经典珍藏本

家长里短说

孔子的大智慧

孙朦◎编著

孔子，是『德侔天地，道贯古今』的文化圣者；
孔子，是『删述六经，垂宪万世』的智慧先知。

「人类如果要在21世纪生存下去，就必须回首2500年前，去孔子那里汲取智慧。」这是1988年75位诺贝尔奖获得者在巴黎集会后发表的联合宣言中的呼吁之声。学习孔子的智慧，将孔子的智慧运用于生活中，你的人生将充盈着绚烂的智慧之光，将谱写出动人的智慧篇章。



海潮出版社
HaiChao Press

需要全本请访问 www.ertongbook.com





孔子，我国古代伟大的思想家，教育家，文学家，社会活动家，儒家学派创始人。孔子一生从事传道，授业，解惑，被中国人尊为“至圣先师，万世师表”。

关于孔子最著名和影响力最大的作品，首推《论语》。《论语》以记言为主，“论”是论纂的意思，“语”是话语。《论语》成书于众手，记述者有孔子的弟子，有孔子的再传弟子，也有孔门以外的人，但以孔门弟子为主。

作为一部优秀的语录体散文集，《论语》以言简意赅、含蓄隽永的语言，记述了孔子的言论。它所记孔子循循善诱的教诲之言，或简单应答，点到即止；或启发论辩，侃侃而谈；富于变化，娓娓动人。

可以毫不夸张的说，孔子毕生的智慧，在《论语》中得到了淋漓尽致的体现，甚至都浓缩其中。例如，《论语》中有很多充满智慧的名言警句，有“吾日三省吾身”，“敏于事而慎于言”，“学而不思则罔，思而不学则殆”，“知之为知之，不知为不知，是知也”，“君子喻于义，小人喻于利”，“逝者如斯夫！不舍昼夜”，“工欲善其事，必先利其器”，等等。

《论语》语言简洁精炼，含义深刻，其中有许多言论至今仍被世人视为至理，视为智慧的源泉。它是儒家的经典之作，对很多文化名人产生深远的影响。毛泽东很喜欢《论语》，曾经借用《论语》中“君子欲讷于言，而敏于行”这句话给他的女儿们取名为李敏、李讷，希望她们成为少说空话，多做实事的人。

家长里短说孔子的大智慧，就是将孔子的智慧进一步大众化、通俗化，让其脱离令人敬而远之的传统文化的壁垒，脱离教条式的机械说教，从而更好地服务于普通人，发挥它对于日常生活的指导作用和价值。

本书主要通过《论语》中言语片段的引用、阐述、诠释、点评来论说孔子的智慧，将孔子的智慧之光一一领略，消化吸收，为我所用。最终，相信“至圣先师，万世师表”的智慧之师——孔子，定会让我们普通人的生活也变得智慧起来。

孔子生平

孔子，名丘，字仲尼，公元前 551 年出生于春秋时期的鲁国陬邑昌平乡（今山东省曲阜市东南的南辛镇鲁源村）。

孔子的远祖是宋国贵族，殷商王室后裔。周武王灭殷后，封殷宗室微子启于宋。由微子经微仲衍、宋公稽、丁公申，四传至泯公共。泯公长子弗父何让国于其弟鲋祀。弗父何为卿。孔子先祖遂由诸侯家转为公卿之家。弗父何之曾孙正考父，接连辅佐宋戴公、武公、宣公，久为上卿，以谦恭闻名于世。孔子六祖孔父嘉继任宋大司马。按周朝礼制，大夫不得祖诸侯，“五世亲尽，别为公候”，故其后代以孔为氏。后宋太宰华父督作乱，弑宋殇公，杀孔父嘉。其后代避难奔鲁（孔氏为鲁国人自此始），卿位始失，下降为士。孔子曾祖父防叔曾任鲁防邑宰。祖父伯夏的事迹无考。父亲名纥，字叔，又称叔梁纥，为一名武士，以勇力著称。

