

陋习与矫正

Louxi yu Jiaozheng

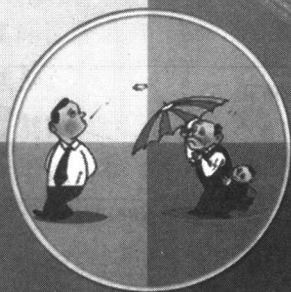


王 张
霄 仁 庆
编 著

 中国社会科学出版社

陋习与矫正

Louxi yu Jiaozheng



王 霄
张仁庆

编著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

陋习与矫正/王霄,张仁庆编著.

-北京:中国社会科学出版社,2006.12

ISBN 7-5087-1024-X

I.陋... II.①王... ②张... III.生活-卫生习惯-基本知识

IV.R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088966 号

书 名: 陋习与矫正

编 著 者: 王 霄 张仁庆

责任编辑: 向 飞 王 洵

出版发行: 中国社会科学出版社

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 **电 传:** (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 178 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 14.80 元

凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换

八荣八耻
人记在心
扬善必惩恶
和谐时代新

总书记胡锦
涛六荣八耻而作
邢振辉画
宋致治印

前言 关于陋习与矫正

一

陋习,因文索义,我们可以简单地将它定义为人的不文明的习惯。“不文明”又包括两个方面,一是不道德,二是不合理。对于“习惯”,《辞海》是这样解释的:“由于重复或多次实践而巩固下来并变成需要的生活、心理与行为方式。”也可以说习惯是人们习以为常、惯性反射下的意识与行为。

世界不同古老文明对于人的习惯都给予了相当的重视。中国古代著名的启蒙教材《三字经》开首就说:“人之初,性本善。性相近,习相远。”在承认人的习惯差异的同时,认为要通过教化和修炼,使人的道德水准提升,以养成良好的习惯,保持善的本性。但对习惯予以极大重视并加以系统研究的,是17世纪英国伟大的哲学家培根。他不但指出了“人们的行动,多半取决于习惯。”“个人的生活受习惯支配,而社会的习惯,则是一种可怕的力量。”而且认为“习惯是人生的主宰。”20世纪兴起的成功学,为了找出人们事业成功的规律,从众多成功人士的案例中,最终把目光聚焦在人们的心态、思维、行为和工作的方式上,将习惯作为研究的重点领域,并将此作为这门学科的主要理论支撑点。这种重要性,体现在这样一种逻辑关系的表述上:性格决定命运,而习惯决定性格。著名的美国心理学家威廉·詹姆

士的下面这段话成了名言：

播下一个行动，收获一种习惯；

播下一种习惯，收获一种性格；

播下一种性格，收获一种命运。

但是本文所说的陋习，主要指的是一种个人生活上的不良习惯。至于人的心理与工作的不良习惯，由于成功学已经成为显学，其著作汗牛充栋，所以不在本书论述之列。当然，个人的生活习惯与心理、工作习惯有着许多贯通和交融，很难截然分开。但为了节省篇幅和突出主旨，我们还是未将心理习惯与工作习惯列入本书体例，只是有关交叉的内容可能会在某些地方出现。

其实生活习惯的意义并不小于心理与工作习惯。因为人生并不仅是事业，人生的意义和人生的幸福的价值，也并不仅从事业成败上来判断。要之，人生大于事业，“做人”大于“做事”。人的日常生活中的习惯，并不完全以成功学意义上的有效性来判断其是非和决定取舍，它往往有更高的评判标准：道德与文明。

3

二

编写这样一本书的动机，首先在于试图满足时代的要求。

中国正在向现代化社会迈进。现代化不仅是经济增长、社会发展、城市化和政治民主，而且也包括了人的现代化。人的现代化，不仅是知识与技能的提高、思想观念的更新和工作、生活方式的改变，也包括了精神文明的进步。甚至从某种意义上说，只有先有了现代化的人，才会有现代化的社会。

这一点，对于所有处于时代转型期的社会的人民来说，具有特别重要的意义。美国哲学家杜威上世纪一二十年代之交来华

讲授伦理课时,特别分析了美国在社会变革时期的两种现象,先是“社会的摇动,或道德的无恒”,然后就是“道德的破产”。以当年美国的情况来对照中国的现实,我们也看到,在革故鼎新的剧烈的时代转型期,虽然人们的观念和行为有了巨大的进步,但从总体上说,原有的道德规范不灵了,新的道德规范又没有及时而完全地建立起来,“青黄不接”,于是出现了全社会某种程度上的行为失范。在这种时代背景下,道德的重建与理性的提升或者说建设新的、科学的、融合世界先进文明成果和中国传统文化精华的、适合中国国情的精神文明,就是一个紧迫的、全社会的共同任务。

