

序：传统文化精微的体验式回归.....	4
第一章 和谐社会，从心开始.....	5
01 小鞠躬，大道理——传统文化中的和谐之礼.....	6
一、鞠躬里的健康心态.....	6
二、知礼而后谦.....	6
02 身心和谐是社会和谐的基础.....	7
一、心和万事兴.....	7
二、传统文化中的“和”.....	7
03 西方的月亮并不比东方的圆.....	9
一、对待心理问题的东西方差别.....	9
二、西方价值观中的“自我”.....	10
04 互爱、互助、大同——传统文化的和谐轨迹.....	11
一、中国传统的价值观.....	11
二、中国古人的幸福人生.....	11
三、和谐社会与传统道德.....	12
05 一日三省，培养健康心态.....	13
一、多照“镜子”有利健康心态.....	13
二、行有不得，反求诸己.....	13
三、境随心转.....	14
四、拒绝“第三状态”.....	15
第二章 对心理失衡说“不”.....	16
01 心理失衡对健康的严重危害.....	16
一、疑心多致病.....	16
二、七情内伤.....	17
三、最大的健康杀手.....	18
02 用积极的暗示来拒绝消极的情绪.....	18
一、选择的自由.....	18
二、积极的态度让生活充满阳光.....	20
三、心念的力量.....	21
03 把快乐的钥匙握在自己手中.....	22
一、做自己情绪的主人.....	22
二、如何在生活中看到阳光.....	23
第三章 让挫折成为登上成功宝座的基石.....	24
01 阴阳之道观顺逆.....	24
一、家业的阴阳变数.....	24
二、成由勤俭败由奢.....	26
三、天道——损有余补不足.....	27
02 检讨自己，让失败做我们的老师.....	29
一、挫折中也有转折.....	29
二、生活在感恩的世界里.....	30
三、你给挫折脸色，挫折就给你脸色.....	30
四、检讨挫折，坦诚面对自己.....	32
03 财色名利观是成败的根由.....	33
一、临利勿苟得.....	33

	二、色字头上一把刀.....	36
	三、不畏浮名遮望眼.....	37
第四章	认识压力与解压之道.....	38
01	认清压力的实质.....	39
	一、压力无处不在.....	39
	二、压力也有两面性.....	39
	三、一切不必要的压力都是纸老虎.....	39
	四、重压之下无完卵.....	40
02	解压有方法.....	41
	二、扬长避短减压力.....	42
	三、术业有专攻.....	43
	四、放下自我减压力.....	43
	五、随缘而不攀缘.....	46
	六、知足方能常乐.....	49
	七、交流是减压的良方.....	51
	八、减压妙方.....	52
第五章	如何实现人与人的和谐相处.....	52
01	嫉妒一拿别人的成绩来惩罚自己.....	53
	一、是文人相轻还是“士”风日下.....	53
	二、切忌嫉贤妒能.....	55
02	传统德育注重人际和谐.....	55
	一、佛教：高度艺术化的社会教育.....	56
	二、富之、教之：儒家和谐社会之主张.....	58
03	解除心灵的缠缚.....	61
	一、是什么让你如此多疑.....	61
	二、谁是最可信赖的人.....	62
	三、如此挑剔为哪般.....	64
	四、人人都需要赞赏.....	65
第六章	幸福人生的原则.....	66
01	幸福人生原则之一——莫生气.....	67
	一、不要拿别人的错误来惩罚自己.....	67
	二、忍一把刀插在心尖上.....	68
	三、百无一用是生气.....	69
	四、恕一智者的换位思考.....	71
02	幸福人生原则之二——忌恶言.....	73
	一、水知道答案.....	73
	二、别做盛放恶言的垃圾桶.....	74
	三、谨言慎行，勿伤他人.....	74
	五、恪守诚信，说到做到.....	79
03	幸福人生原则之三——合家欢.....	81
	一、糟糠之妻不下堂.....	82
	二、孝顺和睦慈良贞静.....	83
	三、人贵知耻.....	84
	四、夫妻和睦的秘诀——只看优点，不看缺点.....	84

五、保持夫妻和睦的三件法宝.....	86
04 百善孝为先——教育子女的首要原则.....	87
一、教育的次序——首孝悌，次见闻.....	87
二、百善孝为先.....	88
三、师道与孝道.....	89
四、当代孝亲观念衰落的原因.....	90
五、在当代弘扬孝亲美德.....	91
六、你留意过自己的父母吗.....	93
七、榜样的力量是无穷的.....	95
八、给孩子一点文言智慧.....	97
参考书目.....	100
参考网站.....	100

序：传统文化精微的体验式回归

刘伟见

刘余莉教授是治东西方伦理学的专家。她发来《心态即命运：正说传统人生智慧》一书，索予为序，我被书稿中所洋溢的那股真诚所感动，觉得刘余莉教授她在治学中与传统文化精微发生了交道感应，渐入佳境并有所得。她已经认识和体会到传统文化不是用来讲的，是要修习的。讲，只是修习成果的一种大众见证，不是为了证明自己的渊博。当年程颢说读《论语》“未读时是此等人，读了后又只是此等人，便是不曾读”，中国的学问本根，恰恰在这里。

在某种程度上，我认为这种情形可以名之为体验式回归。就如当年弘一法师听从马一浮先生建议试试佛教的茹素，辟谷。结果就深入进去了，直至成为一代高僧大德。又如当年批判宋明理学甚力的汤用彤先生在真正深入读宋儒的集子的时候，忽然重新发现了理学的博大，由此发出不读容易无知的感慨。

什么是我们的往圣绝学，其实在四书五经、大乘佛典里面都有。又如往圣古贤的集子，其实中间有着很多的有关文化精微的记录。关键在于体认，而不是仅仅将其当做学术资料进行思辨与批判。

我们从刘教授的讲课中能够感受到一种真诚，与这种真诚相匹配的是朴实的文风。没有故作惊人之语，也没有激情澎湃的鼓动，有的只是娓娓道来。讲自己所能体会到的，不作高论，这是她的风格，所以她的讲课往往能打动很多人。

在刘教授的眼里，只有服从于主题思想的论述，而不管她所引证的材料是领袖的话语或主流价值话语，还是乡村贩夫的一句俚语，甚至是古人某本笔记小说里的某个故事，更甚者可能是某种神话传说，只要有利于更简明地论证并让大众知悉，她都会信手拈来，娓娓道来。这种风格往往使我们忘了学术与生活的边界。而尼采认为将艺术生活化、生活艺术化是一种境界，我们从刘教授的书中能看到这种风景。

讲自己所体会到的是一种真诚，就如佛家的不打诳语。但仅此是不够的，因为大众需要的是更为超越的一般性指引。现代社会的残酷竞争、身心的交战，使大众充满了对心灵慰藉的渴仰，但真正能如时雨之化的传播少之又少。而刘教授贡献给大众的除了是自己所体会到的正道外，对于古圣先贤所倡导的正道，也不遗余力地宣讲，更可贵的是她能与现代生活相结合。由此，她的受众日益多了起来。

在我看来，一个时代有一个时代对传统真知的解读。这是我某日在自家南窗下读明朝大儒刘宗周解孔孟所悟到的。其实我们的古人都是在成长过程中有一个自身的文化生命觉醒和时代的文化生命觉醒。如果只是自己，那只是接通了古圣先贤，如果进而能觉醒时代的文化生命，就能成为一代大家，如朱熹、王阳明、王夫之等，又如佛家诸多开宗风的大德，皆足以千古。

我们处在一个远离了传统文化精微的时代，但这并不意味着我们的时代文化对传统没有使命。读《王阳明全集》，见他在那个时代都未免经常长叹古圣先贤之学衰微，常觉知己者少。落落如我辈，在当今之世，岂不更为孤寂。虽然我们传统文化的精微是让人自足的文化，而不将悲欣系之于有无交游之伴，但毕竟在我们这个时代，周遭多是现代文化的刺激，于文化上缺少知己，也不免有时四顾而叹。但当我看见刘教授这样的知识分子在作这种体验式回归时，颇有“德不孤、必有邻”的感觉。

参与并行进在优秀的传统文化的传播与教育中，我渐渐感觉出我们这个时代对传统真知的解读的另一种意义，即当今的解读虽然粗疏，却是来源于本根和草根的生活。这为我们从另一个角度检验中华文化的价值提供了一个很好的参照。因为在这个时代，传统文化荒芜已久，也声名狼藉已久，对其心悦诚服的人一定是从个中得到体会并有真切受用的人。当然，传承数千年的东西也有鱼龙混杂之处，对后学者来说，在没有顶礼膜拜心态下，衡量的尺度是当下是否有益于自己的身心。如果能，那么这一批没有本根的文化游魂会重新找到自己的家园。这也是我多年反复读经典并求校正于生活的原因。

我常常想，如果只是培养陋儒，我们为什么要去读它，古人为了考功名，我们现在则大可不必。这是中华文化面临的真正的挑战。我们的教育体制教会我们的只是一些对传统文化的结论，我们这一代要返回式学习，体验式回归，如果由此能成就一批承继中国文化血脉、能完成自身与时代双重文化生命自觉的人，则真是时代之盛事，中华之盛事。所以，我们面对传统文化所期许的不止是知识，还是一种生活的情趣和境界，更是一种生命的智慧与自由。

我与刘余莉教授是同年生人，一个在教育界，一个在出版界，但我们都活跃在国学的正知正见的传播中。以我的学养本该辞此作序之盛邀，但推之再三，颇不自安，乃有了上面的文字忝而为序。

2010年11月8日

（本文作者系中国宇航出版社副总编辑，北京大学传统艺术文化研究所研究员）

第一章 和谐社会，从心开始

在当今社会，我们经常听到的一个词组是“和谐社会”。其实中国自古就有建设和谐社会、提倡协和万邦的传统，这是我们当前构建和谐社会与和谐世界时必须加以借鉴的宝贵财富。《礼记·礼运》就对儒家所追求的和谐社会做了这样的描述：“大道之行也，天下为公。选贤与能，讲信修睦。故人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，矜寡孤独废疾者，皆有所养。”这样的社会是非常美好的、令人向往的，那么在当代通过什么途径才能实现这样的和谐社会呢？

01 小鞠躬，大道理——传统文化中的和谐之礼

一、鞠躬里的健康心态

关于“心态即命运”这个话题，还要从中国传统文化说起。

在中国的童蒙经典《弟子规》上有这样一句话，说“揖深圆，拜恭敬”。这句话就是教导我们在向别人作揖的时候一定要把身子弯下去，也就是说至少要 90 度角，要表现出自己内心的恭敬。显然，这是古人的礼节。我们都生活在现代社会，为什么还要拘泥于这些古人的礼节呢？我记得教《弟子规》的老师曾告诉我，中国的传统文化，只有通过身体力行地实践，才能明白其中的深意。

老师这样说必然有他的道理。有一次我去参加一个新闻发布会，在这个发布会上有我一个短短的演说。当时我在学习《弟子规》，也学得很认真。当我走上台后，就先冲着台上的领导深深地鞠了一躬，然后又冲着台下的观众席深深地鞠了一躬。出乎意料的是，我还没有开始讲话，台上台下就响起了一片掌声。

从那以后，我就喜欢给别人鞠躬。当然，这并不是为了博得别人的掌声，而是在力行中国传统文化的教诲中，让我深刻地感受到礼是人与人之间最优美的距离。鞠躬虽然是一个简单的礼节，但却从内心表达出我对观众的敬意，大家再听我讲课就比较容易接受了。

当然，从另一个角度说，这又涉及行礼之人是出于何种主观目的。人们选择一种行为，可能不是因为他们愿意这样做，而是因为他们必须按照规则来做。如果一个人行使的某一行为不是出于自愿，而是因为不能破坏规则，那么其行为的道德价值就是有限的。此外，评价一个人的道德行为而不考虑行为主体的愿望和动机，也使其行为的道德价值令人怀疑。所以即使是鞠躬这样一个简单的礼节，如果是带有自利目的来做，比如为了博得别人的夸赞和掌声，那其美好程度就大打折扣了。

二、知礼而后谦

中国传统文化有非常深刻的内涵，每一种礼的设置都不是随意的，都能起到良好的教育作用。鞠躬就是为了通过这个礼，低下我们自己高贵的头，来折服一个人的傲慢之心。一个人即使贫贱到乞丐的地步，仍然会有一种掩饰不住的傲慢之心。那么这种傲慢之心从哪儿表现出来呢？

比如一个乞丐走在大路上，看到一些富贵人家的车子经过，他可能也会嗤之以鼻，然后说，有什么了不起，不就是有几个臭钱吗！即使是这样一没有财富、二没有地位的人，也还有一种掩饰不住的傲慢之心。

再想一想有的人成长过程中可以说充满了鲜花和掌声，处处都活在别人的赞叹和肯定

中，也会在不知不觉中有傲慢之心不断地滋长。所以，我在刚刚学《弟子规》的时候，觉得这个躬很难鞠下去，因为一个人没有内心的恭敬，这个头是低不下去的。所以在力行的过程中，我切实地感受到，行这个鞠躬礼，实际上就是在折服一个人的傲慢之心。

在《弟子规》上还有一句话，“骑下马，乘下车，过犹待，百步余”。以前的人，即使骑着马或乘着马车，遇到一位长辈，也一定会下来跟他打招呼，即使长辈已经走过去了，也要目送着他远离。为好朋友送别同样如此。当然要理解这句话，必须联系当时的社会环境背景。在中国古代社会，交通极不便利，一个人要去看自己的朋友，可能要坐马车、乘帆船，换上几种交通工具才能见到朋友。两个人见面之后，相谈甚欢，但又不得不别离，所以在分别的时候，才会依依不舍地送了又送。正因为有这种美好的感情，才会有李白“孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流”的诗句。李白送朋友走的时候，朋友的帆船渐行渐远，慢慢走出了他的视线，再也看不到了，他还在那儿恋恋不舍地望着望着，久久不肯离去。

实际上，这个“过犹待，百步余”是人与人之间那种深情厚谊的自然流露。现代人交通便捷，科技越来越发达，但是从前人与人之间的这种深情厚谊却很难再体会到了。

02 身心和谐是社会和谐的基础

一、心和万事兴

儒家经典《大学》上讲“修身、齐家、治国、平天下”。“和谐社会”的命题，正是借鉴了古人的智慧，并进一步形成了“和谐社会，从心开始”的主张，因为“心净则国土净，心安则众生安，心平则天下平”。简单地说，身心和谐是社会和谐的基石。

我们知道，礼节是人与人之间的一种行为规范，可以说是保持人与人之间和谐相处的最好距离。假如没有了“礼”，人与人之间往往会产生很多的不愉快和误会，从而影响我们的心态健康。而从另一个角度看，一个有着良好礼仪的社会，人人和谐相处，则会让我们的心态更加健康。所以要构建一个和谐的社会，首先要让我们的心态健康起来。要注重言谈举止这些细节，因为正是通过这些细节，磨炼了自己的心性。久而久之养成好的习惯，这个人就会有一种雍容大度之气，这才是真正健康的心态。

有这样一个关于健康的说法。一个数字，前面是一个“1”，后面有一串“0”。这个公式有什么特殊意义呢？很简单，对于每个人而言，健康是“1”，其他一切，如金钱、事业、地位、美貌等等，都是后面的“0”。如果一个人失去了健康，即失去了这个数字最前面的“1”，那么后边纵有再多的“0”，对他而言都毫无意义了。

在现代社会，这个数字前面又多了一个正负号。也就是说，前面这个“1”如果是正的，那么这个数字越大越好，但是如果前面加了一个负号，那我们还不如要一个小的正数。

这个正负号代表了什么呢？代表的就是人的心态。也就是说，如果我们的健康心理没有了，我们的心理失衡了，那么我们的身体健康、事业、美貌，可能都会朝着消极的方向发展。由此我们知道，心理的健康实际上比身体的健康更加重要。

二、传统文化中的“和”

我们知道，“和”是儒家文化的核心内容之一。儒家文化注重追求和谐，本身是一种和谐的教育。而这种和谐，包括了身心和谐、人际和谐、天人和諧及协和万邦的内容。如《大学》所说，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。在身心和谐方面，孔子提出“君子坦

荡荡，小人长戚戚”，所以，培养坦荡荡的，心胸开阔、仁民爱物、“仰不愧于天、俯不忤于人”的君子，就成为实现社会和谐、天人和谐的基础。正如整个身体的健康和谐来自于身体的各个器官之间的协调运作，而每个器官的健康来自于构成器官的每个细胞的健康，社会的和谐也是来自于社会最基本组织一家庭的和谐，而家庭的和谐来自于每个成员良好的道德修养。

因此，个体的道德修养是构建整个社会和谐的基石。人际和谐方面，孟子总结人类社会中人伦关系的发展规律，提出了著名的“五伦”学说，即“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”。

首先我们看一看父子之间的关系。在我们的社会中，时时刻刻存在着父与子之间的关系，这个关系并不是圣人制定并让我们去遵守的，而是父子之间的一种自然的亲情。为了使这种自然亲情顺着“亲”的方向发展，并且保持一生而不改变，中国古人就去观察怎么样才能做到这一点。后来他们观察到，只有做到了“父慈子孝”，也就是父母慈爱教导儿女，儿女赡养孝顺父母，才能将父子亲情保持一生。

“君臣有义”所表明的，是领导者与被领导者之间的一种关系。在中国古代，这种关系主要体现为君臣关系。领导者与被领导者之间有一种自然的上下级的关系，怎样使这种关系保持和谐呢？领导者必须对属下有仁爱之心，不能因为自己是领导，就可以对属下呼来唤去，甚至不把他当人看，这样做就错了。而被领导者呢，只要将领导交给自己的任务尽心尽心地加以完成，就是尽到了忠心。所以只有做到了领导者仁慈，下属忠诚，这个上下级之间的关系才可能是和谐的，而不是对立和冲突的。孔子说：“君使臣以礼，臣事君以忠。”孟子继承并发挥了孔子的这一思想，他说：“君之视臣如手足，则臣视君如腹心；君之视臣如犬马，则臣视君如国人；君之视臣如土芥，则臣视君如寇仇。”日本的企业家松下幸之助之所以被誉为“经营之神”，就是因为他把这种“君仁臣忠”的理念运用到企业管理中，创下了儒家式的企业经营之风。

“夫妇有别”，是指夫妻对于家庭的职责有区别。这个“别”并不是地位上的差别，而是职责上的差别。就是丈夫要承担创造经济收入的职责，而妻子要承担教育儿女的职责。那么只有丈夫做到了有恩义、有道义、有情义，妻子有良好的美德，“夫义妇德”能够做好，夫妻之间才是和谐的关系。

“长幼有序”就是指一个家庭之中，兄弟姐妹的出生有一个自然的顺序，根据这种自然的顺序，要求兄长要做表率，要友爱，引导弟弟妹妹，而弟弟妹妹对于兄长的教诲，要恭敬，要听从。只有做到了“兄友弟恭”，兄弟姐妹之间的秩序才是和谐的。

最后一种伦理关系就是“朋友有信”。它是讲我们在社会上与平等的人交往的时候，必须遵守的道德原则，那就是要做到诚实守信。

在这五种伦理关系中，儒家没有抽象地谈论所谓的平等，而是根据客观存在的伦理关系的特征，明确了处于不同关系中、不同地位上的人的责任特征。只有这些人都主动承担了相应的责任，人伦关系才可能和谐。这五种人伦关系，在任何一个社会、任何一个国家、任何一个时代，都是最基本的伦理关系，只有这五种基本的伦理关系处理好了，整个社会的人伦关系才可能是井然有序的。

在人与自然和谐方面，儒家很早就认为，人是大自然运行的一分子，人应当顺应宇宙发展变化的规律和秩序，这集中表现在中国古代的“天人合一”的思想中，其基本含义是天道与人道、自然与人为的统一。

这一思想可以溯源于《易·乾卦·文言》，其中写道：“夫‘大人’者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”这段话的基本精神是：天（大自然）的运动有一定的规律性，人的活动也应有一定的规律性，只有在在不违背客观规律的前提下充分发挥人的主观能动性，才能争取到最好的结果。只有顺应以

和谐为特征的宇宙秩序和发展规律，保护大自然和生态环境，才会减少或避免天灾人祸，最终有益于人类自身。因此，儒家在关于天人关系的思想中，讲究“天时地利人和”，主张因人成事，因地制宜，因势利导，顺应自然，与自然相通相依，协调一致，和谐共处，要求人与自然和谐发展。

以“天人合一”为代表的儒家文化始终关注人与社会、自然的协调，并以看待“人”的眼光审视、关怀自然万物。这种精神所代表的是一种涵盖社会和自然的朴素而辩证的人文主义。它不仅不同于西方那种反自然、反神学的个人式的人文主义，也与那种过于注重人与自然的对立、注重人对自然的征服与改造的理论形成了鲜明的对比。它提倡天人合一，万物一体，民胞物与，认为人和自然万物是一个和谐的统一体。因此，按照这种思想，培养一个人美好的德性，使人对他人、对环境常常心存爱护的善意，将达到净化人心与净化环境的统一。

在协和万邦方面，儒家道德的核心价值观是“仁”。对仁德的培养也是从个人的基本道德修养不断升华上去的。先有对父母的孝，对兄弟的悌，再把这种爱推及到社会大众的身上去，这就是从自爱到互爱，而互爱再向上提升就是互助（即孟子的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”），而互爱互助再向上提升就是“四海之内皆兄弟”的“大同世界”。深受儒家和谐观念影响的中国人，在历史上较少主动发动侵略战争。诚如日本著名的哲学家池田大作先生所讲的：“与其说中国人是有对外推行征服主义野心的民族，不如说是在本质上希望本国和平与安泰的稳健主义者。实际上，只要不首先侵犯中国，中国是从不先发制人的。近代以来，鸦片战争、中日战争、朝鲜战争以及迄今和中国有关的战争，无论哪一次都可以叫做自卫战争。”

从上面的论述可以看出，对“和谐”的追求是我们传统文化的精髓所在。古人从身心和谐，到家庭和睦，到人与自然的协调统一，再到国家间和平的价值追求，都是以人的身心和谐为基础的。

儒家文化正是理解了这一点，因此才在儒家的经典《大学》中提出了“修身、齐家、治国、平天下”的次序，指明不仅一个个体的尊严来自于他符合道德的行为，而且每个个体的道德修养是构建整个社会和谐的基石。这就告诉我们，要社会和谐，要治国、平天下，从哪里做起呢？就是要从构建每一个家庭、每一个单位、每一个企业、每一个公司内部和谐来做起，而构建这样的和谐单位又要从培养每个人的良好心态做起。

03 西方的月亮并不比东方的圆

一、对待心理问题的东西方差别

有这样一个例子。在美国有一对年轻男女约会，结果这位男士迟到了，女士问他：“你去干什么了？怎么会连约会这么重要的事都会迟到？”这位男士就回答说：“我去看心理医生了。”听到这样的回答，女士的第一反应会是什么呢？在美国，如果一位女士听到一个男士去看心理医生，她会觉得这个男士的心理素质很高，因为他连一点小小的心理问题都会去求助于心理医生，那么这样的人也不可能产生太大的心理困扰，她觉得和这样的人在一起生活会很安全。

但是换个角度再假设一下，如果在中国，约会时对方迟到了，你询问原因，结果对方回答说去看心理医生了，那么你的第一反应是什么呢？很可能会认为这个人是不是心理有问题啊，一定是哪里不正常，要不然好好的去看什么心理医生呢？这种对比就说明，当代中国人与美国人相比，对心理问题的关注程度是远远不够的。

当然，我们不能因为美国人对心理问题关注程度高，就认为什么都应该向他们学习。实

际上恰恰相反，美国人很多的心理问题，和他们一直所奉行的价值观，也有着必然的联系。

二、西方价值观中的“自我”

西方人流行的价值观是以自我为中心。这个“自我”是一个非常哲学化的词，而这种“自我”是一种“构成式的自我”，也就是用我所拥有的外在的东西（如我的位子、我的票子等）来评价一个人的社会价值，所以简单地讲就是自利。为了获得自我利益的满足，就必须去和别人竞争。但是当竞争也不能够解决问题、不能获得自我利益满足时，竞争加剧就变成了斗争，这时就会出现尔虞我诈、勾心斗角的问题。如果斗争还是不能解决问题，而继续发展的话，斗争就变成了战争。

我们现在关注新闻媒体，几乎每一天都会出现有关局部的战争或者冲突的内容。而如果战争继续升级，在当代科技高度发展的情况下，一旦有一方使用了核武器，就会导致世界末日。所以我们看到通过竞争的方式获得自我利益的满足的价值观，并不会给人类带来一个光明的前途，反而将会把人类带上穷途末路。

然而可惜的是，改革开放以来，很多中国人所学习和奉行的，就是这样一种以竞争的方式来获得自我利益满足的价值观，所以在我们的社会也出现了很多不尽如人意的现象。

例如在一个小学里，有一天数学考试，那个每次数学都考第一的女孩却没有来参加。同学们都感觉到很奇怪，就问老师原因。老师告诉同学们说，今天她祖父过世了，她要赶去参加葬礼，所以她不能来参加考试了。女孩的祖父恰好是一位数学教授，经常对她的数学给予指点，所以她每次考试数学都是全班第一，没有人能超过她。老师在说出原因之后，对她祖父去世这件事表示了一些遗憾。结果没有想到的是，他的话音刚落，全班就响起了一片掌声，而且接下来的表现更让这位老师难以理解——有人说了一句话：“终于死了！”很明显，这些学生的意思是说，她的祖父终于过世了，以后再也没有人对她的数学给予指点了，那么他们就有可能在数学上超过她了。

无独有偶，同样也是在中国，有姐妹两个人。一天，姐姐回来了，就对妹妹说：“今天在上学的时候，有一位朋友来问我一道题，我虽然知道怎么做，但是我就是不告诉他。”妹妹听了后说：“如果换了我，我就会告诉他。”姐姐听到这里非常惭愧，心想我虽然年纪比妹妹大几岁，但是道德水平还没有妹妹高。可是她的惭愧之心才刚刚升起，没想到妹妹却接着说：“我会把错误的答案告诉他。”

小学生和中学生本来应处在一个充满童心、爱心和同情心的年龄，却出现了种种不尽如人意的现象。而我们所说的世界末日难道就单纯是指核战争中，人们相互残杀，最终毁灭人类文明吗？实际上在摧毁人类文明的战争爆发之前，当人们的道德彻底沦丧，当人类的思想堕落到连低级动物都不如时，可怕的世界末日就已经到来了。诚如英国著名的历史哲学家汤恩比先生在《展望 21 世纪》一书中，与池田大作先生的谈话所讲到的：“人类的生存没有比今天更危险的时代了。”

这种对人类生存的威胁，是人类自己招致的。如果人把自己的技术滥用于利己主义、邪门歪道和罪恶目的，就会有致命的危险。正因如此，它才远比地震、火山爆发、暴风、洪水、干旱、病毒、细菌，还有鲨鱼和猛虎，更加危险。”

在这样一种价值观的影响下，人与人之间充满了冲突，充满了对立，充满了怀疑，充满了不信任，人的心理又怎么可能健康呢？

现在大家都在讲“生涯规划”。那么在西方的这种价值观的引导下，西方人所走的人生轨迹是怎样的呢？那就是童年是天堂，童年时的生活无忧无虑，可以说要什么父母会满足什么。到了成年，价值观基本形成，孩子“从奢返俭难”了，一旦这种骄奢淫逸的生活方式养成，就很难再回到那种勤俭的生活方式。为了满足自己不断膨胀的欲望，中年的时候就必须

去和别人竞争。而伴随着这种竞争的进行，压力也会随之增大，活得也非常的辛苦。到了老年，因为他们从小没有接受过中国传统社会那种父慈子孝的教育，老年人很多都被送到了养老院。

提起西方的养老院，很多的中国人都非常的羡慕，觉得人家还有政府给养老。实际上，他们的境况并不像我们想象的那样美满。在英国读书的时候，我曾经去参观过西方的养老院。西方的养老院物质条件确实非常好，可以说有人服务，有人照顾。但是精神生活却相当的贫乏，大部分老人都是终日 and 电视为伍，可以说过着坐吃等死的生活。因为他们的儿女工作都很忙碌，从来都没有时间来探望一下父母，到圣诞节的时候，就寄给父母一个卡片。即使这样，这些老人的感受怎样呢？他们会逢人就说，见人就讲：你看看我的儿女还没有把我忘记呢。所以，老年人确实是生活在坟墓之中。在养老院，老年人自杀的现象非常普遍。

04 互爱、互助、大同——传统文化的和谐轨迹

一、中国传统的价值观

儒家文化中对“自我”的认识，是一个整体的概念，不仅仅关系个体，而且关系其他人，关系整个社会。儒家的自我概念实际是一个伦理的概念。所以中国人的自我不是现代西方哲学中那种“原子论”的个人，也不是那种“占有性”的个人，而是生活在“五伦”关系中的人，所以中国人说“人无伦外之人”，因此人的自我实现是一个不断提升自己的道德品质，并且通过承担各种社会责任创造社会价值的过程。

中国传统的价值观是以“仁爱”为核心，而儒家关于“仁”的教育，始于家庭，建立在“孝悌”这个根本基础之上。也就是说不仅能够回报父母的恩德，能够友爱兄弟姐妹，还要把这种感情推而广之，来关心我们身边的每一个人。所以这个“孝悌”之心向上提升，那就是“互爱”，也就是《论语》所讲的“四海之内皆兄弟也”。

我们不仅要对别人有关爱的情感，当别人需要帮助的时候，我们还要切实地给予帮助。所以互爱之心向上提升，就是“互助”，这也就是《孟子》上所讲的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。这种互爱互助之心再向上提升，那就是《礼记·礼运》中所讲的“大同世界”。在这个“大同世界”中，人们不仅仅只关爱自己的父母，也关爱他人的父母；不仅仅只疼爱自己的儿女，也疼爱他人的子女。老年人可以得到赡养，壮年人能够为社会所用，幼年人能够得到良好的教育，健康成长，那些鳏寡孤独残疾者，也就是老弱病残幼等弱势群体，都能够得到赡养和帮助。这是我们传统理念中所向往的和谐社会的境况。

二、中国古人的幸福人生

在这种价值观的影响之下，我们中国古人所走的人生轨迹又是什么样的呢？那就是童年的时候要积福，要惜福，中年时要造福，老年时才会享福。

在中国传统社会中，孩子从小就要养成一种惜福、积福的意识，懂得“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。我们应该学会感恩，学会知恩，这样才不会去随意地浪费。从小养成这种意识，就是惜福，就是在给自己积福。就如唐诗中所描述的，“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。

到了中年的时候，儒家提倡用自己的所学和所能来造福社会，服务人民，所谓“老者安

之，朋友信之，少者怀之”。而当一个人有这种观念的时候，即使工作再辛苦，也会在心里充满喜悦，因为他能感觉到自己的工作很有意义，生活很充实。儒家的“孔颜乐处”，强调的就是内外的和谐。

把儿女教育得很好，给他们树立了孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻的观念，到自己年老的时候，儿孙都围绕在膝前，就能享受到天伦之乐。所以老年的时候有福才是真正的享福。

如今像过去那样的大家族没有了，但是我们仍生活在集体之中，如果我们能够用传统文化教诲集体中的每一个人，也就是把爱扩大到了身边的每一个人身上，我们仍然能够感受到集体的温暖。

可以说，中西两种不同价值观，导致了两种不同的人生。而通过比较这两种价值观，也正好凸显出在当代中国社会，进行以传统儒家文化所倡导的价值观为核心的道德教育仍然具有积极的意义。

三、和谐社会与传统道德

儒家伦理启示我们，要构建和谐社会，伦理道德教育是不容忽视的。在中国古人看来，教育的目的是“长善救失”，忽视了这个功能或目标，即使是高等学府，也不过是一个“高等知识的传习所”，只能培养出一些只会做事而不懂做人的、人格思想不健全的人，这样的人是无法实现齐家、治国、平天下的理想的。正如马丁·路德·金指出的：“一个国家的前途，不取决于它的国库之殷实，不取决于它的城堡之坚固，也不取决于它的公共设施之华丽，而在于它的公民的文明素养，即在于人们所受的教育，人们的学识、开明和品格的高下。这才是利害攸关的力量所在。”英国道德学家斯迈尔斯也说：“哪一个民族缺少了品格的支撑，那么，就可以认定它是下一个要灭亡的民族。哪一个民族如果不再崇尚和奉行忠诚、诚实、正直和公正的美德，它就失去了生存的理由。一旦一个国家的人民如此热衷于对财富的追求、对感官快乐的追求和如此热衷于宗派活动，以致荣誉、秩序、忠诚、美德和服从都已经成了过去的东西，那么，在这种堕落的社会风气之中，就只有等到那些诚实的人——如果幸运的话，还会剩下一些这样的人——到处摸索并让每个人都有了深刻的认识之后，这个民族仅存的希望还只在于使失去的品格得以恢复，使每个个体的品格得到升华，只有这样，这个民族才能够得到拯救。”可见，和谐社会的构建，必须通过重视伦理道德的教育才能最终实现。

在儒家文化中，道德不是强加于人的外在东西，而是符合人性的美德，是每个人自我发展的内在需要。对于道德修养与心理健康的关系，孔子提出“君子坦荡荡，小人长戚戚”的论断。《说文解字注》也讲：“德者，得也。外得于人，内得于己。”有德的人就是得“道”之人，外在地看是得道多助，内在地看是安宁心灵。因此，以儒家文化为代表的中国传统伦理，特别强调道德修养和道德教育。所以，圣人才制礼作乐，以此来引导人的行为。

我们中国传统的文字中也蕴含着智慧与道德。比如说有的人知道发怒不好，先看这个“怒气”的“怒”，上面是一个“奴”字，下面是一个“心”字。中国古人造的汉字也是一种智慧的符号，让你一看到这个字，就受到了提醒，受到了教育。它是在提醒我们，当我们发怒的时候，实际上是把自己的心变成了奴隶。也就是说当你不能掌控自己的情绪的时候，你才会发怒。因此也有人说发怒是拿别人的错误来惩罚自己。

05 一日三省，培养健康心态

一、多照“镜子”有利健康心态

我们之所以需要关注心态问题，还因为“人认识自己是最难的”，正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

俗语中有句话说“夫妻是一面镜子”。为什么夫妻是一面镜子呢？就是因为自己有一些毛病、缺点和过错，往往自己意识不到，看不出来，一般都是对方先发现，然后再相互提醒。

从哲学上讲，当人在认识他人、认识客观世界的时候，自己是认识的主体，这些外物都是认识的对象，而当人在认识自己的时候，就需要既把自己当成认识的主体，同时又主动地把自己当成认识的对象来加以反思。

孔子的弟子曾子说：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”就是说，他每天都从这几个方面多次反观自己：我为人做事是不是做到了尽心尽力？和朋友交往是不是做到了诚实守信？老师教给我的东西，是不是都温习并且在生活中去应用了？因为他每天多次反省自己，对于自己的缺点毛病，他就很容易发现。

二、行有不得，反求诸己

《中庸》上也说，一个君子的修身和弓箭手的射箭有相似之处，“射有似乎君子，失诸正鹄，反求诸其身”。有什么相似之处呢？当这个弓箭手把箭发了出去，结果却“失诸正鹄”，就是没有射中靶心，那么他是不是去埋怨说今天的天气不好，风把我的箭吹歪了？或者说我今天状态不佳，要是平时我就能够发挥得更好？甚至说，不知道这个箭是哪个厂子生产的，原来是假冒伪劣产品，害得我把箭给射歪了？一个真正好的弓箭手，他不是去寻求这些客观的原因，而是反省自己在技艺上有哪些不够精湛的地方，有哪些可待提高的地方。一个君子的修身也是如此。

《孟子》中也说：“行有不得，反求诸己。”意思是说，我们做事如果没有成功，应当马上反过头来从自己身上找原因。孔孟所称道的尧舜禹汤等古代的圣人，都是这样“行有不得，反求诸己”的楷模。

有一次，尧帝走在路上，看到两个犯人正被押往监牢。想到自己统治下的人民犯了罪，他内心很惊慌，马上跑过去问他们说：“你们两个人为什么会犯法？”

这两个人回答：“因为上天久旱不雨，我们家里没有东西吃，就偷了人家的东西，所以被抓了起来。”尧帝听完，对押解犯人的士卒说：“你把他们放了，把我抓起来。”大家都很惊讶，尧帝接着就说：“我犯了两大过失：第一，因为我没有德行，才使得上天久旱不雨；第二，我是一国之君，没有把我的臣民教好，他们才会犯罪。”据传尧帝话才说完，天空就变化了，乌云飘过来，没多久就下起了大雨。

商朝的汤王，在自己洗脸的盆子上面刻了一段话：“苟日新，日日新，又日新。”时时督促自己要不断进步。遇着大旱祷雨时，汤王又提到：“朕躬有罪，无以万方；万方有罪，罪在朕躬。”意思是说，如果我自身有罪，不要因为我的过失殃及天下百姓；天下的老百姓有罪，都是我没做好，都该由我自己负责。

这些传说或古训喻示着人必须要有反躬自省的意识。因为古人有这种自我反省的意识，所以对于自己身上出现的问题觉察得清清楚楚。而现代人和古代人相比，这种自我反省的能力就越来越差了。为什么呢？大家注意观察一下，人们平时在生活中，在工作中，听到最多

的是什么呢？那就是抱怨的声音。显然抱怨的都是他人的责任、客观的环境、领导的原因，很少有人说自己哪儿做得不好，是自己没有尽到责任。

在人生的旅途上，人们往往背着两个包袱，一个包袱上写着他人的过失，另一个包袱上写着自己的过失。然而走人生之路的时候，人们却往往把写着他人过失的包袱放到胸前，而把写着自己过失的包袱放在了背后。所以很多人无论怎么样看也看不到自己的过失，但是一低头，却很容易看到别人的过失。

既然人认识自己是最难的，而现代人又缺少这种自我反省的能力，那么我们自己可能有一些心理上的消极因素，有一些不健康的心态，自己却还没有意识到。

三、境随心转

有个故事的名字叫“七个儿子和一根拐杖”，这个故事进一步为我们说明了人为什么要“行有不得，反求诸己”。

在佛陀住世的时代，佛陀曾经以一只拐杖让一位老人的七个儿子和七个媳妇了解到什么是孝道。一天，佛陀出去托钵时，在路上碰到一位很年迈的婆罗门教徒，他的背已经驼了，拄着一根拐杖，还捧着一个碗，走起路来很吃力。他弯着腰弓着背，拐杖向前撑一步，他才能走一步。佛陀看在眼里，怜悯在心，加紧脚步上前去扶着老人，问道：“老人家，你走路那么不方便，为什么还要出来托钵，还要出来讨饭，难道没有孩子照顾你吗？”老人回答：“有，我有七个儿子，但是都娶妻成家了，他们有妻子要照顾，有孩子要养育，所以无法容纳我，把我赶了出来。”说话时，老人抬头一看，认出是佛陀，赶紧跪下说：“佛陀，您救救我！我到底用什么道理，才能感化教育我的儿子？”佛陀很慈祥地说：“道理要用心听，才能启发他的良心。”老人说：“那要启发教育我的儿子就难了。因为现在在他们心中，只有自己的妻儿，没有多余的时间听道理。他们总是想要教育别人，找别人的问题。”佛陀说：“只要你用心，仍然可以。”老人问：“我要如何用心？”佛说：“你什么都不要想，只要记得将你手中的拐杖用心拿好，走路时用心走稳。你要用最虔诚的心，去感恩这根拐杖。因为它帮助你走路，你要看到，你要知恩，这是第一条。第二条，若有恶狗跑来，你可以用拐杖赶走它，保护自己。涉水时可以用拐杖去探探深浅，以测安全。第三条，它助你走出一条平坦的路，不会因踢到石头而跌倒。这一切你都要用心感恩它。如果你的意念言语都很用心，就能感化你的儿子。”

老人心想，这的确是真的，这个时候我还能靠谁？我只能依靠这根拐杖，这根拐杖给我的帮助最大，我应该感恩。从此老人拳拳服膺佛陀所说的话，不再抱怨儿子，不再找他人的麻烦和责任，而是一心一意地感恩，每一天都感念着拐杖的恩情。有时他脱口而出，边走路边念叨：感恩！感恩拐杖帮助我走路，感恩拐杖帮我探测水的深浅，感恩拐杖保护我的身体轰走恶狗。

老人的七个儿子在平时的生活中，唯有妻子儿女是他们的最爱。有一天他们听人说，城里有一位佛陀能够赐福给世人，若求佛赐福，人人都可得到最大的福报。

这七个兄弟就相邀一起带着妻儿去求佛赐福。他们到达王舍城耆闍崛山时，佛陀正在为大众开示。那一天老婆罗门也拿着拐杖、捧着碗出来祈祷，现在他所有的烦恼都去除了，一心只有感恩，所以边走还是边念着“感恩”，感恩他的拐杖。

有人路过，看到老人那么慈祥，又满口的“感恩”，于是问他：“老人家，您的心那么知足感恩，您一定是位有福的人。”那个人接着说，“您可知道佛陀在王舍城耆闍崛山说法，您想不想去看看佛，让佛为您祝福？”老人听了满心欢喜，他说：“非常感恩佛陀，佛曾在路途中对开示，所以我现在过得很欢喜，心灵很自在，不知如何才能再见到佛，再闻佛陀的开示。”

这位过路的好心人就说：“我正要去礼佛闻法，我们可以一起去。”老人就随着好心的过路人去了耆闍崛山。那时佛陀已经开始说法了，老人从远处慢慢地走来，边走还是边念着“感恩，感恩拐杖帮助我”，一直走到佛前。佛陀看到他就说：“你来了！看你这么欢喜，你到底如何感恩？你来这里再多念几次吧。”

当时有很多人听闻佛法，老人不知他的儿子们也在场，他面露笑容，满面风光，一点没有烦恼地说：“我很感恩这根拐杖，它伴我走路、伴我生活，帮助我度过危险。渡水时，它让我知道深浅；有恶狗时，它还可以保护我，把狗赶走。所以我感恩手中的这根拐杖。”

佛陀听了很欢喜，用眼睛扫视着老人的七个儿子和七个媳妇。佛陀语重心长地说：“对，人生最重要的就是要有感恩心。一根拐杖就可以帮助你生活，可以让你那么欢喜地过日子，所以你应该感恩。世间有很多人不如一根拐杖，不知孝敬父母，将来的因果，他们一样会受到儿子的折磨，还要堕入地狱，像这样的人生就是欠缺感恩心。若能孝养父母，才是有大福之人。”七个儿子和七个媳妇看着自己的老父亲，又听到佛陀的说法，惭愧得无地自容。他们的良知即刻被启发，七个儿子同时站起来，媳妇也跟着一起来到佛陀的面前顶礼，感恩佛陀。然后他们转过身到老父亲身边，扶着他说：“我们很惭愧、很忏悔，从今天开始要请父亲回家，一定要奉养您。”这时七个儿子都争着要迎请父亲回家孝敬。

这个故事很简单，但是其中的道理却很深，那就是中国古人所说的“境随心转”。在老人不明白“自己之所以沦落为乞丐，是因为自己的福薄，而自己的福薄是因为自己的德行浅薄”这个道理之前，他把所有的责任都推给了自己的儿子，从外面寻找解决问题的答案，结果不仅没有解决问题，还过着怨天尤人的生活。当他经过佛陀启发，懂得感恩自己手中的拐杖时，通过这根拐杖，把他的感恩心引发出来了，结果，“福田心耕”，为自己培植了福分，最终也感化了七个儿子。

四、拒绝“第三状态”

随着现代生活节奏的加快，面对社会生活领域的变革，人们的心理压力也越来越重。面对日益激烈的社会竞争，人们既要学会处理竞争所带来的压力，还要面对日益复杂的人际关系。如果处理不好，就会使我们处于一种忧郁、恐惧、焦虑、愤怒的心理状态之中，我们把这种状态称为“第三状态”。

“第三状态”是介于健康与生病之间的一种状态，一般表现为：去医院检查时各项指标都是正常的，但是就觉得哪儿不舒服，心里不痛快。

有调查显示，生活中有 80% 左右的人都或多或少地处于“第三状态”，而处于领导职位的人，又是“第三状态”的多发人群。

在现代社会中，良好的心理状态不仅仅是实施领导的重要保证，也对人的一生有着重要的影响。正如一首歌中所唱的：“生活像一条路，总有一些坑坑洼洼；

生活像一团麻，总有那解不开的小疙瘩；生活像一杯酒，饱含着人生的酸甜苦辣。”有些心理问题处理不好，会让我们醉在酒里清醒不了，缠在麻里走不出来，这些都不是我们所希望的。

做到“不为功利所动心，不为挫折所折腰，不为困难所吓倒，不为压力所屈服”，使自己始终保持着“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的心理状态，并且成为生活的强者，是我们现代人学习优秀传统文化所应追求的目标。

第二章 对心理失衡说“不”

毛泽东曾经说过：我们的同志，在困难的时候，要看到成绩，要看到光明，要提高我们的勇气。这就是一种真正的积极思维。当面对烦恼时，如果你期待拨云见日，并且能够乐观以待，那么结果最后也会如你所愿。

01 心理失衡对健康的严重危害

一、疑心多致病

首先从“杯弓蛇影”的故事中看一看心理失衡对健康的危害。晋朝有个叫乐广的官员，他有个好朋友，平时闲来无事总去乐广家做客喝酒。

然而有一段时间，这个朋友一直没有再去过乐广家。乐广很奇怪，由于担心，就亲自到朋友家去拜访。到了朋友家，他发现朋友躺在床上，脸色难看。乐广这才明白，原来他是生病了，便询问朋友因何得病。开始的时候，这个朋友像有难言之隐一样，怎么也不肯说。乐广再三追问，他终于说出了实情。

原来他那天去乐广家喝酒，喝到正高兴时，忽然发现，杯子里有条小蛇在游动，他当时非常害怕，根本不想再喝那杯酒。但是乐广不停劝酒，出于礼节，他又不好意思拒绝，于是就硬着头皮喝了下去。从那以后，他就一直觉得自己把一条蛇喝进了肚子里，而且那条蛇就好像还在肚子里活着。他觉得自己中了剧毒，不久就要死掉了，于是心里越来越害怕，不吃不喝，身体越来越虚弱，最后一病不起，都十几天了。