叔梁纥先娶施氏，无子。后在 72 岁时娶 18 岁的颜徵在，生孔丘仲尼。《史记·孔子世家》中说“（叔梁）纥与颜氏女野合而生孔子”。传说中在孔子出世前颜徵在曾见到麒麟。

孔子 3 岁时，叔梁纥去世。颜氏移居曲阜阙里，将孔子抚养成人，在他 17 岁时去世。孔子打听到父亲葬处，将父母合葬。

幼年即遭丧父的孔子，家境自然十分衰落。孔子曾说：“吾少也贱，故多能鄙事。”他年轻时曾做过“委吏”（管理仓廪）与“乘田”（管

放牧牛羊)。虽然生活贫苦,但孔子15岁即“志于学”。他极为聪明好学,且善于取法他人。他曾说:“三人行,必有吾师焉。择其善者而从之,其不善者而改之。”(《论语·述而》)他学无常师,好学不厌,乡人也赞他“博学好礼”。

除聪颖好学外,鲜为人知的是孔子继承了父亲叔梁纥的英勇,身高九尺六寸(今1.9米以上),臂力过人,远非后世某些人认为的文弱书生的形象。并且,孔子酒量超凡,据说从来没有喝醉过。但孔子从不以武勇和酒量等为豪。

孔子19岁时,娶宋人亓官氏为妻。第二年亓官氏生子,鲁昭公派人送鲤鱼表示祝贺,该子便名为孔鲤,字伯鱼。孔鲤先孔子而死,有遗腹子孔伋,字子思。

孔子自20多岁起,就想在官场上获得一番成就,所以对天下大事非常关注,对治理国家的诸种问题,经常进行思考,也常发表一些见解,到30岁时,已有些名气。鲁昭公二十年,齐景公出访鲁国时召见了孔子,与他讨论秦穆公称霸的问题,孔子由此结识了齐景公。

这时的孔子,已开始授徒讲学,凡稍有资质的,他都收作为学生。如颜路、曾点、子路、伯牛、冉有、子贡、颜渊等,是较早的一批弟子。连鲁大夫孟僖子其子孟懿子和南宫敬叔来学礼,可见孔子办学已名闻遐迩。私学的创设,打破了“学在官府”的传统,进一步促进了学术文化的下移。

鲁昭公25年,鲁国发生内乱,鲁昭公出逃齐国。孔子也离开鲁国,到了齐国。齐景公对孔子赏识有加,十分厚待于他,甚至曾准备封给他一些土地,但被大臣阻止。鲁昭公27年,齐国的大夫想加害孔子,孔子听闻后向齐景公求救。齐景公对此力不从心,颇有无奈。孔子见此,只好仓皇逃回鲁国。

孔子在齐不得志,归国后,便“退而修诗书礼乐,弟子弥众”,从远方来求学的,几乎遍及各诸侯国。当时,鲁政权由季氏掌控,而季氏又受制于其家臣阳货。孔子不满这种政不在君而在大夫,“陪臣执国命”的状况,不愿出仕。他说:“不义而富且贵,于我如浮云。”

鲁定公9年(前501年),51岁的孔子被任命为中都宰。孔子治理中都一年,卓有政绩,被升为小司空,不久又升为大司寇,摄相事,鲁国大治。鲁定公12年,孔子为削弱三桓(季孙氏、叔孙氏、孟

孙氏三家世卿，因为是鲁桓公的三个孙子故称三桓，当时的鲁国政权实际掌握在他们手中，而三桓的一些家臣又在不同程度上控制着三桓），采取了“堕三都”的措施（即拆毁三桓所建城堡）。后来“堕三都”的行动半途而废，孔子与三桓的矛盾也随之暴露。

