

目摇摇录

恰到好处（代前言） …… 员
无“度”的故事——前车之鉴 …… 员
孔明包揽过度 …… 员
巴尔扎克劳累过度 …… 源
范进大喜过度 …… 缘
张飞生怒过度 …… 苑
典韦贪杯过度 …… 怨
唐太宗求寿过度 …… 员园
李逵外向性过度 …… 员圆
宋江征战过度 …… 员猿
大流士扩张过度 …… 员源
杨修小聪明过度 …… 员苑
林黛玉敏感过度 …… 员愿
八佰伴膨胀过度 …… 圆园
洪秀全封王过度 …… 圆员
大观园“肥胖”过度 …… 圆圆
宋闵公戏谑过度 …… 圆源

需要全本请访问 www.ertongbook.com

员

林黛玉言刻过度 …… 圆缘

“度”是大学问 …… 圆元
辩证法中讲“度” …… 圆元
儒学讲“度” …… 猿园
老子言“度” …… 猿圆
佛教谈“度” …… 猿源
进化论谈“度” …… 猿缘
咬文嚼字说“过” …… 猿元
寓言中的“度” …… 猿苑
摇摇傻瓜吃盐 …… 猿苑
摇摇杰米扬的汤 …… 猿苑
摇摇走绳索 …… 猿愿
摇摇农夫与蛇 …… 猿怨
摇摇揠苗助长 …… 源园
摇摇东郭先生 …… 源园
摇摇踏富翁之口 …… 源员
成语中的“度” …… 源员
摇摇不自量力 …… 源员
摇摇量力而行 …… 源圆
摇摇量体裁衣 …… 源猿
摇摇绠短汲深 …… 源源
摇摇矫枉过正 …… 源源
摇摇画蛇添足 …… 源缘
摇摇曲高和寡 …… 源缘
摇摇随珠弹雀 …… 源元
摇摇连篇累牍 …… 源元

圆



摇摇过犹不及 …… 源
摇摇不亢不卑 …… 源
谚语中的“度” …… 源
摇摇分寸 …… 源
摇摇循序 …… 缘
摇摇时机 …… 缘
摇摇贪婪 …… 缘
摇摇局限 …… 缘
名人谈“度” …… 缘

艺术讲究“度” …… 缘
阿拉木罕怎么样
摇——适度为美 …… 缘
齐白石画虾
摇——似与不似 …… 缘
好像月夜看美人
摇——朦胧之美 …… 远
黄金分割
摇——适度的比例 …… 远
太阳出来一点红
摇——“点”的适度 …… 远

科学中的“度” …… 远
真理与谬误
摇——一步之差 …… 远
物理公式也有“度” …… 远
化学史上过“度”的典型事件 …… 苑
猿

如果真有克隆人 …… 第员
马尔萨斯“反动”吗？ …… 第蒙
不可滥用数学方法 …… 第缘
阿基米德的大话 …… 第远
纯数学推理的失误 …… 第苑
“拟人说”岂能无限套用 …… 第愿
“铱星”的陨落 …… 愿园

生活中的“度” …… 愿猿
吃 …… 愿源
摇八分饱摇寿自长 …… 愿源
摇胖死的比饿死的多 …… 愿缘
摇“营养过量”易生癌 …… 愿远
摇慎防饭醉 …… 愿远
摇误区 吃素能长寿…… 愿远
摇忌口应有度 …… 愿苑
摇偏食有害——类人猿的启示 …… 愿愿
喝 …… 愿怨
摇减肥莫“节水” …… 愿怨
摇慎防水醉、茶醉…… 愿怨
摇不可过量食用冷饮 …… 怨园
睡 …… 怨园
摇吃好不如睡好 …… 怨园
摇熬夜伤身 …… 怨员
摇睡眠忌多 …… 怨圆
摇周末莫睡懒觉 …… 怨圆
摇让孩子睡够 …… 怨圆

源



住 …… 怨猿
摇室内装修,适可而止…… 怨猿
摇开空调应适可而止 …… 怨源
摇避免家用电器密度过高 …… 怨源
暇 …… 怨源
摇闲暇过多生心病 …… 怨源
摇过度的松懈使人变笨 …… 怨缘
摇熬夜打牌不可取 …… 怨缘
摇电视沉溺症 …… 怨远
摇“网瘾症”也是一种病 …… 怨苑
摇老年人不宜长时间静坐 …… 怨苑
乐 …… 怨愿
摇由过度引起的亚健康 …… 怨愿
摇太多的内疚是病态 …… 怨怨
摇切莫大动肝火 …… 怨怨
摇“疑病症”——没病找病 …… 员园园
美…… 员园园
摇减肥岂可速战速决…… 员园园
摇走路太少影响体形美…… 员园员
摇强迫锻炼也是病…… 员园园
摇不能以牺牲脚的健康而去求美…… 员园园