精神文明建设是一个体系或者说系统工程,其中也就包括了人们的各种习惯。本书名为《陋习与矫正》,正是想从人们的生活习惯这样一个具体的方面,来实实在在地提倡新文明,反对不道德,纠正不理性。在走向现代化、全面建设小康社会的进程中,与现代文明背道而驰的生活陋习已经成为了我们社会发展的沉重负担。只有直面这些陋习,清除这些陋习,中华民族才能真正无愧于世界文明古国之称,才能真正傲立于世界民族之林。

同时,我们也并非仅仅是试图为中国的精神文明建设和现代化建设作出一点微薄的贡献,实在地说,我们也信奉古今中外许多哲人的圭臬,那就是:人本身就是目的,健康的心态、理性的行为、和谐的人际关系及人与自然的的关系,本身就是人类幸福的源泉。

三

一般说来,人的生活上的习惯是道德、理性也就是文明的一种外现,一种反映。人的行为虽然有本能的一面,但由于人是一种社会性的动物,同时是具有理性的动物,因此,伴随人类诞生

和发展的,是道德的发展和理性的提升。道德是一种超越人的本能的价值观念和行为规范体系,它用以调适人与自己、人与他人、人与团体、人与社会、人与自然的关系。而理性,是一种人类对自然世界包括人类自身的科学的、客观的认识与把握。道德与理性,是人的行为习惯的依据与内核。

在肯定这一点的同时,习惯还有以下特点:

1. **历史性。**这种历史性,一是说它在不同的历史时期有不同的表现和特点。二是说,在不同的历史阶段,它在变化中一些具有基本价值的优良习惯又有保持的一面,当然一些陋习也与社会发展之间常常处于不和谐状态。从第一点说,比如吃剩菜剩饭,过去一向被视为节俭的优良习惯,“一粥一饭,恒念物力维艰。”一顿吃不了,也要下顿甚至隔天热热再吃。但是,从现代卫生的角度说,相隔一两天的剩菜剩饭,由于产生了霉变,对健康十分不利,因此最好不吃。当然,最好是以量取食,不要过剩。从第二点来说,比如节俭在任何时候都是优良的习惯。虽然现代物质生活水平有了很大的提高,人们的消费能力也大大增强了,但仍然要保持勤俭节约的优良传统。同时,过去的一些不良生活习惯也还顽固地存在。

2. **群体性与个人性。**习惯是个人的,也是群体的,而且二者之间相互影响。与培根的观点一致,列宁也认为“千百万人的习惯是最可怕的力量”。群体的习惯往往决定了个人的行为特点。比如,某些国家和地区的男人酗酒是一个群体的习惯,虽然政府多次颁发禁酒令,但都效果甚微。这里,群体的习惯影响了个人。在这样一个社会性背景中,个别的男人很难拒绝这一不良行为。又比如,我国颇有一些诗词书画武术之乡,那里的传统习俗导致了此地的人们从小养成相应的术业习惯,并以此为荣。总之,生活习惯往往含有社会生活方式的基本特征,其影响往往

是群体的和社会的。所以,不良生活习惯就是一个社会的公共问题。酗酒、吸毒、随地吐痰、滥捕、滥杀、滥吃野生动物、抗生素的滥用、网络成瘾都会带来社会性的危害。

但是,人的生活习惯,也具有个人的特点。在更多的时候,习惯往往直接影响的也只是个人。比如,有的人习惯早睡早起,有的人则习惯当“夜猫子”,越到晚上越精神,迟睡晚起。如果这两种习惯不给他人带来负面影响,也就谈不上好坏。如果说上面这个例子还只是源于人的生理特点的话,那么,在由社会因素而形成的人的习惯中,我们更看到了一种丰富性和多样性,并且往往有优劣之分。比如在对待时间的问题上,有的人惜时如黄金,有的人虚掷时光如流水;有的人严格守时,并且将此看成对他人的尊重和对效率的追求,甚至鲁迅先生将其上升到“无端的耗费他人的时间无异于图财害命”的高度,有的人却习惯集体活动迟到,一人之姗姗让多人等候,且不以为耻。