鲁定公13年，齐国见孔子治下的鲁国日渐起色，便设计，送80名美女到鲁国，季桓氏接受了女乐，君臣迷恋歌舞，多日不理朝政，孔子非常失望，不久鲁国举行郊祭，祭祀后按惯例送祭肉给大夫们时并没有送给孔子，这表明季氏不想再任用他了，孔子在不得已的情况下离开鲁国，到外国去寻找出路，开始了周游列国的旅程，这一年，孔子55岁。

孔子带弟子先到了卫国，卫灵公开始非常尊重孔子，按照鲁国的俸禄标准发给孔子俸粟6万，但并没给他什么官职，没让他参与政事。孔子在卫国住了约10个月，因有人在卫灵公面前进谗言，卫灵公对孔子起了疑心，派人公开监视孔子的行动，于是孔子带弟子离开卫国，打算去陈国。路过匡城时，因误会被人围困了5日，逃离匡城，到了蒲地，又碰上卫国贵族公叔氏发动叛乱，再次被围。逃脱后，孔子又返回了卫国，卫灵公听说孔子师徒从蒲地返回，非常高兴，亲自出城迎接。此后孔子几次离开卫国，又几次回到卫国，这一方面是由于卫灵公对孔子时好时坏，另一方面是孔子离开卫国后，没有去处，只好又返回。

鲁哀公2年，孔子59岁，他离开卫国经曹、宋、郑至陈国，派服劳役的人将孔子师徒围困在半路上，前后荒无人烟，所带粮食吃尽，绝粮7日，最后弟子子贡找到楚国人，楚派兵迎孔子，孔子师徒幸得大难不死。孔子64岁时，又回到卫国。

颠沛流离凡14后，公元前484年，年近七旬的孔子被季康子派人迎回鲁国，但未受鲁哀公的任用。这段期间孔子专注于教育和古籍整理。孔鲤、颜回、子路皆先他而去。

鲁哀公16年，公元前479年，孔子患病，不愈而亡，寿73岁。被葬于曲阜城北的泗水岸边。众弟子为其服丧3年，子贡为孔子守坟6年。

回首一生，孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com





学以致用,其乐无穷 / 1
不怨不怒,当为君子 / 6
恪守孝道,仁之根本 / 11
巧言令色,为者当戒 / 16
常省己身,完善自我 / 21
千乘之国,治理有方 / 26
谨言慎行,谦逊为人 / 31
与朋友交,言而有信 / 35
积极学习,与时俱进 / 40
知错就改,善莫大焉 / 45
礼之根本,在于和谐 / 49
君子好学,忌图享乐 / 53
人生之路,循序渐进 / 58
学而不思,为学大忌 / 63
人而无信,不可立也 / 68
见义勇为,不要怯懦 / 72
既往不咎,着眼未来 / 78
耳濡目染,选择朋友 / 83
君子爱财,取之有道 / 87
不求虚名,求真务实 / 92

少说多做,重在行动 / 96
壁立千仞,无欲则刚 / 101
聪明易显,糊涂难装 / 105
认识自己,人贵自知 / 110
唯才是举,不问出身 / 114
力不足者,中道而废 / 119
功不独居,过不推诿 / 123
为学之道,在于兴趣 / 127
因材施教,科学教育 / 131
三人同行,必有我师 / 135
骄傲自大,不足观也 / 140
不在其位,不谋其政 / 144
团结人才,成就大事 / 149
艰苦奋斗,实现目标 / 153
学识广博,博而有精 / 158
尊师重道,谦虚为学 / 163
持之以恒,必有所成 / 168
青出于蓝,而胜于蓝 / 172
志向坚定,永不言弃 / 177
以人为本,获取人心 / 182
过犹不及,恰到好处 / 186
成人之美,君子所为 / 191
欲善其事,先利其器 / 196
人无远虑,必有近忧 / 200
多责于己,薄责于人 / 205
小事不忍,大事难成 / 209
道听途说,德之弃也 / 214
患得患失,难有所成 / 219

学以致用，其乐无穷

【原文】

子曰："学而时习之，不亦悦乎？"