人生讲究“度” …… 员园源
人的三大平衡与“度” …… 员园缘
言谈之度…… 员园园
礼仪之度…… 员园苑
信任之度…… 员园怨

需要全本请访问 www.ertongbook.com

求人之度…… 第四源
对待小人之度…… 第四元
读书有度摇信书有度…… 第四圆
人生定位之度…… 第四员
爱之度…… 第四源

交际讲究“度” …… 第四元
距离说…… 第四元
循序渐进摇由浅入深…… 第四怨
交际美德的恰到好处…… 第四圆
待人忌苛求…… 第四圆
锋芒勿太露…… 第四装
批评也须讲分寸…… 第四源

向大自然索取之度…… 第四愿
疯牛病说明了什么…… 第四园
煤和石油将从地球上消失…… 第四员
沙尘暴——人类应当负责…… 第四圆
滥砍森林摇后患无穷…… 第四装
温室效应——自然的报复 …… 第四缘
动物灭绝的反思…… 第四元

经营管理中的度…… 第四愿
广告中的度…… 第四怨
创新中的度…… 第四源
战略中的度…… 第四愿
营销中的度…… 第四装

远



管理中的度…… 员园

不必苛求完美…… 员苑
完美是一种伤害…… 员愿
有追求摇不苛求…… 员怨
摆脱完美的诱惑…… 圆员

苑



恰 到 好 处

（代前言）

摇摇国外有谚：“伟大变为可笑只有一步。”“比别人多跑一步的是圣人，比别人多跑两步的是疯子。”

国内有谚：“欲速则不达”，“贪多嚼不烂”，“过犹不及”。

这些谚语都是讲“度”的。

人生智慧，你可以道出千条万条，但最重要的一条是“凡事皆有度”。度是一定事物保持自己质和量的限度，是和事物的质相统一的限量。任何度的两端都存在着极限或界限，叫做关节点或临界点，而超出这个范围，事物的性质就发生了变化。水的沸点是 [illegible]，水的凝固点是 [illegible]，从 [illegible] 到 [illegible] 是水的温度范围，过了这个度，水要么变成水蒸气，要么变成冰。

人生活在“度”中。人最大的追求是自由。一旦一个人失去了自由，他还有幸福和快乐可谈吗？他还可能有所作为吗？但是，自由是度中的自由，过度的自由就会失去自由。一根弹簧，在其弹性限度以内，怎么拉都行，一旦超过了这个度，弹簧就无法复原了。做人做事，为人处世也有一个“度”的问题，“度”的这一边可能是一片灿烂，而“度”的那一边却可能是乌云密布。日常生活中的“度”，几乎处处

可见。

例如喝酒。朋友们聚在一起喝点酒，聊聊天，交流信息，增进感情，本是人生一件快事。但饮酒一过度就出事了，轻者出洋相，重者伤和气，更有甚者伤身体、误正事。

例如说话。说话也有度。话不可不说，不可多说。古希腊哲人苏格拉底说：人有双耳双目一口，那就应当多听多看慎言。言多易失。开玩笑是人际关系的一种润滑剂，但忌过度，一过度必伤感情。幽默的言谈令人快乐，一过度就变成了庸俗或是尖刻。

谦虚是大家公认的美德。谦虚指不自满，有自知之明，正确对待自己和他人。过度谦虚则变成了虚伪。明明学富五车，非说自己孤陋寡闻；明明硕果累累，非言乃雕虫小技；明明能担负重任，却几番推辞，称自己无德无才，只可干点小事。过谦则为虚伪。

勤奋是美德。勤勤恳恳，埋头工作，事业心强是好事。但是，人做事不要把自己绷得太紧，弦绷得太紧就易断。每天付出的精力和时间应当有度，否则适得其反。带病坚持工作，精神虽可嘉，但不足取。没有条件不说，有条件为什么不去看病治疗呢？有些人以透支生命去赚钱更是本末倒置。

例如对美的理解。古希腊哲学家柏拉图说：“美就是恰当。”宋玉在《登徒子好色赋》中描写了东邻之女的美：“增之一分则太长，减之一分则太短，著粉则太白，施朱则太赤。”可见，恰到好处才是美，而过度或不及则都不美。任何事物都是质和量的辩证统一，都存在一个特定的量的限度，一旦超过这个限度，性质就转化，美的事物就会转化为丑。