在当代社会条件下,我们更要看到由于价值观念的多元化,以及个人价值的肯定,从而导致人的行为多样化,个人生活、思维和工作的习惯,较之过去的时代更加呈现强烈的个性特点。比如,青少年语言中的“无厘头”现象,就是受了电脑和网络时代的影响,它虽然让语言学家和师长头疼,但却呈现出鲜明的时代特征。由于我们的时代是一个个性化彰显的时代,对于这样的现象,我们恐怕要以宽容心对待,不宜将其归入陋习。

个人的习惯,当然有好,有不好,也有的无所谓好坏。个人的习惯,从影响及效果来判断,有的只关乎自己,有的却关乎他人与社会。不好的习惯,不论其是只关乎自己,还是影响他人,我们都要矫正之。有的人认为,个人的一些不良习惯,如口味嗜咸、懒剪指甲等,就算是不好吧,也只是影响到自己的健康,与他人无涉,因而不注意矫正。这种看法是不对的。道德的起点就

是每个人要对自己负责,从自己做起。良好习惯的养成,首先不是为了他人,而是为我们自己。你自己的健康,难道不正是你的最大财富?热爱生命,珍视健康,正是现代人的基本观念。一个个自尊自重的人,一个个精神与生理健康的人,正是构成一个良好的社会的基础。

其实,习惯的个性化特点,往往成了他人观察你、甚至对你形成判断的依据。我们都知道,看一个单位的管理水准,只要看它的厕所如何;看一个城市的文明程度,只要看上公共汽车的人是否排队。同样,看一个人,从一些细枝末节的行为,也能说明问题,所谓从细微处看精神。一些大公司对应聘员工的考试,往往加入一些情景内容,从而在个人的不经意中被公司选中或拒绝。有一个例子是这样的:公司特意安排将卫生间的洗手池的水龙头关不紧,细水长流。公司又特意安排了冗长的公司介绍,长达半天,以使每个应聘者都至少要上一趟卫生间。在诸多应聘者中,有几个向公司工作人员报告了卫生间水龙头的情况,因而被公司录用。公司的逻辑是:这一行为不但反映了他们的节约习惯,而且表现了无处不在的负责精神。

3. 相对独立性。这种相对独立性,包括两个涵义。一是说,它有某种稳定性,不一定随着历史或时代的变迁立即发生变化。其二是说,它可以反过来影响道德和文明——无论是就个人而言,还是就社会整体而言。第一点是人们所易于理解的,一种行为特征,一旦成了习惯,往往改也难,也就是古语所谓:习惯成自然。正是在这一点上,培根和列宁将习惯称为“最可怕的力量”。中国的汉民族过春节时燃放鞭炮的习惯是这样根深蒂固,以至于许多城市禁了又放,其实从安全和健康的角度看,这不一定是一个好的习惯,但习惯往往不是理性可喻的。还有一句话说:“三代才能培养一个贵族”。这里的贵族,我们可以理

解为一个人的优良的习惯。那么,第一代、第二代人虽然可能已经很富有,但却沿袭着过去贫穷乃至没文化的年月长期积淀下来的不良习惯。从第二点说,良好习惯的养成,或者一种陋习的沾身,都会潜移默化地影响到人的道德品质。过去,许多自律甚严、注重修身养性的人都特意地不去沾染赌博和提笼架鸟的习惯,怕的是“玩物丧志”。我们也的确看到耽于酒色的人,从此道德沉沦,一蹶不振。虽然对于一些个人的喜好我们不宜以过去的目光视之,现在“玩儿”也成了正当的行为,甚至形成产业,但习惯对道德的反作用却是我们应当时刻牢记的。今天有国人在看韩国的电视剧时对他们晚辈对长辈的各种礼仪,感到了亲切,这正说明了当年孔子重视礼仪形式的目的所在。在孔子看来,道德是需要形式的,这形式久了,就变成一种习惯或习俗。

我们特别要注意习惯的社会性给社会生活带来的反作用。比如近十几年来,消费方式的变化引人注目,中国居民的消费心理和生活方式出现了明显的消费主义倾向,即无止境地追求物质享乐主义,崇拜并且热衷于奢华的生活方式,“多买、多用、多扔”的不良习惯导致了对资源、能源的过度消费,对生态环境的严重破坏,从而最终影响到人的生存环境。