【译文】

孔子说："学了又经常复习和练习，不是很愉快吗？"

【孔子的大智慧】

对于这句话的解释，主要观点是学习然后又时常复习，自然会因知识的获取而乐在其中。但也有的人认为，这里的"学"不是学习的意思，而是指学说或主张；"时"也不是时常的意思，而是时代或社会的意思，"习"也不是温习，而是使用，引申为采用。这种解释颇有道理。其实，无论何种解释，都在一定程度上肯定了孔子这句话中所蕴含的"学以致用，其乐无穷"的观点。

【孔子大智慧的解读】

孔子是紧紧围绕学以致用主题来办学的，孔子教学生学习"六经六艺"，学习的目的在于应用。孔子非常博学，根据周、鲁、宋、杞等国的文献，整理编定了《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》和《春秋》六部经典，称为"六经"，作为教授弟子的教材；孔子平日教授学生的是"六艺"，即礼、乐、射、御、书、数，并率领学生游学列国，在艰险的环境里奔波应酬，目的就是培养各种士官，以帮助他实现自己的政治理想。孔子的"流亡大学"，是学以致用的典范。

孔子在《论语·子路》中说:“背过《诗经》三百篇,交给的政治任务却完不成,出使四方也不能进行言辞应对;这样,学得再多又有什么用呢?”这是切中了教育的核心问题。毛泽东曾经说过:“读书是学习,使用也是学习,而且是更重要的学习。”

现代教育的弊端,不仅仅是死记硬背的死读书、读死书,而且是缺乏科学的学习方法和今后就业有用的知识,最重要的是学习方法、研究方法、逻辑思维、文字功底和创造精神的教育和培养。因为学习不是为了装点门面,武装嘴巴;学习的目的在于运用,在于推动实际工作。所以,在认真学习和深入钻研科学理论之后,要切实做到学以致用、用以促学、学用相长,真正把学习作为增强本领、推动实践的根本途径。

学得好不好,最终要看用得好不好。在我们身边有很多人,勤于学习,善于学习,读书很认真,实际工作能力很强;也有的人读死书、死读书,说起书本上的知识滔滔不绝,但一遇到工作中的难题就“抓瞎”。一个人如果不能把学到的知识运用到工作中,落实在行动上,即使他“学富五车、才高八斗”,也不能说达到了学习的目的。只有提高了运用理论和知识解决实际问题的能力,学习的目的才能真正达到。

众所周知,毛泽东远见卓识、才能超群、智慧过人。然而,这和他酷爱读书有关。他一生笃志嗜学,垂老不倦,直到生命最后一息。他学以致用,联系实际,深刻领会,举一反三,往往收到事半功倍的效果。

例如愚公移山这个故事,很多人都听过读过,但不过是把它看作一句普通的寓言而已。而毛泽东同志在党的“七大”闭幕词中,将这个古老的寓言加以提炼,引伸,才领会出它的深刻寓意。他以愚公的形象比喻中国共产党和中国人民的高大形象, 把帝国主义和封建主义比作太行、王屋二山,激励大家团结起来为挖掉这两座大山奋斗到底。当年压在我们头上的大山早已被新时代的愚公推翻了,毛泽东同志发掘的这个古老寓言,今天仍然焕发着新的生命力,启示和鼓励我们把横在实现四化征途上的重重障碍一一推倒,缔造社会主义的物质文明和精神文明。

“实事求是”这句普通的成语,在中国已经用了近两千年。毛泽东同志对它作了新的解释:“实事”就是客观存在的一切事物,“是”就是客观

事物的内部联系,即规律性,“求”就是我们去研究。他用这句成语教育干部,应当从客观存在的实际情况出发,从中引出其固有的规律性,作为行动的向导。毛泽东同志曾经借用孟子的话“心之官则思”,来启发大家要善于运用思想器官进行思索,养成分析的习惯,学会分析的方法。他还题了“多想”二字,同全党同志共勉。

