

<<一日一省>>

图书基本信息

书名：<<一日一省>>

13位ISBN编号：9787542928313

10位ISBN编号：7542928317

出版时间：2011-9

出版时间：立信会计出版社

作者：马妍姝

页数：377

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

商汤问伊尹怎样才能把天下治理好，伊尹回答说：“如果只是想天下治理好，那天下不可能治理好；如果想把天下治理好的话，那首先要把自己的身心修养好。

”所以说，大凡做事的根本，首先一定要修养身心，完善自身。

修身者，乃自身建设也，是指个人对自己的思想意识和道德品质进行主动的、自觉的锻炼和修正，按照社会道德标准的要求，不断地消除、克制自己内心的各种非道德欲望，努力将自己的品德修养提高到一个尽善尽美的境界。

在我国历史上，不管哪朝哪代，都把修身视为人生的大事。

古人云：“君子不可不修身”、“正心以为本，修身以为基”，可见“修身”乃一个人的立身之本，是一个人成为堂堂君子的第一道门坎。

曾子曰：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”，他甚至把“修身”提高到能否“齐家、治国、平天下”的高度，并把“修身”列在首位：欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；身修而后家齐，家齐而后国治，并指出在修身、齐家、治国三者中，“修身”是基点，是核心，是每一个人一生都做不完的功课。

老子在《道德经》中说：“含德之厚者，比于赤子。

”意总是说，德性浑厚高尚的人，好比初生婴儿一样纯洁。

又说：“重修身，则无不克。

”再有，儒家的“达则兼济天下，穷则独善其身”更指明了个人的修养不仅是处世的条件，而且是成就事业的根本。

汉代哲学家王修说过：志向高远的人，能够不断地磨炼自己，以成就大业，没有节操的人，懈怠轻忽，只能成为平庸之辈。

古希腊圣哲苏格拉底曾说：“烈性而桀骜的良种马，如不加以驯服，永远都不会成为最骁勇的千里驹。

”人也是如此，禀赋再优良、精力再旺盛、再有可能有所成就的人，如果不接受教育、不学无术的话，也无法成为有用的人。

由此可见，“修身”作为目标，是人的完善，是人格的自我体现；作为手段，是实现最高人生价值的道路和方法。

古人云：“天下根本，人心而已”。

“养心”其实质是一个学习的过程、感悟的过程，是一种自我修炼的过程，是以人类的大智大慧充实提高自己的心智与德行的过程。

明代哲学家王守仁说：“种树者必培其根，种德者必养其心”。

培养一个人的品德，要从“修身”、“养心”，即思想修养这个根基着手。

一个品正德高之人，要保持淡定、豁达的心境，就必须时常“养心”，通过“养心”，以“润其身、恒其志、贵其德”。

所以说，人生就是一个通过不断“修身”、“养心”而达到自我完善的过程。

时代发展到今天，注重“修身”、“养心”显得尤为重要。

因为随着社会的发展，人们往往对如何汲汲争先，求功立名的事情冥思苦想，却忽略了对自身品格的修炼进行深入思考，而“修身”、“养心”将不再让你局限在一种肤浅的生存状态之中，会让你的存在充满血肉和意义，也让你的灵魂更为高贵，从而达到“身”与“心”的和谐与愉悦，成为每个人臻至卓越的必经之路。

所以，一个人要立于天地之间有所作为，首先是要“修身”、“养心”。

那么，怎样才能达到“修身”、“养心”的目的呢？

我们知道，“修身”要经过两个重要的过程，其一是内省，内省者，就是要自行省察，自我反省，通过内省，把自己的自在修为与理想道德联系在一起，时刻反省，常常省察，最后养成至高的理想人格；其二是自悟，自悟即自己觉醒、自己觉悟、自己领会、自己理解，通过圣贤文章和大师经典的研读，把对人生的想法和信念与经典结合而得诗书之真谛，博学广知，最终实现自己的人生价值与理想。

## &lt;&lt;一日一省&gt;&gt;

而这一段不平凡的心路历程，需要个人在修身悟道中自始至终的坚持不懈，并通过不断地努力方能实现。

修身必阅圣贤之书，必读经典之作。

《一日一省》旨在帮助人们在今天市场经济社会的复杂环境中，找到人生升华的途径，完成“修身”、“养心”、自我圆满的人生理想。

“省”，《说文》意“视也”，《尔雅》曰：“察也”。

内省者，就是要自行省察，自我反省。

孟子曰：“权，然后知轻重；度，然后知长短。

物皆然，心为甚。

”意思是说，物体经过称量才能知道它的分量和长度，世间万物皆如此。

人的心理也要经过不停地衡量、反省，才能不断地改善自己，舒展生命之极致。

人只有知其短，才能补其过；只有知其陋，才能补其缺。

法国牧师纳德·兰塞姆去世后，安葬在圣保罗大教堂，其墓碑上工工整整地刻着他的手迹：“假如时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人。

