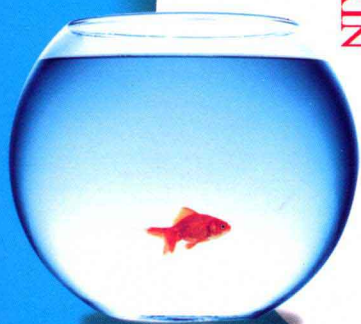


群处守嘴 独处守心

QUNCHUSHOUZUI
DUCHUSHOUXIN



丁艳丽 编 著

一部教您如何立身处世的智慧宝鉴

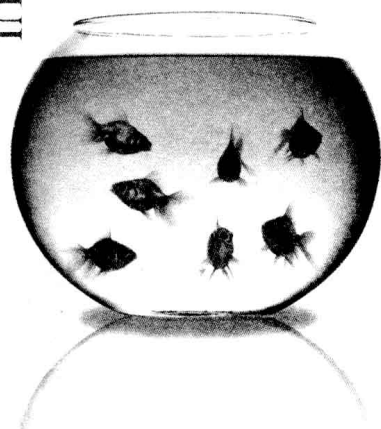
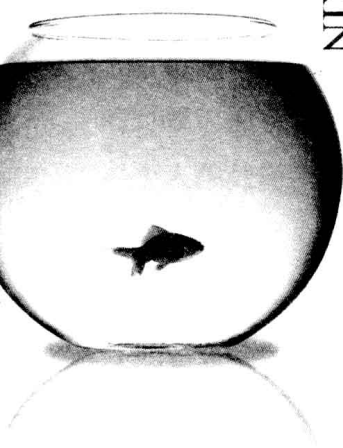
群处守住嘴，避免祸从口出，从而交友如云，赢遍天下！
独处守住心，防止欲念横生，进而修身养性，超越自我！

北京工业大学出版社

DUCHUSHOUXIN

群处守心 独处守嘴

QUNCHUSHOUZUI



丁艳丽
编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

群处守嘴, 独处守心 / 丁艳丽编著. —北京: 北京
工业大学出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5639-2905-4

I. ①群… II. ①丁… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231936 号

群处守嘴, 独处守心

编 著: 丁艳丽

责任编辑: 程业刚 李周辉

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 209 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2905-4

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

序 言

古人云：“群处守嘴，独处守心。”意思就是告诫人们，在与人相处的时候，要管住自己的嘴，说话之前要经过大脑，三思之后再张口；在一个人独处时要管得住自己的心，不要让那些人性中不光彩的一面钻出来控制了自己。这一脍炙人口的名言其实就是告诉人们如何立身处世。

大家先看看下面两则故事：

故事一：南北朝时有个叫贺若敦的人，是北周的大将。他作战勇猛，很有才干，可有一样，就是嘴太臭，而且嫉妒心极强。因为这个毛病，他得不到晋国公宇文护的欢心。

后来，贺若敦看到别人都做了大将军，唯独自己没有被晋升，心中很不服气。他自以为功高才大，不甘心居于同僚之下。于是就天天抱怨，甚至扬言要与别人争个雌雄。

不久，他奉命出征，打了个大胜仗，率军凯旋。他自以为这次立了大功，必然要受到封赏，不料由于种种原因，反而被撤掉了原来的职务。这下他更恼怒了，怨言也更多，甚至连宇文护也捎带埋怨上了。

宇文护听了以后，十分恼怒，便把他从中州刺史任上调了回来，迫他自杀。

临死之前，贺若敦对儿子说：“我有志平定江南，为国效力，而今未能实现，你一定要继承我的遗志。我因为这条舌头把命都丢了，这个教训你不能不记住啊！”说完便拿起锥子，狠狠地刺破了儿子的舌头，想让他记住这血的教训。