例如对真的理解。列宁说：“只要再多走一步，仿佛是向同一方向迈的一小步，真理就会变成错误。”可见，恰到好处才是真。不及，真得不全面，过了，超过了适用范围，真理就变为谬误，真理与谬误只有一步之遥。怎样才能看问题看得客观、合理呢？除了加强修养，提



高认识水平以外，就要在看问题的过程中注意视点的合理定位，找准视点。只有在看问题处于恰到好处的位置时，我们才能在现有的认识水平的基础上，最大限度地提高观察、分析、解决问题的能力。

例如对善的理解。对人怀仁慈之心，做事行善良之举，是人的一大美德。但是，恰到好处才是善。娇惯子女不是真爱。救济穷困人当然值得赞扬，但不如激人自立，教人自强，助人脱贫。行善有范围，岂能像唐僧那样对妖怪讲慈悲！岂能像东郭先生那样对恶狼讲善良！岂能像《伊索寓言》中那位农夫那样对毒蛇讲怜悯！对恶人的善良就是对人民的犯罪。

有“度”才有“和谐”。自有人类以来，人类与自然之间的关系始终处于不和谐之中。一开始，人类对自然盲目崇拜和认同，把自然当做主宰自己的主人，这是认识上的一种无度；而后，人类壮大了，先进了，又要去做自然的主人，肆意向自然索取财富，这又是认识上的另一种无度。人不应当做自然的主人，只能做自然的朋友，形成人与自然和谐的统一。这才是人与自然关系的适度。

我们的身边处处有“度”，“度”并不损害你的人生，反而使你的人生过得更好。遵守法度的人，才能平安度过人生。处世之道难于守度，守度了，才有和谐的人际关系，才有适合自己的成才环境，命运之神才会光顾。艺术讲究度，科学讲究度，生活讲究度，人生讲究度，经商讲究度。人的一生，岂能不研究、不遵循“度”？

“度”是大学问。古今中外的仁者智者、贤人哲人在他们的学说中都有对“度”的论述。马克思主义哲学中的辩证唯物主义讲“度”，例如量变到一定程度才会发生质变。儒学讲究中庸，不偏不倚。老子主张顺其自然，适应自然。佛学谈心理平衡。达尔文谈“适者生存”。可见，守度不是人生小技巧，而是人生大本事。

本书是河南人民出版社出版的一字智慧丛书《度》、《无》、《异》、《忍》之一，专门讲度言适。本书的写作目的是为了解决时常

困扰许多人的一个人生问题：为什么我总想追求尽善尽美，我总想做得更好、更完美，我非常严格要求自己，却总是事与愿违，甚至好心却办了错事？原因请从本书里找。请不要苛求完美。苛求绝对完美，往往使我们离完美更远。什么是最好的？恰当才是好，守度才是福。

有人认为，立志是人生智慧。不错，大志酿就气魄，大志磨就意志。大志炼就恒心，志向存于高远方成大器。但是，立志需“度”。大志过于具体就会遭受挫折，大志脱离实际便是好高务远。立志也需“量体裁衣”，否则便是空中楼阁。

有人认为热情是人生智慧，不错，人际交往离不开热情。但是，人际交往也有“度”。你的热度太高了会灼伤人；你的热度太低则会冷漠人。该加温而没有加温，会使你的人际关系发生“断路”，该降温而加温的会背离意愿。把握住了“度”，热情才不会失态，幽默才不会油滑，坦诚才不会粗率，谦虚才不会虚伪，活泼才不会轻浮，谨慎才不会拘泥。

有人认为谋略是人生智慧，其实谋略是小智慧。人们醉心于《孙子兵法》、《三国演义》中的出奇制胜，岂不知，出奇一旦过了度亦可导致失败。

有人认为读书生智慧。不错，书籍是知识的海洋，读书使人进步，这是不争的事实。读书也有“度”。书不可不读，书又不可滥读。书不可不信，又不可全信，“尽信书不如无书”。读书并非多多益善。郑板桥说：“读书数万卷，胸中无适主。”老子曰：“少则得，多得惑。”哲学家伏尔泰甚至说：“浩瀚书海使人愚蠢。”

