

<<曾国藩修身十二法>>

图书基本信息

书名：<<曾国藩修身十二法>>

13位ISBN编号：9787560272993

10位ISBN编号：7560272991

出版时间：2012-1

出版时间：东北师大

作者：张仲超

页数：277

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>

<<曾国藩修身十二法>>

前言

古往今来，修身齐家治国平天下，凡能成大事者，无不首先修身！

曾国藩的过人之处在于，无论是低微鄙陋时，还是在显赫富贵中，他都能够修身自强。

郑板桥说：“富贵足以愚人，贫贱足以立志。

”也就是说，艰难困苦可以锻炼人，舒适安逸可以消磨人。

有人奋斗是因为他的环境艰苦；一旦条件改善了，他也就没了奋发向上的动力了。

曾国藩能在安适中自立自强实在令人感佩！

曾子说过：“每日当三省吾身。

”曾国藩就是其中一个成功的范例。

五百年来，能够以书生而克平乱世，戎马倥偬问亦为学不倦，并把学问事业均磨练成功之人可谓极少，而曾国藩就是其中之一。

其文治武功、传奇一生始终众说纷纭，而他本人也成为中国近代史上最为显赫且颇具争议的人物。

曾国藩在个人修养上最为严格，他每日静坐，反思己过，数十年如一日潜心修为。

很多人都想从曾国藩身上学到成功的黄金定律，修身处世，立于不败。

很多成名的人物，也都受过他的思想熏陶。

梁启超对曾国藩推崇备至，说：“吾谓曾文正集，不可不日三复也。

”毛泽东青年时期，也潜心研究过《曾国藩文集》，他说：“愚于近人，独服曾文正。

”在晚年，他还曾说：“曾国藩是地主阶级最厉害的人物。

”而蒋介石，对曾国藩更是顶礼膜拜，认为曾国藩为人之道，“足为吾人之师资”。

他把《曾胡治兵语录》当作教导高级将领的教科书，自己又将《曾文正全集》常置桌旁，终生拜读不辍。

据说他点名的方式，静坐养生的方法，都一板一眼地模仿曾国藩，简直将曾国藩奉为偶像。

大凡有所成就的人，没有不是修身高人的。

修身养性，在曾国藩看来，做一个人，应有包容世间一切人和一切物的胸怀，有内以圣人道德为体、外以王者仁政为用的功业，才不愧为天地之间的一个完人。

因此，有理想的人所忧虑的总是德行是否修炼，学问是否精通。

这样一来，当顽民得不到教化时，当蛮夷入侵中原时，当小人在位而贤才受害时，当天下百姓得不到恩泽时，他们就会悲天悯人，从而挺身而出！

至于一己之屈伸，一家之饥饱，世俗之荣辱、贵贱和毁誉，他们是从来无暇顾及的。

正由于此，曾国藩权缩四省，位列三公，封侯拜爵，即使这样，他念念不忘的仍是自己的德行与学问。

在他心中他一直认为这是最重要的。

那么，曾国藩最为成功的修身方法有哪些呢？

在这里，我们为大家介绍他著名的“修身十二法”——一、持身敬肃。

衣冠外貌保持整齐，心思神情端正严肃，时时刻刻都要警惕、检查自己的念头、举止中是否有背离义理之处。

平日闲居无事的时候宁静安泰，保养德性，一旦投于事务之中则专心致志，不存杂念。

精神状态清澈明朗，就如同旭日东升，光彩照人。

二、静坐养性。

每天不限什么时候，要拿出一定时间静坐养性，反省体悟自己天性中隐现的仁义之心。

正襟危坐，凝然镇定，如同宝鼎一般沉稳。

三、早早起床。

天色初亮就赶紧起身，睡醒了就不要再恋床。

四、读书专一。

一本书没有读完时，不要再看其他书籍。

东翻西阅随意读书，对自己的道德学问毫无益处。

<<曾国藩修身十二法>>

五、阅读史书。

每天仔细阅读史十页。

六、说话谨慎。

所谓祸从口出，很多人都因此招致祸患。

所以君子对此要时刻注意，这是修身处世最重要的工夫。

七、保养真气。

真气存蓄于丹田之中，彻里彻外光明正大，所作所为毫无羞于对人说之处。

八、爱护身体。

时刻以父亲的“节制操劳，节制欲求，节制饮食”训导作为健体却病的准则。

九、每天都应获知新学问。

每天读书时将自己的心得记录下来，求取深意。

十、每月不可荒废旧技能。

每月写作几篇文章，以此检验自己积存义理的多少，葆养真气的强弱。

但不能完全沉溺于中，因为做文章特别耗费真气和时间，也最容易使人玩物丧志、隐没本性。

十一、写字。

饭后写半个时辰的字。

所有文字方面的交际应酬，都可以作为练习写字的机会。

凡事不可留待第二天去做，事情越积越多，就越难清理。

十二、夜晚不出屋门。

它使人耽搁正事，精神疲惫，务必戒除。

<<曾国藩修身十二法>>

内容概要

曾国藩在个人修养上最为严格，他每日静坐，反思己过，数十年如一日潜心修为。

很多人都想从曾国藩身上学到成功的黄金定律，修身处世，立于不败。

很多成名的人物，也都受过他的思想熏陶。

梁启超对曾国藩推崇备至，说：“吾谓曾文正集，不可不日三复也。

”毛泽东青年时期，也潜心研究过《曾国藩文集》，他说：“愚于近人，独服曾文正。

”在晚年，他还曾说：“曾国藩是地主阶级最厉害的人物。

”而蒋介石，对曾国藩更是顶礼膜拜，认为曾国藩为人之道，“足为吾人之师资”。

他把《曾胡治兵语录》当作教导高级将领的教科书，自己又将《曾文正全集》常置桌旁，终生拜读不辍。

据说他点名的方式，静坐养生的方法，都一板一眼地模仿曾国藩，简直将曾国藩奉为偶像。

一起翻阅《曾国藩修身十二法》吧！

<<曾国藩修身十二法>>

书籍目录

序言 曾国藩“修身十二法”