乐广听后觉得不可思议，杯子里怎么会有蛇呢？但是朋友被吓成这样，还一病不起，明显是真的看到了啊！为了弄清真相，乐广回到家中，就在他们经常喝酒的房间里走来走去，不停思考。忽然，他发现，墙上挂着一把弓，他立刻想到了什么。于是他在喝酒的桌子上，而且是在朋友经常坐的位置上放了一个酒杯，倒上酒之后，便发现酒杯中出现了个弯曲的影子，正是墙上那把弓的影子，随着杯中酒的晃动，犹如一条小蛇在不停地游动。

为了治好朋友的心病，乐广再次邀请朋友来到家中，让他坐在以前喝酒时坐的位置，然后在酒杯中倒上酒。刚倒满，朋友就离坐大叫起来：“蛇，蛇，又一条蛇！”乐广哈哈大笑，把墙上挂着的弓指给朋友看。朋友看了看弓，又看了看酒杯中的影子，恍然大悟，原来不过是自己虚惊一场，于是心情释然，病也自然消除。

其实类似的案例有很多。比如在一部医学经典中也记载着一个类似病例。有一个女子偶尔从肚子里吐出了蛔虫，从那以后她就经常感觉到恶心。天长日久，她得了严重的呕吐症，四处求救，找了很多的医生，也没有把她的这个顽固性呕吐症治好。

后来她遇到了一个非常高明的医生，这个医生说：“我明天给你做一个腹部手术，把你肚子里的蛔虫全部取出来，呕吐症就会痊愈了。”手术之后，这位女士的呕吐症真的痊愈了。

可是好景不长，过了没多久，她一个非常好事的朋友告诉她，其实在做手术的时候，那个医生根本就没有从你的肚子里取出任何东西。从此之后，她的顽固性呕吐症又连连发作了，而且越来越严重。最后她一心要饿死肚子里的蛔虫，于是决定，从此以后不再吃饭，结果她自己也在饥饿中死去了。

这两个故事都是由不良的心理刺激导致心理失衡，而产生疾病的典型例子。

所谓的心理失衡就是指各种不良刺激作用于人体，使我们的身心产生一系列的紧张反映，它表现为敏感、警觉、注意力集中、情绪适当唤起等。

比如我们在作报告之前都或多或少的有这样的体会，觉得手心微微出汗，心跳也不由自主地加速。这实际上是我们的身体主动适应环境变化的正常反应。但是如果这种反应和刺激过于强烈，过于持久，就会产生两种不良的后果：

第一会引起人的情绪、情感障碍，也就是说会引起喜怒无常等等。第二就是引起人的认知能力的降低。像我们刚才所讲的两个故事，就是引起了人的认知能力的降低，导致了错误的判断，最后导致了不良的后果。

关于心理失衡所导致的认知能力降低，我国古代还有很多类似的描述。

二、七情内伤

“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”，这七种情感变化，是由中国古代那些熟读四书五经，既通晓儒学又精通医理的饱学之士，通过将《黄帝内经》中的医学理论与儒学理论相结合，融会贯通而得出的结论。这七种情感的划分，实际上正是来源于我们生理和心理上的情感表现，所以无论是与我们的生理还是心理，都非常贴近。中医理论中有一个词叫做“七情内伤”，就是说，这七种情感，一旦某一种突然或者长时间过度表现出来的话，就会导致我们身体阴阳失调、机能紊乱，甚至导致身体处于一种病态。

而关于情绪、情感障碍影响健康的说法，在我国最早的一部医学经典《黄帝内经》中也有这样的描述：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。

怒伤肝，大怒不止，则肝气上逆，血随气而上溢，可致面赤、气逆、头痛、眩晕，甚而吐血或昏厥猝倒等症。所以我们观察容易发脾气的人，一般会有一个比较明显的特征：头发较少。因为怒气上冲，中国有句话说“怒发冲冠”，怒气到了头上经常会发热，所以爱生气的人头发就会比较少。这是一个很典型的特征。

还有一句话说“聪明绝顶”，为什么说“聪明绝顶”呢？因为聪明的人往往看别人做事都是笨手笨脚，觉得这么容易的事情怎么都做不好，他很容易生气，一生气就会血气上冲，头顶发热，头发就不易生长。

又如喜伤心。正常的喜乐，可以使精神愉快，心情舒畅，但若狂喜极乐，会使心气弛缓，精神涣散，而产生喜笑不休、心悸、失眠等症。

为了身体健康，我们对那些会影响我们情感变化的事物，不管是好事还是坏事，高兴还是伤心，也不管是成功还是失败，快乐还是痛苦，都应该保持一颗平常心来看待，不能遇到事情就无法控制自己的感情而过分激动，要让自己的心态永远处于一种中和稳定的状态。“喜怒哀乐之未发，谓之中”，所谓的“中”，就是喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等情绪没有发出来的状态，然而这种状态是一般人很难达到的。“发而皆中节，谓之和”，也就是喜怒哀乐等情绪虽然发了出来，但是并不过分，而是以礼为节度，符合礼的要求。儒家认为达到中和，就能内圣而外王。

范仲淹说“不以物喜，不以己悲”，陶渊明说“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑”。这些人都做到了“自处超然，处人蔼然。无事澄然，有事斩然。得意淡然，失意泰然”。其实与天地自然比，人的生命是极其短暂的。

在这样短暂的一生中，有许多有意义的事情可做，又何必去浪费时间甚至自己的健康，为自己的处境或身外之物而大喜或大悲呢？

思伤脾，是指过度的思虑会引起脾胃失调，使人的消化系统出现障碍。由此可见，由一些外部不利因素而导致过分的思虑，以致钻牛角尖不得解脱，同样是一种心理的失衡，会让我们处于一种病态中，无法正常生活。

恐伤肾，是说过分的恐惧会使气下陷，使人容易大小便失禁。像我们有时说“这个孩子被吓得尿裤子了”，就是出于这个道理。《三国演义》有“芦花荡三气周瑜”的故事，《精忠岳传》有“虎骑龙背，笑煞老牛皋，气死金兀术”的描述，《说唐》评书中，也有“笑煞程咬金，哭死程铁牛”的描述。这些故事可以说是《黄帝内经》上这几句话生动的例证。

三、最大的健康杀手

为了验证情绪与健康之间的关联，有一位学者做了一个非常有说服力的模拟实验。在这个实验中，他把一胎生下的两只羊羔，分别放在两种截然不同的环境中生活。在一只羊羔的近旁，他拴了一只虎视眈眈的狼，虽然从距离上看，这只狼吃不到羊羔，但是羊羔整天和狼生活在一起，处于一种极端恐惧的状态，结果它日渐消瘦，没过多久，就在巨大的心理压力下死掉了。而另一只羊羔被安排在没有任何威胁的环境中，欢快地生活、健康地生长。

在这里，无疑是情绪起了极为重要的作用。随着科学技术的发展，由心理失衡所导致的死亡，也引起了西方科学家和医学家的警觉。从 20 世纪七八十年代开始，他们就把注意力转向“情绪与健康”这个话题上来。他们在研究中惊奇地发现，当今社会对人类的健康有很大影响的心脏病、高血压、糖尿病、癌症等，无不与精神因素有着极为密切的联系。

20 世纪 40 年代末开始，有医学家就对哈佛大学毕业的 204 名男生进行了为期 25 年的跟踪调查。结果显示，59 名豁达、宽厚、意志坚强的，全都事业有成、家庭美满，大部分人身体健康，只有两个人得了慢性病。48 名经常处于抑郁、焦虑、恐惧状态的人，均是贫困潦倒，一事无成，家庭也不是很美满，而且有 18 个人得了重病。在这里也是情绪起了至关重要的作用。

希腊的《每日新闻》在 1980 年曾发表了一篇研究报告。这个研究报告指出：在西方发达国家，很多孩子患了肠绞痛这种病，其原因，并不是因为吃了某种不符合卫生要求的东西所导致的，而是因为有某种苦恼在折磨着他们，也就是说，是由情绪不佳而导致的。

西方著名的长寿学者胡夫兰德也提出：“在一切对人不利的影响中，最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”

的确，从古至今中外很多的临床实验、调查研究中，我们可以看到，心理失衡对健康的不良影响，会影响人的工作表现、人际关系等。

02 用积极的暗示来拒绝消极的情绪

我们在了解了心理失衡对健康的严重危害之后，应该进一步了解心理失衡的主观原因，然后对症下药，使自己的心情总是处于欢欣喜悦的状态。

一、选择的自由

如果我们向朋友们提出这样一个问题：你们是愿意选择快乐，还是愿意选择痛苦呢？可能正常的人都会毫不犹豫地回答：快乐。那为什么有很多人愿意快乐，却又深深地陷入痛苦和烦恼之中呢？其实我们的回答可能暗含了这样一层意思，那就是：我愿意快乐，但是痛苦和烦恼之事不请自到，我却无法抵御。

的确，生活在一定的自然环境和社会环境之中，每一个人都随时可能会遇到来自自然界和社会的不良刺激，但是，是不是像大多数人所认为的那样，面对外部刺激，我们就无法抵御，只能任其摆布呢？

先来看一看维克多·法兰克的感人故事，这有助于我们正确地解答这个问题。

法兰克是一个犹太裔的心理学家。在第二次世界大战的时候，因为他是犹太人，被关进了纳粹的死亡营。他自己的遭遇非常的悲惨，他的父母、兄弟、妻子全都死于纳粹的魔掌，剩下的唯一亲人就只有妹妹了。而他自己每天也要接受严刑拷打，可以说是朝不保夕。

有一次，法兰克独自处于囚室之中，突然顿悟：在任何一种特定的环境下，人还有一种最后的自由，那就是选择自己的态度。我们也把它称为“选择的自由”。

从外界环境上看，他完全受制于人，可以说是没有任何的人身自由可言，但是他发现自己的心理意识却是独立的，可以超出外界的束缚，自行其是。于是，他就在脑海里用记忆和想象，设想各种各样的情形：获释后和妹妹团聚时那种喜悦的心情；获释后站在讲台上把那一段痛苦折磨所获得的宝贵体验，传授给千千万万的人时的情景……正是凭着想象与记忆，他不断磨炼自己的意志，直到心灵的自由终于超脱了纳粹的禁锢。而他的这种超越，也感召了其他的狱友，甚至狱卒。他还协助狱友们在苦难中寻回生命的自尊。

正如他自己所说：在个人身心成长的层次上，负面经验代表的只是挑战，最悲惨的遭遇也会带来机会，促使我们的心灵进一步成长。

是不是只有法兰克才具有“选择的自由”，能够给予自己积极的心理暗示，而我们大部分人都不可以呢？事实并非如此。其实我们每一个人都具有“选择的自由”，因为这种自由来自于我们四种特有的天赋——除了“自我意识”以外，我们还有“良知”，能够明辨是非善恶；我们还有“想象力”，能够超出现实的枷锁；

我们更有“独立意志”，能够不受外界的束缚自行其是。每一个人都具有这四种能力，但是很多人都不知道如何应用它们。如果我们用电脑来做比喻的话，动物的程序已经被设定，而且没有办法更改，可是人却可以自己创造程序，完全不受本能束缚。

法兰克的这个故事也告诉我们，人的反应与外部刺激之间的关系，并不是像动物那样，是一种刺激——反应的关系，而是一种刺激——意识——反应的关系。

正是在“意识”这个中间环节，人可以充分发挥想象力，用自己的独立意志、良知和自我意识，对外部不良刺激作出良好的、积极的反应。

举个更简单的例子来说，我们经常会遇到交通堵塞的情况，这时候，有的出租车司机就会怨天尤人，嘴里还干不净地骂着，说一些让人感觉消极的话。他的这种抱怨，并没有解决交通拥挤的事实，反而让乘客也非常不满，情绪受到影响。有的出租车司机却不是这样，当他遇到交通堵塞的时候，他会这样想：反正已经交通堵塞了，我不如趁这个时间好好地放松一下自己紧张的身心。于是他就放上一段舒缓的音乐来放松一下自己，甚至还给乘客讲几个小笑话，调节一下情绪，这样就会使乘客也很满意和放松。

不同的人面对同样的事情，之所以会产生不同的反应，就在于人们所选择的态度不同。美国总统罗斯福的夫人埃莉诺·罗斯福曾说过：“除非你同意，任何人都不能伤害你。”圣雄甘地也曾说：“若非拱手让人，任何人无法剥夺我们的自尊。”令人最受伤害的不是悲惨的遭遇，而是“默许”那些遭遇发生在自己身上。

这也正如有人曾经说过的：“虽然我们不能左右风的方向，但是我们能够调整风帆。”也就是说，在现实生活中，我们不能决定什么时候会遇到灾难，或者遇到不顺心的事。但是当我们遇到这些情况的时候，我们可以调整自己的心情，对不良的刺激作出良好的、积极的反应。

在现实生活中，有的人极易为自然环境所左右：在秋高气爽的时节里，就兴高采烈；在阴霾晦暗的日子里，就没精打采。而有的人心中自有一片天地，天气的变化对他的情绪不会

产生太大的影响。事实上，一个人本身持有的价值观才是

关键。如果他认定工作品质第一，那么即使天气再坏，他依然不会改变敬业精神。

由此可见，人对外部的不良刺激并不是无能为力的，人完全可以通过选择积极的态度来减轻外界不良刺激对自己的影响程度，从而避免压力或痛苦。积极的态度，正是人进行心理调适的基本原则。

这说明，心理失衡产生的主观原因在于我们没有掌握“选择的自由”，没有采取积极的态度来应对外部的不良刺激。正如人的身体通过锻炼可以更健康、更强壮一样，人的心灵也可以通过学习和锻炼而变得更健康、更坚强。

二、积极的态度让生活充满阳光

所谓积极的态度是一种思考的模式，它指导我们在面临压力的时候，仍能寻求最好、最有利的结果。换言之，在追求某种目标时，即使身处最困厄的情况下，我们仍可能取得最佳的结果。而事实也证明，当你积极思维时，你便更容易达到你的目的。

积极思考其实是一种深思熟虑的过程，也是一种主观的选择。我们还可以举几个生活中常见的例子。

第一个例子是一个被解雇的职员的故事。

有一个朋友在一个公司工作了很久，一天另外一家公司想以非常高的待遇来聘请他。当时，他和老板讲起这件事，老板这样说：“你不要走，相信我，你留在这里，对你的发展绝对有好处。”可是没有想到，半年之后，他就接到了公司的辞退令。这件事发生以后，他就徘徊在不需要、被戏弄的心理状态中，愤世嫉俗，产生了很多消极的情绪。

非常幸运的是，有一天无意中他正好翻看了我关于“选择的自由”的讲稿，他开始思考，像他这种情况，积极思考会有用吗？虽然他怀疑，却发现，正是那些消极的情绪使他一蹶不振。于是他开始改变思维的方式，并尝试着想：这次解雇对我究竟有什么意义？

在开始积极思考之后不久，他就遇到了另一位朋友，这位朋友问他：“最近你怎么样啊，工作情况如何？”他非常坦率地回答说：“哎，我刚被解雇。”

他的朋友非常惊讶他的坦率，问他到底是怎么回事。他就把这个事情的原委告诉了朋友，并且最后还说了一句话：“我相信只要有信心，即使一扇门关上了，也将有另一扇门为我打开。”

结果不久，他接到了这位朋友打来的电话，告诉他说，他们公司正好有一个很适合并悬缺已久的职位，工资虽然不如他以前的公司给得多，但是却很有发展潜力。他满怀信心地投入了新的工作。而在这份工作中他发现，这就是他梦寐以求的那种工作。在新的工作中他越干越起劲，也就忘记了失掉前一份工作所带来的不快。

所以，当我们能够不把眼光局限于眼前的失利，而以一种发展的眼光看待生命中的挫折的时候，就会找到一条更好的出路。

还有一个例子讲的是一个快乐的出租车司机的故事。

有一次我打车，一上车就能感受到这个出租车司机是一个非常快乐的人，因为他在吹口哨。于是我就问他，我说：“看来你心情不错呀！”他说：“没错，因为最近我得到了一个结论，就是不要轻易地使自己陷入消极的情绪中，因为事情随时都有转机。”接着他就告诉我他最近所碰到的一件事。

那是在一个寒冷的冬季，他想趁着上下班高峰的时候多赚一些钱，所以他就很早出门。可是那一天天气非常冷，他刚出门不久，汽车轮胎就爆了。遇到这样不幸的事，他的心情非常的沮丧。他一边嘟囔着，一边拿出工具来修车。这时有一辆大卡车，在他的身边停了下来，让他更加惊讶的是，卡车司机居然跳下了车，而且开始动手来帮他修车了。在卡车司机

的帮助下，车很快修好了，他很感激，想要表示感谢，但是卡车司机却不以为然地向他挥了挥手，跳上车就走了。这位出租车司机说：“因为这件事，我每天的心情都很好。看来事情总是有好有坏，人不会永远倒霉的。”他说从那以后，他再也不会让消极的情绪来困扰自己，他也相信这个积极思维的道理，认为遇到问题只要往好的方向去想，好事就会随之而来。

三、心念的力量

有一位心理学家，为了研究心念对行为所产生的影响，做了一个很有名的实验。首先，他布置了这样一间房子：房子底部挖有水池，里面养有鳄鱼，水池上方有一张结实的网，网的上方有一条很窄的木板桥，房间里有十盏灯，每一盏都不太亮，但全打开会看清房内的一切。关掉房子里的灯，就在这间黑暗的日子里，实验开始了。

在他的引导下，他先让十个人跟着他，成功穿过这间房子。然后，打开其中一盏灯，由于灯光不太亮，人们只能看到底下的池子里养着好多条凶猛的鳄鱼，池子上方是一个窄窄的木板桥。十个人一下子出了一身冷汗，心想，太惊险了，要是刚才不小心掉下去，那就喂了鳄鱼了。这时，心理学家问他们：“现在，还有谁愿意再通过这个木板桥从这头走回去呢？”此时，没有人敢站出来回答。

过了一段时间，有三个胆子大的想要试一试。其中一个极其小心地走了过去，但速度比第一次慢很多。第二个人则心惊胆战地走到一半，趴在木板桥上一点一点爬了过去。而第三个则在走了几步后就害怕得再也走不动了，没有成功。

看到这里，心理学家把房间里其他的灯都打开了，这时房间内的一切尽收眼底。那十个人此时才看到，桥与水池的中间还有一张网。此时心理学家问刚才剩下的七个人，有谁愿意再次从木板桥上走过去，这回有五个人走了出来。心理学家就问另外两个人为什么此时仍不愿意，这两个人看着心理学家，不放心地问：“万一掉下去，这网结实吗？”

很多时候，成败就和通过这座木板桥一样，失败并不是因为力量不足或者缺少了必要条件，而是在周围环境和其他人的影响下，很多人开始在心里产生消极的自我暗示，从而打乱了内心的平静而无从下手。

暗示的力量是不可小瞧的，它不光影响你的心理，还会对你的生理产生影响。这种事情在现实生活中也是屡见不鲜。比如早上起床，有人发现自己气色不对，就开始乱怀疑，从而破坏了一天的好心情。既然暗示可以让人觉得自己得病，甚至由于过于忧虑而真的生病，那么暗示也可以给人治病。现在就有医生专门研究一种叫做“内视想象疗法”的治疗方法。比如对于患了癌症的人，医生会引导病人通过想象自己的癌细胞在一点点减少，从而对病人产生积极的暗示，有了这样一种充满希望的心情，会让药物发挥最大的疗效，甚至不需要药物就可以把病治好。

还有几个实验故事，也同样可以说明暗示对人的生理起到的影响。

有一个实验是给参加实验的人不停地喝糖水，然后检测他们血液的各项指标，发现血糖增高，有些开始出现尿量增多、糖尿等现象。之后，不再给他们喝糖水，而只是由实验的人不停地暗示他们的血糖偏高，然后再次检测他们的血液，结果同样发生了喝糖水后的变化。这就说明，虽然没有进行实物实验，但仅凭语言暗示，完全可以代替实物而刺激人的大脑和心理，即使不喝糖水，大脑在暗示的作用下，依然主导了体内糖的代谢过程。这和“望梅止渴”其实是一样的道理。

有一个叫做“人工印记”的实验，就是把邮票大小的纸片泡湿后贴在被测试者的皮肤上，然后告诉他，这个纸片一贴皮肤，皮肤就会发烧。结果，当实验人员拿走纸片后发现，那块皮肤真的变红了。与其类似，同样是在被测试者的胳膊上，放上一枚金属硬币，然后开始暗示他，说这枚硬币是在火上烤过的，很烫，会把皮肤烫出水泡来。结果过了没多久，被硬币

压着的皮肤上，真的起了水泡，呈现二度烧伤。

很多人，本来精神状态很好，但是当得知自己患了某种不治之症时，立刻开始变得焦躁、萎靡、缺乏食欲，甚至悲观厌世，病情迅速恶化。有些人就是因为心里产生了消极的暗示，从得病到去世只有很短的时间。有位瑞典老人，并没有得什么大病，只是普通的感冒而已，但由于她的一个朋友每天都要去探望她三次，她便开始怀疑自己患了不治之症，于是没过几天就在消极的心理暗示中精神崩溃而死。

人的一生，经常会受情绪的左右，而很多人因为心态消极，对自己和他人产生了不好的影响。所以人们应该学会控制自己的情绪，保持积极良好的心态，而不能让消极的暗示影响自己的人生。身处逆境或遭受挫折时，告诉自己：这只是暂时的，没有什么困难能打倒我。这样强有力的积极暗示会增强你战胜困难的信心。

有一位曾经赢得奥运会金牌的运动员说过：“奥林匹克竞赛，对运动员来说，20%是身体的竞争，80%是心理的挑战。”奥运赛场上的竞争，可以说是世界竞技体育赛场上最激烈的竞争，如此激烈的竞争给运动员带来的心理和生理上的压力可想而知。而高手之间的比赛，水平相差无几，最重要的是自己要有必胜的信心。接受记者采访的时候，几乎每个冠军都表现了自己必胜的信心：“我来参加这次比赛，就是要拿金牌的！”有过比赛经验的人，哪怕只是参加过学校的运动会，也能体会到，心理压力增大，会影响生理上的行动，比如在比赛前肌肉紧张、心跳加快等。所以，越是这个时候，越是需要用积极的心理暗示来进行自我调节，使生理和心理都进入最佳状态，从而可以正常甚至超常发挥训练水平，创造更好的成绩。

所以给大脑正面积积极的暗示，会让人头脑灵活，从而产生意想不到的效果。

因此有心理学家说，成功与否，全看你心之所向。许多成功人士都善于给自己最积极的心理暗示，而那些缺乏自信、觉得自己不够有实力的人，就会不自觉地给自己消极的心理暗示，从而给自己带来负面影响，使自己运气更加不好。

这些例子就是告诉我们，要学会一种积极的思维方式，从逆境中发现积极的暗示，或者自己给予自己积极的暗示，从而掌握“选择的自由”。

03 把快乐的钥匙握在自己手中

一、做自己情绪的主人

一篇题为《握住自己快乐的钥匙》的文章中写到：

一个成熟的人，握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将幸福与快乐带给别人。

每一个人心中都有一把快乐的钥匙，但是我们却常在不知不觉中把它交给别人来掌管。

有一位女士抱怨说，我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。她把快乐的钥匙放在了先生的手里。

有一位妈妈说，我的孩子不听话，叫我很生气。她把钥匙又交到了孩子的手里。

有一位婆婆说，我的媳妇很不孝顺，我可真命苦。她把钥匙又交到了媳妇的手中。

有一位年轻人从文具店里走出来说，那位老板服务态度恶劣，都把我给气炸了。他又把钥匙交到了老板的手里。

这些人都做了一个相同的决定，就是让别人来掌控他自己的心情。

当我们允许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是一个受害者，对现况无能为力，抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。我们开始怪罪他人，并且传达着这样一个信息：我这样痛苦都是你造成的，你要为我的痛苦负责。

一个成熟的人，握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将幸福与快乐带给别人。他的情绪稳定，为自己负责。和这样的人在一起是一种享受，而不是压力。

那么你的快乐的钥匙在哪里呢？是放在了别人的手中吗？那就快去把它拿回来吧。

这篇文章就是让我们要握住自己快乐的钥匙，做自己情绪的主人，不要因为外界环境和其他的人或事物影响了自己应有的快乐心情。每个故事其实都在为我们启示一个道理，那就是希望我们能够在生活中掌握住自己快乐的钥匙，成为自己情绪的主人，学会一种积极的思维方式。

二、如何在生活中看到阳光

那么如何在生活中运用积极的心态，从而掌握“选择的自由”，把快乐握在自己手中呢？

有一个故事叫“秀才的梦”，给了我们很大的启发。

有个秀才参加科举考试，前两年都没有考中。所谓日有所思，夜有所梦，第三年考期将近时，他做了三个奇怪的梦。他觉得这三个梦都和自己的赶考有关，于是就找他的丈母娘去解梦。他的丈母娘恰好不在家，只有小姨子在，于是在小姨子的逼问下，他把这三个梦说给了小姨子听。他说，我第一个梦，梦见了白菜种在墙头上。小姨子说，植物要有根才能枝繁叶茂，可是你这个白菜种得那么高，它没有根怎么长得好呢？这不是“没戏”吗？意思说你去赶考，去也是白去，没多大希望。

秀才听了就很失望，但是他还抱着希望把第二个说给小姨子听。

第二个梦，他站在雨里穿着蓑衣，还打着一把伞。小姨子说，这不是很明显吗？下雨天你穿着蓑衣就够了，你又举了一把伞，这不是“多此一举”吗？

秀才越听越沮丧，但还是把第三个梦说给了小姨子。他说第三个梦，梦到了他的棺材挂到了门前的树上，小姨子听了说，这不是更明显了吗？你看看你的棺材都挂到树上去了，这不是“死无葬身之地”吗？

这三个梦一个比一个差，秀才听了就非常沮丧地往回走，恰巧在路上碰到了丈母娘。丈母娘问他发生了什么事，他就把刚才的经过说了一遍。丈母娘说要解梦还得找我，你小姨子都是在看表面，我再重新给你解解。

她说，白菜种在墙头上，种得这么高，这不是“高种”（与“高中”谐音）吗？意思是说你去赶考肯定能高中头名。秀才一听精神一振，迫不及待地把第二个梦和第三个梦也讲给了丈母娘。丈母娘说穿着蓑衣是够了，你又打了一把伞，这不是“双保险”吗？而第三个梦，丈母娘说，这就更好了，她说你看看，这个棺材都挂到树上面去了，这不是“高棺（官）悬挂”吗？意思是说，你去赶考，不仅仅能够获得头名，还能够获得一官半职，衣锦还乡呢！

听了这样的话，秀才非常有信心，第二天去赶考，果然是高中头名。其实，秀才就是受到了岳母给他的积极暗示，从而保持了良好的心态。而一个良好的心态，很可能会在你处理问题的过程中起到至关重要的作用。

打个比方讲，桌子上放着半杯水，积极的人看到它是半满的，所以很开心：“我还有半杯水可喝呢！”消极的人看到它却是半空的，所以就很沮丧：“唉，只剩下半杯水了！”同样是半杯水，因为人们看待它的角度不同，所产生的感受也就不一样。从这半杯水的启示中，我们学到的是一种积极的思维方式，不论在生活中遇到怎样的困难，我们都应该始终保持一种“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的心理状态。

第三章 让挫折成为登上成功宝座的基石

乔布斯说：“人生中能够从挫折中站起来，那么就能将经历变成财富。如果倒在挫折中站不起来，那么挫折的经历就是一场灾难。选择灾难还是财富，完全取决于你面对挫折的态度。”伟大的枪手和渺小的枪手之间，最重要的区别是什么呢？那就是伟大的枪手是一位肯不断地练习，以便重新参赛并最终获取成功的渺小的枪手而已。这就告诉我们，即使我们的才智并不十分突出，但是只要拥有足够的热忱，并且拥有坚强的意志，坚持到底，就会有成功的希望。

01 阴阳之道观顺逆

关于面对挫折时进行心理调适，首先我们看看李瑞环同志曾经讲过的一段话，这一段话为我们指出了人在面对挫折和困难时应有的态度：“一切困难和问题，都不应成为悲观失望、无所作为的理由，而应成为团结一致、艰苦奋斗的根据；不应成为心烦气躁、怨天尤人的借口，而应成为磨炼意志、施展才干的机会。历史经验证明，困难和成绩常常是相伴相随的。困难越大，战胜困难之后所取得的成绩也就越大。一部中华民族辉煌历史，一切造福人类的伟大业绩，所有成就卓越的杰出人物，都是同不屈不挠、战胜各种艰难险阻联系在一起的。”

这一段话非常深刻，发人深省，为我们指出了面对挫折和困难时应有的人生态度。挫折是生活中每个人都会面临的问题，那么在面对挫折的时候，如何进行必要的心理调适呢？

首先要正视挫折，认清挫折的本质。要认清挫折，有一些具体的原则。

第一个原则是每一个人都会面临挫折。谈到挫折问题，并非你是否会遇到挫折，而是每一个人都会遇到挫折，不是遇到大的坎坷，就是会遇到小的麻烦。

每一个人都不喜欢挫折，但是又不能总是避开它。既然这样，那么当我们遇到挫折的时候，就不要对它产生无端的恐惧或者害怕。

第二个原则是每次挫折最终都会过去。虽然每个人都会面临挫折，但是挫折不会永远存在，总会随着时间的推移而被解决。

在中国的传统经典《易经》上有一句话叫“一阴一阳之谓道”。

这个“阴阳”并不是玄而又玄的东西，其实完全可以从自然界和人类社会的现象中观察得到。比如有日就有夜，有寒就有暑，有春夏就有秋冬，有潮涨就有潮落。从这些自然界的现象来观察，都是一盈一虚，一消一长。

而我们把这个道理用来观察人世，又何尝不是如此呢？比如说人世的一治一乱、一盛一衰，人心的一忧一喜等，都体现了“一阴一阳之谓道”的规律。

古人用太极图来表示天道的规律。这个太极图半边是阴的，半边是阳的，中间还有一个界限，如果过了这个界限，那就意味着阴阳失去了平衡。阴阳失去了平衡会怎么样呢？那就引起变化。这就叫做阴极则阳生，阳极则阴生，也就是我们经常所说的物极必反，消极必长，盛极必衰。

一、家业的阴阳变数

在中国古代有一句话叫“富不过三代”，实际上讲的就是“一阴一阳之谓道”的规律。

第一代创业的人，往往都是白手起家，艰苦奋斗，兢兢业业，用自己的双手打下了一片天地，创下了基业；

第二代虽然生活条件好了，但是他们能够耳闻目睹父辈创业的艰难，所以还能够在父辈创下的基业基础上克勤克俭，励精图治，使事业不断地发展壮大；

第三代，因为他们一出生就过着衣来伸手、饭来张口的生活，更没有体会到祖辈和父辈创业的艰难，所以不仅不知道励精图治，克勤克俭，反而还学会了铺张浪费，骄奢淫逸，久而久之，就把祖辈和父辈所创下的基业给败坏光了。

对于这种变换的人世，那些有智慧的人都能够留心观察得出来，明白这与“一阴一阳之谓道”的规律有着必然的联系。

据统计，美国只有 30% 的家族企业到了第二代还能够延续，等到了第三代就只有 12% 了，继续往下发展，四代以后仍然能够存在的家族企业，则只有 3%。

“酒店老板，儿子富人，孙子讨饭”，这是西班牙的说法，“富裕农民，贵族儿子，穷孙子”的说法来自葡萄牙，而德国人则用“创造、继承、毁灭”来形容家族企业在三代里的发展情况。

一位旅居新加坡的爱国华侨曾经几次亲眼看到中国的青年留学生坐在飞机头等舱里，看的不是健康杂志，而是一些黄色刊物。而最令人惊讶的是，有些留学生动辄购买豪宅，出手大方。他们生活上的奢华更是令人吃惊，驾驶的是最贵的奔驰跑车，佩戴的是名表、名贵首饰，但是每天上课却还要父母亲在万里外按时打长途电话来叫醒，其骄奢程度之烈，令人惊心。

《资治通鉴》上说：“爱之不以道，适所以害之也。”意思是说，父母爱孩子的方式如果选择错了，那就等于是害了孩子。一个可怕而悲惨的事例，或许能够引起那些富裕家庭的注意：2002 年初，欧洲一个金融世家的后代，继承了庞大的家产后，却因为服食过量的海洛因而去世，年仅 23 岁。导致这种被称为“富裕病”的状况的原因，是生活缺乏目标。看着世界上出现的越来越多的“贫穷贵公子”，令人不由得想起了英国伟大的哲学家休谟所说的：“正是劳动本身构成了你追求幸福的主要因素，任何不是靠辛勤努力而获得的享受，很快就会变得枯燥无聊，索然无味。”

也许有人会说，在我们的历史上也有很多有学问、有道德的读书人，他们的家业不仅仅承传了两代、三代，而且承传了百年，甚至千年。那么这些人又是怎么做的呢？这些人恰恰因为能够洞察“一阴一阳之谓道”的规律，所以，他们教导子孙要谦卑退让、舍财不贪、克己利人。

例如北宋时期著名的宰相范仲淹，他曾经写过“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的千古名句。范仲淹小的时候，家境非常贫寒，读不起私塾，于是他就到一所寺院读书。在冬天天气寒冷的时候，他只能煮一锅稀饭，而这稀饭也结成了冰，他将其划成四个格子，每一顿饭只吃其中两格子的稀饭，就过着这样“断齑划粥”的艰难生活。古人说“十年寒窗无人问，一举成名天下知”，就是凭着这样刻苦努力的学习，他后来考取了功名，并且做了大官，甚至做到了宰相，可以说是“一人之下，万人之上”。但是，范仲淹并没有因此就过上骄奢淫逸的生活。

他生活充裕了，又想到还有很多贫穷的人上不了学，吃不饱饭，于是就把自己的俸禄拿出来，兴办义学、兴办义田，照顾了 300 多家的人口。

一个人的俸禄养活 300 多家的人口，可想而知，他自己和家人过着怎样清寒的生活。如果他自己过得很富裕、很奢华，就不可能拿出这么多的钱来供养 300 多家贫寒的人口了。在他晚年的时候，他的儿子们劝他说，你现在年纪大了，不如在京城里选一个好的地方，建造一所花园宅地，这样年老时也可以在那里享用啊。但是范仲淹却说，京中各大官家的园林已经很多了，而园主人又不能自己经常去游园，那么谁还会不准我去游呢？为什么非得有自

己的花园才能享乐呢？

所以，范仲淹一生出将入相几十年，生活都非常节俭。很多人就觉得他这样做不是太傻了吗？太不替子孙后代着想了！其实这才是替子孙后代着想的最好办法。他的四个儿子都做了宰相、公卿或侍郎，而且个个道德崇高，并且能够守住父亲的遗志，舍财救济众人。所以我们看到范家的曾孙辈也都非常发达，到清朝的时候这个家族出了 70 多位部长以上的官员。

900 多年来，范仲淹的后代子孙，衍传已经成千上万，分布在世界各国，可是，无论何时何地，他们对于那位杰出祖先的教训，都是谨记恪守，不敢稍有逾越。像 1970 年出版的台湾《范氏大族谱》，开宗明义第一页便刊载着由范朝灯先生以正楷恭书的《范文正公家训百字铭》：

孝道当竭力，忠勇表丹诚。兄弟互相助，慈悲无过境。
勤读圣贤书，尊师如重亲。礼义勿疏狂，逊让敦睦邻。
敬长与怀幼，怜恤孤寡贫。谦恭尚廉洁，绝戒骄傲情。
字纸莫乱废，须报五谷恩。做事循天理，博爱惜生灵。
处世行八德，修身率祖神。儿孙坚心守，成家种义根。
由此可见，范家能传承家业近千年，并非偶然。

二、成由勤俭败由奢

唐朝有一位著名的诗人李商隐，在他的一篇《咏史》诗中写到，“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。他通过学习历史，得出了一个普遍的规律，就是一个国家、一个家族，成功在于勤俭，而导致破败的原因，多是由于奢侈。

在清朝的时候，也有一个类似的例子，就是我们所熟知的曾国藩曾文正公。

我们去读曾国藩的家书，就看到他对自己的要求和对儿女的教育非常的严格。曾国藩在清朝政府中是地位最高、权位最重的一个汉人，但是他在位 20 多年，除了自己家乡的老屋以外，从来没有在省里建造过一所房屋，也没有买过一亩田地。

他曾经亲手创立了两淮盐票，这种盐票的面值很便宜，只有两百两银子，但是利息却非常高，每一年的利息就是三四千两银子。后来这个盐票从两百两涨到了两万两。所以当时谁家只要有一两张这样的盐票，就可以被称为是富裕的家庭了。然而正因为如此，曾国藩才特别交代家人，不准承领。他去世多年以后，他们家也没有一张这样的盐票。而凭着他当时的权势和地位，要取巧营私，领上一两百张这样的盐票，是极其容易的事，而且从表面上看也并不违法，是照章领票。然而凭借着自己的权势和地位来取巧营私，却是曾文正公所不愿为的。他曾经对自己的僚属宣誓：不取军中一钱寄回家中！就是军费的一文钱他都不会挪为私用。而且他说到做到，数十年如一日。

由于他的清廉，当时他手下的将领和僚属大部分也都很清廉。躬行廉洁就是暗中为民造福。如果自己要钱，自己手下的将领僚属人人都想发财，那么人民就在无形中受害了。

读过曾国藩家书的人都能够深刻地体会到，他对中国传统的“一阴一阳之谓道”体会得非常深刻。比如他说看一家子弟以后能不能发展，有没有前途，看这家子弟的三件事情就知道了。

第一件事就是看这家的子弟早晨几点钟起床。

第二件事情就是看这家的子弟是不是自己的事情自己做。

这两件事在我们现代人看来，可能是微不足道。然而就是从这些微不足道的小事上，曾国藩说可以看出这家的子弟是克勤克俭、艰苦奋斗，还是骄奢淫逸、铺张浪费。他曾经写道：“家败离不开一个‘奢’字，人败离不开一个‘逸’字，讨人厌离不开一个‘骄’字。”一

个家族的破败，就破败在用度过分奢华，以至于入不敷出；一个人之所以会败落，就是因为他玩物丧志，不思进取，过着过分安逸的生活；而一个人之所以讨人厌，就是因为他过分的骄傲自大，自以为是。

《左传》上也提到：“骄奢淫逸，所自邪也。四者之来，宠禄过也。”

第三件事就是看这家的子弟是不是读圣贤书。为什么呢？因为中国古代的圣贤经典，都是古人经验和智慧的承传，都记载着古人对天道的理解和认识。所以一个人经常读诵这些经典，就可以站在巨人的肩膀上，从而看得更远。纵观历史，凡是富过三代的家族，必然是诗书传家。

除了曾国藩所讲的这三件事外，从另一件事情上，我们也可以看出曾国藩对于“一阴一阳之谓道”的体会的深刻，那就是他把自己的书房取名为“求阙斋”。

意思就是要求一点缺失，而不能过分完美，因为自己有权有势，才华横溢，可以说是近乎完美了，但是月盈则亏，人满招损，“富贵，怨之府也；才能，身之灾也；

声名，谤之媒也；欢乐，悲之渐也”，所以曾国藩为人处世才特别的小心谨慎，因为他明白“一阴一阳之谓道”的规律。

如果我们能够体会到中国古圣先贤关心后人的存心，我们就会更加珍惜他们留给我们的宝贵经验。

三、天道——损有余补不足

从上面的故事我们可以看到，“天道”其实很简单，那就是过分的要受到制裁，而不足的要受到补益。所以中国传统的圣者，无论是儒家、道家，他们反复地叮咛，都是为了说明这一个道理。

儒家的创始人孔子，他一生所奉行的就是温、良、恭、俭、让的德行，做到了温和、善良、恭敬、俭朴和礼让。《尚书》中说“满招损，谦受益，实乃天道”，就是说这是自然而然的道理。又说“天道福善祸淫”，意思是说，自然的规律，都是给那些善良的人带来福分，而给那些过分的人带来灾祸。这个“淫”就是骄奢淫逸的“淫”，在中国古代它有“对一切事情过分与放纵”的意思。

由此可见，儒家对于人的合理欲望并不否认，但是它也同时看到，任何对自然欲望的过分放纵都会倒向危险的境地。孔子从来没有否认过人对物质财富的追求，他曾经明确地说“富与贵，是人之所欲也”，但是“不以其道得之，不处也”。

《孟子·滕文公下》中记载了这样一段有趣的对话。“彭更问曰：‘后车数十乘，从者数百人，以传食于诸侯，不以泰乎？’孟子曰：‘非其道，则一箪食不可受于人；

如其道，则舜受尧之天下，不以为泰一子以为泰乎？’”在孟子那里，如果不合道理，即使是一碗饭也不可以接受；如果合理，即使接受了天下的赠予也不过分。

可见，儒家痛恨的不是追求财富，而是通过不正当的方法去发财致富，因为这是违背基本的道德原则的，更是违反了“一阴一阳”的变化之道。“满招损，谦受益”，以不正当的方式过分追求私利，最终会导致坏的结果。

所以儒家特别强调的就是礼节，就是以礼来节度自己不合适的欲望和行为。

儒家认为，学习礼乐，特别是学习音乐，是节制人们不合理欲望的最好办法。

孔子认为，读诗是重要的，因为这是学之始，但是没有礼乐，学习是不彻底的。因此孔子说：“兴于诗，立于礼，成于乐。”孔子强调了对礼乐的学习，因为它们对于平衡人的内在情感和外在行为以达到社会和谐至关重要。礼乐之所以具有这样的功能，是因为礼乐源于天、根于心。

《礼记·乐记》中有如下记述：“大乐与天地同和，大礼与天地同节。和，故百物不失；节，故祀天祭地。”“乐者，天地之和也。礼者，天地之序也。和，故百物皆化；序，故群物皆别。”孔子认为，正是这种宇宙论的“和”的观念才是音乐的源头，真正伟大的音乐能够成功地模拟自然的和谐，只有这种音乐才是有益的、可取的。礼的制定规定了明确的秩序和规则，而音乐的普遍流行则在人们中间建立了一种平和的气氛。在儒家看来，音乐艺术的目的就是为了达到和。更重要的是，儒家认为，音乐不仅反映了人的情绪情感，也能塑造人的性格，这是因为以和为本质的音乐能渗透到人的内心深处。人性原本是平和安静的，但是由于受到外部世界的影响，就起了种种贪欲之心。当这些欲望没有得到很好的控制以及我们的自觉心被物质世界所扰乱时，我们就丧失了自我而为欲望所淹没，从这里就滋生了狡黠、违抗、欺骗等不道德的现象，因此才出现了以强凌弱、以众欺寡、弱肉强食、鳏寡孤独老弱病残无所养的局面。所以，《孝经》上说：“移风易俗，莫善于乐。”

道家的创始人老子更是把对天道的认识运用到人际关系的处理上，而提出了“处柔守慈”的处事原则。老子曰：“守柔曰强。”意思就是说，那种坚持以看似最柔弱最柔软的特点来抵御一切的人，是最坚强的人。换句话说，强并不是最强的，因为强中自有强中手，而天下最坚强的是柔软，柔能克刚。“处柔”是老子的处世哲学，他认为这是面对复杂的外部环境而能够保全自我的最好办法。所以老子说“兵强则灭”、“物壮则老”、“木强则折”，就是说事物到达了一个强盛的极限，就开始向衰败转化，而柔弱却是新生的标志。所以老子说：“人之生也柔弱，其死也坚强；草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之德。”

同时，老子的柔，是一种长存之道。他说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”世上没有什么比水更柔弱的了，但是水却能攻破世上最坚强的东西。

我们都知道水滴石穿，老子就是以此说明，外表看似柔弱的事物，内在的强大却可能是人始料不及的。“知其雄，守其雌”、“知其白，守其黑”、“知其荣，守其辱”，这些都说明，老子对“处柔守慈”这一方法的推崇。只有这样，才能在相生相克的过程中，防止事物朝着一个极端发展，从而维持一种阴阳平衡的状态，保持相对长久。

《易经》这本说明“天道”的书中一共有 64 卦，每一卦的爻辞都有凶有吉。

但是在 64 卦之中，只有一卦六爻皆吉，这一卦就是地山谦卦。谦卦与别的卦大不相同。别的卦在各爻变动时，或吉或凶，或有悔吝。但谦卦六爻，无论如何变动，只有吉利。究其原因，就在这个“谦”字。谦卦，艮下坤上，艮为山，坤为地。山比地高得多，但是这个山很谦虚，愿意下于平地，而不是高高在上。比之于人事，便是一个人不居功自傲，不过分显露自己的才华，能够谦退自己，推崇他人，如此，便能成就谦德，万事亨通。所以，文王系辞说：“谦，亨，君子有终。”

谦卦虽好，却不易学。因为一般人都想居于人上，接受别人崇拜。这与谦德恰好相反。因此，学谦，必须探讨若干义理。

伏羲氏画卦时，特别发明两个简单的符号，象征阴阳两仪，然后以此画成八卦，以及 64 卦，包罗宇宙万有、千变万化。在万有变化中，有其差异相，有其共同相。以差异相而论，万物各异其情状，决无二人或二物完全相同。以共同相而论，万物同具五行，同有生灭，一律平等。《毛诗·小雅·节南山》说：“节彼南山，维石岩岩。赫赫师尹，民具尔瞻。”南山虽然高峻，但与平地同样是土石等物聚成；师尹虽然显盛，但与平民同样有生有灭。由此观察，高山下于平地，并非伏羲故作玄虚，而是自然平等的现象。看清这个现象，再读孔子的象传，“谦谦君子，卑以自牧”，谦德便能油然而生。