毛泽东同志精心阅读马列的书,垂老不倦。在这同时,他还经常阅读中国的古书,而且很讲究读书里的学问,从来不是无所谓地去读,而是同现实生活联系起来,同实际工作联系起来,常常把书里可以借鉴的内容自然而贴切地运用于指导实践。1956 年,毛泽东曾建议一些领导干部读一读《后汉书》中的黄琼传、李固传。书中一些话语如“峣峣者易缺,皦皦者易污。”“阳春之曲,和者必寡,盛名之下,其实难副”,曾被不少同志引为箴言。

毛泽东对《红楼梦》也有浓厚的兴趣,说这是一部顶好的社会政治小说。他多次要大家读,不是读故事,而是读历史,你要不读《红楼梦》,怎么知道什么叫封建社会呢?毛泽东看戏也常常与众不同。比如看《打金枝》,他是从工作方法的角度去看的, 说郭子仪的儿子同皇帝的女儿结亲以后,闹矛盾,郭子仪和皇帝各自批评了自己的孩子,解决得很好。

显而易见,毛泽东读书的窍门主要是学以致用,联系实际,具体来说,可归纳为四点,即:改造、发挥、提炼、引申。晚清时期的思想家龚自珍有一句名言:“一代之治即一代之学”。毛泽东的读书实践,学以致用,正好验证的这个道理。

我国著名篮球运动员姚明也说过一句话:“我发现有些很久以前的教诲还是有用的。”姚明是一个非常爱学习的人,而且他总能把学到的东西应用到实践中去,这促成了他的成长。

姚明很喜欢读历史书。他研究比较多的一个人物是诸葛亮。从诸葛亮身上,姚明学到了他解决问题的信条。姚明认为,诸葛亮的理论主旨是运用一切可以支配的资源:你所有的士兵、军官和将军,找到一种方法让他们百分之百地发挥。这种思维方式在姚明来到 NBA 后对他很有帮助。姚明必须使出自己所有的一切。身体上,姚明处于劣势,虽然姚明很高,

但他并不是很壮实。别人很容易把姚明从篮下推开,而姚明推别人却没那么容易。诸葛亮也是如此,他体格并不粗壮,他率领的军队也并不强大,但却能运用头脑击败更强大的敌人。

正是在这个启发下,姚明找到了自己在 NBA 的强项,尽全力发挥。姚明不会担心自己在他人眼中如何,别人怎样打球,或者以前的 NBA 中锋做了什么。姚明学会了抛开所有这些,提醒自己,即使对手有许多强项,自己的球队只有一个目标,就是把球投进篮里。球队是怎样做到的,自己起了什么作用,这些都不要紧。

姚明还从金庸的一本武侠小说《笑傲江湖》中学到了不少东西。姚明很喜欢书中英雄的处世方式。书中的英雄行事非常有原则,知道自己在什么情况下该做什么,不该做什么。但他不是不苟言笑,他常开玩笑,即便是在临死的时候也很放松。姚明也希望当自己身处困境时,也能像书中英雄那样放松。

姚明还将这本书中讲到的不同门派之间的过招运用到了篮球运动中。打斗时,如果一方想击另一方的脸,开始时会握紧拳头,在另一方的面前高高举起。但是,如果什么动作都不做,对方就猜不出自己要打击的部位了。正如不同门派之间的打斗,在篮球运动中,准备进攻和防守前可以有许多不同站位。但姚明在出击的时候不先出手,要让对手猜自己将会做什么。姚明认为,对手如何反应会向自己透露一些关于对手的信息,对手一定会显示自己的强项,然后姚明就能据此设法回应。姚明学会了用自己感觉舒服的方式打球,或者用比对手感觉舒服的方式打球。

