种德者必养其心。——明·王守仁

38、谦固美名，过谦者，宜防其诈。——朱熹

39、一个人必须把他的全部力量用于努力改善自身，而不能把他的力量浪费在任何别的事情上。——列夫？托尔斯泰

40、静则修身，俭以养德；勤则不匮，敏则有功。——书摘

41、许多思想是从一定的文化修养上产生出来的，就如同幼芽是长在绿枝上一样。——歌德

42、凡是与虚伪相矛盾的东西都是极其重要而且有价值的。——高尔基

43、峣峣者缺，皎皎者易污。《阳春》之曲，和者必寡，盛名之下，其实难副。——范晔

44、文化修养的目的在于增强和提高鉴赏那些最高尚、最深奥的事物的真和美的能力。——波伊斯

45、每个人都知道，把语言化为行动，比把行动化为语言困难得多。——高尔基

46、文以行为本，在先诚其中。——唐·柳宗元

47、圣人不是如同蘑菇，经一阵雷雨之后，就能从山土里钻出来的。也不是可以经一班门徒或和一系一派一党的人，于短促的时间所能捧起来的。圣人纵有超凡脱俗的个性，有出众超群的天才，有勤勉刻苦的修养，有博古通今的学识，有富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈的道德与精神。又须一些志同道合的信徒的辅佐与继成之力。老宣

48、欣赏艺术美，需要知识修养；领略自然美，同样需要知识修养。修养越深，展现在你眼前的美的疆域就越广阔，你获得的美感也越丰富。

49、习气那个怪物，虽然是魔鬼，会吞掉一切的羞耻心，也会做天使，把日积月累的美德善行熏陶成自然而然而令人安之若素的家常便饭。——莎士比亚

50、修养之于心地，其重要犹如食物之于身体。——西塞罗

51、有谦和、愉快、诚恳的态度，而同时又加上忍耐精神的人，是非常幸运的。——塞涅卡

52、如果通过修养达不到提高鉴赏力的目的，修养两字也就毫无意义了。——波伊斯

53、好脾气是一个人在社交中所能穿着的最佳服饰。——都德

54、骄谄，是一个人。遇胜我者则谄，遇不知我者则骄。——-申居郧

55、为了失恋而耽误前途，是一生的损失。——霍海

56、说谎话的人所得到的，就只是即使说了真话也没有人相信。-----伊索

57、恢弘志士之气，不宜妄自菲薄。——诸葛亮

58、审美的感官需要文化修养……借助修养才能了解美，发现美。——黑格尔

59、无论你怎样地表示愤怒，都不要做出任何无法挽回的事来。——培根

60、人支配习惯，而不是习惯支配人。——奥斯特洛夫斯基

61、习勤忘劳，习逸成惰。——李惺

62、大人不华，君子务实。——汉·王符

63、有些老人显得很可爱，因为他们的作风优雅而美。……而尽管有的年轻人具有美貌，却由于缺乏优美的修养而不配得到赞美。培根

64、读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。——培根

65、最盲目的服从乃是奴隶们所仅存的唯一美德。——卢梭

66、虔诚不是目的，而是手段，是通过灵魂的最纯洁的宁静而达到最高修养手段。——歌德

67、作为一个人，对父母要尊敬，对子女要慈爱，对穷亲戚要慷慨，对一切人要有礼貌。——罗素

68、伟大的人是绝不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚，他们的过人之处愈多，他们愈认识到他们的不足。——卢梭

69、欲影正者端其表。——桓宽

70、君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮

71、卑己而尊人是不好的，尊己而卑人也是不好的。——徐特立

**第五篇：职场修养及名言**

【职场修养】

1.换位思考； 2.尊敬领导； 3.小事不计较； 4.为人低调； 5.嘴甜； 6.有礼貌； 7.多听少说； 8.感恩； 9.守时； 10.守诺； 11.承受力强； 12.平常心； 13.赞扬别人； 14.宽容； 15.检讨自己； 16.不争功； 17.不辩解； 18.衣着整洁； 19.高效率。

20.除非必要，别轻意说谎。

守口如瓶，防意如城。痴人畏妇，贤女敬夫。

相识满天下，知心能几人。近水知鱼性，近山识鸟音。钱财如粪土，仁义值千金。莫信直中直，须防仁不仁。山中有直树，世上无直人。宁可人负我，切莫我负人。来说是非者，便是是非人。是非终日有，不听自然无。无钱休入众，遭难莫寻亲。饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。责人之心责己，恕己之心恕人。

易涨易退山溪水，易反易覆小人心。逢人且说三分话，未可全抛一片心。画虎画龙难画骨，知人知面不知心。马行无力皆因瘦，人不风流只为贫。当时若不登高望，谁知东流海洋深。贫居闹市无人问，富在深山有远亲。谁人背后无人说，哪个人前不说人。命里有时终须有，命里无时莫强求。神秘的周易占卜学

佛说，生命中的许多东西是可遇不可求，刻意强求的得不到，而不曾被期待的往往会不期而至。因此，要拥有一颗安闲自在的心，一切随缘，顺其自然，不怨怒，不躁进，不过度，不强求，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形，不以物喜，不以己悲。随缘不是听天由命，而是以豁达的心态面对生活。

【警句铭心】

1、好人解决问题，坏人制造是非。

2、无成者到处说人，有成者到处人说。

3、慈悲者没有仇恨，邪恶者没有善良。

4、优秀者创造价值，平庸者制造成本。

5、“计较”带你走向贫穷，“抱怨”带你走向失败。

陈安之成功学

【分享】想干总会有办法，不想干总会有理由。成功是优点的发挥，失败是缺点的累积。走对了路的原因只有一种，走错了路的原因却有很多。先知先觉改变一生，不知不觉断送一生。把自己当成大树，便有被狂风刮倒的忧愁；把自己当作棵幼苗，便会享受阳光雨露。

目标不是方向，方向不是目标，但是我们经常误以为我们的视野范围是我们的目标，就像水一样，它的目标始终没有改变，但它的方向经常改变，忽东忽西，有时还南北，但是它的目标始终是大海，它只有目标，没有固定的方向，然而我们人类是要你固定方向，徒然增添了很多困难。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找