2003年的非典事件最终使国人认识到,文明生活绝不是个人的私事,而是牵连整个社会的公共安全。我们每个人的随手之举,既可能造福他人,也可能贻害社会。

4. 外延的广大和重叠性。习惯的外延很大,而且相互交织。如果我们硬要将其归类,其实也是很勉强的。人们通常所说的习惯,大概指的是生活习惯,工作习惯,思维习惯,交往习惯,而且这些习惯,往往又都相互联系。比如,“道听途说”这样一个习惯,似乎就可以既归类于思想,又归类于工作,还可以归类于生活。同时,习惯的外延可以说漫无边际,几乎人的所有行为,

都有习惯的问题。当然,陋习不是恶习,也不是违法犯罪行为。它与恶习有程度的区别,与违法犯罪行为有性质的区别。陋习也不是个人某些特殊的癖好,如德国大诗人席勒喜好在室内放置烂苹果,如果他闻不到烂苹果味,就没有创作激情——这可以称之为怪癖。但即使这样,陋习的范围和外延还是十分巨大而边界有时不清的。这样,我们的写作就遇到了难题。虽然我们尽量只是从生活习惯入手,但在生活习惯范围内,我们也会遇到分类的困难。我们所能做的处理,只能是第一:大体的分类。第二,只是将更多与个人有关的行为习惯纳入,而不将更多与组织、群体的“陋规”纳入。比如“公款吃喝”肯定是不良习惯,但它更多与组织行为有关,是官场“陋规”而非个人陋习。第三,尽量搜罗整理,但重叠和疏漏必然在所难免。好在现在社会上对于良好习惯的宣传与说明的资讯是很多的,希望读者能随时关心、甄别与采用。

5. 政府或者说统治者的主导性。即便是个人的生活习惯,在过去的年代里,也多是由当权的统治者主导的。这一点在中国特别突出。中国是一个有几千年封建专制历史的国家,统治者历来把教化“子民”、敦睦民俗作为自己的职责,也特别强调自上而下的表率作用,所谓“政者正也,子率以正,孰敢不正?”“君子之德风,小人之德草,风行草偃。”民风的正与不正,统治者倒是从不推卸自己的责任的。中国过去主导性的道德体系是儒学,它没有成长为一个具有独立价值和独立生存方式的主体性的精神体系,且多有功利性色彩;中国的传统理性既科学含量与水平不高,且多有工具性色彩。在这种历史条件下,个人行为方式即多受统治阶级的影响。如“大吃大喝”、“讲排场”、“摆谱”这些民间的陋习,其实都是皇帝或各级统治者的“礼仪”规矩引导的,比如慈禧太后一顿饭要上 108 道菜。还有一些陋习,

并不是政府或当权者要看到的,但与政府的施政或管理结果有关系,主要责任在政府而不在老百姓。比如“随地大小便”是一个人都反感的陋习,但是,为什么随地便溺呢?要知道便溺是人最隐秘的事情,如果有厕所,内急的人绝对不会在街角排泄。而我们许多偌大的城市,十里不见一个公共厕所,政府的责任跑到哪里去了?因此我们的领导阶层率先垂范,整个社会的移风易俗自然会更有成效。

6. 良好习惯养成的途径在于学习和践行。道德是需要学习的,理性是需要提升的,它们不是人的本能而是文明的产物。因此,作为道德与理性外现的良好生活习惯,也是需要学习的。学习并不仅是学校的任务,一个人的一生都在不断的学习中。因此,矫正陋习,养成良习,可以并且应当在一生的学习中完成。随着时代的进步和观念的更新,习惯也在不断变化与进步中,这也需要不断的学习。同时,良好习惯的特点在于践行,只是从道理上知道而不去做,旧习不改,又有什么用处?凡是良好的道德与理性行为,都有“知易行难”的特点,重要的是“勿以善小而不为”,哪怕这在许多时候需要极大的毅力。中国传统文化是注重道德修养的,也特别强调知行合一。我们应当发扬这个优良传统。根据科学家的研究,一个好习惯的养成需要 21 天,这大概是一个平均数,也许需要更长的时间。但养成好习惯,坚持是非常重要的。正如著名教育家恩曼所说:“习惯仿佛是一根缆绳,我们每天给它缠上一股新索,要不了多久,它就会变得牢不可破。”

四

中国人具有优良的文明传统,同时也具有某些民族文化与

行为的缺陷。梁启超曾说：“我国民最缺者，公德其一端也。”2003年的非典事件让人们文明与陋习有了新的感悟。据一项调查说，有75.5%的人坚信，我们社会中的某些陋习如随地吐痰、吃野生动物会就此发生改变，有80%的人认为自己的卫生习惯已经发生了明显改变，分别有45%、33%、18%与10%的人回答其出行习惯、饮食习惯、生活起居习惯与消费习惯也发生了较明显的变化。