学以致用不仅是姚明的做法,许多成功人士也都是学以致用的模范。

提起华人首富李嘉诚,几乎没有人不知道。有人说李嘉诚的成功在于幸运,在于机遇。但机遇是偏爱有头脑有准备的人的。曾有一个商人问李嘉诚:“李先生,您成功是靠什么呢?”李嘉诚非常肯定地回答说:“靠学习、不断地学习,并把所学的东西充分地应用到实践中。”

李嘉诚小的时候非常喜欢读书,他什么书都喜欢读。后来他来到了香港,做推销工作,他没有忘掉学习,他一面赚钱养家,还不忘一面博览群书。除了小说,文、史、哲、经济、科技方面的书他都爱读,因为他要了解

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前沿思想理论和科学技术。

后来,李嘉诚回忆起这段经历时深有体会地说:“年轻时在兴趣的驱使下,如饥似渴地汲取知识,可那时表现谦虚,心里很骄傲。为什么骄傲,因为当别人去玩的时候,我在努力地学习,他们每天都在原地踏步,而我的学问日渐增长,可以说我事业后来的成功,是因为我把所学的知识都很好地应用到工作中了。事实证明当时学习的冲劲,对以后的事业发展有极大的帮助。”

正由于李嘉诚刻苦勤奋地学习,永不停步地学习,并学以致用,才使他获得了如此的成功。

可见,学以致用是一种走向成功的能力,是一种使自己更轻松地前进的智慧。而不善于学习、不善于把知识变成能力的人,就会像无头的苍蝇四处乱撞,就会华而不实,很难获得真正的提高。这样的人,终其一生也难以获得成功。

智慧之光

从《论语》来看,孔子对书呆子是深恶痛绝的。在那个时代,没有现在这么多书,知识都是记载在竹简上,以及口耳相传。想要捧着书天天读,特别在厕所上读,是需要很大体力的。所以出个书呆子,也是件不容易的事情。

孔子最反对的是不能学以致用、学用结合,而只是为学而学。他甚至说,一个人如果能尊崇贤达的人,对父母能尽力侍奉,也能对上级用心用力,对朋友说到做到。那么这个人就算没有学诗学礼,也是一个有学问的人。

不怨不怒，当为君子

【原文】

子曰："人不知而不愠，不亦君子乎？"

【译文】

孔子说："别人不了解我，不理解我，我也不生气，不怨恨，不恼怒，不也是一个有德的君子吗？"

【孔子的大智慧】

"人不知而不愠"，这是孔子对君子的一个基本的判定标准。

孔子周游列国时，被人当作大恶人阳虎围了起来。孔子莫名其妙，也不想知道究竟为什么，他"弦歌不绝"，毫不生气，之后不久自然误会消除，他做自己的事去了。

在孔子看来，生气、发怒对于事情是没有任何益处的。发怒时很容易丧失理智，轻则出言不逊，影响人际关系，重则伤人毁物，有时还会造成难以挽回的损失。因此，发脾气并不能使问题得到合理的解决，反而会增加一层新的矛盾。

俄国文学家屠格涅夫，曾经劝告那些很容易爆发激情的人，"最好在发言之前把舌头在嘴里转上几圈"，通过时间缓冲，帮助自己的头脑冷静下来。在快要发脾气时，嘴里默念"镇静，镇静，三思，三思"之类的话。

【孔子大智慧的解读】

在社交活动中，人们都愿意和性格豪爽的人交往。在社交场合，除非

是原则问题,不要争得面红耳赤。一般来说,不要为一些鸡毛蒜皮的小事生气,勃然大怒,甚至翻脸,要表现出有气量,有涵养。俗话说:“气大伤身。”发怒者会伤身,对自己的形象也有不良的影响。动不动就生气的人,会失去朋友。

如果对一些事情感到不满,或者别人不理解你,甚至招惹了你,你很想发脾气,那么请控制住自己。你可以尝试一下散步,数数,深呼吸等活动,这样或者可以平复你的怒火,避免争执。如果是你的错,就应该马上道歉;是他人的原因,就向他解释一下,争取他的理解,避免不必要的对抗情绪。否则,受伤害的总会是自己。