弘一大师编辑的《格言别录》有这样几句话：“聪明睿知，守之以愚。道德隆重，守之以谦”、“物忌全胜，事忌全美，人忌全盛”、“步步占先者，必有人以挤之。事事争胜者，必有人以挫之”。可以说，这些为人处世的道理都是从“一阴一阳之谓道”的规律推论出来的。

从“一阴一阳之谓道”这一规律中，我们就明白了：当我们事事都很顺利，处在事业的高峰的时候，我们不要自以为是，妄自尊大；当我们遇到挫折的时候，我们也不要失去信心，因为冬天已经到了，春天还会远吗？

02 检讨自己，让失败做我们的老师

一、挫折中也有转折

认清挫折的第三个原则，就是每次挫折都有转折点。

维多利亚女王时期，英国著名的政治家本杰明·狄斯累利在议会第一次发言的时候，就有很多人发嘘声，迫使他停了下来。当时他这样说：“虽然我现在停了下来，但是总有一天你们会听到我成名的消息。”他这句话一出口，就引起了一片哄堂大笑。但是若干年以后，正如本杰明·狄斯累利自己所言，他的名字的确响彻了世界政坛。

这种面对挫折而奋发努力的例子，在中国更是屡见不鲜。下面讲的是中国历史上很有名的“头悬梁，锥刺股”的典故，主人公是战国时苏秦。

战国时期，秦国通过变法国力越来越强，想要统一其他六国，于是经常攻打其他国家。由于秦国的强大，其他国家都很担心，但又想不到合适的方法抵御秦国。苏秦游说各国，提出了“合纵”抗秦的主张，即六国联合起来，一起抵抗秦国。

苏秦生于洛阳，而洛阳正是东周的都城。苏秦出生在这样一个地方，而且又有些才学，便想有一番作为，于是就去见周天子，结果没有见成。苏秦很生气，便把家产卖了，然后跑到别国，想要在别处施展才华。然而他在其他几国周游了一圈，一无所获，钱也用光了，没法活下去，没办法，只好再次回到洛阳家里。

他一回来，家里人看到他就来气，因为他当初变卖了家产就走了，也不管家人，现在竟然一无所有，穿着破衣烂鞋，落魄地又跑回来了。他亲娘把他数落了一通，他老婆都不正眼看他一眼，只顾织布。苏秦饿得不行，想让他嫂子给他做饭，结果他嫂子扭头就去做别的，同样不理他。苏秦受了很大刺激，心想自己一无所成，连自己的家人都看不起自己啊。于是他决定发奋读书，一定要有所成就。

他不分日夜地钻研兵书，晚上看书到深夜，困了，就拿把锥子扎大腿，一疼，就会清醒许多，然后接着读。有时候深夜犯困打瞌睡，他就找根绳子，一头把头发系上，一头系在屋顶的顶梁上，一打瞌睡头往下低时，因为上面有绳子揪着，头皮就会被揪疼，这样就又开始清醒地看书。后来人们所说的“头悬梁，锥刺股”，就是从这儿来的。

苏秦刻苦学习了一年多的时间，觉得已经学有所成，有所收获了，便收拾行囊，重新游说各国。首先他游说赵国联合其他六国一起抗击秦国，赵国国君觉得苏秦说得有理，同意了，还赏赐了他很多金银宝物，苏秦一下子发达了。在赵国的资助下，他又往返于其他几国之间，晓以利害，最终说服其他几国同意加入合纵抗秦的计划中，它们订立了盟约，任苏秦为六国之相。一般人能做一个国家的国相就很了不起了，苏秦一下子同时兼任六国之相，赵国国王还封他为武安君。秦国知道六国联合起来准备一起抵御自己的消息后，大吃一惊，之后的十几年中，秦国都没敢再向六国发动大规模的战争。

关于这个故事还有一个很有意思的插曲。苏秦在落魄时，回到家，受到家人的一致鄙视。而当苏秦拜六国相，并被赵王封君的消息传到苏秦的家乡时，他的家人的态度来了个 180 度大转变。他的兄弟妻嫂，都为自己以前那样对待苏秦而有些后悔，所以他们一听说苏秦返回赵国要经过老家洛阳时，全家人准备了丰盛的宴席，跑到 30 里外的地方，把路打扫得干干

净净，跪在地上迎接苏秦的到来。

这种前后的对比，让苏秦百感交集。

苏秦的挫折感不仅来自于自己的一事无成，同时也来自于家人对他的鄙夷，这让他受了很大刺激，也最终让苏秦化挫折为动力，发奋读书，并最终成功。

一个人之所以成功，甚至成为传奇人物，并不是一蹴而就的，而是经历了无数的挫折与失败，并在挫折后努力奋斗而得来的。这样的传奇人物在今天也并不少见。

这些例子告诉我们，挫折给人以打击，给人带来痛苦和失望，但是它也同时促人奋起，让人从中得到锻炼，并且逐渐走向成熟。当我们能够这样来看待生命中的挫折的时候，我们就会改变一些对一般的人和事物的看法。

二、生活在感恩的世界里

正如一位大德在《生活在感恩的世界里》所讲的：

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心智；

感激欺骗你的人，因为他增进了你的见识；

感激鞭打你的人，因为他消除了你的业障；

感激遗弃你的人，因为他教导了你应自立；

感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力；

感激斥责你的人，因为他助长了你的定慧。

这几句话非常值得我们深思。一般我们对伤害过自己的人，都是恨得咬牙切齿，甚至希望他有什么不如意的事发生。但这段话中却说，我们要“感激伤害你的人”。为什么要感激他呢？因为如果没有人曾经伤害过我们，我们可能就像温室里的花，经不起任何的风吹雨打，正是因为有人伤害我们，当我们又从这个伤害中恢复过来的时候，我们的心智也就大大地成熟了。

“感激斥责你的人，因为他助长了你的定慧。”很多人都觉得自己的修养很好，从来都不发脾气。为什么？因为他的周围很多人都是在赞叹他，在恭维他，净给他说一些漂亮的话。当有一天，有一个人突然来到他的面前，指着鼻子来骂他的时候，他若还能够保持那种修养，那种微笑，还有那种耐心，这才表现了一个人真正的定慧。

所以我们应该感激所有对我们有帮助的人。这也正如大文豪巴尔扎克所说的：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，但是对于弱者却是一个万丈深渊。”

三、你给挫折脸色，挫折就给你脸色

第四个原则就是，每次挫折都会对人产生影响，是产生积极的影响，还是产生消极的影响，那取决于你对待挫折的态度。

有的人在挫折袭来的时候，就认为自己是天下最倒霉的人，而事实并非如此。

和那些更不幸的人相比，其实你还是一个十分幸运的人。如果你为没有提工资的事情而感到沮丧，我们可以去到贫困的山区看一看；如果你为孩子升学的事情而感到烦恼，我们可以去到孤儿院看一看；如果为身体上的不适而焦虑万分，我们可以去到癌症病房看一看；如果我们为人际关系不和谐而感到不快乐，我们可以去到殡仪馆看一看。我们应该多看看别人，多站在别人的角度来观看自己，就会发现，我们的相对位置是令人向往的，我们现在的处境是令人羡慕的，那些让我们感到焦虑、沮丧和不快乐的事情，很多都是自己内心的谬想，

都是我们给自己妄加的压力。

有很多时候，我们感到有压力，心情很不好，那是因为我们不知道站在别人的位置来观看自己，或者是我们选择“别人的位置”选择得不好。能拥有明亮的眼睛就应该感到快乐，因为对于那些盲人来说，绚丽多姿的彩色世界是不存在的；

能拥有清晰的听觉就应该感到快乐，因为对于那些失聪的人来说，悦耳动听的世界是不存在的。在这一点上，我们是多么幸运呵，还有什么好郁闷的呢？

记得有一本书里这样说：“如果你笑口常开，你就轻松愉快；如果你悲哀不已，你就自认倒霉。”所以快乐惬意的人总有许多理由去快乐，而对于忧愁病态的人来说，快乐如同葡萄酒，但都带有胆汁味。一个人如果懂得往好处想，许多原本给你带来压力的事情也能给你带来轻松快乐。事情可以通过不同的角度表现出来，但是我们应该从没有压力的角度来看待事情。有的人事事心满意足，见到每一个人都生欢喜心；有的人终日烦恼成忧，看每一个人都看不顺眼。压力对于不同的人是不同的。

有这样一个人，他从小就是孤儿，没有受过良好的家族教育，所以生性追求无拘无束，上学时经常和同学打架，以至后来上大学时，由于打架被学校劝退。

这个人就是后来的苹果电脑公司总裁乔布斯。1975年，刚满20岁的他从大学退学，来到纽约，开始了自己的创业生涯。

然而好事多磨，1981年，由于乔布斯的决策失误，再加上席卷整个美国的金融风暴，导致公司损失惨重，而他本人也因此破产，并被苹果公司辞退。成功人士与平庸人士的区别就表现在遇到重大挫折后的行动上。乔布斯被公司扫地出门，但他并没有像有些破产者那样找个最高楼顶，然后跳下去，一了百了。他并没有放弃他的事业，而是一边啃着冷面包，一边思考如何让苹果公司重回昔日的辉煌。

伟大决策的诞生需要时间，乔布斯思考了近一年的时间，终于找到了解决当前问题的办法，那就是让电脑走进“个人品牌”时代。他认为不管是什么样的发明创造，一旦致力于服务每一个个人时，其效益将是不可估量的。

当他联系昔日的东家，并将他的计划告诉他们时，他们最终采纳了他的计划，并重新聘请他出任公司总裁。他的坚持，让他从此走上了一条通往成功的康庄大道。可能此时谁都不会想到，一个曾被学校劝退的人，最终成了新经济时代美国的第一个，也是最年轻的亿万富翁，并登上美国《时代》杂志封面，成为世界级的风云人物。

“人生中能够从挫折中站起来，那么就能将经历变成财富。如果倒在挫折中站不起来，那么挫折的经历就是一场灾难。选择灾难还是财富，完全取决于你面对挫折的态度。”乔布斯如是说。

英国作家萨克雷也说过：“生活是一面镜子，你对它笑，它就笑，你对它哭，它就哭。”的确，当我们能够微笑着来面对生活，那我们就能够感受到生活的温暖和愉悦，生活也会对我们笑。

第五个原则，不要盯着挫折不放。挫折带给人打击，并且伴随着强烈的心理和身体的反应，所以，一旦感受到挫折，就应该马上把它抛开，不要总是把它留在记忆里。有的人把挫折的感受比作一个泥泞的沼泽地，你越是不能很快地从中脱身，它就可能把你陷得越深，直到你不能自拔。在面临挫折的时候，我们应该采取各种方式，把自己的注意力暂时转移到其他事情上，缓解和冲淡自己不愉快的心情。

总之，面对挫折的时候，我们一不要怕，二不要逃避，三不要颓废，四不要绝望，五不要深陷。挫折只是暂时的失败，只要你不屈服，失败就永远不是定局。

四、检讨挫折，坦诚面对自己

我们仅仅知道如何认清挫折还是不够的，更重要的是要检讨挫折，吸取教训，这样我们才能从挫折中学习经验，让挫折成为指导我们成功的老师。

著名的成功学者威廉·A·沃德曾经说过这样一句话：“失败应当成为我们的老师，而不是掘墓人；失败是暂时失误，而不是一败涂地；失败是暂时走了弯路，而不是走进了死胡同。”当我们能够这样来面对生活中的挫折时，我们就能够轻装上阵，并且采取战胜挫折的第二个步骤，那就是你必须检讨挫折，把挫折看成是学习的机会。可是生活中有很多人遇到失败和挫折的时候就转而去别的事情，第一次不成功，就把以前所有的尝试都给否定了。但是成功的人在受到挫折的时候，却能够检讨挫折，吸取教训，并且从挫折中找到突破口，力争战胜挫折。

要检讨挫折，我们首先要看清自己的弱点。看清自己的弱点需要我们有真正坦诚的个性。很多人都认识不到自己的弱点，也就没有办法克服自己的弱点了。

为了看清自己的弱点，我们不妨看一下明朝袁了凡先生的故事。

袁了凡是明朝的一个读书人，他在前半生的时候仕途不是很顺利，也没有儿子。有一次他遇到了一个高人，这个高人就要他反省自己的缺点，让他看一看自己究竟有什么过失，导致了自己仕途不顺，又没有儿子。一经提示，袁了凡就马上回过头来反省自己的缺点。在细细思考之后，他坦诚地说：“余福薄，又不能积功累行，以积厚福，兼不耐烦剧，不能容人，时或以才智盖人，直心直行，轻言妄谈。”

他在反省自己为什么仕途不顺的时候，主要谈到了这几点：我自己的福分很浅薄，又不能多去做好事，多积阴功，来培养可以享受大的福报的根基；我做事没有耐心，对别人不耐烦，又不能容人，别人有了过失我会把它记在心上，总也挥之不去，偶尔遇到了朋友呢，还会对他们提起；因为读了很多的诗书，自己才华横溢，有的时候因此而掩盖了别人的才华；说话的时候不经过考虑，也不知道它对别人有什么好的影响和不好的影响，直心直行，轻言妄谈。他说因为我有这么多的过失，所以才导致了我仕途不是很顺利。

在反省自己为什么没有儿子的时候，他也反省了六点。他说：“地之秽者多生物，水之清者常无鱼。余好洁，宜无子者一。”意思是说，大地非常污秽肮脏，但它往往长出了很多的生物；清澈见底的水里却看不到鱼，因为如果有鱼就会被人给抓去了。了凡说他自己特别喜欢洁净，严重到有洁癖的程度，他说这是他没有儿子的第一个原因。

“和气能育万物，余善怒，宜无子者二。”意思是说，和气致祥，和气能够养育万物，但是他却喜欢发怒，经常控制不住自己的脾气，对别人乱发火，这是他没有儿子的第二个原因。

“爱为生生之本，忍为不育之根。余矜惜名节，常不能舍己救人，宜无子者三。”仁爱之心是万物生长的根本，忍，就是残忍，对别人的苦难毫不心动，不想去同情帮助他。这个残忍是不育的根本。他过分地珍惜自己的名声，常常不能损害自己去帮助别人，这是他没有儿子的第三个原因。

“多言耗气，宜无子者四。”他这个人讲话喋喋不休，而说很多的话就会消耗自己的气，这是他没有儿子的第四个原因。

“喜饮铄精，宜无子者五。”他非常喜爱饮酒，饮酒之后常常烂醉如泥，也会影响自己的精气神。

“好彻夜长坐，而不知葆元毓神，宜无子者六。”他还喜欢打坐，而且一打坐就是整夜不睡。我们知道人的身体必须顺着自然的规律来运行，才能够保持健康。

晚上 23 点到凌晨 1 点钟，相当于一年四季的寒冬季节，这个时候如果还不睡觉的话，就等同于我们穿着很薄的衬衫出现在寒冬季节，是很容易得病的。他不知道保养身体，这是他认为自己没有孩子的第六个原因。

最后他还说了一句话：“其余过恶尚多，不能悉数。”除了这些过失以外，他还有很多很多的过失，不能一一加以列举了。

袁了凡先生的认识反映了古人的伦理观，但也对我们有积极的启发。他的仕途在日后也变得比较顺利，还生了两个儿子。到了晚年，他就把自己一生改过的经历写给了自己的儿子，称为《袁了凡家庭四训》，简称为《了凡四训》。

03 财色名利观是成败的根由

袁了凡的故事告诉了我们什么呢？就是一个人要认识到自己的弱点是非常不容易的，需要我们能够坦率地面对自己。现在的人很多都有这样或者那样的人性弱点，不是贪财就是贪色，不是贪名就是贪利，总之总会有一两样放不下。

一、临利勿苟得

如果贪财，可以想一想《大学》上的教导，会对我们非常有启发：“货悖而入者，亦悖而出。”意思是说，财货是以不好的方式得到的，它也必将以不好的方式耗散掉。所以，在古人看来，钱并不是你赚到手里就是你的了，它实为五家所共有。

首先就是官府。比如说钱是通过贪污腐败受贿来的，事情总会败露，你的所有财产都会被充公。然后还有水、火、盗贼和不肖子孙。水灾会把不义之财漂走；

火灾会把你的财产给烧掉；古代有许多盗贼都是很有侠义之心的人，专门偷那些为富不仁的人；最后是不肖的子孙，虽然父辈贪污受贿了很多钱，但是因为孩子没有受到良好的教育，他又耳闻目睹父辈这样不良的行为，他就会变成纨绔子弟，把这些钱财给消耗掉。

道家的劝善书《太上感应篇》中形象地说：“取非义之财者，譬如漏脯救饥，鸩酒止渴，非不暂饱，死亦及之。”意思是说，取不义之财的人，就像吃有毒的肉来止饥、喝有毒的酒来止渴一样，不仅不能止息自己的饥渴，反而给自己带来了杀身之祸！

《大学》上说：“仁者以财发身，不仁者以身发财。”有智慧的仁者在赚取财富之后，不吝于用这些钱财救济贫苦、捐助教育、支持慈善，结果用财富为自己获得了好的名声，受到社会大众的尊敬，甚至还能垂范后世，名留青史。而利令智昏的不仁者却不惜以自己良好的身份、社会地位、名声为代价，去追求财富的增长，以致贪污受贿、违法乱纪，甚至坑蒙拐骗、打砸抢烧，无所不为，结果落得了人财两空、家人蒙羞，甚至锒铛入狱、遗臭万年的结果。

这句话实际上给了我们很大的提醒。中国古代的很多读书人，因为受到了良好的教育，他们绝对不会去取不义之财，做到了孔子所说的“富与贵是人之所欲也，不以其道得之不复也”。富贵是每一个人都想得到的，但是以不道义的、不正当的方式来获取它，我也不愿处于富贵的地位。孔子还说：“不义而富且贵，于我如浮云。”如果是通过不道义的方式获得富贵的地位，这对我来说就像天边的浮云一样，和我毫不相关，我是绝对不会这样去做的。中国古代的读书人，他们不仅一心苦读圣贤书，把这些圣贤的教诲落实在自己的生活当中。

春秋战国的时候，宋国有一个司城，名字叫子罕，负责国家的建筑和工程，自然就会有很多人向他行贿。《左传》中记载了子罕不受玉的故事：

宋人或得玉，献诸子罕，子罕弗受。献玉者曰：“以示玉人，玉人以为宝也，故敢献之。”子罕曰：“我以不贪为宝，尔以玉为宝。若以与我，皆丧宝也，不若人有其宝。”稽首而告曰：“小人怀璧，不可以越乡，纳此以请死也。”子罕置诸其里，使玉人为之攻之，富而后使复其所。

有一次宋国一个人拿着一块美玉来呈献给子罕，子罕拒不接受，送玉的人以为子罕是怕这个宝玉是假的才不愿意接受，于是他就说：“这块宝玉是我在田地里耕田的时候发现的，确实是一块美玉，所以我才敢呈献给您。”子罕听了之后笑了笑说：

“你以美玉为宝，我以廉洁不贪为宝，如果我接受了你的宝物，那我们不都各失其宝了吗？所以还不如我们各守其宝的好。你守着你的美玉，我守住我的廉洁。”

献玉的人叩头，然后对子罕说：“我这样一个人，怀里揣着这样的宝物，肯定会招来祸事，到哪儿都不安全。我还是把宝物放在您的府上，这样也可以不遭坏人的暗算，免于祸事。”于是子罕就把美玉放在自己家中，还找来工匠把美玉重新雕琢了一下，然后把玉卖给了别人，又把卖玉得来的钱，给了送他玉的人。送玉人一下子成了有钱人，对子罕千恩万谢，佩服得五体投地。

东汉的时候有一位太守叫杨震，为官清廉，把个人利益看得很淡。他始终以“清白吏”为座右铭，从不接受别人对他的私下馈赠，对自己严格要求。这种清白廉洁的品质，在古代是很被人称道的，即使是在现代，也是很受老百姓期待和敬佩的品质。

杨震在荆州做刺史时，曾经向朝廷举荐才华出众的王密为昌邑县令。后来他调任东莱太守，赴任过程中路过昌邑，王密听说后就到郊外去迎接。当天晚上，王密拜会杨震，二人相聊甚欢。等到了深夜，王密准备起身告辞时，便从怀中拿出早已准备好的黄金，想要送给杨震，以报杨震的知遇之恩。他说道：“恩师于我有知遇之恩，正逢此次恩师路过此地，我准备了一份小小的礼物，希望恩师笑纳。”杨震自然是拒不接受，并说：“你能做到这个官位，那是因为你真才实学，我不过是了解你的才学而荐举你为孝廉，希望你能廉洁自律，造福一方。然而你今天却以此来向我行贿，岂不辜负了我对你的期望吗？如此回报并不是我想看到的。只要你能真正造福一方，做个清廉自律的好官，就可以了。”王密觉得他只不过是推托而已，怕别人知道这件事才故意这么说，于是就说：“这件事情没有人知道，你还是放心接受了吧。”结果杨震义正词严地说：“这件事有天知，有地知，有你知，有我知，怎么能说没有人知道呢？我了解你的学识才把你推为孝廉，而你对我的作风却一无所知啊！”后来杨震的子孙乃至曾孙也非常的廉洁，还给他家的书房取名为“四知堂”，以纪念他们祖先的德行。

反过来，我们再看看历史上的贪官，其结果与廉洁的官员相比，就截然不同了。

为人们熟知的极度贪财的官员一和珅，可以称为中国古今第一贪。

和珅出身宦宦世家，祖上因有过战功而受封。到了他父亲一代，因为为官清廉，而且大多数时候都在守卫边疆，因此家里并没有许多的产业。等他父亲去世，和珅家境就开始越来越困窘。

按说这样一个虽出身宦宦，却受过苦日子的人，在为官后应该更理解底层人民生活的艰苦，何况他的父亲还是一个清廉自律的武将。然而令人意想不到的是，和珅为官期间，由于深受乾隆帝的信任，位极人臣，一人便掌握了清朝用人、财政、刑罚、“抚夷”等几乎所有重要部门的大权，于是他便开始数典忘祖，肆无忌惮地大开受贿之门。

他敛财的最主要和最快的方式就是在“用人”方面收取贿赂。由于他拥有任命重要官员的权力，于是那些一心想要做官、想要往上爬的蝇营狗苟之徒，便开始给和珅大把大把地送钱。不向他献纳金银珠宝，或者跟他没有亲属关系的，基本上是无法做官的。

更严重的是，他一边可以任用官吏，另一边还坐在“监察部长”的位子上，自己查自己，又怎么查得出问题呢？史书上称当时的情景为：“和相专权，补者皆以贿进”、“政以贿成”，

“乾隆中，自和相秉政后，河防日见疏懈。

其任河帅者，皆出其私门，先以巨万纳其帑库，然后许之任视事，故皆利水患充斥，借以侵蚀国帑”、“至竭天下府库之力，尚不足充其用……而庚午、辛未高家堰、李家楼诸决口，其患尤倍于昔，良可嗟叹”。

乾隆死后，他的儿子嘉庆皇帝将和珅革职下狱，抄没家产。根据《查抄和珅家产清单》的记载，家产中金银珠宝、字画珍玩，无所不有。皇上有的他有，皇上没有的他也有。而和珅的家产又是多少呢？据记载，一共是 11 亿两白银！那时清朝每年的国库库银收入为 7000 万两白银，也就是说，15 年清朝国库收入才能与和珅的家产相比！所以当时有句话说：“和珅跌倒，嘉庆吃饱。”

人们追求物质利益并没有错，但是贪财贪到和珅这种程度，那就是不义之财啦！和珅的经历也正应了“货悖而入者，亦悖而出”这句话。他虽然聚积了大量不义之财，但最后也只能落得个一切不义之财尽入国库、自己自尽而死的下场。

基督教说：“贪财是万恶之根。”巴哈依教说：“你所拥有的不必喜悦，今晚它们是你的，明天别人就会占有它们。”犹太教言：“人有金子，却没有知识，他有什么呢？”因此，也有些人说那些富家子弟很可怜，因为他们“穷得就只剩下钱了”，金钱并没有带给他们幸福安乐的生活，反而成为他们堕落的助缘。

从前印度有个地方，很多人都信仰文殊菩萨，想塑一尊文殊菩萨的像来拜，但是不知道文殊菩萨的相貌是怎样的。后来有人建议找个最英俊的青年来做模特，按他的相貌塑一尊像来拜就可以了，大家都赞成。于是，有一位很英俊的青年被选来做模特。像塑好了，这位青年得了一笔数目可观的赏金，他好像中了彩票一般，欢天喜地地回去了。

过了两三年，离那个地方不远的另一个乡村，有一班人信仰夜叉鬼，他们说夜叉鬼是保护神，要塑一尊夜叉鬼的像来拜，但却不知道夜叉鬼是什么样子。后来有人建议说：夜叉鬼属于鬼类，鬼的样子一定是很丑的，我们可以从监狱里找一个最丑的犯人，照他的样子塑个像来拜就可以了。大家也都赞成。于是，他们从监牢里找到一个最丑陋的犯人，来做模特，塑夜叉鬼的像。像塑好了，主事的人也送了一大笔赏金给犯人。哪里知道这个犯人一看到赏金，竟然大哭起来。

大家觉得很奇怪，问他为什么哭。犯人说：“两三年前，我是最英俊的青年，曾经被选为塑文殊菩萨像的模特，得了一笔数目可观的赏金。我有了钱，就整天寻花问柳，赌博喝酒，游手好闲，染上了一身坏习惯。钱用光时，谋生无能，只好去做小偷。有一次偷东西失手，被抓坐牢，在监牢里受尽折磨，现在竟被你们选为塑夜叉鬼的模特。金钱害得我好苦啊！今天我看到赏金，便想起我的从前，使我感到懊悔、感到惭愧！”

从这个故事中，我们可以看到，拥有金钱而没有智慧，金钱反而成为作恶的资本。不是通过辛勤劳动而获得的财富，自然不懂得珍惜。今天在西方国家，为了使下一代能像一般人一样辛勤工作，培养起正常的生活自理能力，并进而培养节俭进取的美德，有的富豪设立了“家族信托基金”，只有在子女求学的适当阶段，才给予一定额度的金钱资助，有的父母要求子女自力更生，念完大学甚至研究生，才允许他们动用“家族信托基金”的金钱，有的父母鼓励子女到乡下集体农场工作，也有的长辈设立了“家族奖金”，鼓励在社会服务中表现杰出的子孙。

美国微软公司的总裁比尔·盖茨承诺了会捐出自己百分之九十五的财产，他希望能改变世界，并指责发展中国家的贫困妇孺所面对困难，是“资本主义的失败”所造成的。他指出，一架飞机失事坠毁造成 100 多人死亡，全球都有报道，但是在好多落后的国家，每天都有 8000 名儿童死于营养不良和缺乏医疗药物，媒体却只字不提。

《易经》上有一句话：“积善之家，必有余庆。”很多有远见的成功人士，都把自己的金钱捐献给慈善事业。他们能够想到在当今世界上，有多少人正在忍饥挨饿，有多少贫困的

孩子交不起学费，于是把自己富裕的钱物拿出来，雪中送炭，救人一命，解人急困。他们所得到的内心的喜悦，比一时挥霍所带来的满足感要真实、踏实而长久。

二、色字头上一把刀

可能有些人对财物看得比较开，但是却喜欢美色。如果我们贪色，也可以读一读古人的故事。

柳下惠坐怀不乱的故事，自汉朝以来就广为流传，人们都耳熟能详，柳下惠也因此被人们认为是好男人的典范。现在，人们经常用“坐怀不乱”来形容那些在男女问题上很正派的人。

《诗经》中也记录了一个类似的故事。鲁国有一个男人，自己住着一间房子。他的邻居是一个很漂亮的寡妇，也是独自住一间房子。有一天夜里狂风大作，还下着大雨，寡妇的房顶被大风刮坏了，没有办法，寡妇只好来到隔壁单身男子家去借宿，可是男人不让这个寡妇进门。寡妇便隔着窗户问他为什么不让她进门，这个男人说：“我听说男女不差 60 岁不能够同住在一屋，咱俩都这么年轻，怎么能够让你进来呢？让人家看到，会说咱们不守规矩。”寡妇便说：“你可以像柳下惠学习啊，他用身体来温暖受了冻的女人，却没有做半点非礼的事情，而别人也并没有说他什么啊。”

这个男人便说：“我不开门就是在向柳下惠学习啊，他能用身体温暖别的女人而不非礼，我正因为做不到这一点，所以才不给你开门。”

唐朝的时候，有一位名相叫狄仁杰。狄仁杰年轻的时候，可以说是玉树临风，一表人才。有一次他进京赶考，留宿在一家旅店。这个旅店的女主人刚刚死了丈夫，白天，她看到狄仁杰一表人才，英俊潇洒，于是暗暗地起了爱慕之心。到夜深人静的时候，狄仁杰还在刻苦攻读，挑灯看书，少妇过来敲狄仁杰的房门。狄仁杰心里也不免有一些疑虑，但由于他自己做人很坦荡，就把门打开了。打开门一看，出现在自己面前的是一位打扮得花枝招展、非常妩媚的女子，身着非常艳丽的服装，他心里不免一动。少妇人很大方，直接就把自己的来意说明了。狄仁杰立即冷静了下来，他想起了自己以前碰到的一个老和尚，这个老和尚曾经给他看过相，说他会“一生主贵”，意思是说以后肯定是能够做到大官的。但是这个老和尚也提醒他说：你一定要记住，不要败坏在女色的手上，因为色字头上一把刀，可以把所有的功名利禄都削平，让你一无所有。

当时这个老和尚教了狄仁杰一个方法，他说，当人面对女色而心动的时候，其实不过是为表面所迷惑，人长得再好看，只不过是外边的一张皮而已，把这个皮囊打开来，里面装的都是什么呢？不过是粪尿而已，人们都避之唯恐不及。

所以老和尚说，色心实际上是一种虚假的心，并不是真实的，因此可以通过“不净观”等方法来对治。

狄仁杰在这个时候想起了老和尚的提醒，于是他也教给这个女子，他说你也可以用同样的方法来看我，那你就觉得我也没有什么好追求的了。

相反，从古以来沉溺女色的人，没有不丧身亡家的。北宋时期王黼的死亡，我们可以引以为戒。王黼担任宰相时，极为富贵。他将大床放在卧室，用金玉作屏风，以翡翠作帐幕，周围放置十几个小床，选择美丽的姬妾住下，恣意淫乱取乐，日夜不停。有亲近的人规劝他说：“这是很危险的方法。你没有看见飞蛾吗？飞蛾在蜡烛上空飞舞，赶不走它，最后被烧焦烧烂，一定会死。声色的危害，不次于油火，你每天眷恋不止，淫欲过度，后悔能来得及吗？”他没有听从。不久灾祸发生，他被人刺杀，身首异处。

现在有的贪官因贪污受贿被抓起来，最后一查，后边都有很多的女人。他们确实是败在了女色上，因为他们自己和家人的用度并不是很高，但是因为有好色之心，就要满足对方不

断膨胀的欲望，所以才促使他们去贪、去占。有权有势的人败在女色上，确实会把他的官位削平；有钱的人如果贪上了这个“色”字，可能自己弄得一身病不算，自己的钱财也都会败坏光，最后甚至落得个家破人亡的结果。

所以贪恋美色确实不是一件好事。

三、不畏浮名遮望眼

有的人可能不贪财，也不贪色，但是就对“名利”二字放不下，想方设法地要去出名，去争取对自己有利的东西。《红楼梦》里有一句话说得很好：“世人都说神仙好，惟有功名忘不了。古今将相在何方？荒冢一堆草没了。”再大的名，再多的利，到最后也不过是身外之物。

《了凡四训》上讲：“名者，造物所忌。世之享盛名而实不副者，多有奇祸。”

如果一个人有着很好的名声，但是却名不副实，这样的人往往会有意想不到的灾祸。

所以出名，特别是名不副实，并不是一件好事。我们应该做到实至名归，用我们自己好的名声为社会作出更多的贡献，引导人们朝着正确的方向走，这样才是好事。

说到名利，还有比把一个国家送给你更让人心动的吗？可是许由不心动。

许由是尧舜时代的贤人，尧帝在位时，他率领许姓部落在河南一带活动，造福一方。他品德高尚，才智过人，受到了部族成员的崇敬。许由是个淡泊名利的人，由于他德才兼备，被很多人称颂。当时最大的部落联盟首领尧帝觉得自己年纪大了，要找一个有才能的接班人来接替自己的首领位置，因为当时社会实行禅让制。尧帝听说了许由，便派人找到他，并说要把天下让给他。许由觉得自己不能领此重任，他考虑到自己虽受族人爱戴，但并不代表尧帝的儿子和手下也会听命于自己，万一他们不服，早晚会引起祸乱而误了国家大事，还要让老百姓受罪，而虞舜德才兼备，还是让舜来接替吧。于是他拒绝了尧帝的邀请，建议让德才兼备的虞舜接班，然后连夜跑到岐山之上过起了隐居生活。

尧帝并没有死心，听说许由跑到岐山去隐居了，心想，他不肯接替做首领，做个官他还是愿意的吧，于是又派人请他出来做官。然而许由认为自己只能做个普通百姓，便坚决不去，还跑到山下的河边洗耳朵，表示不愿意听他们再说这些事。

有的人不贪财，不贪色，也不贪名，可他就是贪利，这个利就是有利于自己的事情。

中国古人教导我们要见利思义、见得思义，假如一件事情对我们有利的的话，我们要想到我们应不应该获得。

春秋战国时期，齐国的宰相晏婴是一个非常有德行、有学问的人。齐景公的一个女儿想嫁给晏子，于是就请齐景公去为她说媒。为了完成女儿的心愿，齐景公来到了晏子家里。和晏子在畅谈之时，晏子的妻子来来回回地忙着布菜端酒。

齐景公在这个时候就故意说：“这个人就是你的妻子吗？怎么又老又丑啊！我有一个女儿，年轻貌美，把她嫁给你做妻子怎么样？”晏子听到这里，马上郑重地站起身来，对齐景公说：“去老者，为之乱；纳少者，为之淫。且夫见色而忘义，处富贵而失伦，谓之逆道。”意思是说，我把年老的妻子抛弃，这是一种坏乱礼法的行为；而再娶一个年轻美貌的为妻，就会被人说是淫乱。何况看到美色就忘了夫妻之义，身处富贵却失了伦理，这是有违道德规范的啊。我的妻子，她在年轻的时候嫁给我，没有嫌我家贫家富，也不顾我个儿高个儿矮，把她的一生都托付给我了。现在我做到了宰相，怎么可以辜负她的托身之情而去娶别的女子呢？这件事万万不可，还是请您收回成命。齐景公听了这样的回答，看到晏子一身正气，觉得再说也是无用，也就收回了成命。

总之，对于财、色、名、利，哪一个还放不下，都应该想方设法去对治，不要让这些人性的弱点妨碍了我们的成功。

中国古人有一句话：“立名于一世，而失之仅顷刻。”我们回想一下，那些成功的人士，可能都经过了十年寒窗，在成功的过程中，克服了很多别人意想不到的艰难，好不容易事业有了起色，或者走到了一个很高的位置上，或者财源滚滚，日进斗金，但是因为一不小心，在一个问题上出现了疏漏，结果就把他一生的英名毁于一旦。古人说，当我们面对利益、欲望、诱惑的时候，应该用什么态度来对待呢？应当是“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”。就像我们站在悬崖边上，如果一不小心踏空而跌落悬崖，再想回头，已经不可能了。所以俗语说“一失足成千古恨”，就是指那些一招走错输掉整个人生的人的。

所以我们得先看清自己的弱点，才能够克服自己的弱点。在我们看清了自己的弱点之后，还要做到另一点，那就是要调整努力方向，避免重复犯错，否则是不可能获得成功的。

一位杰出的外科医生讲过一个故事，他说在他的病人之中，有一位男孩，他的右手断到了手腕处。当这个医生问起他的伤残部位的时候，这个男孩却这样回答：“我并没有残，只是右手没了而已。”后来这个医生才得知，这个男孩是他所在中学的足球队里得分最高的人，他没有因为那先天的缺陷——自己的手残废，就放弃努力，而只是做了必要的调整以便成功。

做完了所有的分析，检讨了挫折，也看清了自己的弱点，并调整了自己的努力方向之后，还有一点很重要，就是你必须重新尝试，不断获得新的成功。90%的失败者，其实不是被打败，而是自己放弃了成功的希望。这就是《荀子·劝学》上所说的“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”的道理。

很多人现在都讲竞争，实际上竞争绝对不是去和别人争，而是和自己争——和自己的能力争，和自己的坏毛病、坏习惯争，还有和自己的意志争。很多人明明知道抽烟喝酒对身体不好，但是他就是不能把这个烟酒戒除。所以有人说战胜别人并不难，只有战胜自己才是最难，而战胜自己后所获得的喜悦也是无可替代的。

也有人说，伟大的枪手和渺小的枪手之间最重要的区别就是，伟大的枪手是一位肯不断地练习，以便重新参赛并最终获取成功的渺小的枪手而已。这就是告诉我们，即使我们的才智并不十分突出，但是只要我们拥有足够的热忱，并且拥有坚强的意志，坚持到底，任何人都会有成功的希望。诚如《中庸》上所教导的：“人一能之己百之，人十能之己千之，果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”

当我们面对挫折的时候，应该全面地认识挫折、正视挫折，认清挫折的本质，在此基础上，检讨挫折，从挫折中吸取教训，然后再看清自己的弱点，想方设法纠正或避开自己的弱点，塑造一个良好的人格，并调整自己的努力方向，再去重新尝试，这样我们才可以不断争取新的成功。

第四章 认识压力与解压之道

为了让自己有个健康的身心，我们应该首先避免给别人压力，做到“与人方便，自己方便”；还要善于养成正确的“视角”，坦然地面对挫折与失败；多接触大自然，加强体育锻炼，放松自己的身心；在自己的强项上努力，不妄自菲薄；多与身边的人交流情感，学会倾诉自己的压力。

01 认清压力的实质

一、压力无处不在

在现代社会，快速的生活节奏、繁重的工作任务以及来自各方面的诱惑，使每个人都承受着巨大的压力。当压力过重而影响我们的生活和工作时，应该怎样进行合理有效的心理调适呢？

在处理压力前，我们首先要全面认识压力。认识压力有一些具体的原则。

第一个原则就是：任何人一生中都会有压力。

我们每个人都会受到这样或者那样的压力的影响。有人把生活中的压力比作吉他的弦，如果太紧，琴弦就会断裂；如果太松，又弹奏不出美妙的声音。既然每一个人一生中都会有压力，就不要对压力无端地恐惧，而应该轻松面对。

从更深层次来看，我们之所以会有压力，是因为我们经常有意无意地给别人带来压力。所以，处理压力也要标本兼治，根本上就是要不再给他人制造压力，并且学会“与人方便，自己方便”的做事原则，随时随地地帮助他人减轻或避免压力。

二、压力也有两面性

第二个原则：有些压力是有益的。

工作和生活中，大多数人都需要一定的压力，不管他们有没有认识到这点。

适度的压力能给人以鼓舞，让人保持敏锐、警觉、机灵。我们可以设想一种没有压力的生活：在一个地方，有一张吊床正在摇摆着，你一边喝着由水果酿制的朗姆酒，一边感受着来自海洋的微风拂身而过……但是可以想象一下，要是我们始终这样生活下去会怎样呢？一直过那种懒散的生活，你就不会取得成功，你的存在对他人和社会都毫无意义，人生的价值更无从体现。

有人说，责任的承担是成长的开始。当我们接受一个新的任务时，可能会觉得很有压力，但是我们应该想到在完成任务的过程中，我们克服了我们的恐惧，克服了我们各种各样能力的不足，也就提升了自己的能力，这实际上就是成长的开始。

有人说，失败是成功之母。同样的道理，压力也可以称为成功之母。我们可以把压力转化为成功的动力。对于很多成功人士来说，他们是怎么样把压力转化为动力的呢？他们承担责任并不是为了一己之利，而是因为他们有高尚而伟大的目标。

在一些演员或者运动员的身上，也可以看到压力的这种有益的效果。比如有一些演员，当观众中有重要人物在场的时候，他们的表演会特别的出色。运动员也是如此，很多世界纪录都是在大规模的世锦赛或者奥运会的决赛上创造的。面对同样的压力，不同的人有不同的反映，有的人被压力压垮了，但是另外一些人却借着压力创造了世界纪录，因为他们懂得把压力转化为动力。

三、一切不必要的压力都是纸老虎

认识压力的第三个原则：大部分压力是毫无必要的。

中国人有一句古话：“天下本无事，庸人自扰之。”意思就是本来没有什么大不了的事，只不过我们自己给自己增添设想了很多不必要的压力。很多人可能觉得这难以置信，所以我们可以看一组关于压力的数字：人们所担忧的事情有 40% 永远都不会发生；

有 30% 的忧虑是涉及过去做出的决定，意思是说没有办法改变了；

有 12% 的忧虑由于自卑，而对自己做出的批评；

有 10% 的忧虑是与健康有关，而这类问题是越担心问题就会越严重；

只有 8% 的忧虑可以列入“合理”的范围。而这个“合理”还加着引号，意思是说真正需要我们事先准备一下、考虑一下的问题只有 8%。

这一组数字是不是让我们感到很吃惊呢？在日常生活中，假设有十个引起人们紧张、忧虑的问题，其中真正值得人们思考的，其实还不到一个。

关于这种不必要的压力，我们也可以通过一个故事来加以说明。

有父子两个人赶着一头驴去赶集。一开始他们是赶着驴走，走着走着，他们碰到了一些人，这些人看到父子俩赶着驴在地上走，于是就纷纷地嘲笑说，这父子俩真是太傻了，放着驴不骑，却跟着驴子在地上跑。听了这样的嘲讽，那个父亲就骑上驴继续向前赶路。结果走着走着，他们又碰上了另一些人，这些人看到父亲骑在驴上，又很不满意了，他们纷纷指责说，看看这个父亲是多么不知道疼爱儿子啊，他的儿子那么小，身体那么单薄，可他却堂而皇之地骑在驴上，让儿子在地上跟着跑。听了这些人的指责，这个父亲就跳下了驴，让儿子骑到驴上继续向前赶路。结果走着走着，他们又碰到了一些人，这些人看到儿子骑在驴上又不高兴了，他们说，看看这个儿子多么不知道孝顺父亲啊，他的父亲年纪那么大了，他却心安理得地骑在驴上，让父亲在地上跑。听了这样的指责，儿子就请他的父亲又骑到了驴上，两个人同时骑着驴向前赶路。结果走着走着，他们又碰到了一些人，这些人发现父子俩居然同时都骑在驴上，就纷纷指责说，你们看这父子俩多么没有同情心，那个驴子那么瘦小，可是他们居然同时骑在驴上，都要把它累死了。听到这样的指责之后，这父子俩感到无所适从，因为怎么做都不对，怎么做都会有人指责，想来想去他们也想不到好办法。

最后大家知道他们是怎么样来到集市上的吗？

他们抬着驴来到了集市上。

故事固然有一些夸张，但是这个故事告诉我们，人们在日常生活中担忧的事情太多了，或者是太在乎外在的评价给自己的暗示，就会产生种种不必要的担心，从而自我加压。不必要的担心不仅仅限制了自己的远见，也会使自己作出一些愚蠢的不必要的行为。

四、重压之下无完卵

第四个原则：压力过度就会引起疾病。

我们说压力有的时候会起到积极的正面的效果，但是压力过度也会引起疾病。

当压力大到你无法承受的时候，不论是你的生理还是心理上，都会有许多不良的反应，例如吃不下饭、失眠健忘等。有时候，巨大的压力可以让一个人的免疫系统受到破坏，从而给人的身体带来不亚于癌症等绝症的破坏力。

所以，对于现代人来说，重视压力的调节和处理，是保证我们健康的不可忽视的一个原则。

纽约贝丝以色列医院的伍德森医生说：“对于一个成功人士来说，如何处理好自己面对的各种压力，是他必须学会的一件事情。那些有着一颗积极乐观的心，对充满压力的状况持乐观态度的人，得心脏病的机率要小得多。

相反，那些没有办法排解压力，容易受压力影响而情绪激动的人，得心脏病的机率就要高得多。”

美国霍普金斯医院的罗宾逊医生就对 174 名住院的病人进行了跟踪调查，结果他发现在这 174 名住院病人之中，有一半以上的病症都是由于过重的压力而引起的。如果这些压力继续存在下去，它们还会继续影响病人的身体健康、人际关系和工作表现。

02 解压有方法

当我们遇到压力的时候，最重要的是能够尽快地避免或者减轻压力，也就是要成功地处理压力。

那么，成功处理压力又有哪些原则可以遵循呢？

一、找到正确的视角

第一个原则：要找到正确的视角。所谓的视角，就是把现在或者即将发生的问题，放在一个更大的参照系中来思考的能力。为了说明这个视角的重要性，我们先举几个例子。

第一个故事是一个女大学生写给她母亲的一封信，在信的开头，她向母亲汇报了她在大学一学期的表现。信中这样写道：我刚到大学之后不久，就从我同宿舍的同学那里偷了 3000 块钱，我用这 3000 块钱租了一辆摩托车，可是不幸的是我刚开着这个摩托车走出校门后不久，居然撞到了一棵大树上，结果我的左腿被撞断了，被送到了医院。在无依无靠的时候，我遇到了一个医科大学的男学生，他给了我无微不至的照顾，而他的照顾恰如雪中送炭，让我非常感激，于是我就和这个男学生住在了一起。可不幸的是过了没多久，医生告诉我，说我怀孕了，而这个时候我的男朋友也狠心离我而去。我现在无依无靠，又怀上了孩子，我想回到家里和父母住在一起，并且生下这个孩子。

看到这里她的父母亲非常担心。为什么？因为她的家住在偏僻的小山村，民风还非常纯朴，很少会出现这样未婚先孕的情况。那么如果她回来的话，她父母就会觉得很没面子。所以在《弟子规》上有一句话：“德有伤，贻亲羞。”是说自己德行上有损伤，会给父母家人带来羞耻，使家人蒙羞。她的母亲看到这里就非常担心。而当她往下面读的时候，却看到女儿这样写道：其实我上面所描写的种种悲惨的状况都未曾发生，那么我为什么写这些给你们呢？