您瞧，“度”难道不是人生大智慧吗？守度难道不是人生最重要的方略和品德吗？

许多事本身很难评价其正确或是错误。在“度”的这一边，事就做得对；一过了度，事就做得不对了。

源

需要全本请访问 www.ertongbook.com



过失，过失，一过就失。

过错，过错，一过就错。

本书由李文庠、钱同舟、李盾、刘琨、马宏霞、党超、邱波、赵新、王艳等编写。

李文庠

二〇一四年元旦

缘



无“度”的故事——前车之鉴

孔明包揽过度



摇摇孔明是位非常优秀的人物，他不仅才智过人，而且有高尚的品德，敬业精神极强，他对蜀汉的事业，可谓“鞠躬尽瘁，死而后已”，令人感动。

孔明只活了 缘岁，谁都知道他是累死的，他的早逝是因为操劳过度，积劳成疾而致。而过度操劳又因为他“事必躬亲”、“亲理细事，汗流终日”的包办做法，大事小事全操心。孔明六出祁山时，曾施激将法派人送信给司马懿，激司马懿出战。老奸巨猾的司马懿不受激，却向蜀国来使打听“孔明寝食及事之烦简”，来使答曰：“丞相夙兴夜寐，罚二十以上皆亲览焉。所啖之食，日不过数升。”司马懿听后对诸将说：“孔明食少事烦，其能久乎？”你激我出兵，我偏不出

兵，反正你孔明活不了多久了。果然，孔明不久就星陨五丈原，从此注定了西蜀败亡的趋势。

孔明认真负责，心是好的，但好心却办坏了事，皆因包揽过度。孔明事无巨细，全部包揽的做法有以下三点害处：

其一，不利于人才的成长和事业的永续。

孔明是个很讲情义的人，懂得知恩报恩。为了报答刘备的三顾知遇之恩，完成刘备的托孤重任，“政事无巨细，咸决于亮”。孔明包揽大小事情绝不是为了专权，惟一的原因是对别人做事不放心，怕部下做坏了事而损害了国家的利益。但是，在这种“不放心”之下，部属被夺去了应有的权力，其积极性和上进心大大受挫，其能力和水平得不到提高。小孩学走路肯定要跌跤，但是人们绝不会害怕孩子跌跤而不让他学走路。包办代替的做法影响了接班人的经风雨、见世面，不利于他们的成长。

西蜀政权衰落得很快，原因就是缺乏人才。曹操、孙权的人才群如同接力跑，人才是一茬一茬的。曹操生前，有荀彧、郭嘉、荀攸、程昱等高才；曹操死后，魏国又有司马懿、邓艾、钟会等高谋之人接过智囊团的班。孙权的人才群，先是由周瑜、鲁肃等人组成，后又由吕蒙、陆逊等人接班。刘备的西蜀则不然，仅仅造就了一茬人才，孔明一死，竟无一位能继承事业的接班人，这无疑是导致西蜀灭亡的原因之一。刘备治蜀时人才济济，事业鼎盛；孔明治蜀时，人才寥若晨星，事业尚可维持；孔明死后，西蜀后继乏人。朝中文靠蒋琬、费祎，武靠姜维。但是，蒋、费均为守摊之人，才气不足，且无进取能力；姜维只能领兵打仗，缺乏治国安邦的能力，难负统一天下的重任。魏将邓艾偷渡阴平后，西蜀满朝群臣竟无一人有良策破敌。孔明从政事必躬亲的做法管得了一时，管不了长久；管得了生前，管不了死后，反而在某种意义上成了导致蜀汉灭亡的原因之一。

其二，容易犯主次不分，因小失大的错误。



领导者要想大事，作决策，抓全局性、关键性的工作，让部下去处理局部的、一般的、日常的工作。一个人无论怎样才华横溢，也不可能干好主、次所有的工作。如果什么都干，可能什么也干不好，就像什么病都治的药可能什么病也治不好一样。“政事无巨细，咸决于亮”，到头来很可能“捡了芝麻，丢了西瓜”。倒是西汉文帝时的丞相陈平高明。有一次汉文帝问他国家一年收入多少钱，陈平说：我不知道，我可以问问财政部门。汉文帝又问他国家一年收入多少粮食，陈平说：我也不知道，我可以问问粮食部门。汉文帝又问道：你这个丞相究竟干些什么呢？陈平回答：丞相上辅天子，下管群臣，这才是我应当做好的事。

管理总需有一个“度”，如果过度了，不但管不过来，而且会到处出娄子。将属于部下的权力授给部下，不但可以使领导者从琐碎的日常事务中解脱出来，专心处理大事，而且也可以使部下独当一面，发挥出自己的潜能。