群处守嘴，独处守心

QUNCHU SHOUZUI, DUCHU SHOUXIN

上面的故事充分说明日常交往中，一定要注意自己的语言，管住自己的嘴巴。与人交谈不可夸夸其谈，不可想说即说、口无遮拦，以免无意中伤害他人，给自己带来不必要的麻烦。

在与人相处管好嘴的同时，还要管好自己的心，尤其是在独处的时候。也就是古人所说的慎独。

所谓慎独指的是人们在独自居处时，能够自觉地严于律己，谨慎地对待自己的所思所行，防止有违背道德的欲念和行为发生，从而使道德时刻伴随自己，使自己的人格更趋于完美。

南北朝时期，有个叫甄彬的农夫。此人虽然家境贫寒却品行高洁，从不取不义之财。有一年，甄彬曾经拿一捆苧麻到长沙西库抵钱。后来他又赎回了苧麻。当甄彬的妻子拆麻团时发现麻团里面有五两钱，很高兴。但甄彬却对妻子说：“我们还是把钱还给当铺吧，虽然没有人看到，而且我们家里也缺钱，但是‘君子爱财，取之有道’，不义之财我们不能要。”于是甄彬就把这五两钱还给了当铺，其行为被千古传颂，成为美谈。

由此可见，慎独在修身养性中占据的地位是何等重要。一个人的可贵之处就在于能够战胜自我，坦坦荡荡地做人。只有坚持慎独的人才能体现其高尚的行为及精神境界。

弗洛伊德认为，一个人在独处时，本我最容易泛滥，而本我常常包含着许多平时被压抑着的不被社会首先规范接受的东西。一个人在公共场合能够严于律己不奇怪，但一个人能够在独处的时候也能做到如在大众场合里一样就是一件不容易的事情了，这需要有很高的道德修养。因此，慎独是“君子坦荡荡”的标尺，是一种自我完善而不断提升的超越，是一个人不可或缺的品德。

总而言之，“群处守嘴，独处守心”是一种品质，更是一种修养，既需要对自己严格约束，更需要坚持和修炼。两个“守”字，显示的是高雅的形象，来自于高尚的品质和高明的处世方法。

目录

● contents ●

❧ 上篇 群处守嘴

人们常感叹，得到一个朋友需要很长时间，但要得罪一个朋友则只需一句话的工夫，由此可见语言的力量。正所谓“言语伤人，胜于刀枪；刀伤易愈，舌伤难愈”。因此，日常生活中，在与人相处的时候，一定要管住自己的嘴，该说则说，不该说时一定要沉默。

第一章 舌为利害本，嘴为福祸门

俗话说：“舌为利害本，嘴为福祸门。”我们在与人相处的时候，不能只管嘴上痛快，张口即来，毫不考虑后果，这样往往会祸从口出，给自己带来不必要的麻烦。

- ◎口不择言，祸患无穷 / 3
- ◎话要三思再出口 / 6
- ◎问话也要经过大脑而后问 / 9
- ◎谈话禁忌不可触 / 11
- ◎直言直语亦不可无忌 / 14
- ◎口出狂言者祸必至 / 16
- ◎让语言保持弹性 / 19
- ◎失意人前莫谈得意事 / 22
- ◎揭人之短不可取 / 23

第二章

谨言慢口，话留三分

好人好在心上，坏人坏在嘴上，那些看到什么就说什么，想到什么就说什么的人，即使他才华横溢也不能算是一个有智慧的人。这种人不懂得为人处世的艺术，口无遮拦是他们的致命弱点。而真正的聪明人都能够管住自己的嘴，明白“谨言慢口，话留三分”的道理。

- ◎逢人只说三分话 / 27
- ◎回答问话有分寸 / 29
- ◎不可轻易指责他人 / 32
- ◎巧弹你的“弦外之音” / 37
- ◎两难问题含糊其辞去解决 / 39
- ◎开玩笑也要把握分寸 / 41
- ◎拒绝他人要顾及对方的情感 / 43

第三章

沉默是金，多言必祸

常言道：“言多必失，多言必败。”一个喋喋不休者，像一只漏水的船，每一个乘客都希望赶快逃离它。现实生活中，很多人也常常因话说得太多而后悔，所以当你对某事无深刻的了解时，最好保持沉默。只有沉默，才能显出你的睿智与聪明，从而获得他人的尊重。