我写这些的目的其实只是想告诉你们一件事，那就是我上一学期的物理和化学考试都没及格。

这个女孩子如果一开始就直接告诉父母，我上学期物理和化学考试都不及格，她的父母会怎么反应呢？他们可能会说：做学生天职就是学习，结果一学期下来你居然两科都不及格，你这个学生是怎么当的！

为了避免这样的训斥，这个女大学生就描述了种种更加悲惨的境况，然后轻描淡写地告诉父母，其实这些事情都不曾发生，她只是想告诉家人，她的物理和化学考试没有及格而已。那么我们想一想她的父母亲看到这里，会有什么感受呢？应该会很庆幸，觉得幸好以上所描述的种种状况都不曾发生，那么这个物理和化学考试不及格，就显得是小事一桩了。

所以下次，当我们因为那小小的压力而感觉到困扰的时候，我们应该找一个更大的参照系，这样我们就发现问题并不像我们所想象的那样严重。

还有一个故事是讲一位老妈妈，她生了两个女儿，大女儿嫁给了一个卖伞的生意人，二女儿在染坊工作，所以她是晴天担忧，阴天也担忧：晴天担心她大女儿的伞卖不出，阴天又担忧她二女儿染坊的衣服晾不干。

“忧能使人老”，结果她衰老得很快。有一位亲戚来探望她，惊诧于她的衰老，于是就问她到底是怎么回事，她就把所担心的事情说了出来。

她这个亲戚觉得很可笑，他说：“在阴天的时候你大女儿的伞好卖，你应该高兴才是，而在晴天的时候，你二女儿染坊的衣服好晾干，你也应该开心才是啊，有什么可忧愁的呢？”

听了这样的提示，老妈妈想，也对啊！所以从那以后，她是晴天也开心，阴天也开心，从此幸福地过着每一天。

还有一个故事讲的是一个少妇。刚刚结婚两年，她的丈夫就另觅新欢弃她而去了，而她不到一岁的孩子也得了重病离开了人世。看到自己的亲人一个个地离自己而去，她感觉到很悲观失望，觉得生活没有什么意义了，于是就投河想自杀。

幸运的是她正好被河中央的一位老艄公给救了起来，这个老艄公就问她：“你看起来家境不错，而且年轻貌美，为什么这么想不开，要去自杀呢？”这个少妇就说：“老爷爷，你不知道我的家境有多么悲惨。我刚结婚两年丈夫就跟着别人走了，而我唯一的儿子也得了病离我而去，我自己一个人孤零零地活着还有什么意思呢？”

这个老艄公听了之后，沉吟片刻，然后问她：“那么两年之前你的生活是什么样的呢？”少妇想了想说：“两年之前我没有丈夫，也没有儿子，我生活得自由自在，无忧无虑，无牵无挂。”老艄公听了沉思片刻，说：“那这实际上不过是命运之船又把你送回到了两年之前罢了。你现在又变得无忧无虑，无牵无挂，自由自在了，请上岸去吧。”少妇听了提示，觉得老艄公的话也有理啊，两年之前我没有丈夫，也没有儿子，我不是活得挺好的吗？现在我又没有了丈夫，没有了儿子，我仍然可以活得很乐观。于是她走下了船，到了岸边，再也没有想过去自杀。

有一位哲人这样说过，“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”也就是说问题本身并不能给我们带来痛苦的感受，是我们对待它的态度导致了我们是乐观还是悲观，是积极还是消极。这也正如中国古人所说过的，“境缘无好丑，好丑在于心”。这个“境”就是指自然环境，“缘”就是指社会的人事环境。也就是说，自然环境和人际关系本身并没有好坏之分，好坏之分是由我们的内心产生的。正如一副对联中所说的：处逆境，随恶缘，无嗔恚，业障尽消；处顺境，随善缘，无贪痴，福慧全现。

所以我们看这个环境是好的，它就是好的；我们看它是不好的，它就是不好的。能够把不好的环境转变成好的环境，这才是真正的智慧。

二、扬长避短减压力

克服压力的第二个原则，就是要在自己的强项上努力。那些在自己的强项上努力的人，即使受到了挫败，也不会产生很大的压力和困扰。

有一位记者曾经采访了 NBA 著名的球员乔丹，在这个采访中，记者问他：“如果你在球场上打球的时候，你扔出去的球被对方给截断了，你会有什么反应？”

结果乔丹毫不犹豫地回答说：“那我会迫不及待地再拿到这个球，然后迫不及待地再扔出去。”记者又问：“如果你扔出去的球又被对方给截住了，你会有什么反应？”乔丹仍然是毫不犹豫地回答说：“那我仍然会迫不及待地再扔。”正是因为乔丹的球技出众，所以他对逆境的反应不是被打垮，而是继续打下去的强烈愿望。那些在自己的强项上努力的人都会有这种感受。

如果我们不知道自己的强项是什么，我们可以通过这样的方法来把它找到。

当某件事你没有做成功，不是很满意，而这件事不仅没有使你产生很大的压力和困扰，反而激励你把它再做一次，把它做得更好，那么这件事就是你的强项。

如果有一件事，做得不成功就让你感到很有压力，很没有自信，那么这件事可能就是你的弱项。随着年龄的增长，我们应该多在自己的强项上努力，这样才能更好地获得成功，避免压力。

三、术业有专攻

处理压力的第三个原则，就是要避免超负荷工作。

我们有很多人就像一个站在自己田地中央的农民，这个农民这样说，我不用出去工作了，我已经被活儿给包围了。当我们把越来越多的工作包揽在自己的身上，而又不能把这些工作一一地处理好，这个时候压力就产生了。一个人的时间、精力都是有限的，为了把那些最重要的事情做好，我们应该学会去避免放大那些次要的工作。

正如在一个骄阳似火的日子，我们拿一个放大镜，然后在下边放几张报纸，这个时候，如果保持放大镜不动，并且焦点对准报纸，过一会儿，我们就可以利用太阳的威力，把报纸给点燃。但是如果放大镜不断移动，它的焦点就不断地在改变，那么即使天气再好，阳光再强烈，我们也没有办法把下面的报纸点燃。这就是聚焦的原理。它告诉我们，一个人的精力和时间是有限的，我们应该把精力集中在最重要的事情上，要放弃那些不必要的工作。

在中国古代的童蒙经典《三字经》上也有一句话，“教之道，贵以专”。这是提醒我们，教育的良好途径就是贵在专一。其实，学之道也同样是贵以专。现在我们看到很多的家长望子成龙，希望让孩子学到很多的技能。他们星期一送孩子去学围棋，星期二又送孩子去学唱歌跳舞，星期三又让孩子去学英语，到了周末又让孩子去学武术。这样一星期安排下来，让孩子学了很多的东西，孩子的压力也很大，但因为把时间分散了，结果哪一件事情都没有学得很好。

久而久之，孩子就逐渐丧失了对这些技能的兴趣。相反，有一位家长，他让孩子选择一门最喜欢的、最感兴趣的東西，比如说他喜欢弹古筝，那就给他请一位古筝的老师，让他所有的业余时间都去弹古筝。这样久而久之，孩子在这一方面就会比别人学得好，当有人需要这方面的人才的时候，就自然会想到他。所以“教之道，贵以专”，就不会给孩子带来很大的压力，也让他更容易有成就。而当他通达了古筝以后，他再去学别的乐器，也是触类旁通，非常容易。

世界上有很多顶级的艺术家、运动员，实际上我们从他们的身上也能够得到启示。比如足球先生，他不可能一边把足球踢成世界第一，一边又把篮球打得很好，同时网球也打得很漂亮，哪一个方面都是第一，这是不可能的。他恰恰是把所有的时间和精力都用在了踢足球上，所以才成为世界顶尖的足球运动员。艺术家也是如此。比如说弹钢琴的，他正是把所有的时间都用在弹钢琴上，在这方面他才无人企及。

这些例子就告诉我们，应该在自己擅长的专业上去努力，避免承担过重的压力。因为一个人一生的时间、精力是有限的，只有专一才能够精深，才能够相对容易地获得成功。

四、放下自我减压力

第四个原则就是，要把注意力转向自身之外的人和事。

如果一个人只想到自己的利益，那么久而久之，他就会有压力。为什么呢？因为总是为自己的利益奋斗，又不可能总是得到自己想得到的东西，就会产生一些负面的情绪，这些情绪包括焦虑、愤怒、恐惧、失望等。为了避免这种压力，我们就应该经常把注意力转向自身之外的人和事，也就是说你要经常想到去帮助别人。

对于这一点我自己也有着切身的体会。记得在1997年，我刚刚从中国人民大学毕业就分到了中央党校工作。那个时候我不仅从来没有上过讲台、讲过课，而且面对来自全国各地高层次、高素质的领导干部，这些领导干部不仅有丰厚的理论基础，而且有非常丰富的实践经验，所以课要讲得令他们满意，的确不是一件容易的事。

而我们学校还有一项规定，那就是要请学员给老师打分。每一次讲课之后，学员就要看一看，你这个课讲得是不是理论联系实际，是不是生动，对他们有什么启示。从来没有上过讲台，而要面临这样的考验，所以在正式讲课的前几个月，我一直寝食不安，因为我怕这个分数打得太低，最后和大家一对比，自己排在了最末，面子上很难过得去。

所以我们自己注意观察一下，当 we 有压力的时候，都是因为过分地执著于自己的利益。过分关注自己的利益就会产生压力。幸运的是，我当时正在准备心理调适的课，受到这方面的启发，我把注意力转向自身之外的人和事。于是我就转而进行这样的思考：我这次课能够给学员带来什么？能为他们今后的工作和生活带来怎样的启发和帮助？结果我这样思考以后，就发现自己的压力大大的减少了，因为注意力不再放在自己的面子上，而在怎么样让学员有所收获上。这种想法促使我看了很多的材料，备课也相当的充分，最后学员对我这个课给出了好评。

从这个切身的经历中，让我们看到，一个人如果过分关注自己的利益，他就会有烦恼和压力。当我们从“我能得到什么”的观念转向“我能给予什么”的思维方式时，不仅会减轻烦恼、焦虑和压力，而且会取得意想不到的积极效果。

因此，我们要“放弃对一切人、事、物控制的念头，放弃对一切人、事、物占有的念头”。

简而言之，只有放弃自私自利、名闻利养的观念，才能真正摆脱这些无形的束缚，得到心灵的解脱和自由，做到“心纯净，行纯善”。当我们真能这样做的时候，压力和烦恼自然也就大大的减轻了。

所以为了减轻压力，我们应该经常把注意力转向自身之外的人和事，想着如何去帮助别人、成就别人，而不求回报和肯定。

禅语说：不争，元气不伤；不畏，慧灼闪光；不怒，百神和畅；不忧，心地清凉；不求，不卑不亢；不执，可圆可方；不愁，快乐健康！的确，只有那些真正放下自我的人，才能活得轻松自在。

《快乐是一种习惯——106岁的快乐法则》一书中记载了新加坡许哲女士的故事。许哲女士实际上今年已经110岁了，她一生过得很健康也很快乐，她说因为在她小的时候，看到她母亲所做的一件事，从此以后就奠定了她一生为人处世、待人接物的原则。有一天，母亲做了一桌丰盛的饭菜，全家的人正准备要吃的时候，忽然门外响起了敲门声。许哲女士的母亲走过去，把门打开一看，结果看到了一群衣衫褴褛、面有菜色的人。这些人好几天都没有吃东西了，向她的母亲苦苦哀求，要讨一点饭菜吃。许哲母亲看到这样的情形，二话没说，转过身来就把桌上所有的饭菜都端出来给这些人吃。

当时许哲的年龄很小，她很好奇，就跟着母亲在背后看。当她看到那些几天都没有吃饱饭的人能够吃到一顿丰盛的饭菜时，脸上所露出的那种喜悦、那种满足感，她忽然感受到帮助别人是一件很快乐的事情。

从此以后，她就决定要用一生的时间去做帮助别人的事业。后来许哲女士来到了南美洲的巴拉圭，帮助那里人提高教育，帮助那里人增进健康，无私无求，不要一分钱。现在如果我们去巴拉圭，提起许哲女士的英文名字，很多当地人还会记得她，还深深地想念着她。

后来许哲女士的母亲年纪也大了，就给她打了一个电话，说：你要帮助别人，在哪儿都可以，我现在年纪大了，也需要你的帮助。许哲女士听了这样的话，就回到新加坡照顾她的母亲，一直到母亲去世。

在这里我们也印证了中国古代经典《易经》上的一句话，那就是“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。许哲女士回到新加坡之后，很多人都愿意帮助她，她在众人的帮助之下，开了二三十家的养老院。而这些养老院开起来之后，她自己都默默地退了出来，交给别人去管理。她自己在私底下还照顾了二三十位八九十岁的老人。当有人问起她的长寿秘

诀的时候，许哲女士这样说：“我最高兴的一件事，就是看到我所帮助的人，他们脸上露出了笑容，那我也会为这种笑容所感染，所以我每一天活的都很开心，没有烦恼，因此会长寿。”

许哲女士根据她自己的经历所得出的这个结论，其实也为心理学家们所证实。

美国密歇根大学社会研究所的布朗教授，曾经对 423 位 65 岁以上的老人进行了跟踪调查。调查的结果显示，那些经常给予他人精神上的支持或者给予他人帮助的老人，与那些从不为别人提供任何帮助的老人相比，平均寿命要长五岁左右，而那些只是接受别人帮助的老人，他们的年龄却没有太多的变化。

所以这次实验的主导者布朗教授就指出，人们在社会生活中其实经常得益于对他人的帮助，而不是一味地从社会和他人那里进行索取。

美国耶鲁大学和加州大学有一个实验，实验者对加州阿拉米达县 700 位居民进行了 14 年的跟踪调查，最后得出了一个结论，那就是善恶可以影响人的寿命。

在《善恶影响人的寿命》这篇文章中，研究人员指出，一个乐于助人且和他人相处融洽的人，其预期寿命显著延长，在男性中尤其如此，而一个心怀恶意、损人利己、和他人相处不融洽的人，死亡率比正常人要高出一点五倍到两倍。

这些研究人员发现，从心理学的角度看，乐于助人可以激发人们对他的友爱和感激之情，他从中获得的内心温暖缓解了他在日常生活中常有的焦虑；从免疫系统的角度看，常常行善也有益于人体免疫系统的健康。

这些研究都是表明：助人本身就是一种快乐。

关于助人为乐，中国传统哲学早就给出了解释。在中国古人看来，人性本善，人性中有一种先天向善好德的潜能。为了说明这种人性本善的道理，孟子给我们讲了一个“孺子入井”的例子：

当一个不懂事，还在牙牙学语的小孩子，正慢慢地朝着井边爬过去，眼看着就要掉到井里去了，每一个看到的人会有一种怎样的感受呢？大家都会不由自主地产生一种“怵惕惻隐”之心，也就是恐惧心、同情心、怜悯心。大家都想着赶快跑过去，把这个小孩从危险的井边抱回来，让他到达安全的境地。

孟子问：我们这样做是为了要讨好这个孩子的父母吗？是为了要在同乡中博得好的名声吗？是因为我们厌恶这个孩子发出的哭声吗？

显然都不是。这种不由自主的惻隐之心，表明了人性中有一种先天向善的能力，而人只要充分发挥这种能力，就可以达到高尚的境界了。因此《中庸》上也说了一句话，“率性之谓道”。这个“率”，就是让我们顺着而不是违逆自己的本性去做，这样就可以与道相通了。

孟子说：虽然人性本善，但是人也会去作恶。然而人之所以去作恶，并不是因为本性不善的缘故，而是因为人不注意保存自己本有的良心，又受到了外界环境的不良影响和熏染，结果久而久之就把自己本有的良心给迷失了。

为了说明这个道理，孟子又给我们举了一个牛山的例子来做比喻。牛山是一座山的名字，它本来是一个风景优美、草木茂盛的地方，但是因为它地处大国的郊外，经常有人到那里滥砍滥伐、放牧牛羊，久而久之就使牛山变成了光秃秃的不毛之地。后来人就以为牛山本来就不生草木，可这哪里又是牛山的本性呢？孟子说人性本善的道理也是如此。

实际上，生活中的每一个人，都有先天向善好德的潜能，我们只要注意保存自己的良心，并且把自己放逸的心找回来，就可以达到道德高尚的境界了。因此孟子又说：“学问之道无他，求其放心而已矣。”意思是说我们提高自己的道德品质、道德修养，这个途径和道路其实没有什么奥妙的，只不过是把自己放逸的心，或者说是丢失了的良心找回来罢了。孟子又非常感叹地说：一个人把小鸡小狗这样的小动物给丢掉了，尚且知道着急地把它找回来，可是人把自己的良心这么重要的东西给丢掉了，却不着急把它找回来，这是多么让人悲哀的一件事情啊。

孟子说，这样的人正如那些低劣的园艺师，因为他们放着贵重的梧桐树不管，反而要去费心照顾那些矮小的荆棘之类，这是因为分不清哪一个大哪一个小、哪一个重哪一个轻而导致的呀。

所以在中国古人看来，人性都有一种先天向善好德的潜能。所以人如果做了错事、做了坏事，就会感到惴惴不安。这也说明一个真正心理健康的人，必定是一个道德高尚的人。反过来说，一个人能够做到“仰不愧于天，俯不忤于人”，这样的人才是一个真正能够达到心理健康的人。

明朝的时候有一个读书人叫王阳明，他继承了孟子的人都有“良知良能”的学说，提出了“致良知”的论点。有一次，王阳明和朋友外出，不幸遇到了一群盗贼，当这群盗贼知道他就是那个提出了“人都有良知良能”的王阳明先生的时候，就问他：“你说人都有良知良能，那你看一看，难道我们这群盗贼也有良知良能吗？”

王阳明毫不犹豫地回答说：“当然有。”这群盗贼说：“你光说有也不行啊，你得证明给我们看，我们才相信。”王阳明不慌不忙地说：“你们按照我说的去做，我就可以证明给你们看。”于是他就让这群盗贼把自己身上的衣服一层一层地脱了下来。直到脱得还剩最后一条裤子的时候，王阳说明说：“继续脱啊。”结果这群盗贼说：“不行了，这个不能再脱了。”王阳说明说：“这知耻就是你们的良心啊。”这说明，即使是盗贼，其实也不是无所顾忌的，他还有一种知耻心、有一种向善好德的心。

所以如果人做了错事，做了违反自己本性的事情，就会感到不安，就会感到心里很烦躁。为了避免这样的压力，我们就应该多把注意力转向自身之外的人和事，多去关心和帮助自己身边的人。现在我们大多数人实际上都没有能够做到这一点，很多人都过着一种“忙、盲、茫”的日子。我们看第一个“忙”，就是忙碌的“忙”，竖心旁搁一个“亡”字。这个“忙”，说明我们已经如此的忙，以至于我们的心都已经不敏感了，感受不到周围人的需要了。第二个“盲”，眼盲，就是看不到周围人的需要了。

我们说“爱”这个字，是个感受的“受”中间加一个“心”字，“爱”就是用心地去感受对方的需要。而当一个人每天为了自己的事业而奔忙的时候，周围人的需要都被他忽视了，看不见了。尽管他的事业可能很成功，也赚了很多钱，却难免落得一个妻离子散的结果。为了避免这种“忙、盲、茫”的人生，我们需要把自己的注意力多多转向自身之外的人和事，这样我们的人生才不至于越走越空虚，才能够越走越踏实。

五、随缘而不攀缘

处理压力的第五个原则，就是做到随缘而不攀缘。

中国人经常说“有缘千里来相会”，这个“缘”用我们现代话的解释就是“条件”的意思。也就是说当条件还没有成熟的时候，我们不要急于求成，我们要等待时机成熟之后再去进行努力。“只问耕耘，不问收获”、“但行好事，莫问前程”，这些古训告诉我们，条件成熟的时候一切才会瓜熟蒂落、水到渠成。

少林寺的功夫闻名于天下，而寺里的武僧那令人赞叹的功夫，并非一朝一夕练就的。我们看影视剧时也可以看到一些皮毛。比如那些僧人在挑水时都是用尖底的木桶，只要一上肩，就不能放下，就要直接挑上山，倒入水缸里。而且去挑水时，脚踝上还要裹上沉沉的沙袋。这样一天挑几次水，天天坚持，就能锻炼腿上的力量，日久天长，才能练就飞檐走壁的功夫。

这就告诉我们，完成一件事情就像练功夫一样，是一个潜移默化、逐渐积累的过程，需要通过量的积累最终达到质的飞跃。当各方面的条件都成熟了，事情自然就会完成了。

春生夏长，秋收冬藏，这有一个自然生发的过程。做事情也是如此，当这件事的条件还不具备的时候，我们就不要去勉强。如果非要固执地勉强做什么事情，就会非常的累。让我

们随缘，就是随着这个条件成熟了，最后会水到渠成，顺理成章，这个事情做起来就非常的容易了。

为什么古人教导我们要“但行好事，莫问前程”呢？因为中国古人明白一个道理，那就是“德者，本也；财者，末也”。很多人看了这句话也许会有疑问，既然德行是根本，财并不重要，那我们为什么还要辛苦地去赚钱呢？实际上对这句话不能做这样的理解。这句话真正的含义是说德行是一切事情的根本，而财富是枝叶花果。就像我们看一棵大树枝繁叶茂，原因在哪里呢？其实真正的原因在于它根深蒂固。

学植物的人可能都明白，植物的这个枝叶能够延伸到哪里，它下面的根也就必须延伸到哪里。人们虽然看不到根，但是它并非不重要，反而是植物成长最重要的部分。

如果我们读了曾国藩的外孙聂云台先生写的《保富法》这本书，就可以非常深刻地理解这一点。在《保富法》一书中，聂云台先生记载了清末民初很多富裕家庭后代子孙兴旺发达或是衰败的情形。其中他就举到了曾经写下“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”这句名言的林则徐。

林则徐当时为什么要去严厉地禁烟呢？当时西方列强来到中国，看到中国的士兵一边背着步枪，一边背着烟枪，他们觉得这样的士兵怎么能够打仗呢？所以才觉得中国可以侵略。看到这样的情形，林则徐非常担忧，就向朝廷上书，极力地请求戒烟。他的请求被允许，就被朝廷派往广东一带去禁烟。

1839年，林则徐赴广州查禁鸦片。当时英国商务代表义律送给林则徐一套鸦片烟具，白金烟管、秋鱼骨烟嘴、钻石烟斗，旁边是一盏巧雅孔明灯和一把金簪，光彩夺目，起码值十万英镑。林则徐道：“义律先生，本部堂奉皇上旨意，到广州肃清烟毒。这套烟具属于违禁品，本当没收，但两国交往，友谊为重，请阁下将烟具带回贵国，存入皇家博物馆当展品吧！”义律被讽刺得无地自容，只好将礼品收回。

其实，在禁烟过程中林则徐只要稍微地放松一下，一边禁烟，一边接受一点贿赂，就可以获得上百万两银子的收入。但是林则徐考虑的是当时国家和民族的危亡，他觉得如果不力行戒烟的话，中国人确实要变成东亚病夫了，所以他一路上拒收贿赂、严格戒烟。后来由于禁烟，英国商人生意受到了损失，于是英国就挑起了侵略中国的鸦片战争。战争失败以后，清政府为了向西方列强求和，不得不答应了他们的要求，把林则徐发配到边疆去充军。

反观当时广东的三家富商，他们在鸦片战争中发了国难财，可以说过着富甲一方的生活。他们住的地方雕梁画栋，吃的是山珍海味，可以说富可敌国。但是聂云台先生说，几十年过去了，我们再回过头来看一看，发现林则徐的后代个个都有成就，而且书香不断，出了很多有才能的人，而这三家富商的后代，没有一家的子弟是成才的。所以回过头来再看这些事情，我们才知道其实林则徐才是真正有智慧的人，而这三家富商却是天底下最愚钝的人了。

如果一个人具有了正确的义利观，就会有所为，有所不为。企业也是如此。

如果一个企业的成员能有正确的荣辱观，尊道贵德、崇仁尚义，就能由弱小变为强大。

就拿大家都熟悉的“同仁堂”来说，为什么叫“同仁”呢？就是“同修仁德，济世养生”的意思。它的创始人认为，做医药最能服务大众、利益社会，当时说了一句“可以济世，可以养生，惟医药为最”。这并不是因为医药这一行来钱最快，而是大众需要、社会需要，能够救苦救难。因为有这样的一份存心，才有了同仁堂“修和无人见，存心有天知”的企业文化。中国文化就是体现和合，病人生病了，就是不和，药剂师在调制药的时候，就是修和。这样的企业精神，一直贯穿在同仁堂 300 多年的历程中，并一直传承到今天。

2003年，非典型肺炎肆虐中国，当时中药制剂非常紧缺，政府出面向各个医药企业下了订单，让医药企业生产治疗和预防非典的冲剂。有些企业收到订单，只是应付政府的任务。因为当时原材料涨价，每瓶药剂的成本就有九元，而售价政府又限制为七元。而同仁堂认为，社会人民有需要，正是我们企业做贡献的时候。他们加班加点地生产，但是仍满足不了需要，

于是就停下了制药酒的生产线，转产治疗“非典”的制剂。在“非典”期间，同仁堂生产了300万瓶的汤药，每一瓶药亏两元，总共要亏600万。但面对亏损，同仁堂的领导人说：这对同仁堂来说不是第一次，也绝对不是最后一次。在面临义利选择的时候，同仁堂首先想到自己应当做的事，而不是赚多少钱。

然而，“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”，到如今已经300多年历史的同仁堂，即使在2003年“非典”期间这样非常艰难的条件下，企业效益仍然增长了30%。

在中国上市公司发展潜力50强评选中，连续七年都入选的企业有两家，其中一家就是同仁堂。

这些故事告诉我们，无论一个人还是一个企业，如果没有德行，他的财富就不能够长久维持。所以《大学》提醒我们说：“君子先慎乎德。有德此有人，有人此有土，有土此有财，有财此有用。”当一个人自己有德行的时候，他所感召的人才才是好的人才。所以一定要有德，有德行就会有真正志同道合的人一起奋斗。

对于一个企业来说，“人”指的是员工、顾客、合作伙伴等方方面面有缘的人，甚至是整个社会所有的人；“土”，是企业赖以发展的核心能力，可能是技术、营销能力，也可能就是员工本身。有了人才，大家众志成城，就可以把机会运用得很好，自然就会创造财富。如果你没有德行，只是很有钱，用钱来挖墙脚，结果这些人才今天是因为钱而来，改天也会因为钱而走。

“有财此有用”，财富要用在哪里？要用在成就所有员工的幸福生活上，所以财散人聚。假如只是富你一个人，员工的生活你都没有去好好地关心爱护，那财聚就会人散，你就留不住人。因此，要回馈你的员工，“财散则民聚”；还要把它取之于社会，用之于社会；还要回馈消费者，让消费者以最合理的价钱拿到最优质的产品。有这样的心量、这样的态度，这个团体就会赢得整个社会人群的尊重，所有在这个团体里的人都会有一种荣誉感。这样，这个企业的形象才会越来越好，才能够永续地发展。这就是企业的保富之道。

有一位大德在《中国传统的家与家道》一文中，这样写道：在儒家中讲到的“齐家、治国、平天下”，其根本就是如何齐家。家由家道、家学、家风和家业四事组成，中国古人说“不孝有三，无后为大”，这个“无后”不是单指生儿育女，而是指这一家有没有继承家道、家学、家风和家业的人。

如果没有这样的人，这个家迟早还是要衰败的。

现在很多人已经不知道什么是家了，读到“家齐而后国治”，总不免生起疑惑。过去的家是一个大家族，有五代同堂、六代同堂的，人口少的也有七八十人，人丁兴旺的由三四百人组成一个家。历史上最大的一个家是明朝的郑濂家，他的家族有一千多口人，七代同堂。这才是中国传统的家。

要想管理好这样一个大家族，必须要有家教，而《弟子规》是中国许多家庭教育的集大成。首先要教育后代明了“孝道”。孩童不仅要懂得孝敬自己的父母，还要懂得孝敬父母的兄弟，还有自己的祖父母、曾祖父母，甚至还有高祖父母的兄弟。孩童犯过错，每一个长辈都有管教的义务。

同时还要教育孩童懂得仁爱，从小就教育小孩不能自私自利，正如《弟子规》中所讲，“物虽小，勿私藏”。家族中每一个成员做事都要为家族全体着想，不能为自己着想，心量要大。如果人人有私心，这个家就不能继续维系。

大家族每个人一生的目标都是以“荣宗耀祖，光大门楣”为理想。这就是中国传统的家与家道，“家”是自己一生的依靠、保障、支持者，也是一个人奋斗进取的后盾。

齐家就要有家道、家风和家学，能够使几百人的家族和睦相处、互敬互爱、互助合作、平等对待，扩大到国家就能治国。如是国君自然可以垂拱而治，这就是中国传统的“家”。而家道就是要遵循五伦的关系，家风就是五常八德，家学就是孔孟之道，家业（事业）就要

通过教育后代来传承，这才是中国能够绵延五千年长治久安、盛而不衰的原因。

过去家的组合是靠血缘关系，现在要想恢复传统的家，已经很难了，我于是想到了企业“家”：用企业团体来继承家的精神与功能，一个企业也可以组成一个家，一个社团也是一个家。过去的家是血缘关系，而现代的家就要用“道义”。

如果一个企业能够用道义来运作，使每一个人在这个企业中都能找到家的温馨感觉与功能，这样企业职工就没有后顾之忧，就会视企业为自己的家。企业中的领导就像家族中的长者，将敬爱、关怀、照顾、互助和谦卑落实到每一个人的身心，使企业的员工都有一种归属感，人人和睦相处，平等对待，把他人当成自己的亲人，从内心真正化解对立，做到相亲相爱如一家人。

如今，一些企业家积极响应企业“家”的号召，在自己的企业内部落实《弟子规》教学，已经取得了良好的效果和积极的社会反响。例如，北京汇通汇利公司的董事长胡小林先生，在参加了中国传统文化的学习之后，把《弟子规》的教学和传统文化的理念落实在企业管理中，结果在短短的时间内就改变了整个企业的风气。这不仅坚定了他用《弟子规》建设和谐企业的决心，而且他还积极投入到义务传播传统文化教学的事业中，为公司的用户乃至许许多多向往家庭幸福的人们免费送去《弟子规》的课本和讲座光盘。他应邀到香港理工大学做了题为《中国传统文化带动经济良性发展的经验分享》的主题演讲，受到广大师生和业家们的一致好评。

南京菲尼克斯电气中国公司在成立之初，总裁李慕松就把人才的本地化工当成公司人力资源开发的重中之重，努力实现了“100%本土管理、100%本土员工”。公司厂房内的墙壁上，挂着“建国君民，教学为先”、“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载”、“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”等书法作品，公司大厅的液晶欢迎屏幕里显示的是《弟子规》的经句，到处彰显着中国传统文化的气息。李慕松总裁在他主讲的《中华文化成就和谐菲尼克斯》的演讲中谈到，正是这样的企业文化，使得菲尼克斯中国电气公司实现了辉煌的跨越式发展。

如今，越来越多开明的企业家，在全球金融危机的背景下，把《弟子规》的教学和传统文化的理念引入到企业管理中，取得了令人瞩目的成就。他们成为运用中华优秀传统文化应对金融危机、构建和谐企业的典范。这更坚定了我们通过学习传统文化加强伦理道德教育的信心。相信在不久的将来，一批由中华文化孕育的和谐企业“家”将出现在世界各地。

六、知足方能常乐

处理压力的第六个原则就是要学会知足常乐。很多人经常批评“知足常乐”这句话，说这是一种消极的人生观，其实并非如此，这里边蕴藏着很深的人生智慧。因为一个人如果不知足，即使家庭条件很优越，他也不会得到满足，也感受不到幸福。中国古人有一句话说“人生解知足，烦恼一时除”。如果一个人知道知足的话，就能够保持长乐。

有一句古语说。“别人骑马我骑驴，仔细思量我不如。待我回头看，还有挑脚汉。”意思是说，别人骑着马走路，我骑着驴走路，仔细想一想我不如这个骑马的人，但是等我回头一看呢，还有挑着很重的担子慢慢前行的人，和他相比，自己实际上应该非常知足。

古人说“布衣桑饭，可乐终身”，表达的是一种知足常乐的典型心态。想想小时候，一块糖，一本连环画，都能带给我们莫大的幸福感，那是因为孩子的心中还没有被名利所污染。可以说，知足常乐是人的本性。而当我们慢慢长大，名利之心渐起，便开始不停地追求和索取，往往认为自己只有获得更多的财富才能幸福。但是在追求名利的路上没有终点，这样就会陷入名利的诱惑中不能自拔，距离快乐也就越来越远。

从前有位国王，一直很忧郁。他自己也不明白，为什么自己过着最富足的生活，却仍然不满意。于是他便经常去参加一些宴会，却仍然没能高兴起来，总觉得少点儿什么。

有一天，国王在自己的宫殿里四处闲逛，无意间来到了专门为自己做饭的御膳房，听到一个人正在里面欢快地唱歌。国王进去一看，发现是这里的一个厨子，他满脸是快乐幸福的笑容。

国王觉得很奇怪，他想，一个厨子生活不富裕，什么都没有，为什么能生活得这么幸福呢？于是国王便问他为什么如此快乐。

厨子说：“陛下，虽然我的生活不富裕，但我每天都努力工作来让我的家人生活得快乐。我们没有太多的奢求，只要有一间草屋，能吃饱穿暖，就感到很满足了。我的家人，我的妻子儿女就是我的一切，他们依靠我，我给他们带来的一点点东西，就能让他们很高兴。

您说，我的家人每天都生活在快乐中，我还有什么好发愁的呢？”

国王听了他的话，便走开了。回去后他叫来了一个大臣，把这件事情告诉了大臣。大臣一听，便笑着对国王说：“陛下，那是因为他还没有成为‘逐一族’。”

国王不解地问道：“什么是‘逐一族’呢？”

这个大臣说：“陛下要是想知道什么是‘逐一族’，很简单，您找人用布袋装 99 个金币放在厨子家门口，然后您再仔细观察这个厨子，很快您就明白什么是‘逐一族’了。”

国王更加好奇，便派人把一个装了 99 枚金币的布袋放在了厨子家门口。

第二天厨子回家时，在门口发现了这个布袋，他拿起来，沉甸甸的，便拿进屋里打开来，倒在桌子上一看，厨子一下就惊呆了，满桌子的金币啊，晃得他眼睛都睁不开了。

他迫不及待，一个一个地数了起来，结果数来数去，都只有 99 枚。

厨子不甘心，心想谁会专门放 99 枚呢？应该放 100 枚才对啊，一定是丢在什么地方了。

于是他便走向门口找了一圈，没发现什么，又回到家里到处翻找，结果就是找不到他想象中的那枚金币。最后找到精疲力竭也没有找到，他只好放弃了，心里非常沮丧。

他想，只差一枚我就将是一个拥有 100 枚金币的人啦。于是他决定要更加努力地工作，尽快赚取一枚金币。因为找金币找得太晚太累，第二天他起晚了。他非常生气，因为这会耽误他早日赚一枚金币的计划。于是他的情绪非常坏，对着他的家人大吼大叫发泄不满。

等厨子来到御膳房，也不再像往日那样哼着小曲快乐地工作了，他只是拼命地干活，心里想着他的第 100 枚金币。

国王看到厨子的变化就更加迷惑了，心想他得到了金币应该高兴才对啊，怎么倒变得烦躁忧郁起来了？

于是他又把那位大臣叫来问原因。那个大臣说：“陛下，您现在看到的厨子可不是以前的厨子了，他已经成为‘逐一族’了。这种人已经拥有了很多东西，但是他们渴望拥有更多，不懂得满足，于是他们便拼命地工作，就是为了那个额外的‘1’，以便能早日让他们的财富达到 100。然而 100 就是他们的终极目标吗？不是的，他们还会向往再多一个，以便让自己的财富超过 100。生活中值得人们高兴和快乐的事情很多，但是因为有了那个 99，便给了他实现 100 的可能性。而拥有了 100，又给了他一个超越 100 的机会。于是他们原有的幸福平和被破坏了，开始不顾一切地追逐那个没有实际意义的‘1’，甚至因此而失去了快乐，这就是‘逐一族’。”

现在来看看我们现实生活中有多少“逐一族”吧。我们身边的人，包括我们自己，是否还在为了让自己银行存款再多出一个“0”而成天愁眉不展呢？是不是还有人为如何才能再多置一份房产而疲于奔命呢？我们大多数人都是“逐一族”的成员，都在追求那个额外的“1”，殊不知，在追求的过程中，自己正在与快乐渐行渐远。

有一个很短小的故事。有一对夫妻，是以卖烧饼为生的。每天晚上收摊，夫妻俩就开始数当天赚的钱。每当数到最后，发现今天比昨天多赚了几块钱的时候，夫妻两人都会兴奋地大笑，这对他们来说是最值得高兴的事情。同样是在一个晚上，有一对开办企业、富甲一方的富翁夫妻，由于他们所持的股票跌了 30%，而在家中开枪自杀。而实际上，他们死后留下的固定资产，也足够他们逍遥一世。

古人说“荒坟青草长，黄土埋枯骨”。纵观几千年的人类历史，那些曾经踌躇满志笑傲一方的人们又留下了什么呢？功名利禄与快乐、健康、平安、和睦相比，不过是过眼烟云。

人生在世，成日醉心于名利的追逐，痴迷于存折上数字的增长，并不一定就能成功。而能够快乐健康幸福地生活，并在这个过程中为他人和社会留下些什么，那才是最大的收获。

从上面的两个故事我们可以看出，真正幸福的人，不一定是有钱有势的人，只有内心充实快乐的人才能得到真正的幸福。

当然，在现代社会中，“知足常乐”并不代表不思进取。我们不赞成那些对生活持消极态度的人，而是鼓励人们积极地参与到社会中，为更多的人过上幸福美满的生活而努力，从而实现自己的人生价值。

我们反对的只是那些不顾自己身体的健康和精神的快乐，每天处于一种疲惫和紧张状态的生活；还有那些在追求财富的过程中迷失了本性，在已经拥有很舒适的生活时，仍要拼命追求更多的财富，最终成为赚钱的机器，沦为金钱的奴隶的生活。甚至有些人在追求财富的过程中，遇到了挫折和失败之后，做出一些让亲人朋友伤心的傻事，这是我們不愿意看到的。

“安莫安于知足，危莫危于多言。”所以我们应该有“知足常乐”的健康心态，在生活中和工作中保持平和的心态来面对过多的诱惑。即使在遇到挫折时，也可以调整自己的心态，冷静地看待失败，重新找回自信。只有这样，才会让人在享受成功的同时不失去快乐。

七、交流是减压的良方

我们感受到的压力，常常是由于我们把感情封闭起来不向别人诉说而产生的。

人的感情，无论是喜怒哀乐，都需要宣泄出来。有这样一幅漫画，画的是一个球迷在晚上看球，由于夜深人静，看到精彩处，不能喊出声来，这使他很难受。

为了表达他激动的心情，他就准备了一个写着“加油”两个字的牌子，每当进球时，他就把牌子拿出来，使劲举两下，来表达他兴奋的心情。这个做法可能听起来有些可笑，但是实际上，这个球迷很好地利用了一种叫做“精神宣泄”的方法来释放自己激动的情绪。医生常说，长年累月把感情埋在心里从不外露的人，最容易患心脏病。

为了避免这种压力，我们应该建立一种无论是遇到麻烦还是想出好主意都可与别人诉说的人际关系。选择诉说对象时，一定要找可以推心置腹的人，这个人不会因为你说的话而给你扣帽子，也不会把你的话拿来做不利于你的事情。对大多数人来说，配偶是最能跟自己交谈的人。

人是社会性的动物，需要与人交流，所以我们需要朋友和各种社会关系，而不是一个人独自承担一切。

有一个父亲，经常教育他的孩子，要想把一件事情做好，就要尽自己最大的努力。一天，孩子与父母去郊游，来到一个河边，看到有许多漂亮的大石头，这个孩子就想抱一块回家收藏。于是他捡了一块，抱着走了一段路后，因为石头很重，他实在没有力气继续走了，便不得不把石头放下。他正打算放弃的时候，他的父亲走过来对他说：“我不是告诉你，做好一件事，要尽最大努力吗？”孩子说：“我已经尽了最大努力了，没有力气了。”父亲笑着对他说：“谁说没有啊？”边说边把大石头抱了起来向前走，并告诉孩子：“不要忘了，你的

“亲人朋友都是你力量的一部分，有些事情大家可以一起帮你承担。”

因此，当我们遇到困难挫折，心里有压力时，可以找身边的朋友或家人倾诉。

他们是你力量的一部分，可以和你一起承担压力、面对挫折，可以帮你调整心态，使你重拾信心。

八、减压妙方

处理压力的第八个原则，就是要找出减轻压力的有效方法。在遇到压力的时候，大家都会想方设法地减轻压力。减轻压力的方法有很多，但是有些方法是积极的，有些方法却是消极的。

比如，有的男士遇到压力的时候，就会想到抽烟喝酒；有的女士遇到压力的时候，就会想着去疯狂购物，或者用吃的方式来减压。这些方式不仅无益于减轻压力，反而会带来更大的困扰。所以我们应该学会采用一些积极的减压方式，比如说可以听一段舒缓的古典音乐，可以去做运动，可以去接触大自然，也可以找朋友交流思想等。选择什么样的方法并不重要，重要的是你的方法应该积极有趣。

下面介绍几种常见的放松之法。

静坐法：静坐养生，静坐时坐姿端正，双目微闭，全身放松，宁神静志，意守丹田，每次为 15~60 分钟。

闲赏法：工作之余，栽花种草，饲鸟养鱼，观赏书画，将庭院布置得幽静一些，能调节生活节奏和陶冶性情。

逸游法：工作之余，外出游览，投身到大自然，饱览风光，探奇览胜，使人增长见识，心旷神怡。

睡眠法：睡眠是消除生理疲劳和精神疲劳的最好方法。

修心法：佛法讲“一切法从心想生”，烦恼和压力更不例外。佛教有很多修心的方法，例如通过执持“阿弥陀佛”这句佛号，去除妄想、分别、执著，是以一念取代一切妄念，保持一心不乱、断除烦恼的最佳方法。

《联合早报》2003 年 5 月 23 日转载路透社的消息说，佛教徒脑部扫描显示，他们确实是快乐而心境平静的人。

实践证明，凡是正信的佛教徒，由于长期受到佛陀教育的熏陶，在现实生活中都体现出良好的调伏烦恼、处理矛盾的自制能力，在面对困难和挫折时也能保持良好的心态。

总之，当你感受到压力的时候，就要着手改变你的思维和习惯。能够避免压力就尽可能避免它，不能避免，就用良好的方法来减轻它。有人说，在生活中经常把人打倒的不是重拳，而是暗拳。但是如果我们进行了主动的压力管理，就不会让压力像暗拳一样把我们打倒，就不会让它妨碍了我们的成功。

第五章 如何实现人与人的和谐相处

儒家所提倡的道德，不是一种强加于人的外在的东西，而是在明了天地之道的基础上，为了获取个人真正持久的幸福而进行的主动追求。

因此，有德的人就是得“道”之人。从外在的方面看，得道多助，他可以得到人们的支持和帮助；从内在的方面看，他可以获得心灵的安宁。

人是一种社会性的动物，所以在人们的生活中，离不开与其他人打交道，人际关系处理不好，就会影响自己的生活和工作。因此，处理好人际关系中产生的不良心理，对我们的生活和工作都是很重要的。

01 嫉妒—拿别人的成绩来惩罚自己

在与人交往时，最影响人际关系的一种心理就是嫉妒。

嫉妒是日常生活中常见的一种不良心理，它是指一种对别人才能的怨恨，对别人成就的恐惧，对别人超过自己而忧虑的思想情绪。德国著名的哲学家黑格尔说：“嫉妒是拿别人的成绩来惩罚自己。”当你看到别人有成就的时候，自己心里就不舒服，而别人可能还不知道你有这种思想情绪，这不是拿别人的成绩来惩罚自己吗？而且这种惩罚不仅仅是一种心理上的惩罚，还伴随着一些具体的不幸的出现。

所以中国古人说：“君子乐得作君子，小人冤枉作小人。”

在《迁善录》中记载着这样一个故事。宋大夫蒋瑗有十个儿子，这十个儿子非常不幸，都有这样或者那样的疾病：一个儿子是驼背，一个儿子是跛子，一个四肢萎缩，一个双足残废，一个疯疯癫癫，一个痴呆，一个耳聋，一个眼瞎，一个哑巴，还有一个不幸死在了狱中。

看到他这样不幸的遭遇，公明子皋就问他：“您平时有什么样的心行，为什么得到如此的奇祸呢？”蒋瑗还不太在意地说：“我生平也没有做别的恶事，只是喜欢嫉妒别人，看到别人胜过自己就嫉恨，看到别人谄媚自己就心生欢喜，听到别人有善行就怀疑，听到别人有恶行就信以为真，看到别人有所得，就如同自己有所失，看到别人有所失，就如同自己有所得罢了。”

公明子皋听到这里，非常叹惜地说：“作为一个士大夫，如果有这样的心态，马上就会得灭门之灾，难道您还觉得无所谓，没有觉察到吗？您的恶报恐怕还不止现在这个样子呢。”蒋瑗听了之后，大惊失色。

子皋又提醒他：“老天虽然高远，但是能看到世间发生的一切。

如果您现在能够痛改前非，肯定能够化祸为福，现在改正也不为迟啊！”听了他的劝告，蒋瑗从此就提高了警惕，尽改平生之所为，过了几年，他的境遇就渐渐地好转了。

古人说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”嫉妒会让人心理失衡，心生不满，从而导致怨恨，甚至因此而做出伤害他人的违法行为。嫉妒的心态其实就是一种自私自利的心态。蒋瑗因为有了这种心理，从而恶由心生，受到了应有的惩罚。在他改过自新后，不久就转祸为福。