”一位智者在解读兰塞姆手迹时说：“如果每个人都能把反省提前几十年，便有50%的人可能让自己成为一名了不起的人。

”对自己的品德、心态、观念、言行、为人、处事进行反省，反省不高尚之德，不理智之思，不和谐之音，不规范之行，不练达之举，不完美之事，往往能够得到真切、深入而细致的收获。

可见，“省”就是通过自我意识来省察自己言行的过程，是行之有效的修身方法。

《一日一省》撷取大师先哲之智慧，篇篇蕴含振聋发聩、发人深省的生活真理，促使你扪心自省，将你思想中浅薄、浮躁、消沉、自满、狂傲等污垢涤荡干净，让你在反思中重新认识自己，从反思中获取前进的力量。

把“省”当成每日的功课，让它深植在你的心里，你就能理清生命的脉络，让你的人生之路变得更加清晰明了。

在“省”中，可以总结经验，汲取教训；在“省”中，可以总结过去，规划未来；在“省”中，可以汲取智慧，运筹帷幄，决胜千里。

为了帮助读者更好地理解这些经典之作，更深刻地“省圣人之言，省辞章之意，省道中之理”，编者在每一篇的结尾附上了自己的“编者手记”，希望读者在阅读之余不忘“吾日三省吾身”，从而真正达到“修身”、“养心”的目的。

## <<一日一省>>

### 内容概要

《一日一省大全集(超值金版)》撷取了大师先哲的智慧, 篇篇蕴含振聋发聩、发人深省的生活真理, 促使你扪心自省, 将你思想中浅薄、浮躁、消沉、自满、狂傲等污垢涤荡干净, 让你在反思中重新认识自己, 从反思中获取前进的力量。

把“省”当成每日的功课, 让它深植在你的心里, 你就能理清生命的脉络, 并让你的人生之路变得更加清晰、明了。  
心量有多大, 事业就有多大; 心能容多少, 成就就有多少。

书籍目录

品德

孝 百德孝为先

夫孝，德之本也

人之行，莫大于孝

大孝终身慕父母

众之本教日孝

治身莫先于孝

夫孝也者，大戒之所先也

孝友为家庭之祥瑞

忠孝二德，人格最要之件也

孝心就是美德

子欲养而亲不待

打往天堂的电话

善 德以善为本

德无常师，主善为师

积善成德，而神明自得

道善则得之，不善则失之

上善若水

善者吾善之，不善者吾亦善之，德善

君子莫大乎与人为善

形相虽恶而心术善，无害为君子

心善，无不善也

知善知恶是良知，为善去恶是格物

论善人与恶人

勿以善小而不为，勿以恶小而为之

善良是生命的黄金

善良是我们的路标

守住善良

诚 诚者人之道也

容 海纳百川 有容乃大

真 大道至真

礼 天之经也，地之义也

心态

观念

言行

## 章节摘录

版权页：孟子受业于子思之门人。

被称为儒家中仅次于孔圣人的“亚圣”。

在“孝”的论述方面，孟子对孔子的学说既有继承又有发展。

孔子曾说：“孝悌也者，其为仁之本与！”

”孟子更从人性本善的理论发挥：“亲亲，仁也；敬长，义也。

”“仁之实，事亲是也；义之实，从兄是也。

”也就是说，孝亲悌兄是人与生俱来的良知良能，仁义的根本就是孝悌。

孟子从人性论的角度发挥“道”，仁义之“道”就在于自身心中，不必舍近求远、舍易从难，“人人亲其亲、长其长，而天下平”。

即只要发扬心中的良知良能，亲近自己的父母、尊敬自己的长辈，天下就太平了。

这样，以人性论为中介，孟子首先将孔子的孝悌观念与天理自然统一起来，使之获得了至高无上的地位。

此外，孟子还认为，“事亲为大”，养老送终这是为人子女者应尽的义务。而养老与送终相比，送终更为重要。

“大孝终身慕父母”，孝子最大的孝，莫过于使父母尊贵，并且“永远行孝道，孝道就是法则”。

孟子还把人的不良习性与孝联系起来，列举出五种不孝的情况，这实际已经是由孝转而成为对每个人的道德约束了，并由孝爱自己的长辈，进而推广到敬爱别人的长辈，即“老吾老以及人之老”，只要人们有对父母的责任感，把一切行为后果都与敬养父母联系起来，他们的行为就会高尚起来。

而且，还会培养起奉献精神，即为了父母，甘愿付出和牺牲。

编辑推荐

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>