- ◎嘴上加锁不逞强 / 46
- ◎不要做一只爱叫的麻雀 / 49
- ◎三缄其口好处多 / 51
- ◎此时无声胜有声 / 54
- ◎息谤得于无言 / 56
- ◎无声的说服力 / 58
- ◎倾听比说更重要 / 60

◎在恰当的时机插话 / 62

第四章 社交时，嘴上“装把尺”

古人说：“遇沉沉不语之士，且莫输心；见悻悻自好之人，应须防口。”可见，社交时，一定要把握好分寸，掌握好尺度。在现实生活中，因为说话太直、太过等有失尺度的原因，导致了許多不该有的损失。大家应该吸取教训，在与人交谈时，为自己的嘴上装把尺子，度量好与不同的人交往说话的尺度。

- ◎和陌生人说话要得体 / 65
- ◎寒暄一定要得当 / 67
- ◎赞美他人有分寸 / 69
- ◎风趣地对待他人的过失 / 71
- ◎避免不必要的争论 / 72
- ◎不要背后讲别人的坏话 / 75
- ◎巧言回绝宴席上的敬酒 / 77
- ◎与异性交谈要掌握技巧 / 80
- ◎忌说让人产生误会的话 / 82

第五章 职场上，嘴巴“装把锁”

有人说，职场好比武侠故事中形容的江湖，到处是明枪暗箭、刀光剑影。即便平时同事相处非常融洽，在聊天时也要管好自己的嘴巴，不然，就很容易“祸从口出”。职场中有很多不能说的话和不能讲的事，因此，行走职场，最好为自己的嘴上“装把锁”。

- ◎办公室里的语言艺术 / 85
- ◎求职时不说这些话 / 88
- ◎向上司“进言”要巧妙 / 91
- ◎办公室“开玩笑”的艺术 / 93

群处守嘴，独处守心

QUNCHU SHOUZUI, DUCHU SHOUXIN

- ◎ 职场中“不能说的秘密” / 95
- ◎ 职场不需要抱怨 / 98
- ◎ 职场中莫要多闲话 / 100
- ◎ 职场中不可把话说绝 / 102
- ◎ 跳槽后，少议前公司的是与非 / 104

第六章 生活中，嘴上知进退

很多人认为，生活中与自己的亲人朋友这样熟之又熟的人说话就可以肆无忌惮，想说什么就说什么。这种认知是错误的。即便是与自己最亲密的爱人交流也要讲究说话的分寸。要知道，一句动听之语，可以为你们的爱情增温，而一句不入耳的话，则可以破坏双方的感情。因此，生活中与亲人交谈，在嘴巴上也要懂得进退之术。

- ◎ 夫妻之间说话有禁忌 / 106
- ◎ 对心爱的人巧妙说“不” / 108
- ◎ 夫妻争吵应回避 / 111
- ◎ 巧言挽回爱人的心 / 113
- ◎ 第一次约会该谈什么话题 / 114
- ◎ 安慰言辞要真诚 / 116
- ◎ 让生活注入幽默音符 / 118

下篇 独处守心

每个人都是一个矛盾体，具有好与坏的两面性。每当一个人独处时，人性中那些不好的、不光彩的因子就会泛滥。因此，人们在独处时要守住自己的心，时时提防那些不被社会道德规范接受的一面钻出来控制自己。可以说，独处是人的一种生存能力。人们利用独处的时光，去忘掉一切烦恼和久积心头的忧郁，感受自我、静思内省，消除灵魂中的污垢，让灵魂彻底净化。这样才能达到自我人格之完善，也才能更好地处理人际关系。

第七章 反省自我，领悟人生真谛

在现代社会中，纷繁复杂的事情越来越多，人们总会不自觉地迷失其中。此时最好的对策就是一个人静坐一会儿，冷静地来一次自我反省，冷静地权衡利弊。只有独处的时候，大脑才是最清楚的时候，才能有独到的见解，对生活有独特的领悟，从而感受人生的真谛。

- ◎正确地认识自己 / 123
- ◎找到自己的人生位置 / 126
- ◎前进中不要迷失了方向 / 128
- ◎消除不切实际的幻想 / 130
- ◎过去不等于未来 / 133
- ◎匆忙不等于高效 / 136
- ◎没有人不是为自己而活着 / 139
- ◎淡泊的人生是一种享受 / 141
- ◎人生就是一个自我沉淀的过程 / 144