一、是文人相轻还是“士”风日下

谈到嫉妒问题，我们都不陌生，有一句话叫“文人相轻”。其实这句话是值得商榷的，因为真正的文人并不是相互轻视的。读过圣贤教诲的人，不仅对于别人的成就不轻视，反而还会赞叹，还会向他学习。那么这些互相轻视的文人是属于哪一种文人呢？那就是《弟子规》上所讲的“不力行，但学文，长浮华，成何人”的这种文人，他们不去力行圣贤的教诲，只是学了很多华美的词章，为的是什么呢？为的是在言谈的时候能够说出很多的名言警句，让别人看了羡慕自己、赞扬自己。

孔子在世的时候，就非常感叹地说：“古之学者为己，今之学者为人。”意思是说古代的学者，他们学习的目的是为了提升自己的修养、改正自己的错误，而现在的学者学习都是

为了向别人炫耀，让别人赞叹自己，华而不实。这种不去力行圣贤教诲，只是学了一些华美辞章的文人，才会相互轻视。

什么叫“文化”呢？“文化”就是“以文化人”的意思，也就是通过文学、艺术等各种形式来变化人的气质。所以古人说：“读书贵在变化气质”、“三日不读书，面目可憎”。为什么三日不读书就面目可憎了呢？因为三日没有闻听圣贤的教诲，就忘记了正确的为人处世、待人接物的道理，所以他的行为就会让人非常地憎恶了。

还有说“士别三日，当刮目相看”，为什么呢？因为他去读圣贤经典，学了很多人生的智慧，我们再见到他的时候，就觉得他与众不同。因此古人也说“腹有诗书气自华”，为什么是这样的呢？因为我们古代的文学、艺术等都讲求文以载道，它们所传达的都是宇宙、自然界和社会人生的道理。

如果人们不学习这些圣贤经典的话，就不知道这些正确的为人处世、待人接物的道理，也就是所谓的“人不学，不知道”。那么这个“道”是什么意思呢？我们经常讲“得道之人”，那么“道”又是指什么呢？

这个“道”就是自然规律和道理的意思。就像太阳系的行星，每一颗行星都有自己的运行轨道。如果木星不按着它的轨道运行了，而按着地球的轨道来运行，会出现怎样的情形呢？可想而知，就会出现星球与星球的碰撞，就会使本来井然有序宇宙变得杂乱无章了。这种自然的宇宙秩序，我们就把它称为“道”。

为了表达“道”的这种自然而然、恒常不变的性质，古人又用“天道”来表示。比如在《论语》上，孔子就说了这样一句话：“天何言哉！四时行焉，百物生焉，天何言哉！”他的意思是说，你看老天说什么话了吗？它虽然没有像我这样用语言和大家交流，但是我们从四季变化的过程中能够感受到一种自然规律的存在，从万物的自然生长过程中，也可以感受到种瓜得瓜、种豆得豆的因果规律。

换言之，尽管天不以语言的方式给我们讲道理，但是我们仍然可以从万物的生长过程中发现一种自然规律的存在，而这种规律能够为人所感受到。

所以，简单地讲，“道”就是宇宙的顺序和人生的规律，是自然而然的，不以人的意志为转移。

那么“道德”的“德”是什么意思呢？“德者，得也。”在《说文解字》上，“道德”的“德”和“获得”的“得”是相通的。那么究竟得到了什么呢？就是得到了“道”，也就是对宇宙和人生规律的理解和认同。得道之人，所表现出来的品质我们就称为“有德”。

从以上对“道”和“德”的分析可以看出，古人关于人们应当遵守怎样的道德原则、培养怎样的美德、树立怎样的价值观念，并不是随意规定的，而是奠定在对宇宙规律和人伦关系的深刻洞察的基础之上。儒家所提倡的道德，不是一种强加于人的外在的东西，而是在明了天地之道的基础上，为了获取个人真正持久的幸福而进行的主动追求。因此，有德的人就是得“道”之人（也就是“圣人”）。

这就表现在，从外在的方面看，得道多助，他可以得到人们的支持和帮助；从内在的方面看，他可以获得心灵的安宁。

此外，在古人看来，道德并非是对人性的一种束缚，而是在明了自然界规律和社会人伦关系的基础上培养起来的美德，这是我们每个人自我发展的内在需要。

古人提出了“性相近，习相远”，特别强调了道德修养和道德教育的重要性。道德教育和道德修养能够使一个人成为坦荡荡的君子，甚至是贤人、圣人。而圣人的品质就如《老子》上所说：“圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。”即使是一般的读书人，也都懂得《太上感应篇》上“见人之得，如己之得；见人之失，如己之失”的道理，做到《论语》上“己欲立而立人，己欲达而达人，己所不欲，勿施于人”的教诲，对于别人的成就不仅不会嫉妒，反而还会欢喜赞叹，想方设法去成全别人的善事。

二、切忌嫉贤妒能

作为一个领导者，如果经常嫉贤妒能，就不可能笼络到人才。但是确有一些领导者，当下级的能力、水平赶上或超过自己时，就会如芒在背，总觉得不舒服，于是千方百计找点别扭，甚至进行诋毁和诽谤，结果害人、害己、害国家。

这其实是一种病态的领导心理。不用本事大的干部，不用可能超过自己的干部，是一种“武大郎开店”式的用人方法。俗话说“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。

楚汉战争中，萧何、韩信、张良，都是了不起的人才，在理财、用兵、谋略中，都比刘邦高出许多。但是，刘邦敢于起用良才，连韩信那样从项羽手下逃过来的人物也照用不疑，委以重任。由于善用三杰，刘邦打败了项羽，取得天下。

刘邦自己也以此为荣，在总结成功的经验时，他说：“夫运筹策帷帐之中，决胜于千里之外，吾不如子房；镇国家、抚百姓，给馈饷、不绝粮道，吾不如萧何；连百万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信。此三者，皆人杰也。吾能用之，此吾所以取天下也。”

纵观历史，任何成就一番大事业的人物，手下都有一批杰出的人才，可谓谋士如云，人才济济。否则再天才的人物，单枪匹马，也干不成“惊天地，泣鬼神”的伟业。

项羽“力拔山兮气盖世”，武艺十分精纯，可算得上一个大英雄了，而且在起义、作战过程中每战必捷，未有败仗。但他不注意收拢和使用人才，不能发挥“众人”的力量，只靠自己单枪匹马打天下。结果，韩信的将帅之才得不到施展，范增的过人智谋得不到应用，部属多有怨愤之言，一些优秀的人才不是被埋没，就是出走他方，为别人效力。项羽自己削弱了自己的力量，最后落得个“乌江自刎”的结果。

由此可见，领导者一旦陷入“怕别人超过自己”这个误区，目光就短浅，心胸就狭窄，作为就拘谨，事业就平庸。

这些故事都告诉我们，“得人才而得天下，得人才而事业兴旺发达”，这是一条万古不易的真理。日本索尼公司的董事长盛田昭夫也曾经说过这样一句话：“雇佣比你聪明的人，他可以加强你的长处，弥补你的短处。”如果因为部属比你聪明，就觉得受到威胁，那就太荒谬了。

美国著名的钢铁大王卡耐基曾说过这样一句话：“将我的工厂、设备、市场、资金全部拿去，但是只要保留我的组织人员，四年之后，我将仍是钢铁大王。”

在他去世之后，有一位朋友在他的墓碑上刻了这样一句话：“一位知道选用比他的能力更强的人安息在此。”所以我们看到一个高明的领导者，对于高才是喜不是忧，是求不是弃，是扶不是压，因为他们明白强将手下无弱兵，人才才是事业成功的希望。

02 传统德育注重人际和谐

中国古代读书人所表现出来的风范，是在中国传统文化的熏陶下培养起来的。

中国传统文化非常重视人的道德教育。早在《礼记·学记》上，就有“建国君民，教学为先”的观点。

这就是说，建立一个政权和领导一国的老百姓，教育是至关重要的。“教也者，长善而救其失者也。”教育的目的是“长善救失”，将人善良的一面强化，过失之处纠正。

可见，道德教育是我国古代教育的核心内容。道德教育必须从修身即从身心和谐开始，进而处理好人与人、人与社会、人与自然乃至国与国之间的伦理关系。

因此，只有教育办好了，人心向善，关系和谐，才能从根本上保证人们真正、长久地幸福生活。

中国古代的道德教育之所以能够奏效，是因为它是一个由家庭教育、学校教育、社会教育、宗教教育等构成的完整体系。这个体系，特别重视家庭教育的重要性，强调家庭教育是道德教育的开始（《说文解字》：“育，养子使作善也。”），学校教育是家庭教育的延续（《大学》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”），而社会教育是家庭教育的扩展，社会教育应当秉持孔子提出的“思无邪”的理念。

因此中国古代的文艺作品，都遵循着孔老夫子的这一思想，音乐、歌舞、戏剧、诗词等，无不是以宣扬道德、弘扬正气为主要内容，这样才能使社会的正气上升，邪气下降。

一、佛教：高度艺术化的社会教育

佛教在中国传统社会是作为社会教育来广泛传播的，我们认为佛教本质上就是一种教育，而非宗教（“宗教”一词借自于日本，用来翻译英文的“religion”一词，意为“信仰”）。作为教育的佛教为培养人的道德品质、形成良好的民风起到了重要作用。

在佛教中，释迦牟尼佛与弟子的关系正如孔子与弟子的关系一样，是师生关系，而不是西方宗教中的创造者与创造者的关系，或者父与子、主与仆的关系。释迦牟尼佛一生“讲经三百余会，说法四十九年”，从事的是多元文化的社会义务教育工作。传统的佛教寺院也不是偶像崇拜的场所，而是社会教育的机构，它们通过艺术化的方式和讲经说法的形式承担着劝导人“诸恶莫作，众善奉行”的教育功能。

《认识佛教》一书中的描述表明，佛教寺院的建筑和设施最能显示出其高度艺术化的教学特征。佛教禅宗寺庙，一进山门，首先见到的建筑物就是天王殿，里面供奉着四大天王（护法神），当中供着弥勒菩萨。这样的供奉方式，使人一进山门，第一眼就看到弥勒菩萨。弥勒菩萨塑的是布袋和尚像，看他那笑眯眯的样子，就是告诉我们：你想学佛吗，先要笑脸迎人，不能发脾气，发脾气不能学佛，一定要欢欢喜喜。再看，他肚皮很大。“大”代表什么都能包容，不与人计较，所以也教给我们存平等心、呈喜悦相，对待任何人、任何事物，心里都欢欢喜喜、平平静静的，不要跟任何人计较。所以弥勒菩萨面对着大门，告诉来者：要有我这个条件，才够资格入佛门。

天王殿有东、南、西、北四大天王。东方天王，代表负责任，叫持国天王（持是保持，国是国家）。主持一个家庭的事务，我们叫家长；主持一个公司的事务，是总经理、董事长；主持一个国家的事务，是帝王、总统。主持事务要怎样去做呢？就是要负责尽职。每一个人在这社会上，都有他一份职责，能把自己本分职责尽心尽力做到圆满，这个社会就会和谐，国家一定富强。持国天王教给我们这个事理。

南方天王叫增长天王。单单把职责之内的事情做得很好还不够，还要天天求进步。不进则退啊！时代永远在进步，所以增长天王告诉我们：我们的德行要增长，学问、智能、才艺、能力都要增长，包括我们的生活水平也要天天提升。你看，佛门不落伍啊！佛门真是讲进步，永远站在时代的前端。它不是跟着时代走，是领导时代走。

怎样把持国、增长，做得很圆满呢？后面两位天王教给我们实践的方法。

西方天王叫广目天王，教我们多看；北方天王叫多闻天王，教我们多听。这就是中国人讲的“读万卷书，行万里路”。读书，是成就根本的学问；行万里路，就是今天所谓的观光、旅游、考察，到处去看看。看到别人的优点，就采纳；看到别人的缺点，我们就警惕、改进。我们能够“舍人之短，取人之长”，来建造自己的社会，建造自己的国家，那这个国家就是世界上最完美的国家。这叫真正的护法！所以这些塑像供在那儿，是在给我们上课！你要一看就晓得，并且时时刻刻提醒自己朝着理想目标精进！

四大天王手上都拿着道具，这道具也是表法的。东方持国天王手上拿着琵琶，代表做事情不可以操之过急，要知道“中道”，不能过也不能不及。像弹琴一样，琴弦松了弹不了，

紧了它就断了。儒家讲中庸，佛法讲中道，就是负责尽职，要做得恰到好处，不要太过头了，也不能不及，事情才能圆满。

南方增长天王，这是代表日新，他手上拿的是剑一慧剑（智慧之剑），是“快刀斩乱麻，慧剑断烦恼”的意思。西方广目天王，身上缠着一条龙，有的时候是一条蛇，蛇跟龙都是一样的意思，代表变化。我们常说，神龙见首不见尾，表示这个现实的社会，一切人、一切事、一切物，是变化无常、变化多端的，一定要把它看清楚，才能够从容应付。北方多闻天王手上拿一把伞，表示遮盖。千变万化的世界，种种污染，要防止，不要被污染。所以广学多闻的同时，要保护自己的清净心，要不受污染。我们要对现实社会能够完全理解，才有智慧、能力，知道应该用什么态度、方法来应付、处理，才能做到尽善尽美（无论是对人、对事、对物）。天王殿是教导我们这些啊！

过了天王殿，来到大雄宝殿。这里通常供养释迦牟尼佛。一切诸佛是代表我们的性德，一切菩萨、罗汉是代表修德。人不修行，性德虽然有，但不能够显现出来，得不到受用，所以性德的显现要靠修德。菩萨代表“修”，佛代表“本性”。

因此，佛门供养佛像，一般都是一佛二菩萨。每一尊佛代表性德的一个部分。释迦牟尼佛是从名号上说的，“释迦”是仁慈的意思，这是教我们对人要仁慈，要以慈悲待人；“牟尼”是清净的意思。对人慈悲，对自己清净！这是释迦牟尼佛代表的，这是我们性德本来具备的。释迦牟尼佛的两边，供养两尊罗汉一阿难尊者、迦叶尊者。阿难尊者多闻第一，他代表“解”，即智慧；迦叶尊者苦行第一，代表“行”。有些寺院供奉释迦牟尼佛，旁边是文殊、普贤。文殊菩萨是智慧第一，代表“解”；普贤菩萨是“行”的代表。换句话说，不管有多少，总不外乎“解、行”两大类。

菩萨的名号是表修德。大乘佛法的修学次第，是以四大菩萨作代表：第一位是九华山的“地藏菩萨”，第二位是普陀山的“观音菩萨”，第三位是五台山的“文殊菩萨”，第四位是峨嵋山的“普贤菩萨”。用四大菩萨来代表整个的佛法。

“地”是大地，大地生长五谷杂粮养活我们，我们离开大地就不能生存。地下的资源宝藏，使我们的生活得到满足。所以佛就用“大地”比喻我们的“心地”。

我们的心地，是真正的大圆满，本来具足无量的慈悲、无量的智慧，乃至无量的吉祥、无量的福德。《地藏经》主要是讲入佛门最初的修学方法，就是“孝亲尊师”。佛陀教育是“师道”，“师道”建立在“孝道”的基础上。不孝父母怎么会尊重师长？不尊重师长，不肯听老师的话，老师再有学问，再有能力，也没有办法传授给他。所以“尊师重道”，才能成就学业。《地藏菩萨本愿经》是佛门的孝经。

“孝道”就是“大圆满”的大根大本，一切圆满从这里开始。

“大圆满”扩展提升—我们孝亲尊师，将孝敬发扬光大，孝敬一切众生，没有分别，没有执著，一切平等，孝敬虚空法界一切众生，这就是观音法门了。

所以观音是地藏的发扬光大，没有地藏哪来的观音！好像盖楼房一样，没有第一层楼哪有第二层。观音是地藏的发扬光大，称为大慈大悲。

“孝、慈”不能感情用事，一定要建立在理智的基础上，才能得到真实的受用，得到正面的好处。所以第三位菩萨，就是“文殊菩萨”，代表“智慧”。“普贤菩萨”代表“实践”—将孝、敬、慈悲、智慧应用在日常生活中。

我们从早到晚，对人、对事、对物，能够从心所欲而不逾矩，就是遵循普贤菩萨的教导。

四大菩萨表现此义，代表大乘圆满的佛法。所以要从地藏学孝敬，进而学习观音的大慈、文殊的大智、普贤的大愿大行。所以供佛便要了解，每一尊佛、每一尊菩萨代表佛教的每一种修行方法。

由此可知，佛教寺院没有一样不是教学，就是供具也有它的教育意义。佛前供一杯水，有什么意义呢？水是干净的、清淨的，代表我们的心要像水一样干净；水不起波浪，是平

的，代表我们的心要像杯中水一样平静。佛前供花，花代表“因”，开花后就结果。供果，水果不是供给佛菩萨吃的，是教我们看到“果”时，就能想起“希望得什么样的果报，就应该要修什么样的因”。

再者，“灯”代表智慧、光明，“香”代表戒定真香。所以佛门一切设施、供养，没有一样不是表法的，没有一样不是教育。

雍正皇帝在一篇《上谕》中就指出，儒释道三家“理同出于一原，道并行而不悖”。意思是说，儒释道三家教育的理念是建立在同一个根本之上的，并且都是教导人们要止恶修善，但是教育的方式方法却可以同时并行互补而不相违背。

释迦牟尼佛在圆寂之前，留给佛弟子的两条重要教诲就是“以戒为师，以苦为师”，因此凡是正信的佛弟子都应当奉行佛教“不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒”的基本戒律，而这“五戒”与儒家的“五常”——仁、义、礼、智、信一样，都是劝导人们“诸恶莫作，众善奉行”。

佛教的“四依法”（依义不依语，依智不依识，依了义不依不了义，依法不依人）中，“依法不依人”，就是教导佛弟子，修学佛法的凭依是佛教的经典，而不是某个人。而在佛教的出家菩萨戒《梵网菩萨戒经》上有明确规定，佛弟子“不作国贼，不谤国主”，就是决定不能做伤害国家的事情，不能诽谤国家的各级领导人。《瓔珞菩萨戒经》（在家菩萨戒）中也要求佛弟子“不漏国税，不犯国制”。

从这些佛陀教诫中可以看到，凡是真正依教奉行的佛弟子，理应是这个社会良好的守法公民。在中国的历史上，历代出家高僧也有被诬陷坐牢的，例如憨山大师就是其中的一位，他坐了多年的牢狱，但是却没有丝毫怨言，国家怎么判他都接受。他还在监牢里面讲经说法，把牢狱里面受刑的人统统都度化了，让那些做错事情被判刑的人都知道忏悔并改过自新、重新做人。这才是真正的佛教徒。

历史证明，佛教自永平十年（公元67年）传入中国以后，由于注重讲经教学，因此佛陀教育深入民心。佛教弟子严守戒律，因而能够成为社会奉公守法的榜样。

这为中国传统社会的民风淳朴、安定和谐作出了重要贡献。正因为如此，中国历史上开明的皇帝都积极地弘传佛法，特别是在唐朝和清朝，很多皇帝都曾屡次巡礼佛寺和佛教名山，出资捐助寺院建设，礼请高僧出任国师，率先接受并进而大力支持佛陀教育，这才使得佛教在当时发展到鼎盛时期，并使佛教逐渐融合成为中国传统文化中不可分割的重要组成部分，有力地抵制了外来腐朽文化的入侵和渗透。

佛陀教育“慈悲为本，方便为门”。在这种教育下，人们不仅不会对人产生嫉妒之心，还会“随喜功德”，想方设法地帮助他人成就善事。而且佛教和道教都重视因果教育：财布施得财富，法布施得聪明智慧，无畏布施（让众生远离畏怖恐惧）得健康长寿。明了因果规律的人知道“一饮一啄，莫非前定”，就会心平气和，不会嫉妒他人的成就，而是懂得自己去修因。

二、富之、教之：儒家和谐社会之主张

中国古人之所以重视以家庭教育、学校教育、社会教育和宗教教育等形式的道德教育，是因为他们看到，虽然一定的经济发展水平是实现和谐社会的物质基础，但是，仅仅提高人的物质生活水平，不会自然而然地带来道德的进步、精神的充实和社会的和谐。

孔子指出要在“富之”的基础上“教之”，通过对人们进行伦理道德的教育，使他们明了自己所处的人伦关系以及相应的道德要求。

孟子也说：“人之有道也，饱食暖衣逸居而无教，则近于禽兽”。这是富有远见的。因为物质生活的改善并不能自然而然地带来道德的进步和社会的安定与和谐。

相反，随着生活的富裕，社会上骄奢淫逸之风盛行，贫富悬殊加剧，道德观念沦丧的现象比比皆是。这些都构成了社会发展中的不安定、不和谐因素，是不可能通过简单的严刑峻法就能刹住的。

孔子说：“道之以政，齐之以刑，民免而无耻。”所以儒家特别重视道德的修养与教育，认为只有通过伦理道德因果的教育，才能达到孟子说的“出入相友，守望相助，疾病相扶持，则百姓亲睦”的和谐景象。

既然要“道之以德，齐之以礼”，就必须在全社会范围内树立明确的荣辱观、道德观和价值观，为全社会提供统一的辨别是非善恶美丑的价值标准。

中国自古以来就是一个多民族、多宗教信仰的国家，在漫长的发展过程中，既能够保持各民族大团结的统一局面，又能不断融合外来民族并充分尊重各民族的风俗习惯和传统文化，关键就是因为中国传统社会秉持了儒家所提倡的“和而不同”、“不同而一”的理念，在全社会提倡以“孝悌忠信、礼义廉耻、仁爱和平”等为核心的共同道德规范，而且这些道德规范能够为各个民族、各个宗教信仰的人们所认同，成为全体人民普遍奉行的价值观，形成了全社会判断是非善恶美丑的统一标准，因而没有出现如《墨子·尚同》上所讲的“一人则一义，二人则二义，十人则十义”的情况。

这些道德规范的确立，为家庭教育、学校教育、社会教育乃至宗教教育确定了一以贯之的价值取向，并成为法律规则设计、制度安排的内在精神和价值灵魂。

今天，我们回顾历史，可以发现，正是因为中国人注重道德教育，注重仁爱精神和荣辱观念的培养，所以才形成了举世无双的礼义文化。

中华民族是一个具有悠久的文化传统和伟大精神的民族，尽管在历史上饱经忧患，但始终屹立不倒、绵延不绝，原因就在于她的人民深受中华优秀传统文化的熏陶，在血液中流淌着仁义的精神，在心灵的深处凝结着忠孝的情感。我们古圣先贤提倡的“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”的道德情操、“海纳百川，有容乃大”的宽广胸怀，熏陶了一代又一代心胸坦荡的读书人，使他们最终成为中华民族的脊梁。

中国古人认为处理任何一种伦理关系都不是靠竞争，而是靠仁爱才能够达到的。所以中国古人讲的是仁爱，而不是竞争，在中国古代的圣贤教诲中从来没有出现过“竞争”这个词。

《论语》上就有这样一句话：“君子无所争，必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也君子。”就是说君子对人没有什么可争的，如果一定说有所争的话，那一定是在射箭的场合。当两个人比赛射箭的时候，都要相互作揖，然后升到堂上去进行比赛。比赛结束之后，“下而饮”，退下来之后由战胜的人给输了的人敬酒，以示安慰，并且非常谦虚地说：“承让，承让”。这其实并不只是谦虚的话，因为高手之间的比赛，影响胜负的偶然的因素很多，他说这句话也确实是发自肺腑的，而且还敬酒表示安慰。所以他们即使是要争的话，也是不失君子风度。那么这个失败者是什么感受呢？他并不是怨恨嫉妒这个胜利的人，而是“反求诸己而已矣”，就是反过头来想想自己在技艺上哪里不够精湛，哪里有待提高。

中国古人坚持“行有不得，反求诸己”的原则，这是因为，世界所有冲突、不和谐的出现，根源在于利己与利他之间的冲突。因此，要化解冲突，每个人都要首先反省自己的不足，而不是去指责对方。孟子对这一点的阐述尤为详尽。他说：“爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不答，反其敬。行有不得者皆反求诸己，其身正而天下归之。”这就是古人所说的“各自责，则天清地宁；各相责，则天翻地覆”的道理。今天，小至家庭夫妇之间的冲突，大至种族、国家之间的冲突，很多都是由于彼此之间只知道责怪对方，而不能够反躬自省导致的。

只有人人都做到“行有不得，反求诸己”，才能最终化解冲突和矛盾，从而维护社会的和谐和世界的和平。

我们中国古老的教诲教导我们“君子成人之美”，要“己欲立而立人，己欲达而达人”。

也就是自己想成就的、想得到的，我们也帮助他人去成就、去得到。这一点我们从世界华人首富李嘉诚先生身上就可以得到非常明显的证明。

李嘉诚先生是做塑料橡胶产品起家的。1973年，全世界发生了石油危机，而塑料橡胶的原材料就是石油。在这个时候，香港有一家进出口公司，为了发国难财，把石油的价格提高了八倍。这种情况下，很多的中小企业就面临着倒闭的危险。如果李嘉诚坐视不管，这些企业都可能因为石油危机没有原材料而倒闭。但是李嘉诚没有这样做，他反而主动把这些中小企业的老板召集起来，让他们把所需要的石油的数量报上来，然后一起到国外去订货。大家集合起来，订的货多，价格也就便宜。从订货到收货这段时间里，李嘉诚把自己库存的13万吨石油以当时市场价的一半卖给了这些中小企业，让他们能够有一个周转的过程。而李嘉诚收到石油后，他又以当时进价把20万吨的石油卖给了这些中小企业，使那些还没有来得及订货的企业也有了石油得以周转。

经过这件事以后，这些塑料厂家都把李嘉诚称为救世主，称他为一个义薄云天的人。从这里我们就不难理解，为什么李嘉诚先生在以后的事业中可以获得那么多的助力，可以获得那么好的人缘。因为在当初最艰难的条件，他都不肯去侵犯那些中小企业的利益，在平常的时候，他怎么可能不讲诚信，怎么可能去伤害到他们呢？

现在很多孩子被问到自己最崇拜的人，他们会说：“我最崇拜李嘉诚，我也想成为世界华人的首富。”这些孩子只是看到了李嘉诚是首富这个结果，而没有想到学习他的义薄云天，没有想到学习他那种高尚的道德、他那种仁爱精神和诚信的品质。

李嘉诚先生这种行为确实体现了中国传统的教诲，那就是“见人之得，如己之得”，看到别人有所收获，就像自己有收获一样的高兴；“见人之失，如己之失”，看到别人有损失，就像自己受到了损失一样，感到万分的焦急，也会想方设法地给以帮助。在这样的观念熏陶下，就不会有嫉妒的心理，特别是那些能够做出很大事业的人，更有那种海纳百川、有容乃大的气魄。所以中国人说“量大福大”，一个人气量越大，所获得的成就也就越大。

有一位记者在与李嘉诚先生会谈后，提到李先生给他留下的三点深刻印象：

第一，李先生开场问我们四个问题：当我们梦想更大成功的时候，有没有更刻苦地准备？当我们梦想成为领袖的时候，有没有服务于人的谦恭？当我们希望改变别人的时候，是不是知道什么时候改变自己？当我们在批评别人的时候，是不是知道怎样自我反省？

李先生说，这些问题，没有人可以为你回答，只有你自己知道怎样活出答案。

第二，我们问李先生，他认为成长为一个企业领导最重要的素质是什么？

李先生讲，一个领导要怀着宽容的心、公平的态度去对待同事、股东、下属以及任何人。没有容人之量，凡事以敌意揣测别人，以自我利益为中心判断事物，就一定会失去机会，并且会使人生不快乐。要敞开胸怀，以善意诚意待人，懂得舍，懂得不争，就会争取到成就。而且，领导一定要有责任感，当困难出现，危机出现，要勇于担当，分配利益的时候要善于让，出现失败的时候要承担责任，这才是做人，做领导更应如此。

第三，我们问李先生，为什么企业如此之大、财富如此之多，还每天如此努力，早上6时起床一直忙碌到晚上10点，甚至12点。

李先生说，一个人一生能用的钱是十分有限的，他一直喜欢勤勉节俭的生活，不与别人去比，在他的两个孩子还只有十多岁的时候，他曾领他们到路边去看一个七岁的女孩，由于家里很穷，女孩下午放学就在马路上铺个报摊，坐在地上，在寒风里一边卖报纸一边做功课。他对他的儿子说，如果你们能做到这样就一定会成功。

李先生说，一个人的一生是非常短暂的，一个人的价值不在于他拥有什么，而是在于他干了什么，付出了什么。他的座右铭是“建立自我，追求无我”。他认为我们都很年轻，应该全身心投入创造更大的成就，同时为家人、为朋友、为别人、为社会奉献更多的价值。他还提醒我们，要坚持不要松懈，要努力追求更高，创造不平凡自我，实现人生的意义与目标。

最后，李先生送给我们一句话：栽种思想，成就行为；栽种行为，成就习惯；栽种习惯，成就性格；栽种性格，成就命运。

03 解除心灵的缠缚

一、是什么让你如此多疑

多疑心理是人们在人际关系中常见的一种病态心理，它经常表现为对人存戒心、提防心等。英国哲学家培根说过：“猜疑之心犹如蝙蝠，它总是在黑暗中起飞。这种心情是迷陷人的，又是乱人心智的。它能使人陷入迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。”

有些人看到别人在一起窃窃私语，就会想他们是不是在说我坏话；在街上走，看到别人多看了自己两眼，就觉得人家不怀好意；自己做了坏事，即使没人看到，但看到别人在看自己时，仍会怀疑别人都知道了；别人讲个笑话，他就会把它看成是对自己的嘲笑。这种人身边没有可以谈心的朋友，厌恶这个世界，认为一切都是假的。具有这种消极心态的人，经常会带着一种成见去看待周围的人和事，从而得出不好的结论，这样就进一步加深了自己的猜疑。通过假设一个本来不存在的消极的前提，然后再把与之相关的事件联系在一起，从而无中生有地自我幻想出了一个证据来证明自己的猜疑是对的。这样的人其实已经陷入严重的猜疑心理而不能自拔了。

首先我们来分析多疑心理的成因。

第一点就是因为对人缺乏必要的了解和信任。当别人向你来说某个人的过失的时候，或者进谗言的时候，可能我们就会为诬词所蒙蔽。古人有一句话：“来说是是非者，便是是非人。”特别是作为一个领导者，当你的下属在你面前说别人的不是的时候，你要特别的小心谨慎，因为这个人说别人的过失，可能是有所企图，他或者是嫉妒同事的成就，或者因为有一个位置他不想让同事去获得，所以才向你来说他的过失，来影响你的决定。

有一首《听谗诗》说明了谗言对人际关系的危害。诗中写道：“谗言慎莫听，听之祸殃结。君听臣当诛，父听子当决。夫妻听之离，兄弟听之别。朋友听之疏，骨肉听之绝。堂堂八尺躯，莫听三寸舌。舌上有龙泉，杀人不见血。”

“君听臣当诛”，也就是说一个领导者，他听到了别人的诬词和谗言，结果可能就在诬词的蒙蔽之下，把忠臣给杀害了。比如在南宋的时期，著名的抗金英雄岳飞，他在抗击金兵的过程中屡屡得胜，眼看着就可以收复中原了，但是昏君赵构却听信了秦桧的谗言，一天之中连下了12道金牌，把他火速召回临安，使十几年的抗金事业毁于一旦。这种不良结果的产生，就是因为赵构对岳飞缺乏必要的了解和信任。

《听谗诗》描述了这些情况：父亲假如听了一些谗言，可能父子关系都会出现障碍，朋友之间听了谗言会疏离，夫妻听了谗言可能就要分离。所以我们对于言语要有判断能力，要相当谨慎，也就是所谓“谣言止于智者”，明白“来说是是非者，便是是非人”，因为一个真正有德行、真心希望我们幸福的人绝对不会故意制造矛盾，影响人际的和谐。

多疑心理的第二个成因就是封闭性的思路。简单的逻辑推理，使猜疑心理笼罩上了一种自圆其说的迷雾，就像我们听过的那个“疑人盗斧”的故事。

一个人把斧子丢了，他就怀疑是邻居家的儿子偷的。从这种假设的目标出发，他来观察这个邻居的儿子，看他的眼神、他的举动、他走路的样子，越看越像偷斧子的人，于是他断定这个斧子就是被邻居家的儿子偷去了。后来他在山里打柴的时候，找到了自己的斧子，然后再去看邻居家的儿子，结果发现，他的一言一行、一举一动，一点儿也不像偷斧子的人了。

我们对别人产生怀疑的时候，也可能是因为这种心理在作怪。多疑的人都是从一种预定的假设目标出发，再去观察，然后再寻找一些论据证明，最后回到了自己假设的目标。就像有的妻子怀疑自己的丈夫有外遇，从这种假设的目标出发寻找论据，丈夫回来之后，她看一看他的衬衫，是不是有口红，是不是有香水，是不是有女人的头发，然后去检查他的手机，看看有什么可疑的短信，或者可疑的电话号码。这些实际上都是从自己的假想出发产生的一种多疑心理。

导致多疑心理的第三个原因，就是以小人之心度君子之腹。如果一个人自己诡计多端，经常疑神疑鬼，那么他也会从这样的心理体验去出发，无端地推测别人。这是一种不良的心理体验，也就是说从自己的感受出发，没有原因地去推测别人。所以《论语》上孔子说过一句话：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”君子之所以坦荡，就是因为他俯仰无愧，心胸开阔，为人处世没有一件事不可以告诉别人的。但是小人，经常会疑神疑鬼，只顾及自己的利益，然后从自己的感受出发去推测别人。

在生活中，在职场上，很多人难免会犯一些类似“小人之心”的错误，从而影响了人际关系。

有一次，一个刑警队接到紧急任务要出警。案情重大，疑犯手中有枪。正好有一个记者当时在警队进行采访，于是跟着他们一起出警，好得到第一手的现场资料。

因为情况紧急，刑警们便拿出了防弹衣，以防万一。可是全队有十几个人，而防弹衣只配备了五件。此时包括刑警队长在内的五名战士，一声不吭就把防弹衣穿在了自己身上。

记者看到这里，心里就觉得有些别扭，心想，这队长也太过分了，抢着穿防弹衣，那其他没防弹衣穿的人怎么办？

后来任务胜利完成，刑警队长和另外几个穿防弹衣的同事表现英勇，上级准备颁一等功给他们，但是批下来是二等功。记者于是就跟队长开了个玩笑，说：“你看，你当时抢着穿防弹衣，不然，很可能就立一等功了。”队长听了，马上就明白了这个记者是在嘲笑他怕死，抢防弹衣穿。但他也没生气，而是很平静地对记者说：“防弹衣的数量有限，一接到危险性大的任务，出警人员多，防弹衣肯定不够穿。你看我抢一件穿上了，要是不抢，就被别人抢走了。你不知道，在我们队，谁穿着防弹衣，谁就得冲在最前面，就得第一个面临危险甚至死亡，这是我队的一个不成文的规矩。”队长还没说完，这个记者就已经明白了，他感到非常羞愧，从而也认识到自己犯了“小人之心”的错误。

这种错误虽然小，但是如果不小心犯了，就会影响我们与朋友、同事的关系。

遇到问题时，如果总是从自己的角度出发，不懂得换位思考，不能够将心比心，或者看到问题就起疑心，甚至不但不帮忙，还要去百般挑剔，无端指责，就很容易得罪身边的人，从而影响人际关系。为了避免这种情况发生，我们应该认清现实情况，而不是不明就里地猜测；把自己放在事情中来，多沟通，多交流，全面客观地看待问题，而不要站在圈外去批评指责。

二、谁是最可信赖的人

为了克服多疑的心理，应该怎么做呢？

第一，要慎于始。也就是说我们在与人交往之初，就要建立在对他人的充分了解的基础上。只有了解了，才能信任，只有信任了，才能够用之不疑，才能够使关系长久发展。

唐朝的时候，唐太宗要出征，派大臣房玄龄留守京师。就在这个关头，一个人来告密，说有人要谋反。房玄龄问这个人是谁，告密的人说这个人就是你房玄龄。房玄龄感觉到这件事关涉自己，不好擅加处理，就派专使去禀告太宗。唐太宗毕竟是一代明君，他不仅没有对房玄龄妄加推测，反而下令杀了这个诬告者，随即还下了一道诏书，问房玄龄说：“公何不

自信？”意思是说你为什么不相信自己呢？

正是因为太宗了解房玄龄，信任房玄龄，所以才没有被诬词所蒙蔽，对他妄加猜疑。我们与人交往，一定要充分地了解他。什么样的人值得我们信任呢？

中国有一句话说得非常在理，那就是“求忠臣于孝子之门”。很多人批判说，忠臣怎么会出于孝子之门呢？实际上这是因为孝子之所以能够做到孝敬，是因为他遵循着一种恩义、情义和道义的处事原则。他能够感恩父母，他也会把这种原则推及他人，用在其他人的身上。如果一个人对父母这么大的养育之恩都不能够报答的话，那么他对别人又会如何？当他在与人交往的时候，很可能会遵循功利的原则，也就是说这件事对我有利，我就会全力以赴，当这件事从利变成了害的时候，那可能就会做出忘恩负义的事情来。

就像有的大学生接受了别人的资助，连一句道谢的话都没有。很多的媒体对此进行了报道，也引起了很多争论。为什么会出现这种现象呢？其实原因很简单，就是因为很多人已经不知道感恩父母了。我们想一想，一个人连父母这么大的恩德都不能记在心上时时去报答的话，那么对于陌生人的资助，对于社会、国家的帮助，他又怎么可能记在心里，念念不忘呢？在西方发达国家，我们也看到了这样的事实：一些残疾人受到了政府特别的照顾，政策给他们倾斜很多，但是这些人不仅没有感恩之心，反而还造出一些假的证据，以期从政府那里获得更多的资助。这也是因为他们没有孝心这个根基。

《管仲论相》这个故事，就告诉我们怎么样来看一个人。

管仲在年老的时候躺在病榻上，齐桓公来向他请教说：“仲父啊，眼见您病得这么厉害，那您去世以后，我们请谁来做宰相比较合适呢？”管仲非常聪明，他知道齐桓公实际上心里已经有人选了，于是他就故意问：“大王啊，您觉得谁做宰相比较合适呢？”齐桓公说：“易牙这个人怎么样？易牙这个人对我非常好，非常忠心。有一次，他跟我聊天，问我说：‘有什么东西你没有吃过吗？’我回答说：‘天下的山珍海味、飞禽走兽我都尝遍了，只有婴儿的肉我没有吃过。’结果他回到家里就把自己亲生的孩子给杀死了，还用他的肉烹制了非常好的佳肴，来供奉给我。

你看，易牙这个人爱我比他自己的亲生儿子还要多，对我是不是很忠心啊？这样的人是不是可以做宰相啊？”管仲听了之后摇了摇头说：“大王啊，人情所挚爱的莫过于自己的儿子了，而这个人居然为了讨你的欢心，把自己的亲生儿子都杀掉了，这不是杀子奉君王吗？他的背后肯定隐藏着不可告人的目的，所以这个人你绝对不能用。”

齐桓公听了之后说：“易牙不可以，那么竖刁总可以了吧。竖刁这个人对我也很忠诚，他为了取悦于我，不惜把自己变成了太监，进宫来陪我玩，他爱我胜过了爱自己的身体，这个人是不是可以用呢？”管仲听了之后，仍然是摇了摇头说：“大王啊，这个人也不能够用。人情所珍惜的，莫过于自己的身体了，而竖刁这个人为了取悦于你，不惜自残以求荣，他的背后可能隐藏着更大的目的，你一定要小心他，不能够用这个人。”

齐桓公听了之后说：“既然易牙和竖刁这两个人都不行，开方这个人总可以了吧。开方对我也很忠心，他本来是卫国的公子，但是他到了齐国很多年，都没有回去探望一下父母亲，即使是他的父母亲过世，他都没有回去，这个人爱我胜过了爱自己的父母，是不是可以信任了呢？”管仲听了之后，还是摇了摇头说：“大王啊，人生在世对自己恩情最大的人，莫过于自己的父母了。而开方这个人连自己父母的恩情都不能够报答，怎么可能真心实意地侍奉您呢？他这是绝亲以干禄，和自己的父母亲离别，而来求得一点点的富贵荣华。这个人也是不可以用的。”

后来齐桓公没有听管仲的劝告，结果自己死得非常惨。

这个故事告诉我们，我们看人要看根本，要看一个人是否有情义、有恩义、有道义，那就要“求忠臣于孝子之门”。这个用人的方法在日本的企业中一直延续至今，当企业要想把一个人提为中层领导的时候，一定要去探望这个人的父母，看看这个人在家是不是孝子。这

实际上是一个非常好的选拔人才的方法。在《孝经》上也有这样两句话：“不爱其亲而爱他人者，谓之悖德”，也就是说你不爱自己的父母亲，却爱其他的人，这是与性德相违背的；“不敬其亲而敬他人者，谓之悖礼”，不尊敬自己的父母亲，却尊敬别的人，这也是和礼相违背的。

看了这两句话，我们就要反省一下自己。平时在工作的时候，如果你的领导或者你的生意伙伴跟你说，“今天有没有时间陪我吃顿饭啊”，你会不会兴高采烈地说：“啊，我有时间，怎么会没有时间呢？”但是如果你的父母说：“今天有没有时间陪我去吃一顿饭呢？”你是不是可能会说：“哎呀，我还忙这个、忙那个呢，哪有时间陪你吃饭呢？”如果你是这样做的，就应该想一想自己在用什么心和人交往。如果一个人出差，回到家里，不是马上去看他的父母，而是带着礼品去看他的上司或者看他的生意伙伴，那么这个人也就是以功利之心在与人相交往。而我们现在的社会却一直在鼓励人们这样做，所以我们看到很多忘恩负义的事情，就一点都不奇怪了。

“孝”能培养一个人恩义、情义、道义的处事原则。所以从汉代起，我国就实行了“举孝廉”的人才选拔机制，一个人如果具有孝、廉的品质，地方官就可以把他举荐出来作为官吏的候补，由国家供他去读书。因为一个孩子在家孝，做了官就会对国家忠，一个人廉洁就会不贪，这实际上是非常好的人才选拔机制。

克服多疑心理的另一个注意点，就是一旦起了猜疑心，就应该暗示自己要冷静下来，看看自己是不是陷入了封闭性的思维方式，多想几种可能性，这样就会理智地思考问题，而不是使自己陷于多疑不能自拔。

三、如此挑剔为哪般

在人际交往中，还有另一种不良心理也需要我们去注意和克服，那就是挑剔心理。它表现为有些人经常以抱怨、指责、唠叨、批评的口吻与人讲话，这也会影响正常的人际关系。

首先我们来看一下家庭关系中的挑剔心理。

男人常说在家里最让自己忍受不了的是妻子的牢骚和抱怨。在卡耐基《写给女孩子》这本书中，这样写道：“一个男人的婚姻生活能不能得到幸福，他太太的脾气和性格比任何事情都更重要。她可能拥有全天下的每一种美德，但是如果她脾气暴躁、唠叨、挑剔和孤僻，那么她所有的美德便等于零了。很多男人失去冲劲，而且放弃了奋斗的机会，那是因为他的太太一直对他的每一个希望和心愿泼冷水，她永不休止地挑剔，抱怨为什么她的丈夫不能像她所认识的某一个男人那样赚很多的钱，或者是她的丈夫为什么写不出一本畅销书、得不到一个好职位，像这样的太太真是使丈夫太丧气了。”的确，唠叨、挑剔带给家人的不幸，比奢侈、浪费来得更大，更会增加家庭的痛苦。

有些妻子生活比较讲究，所以在细节上就会非常的挑剔。因为自己有这样的挑剔性格，所以每天下班一回到家，就不停地收拾房间，看到老公坐在沙发上看电视，气就不打一处来，觉得丈夫妨碍了自己打扫。但是这样的妻子却没有想过，丈夫也是在外面工作了一天回来，一般在公司要遵守严格的制度和规定，家本来应该是一个放松的地方，但是因为妻子有这样的挑剔性格，从而导致丈夫下班回家仍要受到严格的约束。这会让人很难忍受，有一种压抑甚至恐惧之感，所以吵架也就渐渐成为家常便饭。

著名心理学家莱伟士·特曼博士对 1500 多对夫妇作了调查，结果男人都把唠叨、挑剔列为女性缺点的第一位。这个结论可能会让我们有一些吃惊。很多人觉得女人好吃懒做、不干活、又浪费又奢侈，这些是女子最不好的德性。但是大多数男人却不这样认为，他们认为唠叨、挑剔是女人最不好的品格，是最让人忍受不了的。

人们普遍认为，夫妇在婚后的共同生活里，很少不吵几次架的。心理健全的人，可以承

担一般的争执而不会产生情感的裂缝,但是从未停止的、毫不放松的长期唠叨所产生的压力,常常会拖垮最具进取心的人。不管一个男人曾经做出什么大事业,如果他每天晚上回到家里,碰到的是个唠叨、挑剔的太太,相信都会变得没有自信。

女人们想以唠叨的方式来改变丈夫,然而从古至今,这种方法从来没有发生过效用——除非太阳从西边出来。可见,妻子如何说话很重要。要改变自己的唠叨和挑剔,要学习激励丈夫做你想要的事,而不是驱使他。

总之,应当温柔地鼓励他、赞赏他,为他加油打气。

在人际交往之中,除了夫妻之间的抱怨和挑剔之外,常见的就是领导者的挑剔心理。领导者的挑剔心理和领导者的工作责任是分不开的。在工作中要完成一个项目,领导者必须去组织策划,在这个工作完成之后,领导者要对每一个人的工作进行评价。如果被领导者在完成一项工作的时候,受到了领导者的赞许,他就会觉得自己的人生价值得到了实现,久而久之也会对领导萌生尊重和敬畏,这种尊重和敬畏之感是领导职能的实现。但是如果这个领导者过分地注重表面现象,过分注重显示领导权威,久而久之就会养成一种挑剔成癖的毛病。