有一位大学生到一家公司应聘,应聘的职位是产品营销。公司提出试用三个月,在这三个月中,他起早贪黑全力工作,而且颇有业绩。三个月已过,他恼怒公司没有正式聘用他而愤然提出辞职。当时他火冒三丈,说了很多过激的抱怨话,而这家公司的一位副经理请他再考虑一下。最后对方终于也动了气,明明白白地告诉他,公司不但已决定正式聘用他,而且正在考虑是否给他一个营销部副主任的职位。就是因为他这么一闹,这家公司无论如何也不会再用他了。

生活中,需要保持一种平常、淡然的心态,对社会百态和一些问题冷静思考。冷静处世,是一个人素质的体现,也是睿智的反映。生活里有太多的逆境,它是生活中的偶然。但是在理智面前,偶然总会转化为令人快乐的必然。偶然与必然虽说在理论上有很大的反差,但它可在冷静和智慧中达到完美的统一。古代典籍《大学》中曾说:“静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”这句话中的“得”字,体现了生活的享受。

面对社会要冷静。在思考问题的时候,还要有顺境与逆境的反思,这样既利社会又利自己。以冷静面对生活,有利于苦乐中的洗炼,可享尽人生中的惬意;以冷静面对他人,有利于善恶中的辨识,可亲君子而远小人;以冷静面对名利,有利于道德上的筛选,可提高人品和素质;以冷静面对坎坷,可除恶果保康宁,有利于安危中的权衡。所谓的大度、理智、无私和聪颖都是因为有了冷静而体现出来的。

冷静是理性、大度的一种深刻感悟。面对一个高速发展的物质世界,

我们必须具有人性的成熟美。如果没有的话,成功就算是来到我们面前了,也会在毛躁中与失败相遇。

冷静就像是夏夜里习习的凉风,让人清凉惬意;暴怒如同漫漫火海中的汽油罐,给人忙中添乱。冷静是雨后天边的七彩虹,让人赏心悦目;暴怒是跋涉者眼中的海市蜃楼,让人走向绝境;冷静与暴怒对人们的生活影响非常大,因为他们就像是一对天生的敌人,水火不容。

只有冷静才会给人们留下永恒的怀念。不久前传出这样一则消息:曾有一位公交车司机在心脏病发作后做了两件事:一是将车缓缓地停在高速路边,二是打开车门让乘客下车。而最后,自己却趴在方向盘上停止了呼吸。原本可能造成一场严重交通事故的局面,被这位冷静的司机用他生命的余力平安化解了。这是一件多么需要智慧和耐力的事情。当时车上三十多名乘客根本没有意识到危险的存在,只在下车之后才心惊肉跳地发现自己避免了一场多么大的灾难。而这位司机是多么的伟大,他以超人的冷静,谱写了一首献给自己的赞歌,这赞歌同时也是对他人的一曲赞歌。乘客的安全就是因为他的冷静而被保证了,他的壮举使多少个家庭祥和,人们也会将他铭记。

暴怒却是被后人耻笑的一个把柄。不理智的决定往往是在暴怒之下所做的。宋朝的时候,有一位皇后十分贤慧,当皇帝因宫人失职大发脾气时,她总是假装生气让人把宫人交给专管刑罚的官员处理。当皇帝问她原因时,她说:“皇上在盛怒之下所做的处罚往往过重,把他们交给专管刑罚的官员处理才能公平,不至于让皇上背负残暴的名声。”皇上对她的这一做法十分赞赏。这位皇后与常人相比,个人的冷静与理智确实让人非常佩服,在皇帝大怒之下能巧妙地施行自己的主张不能不说是一种大智慧。冷静让人获得了非常美好的名声,而且还给周围的人树立了榜样,使他们减少遗憾和伤害,泰然处事。而暴怒总是像一把最锐利的刀子,在不恰当的时候割痛人心,给生活带来了许多麻烦与痛苦,而这些麻烦与痛苦往往是没有必要的。