第八章 淘洗心灵，使自己百毒不侵

当今社会是个物欲横流的社会，处处充斥着诱惑，弥漫着寂寞，生活在这样的竞争环境和生命旅程中，要时刻不忘淘洗自己的心灵。“人非圣贤，孰能无过”。关键是能否及时清理心里的私心杂念，洗涤心灵的污垢，把魔鬼的一面消除。“物洗则洁，心洗则清”。经常淘洗我们的心灵，就会百毒不侵，更加完美。

- ◎让岁月洗涤你我的心灵 / 147
- ◎浮躁是阻碍我们成功的敌人 / 150
- ◎抱怨只会阻挡幸福的到来 / 153
- ◎贪婪只会给人带来痛苦 / 156

群处守嘴，独处守心

QUNCHU SHOUZUI, DUCHU SHOUXIN

- ◎走出虚荣的死胡同 / 159
- ◎冲动只会让事情越变越糟 / 162
- ◎严于自律方能百毒不侵 / 164
- ◎把握住人格的底线 / 167

第九章 承受苦难，让自己变得坚强

苦难的磨炼可以让人们心平气和，不急不怒；可以让人们戒骄戒躁，看清鲜花丛中的荆棘，看到阳光路上的陷阱，使人们头脑清醒，继续勇往直前。生活中的你我要承受住生活赋予的苦难，让自己变得更加坚强，要懂得“人生即便不够圆满，苦难仍然可以让人们获得快乐”这一经久不衰的真理。

- ◎在逆境中历练生命 / 170
- ◎困境也是一种机遇 / 172
- ◎苦难是成功的积累 / 176
- ◎面对失败，鼓足勇气从头再来 / 178
- ◎不幸和不公不是你止步的理由 / 182

第十章 甩掉压力，快乐生活每一天

随着生活节奏的加快，人们承受的心理压力也不断加大。这其中，有工作和生活的压力，也有人际关系紧张带来的影响，这些都可能给人们的心理带来沉重的压力并造成严重的影响。因此，人们要塑造豁达开朗的心态，学会缓解各种压力，用一颗激昂的心去抵抗压力，从而让自己轻松快乐地过好每一天。

- ◎一杯水足以压垮强壮的手臂 / 186
- ◎倾诉能打开你的压力之门 / 189
- ◎勿苛求，一切顺其自然 / 192
- ◎忙中偷闲，放飞紧张感受 / 195
- ◎笑对人生，泰然处事 / 197

◎释放心灵深处飞翔的欲望 / 200

◎让压力成为一剂调味品 / 203

◎让心灵永远轻盈翱翔 / 205

第十一章 勤于思考，收获冷静与智慧

有句话说：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这个“得”是对冷静人生的一种美好的享受。因为成功源于冷静和智慧，那样的人才能保持清醒的头脑。因此，要在独处中勤于思考，让自己的内心真正平静下来，能够在这个浮躁的时代自信而从容地享受生活，用一颗平和睿智的心对待人世间的冷与热。这样才能拥有智慧而通达的人生。

◎有一种智慧叫冷静 / 208

◎心灵的平静是智慧的珍宝 / 211

◎安心于自己的冷板凳 / 213

◎看淡人生得与失 / 216

◎适当的留白也是一种美 / 218

◎舍弃是为了重新开始 / 221

◎吐故纳新，让生命之树常青 / 223

第十二章 心宽气和，让生活充满阳光

人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼。但是，痛苦还是快乐取决于你的内心。心宽一些，健康就多一点，幸福就多一点，机会也就多一点……所以，在生活中遇到事情的时候，不妨将自己的心稍稍放宽，心平气和地对待万事万物，善待他人的同时也善待自己，这样才能神清气爽，处处化险为夷，从而让自己的生活中充满阳光。