比如有一个年轻的干部,上班时,正好碰上了一个年老的部属,他非常热情地打招呼,结果正赶上这个年老的部属有事,“嗯”了一声就擦肩而过,没有表示出太多的热情。在权威心理的支持下,这个年轻的干部就认为,这个老同志蔑视领导权威,他越想越生气,最后就产生了隔阂,影响了人际关系。

这种结果的产生,无疑是权威心理在作怪。有了这种权威心理,就自然会有表现自己领导权威的行为方式。可惜的是,很多的领导干部,却把挑剔作为自己领导权威的一种表现。我们在生活中经常看到这样的现象:

有一个干部到下面去检查工作,本来方方面面都干得不错,但是他却鸡蛋里边挑骨头,在一些细枝末节上发现问题,来显示自己的权威,如果不这样做,就觉得自己的领导任务没有完成,没有尽到领导的责任。其实这样一来,反而会影响上下级的关系,使上下级的关系变得很不正常。

四、人人都需要赞赏

为了克服这种挑剔心理,我们除了要提高自身素质以外,还应该学会赞赏别人。赞赏之所以有效,是有一定的心理依据的。从孩子的成长过程看,婴儿必须经过足够的触摸,才能够健康成长。因为触摸可以刺激他体内的化学成分,协助他的心理和生理得到健康成长。孩子长大一些,这种要求触摸的早期愿望,就改变为对赞赏的需求。你点一个头,给他微笑一下,或者表示一下热情,他都能够感到满意。这也正如九岁的布莱德雷所写到的:“若你轻柔温和地对我触摸,若你看着我,对我微笑,若你在说话前偶尔先听我说话,那我就会长大,真正地长大。”

20世纪60年代,美国一个叫皮尔·保罗的人担任了一所小学的校长。那个时代正是美国嬉皮士文化最盛行的时候,他所任职的学校是一所位于贫民区的小学,那里的孩子受当时流行文化的影响,都很顽劣,经常打架、逃课、不写作业、顶撞老师、破坏校内的设施等。教育这样的一群孩子是很困难的事情,但是皮尔·保罗还是找到了一个很奏效的办法。因为他发现了这些孩子的一个共同特点——迷信,于是他便经常在课上或课下给这些孩子看面相手相,通过看相有意鼓励他们。

有一个学生叫罗尔斯,很顽皮,有一次他刚从窗台上跳下来,就伸着脏兮兮的手来让保罗给他看手相。皮尔·保罗便说:“你知道吗?你将来一定可以成为纽约州的州长,因为我看到了你修长的小拇指,有这种小拇指的人都是当长官的料。”后来罗尔斯回忆说:“我当

时真被他的话惊吓到了，因为从小到大，唯一一次受赞扬的话来自我的奶奶，她告诉我说我能拥有一艘轮船，我可以做船长。而那一次，保罗却说我可以成为州长，这对于那个年纪的我来说，无疑是一次影响一生的鼓励。”从被表扬那天起，罗尔斯改头换面了，他衣服干净整洁，讲话文明礼貌，再也不像以前那样满口脏话，他每天昂头挺胸地生活，向着“纽约州州长”的目标靠近。40年的时间里，他始终如一地以一个州长的标准要求自己的言行。

最后，他终于成为纽约州州长，那一年罗尔斯 51 岁。

“表扬能激发一个人最大的潜能，即使只是一句善意的谎言，不仅对于孩子，即使是一个成年人，也可能是他一生的动力。”罗尔斯在就职演说时如是说。

马克·吐温曾说：“一句恭维的话足能使我生活两个月。”这句话虽然夸张，但在一定程度上说明了表扬的巨大力量，说明人都是渴望被人肯定的。

美国的科学家们曾经进行了一项跟踪调查，调查的对象是 100 名百万富翁，他们都是白手起家的。在调查中他们发现，这些百万富翁的年龄从 21 岁到 70 岁不等，从学历上看，有的是小学，有的是博士，有 70% 的人都是来自于人口小于 1.5 万的小城镇。这些人有一个共同点，那就是善于发现其他人好的方面，而给予适时的赞赏。

实践证明，没有什么东西比表扬更能启动人的积极性。我们怎样期待别人，别人就怎么回应。我们夸奖一个人干得好，他就会更加努力，希望自己干得更好。

所以作为一个领导者，如果你能够经常赞赏下属：“你把插花摆在办公室里，使这个办公室都有了光彩；你把这个计划写完，真是帮了我一个大忙；你这个报告写得简明清晰，正合需要。”那我相信部属接下来的工作会让你更加满意。如果你总是抱怨、挑剔他，那他接下来的工作，就可能是硬着头皮勉强为之了。

总之作为领导者，应该了解到每一个人都有赞赏的需要，我们应该不吝惜对别人的赞赏，对别人的工作和成绩给予适时的肯定，这样才能建立起良好的人际关系。

当然，赞赏也要遵循一个原则，那就是要顺着人的德行方面赞赏，而不是顺着能力方面赞赏。同时，赞赏也要把握分寸，否则可能导致对方（特别是孩子）产生自以为是、不把别人放在眼里的傲慢倾向。

第六章 幸福人生的原则

我生来眼睛就看不见，耳朵也听不见，口也不能讲话，但是我想我是世界上最幸福的人，因为我周游了世界，为世界很多的盲聋哑人带来了生的喜悦，让他们重新振作起来，看到了生命的价值。——海伦·凯勒

每个人都希望有一个幸福的人生，但是由于每个人对幸福的理解不同，因此对幸福的定义就不同。那么到底什么样的人生才是幸福人生呢？我们又怎样才能拥有一个幸福的人生呢？

为了了解幸福是什么，我们首先看一看在逆境中的幸福之人。

海伦·凯勒生来就是个又盲又聋又哑的人，但是她却幸福地生活着。海伦·凯勒在大学读书时，成绩一直非常优异，毕业后，她已经是一位掌握了英语、法语、德语、拉丁语、希腊语五种文字，且学识渊博的作家和教育家。她能取得这些成就，与她的那位极富爱心的家庭老师的耐心教导是分不开的。在老师去世后，她游历了许多的国家，并把爱带到了世界各地。她为盲人募集资金，都用来改善盲人的教育环境，她把自己的一生献给这一事业，在世界各国享有崇高的声誉，许多国家的政府对她进行了表彰。她一生的许多著作在世界各地享有很高的评价。

她参与各种社会活动来救助残障儿童，维护妇女权益，并为种族平等做了大量的工作。

20 世纪 60 年代中期，她获得了美国总统自由勋章。

相反，我们也看到了很多在良好环境下的不幸之人。比如说有的人是百万富翁、千万富翁甚至是亿万富翁，他们的物质生活条件非常富裕，在我们看来，这种人应该是幸福的人，然而他们却并没有因此就拥有幸福美满的人生。

为何会这样呢？有的人钱很多，所以就不满足娶一个太太，可能是三妻四妾，而这些太太们之间呢，又不能和睦相处，最后会吵得家里鸡犬不宁。有的人因为自己忙于事业，忙于赚钱，忽视了孩子的教育，等到孩子长大成人的时候，每一天都会给他出很多的难题，让他非常的忙碌，不知道该如何处理。

还有一家人，一对夫妻及三个孩子，每一个人都是身体健壮，非常健康。但是虽然身体健康，一家人脾气却不是很好，因为一点小事就可能大打出手，经常把彼此打得鼻青脸肿。这样的人也并没有因为健康就获得一个幸福的人生。

那么什么是真正的幸福呢？如果讲得简短一点，那就是“充满喜悦的生活”。

如果讲得复杂一点，那就是“家庭圆满，在家里的每一个人都是充满喜悦地过着日子”。如果我们认定这是我们要追求的幸福，那我们就可以提出幸福之道的三个原则。

01 幸福人生原则之一——莫生气

第一个原则就是一天之中不生气恼，简单地讲，就是莫生气。因为幸福是充满喜悦的生活，喜悦和气恼是不能够共存的，假如你有气恼，喜悦就不存在了。

所以为了获得幸福，我们必须做到一天之中不生气恼。

一、不要拿别人的错误来惩罚自己

发怒是拿别人的错误惩罚自己。科学家研究发现，生气对人的健康可以说有百害而无一利。生气可以让皮肤长色斑、导致胃病，可以加快人的衰老。生气容易伤肝，从而引发一系列的病症，损害我们的免疫系统。生气在影响我们生理健康的同时，还对我们的心理健康产生许多消极的影响。生气容易使人冲动，影响人的判断力，使人在生气的状态下做出许多不该做的行为。一个领导者在生气的状态下，容易做出一些错误的决定。在生气状态下，人们往往说话不经考虑，从而得罪身边的同事、朋友，影响我们的人际关系。

不仅如此，一个人在发怒的时候，我们注意观察一下，他的面孔会变得非常得狰狞，和平时那种温柔、微笑的面孔截然不同，甚至他的周围都充满了一种暴戾的气氛，让我们一见就不愿意接近，就想远离。这说明人在盛怒之下，自己的细胞结构都发生了变化。因此一个喜欢生气的人会有两个比较明显的特征：首先，怒伤肝，他的肝脏会出现一些问题；其次，中国人常说“怒发冲冠”，一个人在盛怒之下，血气会向上涌，头顶经常发热，结果就是头发不太爱长，经常会出现秃顶的现象。

民国时期的王凤仪老先生说：“恨怨恼怒烦，人生五毒丸，吃了半颗就生病，吃了一颗就要你的命。”

知道发怒对自己人生的害处，我们就应该努力地避免气恼。

前面我们提到新加坡的许哲女士，她为什么能够活到 110 岁呢？就是因为她能够很好地掌握自己的脾气。她从来不发脾气，因为她认为，如果发脾气，第一，会伤害自己；第二，会伤害对方；第三，其他人听了也会受到影响。生气害自己也害很多人，浪费时间，浪费精神，所以不要生气。有人问，如果别人对你发脾气，你会怎么办呢？她回答说，那是他发脾气，不是我发脾气，那是他的事情，不是我的事情。又有人问她，如果你走在大街上，别人

无缘无故地骂你，你是不是会生气呀？许哲回答说：“我不生气，因为人总是要说话的，我就当他在讲与我无关的话，为什么要生气呢？如果生气，你三天都不开心，这对自己是一种伤害。如果你对别人讲出了你的气恼，别人也会不开心，也就伤害了别人。”所以许哲女士从来不会生气。不仅仅她是这样，实际上在历史上有很多有修养的人也从不轻易地发怒。

古希腊有一位名人叫斯巴达，他生气时有个特点，就是跑到自己家，绕着自己家的房子和土地跑上三圈。后来他的土地不断增多，房子也是盖得越大越多，但他生气时，仍然会绕着它们跑三圈，每次都累得浑身被汗湿透。

他的一个孙子问他：“爷爷，为什么你一生气就要绕着咱家的土地和房子跑圈啊？”

斯巴达说：“你不知道吧，其实咱家的房子和土地可都是我跑出来的。以前我年轻时，每次和别人生气，我都会绕着家里的房子和土地跑，跑的时候我就会想，一个人就几十年的时间，为什么还要为生气这种事情来浪费时间呢？把这些时间用在劳动上，我不仅不生气，还会赚取财富。每次这样一想，我就不再生气了，而是把生气的钱花在了劳动上。”

孙子又问：“爷爷你现在已经很有钱了，为什么还要绕着它们跑啊？”

斯巴达说：“后来我有钱了，再和人生气时，我依然绕着房子和土地跑，这时我就会想，我现在有这么多的土地，有这么多的房子，我还和别人计较什么呢？这样一想，我就不再生气了。”

有修养的人，在我国历史上也出现过很多。在汉代的时候，有一个人叫刘宽，从他的名字上就知道这个人非常宽厚。这个人的有修养、好脾气在汉代是出了名的。

有一天他坐牛车外出，半路上遇到一个人，说自己的牛丢了，非要看看刘宽的牛是不是自己的，其实就是怀疑刘宽偷了他的牛。一般人遇到别人无缘无故冤枉自己偷东西，可能早就忍不住要理论起来，理论不成可能还要大打出手。而刘宽一句话也没说，当时从车上下来后就直接步行回家了。没过多久，那个丢了牛的人牵着刘宽的牛找上门来，看到刘宽赶紧道歉，说自己的牛找到了，白白误会了他，实在是对不起，刘宽想怎么处罚他都愿意。刘宽看他这样，仍旧不气，对他说：“这世界上长得相似的东西实在是太多了，认错了也是难免的，还要麻烦你亲自把牛送回来，有什么好责罚你的呢？”刘宽的这番举动和言辞可以说是相当的大度，街坊邻居听闻这件事后，都十分佩服刘宽。

在家里，刘宽的脾气更是好得连他的太太都觉得不可思议。有一次他的太太突发奇想，想试一试自己丈夫的修养到底有多好。一天早晨，刘宽穿好了朝服，戴好了礼帽，穿戴得整整齐齐，要赶着去上早朝。这时，他的妻子命令一个丫鬟去给他送一碗肉羹，而在给他的过程中这个丫鬟故意失手，把肉汤泼在了刘宽的身上。事情发生后，刘宽是怎样反应的呢？刘宽不仅没有恼羞成怒，去责怪这个丫鬟，反而非常关切地问：“烫着你的手没有呀？”从那以后，他的家人对他也是非常佩服，因为他确实做到了任何情况下都不轻易发怒。

生活中刘宽性情温良，脾气好，在工作中同样是仁厚宽恕。汉桓帝时，刘宽官做到太守，管理着三个县的事务。每当手下的官员犯了错，他也只是稍加惩罚，让官员们知道羞耻就可以了，从不用严刑来治理。每当有了政绩功劳，他都推举下属，而一旦发生了问题，他就把失误揽到自己身上。

现在有的人，在工作中看到下属犯错就气得发一通脾气，看到领导决策失误，也要生一肚子气，这种拿别人的错误来惩罚自己的人是不可能生活得很幸福的。

二、忍一把刀插在心尖上

一个人的修养并不是表现在平时，平时大家你好我好，当然很容易保持一种平和的心态。只有当有些人来对着你无理取闹，做出一些让你不能接受的事情的时候，才会体现出你真正的修养。

唐朝的娄师德，心胸极大，器量超过一般的人。曾有人告诉他，有一个缺乏教养的无知者指名辱骂你，娄公说：“天下之大，怎么会没有同名同姓的人呢？”

这人仍然替娄公抱不平，再次告诉娄公，娄公说：“你对我说他骂我，这是重复骂我，请你不要再说了。”有一天他上朝，因为身体肥胖，行走迟缓，其他官员说：“娄公和庄稼人有什么区别？”娄公笑着说：“我不像庄稼人，谁应当是呢？”他弟弟要做代州刺史，临行前娄公告诉弟弟说：“我们兄弟受到国家大恩，官资和地位过分隆盛，必为一般人所忌恨，你如何对待这件事？”弟弟说：“有人往我脸上吐唾沫，我自己擦去完事，请哥哥不要担心。”娄公严肃地说：“别人唾在你脸上，是恨你，你擦去唾沫，是驳回了他的怒气，会使他更加愤怒。唾面自干，你应该笑脸接受他唾面，这才是处理满盈的正确方法。”

娄公深受皇帝信任，满朝文武无人敢比。他不仅不高傲自大，反而更加谦虚谨慎。凡是遇到别人攻击诽谤自己，他就反省自责，好像无地自容似的。他常说：“别人对自己无礼攻击，其中必然有他的道理，对此不去计较，不仅是培养自己的器量，也是为了避免灾祸，这就是君子所以再三反省的原因。”

像娄公这样的人，可以说是受到别人的侮辱而不怨恨别人的人。

所以我们看这个“忍”字，“忍”字上面是一个刀刃的“刃”，下面是一个“心”字。怎样才能算得上“忍”呢？当有一把刀搁在你的心上割肉的时候，你还能够忍，这才是真正的功夫。

当然，忍也有不同的层次。首先是力忍，就是明白了发怒是拿别人的错误惩罚自己的道理，所以遇到事情时尽管心里感觉不满意，还是强忍着不发作出来。

这是忍的初级功夫。

其次是忘忍，也就是心胸开阔，做到了“恩欲报，怨欲忘”、“宰相肚子能撑船”，很快就把不开心的事情遗忘了，不再和别人计较。

再次是反忍，也就是做到了“行有不得，反求诸己”，当出现冲突或矛盾的时候，不仅不发怒责怪对方，反而来反省自己——肯定自己在处事上有考虑不周的地方，才导致了不良结果的产生。

然后是观忍。《金刚经》上说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”其实想想昨天或者更久以前发生的事情，就如同一场梦一样，已经过去了；面前的一切，也如同肥皂泡一样是短暂无常的。甚至于连这个生气的“我”、我生气的人，还有所谓的怒气，都是虚幻不实的，有什么必要因为执著而让自己生活在怒气不安之中呢？

最后是慈忍，因为明了“一切可恨之人必有可怜之处”和因果的道理，所以对于惹我们生气的人不仅不发怒、不生报复之心，反而能够以德报怨，提起帮助对方的慈悲心。

三、百无一用是生气

在不生气这一点上，我们应该向弥勒菩萨学习。在大肚弥勒佛的身上我们至少可以学到两点：第一点就是他肚皮很大，肚皮很大就意味着度量宽、胸量大；

第二点就是他笑口常开，总是保持微笑，无论遇到什么事情，都是笑哈哈地容忍，让人一看就非常欢喜，就会启发我们在生活之中要存平等心，呈喜悦相，也就是说为人处世，待人接物，不因为这个人是我的领导，我就对他极尽巴结奉承之事，也不因这个人是一般的百姓，我就瞧不起他，轻视他，这样就失去了平等之心。

苏东坡先生曾经有过这样一个故事。他是一个在家学佛的居士，有一次，他在礼佛的过程中突发灵感，就写了一首诗：“稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”“稽首”是礼拜的意思，“天中天”是指佛，“毫光”是指佛的慈光普照三千大千世界。而这个“八风”是指什么呢？就是指“利衰毁誉，称讥苦乐”。

也就是无论别人称赞我还是讥讽我，无论是别人毁谤我，还是给我很好的名声，无论我是处于上升时期，还是处于下降时期，无论是在苦中，还是乐中，我都不为这些外境所动，保持着一种如如不动的平和心态。

这种境界谁做到了呢？实际上是佛做到了。他说“端坐紫金莲”，就是看到佛像端坐在紫色的莲花之上。这句诗虽然苏东坡是称赞佛，实际上他是觉得自己也做到了“八风吹不动”的境界。

他写了这首诗之后，越看越觉得境界好，越掂量越得意，于是就派自己的童子把这首诗送给庐山归宗寺的佛印禅师，让他给看一下。禅师在河对面的庐山，为了见他就必须要渡过江去。在童子送信的过程中，苏东坡自己就在想：“哎呀，不知道这个禅师会怎么样夸奖我的诗，我这首诗写得也太有意境了。”

可是禅师看了之后，没有说什么话，只是在上面写了两个字，然后交给童子让他拿回去。苏东坡左等右等，心里非常的焦急，看到童子之后就迫不及待地问：“禅师看了我的诗之后，对我的诗有什么好的评价吗？”结果这个童子说：“禅师什么话都没说，只是在信纸上批了两个字，让我给你带来。”苏东坡马上把信封打开，看到上面写了两个字“放屁”。苏东坡一看怒火中烧，他觉得这个禅师理解不了我的境界也就罢了，为什么还这样糟蹋我的诗呢！于是他不等天亮，连夜坐船渡过江去，要找禅师评理。

佛印禅师非常有智慧，他早就知道苏东坡一定会来，于是他就故意对身边的人说他今天不见客，谢绝任何的客人来访。苏东坡吃了一个闭门羹，就更加恼怒。

于是他也顾不上读书人的风范，三步并作两步就赶往方丈室，要找佛印禅师评理。他正要举手叩门的时候，看到方丈室的门上贴着两行字：“八风吹不动，一屁打过江。”意思是说，你苏东坡认为自己八风都吹不动，面对别人的称赞、毁谤，你都不放在心上，结果我说了两个字你就被打过江来，要跟我评理了。

苏东坡一看觉得很惭愧，自己是能说不能行，也就是说能够体会到这个境界，但是自己却不能够在生活中去实行。

这个故事告诉我们，一个人要真正地把自己给修养好，不是一件容易的事情。

我们要深刻地认识到，发怒不仅仅对自己有害，而且也会伤害别人，也无助于问题的解决。

美国休斯敦有一个银行家，他曾讲述了自己小时候如何克服爱发脾气的毛病的过程。他小时候脾气非常坏，经常会发火，他的父亲劝了他很多次，都没有效果。他的父亲也很聪明，有一天就把他叫到跟前，送给他一盒铁钉，然后告诉他，从今以后，你每生气一次，就到后院的那个木头柱子上去敲进一颗钉子。他照父亲的话去做，时间久了，他也就意识到自己经常发火，因为那个柱子上已经钉满了钉子。后来他就有意识地克服自己的脾气，然后他又去跟父亲交流。父亲说：“很好，你已经不发脾气了，从今以后，如果你有一天不发脾气，你就到后院的柱子上拔出一颗钉子。”

几个月之后，他把柱子上的钉子全部拔掉了。他很得意，来向父亲汇报，说已经把柱子上的钉子全部拔掉了。父亲说：“儿子啊，你做得很好。”他拉着儿子的手说：“去看看那根柱子吧，孩子，你看到柱子上的那么多小孔了吗？那柱子身上已经千疮百孔，再也不像以前那样美观了。当你向别人发过脾气之后，你的恶言恶语也就像那些钉孔一样，在人们的心灵上留下了伤疤。就像你用刀子刺向某人身上，你再拔出来的时候，无论你说了多少次对不起，那伤口都永远不会消失了。”

我们应该从这个故事中吸取教训，记住这样一点，那就是发脾气只会使人与人之间的交流变得更加困难，而不是变得更加容易。当我们生气的时候，都是希望对方能够改变他的行为方式，然而生气并没有达到这样的目的，反而使情况变得越来越糟。所以我们应该变得聪明一点，不要再重复类似的错误。

四、恕—智者的换位思考

怎样才能改变爱发脾气的毛病呢？还是应该从根本上来转变，那就是要转怒为恕，将心比心。中国文字确实是智慧的符号，我们看看这个“恕”字，上面是一个“如”字，下面是一个“心”字。它告诉我们，“恕”就是“如其心”。如谁的心呢？就是如对方的存心，能站在对方的角度上来思考问题，这样才能够做到将心比心。所以当孔子的弟子子贡来请教：“老师啊，有没有一个字我可以终身奉行的？”孔子说：“有，这个字就是恕。”什么叫“恕”呢？就是“己所不欲，勿施于人”。我们自己不想别人怎么样对我们，我们就不要这样去对待他们。而当我们能够站在对方的立场上来思考问题的时候，我们就能够转愤怒为宽容。

我们现在经常看到一些未成年的孩子，他们还没有走上社会就有很多反社会的行为。比如看到富贵人家的车子，虽然不认识车子的主人，他也会在车子上划几个道，刻一些字，甚至会泼上油把它给烧掉。看到这样的行为，我们很多人会觉得很气愤，觉得这些人怎么这样做呢，损人而不利己，还可能因此而怒火中烧，愤愤不平。但是我们转而一想，为什么他会有这样的行为呢？可能是因为他父母很早就离异，没有人给他一些人生的引导，他更没有学过《弟子规》，不知道为人处世、待人接物的正确的原则。

反过来再想一想，我们如何对待自己的儿女呢？我们对他们百般呵护、认真教育，就希望他们成为有用的人才，走上正确的人生道路。想一想那些问题孩子，和我们的孩子相比，他们是不是非常的可怜呢？如果我们能够这样想，对他们的恨意就会变成一种宽容之心，了解了他们这种行为的原因，我们就能够对症下药，而不是去生气。所以中国古人说“论人之非，当原其心”，也就是说当我们看到别人做错事、有过错的时候，我们应当想一想导致他这种过失的原因。当我们把这个原因找到的时候，我们这种宽恕之心就能够提起来，这样我们就可以转怒为恕了。

除了要转怒为恕以外，我们还要有具体的方法来克服爱生气的毛病，这个方法就是心理暗示。在每天晚上入睡之前，可以站在镜子前，然后把自己的注意力集中在两眉之间，深吸一口气，再沉到丹田，对着镜子这样说：“你从今以后，对于任何事情都不要生气。”当然你不能只重复一遍、两遍，要重复上十遍二十遍、多多益善。早晨的时候，方法也是一样，但是说的话有所不同，早晨的时候你对着镜子要这样说：“你已经不生气了。”当然，有句话说“江山易改，秉性难移”，你可能只是做了几天、十几天、二十几天，遇到了事情你该发火还是会发火。但是你不要气馁，一定要不断地提醒自己：只有掌握自己的情绪，才能掌握自己的未来。发怒对别人不好，害人害己，一定要克服这个坏毛病。只要你坚持三个月，或者半年以后，你就不会轻易发火了。

要想让自己跳出易生气的品性，冷静平和地去看待和处理事情，还有一些小的方法值得我们学习。

想想自己的行为，当一个人犯了错误，而你这个与错误不相干的人却在那里怒发冲冠，甚至有一群不相干的人和你一起面红耳赤地生气，你不觉得这有些莫名其妙吗？这样荒谬的事情不是很可笑吗？所以，多一些幽默感，对他人所犯的与自己毫不相干的错误，置之一笑，怒气也就自然无从生起了。

英国首相威尔逊在一次演讲中曾遇到过这样一个场面，在演讲刚刚进行到一半时，台下突然有个捣蛋分子高声打断了他：“狗屎！垃圾！”威尔逊虽然受到了干扰，但他情急生智，不慌不忙地说：“这位先生，请少安毋躁，我马上就会讲到你所提出的关于环保的问题。”全场人不禁为他机智的反应鼓掌喝彩。

一次，英国首相丘吉尔在公开场合演讲，从台下递上一张纸条，上面只写了“笨蛋”两个字。丘吉尔知道台下有反对他的人等着看他出丑，便神色从容地对大家说：“刚才我收到

一封信，可惜写信人只记得署名，忘了写内容。”

多问自己为什么

当你因别人的错误而生气的时候，多问自己几个为什么：为什么要生气？这个错误是我犯的吗？或者这个错误和我有关吗？既然跟我毫无关系，我为什么要生气？为什么我要用自己的快乐和健康来为别人的错误买单？多问几个为什么，把自己从冲动中拉回理智的世界，有了理智的分析，怒气自然会远离。

让反应有个缓冲

许多人生气都是瞬间爆发，看到别人犯错，马上火冒三丈。其实我们应该放缓我们的反应速度，来个缓冲，多给自己一些“想一下”或者“等一下”的机会，不要让自己陷入那个习惯性的生气怪圈，这样就能慢慢学会控制自己的情绪。

让朋友来提醒自己

情绪的控制是很难的，特别是当一种情绪的发泄成为一种习惯、一种条件反射时，更是如此。所以，要让自己的好朋友提醒自己。当自己要发怒时，朋友的善意提醒会给你一个理性的思考间隙，让你想生气的冲动停顿一下，你正好可以借这个机会，压住一时的冲动。

爱自己

虽然人无完人，但是再不完美的自己也是独一无二的，所以我们要接受这个不完美的自己，爱自己，关心自己。真正爱自己关心自己的人，是不会因为别人的错误而轻易生气的，因为生气最终伤害的还是自己。一个真正爱自己的人会明白，爱自己就要接受别人的不完美，包容他人的错误。

有这样一个男人，他非常爱生气，经常为一些小事而发一通脾气，自己总也没办法控制自己。他为此很苦恼，最后去求助一位大师帮忙开解自己。

大师听他把自己的情况介绍完后，便把这个男人带进了一间很破旧的屋子，把他反锁在了屋子里，然后一句话也没说就走了。

这个男人非常生气，就在屋子里面破口大骂，然而大师并不理会他。这个男人见大师无动于衷，就开始说好话求他放自己出去，可是大师依然假装听不见。

面对这种情况，男人知道说也是白说，于是就不骂了，安静了下来。这时，大师走到门外说：“还在生气吗？”男人说：“我现在只气我自己，我当初不该听别人胡说，居然跑来找你开解我，这不是自讨苦吃吗？”大师一听，说：“你的心里连自己的一点错误都装不下，又怎么能心平气和地去看其他的人和事呢？”说完大师又走开了。

过了不久，大师又走回来问他：“这会儿还气吗？”男人说：“不气了，反正气也是白气，你又不会放我出去。”大师一听笑笑说：“看来你心里的气还没有消啊，暂时压下了而已，再生起气来估计更厉害。”说完又走了。

等大师再走回来时，这个男人就对大师说：“大师，我真不生气了，为了这种事情生气真是不值得。”大师哈哈一笑说：“你还能判断什么可以生气什么不可以生气，你心里还有衡量生气与否的尺子啊，看来你还没彻底明白呢。”

等大师再次来到门外还没开口问时，男人先问：“大师，气是什么啊？”听他这样问了，大师便把门打开，在地上洒了一些茶水。男人开始不明白是什么意思，想了一会儿终于恍然大悟，再三感谢大师，然后告辞离去。

其实大师就是告诉我们，气，其实就是消，消气消气，气到最后还是消。既然如此，我们生气又是为什么呢？大多数情况下，我们是因为别人做的事情或犯的错误让我们不满意才生气。然而别人已经错了，我们为什么还要把错误再揽到自己身上，让自己生气不已呢？何不多一些幽默感，把心放宽呢！

来看看那首广为流传的《莫生气》是如何劝导我们的：

人生就像一场戏，因为有缘才相聚；

相扶到老不容易，是否更该去珍惜；
为了小事发脾气，回头想想又何必；
别人生气我不气，气出病来无人替；
我本无心他来气，倘若生气中他计；
我若气死谁如意，况且伤神又费力；
邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他去；
吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。

02 幸福人生原则之二——忌恶言

幸福人生的第二个原则，就是不出恶言。

所谓的恶言不仅仅是讲粗鲁骂人的话，也包括挑剔、抱怨的话，欺骗他人的话，不守信用的话，挑拨离间的话，勾引诱惑的话以及讽刺指责的话。

中国古人对于言语非常重视，孔门四科，就是讲德行、言语、政事和文学，其中把德行放在首位，奠定良好的德行之后，就要学如何说话，然后才讲如何办事。

有一句话说：要少说批评的话，多说鼓励的话，因为批评造成隔阂，而鼓励激发潜能。少说抱怨的话，多说宽恕的话，少说记恨的话，多说感恩的话，乃是智慧。这些都是为人处世、待人接物的正确原则。

一、水知道答案

为什么要少说这些恶言呢？日本当代著名的科学家江本胜博士，做了一个有名的实验，这个实验被称为“水结晶的实验”。江本胜博士在他出版的一本叫做《水知道答案》的书中，通过大量图片来向人们展示：水能反映我们内心的情绪、苦乐、言语、心念等，我们的这些内心活动会对水的结晶产生明显的影响。从这些实验中我们可以认识到爱与感谢的力量。

从1994年起，江本胜博士用了八年的时间，不断拍摄水结晶的照片。他汲取世界各地水的样本，然后放入冰箱，在水即将结成冰的那个临界点，用高级的照相机，拍下一张张水结晶的照片。如果仅仅是普通的水结晶的那种规则的六角形晶体，这些照片也就没有什么特殊之处。然而令人震惊的是，那些提前看过爱和感谢、喜欢、力量、敬爱、好美、做得真好诸如此类夸奖赞美词汇的水，都结成了相对规则、漂亮或者庄重的晶体，而那些看到诸如混蛋、烦死了、讨厌、战争、恐怖等词汇的水，结成的晶体却没有规则可言，而且混乱模糊；那些听到巴赫和贝多芬音乐作品的水，结成的晶体，相互联结，规则而壮观，而那些听过颓废的、愤怒的重金属音乐的水结晶，则与那些被骂“混蛋”的水结晶类似。

除此之外，不同状况的水的结晶情况也大不一样。那些经过人工处理的自来水，以及被各种电子信号辐射过的水，根本无法形成结晶。

江本胜博士一共拍摄了100多万张照片，这些照片表明一个问题，那就是：水对人类的声音、心态想法、音乐，甚至文字、图片等，都会做出相应的反应。那些美好的、善意的意念、文字和音乐等，都能令水结出漂亮规则的晶体，而那些痛苦的、怨恨的、消极的意念、文字、音乐等，则会让水的结晶变得模糊甚至可怖。

水结晶的实验告诉我们，水并不是像我们所想象的那样毫无感知，它对于人的善言、善行、善意都是能够感受到的。

二、别做盛放恶言的垃圾桶

从“水结晶的实验”中，我们不难体会到，为什么中国传统的童蒙经典《弟子规》上有这样的教诲：“恩欲报，怨欲忘，报怨短，报恩长。”也就是别人对我们有恩，我们一定要记在心里，想着去报答，所以中国人说“滴水之恩，当以涌泉相报”。但是别人伤害了我们，或者我们对别人做的事情不满意，则不要把它放在心里，因为我们的内心实际上是纯净纯善的，如果我们经常记着别人的不善，就是把我们的纯净、纯善的心变成了盛载别人过失的垃圾桶，是得不偿失的。

一个垃圾桶，它在刚买回来的时候，是非常新的，并不肮脏，为什么后来变得污秽不堪了呢？是因为我们经常把垃圾往里面装，久而久之就把它污染了。我们的心也是一样，如果经常在心里记着别人的过失、别人对我们的伤害，实际上是把自己的心变成了盛载别人过失的垃圾桶，自己受害是最深的。我们想一想，身体有 60%-70% 都是由水构成的，如果我们经常是以怨恨的心来对待别人，第一个受到影响的实际上不是别人，而是自己，可能别人受害是三分，而自己受害却是七分。

正因为如此，我们应该在言语上非常的谨慎，不要因为自己的恶言、恶行伤害了别人。当你以恶言伤害他人后，也会影响你的人际关系，并最终得到“恶言伤人终害己”的结果。

三、谨言慎行，勿伤他人

有句话叫“恶言伤人反自伤”，就是说有些人喜欢对别人恶言相向，最后被恶言伤到的其实是他自己。

佛教的创始人释迦牟尼佛，有一次就遭人恶言以对，被人家痛骂了一顿。然而尽管那人骂得非常凶，但释迦牟尼佛并没有回骂一句话，而是心如平镜，泰然处之。等那个人骂得自己都不想骂了，释迦牟尼佛才平静地对他说：“请你回答我个问题吧。如果有一个人要送我礼物，他再三要求我接受，而我最终谢绝掉了，那你说这个礼物是归他所有呢，还是归我所有呢？”这个骂人的想都没想便回答道：“你没有要，那当然就归送礼的人所有啦。”释迦牟尼佛见他这样说，便接着问他：“既然如此，你刚才那样激烈地痛骂我，而我却没有回应，更没有接受，那刚才那些骂人的话又该是归谁所有呢？”

这个人一听，马上瞠目结舌，无言以对，然后认识到佛祖说的确实是这个道理，于是向佛祖道歉，从此以后再也没有以恶言加诸他人。

所以，经常以恶言加诸他人的人，就好像往头顶的天空扔砖头，不但无法打到天空，等砖头落下来时反而会砸到自己。因此要想自己过得更舒服更快乐，那就不管在什么时候，都要提醒自己，千万不要恶言伤人。

在台湾，有心理学家也做了一个类似水结晶的实验，这个实验是用花来做的。

他们把小学生分成三组，第一组小学生，当他们上学和放学，路过第一群花的时候，就赞美这些花：“你长得真可爱，长得真漂亮，我们喜欢你们，太美丽了！”

每天，早晨路过的时候赞美一遍，晚上回家的时候再赞美一遍。第二组小学生，当他们路过另一组花的时候，就说：“呸，丑死了，我们讨厌你！”然后再给它吐一口吐沫。第三组小学生，当他们路过第三组花的时候，在心里故意觉得这些花都不值得去理睬，不值得去看，心里故意地不去理它们。

经过三个月，他们发现，第一组经常被称赞的花，的确是越开越茂盛，越开越漂亮，长得非常茂盛。而第二组因为经常被说“呸，丑死了，我们讨厌你”，这些花就蔫头耷拉着脑袋，就像那种经常被说的小孩躲在墙角里一样，非常地沮丧，没有信心。第三组花呢，因为

人们故意不理它，觉得它连看都不值得看，这组花已经彻底枯萎了。

这个实验告诉我们，在生活中，恶的意念对他人的伤害很大，冷战比热战更让人接受不了。就像我们在夫妻相处的过程中，经常会感受到，如果两个人出了问题，吵一架，把这个问题说出来，过后可能就没事了。我们最忍受不了的，是当我们觉得对方太不可理喻了，不屑跟他去争论的时候，对人的伤害是最大的。

人的恶言、恶行，还有恶的意念，都会对人，甚至对物质产生影响。我们知道了这一点，就要在日常生活中经常抱着善意去与人交往，经常要发现别人良好的一面，并且给以适当的赞赏。

唐代的韩愈说：“古之君子，其责己也重以周，其待人也轻以约。”这就是说，古代的君子常常严格而全面地检讨自己，而对待他人则宽大简略。清朝一个叫金缨的人说：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”意思是自己一个人安静下来思考时要经常反省自己的过错，改正自己的错误，使自己进步，而与朋友一起聊天时，则不要随便谈论别人的缺点错误，这是作为一个君子应该有的美好品德。有德行的人不是去议论别人的是非、苛求他人，而是会多找自己的不足。

“静坐常思己过，闲谈莫论人非”，这句话对于我们现代人来说仍然值得时时深思。平时工作之余，多看看古人的名言，在闲暇时多检讨自己的过失，以提升自己的品德，这才是君子的所作所为。

有时候我们的恶言可能并不是有意而为。有些人本来是很善良的，但是却在无意中说了一些伤人的恶言，虽然他做过许多善事，但无意中的恶言却会让他在无意中伤害他人。

有一只熊受了重伤，它来到森林里的小木屋，向里面住的守林人求救。守林人把熊留在木屋里，帮它清理伤口，先用水把血迹擦干净，再用布把伤口包扎好。

不仅如此，守林人还拿出很多食物来招待这头受伤的熊，守林人的善良让熊非常感动。快睡觉时，因为只有一张床，而熊又受了伤，守林人便让熊一起到床上睡。

可是熊一躺到床上，守林人便大叫着跳下了床。他说：“哎呀，我真是从来没有闻过这么强烈的野兽的臭味儿，你真是太臭了，这个森林里再也找不到比你更臭的动物了吧！”

听了这样的话，熊一句话都没有说，却再也睡不着了，一直等到天亮，它向守林人说了堆感谢的话，然后又重新返回了丛林深处。

过了几年，守林人再次遇到了那头自己救过的熊，便问它伤口好了没有。那头熊回答说：“身体上的伤口已经彻底好了，但是心里的伤口却始终无法痊愈。”

这些例子都告诉我们，人的言语对别人的影响并不是可有可无，而是非常深远的。因此我们就不难理解，为什么逢年过节的时候，彼此互相祝愿，都要说一些吉祥的话，如恭喜发财、心想事成、健康长寿等，因为这些都是积极的言语，会给人一种无形的积极的心理暗示。

知道了这一点，我们在日常生活中就要经常使用这些积极的语言，比如“谢谢您”、“托您的福”、“很好很好”等。如果别人问你：“最近怎么样啊？”你说“很忙很忙”、“穷忙穷忙”，可能这一段时间你就会非常忙碌，或者是既穷又忙了。

如果你总是回答说“很好很好”、“托您的福”、“非常好”，那你可能事事都会顺心如意。这实际上是一种心理暗示起到的无形作用。

正是因为言语对人有这么大的影响，也影响着人际的交往，所以古人特别重视讲话，有很多的名言警句都与言语有关。比如“开口讥诮人，是轻薄第一件，不惟丧德，亦足丧身”，告诫我们，开口就讥讽别人，讪笑别人，拿别人的过失开玩笑，这是最轻薄的一件事情，这件事情做出来，不仅丧失了自己的德行，而且也足以使自己身败名裂。

古人还说“悠悠之谈，宜绝智者之口”，也就是说没有用的闲话，智者应该拒绝。“君子不唱流言，流言止于智者”，一个君子不会去道听途说，听到别人怎么说，自己就去传播流言，这种流言到了智者这里就到此为止了，不会再传播下去。

又说“静坐常思己过，闲谈莫论人非”，我们在很多的单位，看到一些工作人员没事的时候，就聚集在一起说三道四，谈论别人的过失，所以中国有一句话说“谁人背后不说人，谁人背后不说人”。每一个人都在说一些和自己无关的事，都在说别人的过失，这实际上是非常不好的习惯。

“众口铄金，积毁销骨”，这个成语的意思是说，如果大家都统一口径，众口一词，就算是金属也能融化，说明人言可畏。如果所有人都口执一词，那就可以混淆视听。与这个成语类似，还有一个成语叫做“三人成虎”。关于这个成语，有一个战国时代的典故。

战国时，魏国的一个大臣叫庞葱，很受魏王器重。有一次，魏国的一位世子要到赵国去做人质，魏王便让庞葱陪同他一起去。临行前，庞葱就对魏王说：“大王啊，如果有人对您讲，说大街上有一只老虎在逛，您会相信吗？”

魏王想都不想，哈哈一笑说：“我当然不信，老虎招摇过市，这种事情怎么可能发生呢？”庞葱接着问道：“如果又跑来一个人告诉您，大街上有只老虎，这回您信吗？”魏王犹豫了一下说：“这就很难说了，要考虑一下才行。”庞葱继续问：“如果第三个人也这样说，您会信吗？”魏王肯定地点了一下头说：“如果三个人跑来这样讲，那肯定就是真的了。”

这时庞葱才说出问这些问题的原因，他说：“街上没有老虎才是事实，那些说有老虎的人，只是在相互传谣言而已。大王为什么会信呢？就是因为说的人多了，所以您才相信。现在我和世子要去赵国做人质了，远离魏国，大王对我们在那里的情况肯定不会清楚。如果我们走了，有人像传‘大街上有老虎’这种谣言一样，传我和世子的谣言，大王一旦信了，那就会出问题。所以为了保证世子以后能够顺利回到魏国继承您的王位，大王就要先找人散布谣言，说我们只是暂时离开都城，并不是去赵国做人质。”

魏王听后觉得庞葱有些小题大做，于是并没有按照庞葱的话去做。庞葱陪世子去了赵国做人质，没过多长时间，便有小人在魏王面前造谣言，中伤庞葱，说他心怀不轨，想要拥立世子为王。开始时魏王并没有信，但是先后有许多小人想要打击庞葱，于是都前去讲这种谣言。结果，魏王居然真的相信了他们，于是召回世子和庞葱，而且从此再也没有重用过庞葱。

由此可见，流言的力量是多么的可怕，即使魏王提前已经受过提醒，做过预防，仍然敌不过流言的泛滥。

《论语》中说：“躬自厚而薄责于人，则远怨矣。”意思就是说，人应该多反省自己，不要总是盯着别人的是非不放，不要总是责备别人，只有这样才能远离一切怨恨。《呻吟语》中写道：“吾辈终日不长进处，只是个怨尤两字，全不反己。”

圣贤学问，只是个自责自尽……”就是说我们这些人，终日没有长进，就是因为怨天尤人这个毛病，不懂得反躬自省，看看自己的过失在哪里，而真正的学问呢，经常是“自责自省”，就是自己责怪自己，自己反省自己。“躬自厚而薄责于人”，时时检点自己且不暇，岂有功夫去检点别人，意思是，一个君子应该非常严格地反省自己，对自己的缺点要赶尽杀绝，对自己的过失要认识得一清二楚，而且非常不留情面。但是对别人呢，要“薄责于人”，就是要宽厚三分，不要对人求全责备。

一个人经常检点自己还来不及，哪有工夫去检点别人的过失呢？这些教诲都是告诉我们对人要宽厚，对自己要严格。

在苏东坡的身上我们也可以看到他对人对己的心境。有一次苏东坡和佛印禅师一起在坐禅，坐着坐着，苏东坡忽然问禅师说：“你看看我这个样子像什么呢？”

佛印禅师看他穿戴得很庄严，坐得很端正，于是说：“你这样庄严，像一尊佛。”苏东坡听了非常得意。这个时候佛印禅师又问他说：“那你看一看我这个样子像什么呢？”苏东坡看他袈裟在地，就非常不客气地说：“你这个样子啊，像一堆牛粪。”佛印禅师听了之后默声不语。苏东坡非常得意，回家之后对苏小妹说：“每次我跟这个禅师辩论，总是辩不过他，都是他赢，可是今天我却占了便宜，我赢了。”苏小妹问他究竟是怎么回事，他说：

“我们今天在坐禅的时候，我问他我的样子像什么，他说我很庄严像一尊佛。他问我他像什么，我告诉他，他那个样子像一堆牛粪。这不是我庄严，他不庄严吗？”苏小妹也是很有智慧的人，听了之后说：“禅师的心像佛，所以他看你才像一尊佛。而你的心里非常肮脏，你才会看佛印禅师是一堆牛粪。实际上还是佛印禅师比你高明得多啊！”

听了这样的话，苏东坡非常的懊悔，知道自己还是比不上佛印禅师，境界还差得太远。因为他自己的心地不是很干净，所以当他看外界的时候也不会得出很好的结论。

所以中国人说，“境由心转”，就是外部的自然环境和人事环境，都是由你的心来转变的。当你的心欢喜的时候，你看一切人都欢喜；当你的心充满了慈悲和爱意的时候，你看每一个人都有可亲之处；而当你很挑剔的时候，你看到谁都有毛病，都有不足之处。

有一个小孩，和朋友发生了摩擦，跑到山谷大叫，以发泄心中的愤懑。他对着幽深的空谷叫着：“我恨你！我恨你！”话音刚落，幽谷里突然传来“我恨你！我恨你！”的回响，久久不绝。

小孩子垂头丧气地回到家里，伤心地对母亲哭诉：“世界上所有的人都恨我。”

母亲问明原委，于是就牵着孩子的手，依旧来到宁静无声的山谷，让孩子对山谷喊：“我爱你！我爱你！”

小孩子照着母亲的话做了，即刻山谷从四面八方传来“我爱你！我爱你！”的声音。

这些例子告诉我们，“境缘无好丑，好丑在于心”。在与人相处的过程中，如果我们总是想着每个人都是有爱心的、友善的、乐于助人的，并同样以友善和关爱的态度真诚地对待他人，那么久而久之，我们会发现自己的周围到处都是友善的人。