日常生活中,处事待人不怨不怒,不仅有利于人际关系的和谐,而且对自身的健康也是有好处的。在祖国传统医学中,怒乃“七情”之一,而且

是七情中表现最为强烈的一种不良情绪。引起发怒的原因，往往是遇到不顺心的事或被人恶意攻击。“怒”按强度可分为愠怒、愤怒、大怒、盛怒、狂怒等不同等级。民间流传着关于发怒和制怒的趣闻。

制怒趣闻

据记载，东晋时的王述是个有名的急性子。后来，他意识到容易生气动怒是人格不完善的表现，是严重的人格缺陷，因此下决心自制，处处磨炼自己的性格。有一回他与谢奕发生矛盾，谢在盛怒之下对他“肆言极骂”，王听之泰然，表现得非常的大度，一时传为美谈。

清代著名的爱国将领林则徐，性格也比较急躁，有容易动怒的毛病，且往往因为发怒影响了人际关系，给自己带来许多不必要的麻烦。所以，他无论到任何地方，总是将“制怒”二字悬于墙上，时时警戒自己。

“制怒”的技巧

研究表明，当我们不愉快时，更容易被一些琐事激怒。当我们被激怒时，大脑功能就会发生紊乱，理智的分析能力受到抑制，导致处理事情失常。夫妻间因家事而争吵，若双方互不相让，就可能因怒而动手。在公共场合，人们则可能因为拥挤、碰撞而动怒，因出言不逊而对骂，甚至大打出手。

那么怎样才能制怒呢？

关键在自制。容易发怒的人，要了解自己性格上的弱点，经常提醒自己不要发火，或像林则徐那样书写“制怒”条幅悬挂于居室，以警戒自己。我们每一个人都应该知道，任何矛盾都不是通过争吵打架解决的，生气动怒不但不能解决任何问题，而且能使事情越来越复杂。所以，脾气急的人遇到不愉快的事情，应该努力克制，把怒控制在最低的限度内，以理智驾驭情绪。

要听人劝。不论是夫妻间、同事间或不相识的人之间产生矛盾、发生

争吵时，要听从别人的劝说，使自己冷静下来，避免因矛盾激化、怒气升级造成不良后果。

找时机发泄。在生气动怒时，可用眺望远方景物或唱歌等方法转移注意力，还可到无人的地方大吼几声，以疏泄怒气。若夫妻吵架怒火中烧，一时难以抑制，甚至可摔两件没用的物件，以发泄自己的怒火。

远离是非之地。当生气争吵一时很难停下来时，不如干脆离开现场，脱离是非之地，改变一下环境，待情绪冷静下来后，再处理问题。

其实，“怒”这种有害情绪是诱发多种疾病的重要诱因，这在医学典籍中早有记载。如《内经》中指出，“怒伤肝”；“百病生于气也，怒则气上”；“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”。怒在某些情况下虽有一定的发泄作用，在一定程度上有助肝气的疏泄条达，但若大怒不止，则会导致肝气上逆、血随上溢，出现面赤、头晕目眩、胸胁疼痛、吐血、呕血、鼻衄、血压升高，甚至昏厥卒倒，诱发中风。所以，从古至今，善养生的人都把“制怒”放在重要的地位，正如两句诗中说得好：“长寿应止雷霆怒，求健须息霹雳火。”

总之，抱怨和发怒，无论对于别人还是自己，都是没有好处的。应该尽力调控这种不良情绪。

智慧之光

现实生活中，生性正直的人、好人有正义感，往往容易得气、受气，这需要自己多加注意。为了自己的健康，该发怒时要息怒，或者只是适度宣泄，尤其不要无事生非，这是善待自己和别人的好事。自我制怒的方法有回避、转移、自我告诫、意识控制、诉释、升华法等，此外，还可以采用深呼吸、吹凉风、冷水洗脸等方法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com