第一法 持神敬肃

内圣外王，天地完人

修身恕道，内圣外王

扬人抑己，谦虚而行

小心行事，得意不忘形

第二法 静坐养性

心有本源，只在进德

雕琢性情，锻造气质

志有定法，脱于俗流

心静以修身，不变应万变

戒骄戒躁戒妄言，人必自强

谦而不欺，立身之本

人从机巧，我以诚愚

赤诚之心，器成远大

精诚所至，金石为开

诚恳为人，以求务实

心诚则志专而气足

婉拒命旨，以磨心智

因时而变，风气之先

清廉自持，热心待人

第三法 起床要早

严于律己重声誉

处事稳健有耐心

凡事要亲身入局

以身作则守戒律

澄清天下为己任

第四法 读书要专一

诗书文章露雄心

书生治军有特色

学有所用，用中又学

立人之前，读书明志

立志有恒，匡时救世

第五法 攻读史书

读书有方，身心兼治

脚踏实地，学自有得

补拙补心，勤必有成

立人之前，读书明志

第六法 说话谨慎

谨言慎行方长久

谨小慎微，防微杜渐

勇于改过，不夸大言

大智若愚，难得糊涂

严戒自傲，言多必失

第七法 培养自己的真气

<<曾国藩修身十二法>>

丈夫居世，无刚不立
脚踏实地，学自有得
敬德修业，不可固愤而废
与其待时，不如乘势
甘心吃亏，早有戒备
言传身教皆而有之
改过迁善，而后兴家
第八法 保持身体健康
轻名利，清名利
不妒不求，以耐心应万事
保身有方，参与有则
第九法 每天都能知道所未知的
修身养性学朱子
齐家治国平天下
习学之事，相伴终生
勇于向对手学习
学习益友优点，量才而用
第十法 每月都能复习知识
学新知求变，变而生智
专心潜读，明道经世
做清醒之人，自省己过
内外兼修，誓做完人
心有本源，只在进德
谦而不欺，立身之本
第十一法 习练书法
眼界开阔求通变
俭以养德，物贫心富
内外兼修，誓做完人
早和为本，恕而不怨
切己体察贵专而有恒
第十二法 夜晚不出家门
严教子女，规以治家
退步宽干，清淡衡久
巧隐锋芒，圆通求成
真试慎独，人生乐事
扑拙补心，勤必有成
曾国藩语录
曾国藩年谱

<<曾国藩修身十二法>>

章节摘录

版权页：曾国藩认为，处事能做到耐烦，这主要来源于平时对心性的修养。

下面的这些话就基本包括了曾国藩训练人耐烦的主要内容：曾国藩引用庄子的话说：“美名成功于长时间的积累。

”骤然为人信服的人，那么这种信任是不牢固可靠的；突然之间就名噪一时的人，那么他的名声一定大于实际情况。

品德高尚，修养很深的人大多没有赫赫之名声，也无突然而得的美名。

这就像一年四季的更替是逐渐有序地完成一年的运转，让人们不知不觉。

因此，一个人诚实而具美质，就像桃李，虽不说话，但由于它的花果美好，自然会吸引人们慕名前来。

他还曾经说：吴竹如教诲我说“耐”。

我曾经说过：“做到了‘贞’，足够干一番事业了，而我所欠缺的，正是‘贞’。

竹如教给我一个‘耐’字，其意在让我要在急躁浮泛的心情中镇静下来，达到虚静的境界，以渐渐地向‘贞’靠近。

这一个字就完全能够医治我的心病了！

”曾国藩好用“平实”二字教育人，我们从他的《批牍》中可以知道，他曾在《批管带义字营吴主簿国佐禀》中说：“本部堂常常用‘平实’二字来告诫自己。

想来这一次必能虚心求善，谋划周全以后再去打，不会是像以前那样草率从事了。

官阶有尊卑，阅历有深浅，这位主簿一概置诸不问，本来是个生手，但自充是热手，没有学问自夸有学问，志向很高但不去实践，气虚几乎是不能审，让他去办的事情都不行，更何况于打恶仗那样的危险呢？

”世人所说的豪杰人士，基本是抱着济世之才，矢志不渝，利禄不能动摇他的心，艰难危险也不能使他失去士气。

曾国藩的部下大多是血性忠义人士。

他为了实现“取人为善，与人为善”的思想，总是用砥砺志气的话相勉励。

如：自古圣贤立德，豪杰立功，成功还是不成功，一开始是难以预料的，只是日积月累，全在你自己了。

孔子所说的“谁敢侮”，孟子所说的“强为善”都是这个意思。

这里说的是人要自强。

<<曾国藩修身十二法>>

编辑推荐

《曾国藩修身十二法》讲述了曾国藩的过人之处在于，无论是低微鄙陋时，还是在显赫富贵中，他都能够修身自强。

郑板桥说：“富贵足以愚人，贫贱足以立志。

”也就是说，艰难困苦可以锻炼人，舒适安逸可以消磨人。

有人奋斗是因为他的环境艰苦；一旦条件改善了，他也就没了奋发向上的动力了。

曾国藩能在安适中自立自强实在令人感佩！

<<曾国藩修身十二法>>

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>