中国古人还有一句非常经典的话：“德盛者，其心和平，见人皆可取，故口中所许可者多。”一个有德行的人，他心平气和，见到别人都有可取之处，他常看到别人的长处，所以口中所赞许的人就非常的多，所赞许的事也非常的多。

那么，与之相反，“德薄者”，就是德行非常浅薄的人，“其心刻傲”，他的心非常的刻薄又傲慢，“见人皆可憎”，看到每一个人似乎都有不足之处，都有令人讨厌的地方，“故目中所鄙弃者众”，所以他眼里所瞧不起的人，所轻视的人、鄙视的人就很多。

一个人的德行是好还是坏，就从他的语言中显露无遗了。

在《人生的 34 个经典好习惯》这篇文章当中，我们发现，有很多好习惯都是和人的言语有关。比如说第一点，不说“不可能”三个字，就是让自己经常给自己以积极的语言提示，不要说这件事不可能。第二点就是凡事的第一反应是找方法，而不是找借口。与其为失败找借口，不如为成功找方法。第三点就是遇到挫折的时候，对自己大声说“太棒了”。遇到挫折的时候为什么还说太棒了呢？

因为考验我的机会来了，我能够发挥自己的能量了，我可以进一步锻炼自己的能力了。第四点就是不说消极的话，不落入消极情绪，一旦出现问题立即正面处理，找出处理方法，能够通过积极的思维，把坏事变成好事。

所以如果一个人能够转境而不为环境所转的话，这个人才是真正的有智慧。

正所谓：“日日是好日，时时是好时，人人是好人，事事是好事。顺逆皆佳境，善恶咸良缘，若能转境界，是人同如来。”

四、积极鼓励自己，及时感谢他人赞美和感谢是最美的，所以人生不但要忌恶言，还要以善言积极鼓励自己，及时感谢他人。

在《人生的 34 个经典好习惯》这篇文章中，还有一些关于言语的提示。比如说话的时候要声音有力，感觉自己的声音似乎能产生有感染力的磁场。也就是说我们每一个人可以通过言语来影响对方，能够让对方和自己产生共鸣，这个时候你要想象自己的声音非常的有磁性，非常的有感染力。

还有在说话之前要先考虑一下对方的感受。我们说话不能够轻言妄谈，不能想说什么就

说什么，而不考虑是否会对对方造成伤害。我们应该想到我们说这句话以什么样的方式表达他才能够更好地接受，而不至于产生误解。

每天有意识地真诚地赞美别人三次以上。也就是说我们赞美别人，但也不要说得让人不能接受，如果对方确实有好的地方，有优点，值得我们学习，我们就要发自内心地给他以赞美。这个过程能够提高他的自信，也能提高我们自己的宽容心，就是看到别人好的方面，我们没有去嫉妒，反而还希望他做得更好。

还有一点就是要及时写感谢卡。对别人给自己的帮助我们要及时地回馈，要能够以感恩的心来对待别人给我们的帮助。

要以宽容的心对待周围的人和事，不要用训斥、指责的口吻跟别人讲话。这一点就是很多的职业工作者经常会犯。比如当老师的，回到家里对着丈夫、对着孩子就像用教训学生的口吻来讲话；当军官的，回家就像对士兵一样用命令的口吻来讲话；当法官的，回到家里像审判犯人一样，来对待自己的家人。这都让家人很难接受。

一位长老在寺院里很受尊敬。有一天夜里，他在寺院的墙边看到了一把椅子，他知道这是寺院里的和尚偷偷翻墙外出用的椅子。这位长老把椅子搬走后，自己在原处等着那个返回的和尚。半夜，和尚翻墙进来，踩到了长老身上。和尚发现，椅子不像原来那样硬了，软软的还有些摇晃。等他落地后仔细一看，才发现，原来椅子早就没了，只有那位长老在那里，原来他刚才是踩到了长老的后背。和尚吓了一跳，急急忙忙地离开了。在之后的一段日子里，和尚每天都心慌意乱，不知道什么时候长老会惩罚他。然而过了很久长老都没有找过他，而且提都没提过这件事。和尚明白，长老其实是想让他自我反省，才没有批评惩罚他。后来他端正了态度，再也没有翻墙出去过，而且通过不停的学习和修炼，他的德行与修持在寺院的僧人里首屈一指。又过了许多年，这个和尚作了寺院的长老。

禅宗有一则公案。有一个小和尚和他的师傅一起去化缘，他们来到一条河边，看到一个姑娘，这个姑娘正在河边东张西望地发愁，不知道怎么过河。老和尚就说：“姑娘，我背你过河好了。”姑娘同意了，于是她被老和尚背过了河。小和尚在旁边看着，非常的惊讶，心想：师父怎么可以这样接近一个女人，还要背她过河呢？但是他又不敢问。就这样，又走了20里路后，小和尚实在是不理解，于是就问他师父：“师父，出家人不是不能接近女色么？你刚才为什么要背着那个姑娘过河啊？”

老和尚听了只是淡淡一笑说：“你还真不嫌累啊，师父我把她背过河就放下了，你看你，居然背着她走了20里路还没放下。”

孔子教导世人，该放下时且放下，上面的故事讲的是同样的道理。背得起，还要放得下，只有这样才能宽容别人的过失，也只有这样才能让自己的心更加广阔。

美国总统林肯先生有一次在参议院演讲，当时有一个参议员非常反对他，就羞辱他说：“林肯先生，你不过是一个鞋匠的儿子，希望你在每次演讲之前，多想想自己是什么身份。”

林肯非常镇定地说：“虽然我的父亲已经去世了，但是非常感谢你让我再次想起了他，虽然我做总统可能不会像我父亲做鞋匠那样做得完美，但我一定会记住你的忠告。”

这时参议院里鸦雀无声。林肯继续对那个羞辱他的参议员说：“如果我没记错的话，你的家人也找过我父亲做过鞋子，要是你的鞋子不合脚了，可以找我，我可以帮你修改一下。虽然我无法像我父亲那样做得很完美，但是我从小就跟他学习过各种做鞋子的技术。”接着他又对所有人说：“在座的各位都是一样，如果你们的鞋子出自我父亲的手，而且现在需要修理一下的话，我一定会尽我所能帮你们。但是可以肯定的是，没有人会比我父亲本人修理得更好。”

有人觉得林肯对待政敌的态度太过宽容：“为什么你会想和你的敌人成为朋友呢？难道你不应该想方设法去打击他们，让他们难以翻身吗？”

然而林肯却说：“把敌人变为自己的朋友时，你的政敌还会存在吗？化敌为友才是最好

的消灭政敌的方法。”这就是林肯的智慧和胸怀。

现在，在林肯纪念馆里写着这样几句话：“不要对任何人心怀恶意；对人要有一颗宽容的心；因为上帝告诉了我们什么是正义，所以我们要坚持正义；我们要一如既往地在我们正在从事的事业上努力奋斗，抚平我们国家的伤口。”

这几个故事都是告诉我们，做人要宽容，要心胸宽广，要拿得起放得下。只有懂得宽容的人，才会平和地看待一切，才能化敌为友，从而让自己的生活环境更舒适。

控制住、不要让自己做出的第一反应是为自己辩护。一般人遇到了事情总想找借口为自己的不足和过失进行辩护，辩护实际上无助于我们认识自己的过失。

相反，我们应该想方设法地让别人帮助我们看到自己的过失。所以古人认为能够指出我们的过失的人，才是真正的朋友。《孟子》上记载：“子路，人告之以有过，则喜。禹闻善言则拜。”孔子的弟子子路，当别人指出他的过失的时候，他就非常的欢喜；尧舜禹中的禹是个圣人，他听到别人给他指出自己的过失，就对别人礼拜，加以感谢。

能够为我们指出缺点的朋友实际上是真正为我们着想的朋友，一生能够有几位这样的诤友，是非常难能可贵的，我们应当视之如宝，倍加珍惜。《孝经·谏诤章》上也说：“士有诤友，则身不离于令名。”现在很多人都是来向我们巴结，向我们讨好，向我们谄媚，为的是要达到他自己的目的，这样的人其实并无助于我们自己的提高。

五、恪守诚信，说到做到

中国自古以来就把“信”看做是为人处世的根本。《论语》上记载，孔子说：“人而无信，不知其可也。大车无輹，小车无軌，其何以行之哉？”“輹”是牛拉的车上的一个关键部位，“軌”是马拉的小车上一个关键部位。无輹无軌，那么即使牛马的力量再大，也拉不动车子。这就说明，“信”对一个人的行为、品德而言，就像车的发动机一样，没有发动机的车子，寸步难行，因为他说话别人不相信，做事别人也不相信，他就没办法在这个社会上生存下去。在孔子看来，这样的人就不可以称其为人了。

为什么说话要诚实，不要欺骗人家呢？我们知道，人与人之间传达情感、交换意见，全靠语言，所以我们的语言要正确、要诚实，是就说是，不是就说不是，知道就说知道，不知道就说不知道，这样才能得到人家的信任。如果我们的语言不诚实，就不能负起传达情感、交换意见的任务了，就好像断了桥梁，人与人之间的联络就被破坏了。这样的话，从个人方面说，以后在社会上做事，就很难得到人家的信任；从社会方面说，人人相互欺骗，就会造成人群相互猜疑，社会秩序紊乱。所以我们说话，一定要诚实。

古往今来，凡是品德高尚的人，都是诚实守信的。

周代的季札，是吴国国君的公子。有一次，季札出使鲁国时经过徐国，就去拜会徐君。徐君一见到季札，就被他的气质涵养所打动，内心感到非常的亲切。

徐君默视着季札端庄得体的仪容与着装，突然，被他腰间的一把祥光闪动的佩剑深深地吸引住了。在古时候，佩剑是一种装饰，也代表着一种礼仪，无论是士臣还是将相，身上通常都会佩戴一把宝剑。

季札的这柄剑铸造得很有气魄，它的构思精巧，造型温厚，几颗宝石镶嵌其中，典丽而又不失庄重。只有像延陵季子这般气质的人，才配得上这把剑。徐君虽然喜欢在心里，却不好意思表达出来，只是目光奕奕，不住地朝它观望。季札看在眼里，内心暗暗想道：等我办完事情之后，回来一定要将这把佩剑送给徐君。

为了完成出使的使命，季札暂时还无法将剑送给他。

怎料世事无常，等到季札出使返回的时候，徐君却已经过世了。季子来到徐君的墓旁，内心有说不出的悲戚与感伤。他望着苍凉的天空，把那把长长的剑挂在了树上，心中默默地

祝祷着：“您虽然已经走了，我内心那曾有的许诺却常在。

希望您的在天之灵，在向着这棵树遥遥而望之时，还会记得我佩着这把长长的剑，向您道别的那个时候。”他默默地对着墓碑躬身而拜，然后返身离去。

季札的随从非常疑惑地问他：“徐君已经过世了，您将这把剑悬在这里，又有什么用呢？”季子说：“虽然他已经走了，但我的内心对他曾经有过承诺。徐君非常喜欢这把剑，我心里想，回来之后，一定要将剑送给他。君子讲求的是诚信与道义，怎么能够因为他的过世，而背弃为人应有的信与义，违弃自己的初衷呢？”

自古以来，圣贤一再地教诲我们，高迈的志节往往表现于内心之中。就像季札，他并没有因为徐君的过世，而违背做人应有的诚信，即使他的允诺只是生发于内心之中。这种“信”到极处的行为，令后人无比地崇敬与感动。

在这种道德观念的影响下，中国古代的商人大都秉承了讲求诚信的传统，把“货真价实”、“童叟无欺”作为自己的经营原则。早在先秦时期，大商人出身的吕不韦就认识到良好的商业道德是“万利之本”。到了明清之际，“货殖之事益急，商贾之事益重”，很多商人更是把诚信作为自己的经营信条。樊现说：“贸易之际，人以欺为计，予以不欺为计，故吾日益而彼日损。”正是由于他诚信不欺，才使其贸易事业日益壮大。据《同治桂阳直隶州志》记载，广州有一个经纪人，在充当客商代理人时，一位客商在结算时多付了1000余两白银，他发现后，立即起程追赶，将多余的白银如数奉还。此事传开，各地到广州来采购的商人争相雇他当代理人，于是这个经纪人的财富也就越来越多。

由于“诚”和“不欺”上通天道，所以在关于明清商人的史料中，我们不难发现，由于不欺而得到上天保佑、免祸去灾的记载。《空同先生集》记载，山西商人王现“利以义制，名以清修”，以信义待人，有一次逃过了盗劫。汪道昆《太函集》所载商人汪通保，由于他有操守而“好仁义”，所以处处能逢凶化吉，遇难呈祥。

这种由于“好仁义”、“守诚信”而得到好报的观念，在中国道德传统中是根深蒂固的。这并非只是一般民众的迷信思想，而是人们通过社会生活实践总结出来的经验。

相反，那些在商业活动中做不到诚实守信的人，不仅伤害了顾客，损失了信誉，还会弄巧成拙，最后搬起石头砸了自己的脚。

从前有个商人，他有一粒像小酒杯那么大的宝石，值很多钱。有一天，他要到远地去做生意，怕路上被强盗抢去，不敢把宝石带在身边，他就去找一位珠宝店的老板，托他保管这一粒很值钱的宝石。那珠宝店的老板是商人的好朋友，他答应说：“老朋友，你尽管放心去吧。这东西我替你收藏在保险箱里，绝对不会不见的。”商人听了他的话，真的放心去了。可是半年后商人回来，找珠宝店的老板，要把宝石拿回时，想不到那珠宝店的老板不诚实，存心要赖账，就装出一副感到惊讶的神态说：“哎呀！那粒宝石你不是拿回去了吗？怎么又来向我讨？我这里有一本登记簿子，大家可以查查看。”说着，他就拿出早已预备好的簿子给商人看。他指着簿子说：“呐，你看，这里不是明明记着某月某日你把宝石取回去了吗？”接着他又说：“不但是这簿子上记得清清楚楚，并且我还有证人。记得你来拿宝石那天，我这里还有一位魏先生和一位赵先生在，他们都亲眼看到，可以出来做证人。”

商人知道珠宝店的老板是存心要吞没那粒宝石，他气愤极了，跑去警察局报案。

到了法庭开审这一宗奇案那天，来听审的人特别多。法官等到商人、珠宝店的老板和姓魏、姓赵两位证人，总共四个人供述以后，就对他们说：“你们四个人既然都曾经看见过那粒宝石，这件事情也就好办了。这里走廊那边有四间房子，每间房里有一张桌子，桌子上有一块黏土，你们每一个人进到一间房里，用桌上的黏土，做成那粒宝石的模型，大小形状要跟那粒宝石一样。做好了，就拿来给我看。”过了一会儿，四个人一个一个先后拿着各人所做的宝石模型出来。等到四个人都把所做的宝石模型交来了，法官一看，商人跟那个珠宝店的老板做的两粒，大小差不多。但是那两个证人因为没有看过那粒宝石，不知大小，一个做

得只有黄豆那么小，一个却做得有大茶杯那么大。这时，法官很严正地对珠宝店的老板说：“这两个证人，根本就没有看过那粒宝石。你叫他们来做假见证，显然是存心要吞没人家的宝石，你该有罪。”珠宝店的老板到这时没有话说，只好认罪，把那粒宝石拿出来，交还给商人。

存心要吞没人家的东西是不诚实，做假见证也是不诚实，这些行为都是没有道德的，都要不得！因此，我们特别强调：说话要诚实。

总之，不管是古人还是现代人，对言语上的要求非常多，也非常繁杂。在中国的童蒙经典《弟子规》上就对言语的要求进行了归纳：

“凡出言，信为先，诈与妄，奚可焉”，说话一定要讲求信用，这是最重要的，那些欺诈的话和妄语怎么可以呢？“话说多，不如少，惟其是，勿佞巧”，言语说得太多，还不如说得简明扼要好，只要把我们的意思表达清楚就非常好了，不要去谄媚、巴结别人。

“奸巧语，秽污词，市井气，切戒之”，那些骂人的话、粗鲁的话、奸巧的话，这些都是市井之气，我们一定要努力戒除。

“见未真，勿轻言，知未的，勿轻传”，一件事我们是道听途说的，不知道它的事实真相，那我们就不要轻易听信谣言，到处传播。

“事非宜，勿轻诺，苟轻诺，进退错”，如果这件事情不适合我们去答应他，就不要轻易地给别人承诺，如果我们轻易地承诺之后，自己又办不到，那我们进退都是错误的，就会让自己处于进退两难的境地。

“凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊”，我们在讲话的时候，吐字一定要非常的清晰，要重而缓慢，不要着急，也不要模糊。

“彼说长，此说短，不关己，莫闲管”，一群人张家长、李家短，在一起说别人的是非，如果这件事和自己没有关系，我们就不要去参与。

所以中国的童蒙经典《弟子规》在一个人很小的时候就教导他怎么样言语，如果我们每一个人都按照这样的教诲去做了，切实地做到了“一天之中不出恶言”，那我们在生活中就会避免很多的过失，也不会给别人带来很多不必要的伤害。

03 幸福人生原则之三——合家欢

幸福人生的第三个原则，就是一生之中家庭和睦，简单地讲，就是合家欢。

“家”可以说是一个小社会，它折射出一个国家、一个民族的素质，所以它不是一个简单的组合概念。家庭是社会的细胞，家庭的好坏小则影响到每一个家庭成员的身心状态，大则关系到社会的安定和维系。所以古人云：“正家之道，始于夫妇。上承祭祀，下养父母。唯夫义而妇顺，乃起家而裕厚。”

这段话告诉我们：振兴家庭之道始于夫妇。夫妇对上承担祭祀祖先之责，对下承担奉养父母之劳。只有丈夫仁义，妻子柔顺，才能振起家风，生活富裕。而夫妻好合不仅是家庭兴旺的基础，也是社会稳定、天下太平的重要基石。

因此，要做到家庭和睦，首先就让我们看一看夫妻和睦相处之道。在古代，怎么样做到夫妻和睦呢？那就是要做到“夫有义，妇有德”。在前面我们也提到“夫妇有别”，这个“有别”，就是职责的差别。丈夫负责经济收入，而妻子负责孩子的教育。

现在，许多已经为人父母的人却不懂得如何把自己的家营造得温暖幸福，那就更不用说通过家庭气氛的营造来培养孩子健全的人格了。如果一个家庭，夫妻二人不管大事小事吵个没完，孩子整天处在这样的家庭氛围中，会在孩子心里留下怎样的阴影，他的个性和脾气又会朝着什么方向发展呢？答案其实很明显，会让每一对家庭生活不和睦的夫妻后怕。

有些家长，在孩子出现了明显的人格问题时，仍然不能从自己身上找原因，还要向身边

的朋友抱怨孩子多么难教育。其实如果留心，我们会发现，大部分在行为上、人格上出现明显错误和偏差的孩子，反观他的家庭，一般都是父母的关系出现了问题。在一个不正常、不幸福的环境下长大的孩子，很难不出现这样或那样让人头疼的问题。

所以如何建立一个真正幸福的家庭，对于未婚的、已婚的人们都是重要的问题。丈夫应该考虑如何才能在家中扮演一位好丈夫、好父亲，妻子则应该想一想如何扮演好一个好妻子、好母亲。如果人们能够及早认识到这些问题的重要性，并有所准备，也就不会出现那么多问题儿童和少年，幸福的家庭也就会更多一些。

我们有一个公式，就是一加一等于几。数学上等于二。我们在现在的日常生活中看到一加一等于二的家庭已经非常少了。为什么呢？因为妻子和丈夫两个人在那里纠缠、怀疑、不信任，很多时间和精力都浪费在内耗上，所以一加一不仅不等于二，很多的时候是小于二、小于一，甚至还是负数。所以我们怎么样才能做到一加一等于二，甚至大于二呢？我们要做到“夫有义，妇有德”。在一家之中丈夫有丈夫的责任，妻子有妻子的责任，我们只有各正本位，各行其道，才能做到一加一等于二，甚至大于二。

一、糟糠之妻不下堂

作为丈夫，要在家里做到夫义，也不是一件很容易的事情。特别是在现代社会，诱惑非常的多，男人在外面工作经常会遇到很多的诱惑，很多人可能会去寻花问柳，甚至会有很多美貌的女子来诱惑他。

怎么样才能做个好丈夫呢？

作为丈夫，首先要身为表率，以身作则，只有这样，才能带领家里的每位成员举止言谈端正而没有偏斜。在生活上不能有那些不良的嗜好，例如酗酒、吸烟、赌博、晚归等。一个丈夫有了这些问题，如何让妻子在感情上依靠你，又如何教育自己的孩子不去学坏呢？一个尽责的丈夫应该时刻关心家人，体谅妻子的不易，关心孩子的学习和成长。如果父亲起到了表率作用，那么这个家庭里就会长幼有序，父母慈，儿女孝，其乐融融。而对于一个身为表率的丈夫，最要谨记的是要有责任感，不能朝三暮四，始乱终弃。

西汉末年，有一个读书人叫宋弘，他非常有学问、有道德。王莽之乱时，后来成为光武帝的刘秀被人追杀，势微力弱，只得不停地向南逃跑。作为刘秀的大将，宋弘在护送刘秀逃跑的过程中身负重伤，在半路上体力不支，但是这个时候前途未卜，后有追兵，怎么能停呢？于是刘秀就把宋弘托付给周围村子里一户姓郑的人家，让宋弘在那里养伤。

这一家人非常善良，收留了宋弘，并将他当作自己家人一样看待，一日三餐送到他面前，还帮他治伤养伤。这家的女儿为人聪明大方，虽然长得很一般，但对宋弘非常好，就像对待亲兄长一样。在宋弘养病期间，她端茶倒水，亲自为他煎药，关怀得无微不至。宋弘对她的周到关怀非常感动，时间一长，两人心中便产生了爱慕之情，等宋弘伤一好，就娶了郑家的女儿为妻。后来宋弘重新跟随刘秀，成为东汉光武帝时代的一名重臣。

光武帝的姐姐湖阳公主一直守寡，在朝廷诸位大臣里边，湖阳公主看中了宋弘，于是就托弟弟光武帝来为她说媒。在君臣畅饮之际，光武帝说：“我听说，一个人有了钱之后，就会换衣服、换鞋子，而一个人有了荣华富贵之后，就会换妻子。”宋弘一听，就站起身来向光武帝行礼说：“陛下，贫贱之交不可忘，糟糠之妻不下堂。”宋弘这句话说出来，光武帝就没有办法再说下去了，而这一句话传到了朝臣耳朵之中，让满朝文武吃惊的同时，也让一部分人感到羞愧。此后一直到今天，人们口中还都有“糟糠之妻不下堂”的说法。一个读书人，他立身行道，影响的不仅仅是自己一家人，而且影响了世世代代的人。

一个好的丈夫，如果自己有恩义、有道义、有情义，就能够做到“领妻而不管妻”。也就是说自己要立得住，要能够做好榜样，与妻子共同走在为人处世、待人接物的正确道路上，

而不是处处去管她。作为一个好的丈夫应该立住“三刚”：性刚无脾气，心刚无私欲，身刚无嗜好。“性刚无脾气”并不是表现在性情暴烈上，实际上一个男子的性刚正是体现在他没有脾气，有良好的修养上；“心刚无私欲”，也就是说他不是有私心向着自己的妻子、孩子，而忘了自己的父母亲；“身刚无嗜好”，就是说他不吃喝嫖赌等这些不良的嗜好。他自己做得很好，才能够给妻子做一个好榜样。

中国古代对于家庭关系非常的重视。《诗经》的开篇就告诉我们怎么样能够做一个良好的、有德行的妻子和丈夫。

《关雎》中这样说道：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”一般人对“窈窕淑女，君子好逑”都不陌生，但是很多人都把“窈窕淑女”的意思给理解错了，认为身材或者容貌姣好的女子才是窈窕淑女。其实“窈窕淑女”更侧重的含义是说一个有良好品德的贤淑的女子，一个君子应该娶这样的女子作为自己的妻子。因为你的妻子关系到你的后代，一个好的妻子，她可以通过言传身教，把自己的孩子教导好。所以古人说，娶一个好的妻子一定会旺三代，而娶一个不好的妻子会败三代。所以古人认为有贤淑美德的女子是最珍贵的。

从这句话中也让我们体会到中国古人教育的良苦用心。我们一般的成年人都非常的好面子，如果你直接去跟他说：“你这个人不能见异思迁，你要忠实于你的配偶”，那他会怎么说呢？他会说：“这关你什么事，这是我自己的事。”那样就不能起到教导的作用，还把两个人的关系给弄僵了。所以古人想去帮助别人，有这种良苦的用心，于是采取了一种非常委婉的方式，写了一首诗《关雎》。“关关雎鸠，在河之洲”，你看一看在那河滩上停着的雎鸠鸟，这些雎鸠鸟有什么特点呢？这些雎鸠鸟一生都不会改变自己的配偶，它们一生都会忠实于自己的伴侣。那么我们人呢？难道我们做人的还不如这些雎鸠鸟？难道我们做人的还不如禽兽吗？所以一个有德行、有羞耻心的人，一读到这句诗就会得到很大的提醒，他会在行为上有很多的收敛。

所以对于丈夫来说，一定要有恩义、有道义、有情义。

二、孝顺和睦慈良贞静

对于妻子来说，应该做到有德行。好的妻子，是来自于好的姑娘。所以民国时期的王凤仪老先生教导我们说：姑娘是世界的源头。为什么是世界的源头？那些大江、大河，如果它的源头不是很清的话，再到下边也不可能很清澈。所以世界各国都把女人的影响看得非常重要。英国的思想家斯迈尔斯在《品格的力量》中也谈到，“女人的影响在世界各地都是一样的，不管在哪个国家中，她们的状况影响着这个民族的道德、行为方式和品格。哪里的女人品质恶劣，那个社会的品质也就恶劣；哪里的女人道德高尚有教养，这个社会就繁荣，就进步”。

用印光大师的话来说，就是“天下的太平与否，一大半责任都在妇女的身上”。

所以如果你有一个女儿，而不是儿子的话，那你更需要重视她，要把她教导好，因为她关系到我们民族的品质。

那么好姑娘应该有什么样的品格呢？

王凤仪先生在书中对姑娘做了这样的描述，他说“姑娘性如棉”，意思是姑娘的性格要像棉花一样。棉花有什么特征呢？首先棉花非常柔和，所以作为姑娘应当非常温柔，不能非常暴烈，脾气不好，或者非常挑剔。其次，棉花又非常温暖，我们把它做成棉衣，穿在身上感觉到很保暖、很温馨。再次，棉花它可以纺成线，非常有耐力，所以女人也要非常有耐力。最后，棉花非常洁白，所以中国人认为一个女子要守身如玉，一定要珍爱自己，要尊重自己。所以女子有“八德”，那就是“孝、顺、和、睦，慈、良、贞、静”。在这里就谈到了“贞”，也就是说作为女子、作为姑娘，一定要自爱，一定要知道珍视自己的身体。

三、人贵知耻

“耻”这个字对人而言太重要了，孟子就曾经提醒我们“耻之于人大矣”。这个“耻”在中国古代写作“耻”，是一个“耳朵”旁加一个“心”字。看到这个字，就是提醒我们什么叫“耻”，就是说我们每当闻听别人说我们的过失，而心生惭愧，表现在外面，就是面红耳赤，所以这个“耻”是心有所惭而产生的一种感受。

在我们前面提到的袁了凡先生的四篇家训之中，对“耻之于人大矣”这句话进行了进一步的发挥。

他说：“思古之圣贤，与我同为丈夫，彼何以百世可师，我何以一身瓦裂？耽染尘情，私行不义，谓人不知，傲然无愧，将日沦于禽兽而不自知也。”这句话的意思就是说，让我们想一想古代的圣贤人，比如说孔子、孟子，他们和我们同样是人，他们能够成为百世的师表，到今天还有很多人，不分种族、不分国籍，仍然愿意向他们学习，提起他们都非常的敬重。而我们自己呢？我们自己却是“一身瓦裂”。

这个“瓦裂”指的是什么呢？“瓦裂”就是指破裂的陶制器皿，陶制器皿破碎了，就一文不值了。“耽染尘情”就是指过分地放纵于感官的享受和欲望的满足。“私行不义”，偷偷地做着一些不仁不义的事情。还以为别人都不知道，就这样一天一天地将要堕落为禽兽而不知不觉，相反还妄自尊大，自以为是，不以为耻，反以为荣。

是什么导致了圣贤人与一般人之间的差别？这个差别就是圣贤人一开始就了解“耻”这个字，他有羞耻心，他对自己的过失能够感觉到惭愧，而一般人却把“耻”这个字忘记了。如果一个人没有了羞耻心，做什么事都无所谓，久而久之他确实就堕落得离禽兽不远了。因此，《礼记》上讲：“鸚鵡能言，不离飞鸟；猩猩能言，不离禽兽。今人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎！”

四、夫妻和睦的秘诀一只看优点，不看缺点

那么姑娘成为妻子后，夫妻怎么样相处才能够和睦呢？在夫妻相处之间有一句箴言，只要守住这一条箴言，就一定可以白头偕老。这句箴言就是“只看对方的优点，不看对方的缺点”。

蔡礼旭老师在珠海演讲的时候说，夫妻之间相处有一句箴言，那就是“只看对方的优点，不看对方的缺点”。结果他的话音刚落，台下就有一位女士非常踊跃地举手发言说：“老师，我的丈夫没有优点。”这个话说出来之后，蔡老师走到这个女士的面前，对她说：“这位女士，我真的很佩服你，因为你这样的有勇气，这么勇敢。你的丈夫，他一个优点都没有，你居然还敢嫁给他。”

很多人都非常健忘，结婚之前，没到下班的时候，会不停在看表，觉得时间怎么过得这么慢，然后想对方喜欢吃什么样的菜，今天带他（她）到哪一个菜馆，他（她）才更欢喜？不知道他（她）喜欢看什么样的电影，我应该带他（她）到哪一个电影院，才更能够投其所好？甚至还在想不知道他（她）喜欢喝哪一种咖啡，到哪一个咖啡馆才更浪漫？彼此可能处处都在想对方的需要。前面我们讲过“爱”这个字是感受的“受”，中间有一个“心”字。所以当人能够用心感受对方的需要的时候，就会感觉爱意浓浓，觉得非常的美好。

可是当结婚证一领，章一盖下去，彼此心态可能就完全变了，从“我能为对方做些什么”，变成了“对方能够为我做些什么”。因为心态的改变，就处处去要求对方，去苛求对方。所以幸福其实就在人的一念之间，这一念就是你是看对方的缺点，还是看对方的优点。

在生活中有四种不同的家庭：一种叫天堂家庭，另一种离天堂家庭还差一点，叫和乐家

庭，第三种就是苦恼家庭，第四种叫地狱家庭。每一个人生活在地狱家庭里都是战战兢兢，不知道什么时候又突然吵起架来，让家人都不得安生。天堂和地狱实际上都是我们自己的选择，我们是想住在天堂，还是想住在地狱，也是取决于我们自己的态度。我相信没有任何一个人希望生活在地狱家庭，但是他可能不知道应该如何去做。那应该怎么去做呢？我们讲一个天堂和地狱的故事，大家就知道怎么去做了。

天使跟人说：“我可以带你去看天堂和地狱，你想先去看什么呀？”这个人说：“那我就先去看看地狱吧。”于是他就跟着天使来到了地狱。结果来到地狱一看，只见里面摆着两排长长的桌子，桌子上摆了很多的菜和一些筷子，筷子都很长，有两尺左右，人坐在两边。当有人说：“开始！”这些人都拿起筷子夹菜，迫不及待地往自己的嘴里放。因为筷子很长，所以在夹菜的时候大家就打起架来，把菜碰得遍地都是，结果谁也吃不好，谁也没有吃到美味佳肴。这个人看了之后，觉得地狱的景象实在是不怎么好，他说：“算了算了，我还是去天堂看一看吧。”

于是他又跟着天使来到了天堂。结果来到天堂一看，还是那样两排桌子，桌子上放的也是同样的美味佳肴，筷子还是两尺长。当有人说“开始”的时候，这些人都夹起菜往对方的嘴里去放。其中有一人，他的人缘特别好，有几个朋友同时把菜夹到他的嘴里，他都吃不了了。

所以天堂和地狱，确实就在人的一念之间，这一念，就是你是处处想到自己的利益，还是处处想到对方。这个念头的改变就能使我们从苦恼家庭和地狱家庭转为和乐家庭和天堂家庭。如果我们能够经常看到对方的优点，对对方的优点加以肯定，并做到《弟子规》上的“恩欲报，怨欲忘”，那我们这个家庭关系一定会变得非常地和睦。

在同样一个楼道里，住着两对夫妻。其中一对夫妻，相处了十几年，从来都没有吵过架，甚至都没有红过脸。而另一家却是大吵三六九，小吵天天有，经常因为一点芝麻大的事，就吵个不停。天长日久，这个经常吵架的家庭很羡慕这个从来不吵架的家庭，于是就向他们请教说：“你们究竟是怎么做的，居然相处了十几年还如此的和睦，能教给我们一些绝招吗？”结果这家的女主人就说：“因为我们家都是恶人，所以我们家吵不起来；而你们家全是好人，所以会经常吵架。”她这样说了之后，这一家的女主人就更明白了：“为什么你们家都是恶人，反而还经常吵不起来，我们家都是好人，还经常吵架呢？”从不吵架的女主人说：“我给你讲一个简单的例子，你就明白了。比如说早晨起来，丈夫要去上班，我端了一杯水给他放在桌子上，结果丈夫在穿衣服的时候，一不小心把水就打翻在地。发生了这样的事情会怎么样呢？我就会赶紧来道歉：‘你看看都是我不好，我自己不太会做事，把这个杯子放得这么靠边，让你不小心给碰洒了。’

我说着还拿抹布来收拾残局。听了这样的道歉，我丈夫心里也很过意不去，他说：“这明明就是我的错，是我不小心才把它碰洒了，怎么能怨你呢？”于是他也来帮助我收拾残局。经过这样的事情以后，我们两个人还增进了相互的理解和体谅，所以我们的感情是与日俱增。你看我们家都是主动揽错的人，都是‘恶人’，所以我们从来不吵架。”

但是同样的事情如果发生在对门这家，情形就完全不同了。同样是丈夫要去上班，妻子给他放了一杯水，结果丈夫不小心把它打翻了，丈夫就会破口大骂：“你看看，你会不会做事？放一杯水也放得这么靠边，看我把它给打翻了吧。”

听了这样的无礼指责，妻子也很不能接受，她说：“明明就是你的错，你不小心把它掀翻了，怎么能怨我！”就因为这样的言语，两个人又把以前的陈芝麻烂谷子翻一遍，越吵越烈，很多的时候都闹得要去离婚。而当他们到了办理离婚的地方，人家问他们，你们最初是因为什么要离婚啊？结果很多时候他们都忘了最初是因为什么事情而吵得要离婚了。

这个故事告诉我们，如果每一个人都能做到“反求诸己”的话，我们的家庭就会非常的和乐。这就是中国古人所讲的“各自责，天清地宁；各相责，天翻地覆”的道理。

曾经有一位主妇向我抱怨：结婚前，非常的快乐，生活也很悠闲，下班后可以说毫无拘束。结婚后生了两个孩子，站在镜前，看到自己容貌老去，年华不再，再看自己的身材，越看越不满意，心情经常很烦躁。所以她的内心经常很不平衡，但为了孩子，又不得不做，为了丈夫，也只好忍气吞声忍了下来。可是她并不是一个快乐的妻子、快乐的母亲、快乐的儿媳。

直到有一天，她搭出租车，出租车里放了一些书，她随便一翻就看到这样一段话：“家庭主妇就好像菩萨一样，她贡献她的劳力、贡献她的心力，为家庭的每一个成员不分昼夜地贡献自己所有的时间、精力，为家庭任劳任怨。这就是菩萨精神。菩萨并不一定要为社会广大的大众服务，能为家庭的每一个成员贡献出你所有的心力，你就是一个菩萨。”霎时，这位太太看到自己原来就是一位大菩萨，一位默默付出的菩萨。读完这一段话后，她整个心理就完全改变过来了。从此以后她不再自怨自叹，她觉得她这个菩萨应该做得更圆满，而且要做个快乐的菩萨。

自此以后，她在拖地的时候，会抱着愉快的心情来做，做的同时会觉得，人的心地也要经常地擦拭，心里不好的想法、看法，要像拖地一样把它清除干净。

看到丈夫这么辛劳地回来，她会觉得丈夫在外一天真的是辛苦了，就主动地倒一杯水给丈夫。孩子回来后会与母亲分享在学校发生的种种事情，母亲此时会借着亲子沟通的机会，了解孩子在校学习的状况如何，学习有无障碍。

因此，我们要能像刚刚所举的这位太太一样，把来自暴自弃的心情转换成为做菩萨的心态。这其实只在我们的一念之间，而这一念可以让人从平凡转变为伟大。家庭主妇为了家庭付出的一切，可以说是最有意义、最值得做的一件工作。而这件责任重大的工作，唯有妇女才能承担，因为妇女所扮演的角色至为重要——妻子、母亲和儿媳。我们知道：齐家才能治国，才能平天下。

如果一个家庭不健全，一个家庭不幸福，又如何代代相传呢？

五、保持夫妻和睦的三件法宝

在日常的家庭生活中，为了保持夫妻关系和睦，我们还需要掌握几件必不可少的“法宝”。

第一件法宝就是真诚。

现代人应有这样的理念：热爱自己的家，深爱自己的丈夫或妻子，爱自己的子女，敬爱长辈——无论是父母还是公公婆婆、岳父岳母。所谓的真诚，就是指你对这个家的爱是坚贞不移的。如果你深爱你的丈夫或妻子、深爱你的子女，你会把自己所有的力量毫无怨言地全盘付出，也就是为你的家庭毫无保留地贡献自己。会为了化解矛盾和误解而耐心地与家人沟通，达到“精诚所至，金石为开”的效果。如果对方不能被我们感动，那只能说明我们的真诚心不够，还要进一步“行有不得，反求诸己”，相信问题最终一定会解决。

第二件法宝叫做温柔。

美国科学家研究发现，女性血液中的血清素所占比例要比男性高得多，而血清素可以调节人们的情绪。因此，通过血清素神奇的调节作用，可以使女性表现出温柔、和气、爱撒娇的性格特点。如果家庭遇到了不愉快的事情，或者夫妻之间闹了小别扭，妻子的这种温柔的天性有助于化忧为喜。所以在处理家庭矛盾时，女性应该充分使用自己的这种天赋，让家里充满更多的欢笑。

著名作家哈地曾经写道，在新西兰某处的墓地上有一块陈旧的墓碑，上面刻着一个女人的名字和这样一行字：“她是多么温柔可爱。”看到这些字，大家有什么感受？大家是否感受到，这位哀伤的丈夫，把这些字刻在他的妻子的墓碑上，想必一定拥有数不尽的幸福回忆：当他回家的时候，有妻子的笑脸在等他，热腾腾的饭菜摆在桌上，他说一个陈旧的小笑话也

会有人附和着大笑，家里永远充满着爱心和舒适。所以，温柔和顺、善解人意是为人妻子最值得珍视的美德。

当然，温柔并非是女人的专利。事实上，德国一家生活杂志的调查显示，那些粗犷豪放、英俊刚强、男子气十足，但却不懂得温柔的男人，会让女性感觉不够体贴，不能善解人意，所以也就常常会让女性感到被冷落。相反，懂得温柔体贴妻子的丈夫，则让女性在精神上得到极大的满足感，这是多少件貂皮大衣换不来的。所以做丈夫的应该多一些温柔，特别是在妻子心情不好时，温柔是让她恢复平静的最好方法。

第三件法宝就是幽默。

幽默是和谐的家庭不可缺少的调味料。有时候夫妻间的战争往往一触即发，而丈夫一句幽默的回话，就可能让妻子由怒转笑，从而化解一场家庭战争。

古希腊的苏格拉底是一位伟大的教育家、思想家、哲学家。他辩才无敌，每一次跟别人辩论，没有人能够赢过他。但是非常不幸，他娶了一个脾气暴躁的妻子。妻子经常因为芝麻大的一点小事，就对他大发雷霆，不依不饶。有一天，妻子又因为一点点小事，对他河东狮吼。结果苏格拉底不仅没有和她对着吵，反而在那儿坐着，静静地听她把话说完。等他的妻子把话说完了，他缓缓地站起身来，向门外走去。他说：“你说完了吧，如果你说完了，我可以出门去会见我的朋友了。”结果没有想到，苏格拉底的退让并没有使他的妻子止息怒气，在盛怒之下，她居然端起了一盆水，从头到脚泼在了苏格拉底的身上，让他像落汤鸡一样非常狼狈。这件事情恰好被苏格拉底的一位朋友看见了，于是他问：“到底发生了什么严重的事，让你搞得如此狼狈呀？”苏格拉底说：“雷霆之后，必有暴雨。”意思是说他的妻子给他发了一通雷霆之怒还不甘休，又给他泼了一盆水。但他仍然没有失去君子之风，更没有跟他的妻子去吵架。

所以如果我们看到有两个人吵起来了，那我们就知道这两个人的水平差不多，半斤对八两。犹太人有句谚语：两朵云只有在同一高度碰撞，才会形成雨。俗话说“一个巴掌拍不响”，如果两人的水平一个高一个低，那肯定吵不起来。

04 百善孝为先——教育子女的首要原则

一家要和睦，要能够获得幸福，必须把孩子教导好。那么怎么样才能够教育好儿女呢？

一、教育的次序——首孝悌，次见闻

教育子女有一个重要的原则，那就是要德教为先，以身作则。

中国古代的《礼记》上把“教”这个字解释为：“教也者，长善而救其失者也。”也就是说教育的目的有两个，一是使人们善良的方面不断地增长，二是对人们的过失加以挽救。那么“育”字呢？《说文解字》上把“育”字解释为“养子使作善也”。也就是说仅仅把儿子养大，并不是“育”，必须让他有正确的人生观念，能够顺着善良的方面去发展，这才是教育。

《大学》上说：“知所先后，则近道矣”。做任何事都有一个先后的次序，教育也不例外，这个次序也是不能够颠倒的。教育的正确次序就是《三字经》上所说的“首孝悌，次见闻”，也就是要先培养起一个孩子正确的为人处世的原则，然后才让他学习知识和技能的东西。用我们现在的句话说，就是要先学做人，后学做事。为什么要坚持这样的顺序呢？因为一个人如果对父母长辈谦恭的态度还没有树立起来，即使学习了许多的知识技能，那么他是学得越多越骄傲，学得越多越不把父母和老师放在眼里。

有一个小女孩，她学英语学得非常快。有一次她的母亲带着她来见姥姥，见到姥姥之后，母亲就表扬这个孩子，说：“我这个孩子非常的聪明，学英语学得非常快，背了很多的英语单词，不信你考考她。”姥姥就问这个孩子“桌子”怎么说，她说叫“desk”。“伞”怎么说？她说叫“umbrella”。突然这个小女孩问：“姥姥，姥姥，书本怎么说来着？”姥姥从来都没有学过英语，自然就答不出来。结果没有想到的是，这个小女孩就当着很多人的面说：“姥姥，姥姥，你可真是个白痴。”

如果只是一时淘气倒也罢了，但小孩子如果在内心深处没确立起尊老的意识，没有培养成谦虚待人的态度，他确实是学得越多越骄傲，而这样的孩子在他的人生中已经无形地给自己设置了很多的障碍。

一本著名的成功学著作上这样说道：“成就、成功、升迁等等的原因，85%是因为我们的态度，而仅仅有15%是来自于我们的专业技术。”而这也意味着我们很多的家长花费了90%的时间和精力去获得那15%的成功机会，却只花费了10%的时间和精力去获得那85%的成功机会。为什么这么说呢？因为大部分的家长都把时间用在培养孩子的知识和技能上，而很少有家长能够关心到孩子的道德品质。在《从优秀到卓越》这本书上也这样写道：“一个人能够从优秀的人才中脱颖而出的重要因素并不在于他的专业知识或者技术经验，而在于他是否具有谦虚、毅力、勇于承认过错等等的品格。”很多人就是因为自己太优秀，太满足于自己的成就了，于是不可一世，不把别人放在眼里，很难有一种谦虚待人的态度，而这实际上限制了他以后的发展。

二、百善孝为先

品德教育也有一个先后次序，那就是要先培养人的孝心，因为“百善孝为先”。

很多人提到“孝”字，觉得这是封建传统道德，实际上那是因为他没有理解这个“孝”字的含义。

“孝”是中国传统美德的核心内容，千百年来一直作为伦理道德之本、行为规范之首而备受推崇。如《论语·学而》上的“君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与”，《孝经》上的“孝，德之本也，教之所由生也”，都把孝视为仁义的根本，“人伦之公理”。那么，孝道为什么这样为古人所重视呢？

在儒家看来，孝敬是性德，因此，讲孝最容易开发本性，使本具的性德彰显。

从“孝”这个字的构成来看，“孝”是一个会意字，上面是个“老”字，下面是个“子”字。“孝”这个字的含义就是说，上一代与下一代是一体，不是两个分割开的事物，如果把它们分成两部分，那就不是“孝”了。上一代还有上一代，过去无始；下一代还有下一代，未来无终。无始无终是一体。很多在国外生活的中国人还保持着祭祀祖先的传统。外国人不理解，问：“几百年、几千年前的祖先，认都不认得，还祭祀他们干什么？”他们不懂得“慎终追远，民德归厚矣”的道理。

中国人祭祀祖先，这个情存得多么深厚！远祖不忘，对眼前的父母哪有不孝敬的道理呢？他不可能一面去祭拜祖先，一面又打爹骂娘，不对父母有生活上的照顾，这是不可理解的。所以说祭祀也是培养起一种知恩报恩、饮水思源的意识，让人从中感恩祖先的恩德。