其三，“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。

后人推崇孔明鞠躬尽瘁、死而后已的忘我精神，又对他事必躬亲的后果十分惋惜。孔明本想完成先帝的托孤重任，实现统一全国的抱负，但是只活了 岁就累死了。人死了，何谈成就大业？身体再结实，精力再充沛，人也是血肉之躯，这样长久拼命干下去，岂有不积劳成疾的！从孔明的死应当得到教训：不要代替你的部下做他应当做的事，不要对谁都不放心，要放手发动群众，信任你的部下，只有这样才能既做好自己的工作，又始终保持健康的身体和充沛的精力。

杜甫在追念孔明的一首名为《蜀相》的诗中说：

三顾频烦天下计，两朝开济老臣心。

出师未捷身先死，长使英雄泪满襟。

我们对孔明未成就事业表示惋惜的同时，应当获取有益的启迪：凡事皆有度，欲速则不达。

猿

巴尔扎克劳累过度摇



摇摇一位负债累累的年轻人，用铅笔在一张纸片上写下这样一句话："拿破仑用剑所没有完成的事业，我要用笔来完成它。"年轻人将纸片贴在拿破仑石膏雕像的底部，以此来激励自己努力奋斗。这位豪气贯虹的年轻人就是被后人誉为"文坛国王"的法国大作家巴尔扎克。

巴尔扎克一生写了上百部作品，《欧也妮·葛朗台》、《高老头》便是其中最为优秀的代表作品。如此高产高质的作家，在世界文学史上，恐怕还找不出第二个人来。巴尔扎克是个奇才，又是个工作狂，像《高老头》这样的世界名著，巴尔扎克一气呵成，只用了三天三夜便写了出来，这真是一个奇迹。

巴尔扎克拟订了一个庞大的写作计划，准备撰写 部作品，冠以《人间喜剧》的总题目。由于长年劳累过度，疾病缠身，巴尔扎克只活了 岁，这一宏伟计划只完成了 部。他临终时呼喊着《人间喜剧》中人物的名字："皮尔训，皮尔训。"就这样离开了人世。巴尔扎克是多么希望名医皮尔训来挽救他的生命，可惜壮志未酬身先亡。巴尔扎克写作起来废寝忘食，不分昼夜，不顾身体，他每天工作十七八个小时，通宵达旦。为了使大脑一直处于兴奋状态，他每天靠喝浓咖啡提神。与其说巴尔扎克是拿健康作赌注，不如说他在肆意透支生命。把老年的生命、时间提前用了，还能有老年吗？

我国当代作家路遥在写《平凡的世界》时日夜工作，困极了就伏案稍息，饿极了就啃几口冷馍充饥。《平凡的世界》写得确实好，称得上文学精品，可是巨著问世了，路遥却大病一场。由于路遥写作太



“玩命”,终于身患绝症,年仅 岁便乘鹤西行。在科学家、作家、艺术家当中,因积劳成疾以致英年早逝者,如蒋筑英、罗健夫、张广厚等,不胜枚举。

像巴尔扎克、路遥等为事业不惜透支生命以致早逝的英才们,不论对自己还是对社会,都是巨大的损失。浪费时间、恣意挥霍时间固不可取,但为了事业置健康于不顾,任意透支生命,也不值得提倡。旺盛的精力寓于健康的身体。一个体弱多病的人,空有其志而不能实现,徒有理想而不可达。

人生在世,理当勤奋,理当奉献。但是,路要一步一步地走。生活是没有止境的,工作是一辈子都做不完的。因此,应量力而行,循序渐进,万万不可把自己逼得太紧。过度劳累,极有可能适得其反。许多人虽有高才,但人不在了,才华也随之而去。时间对一个人来说,实在是太宝贵了。有时间,则可以做事,发挥才能,失去了时间,何言做事立业?如果再给诸葛亮几年时间,必定会有七出祁山,说不定大功告成。如果再给陈景润几年时间,哥德巴赫猜想可能会被攻破。如果再给巴尔扎克几年时间,肯定又有许多部名著问世。可惜,这样的机会没有了,因为他们不再拥有时间。“没有时间了”,这已成为许多伟大人物临终前的最大遗憾。

范进大喜过度摇



摇摇《儒林外史》有一则范进中举的故事:

有一人叫周进,屡试不第,在一所蒙馆教课糊口,屡受众人嘲弄。一次,偶去省城“贡院”观光,那是专门举行乡试的场所,他触景生情,只觉无限辛酸,委屈得“一头撞在号板,直僵僵不省人事”。众人

需要全本请访问 www.ertongbook.com