但是陋习有其顽固性，所谓“积习难改”。非典之后，我们看到不少人又依然故我，许多生活陋习又恢复如常。

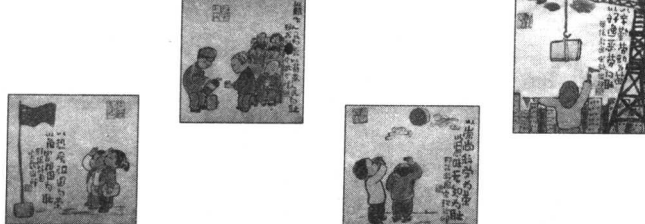
陋习不但包括了历史遗传的某些习惯，也包括了在新的时代条件下产生的某些生活习惯。后者虽然时间不长，但危害依然很大。在本书中，后者也是编著者关注的一个重点方面。当然，对于某些行为方式是否定义为陋习，可能会有不同看法。但对于一种普遍的不健康的行为方式予以指出和矫正，我们想还是有积极意义的。

中国共产党十六届三中全会提出构建以人为本、科学发展的和谐社会，正是纠正社会不良风气、净化社会环境，建立文明、繁荣、强大的国家的重大举措。健康的人格源于好习惯。好习惯要体现时代的进步性。作为这个伟大时代的中国公民，我们应当高度重视自己道德的完善，理性的提升，从我做起，与陋习诀别，融入当代人类文明。

本书注重具体与可操作性。但由于编著者学识所限，写作中不当之处在所难免，敬祈读者指正。如果读者能从本书中有所受益，则是我们最大的欣慰。

王 霄

二〇〇六年九月



● 目录

前言 关于陋习与矫正

● 日常生活陋习

- 1 随地吐痰、擤鼻涕 [3]
- 2 乱扔垃圾 [4]
- 3 大吃大喝 [5]
- 4 随地大小便 [6]
- 5 公共场所大声喧哗 [7]
- 6 乱写乱贴乱画 [8]
- 7 不分场所吸烟 [9]
- 8 公厕卫生不维护 [10]
- 9 不排队 [10]
- 10 不分场合接打手机 [11]
- 11 乱发短信和垃圾邮件 [12]
- 12 影响别人生活 [13]
- 13 过度装修 [13]
- 14 拜访不预约 [16]
- 15 不准时赴约 [16]
- 16 会客时间过长 [17]
- 17 赤膊外出随地卧 [17]
- 18 浪费水 [18]

• 目录

- 19 浪费粮食 [19]
- 20 浪费电 [19]
- 21 早晚锻炼、活动影响他人睡眠与休息 [20]
- 22 生活无计划 [21]
- 23 疯狂购物 [22]
- 24 长时间逛商场 [24]
- 25 旧物奴隶 [24]
- 26 看电视时间过长 [26]
- 27 泡吧 [27]
- 28 手蘸唾液点钱物 [28]
- 29 做事拖拖拉拉 [29]
- 30 公共场所乱脱鞋 [29]
- 31 吃生蒜不漱口 [30]
- 32 讲排场,摆阔气 [30]
- 33 职业行乞 [31]
- 34 守财拜金失尊严 [31]
- 35 与宠物过分地亲密 [32]
- 36 虐待宠物 [33]
- 37 遛狗不清理弃物 [34]
- 38 携带猫、狗宠物进入公共场所 [34]
- 39 遛狗不牵锁链 [35]
- 40 城镇居民区内养畜禽 [36]





● 目录

41 “闹婚礼” [36]

42 修豪华坟墓 [37]

43 街头烧纸 [38]

44 生活过分科技化 [39]

45 盲目仿效发达国家生活方式 [41]

46 临街吊挂衣物 [42]

47 社区的健身器材被用来晾衣服、晒被子 [42]

48 侵占盲道 [43]

49 过度穿牛仔裤 [43]

50 商店、书报摊大声叫卖,播放音响 [44]

● 言谈举止陋习

51 国骂 [47]

52 毁损公物 [47]

53 讲黄段子 [48]

54 与别人距离过近 [50]

55 上车不向后坐,进会场不向里坐 [51]

56 楼道乱放东西 [51]

57 歧视他人 [53]

58 背后说别人的坏话 [54]