儒家从纵的方面讲孝的教育，从横的方面则讲兄弟之间的悌，又进而把它推广为“四海之内皆兄弟”。可见，孝悌教育做好了，整个社会的人伦关系自然就井然有序了。

三、师道与孝道

孝很重要，那么由谁来教导呢？推行孝道，责任重大的是老师，因此孝亲与尊师紧密地联系在一起。中国文化的传承主要是由于孝道和师道才得以维系的。

“孝”是由老师来教导的，儒家特别强调尊师重道，强调老师的恩德与父母的恩德是一样的。这在古礼中表现得特别明显。

在中国古礼中，对于老师非常地尊敬。比如男子 20 岁行冠礼，就是行成人礼，从此以后，他的同辈只能称他的字，不再称他的名，表示他已是成人了，这是对他的尊重。在朝廷里做官，连皇帝也要称他的字以示对他的尊重。只有三个人可以一生称他的名，其中两个是他的父母，另外一个就是他的老师。这就表明老师的恩德与父母的恩德是相等的。

在葬礼之中，也有一个规定，父母去世要守丧三年，要穿孝服；老师去世，要守“心丧”三年，虽然不用穿孝服，但是要从内心感念老师的恩德。

皇帝都是面南背北来接见群臣的。但是在他接见老师的时候，就不能够以君臣之礼接见，而必须是以主宾之礼接见，也就是一个站在东面，一个站在西面，这也表明了即使是皇帝也要率先垂范，尊师重道。可见，儒家对师道尊严是何等的重视，它把孝道和师道看成是教育的大根大本。

从这些古礼中，我们看到，中国古人把老师的恩德看得和父母的恩德一样大，因为父母给了我们生命，而老师给予我们的是慧命。父母在家里教孩子要尊敬老师，当孩子上学的时候，老师在学校教他要孝敬父母，这样亲师之间紧密配合，就很容易把孩子教导好。

老师教导孩子孝敬父母，内容也非常深广，不仅要养父母之身，而且要养父母之心、父母之志。早在《尚书·酒诰》中就提出：“嗣尔股肱，纯其艺黍稷，奔走事厥考厥长。肇牵车牛远服贾，用孝养厥父母。”意思是说，臣民之所以努力种植各种谷物，是为了事奉他们的父兄；农功既毕，牵着牛车将谷物运到远处去贸易，也是为了奉养他们的父母。这里就提出了赡养父母的道德问题。《诗经》上也有很多篇章，一再强调子女应报答父母的养育之恩。如《诗经·小雅》云：“父兮生我，母兮鞠我，拊我畜我，长我育我，顾我复我，出入腹我。”意思是说，爹生我，娘养我，抚摸我，爱护我，养大长大教育我，照顾我啊挂念我，出门进门抱着我。

因此，子女赡养父母，也是为了报答父母的养育之恩。作为儒家经典的《孝经》，更是把赡养父母作为庶人的主要孝道，指出：“用天之道，分地之利，谨身节用，以养父母，此庶人之孝也。”可见，传统伦理对于赡养父母是十分重视的。在古代，对孝道有时候甚至超出了道德范围而以法律形式加以保证，规定不孝在法律上要受到处罚。《孝经·五刑章》有“五刑之属三千，而罪莫大于不孝”的说法。

汉朝法律规定对不孝者要“斩首梟之”。北齐律首创“重罪十条”，而其中不孝罪为“十恶不赦”的罪名之一。唐律规定，骂祖父母与父母的要处以绞刑，殴者处以斩刑，从而对不孝的种种罪行作出了更具体的处罚。

但是“孝”不能仅仅停留在“养父母之身”上，还要向上提升，进一步“养父母之心”。在《论语·为政》上记载，当子游问孝时，孔子说：“今之孝者，是谓能养。

至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”意思是说，现在的所谓孝子，认为能赡养父母，就尽到了孝道，但是，养狗、养马也同样是养，如果我们仅仅是赡养，而不尊敬父母的话，怎么样能够把养父母和养狗、养马区别开来？

《礼记·祭义》上也讲：“孝子之有深爱者，必有和气，有和气者必有愉色，有愉色者必有婉容。”

侍奉父母，重要的是子女要从内心发出对父母的尊敬之情，保证父母在精神上感到欣慰，

使他们心情愉悦。所以孔子说：“色难。有事弟子服其劳，有酒食，先生馔，曾是以为孝乎？”（《论语·为政》）意思是说，事奉父母时，保持和颜悦色是最难的。有事情子女去做，有酒食让父兄先吃，这样做就能称得上是孝了吗？对父母和颜悦色，尤其要表现在当父母犯错误的时候，子女不能发火。孔子说：“事父母几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨。”（《论语·里仁》）意思是说，侍奉父母，如果他们有不对的地方，要轻柔委婉地劝说，如果父母不听，就继续保持尊敬而不违背他们的合理意愿，虽然操劳而没有怨言。可见，儒家的孝道把尊敬父母视为孝行的高层次要求。养与敬相比，敬是更根本的。因此曾子说：“孝有三：大孝尊亲，其次弗辱，其下能养。”（《礼记·祭义》）孟子也说：“孝子之至，莫大乎尊亲。”（《孟子·万章上》）

“养父母之心”的另一个重要方面，就是不能让父母担忧。要做到“父母唯其疾之忧”，也就是你的父母仅仅对你的疾病而担忧，完全没有必要为你的其他任何事情而担忧，这才是个真正的孝子。例如，到学校读书，功课不好，让父母担忧，就是不孝；不敬老师，和同学不能相处，让父母担忧，就是不孝；步入社会，工作不认真负责，让父母担忧，也是不孝。可见，一个常常怀有孝心的人，就几乎是一个完人了，绝不会因为违法乱纪、贪污受贿等问题而锒铛入狱，使父母家人蒙羞。这就是《弟子规》上所总结的：“身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。”

据《浦江县志》记载，浦江县郑宅镇的“郑义门”，子孙由于自幼受到严格的儒家伦理教育和《郑氏规范》家规的严厉制约，在宋元明清出仕的 173 位官吏中，大至礼部尚书，小至普通税令，竟无一贪官污吏，他们人人勤政廉政，忠君爱民。

因此，古代有“求忠臣于孝子之门”的说法。这句话经常受到现代人的批判，实际上它有很深刻的内涵。而这种选拔人才的方式，被日本很多企业沿用至今。

因为一个人对父母尽孝，才会对公司尽忠。

“养父母之志”，也就是《孝经》上讲的：“立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。”父母养育儿女，也希望儿女能够对社会有所贡献。如果儿女能够用自己的能力、学识，为社会大众作出贡献，就是养父母之志。例如，这几年过春节时，温家宝总理或者是在工地上，或者是在农民的家里，去探望那些贫苦的人。虽然他没有陪在母亲的旁边端茶倒水，他的母亲也不会觉得温总理不是一个孝子。相反，他的母亲因为有这样一个好儿子能够为国家、为人民作贡献，会感到由衷的高兴和自豪。

所以，孝不只限于父子关系，还须扩大到家族亲戚之间，如《礼记·坊记》提出，“睦于父母之党，可谓孝矣”。孔子主张“入则孝，出则弟”，即在家孝敬父母，出外尊敬长者，把家庭敬老观念推广到了社会。自汉代以来，儒家的尊老、爱老、养老的伦理观念牢固地扎根于家庭，风行于社会，“老吾老以及人之老”、“事诸父，如事父”成为人们奉行的行为规范。儒家伦理要求人们不仅要孝敬自己的父母，而且也要用同样的感情去敬爱别人的父母，所以大孝者孝天下的父母。因为为国家尽忠是更高层次的尽孝，所以“忠孝不能两全”的矛盾也就迎刃而解了。

四、当代孝亲观念衰落的原因

在儒家看来，至少要做到以上几点，才能称得上是“孝”。以这种标准来衡量今天的“孝”子，恐怕有很多人就很难名副其实了。究竟是什么因素导致了曾经影响中国人上千年的孝亲观念的衰退呢？

其一，对传统孝道的猛烈批判，使人们忽视了传统孝亲观念中的合理成分。

中国在“新文化运动”之后，尤其是“文革”十年动乱期间，孝道连同传统道德受到了猛烈的批判，很多人对儒家经典中的某些论述，作出了断章取义的曲解。由于一些人对传统

孝道良莠不分，一味批判，造成了人们思想上的混乱，在当代产生了不良的社会后果。

其二，西方极端个人主义思想的影响，淡化了子女养亲敬亲的义务感。

随着社会生活的变化，尤其是西方个人主义价值观的侵蚀，一些人的个人主义、功利主义等思想意识急剧膨胀。

例如有些人受到功利主义的影响，认为老人只消费，没有生产，是一种累赘、负担，敬老观念日渐淡薄，甚至骨肉至亲，也不喜欢与随时需要照顾的老人同住。

少数人需要老妈妈帮忙煮饭、洗衣服、带孩子，才愿意与老人同住。再者，父母本身有钱，不构成子女的负担，儿女才乐意与他们同住，亲自奉养。这些人心中只有自我，不尽人子之道，不赡养扶助父母，甚至歧视、虐待父母。这不但破坏了家庭的友爱和睦，给父母在经济上造成极大困难，在精神上造成极大痛苦，而且败坏了整个社会的道德风气和敬老传统。就这样，人们在不知不觉中把儒家的“必养且敬”的孝子标准简化为“必养”。具有讽刺意味的是，当社会上出现了大量打爹娘、不顾父母之养等“大逆不道”的现象时，那些能赡养父母的人就已算是“孝子”了。

当然，以上这些现象的产生，与我们社会的变动和道德教育的脱节也是分不开的。在当代这种社会条件下，大力弘扬传统孝道文化尤为重要。弘扬传统孝道文化，须首先解决思想认识问题。这是因为，现在中国正处于从传统社会向现代社会的过渡时期，一些持偏激观点的人，对曾经扮演过封建道德的孝亲观念能否在现代家庭伦理关系的协调上起到积极作用，持有怀疑甚至否定的态度。实践证明，这种观点在理论上是错误的，在实践中也产生了消极影响和不良后果。

五、在当代弘扬孝亲美德

那么，在当代中国弘扬传统孝亲美德的根据和价值在哪里呢？

从道德的发展来看，当代的社会道德不是凭空产生的，而是对人类过去一切优秀道德的继承与发展。当代社会道德必须植根于民族的传统道德，对于传统道德不能简单地肯定或否定，而是要弃糟取精。尽管传统道德中含有其时代的、阶级的局限性，但又有其不可忽视的、超越时代的可继承的内容。

例如，传统孝道中的养亲、尊亲美德，一方面有利于维系人类的种族繁衍，符合社会生产力发展的需要，及客观物质的基础；另一方面又有利于和睦亲情，维系人类家庭，是血缘亲情的自然表现，具有主观性的根据。又如传统孝道中的敬亲、尊老美德，强调“老吾老以及人之老”，把孝悌作为仁之本，“爱人”先从爱父母做起，然后爱其族人、爱其长上、爱其族、爱其国家。这种推己及人的自然亲情，符合人的认识与情感的发展规律，易于为人们所接受。

可见，弘扬敬亲、尊老美德，有助于维持社会秩序，有助于形成良好的社会道德风尚。宋代的契嵩在《孝论》中讲：“圣人之善，以孝为端。为善而不先其端，无善也。”这就是说，劝人为善的道德教育，应当从培养人的孝心开始。这是因为，孝的教育，培养的是人的一种恩义、情义的处世原则。如果恩义、情义的处世原则培养不起来，就会形成一种以利害为取舍的处事原则，这样的人往往就会做出见利忘义、忘恩负义的事情来。因此，《论语》上有“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣”的说法，《孝经》上也有“长幼顺故上下治”的说法。可见，孝亲观念的教育是维持良好的社会伦理秩序的根本。而当代西方国家在物质文明高度发达、法治相对健全的情况下，仍然出现了犯罪率激增、少年犯年龄下降等现象，无疑与夫妻关系失调、家庭崩溃、父子失教的状况有关。

所以，传统孝亲美德在当代社会仍具有重要的积极作用，在“孝”的观念和行为中有值得我们去挖掘的诸多合理成分，我们不能因为它存在某种缺点就对它完全否定。关于这一点，

孙中山先生在 1924 年就谈到：“一般醉心于新文化的人，便排斥旧道德，以为有了新文化，便可以不要旧道德，不知道我们固有的东西，如果是好的，当然是要保存，不好的才可以放弃”，“讲到孝字，我们中国尤为特长，尤其比各国进步得多”，“所以孝字更是不能不要的”。

新加坡、韩国、日本等受儒家文化深刻熏陶的东方国家，因为在现代化的过程中充分发挥了儒家孝道的积极方面，才在物质文明发展的同时，在精神文明建设方面也取得了举世瞩目的成就。面对当前中国社会大量出现的不养老、不敬老现象，以及新加坡、韩国、日本等东方国家在精神文明建设中取得的成就，孙中山先生的话不能不引起我们的深思。

因此，可以说，在家里培养对父母的孝敬之心，是培养为人民服务精神的基础。我们不难发现，在世界各国的历史上，很多取得了卓越成就的伟人，都是以孝敬父母而著称的。

第一次世界大战后，倡组国际联盟、奠定世界和平基础的美国第 28 任总统威尔逊，就是一个孝子。威尔逊从小父亲就去世了，家里很穷，母亲靠替人家洗衣服来养活他，并鼓励他读书。威尔逊深深地感受到母亲的伟大，对母亲的教导总是很恭敬地听从。他时常自勉，一定要发奋用功读书，无论怎样也不能忘了自己的学业，辜负了母亲的期望。后来，他由于品学兼优，在毕业时获得了美国著名的普林斯顿大学授予的特殊荣誉。

普林斯顿大学有一个很奇怪也很有意思而又有趣味的传统，那就是每一届的学生毕业，要从毕业生中选出一位学业最优秀、品行最端正的学生，授予荣誉金牌，表彰他是一位品学兼优的可以做模范的好学生。而这个学生的名字，在毕业典礼之前，是要高度保密的，除了校长和教务主任，其他人谁也不会知道。

这一天，普林斯顿大学的毕业典礼举行时，几百位大学毕业生坐在大礼堂的中央，其他来宾、学生家长挤满了整个大礼堂。大家心里最感紧张而渴望知道的，就是谁是这一届获得品学兼优金牌的荣誉生。

毕业典礼依照程序进行，历史性的表彰时刻终于到了，当书记官以洪亮的声音宣布“本届获得品学兼优金牌的荣誉生是乌托罗·威尔逊”时，会场立刻掌声雷动！

这时威尔逊忍住心中的激动，上台从校长的手里接受了金牌。但是，当他走下台时，却不回到自己的座位，而是一直向家长们的席次走去。他到家长群中，寻找他敬爱的母亲，可是找来找去找不到。这并不是因为他的母亲没来观礼，而是因为他年老家穷的母亲，只穿了一件粗陋的旧棉衣来出席，跟那些衣饰高贵的家长相比，她不好意思坐在前排，所以坐在了最后座的柱子旁边。

威尔逊从前排巡视到后排，终于发现了他的头发半白的母亲。他跑到母亲身旁，双手捧着荣誉金牌，很恭敬地对母亲说：“妈妈，请您接受吧！这金牌是妈妈多年辛劳养育所获得的成果，不是我的，我是替慈爱的妈妈领取的。”他说完以后，就把金牌为他的母亲挂上去，然后拥抱着他的母亲。

孝顺的威尔逊，感激母亲的辛劳养育，把自己的荣誉归功于母亲。当时整个会场的人看了，都深受感动，有好多人感动得流下了泪水！

孝敬父母，本是中华民族的传统美德。可是现在受了西化教育的年轻人，却认为孝顺是中国的古老思想，是落伍的行为。其实，知恩报恩，饮水思源，是人类的良知，不论古今中外，人类的良知是一样的。威尔逊是美国人，他没有受到中国的传统教育，难道也有中国的古老思想吗？这位荣获了品学兼优金牌、后来又成为了美国总统的孝子，其行为也是落伍的吗？受西化影响的中国人，应该要深思。如果我们忽视了对孝心的培养，那么可以预料，在不久的将来，不仅受恩者会对施恩者的施惠行为表示冷漠，甚至出现“忘恩负义”的行为，还会出现一些在当今西方国家早已被视为“正常”的现象——在良好的福利制度之下，鳏寡孤独、老弱病残等弱势群体受到了政府特别的照顾，但是他们却没有丝毫的感恩之心，反而认为这是政府或社会所应当做的，是自己理应享有的权利。

相反，如果重视从培养孝心开始进行伦理道德的教育，即使是一时失足而走上犯罪道路

的人也能够生出感恩之心，并进而走上改过自新的道路。

《法制日报》2007年报道，海南省司法厅通过组织学习《弟子规》，把中国传统的孝道观念引入对服刑人员的教育中，使得很多从来对父母只有索取和责难的服刑人员学会了感恩，甚至还流下了忏悔的泪水，向父母道歉。那一则则动人心弦的感人故事表明，只有从培养孝心开始，才能够引发出人的感恩意识，并且使道德教育真正达到“长善救失”的目的。

从以上的阐述我们看到，一个人如果有了孝的品质，对父母能够做到养其身、暖其心、解其忧、尊其严、承其志、继其业，并进而关爱尊敬其他的老人，他必然会严格要求自己，承担起家庭和社会的责任，那么久而久之，他就会成为一个完美的人了。因此古人才会有“求忠臣于孝子之门”，以及“百善孝为先”的说法。

因为孝培养起的是我们的恩义、情义、道义的处事原则，而不是一种以功利为取舍的处事原则。而这个孝心一开，确实是百善皆开。

有一个孩子去上书法班，她的老师发现孩子的父母尽管非常辛苦，但每次都陪孩子来学习。有一次这个小孩的父亲又送她来学书法，父亲工作了一天，非常辛苦，就靠在椅子上不由自主地睡着了。老师就对这个女孩说：“你看看你的父亲，他每天工作那么辛苦，还每次都陪你来练习书法，多么不容易啊！”听到这样的话，这个孩子的眼泪就扑簌簌地流了下来。从此，她学书法再不需要老师督促，练得非常认真，之后她写的毛笔字也是全班最好的。

我们再看看每年的高考状元是哪些人呢？大部分不是那些家里有钱的孩子，而是那些家庭条件非常艰难，能够看到父母的付出、体会到父母的辛劳的孩子。

他们希望用自己的成绩来回报父母，能够让父母过上幸福美满的生活。正是因为有这种心态，促使他们能够非常刻苦地去学习。从这里我们看到，确实是“孝心一开，百善皆开”。

所以我们不要拿一些物质的奖励去刺激孩子，说你这一次考试如果考得好，我就带你去旅游，下一次考得好，我就给你买一个数码相机，到大学了，你如果考得好，我给你买一个手提电脑。如果你总是这样去刺激孩子的话，在孩子的心目中，一个手提电脑或者一个数码相机可能会比父母更为重要，比父母的恩情更为重要。久而久之，他也会以一种功利原则来和你相处。如果一个孩子没有孝心，就培养不出这种恩义、情义和道义的处事原则，这样的孩子很难有一个幸福美满的人生，而且最终首先受害的是跟他最近的人——他的父母。

六、你留意过自己的父母吗

在一篇题为《哪一个是我》的文章中这样写道：

那个一进门就喊“肚子饿了，饭怎么还没做好”的人，是儿女。

那个一进门，衣服都来不及换就下厨房烧菜的人，是父母。

那个一会儿说“粥烫了”，一会儿嫌“菜咸了”的人，是儿女。

那个哪怕就一点青菜、豆腐，也要精心烹饪，力争做出滋味的人，是父母。

那个整天抱怨作业多、实在太累的人，是儿女。

那个累了一整天毫无怨言，洗衣打扫卫生后再陪读的人，是父母。

那个动不动就开口要钱，不给就生气的人，是儿女。

那个省吃俭用、精打细算，却从不在教育投资上吝啬的人，是父母。

那个记不住家人生日，可一到自己的生日，就早早召集同学朋友聚会的人，是儿女。

那个很少记自己生日，却用心为家人准备生日礼物的人，是父母。

那个早晨赖床，还不停抱怨家人没叫他的人，是儿女。

那个深夜入睡，黎明即起，准备早点的人，是父母。

那个受了一点委屈回家苦水倒个不停，以求得同情和安抚的人，是儿女。

那个在外面受了再多气，回家后却强作欢颜的人，是父母。

那个有了牢骚就发，有烦恼就怨，把家当做坏情绪“宣泄所”的人，是儿女。
那个把苦埋在心中，生怕让自己不良情绪影响到家人的人，是父母。
那个总以学业、工作忙为托词，很少往家里打电话的人，是儿女。
那个在电话里嘘寒问暖，总为家人牵肠挂肚的人，是父母。
那个一开口就将家里的积蓄借走，然后舒舒服服住大房子的人，是儿女。
那个劳累了一辈子，到老还住在破旧小屋里的人，是父母。
那个总羡慕别人家多有钱，自己家多么寒酸的人，是儿女。
那个退了休还不安分，起早摸黑挣钱的人，是父母。
那个宁愿把大量闲暇时间放在娱乐、和朋友聚会，却不愿回家看看的人，是儿女。
那个只要看到儿女，哪怕就一会儿，都神清气爽的人，是父母。
那个娶了媳妇忘了娘，嫁了老公忘了爹的人，是儿女。
那个为儿女操了一辈子的心，到老了还帮儿女带小孩的人，是父母。
那个总以自我为中心，从不把家人太当回事的人，是儿女。
那个从不把自己当回事，却总以子女为荣四处炫耀的人，是父母。
那个总喜欢把爱挂在嘴边，却很少付出行动的人，是儿女。
那个从不把爱说出口，却将爱播撒于生活每一块土壤中的人，是父母。
或许，也只有等到儿女也成了父母，而父母慢慢变老时，我们才会回忆起生活里这些点点滴滴，才能真正理解什么是爱……

有一篇题为《你留意过自己的父母吗》的文章中这样写道：

如果你在一个平凡的家庭长大，
如果你的父母还健在，不管你有没有和他们同住——
如果有一天，你发现妈妈的厨房不再像以前那么干净；
如果有一天，你发现家中的碗筷好像没洗干净；
如果有一天，你发现母亲的锅子不再雪亮；
如果有一天，你发现父亲的花草树木已渐荒废；
如果有一天，你发现家中的地板衣柜经常沾满灰尘；
如果有一天，你发现母亲煮的菜太咸太难吃；
如果有一天，你发现父母经常忘记关煤气；
如果有一天，你发现老父老母的一些习惯不再是习惯时，就像他们不再想要天天洗澡时；
如果有一天，你发现父母不再爱吃青脆的蔬果；
如果有一天，你发现父母爱吃煮得烂烂的菜；
如果有一天，你发现父母喜欢吃稀饭；
如果有一天，你发现他们过马路行动反应都慢了；
如果有一天，你发现在吃饭时间他们老是咳个不停（千万别误以为他们感冒或着凉，那是吞咽神经老化的现象）；
如果有一天，你发觉他们不再爱出门……
如果有这么一天，我要告诉你，你要警觉父母真的已经老了，器官已经退化到需要别人照料了。

如果你不能照料，请你替他们找人照料，并请你千万千万要常常探望，不要让他们觉得被遗弃了。

每个人都会老，父母比我们先老，我们要用角色互换的心情去照料他们，才会有耐心，才不会有怨言。

当父母不能照顾自己的时候，为人子女要警觉，他们可能会大小便失禁、可能会很多事都做不好，如果房间有异味，可能他们自己也闻不到，请不要嫌他脏或嫌他臭，为人子女的

只能帮他清理，并请维持他们的“自尊心”。

当他们不再爱洗澡时，请抽空定期帮他们洗身体，因为纵使他们自己洗也可能洗不干净。

当我们在享受食物的时候，请替他们准备大小适当、容易咀嚼的一小碗，因为他们可能是牙齿咬不动了。

从我们出生开始，喂奶换尿布、生病的不眠不休照料、教我们生活基本能力、供给读书、吃喝玩乐和补习，关心和行动永远都不停歇。如果有一天，他们真的动不了了，角色互换不也是应该的吗？

为人子女者要切记，看父母就是看自己的未来，孝顺要及时。

树欲静而风不止，子欲养而亲不待——你留意过自己的父母吗？

这篇文章写得非常好，它提醒我们，当我们为了自己的事业而忙忙碌碌的时候，父母已经变得苍老了，需要有人关心和照料了，但是我们却没有能够给他们适时的关心和照顾。很多时候，我们的确应当停下忙碌的工作，去关心身边日渐衰老的父母。无论我们走到哪里，都要记着父母的教诲，而且更要趁现在他们在身边的时候，多孝敬他们，因为父母为儿女无私无求的付出实在难以回报！

从这个孝心出发，确实能够提起一个人的感恩之心，能够建立起一个人知恩报恩、饮水思源的意识。

七、榜样的力量是无穷的

教育孩子要取得良好的效果，就必须做到“身教胜于言教”。

现在我们很多的家长都抱怨说，自己的孩子没有孝心，“小公主”、“小皇帝”的脾气很严重，经常会自私自利，不为别人着想。我们想一想，这些现象是结果，那么原因在哪里呢？

我们不妨回想一下，每当过年过节的时候，一家人在一起团聚，吃团圆饭，在桌子上有孩子，有孩子的父母，也有孩子的祖父母，在吃饭的时候，为人父母的夹起了菜，把它放在了谁的碗里呢？很多的人可能都毫不犹豫地夹起菜来，就往孩子的碗里放。他的爷爷奶奶看到了，也会夹起菜往这个孩子的碗里放。结果这个孩子的碗里放满了菜，他的第一反应就是不想吃，觉得这些人都逼着他吃饭，所以他经常会厌食。而从这一个小小的动作中我们来观察，这一家谁是核心呢？显然这个孩子是核心。

所以我们说没有人天生就是“小皇帝”、“小公主”，都是我们大人把他们惯成了“小公主”、“小皇帝”。

既然是“小皇帝”，中国有句话说“伴君如伴虎”，小皇帝的脾气自然不是很好。如果有十件事，九件事你都给他做好了，只有一件事不能满足他，他就会跟你不依不饶，和你吵吵闹闹。所以我们要想让孩子能够有孝心，能够关爱父母，我们在下一次吃饭的时候，应该夹起菜来放在自己父母的碗里。或者我们打开冰箱，拿出水果饮料，首先要问父母要不要，然后才去问孩子要不要。这样才会让孩子自然地接受一种尊敬长辈、孝敬父母的观念。

“教”在《说文解字》上解释为“上所施，下所效”。“上”就是家长、老师还有领导，上面怎么做，下面就跟着怎么效仿。中国古人说：“儿女不用管，全凭德行感。”儿女其实用不着你去管很多，你自己做好了，能够言传身教，他自然就跟你学会了应该怎样去孝敬父母。

现在很多人都感慨说：“我这个孩子怎么说也不听。”这句话就很有味道了。

我们都是怎样在教育孩子呢？我们都是“说”他，你都没有做给他看。所以中国古人说：“言教者讼，身教者从。”你用语言去教导他，他会反问你：“你都没有做好，有什么资格说我呢？”就会和你起争讼，于是逆反心理也就产生了。如果你用身教把正确的行为做出来，他就会马上跟着你去学了。因此我们说要教育好孩子，做父母的必须坚持“身教胜于言教”这一原则。

有人把祖父母、父母与子女的关系用一棵大树来比喻：孩子是大树的果实，他的父母是大树的树干，而孩子的祖父母是大树的树根。如果我们希望孩子能够健康成长，就是希望果实长得硕果累累，那我们需要把水和肥料浇在根部，而不是直接放在果实上，放在果实上，果实吸收不了，反而都腐烂了。这就是古人所说的“弃老取幼，家之不祥”。如果我们放着自已的父母老人不去赡养，而把所有的关爱都放在孩子的身上，那么这个家庭就不吉祥，败象已露。

《论语》上孔子曾经多次强调：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”

实践证明，“上行则下效”、“身教胜于言教”确实不假，父母的道德修养对于培养子女良好的道德风尚是至关重要的。《袁氏世范》上这样写道：

“勉人为善、谏人为恶固是美事，先须自省。若我之平昔自不能为人，岂唯人不见听，亦反为人所薄。且如己之立朝可称，乃可诲人以立朝之方；己之临政有效，乃可诲人以临政之术；己之才学为人所尊，乃可诲人以进修之要；己之性行为人所重，乃可诲人以操履之详；己能身致富厚，乃可诲人以治家之法；己能处父母之侧而谐和无间，乃可诲人以至孝之行。苟唯不然，岂不反为所笑。”

这段话警醒我们，劝导他人行善、谏阻他人作恶固然是好事，但必须先做自我反省。如果自己平时不注意为人处世，则不但别人不会听从，还会受到别人的讥讽。只有自己掌理朝政受人称道，才有资格教诲别人掌理朝政的方法；自己处理政事功效显著，才有资格教导别人如何处理政务；自己的才干学识受人敬仰，才有资格教诲别人怎样增长才干、修习学业；自己的品行行为受人敬重，才有资格向别人传授修身养性的具体步骤；自己能够发财致富，才有资格向别人传授治家理财的方法；自己能够守在父母身边恪尽孝道，才有资格向别人介绍孝养父母的经验。如果不是这样的话，反而会受到别人的耻笑！

早在二战前夕，欧洲学者就曾经做过一次深入的探讨：世界四大古文明，其中三个已经消失了，为什么只有中国文明一直屹立到现在没有消失？他们经过研究，总结说：这可能是中国人特别重视家庭教育的缘故。这个结论是正确的，中国教育的特点确实是在家庭。换句话说，中国的传统教育就是家庭教育。所以讲到教育这一桩事情，在全世界，中国人的经验最丰富，历史最悠久。

那么家庭教育由谁来进行教导呢？最主要的就是母亲。婴儿出生两三天，虽然不会说话，可是他已经会看，已经会听，看到这些大人在他面前，他们的言谈举止自然给他落下印象。这个印象根深蒂固。我们一般人常讲，第一个印象最重要，先入为主。婴儿跟谁最亲近？跟母亲最亲近。所以母亲的印象就会影响这个小孩一生。中国真正讲的最早的教育是胎教。在怀孕期间，母亲的言行举止就要很谨慎，因为这些会潜移默化地影响胎儿。

史书中记载，在中国实行胎教最早的是周文王的母亲。周文王的母亲是太任，祖母是太姜，文王的夫人是太姒。周家的“三太”都是圣母，所以教出许多圣贤的子孙。我们在史书上看到，太任怀文王的十个月里，“目不视恶色”，不是好看的颜色不看；“耳不听淫声”，不善的音声她不听；“口不出敖言”，说话柔和，不粗暴。她懂得母亲的起心动念、言语造作会影响胎儿，所以在怀孕的时候心平气和，唯善是从，真正做到了纯净纯善，结果生下来的这个小孩就是文王。

在中国古代，一般人家都懂得这个道理，虽然做得没有太任那样严格，孩子生下来以后，如果母亲对他的教养非常重视，让他从小就扎下伦理道德的根，一生他都不会变坏。由此可知，妇女的责任重大，如果上对父母公婆，中对丈夫，下对儿女晚辈，周边还有妯娌叔伯这些关系，真正能落实“诚敬谦和，仁慈博爱”，就一定能够帮助家运兴盛。“家和万事兴”，整个国家的和谐、社会的和谐、世界的和谐要从“家和”做起。

中国的教育有5000年的历史、5000年的经验、5000年的方法、5000年的成果，这是任何一个有远见、有智慧的人都不会疏忽的。这正如为人父母的，在一生中走过的弯路、

犯过的错误，希望不希望他的后代再犯？不希望啊！所以古人都希望以自己的人生成就后人的人生，让他们不要犯同样的错误，就写下很多的家规、家训。

中国自古流传下来的家教、家训很多，《弟子规》可谓集中国古代家教、家规、家训之大成。它是以《论语》中的一句话“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”为纲领，采取各家的家教、家规编成目，从而编成的。

《弟子规》不是教小孩的，是教母亲的，因为小孩从生下来到三岁，还不懂事，还不会念书，母亲要把《弟子规》在日常生活当中做出来。做母亲的，对自己的公公婆婆、父母长辈做出孝顺的样子，让小孩看，他就都记在心上了，就有深刻的印象了。这是真正的教育。教育是身教，不是言教，所以从这里我们才懂得妇女的重要。如果我们这个年代出现几个孔子、出现几个孟子，不但中国兴旺，全世界都有福了。而这要靠做母亲的、要靠做祖母的有这种心，有这种愿望，能够好好地来教育下一代。

《弟子规》的纲要，总共 113 条，做母亲的每一条都要做到，做给儿女看。

尤其是婴儿，从一出生就让他看，天天听，天天看，看了三年，听了三年，这种纯净纯善的教育在他心里就根深蒂固了，所谓“少成若天性，习惯成自然”。所以中国古老的谚语常讲，“三岁看八十，七岁看终生”，就是看他的教养。他从三岁就有能力辨别邪正，就能辨别什么是对的，什么是错的。

所以太太的责任比先生还要重，因为她负责教养下一代，这是“夫妇有别”。

太太要全力以赴为家庭、为社会、为国家、为整个人类培养德才兼备的下一代。

换句话说，家族兴旺，社会安定，国家繁荣，天下太平，这个责任，都落实在妇女如何去培养后代，这个关系太大了。

传统教育在中国至少被忽视了三代，三代没有学过，也就不知道妇女所承担的教育子女的职责意义无比重大。因此，在农村，失学的都是女孩子；在城市，受过高等教育的女子追求事业、工作，把孩子交给了保姆。孩子的一言一行，都是从保姆那里学习，受到保姆潜移默化的影响。古希腊的一位思想家曾经说过：“你把自己的孩子交给奴隶看管，你将得到两个奴隶。”同样道理，你把自己的孩子交给保姆看管，你将得到两个保姆。因此，今天，无论是受过良好教育还是没有受过良好教育的女性，都没有把精力放在子女的教育之上，我们民族的素质如何能提高？

所以我们要想把自己的孩子教育成好人、善人、圣贤人，我们做父母的，必须身体力行。女人的价值在哪里？就是为社会、为国家培养出圣贤人，这才体现了一个女人真正的价值。我们想一想，如果我们把自己的孩子培养成为孔子，培养成为范仲淹，那我们的社会将收到多大的利益，比你自己在外面工作赚几个钱，搞一番事业，不知道要强多少倍。所以女人应该正确地认识到自己的价值，把自己的孩子教导好，这才是最重要的。中国古人也提醒我们：“闺闼乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源。”

我们希望越来越多的母亲认识到自己所肩负的重要责任，从落实《弟子规》、重视子女教育开始，为提高中华民族的素质、实现中华民族的伟大复兴贡献力量。

八、给孩子一点文言智慧

我国作为四大文明古国之一，之所以文化绵延至今、文献丰富，与我们的祖先发明了文言文这个工具有着一定的关系。古人发现，在我们日常生活中，如果我们的日常生活用语和我们写文章的文字不加区分的话，那么我们的日常用语过一段时间就会有所变化，比如说我在国外生活了四年多，再回到中国，再看网络上的一些文字，就看不懂了。

例如什么叫“顶”，什么叫“PK”，什么叫“粉丝”，一开始我看到“顶”，还以为是非常反对的意思，后来和同学在交流的过程中弄出了笑话，然后人家告诉我那是非常赞同的意思。

这就说明这个语言，经过四五年就会有一个小的变化。那么经过十年、二十年、上百年、上千年呢？我们中国祖先知道语言是会随着时代变迁的，所以语言跟文字如果一致，经过几百年，语言变了，从前人写的东西，现在人就看不懂了。西方人就没有文言文这样的工具。

像欧洲，拉丁文是他们古老的文字，还有印度的梵文，现代人几乎无人能看懂，只有一些极少数的考古学家、文字专家，才能理解一部分，而且并不能完全理解。

经过时代的变迁，语（说话用语）、文（书面用语）同步所产生的弊端已显露无遗。

中国老祖宗知道这个道理，所以把“语”跟“文”分开，言语不管怎么变化，文则不变。因此通晓文言文，文字这一关的障碍没有了，就有能力深入经典，有能力直接与中国众多的古圣先贤直接对话，就有资格接受祖宗留下来的遗产——世界上最丰富的文化遗产。中国历史文化，如果还想延续到千年万世，就必须保留、普及文言文。

文言文的学习秘诀在于熟读与背诵，尤其年纪越小越容易掌握。这个工具要是拿到了，就掌握了一把开启宝藏的钥匙，几千年古圣先贤智慧经验的累积，都供你作参考了，这是我们应当努力的方向。作为中国人，不能读懂自己祖先的文字，就不能承继中国四五千年的文明成果，即使英文学得再好，也枉为炎黄子孙。

学文言文要从背古文下手，举例来说，如能背诵 50 篇《古文观止》中的文章，就有能力阅读古文，如果能背诵 100 篇就有能力写文言文。文言文是简要详明的文字，人的言语修养经由文言文的学习可以获得很好的提高。

当前在国内外正在兴起儿童诵经的热潮，尽管有很多家长纷纷表示孩子通过读经获得了诸多益处，但仍然有很多专家学者对此不以为然，有的甚至提出了异议。其实，这是因为他们还不了解经典读诵这种教育方法的独特益处。概括起来，经典读诵对儿童的成长至少有以下四种益处：

第一，经典读诵有助于提高记忆。

记忆力是评价一个人的智商或才能的重要参考指标之一。历史上的很多伟人，都有着惊人的记忆力。而从人的成长规律上看，儿童时期的记忆力是最好的。一首歌谣、诗篇或世界名曲，孩子听上几遍，就可以朗朗上口并熟记在心，甚至能够保持一生的记忆。因此，在记忆力最好的时候让儿童读诵圣贤的经典，可以起到事半功倍的效果。在汉代的历史上，出现了许多的“神童”或“圣童”，在他们十岁左右，就可以把四书五经熟记在胸，信手拈来。这些“神童”的出现绝非偶然，而是在一种符合儿童成长规律的教育方式之下培养出来的。现在学习国学的人常常感慨地说，自己和五四运动以前的国学大师们的功底无法相提并论，其中一个很大的原因就在于五四运动以后，我们对自己的文化和童蒙教育方式丧失了自信心，从而没有能够延续和继承儿童诵经的学习习惯和教育方法，因而也就无法为他们进一步深入经典奠定坚实的基础。

如果一个人连看古代的经典都感觉困难，又如何能深入理解古人的思想、体会其中深刻的义理呢？即使要批判圣贤经典是糟粕，也首先需要具备读懂经典的能力。

否则，一篇文章我们还没有读懂，就开始想当然地批判，这很难说是一种令人信服的科学态度。

第二，经典读诵有助于增长智慧。

中国古人讲“因定开慧”，一个人真正内在的智慧来自于一个人的定力。简单地说，如果一个人遇到一点事情就失去了冷静而惊慌失措、自乱阵脚，那么这样的人很难成就大的事业。所以，两军对战，比的是两军统帅的定力；商场上双方的谈判，考验的也是双方决策者的定力。而经典读诵需要儿童把注意力集中在经典之上，久而久之，无形中就培养了孩子的定力，成就了孩子的智慧，甚至可以达到处变不惊的境界，长大以后，即使身负重任，处理再重大、再突然的事情，他都能得心应手。一个真正有智慧的人才能做到“君子不器”，即他不是只能承担一种工作或职责。

此外，“经者，常也”，经典上记载着的都是恒常不变的道理，是古圣先贤从社会人生经验中总结出来的规律性的道理。例如，我们明白了《易经》上所讲的“一阴一阳之谓道”的规律，就可以保持“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的惬意，即使事事顺心如意、处于上升时期，也不会得意忘形、自以为是，处于困顿和挫折之中，也不会丧失信心、一蹶不振。

所以，古人说“读书明理”，又说“人不学，不知义”。一个人如果常常以谦虚受教的心读诵这些圣贤经典，自然可以从中汲取人生的智慧，从而避免在人生中走很多的弯路。一个站在巨人肩膀上的人，必定看得更高远。

第三，经典读诵有助于涵养德性。

古人“读书志在圣贤”，意思是通过学习圣贤经典，可以体会并效仿古圣先贤的存心和行谊，并成就自己的良好德行和完善人格，所以古人读书也被称为“为己之学”。古人说：“如读《论语》，未读时，是此等人，读了后，只是此等人，便是不曾读。此教人读书识义理之道也。要知圣贤之书，不为后世中举人进士而设。是教千万世做好人，直至于大圣大贤。所以读一句书，便要反之于身，我能如是否？做一件事，便要合之于书，古人是如何？

这才是读书。”例如，孔子在《论语》上教导弟子要“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”。我们学了这句话，就要在生活中做到这一点：看到有能力、有德行的人，应当向他学习，而不是嫉妒他、障碍他；看到不贤德的人，应当反过来反省自己，看看是否具有同样的过失，而不是攻击他、嘲笑他。从这里，我们也才更能体会到《大学》上所讲的“修身、齐家、治国、平天下”的道理，认识到社会成员个体美德的修养与社会和谐之间的重要关系。

第四，经典读诵有助于变化气质。

经常读诵经典的孩子气质也会与众不同。

他们的气质可以从多方面表现出来：因为读诵圣贤经典需要博览群书，并在读诵经典中掌握了文言文那种优美而简短的表达方式，所以“腹有诗书气自华”，讲话可以出口成章，写文章更是下笔如有神，不必冥思苦想；因为读诵圣贤经典增长了定力，所以能够做到“泰山崩于前而色不变”，镇定自若；又因为读诵经典可以涵养德性，所谓“诚于中，形于外”，内在良好德性表现在外一定是文质彬彬、举止文雅、进退得宜、落落大方。

总之，通过经典诵读，孩子可以提高记忆，增长智慧，并深刻地体会到古圣先贤的存心，从而长养起自己的浩然正气。但是，如果提倡经典读诵的人，存心不正，出发点不良，提倡读诵经典的目的是不是真正为了孩子的健康成长，也不是为了传承优良的传统文化，而是为了借助国学热的升温而谋求私利，甚至见利忘义，就不仅不能够起到良好的效果，反而会事与愿违，造成对传统文化的严重破坏。因为这些成人的行为，让孩子们分明看到，大人说的是一套，做的是另一套，就会导致他们对自己所学经典的怀疑，因而丧失信心。民国时期儒学的没落，就在于那些口口声声宣讲儒家学说的人，本身不能身体力行儒家的教诲，为社会大众做出了不良的示范，使得人们觉得儒学是伪道学，学儒的人是伪君子。这就是孔子所讲的“人能弘道，非道弘人”的道理。同样，今天经典读诵能否达到以上所说的效果，也取决于提倡经典读诵者的用心。希望更多的有志之士，能够真正做到“学为人师，行为世范”，从自己的良知和道义出发，积极倡导儿童读经教育，并使之朝着健康有益的方向发展。

诺贝尔物理奖得主杨振宁博士在他发表的《父亲与我》一文中，曾经特别提及过一件事：“我大约九岁的时候，父亲已经知道我学数学的能力很强。到了11岁入初中的时候，我在这方面的能力更充分显示出来。回想起来，他当时如果教我解析几何和微积分，我一定学得很快，会使他十分高兴。可是他没有这样做。

我初中一年级与初中二年级之间的暑假，父亲请雷海宗教授介绍一位历史系的学生教我《孟子》。雷先生介绍他的得意学生丁则良来。丁先生学识丰富，不只教我《孟子》，还给我讲了许多上古历史知识，是我在学校的教科书上从来没有学到的。

下一年暑假，他又教我另一半的《孟子》，所以在中学的年代我可以背诵《孟子》全文。”在他的自传中，他又写到：他在中学阶段念书时，父母要求他背诵《孟子》。

当时的他没有选择说“不”的权利与勇气，只好勉为其难，把整本《孟子》装进记忆中。他上大学后，学习自然科学，一路走来极为顺利，并获得国际的肯定。

但是，说来奇怪的是，他幼年时所背的《孟子》，在成年之后，居然成为他做人处世的基本原则。换言之，孟子的话在他心中形成一套价值系统，每当他面临人生的重大抉择时，都会给他提供明确的答案。因此，影响他最深的，并不是他所专长的物理学，而是两千多年前孟子的思想。

杨振宁博士在科学研究中重大思路的形成也得力于中国古代文化理念，他说：“我之所以怀疑 O.Laporte 的奇偶不灭定律，这和我在西南联大读《易经》的心得有关。《易经》中既有阴阳相似的道理，同时也有阴阳消长或阳盛则阴衰、阴盛则阳衰，剥久必复、否极泰来的道理。”

类似杨振宁先生的例子还有很多，这就是文言文传递的中国古圣先贤智慧经验所蕴含的潜在力量！

作为中国人，要培养一种民族的自尊心、自信心和自豪感。圣贤经典传承了古人的智慧，我们应该从重视文言文的学习开始，重视中华传统文化的智慧传承。

相信我们的成功将承继先贤，泽被后世。

参考书目

1. 释净空：《认识佛教—幸福美满的教育》，甘肃人民美术出版社，2008年。
2. 释净空：《改造命运，心想事成》，线装书局，2010年。
3. 蔡振绅编：《德育课本》，陈燮枢校，华艺出版社，2009年。
4. 蔡礼旭：《细讲〈弟子规〉》，华艺出版社，2007年。
5. 蔡礼旭：《如何经营幸福人生》，华艺出版社，2007年。
6. 杨淑芬：《〈弟子规〉讲解》，华艺出版社，2008年。
7. 任登第、牛淑卿：《大家都学〈弟子规〉》，世界知识出版社，2010年。
8. 刘余莉、刘慧敏、卢太平：《大家都学〈感应篇〉》，世界知识出版社，2010年。
9. 蔡礼旭：《2008 德育故事：小故事，真智慧》，华艺出版社，2008年。
10. 赵良玉、钟茂森：《母慈子孝》，九州出版社，2010年。
11. 周泳杉：《21 世纪健康饮食》，中国社会科学出版社，2009年。
12. 王凤仪讲述、郑子东等编：《王凤仪言行录》，中国华侨出版社，2010年。

参考网站

1. <http://new.amtb-us.org>
2. <http://www.hwazantv.com>
3. <http://www.xfrsjz.com>
4. <http://www.dizigui.cn>
5. <http://www.wstwz.com>
6. <http://www.dzgzqy.com>