◎打造心境的和乐之美 / 227

◎懂得知足才会幸福永远 / 230

群处守嘴，独处守心

QUNCHU SHOUZUI, DUCHU SHOUXIN

- ◎善待自己，收获幸福和快乐 / 233
- ◎包容他人，幸福自己 / 235
- ◎心有多大，世界就有多大 / 237
- ◎让内心充满阳光 / 240
- ◎宽恕是人生最大的美德 / 242
- ◎学会感恩，让命运之花为你盛开 / 245

上篇

群处守嘴

人们常感叹，得到一个朋友需要很长时间，但要得罪一个朋友则只需一句话的工夫，由此可见语言的力量。正所谓“言语伤人，胜于刀枪；刀伤易愈，舌伤难愈”。因此，日常生活中，在与人相处的时候，一定要管住自己的嘴，该说则说，不该说时一定要沉默。



第一章 舌为利害本，嘴为福祸门

俗话说：“舌为利害本，嘴为福祸门。”我们在与人相处的时候，不能只管嘴上痛快，张口即来，毫不考虑后果，这样往往会祸从口出，给自己带来不必要的麻烦。

口不择言，祸患无穷

“你会说话吗？”如果被人这样问，你一定觉得可笑，只要是正常人，说话谁不会？实际上，问题并非如此简单。谁都会说话，但有人说话却不懂得把握分寸，口不择言，像机关枪，一阵狂扫，只顾自己痛快，不顾别人死活。结果可想而知，不仅会闹出笑话，造成尴尬和误会，而且还可能因得罪了别人而难以收场。因此，在说话的时候，你一定要经过深思熟虑，切不可口不择言。

日常生活中因口不择言而闹出笑话的事情实在不少，看看下面这两个故事：

一位剃头师傅在家中被劫。第二天，剃头师傅到主顾家剃头，愁容满面。主顾问他为何发愁，他答道：“昨夜被强盗将我一年积蓄劫去，仔细想来，只当替强盗剃了一年的头。”主人怒而逐之，另换一位剃头师傅。

在一位名声显赫的员外的寿宴上，客人同说“寿”字酒令。一人说

群处守嘴，独处守心

QUNCHU SHOUZUI, DUCHU SHOUXIN

“寿高彭祖”，一人说“寿比南山”，一人说“受福如受罪”。众客道：“这话不但不吉利，且‘受’字也不是‘寿’字，该罚酒三杯，另说好的。”这人喝了酒，又说道：“寿夭莫非命。”众人生气地说：“生日寿诞，岂可说此不吉利话。”这人自悔道：“该死了，该死了。”

由此看来，如果说话时不加注意，就可能伤人败兴，引起误解，惹怨招尤。

一定要注意说话的场合、对象、气氛，不要口不择言，想说就说。像有些人去菜市场，问卖肉的：“师傅，你的肉多少钱一斤？”或饭馆服务员端上来一盘香肠，说：“先生，这是你的肠子。”这类生活中的笑话，都要注意避免。

俗话说，一张口可以让你荣升，同样也可以夺你身家性命。鸟儿会被自己的双脚绊住，人会被自己的舌头拖累。人往往因为说错话而自找麻烦。其实，爱说话、喜欢饶舌并不是什么大毛病，只不过古语说“祸从口出”却是永恒不变的真理。不少人美好的事业前途栽在了舌头上，却还满腹委屈地说：“我也没做什么啊？”甚至还有人为此丢了性命，这不得不让我们反思警醒。

古典名著《三国演义》中，因“舌头”而误了终生的也大有人在。

杨修，字德祖，东汉末文学家。出身名门望族，与曹植是好朋友。他博学睿智，才识过人，但为人恃才傲物，数犯曹操之忌。表面上曹操对其才华非常赞赏，但其实心甚忌之。虽说曹操素来爱才，但一定是可以驾驭之才。像杨修这样恃才狂妄、牙尖嘴利的人，最终给自己带来了杀身之祸。

杨修总是自认为绝顶聪明，有事没事就爱炫耀。一次，曹操的院宅翻新修建好了，但曹操嫌工匠造的园门太宽了，就在门上写了一个“活”字。别人看不懂是什么意思，杨修一看，立刻就明白了曹操心中所指，于是赶紧就宣布答案说，不就是说门太“阔”嘛。