

□ 陈永林 编著

品览圣贤智慧

P_{in}Lan SheXian ZhiHui

中国文史出版社

□ 陈永林 编著

品览圣贤智慧

PinLan SheXian ZhiHui

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

品览圣贤智慧 / 陈永林编著. —北京: 中国文史出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5034-3024-4

I. ①品… II. ①陈… III. ①古代哲学—中国—通俗读物 IV. ①B21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 115853 号

责任编辑:李春华

封面设计:中联学林

出版发行:中国文史出版社

网 址:www.wenshipress.com

社 址:北京市西城区太平桥大街 23 号

邮 编:100811

电 话:010-66173572 66168268 66192736(发行部)

传 真:010-66192703

录 排:中联华文

印 装:北京天正元印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 1/16

印 张:21.25

字 数:383 千字

版 次:2011 年 6 月北京第 1 版

印 次:2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价:51.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换

吾生也有涯，而知也无涯。

——庄 子

读书破万卷，下笔如有神。

——杜 甫

博观而约取，厚积而薄发。

——苏 轼

读书也像开矿一样，“沙里淘金”。

——赵树理

书籍是人类智慧的结晶。读书决定一个人的修养和境界，关系到一个民族素质和力量，影响一个国家的前途和命运。一个不读书的人、不读书的民族，是没有希望的。

——温家宝

读书就是滋养自己。

——于 丹

理想的书籍是智慧的钥匙。

——托尔斯泰

书籍是屹立在时间的汪洋大海中的灯塔。

——惠普尔

优秀的书籍是抚育杰出人才的珍贵乳汁，它作为人类财富保存下来，并为人类生活的进一步发展服务。

——弥尔顿

书籍是培育我们的良师，无需鞭笞和棍打，不用言语和训斥，不收学费，也不拘形式。

——德伯里

序 言

中国古代名著、经典，记载着中国古代文化发展和人类苦乐善恶。人一生精读几部名著、经典，会提高自我文化品位和自身修养；完善自我人格魅力；铸造内心世界和情感；关注真正的价值和真实的生活。

在现在这个“机遇与危机并存”的社会里，我们不了解的东西太多了，需要的学习（涵泳）的东西很多很多，我们要不断地充实自己的知识，提高自己的素质、知识与资本。当今知识与成功的关系越来越紧密了，只有静下心来积累知识、增长能力，才能使我们具备把握机遇的能力。读书的关键不是“量”而是“质”，本书就是本人涵泳《论语》、《大学》、《孟子》、《中庸》、《荀子》、《道德经》、《庄子》、《菜根谭》、《易经》、《墨子》、《韩非子》、《吕氏春秋》笔记整理、糅合而成，宗旨就是把圣贤智慧思想推荐给大家、达到利己利人之目的。让中国古代传统文化思想在现代社会里继续传承和发展，让现代人涵泳之后受益，使大家在有限的时间里能够了解古代伟人智慧思想精髓轮廓，让现代人也做智慧之人，本书应是现代人最需要的精神与灵魂的文化套餐。

品览圣人智慧，让你融通于中华传统民族文化与现代文化深度契合之中。让你畅游中国传统文化与当代文化之中汲取生命之养分，让你从哲学到官场、职场、商战转换心智模式的智慧创新，真刀真枪的操练你的人生。

《论语》是孔丘之著，后人尊称孔子。《论语》的要义在于教化人为人处世的智慧。是修身、齐家、治国、平天下的至理名言之书，涉及哲学、政治、经济、教育、文艺等诸多内容。

孔子15岁立志求学，通过私人传授，博习诗书礼乐。约30岁，在曲阜城北设学舍，开始私人讲学。颜渊、曾点、子路等是最早的弟子。50岁任鲁国中都宰，继升司寇，不久去职，率弟子历游宋、卫、陈、蔡、齐、楚等国。志欲改良时政，复兴周礼，然终不见用。在外14年，68岁重返鲁国，政治上仍不得志，乃专力从事讲学和著述，直到逝世，弟子达3000人，身通六艺者70余人。

孔子在当时已有“圣人”之称，自西汉“罢黜百家，独尊儒术”，经过孔子整理传授的儒家经典五经，被定为必读的教科书，儒家学说由此成为中国封

建文化的核心，对整个封建时代的政治生活和精神生活起着指导的作用，从积极方面和消极方面都给中国文化教育的发展以极其深刻的影响。

《大学》宗旨，即“明明德”、“亲民”、“止于至善”。其实《大学》要培养的就是这样的一批优秀的灵魂，不断地向上、向高处、向善处飞翔，再飞翔、又飞翔的人，使他们真正成为社会的、国家的人才、精英、栋梁。《大学》确是饱含智慧、至理、名言之作，更是具深心、妙用、魅力之著。

涵泳《大学》，不仅要读其文本、审其要旨、晓其历史、汲其智源，更重要的是在新的时空下览出一种新的智慧、新的精神、新的向度、新的启示来。《大学》将中国传统文化中的关于修身、治家、为人、处世、谋业等智慧与现代管理融通。

《大学》也是现今的众民、官员甚至高级官员必修之书，给你指点成就卓越的由近及远、由微至于宏图、止于至善的前进航标，谆谆教导你去完成、实现生命的瑰丽旅（流）程。

品览《孟子》，我们所处的这个时代，是中国文化正在复兴的时代。讲中国的文化，中国的思想与智慧，首先必须了解先秦诸子，这是中国思想史上的第一个高峰、中国思想的渊源，已经、正在并将绵延不断地影响着中国与世界。

孟子，作为战国中期儒家学派的代表，以积极入世的人生态度，积极参与社会政治，构建社会秩序，维系整个中华民族，成为中国2000多年文化的主流。《孟子》一书原与先秦诸子并列，唐代以后，韩愈以继承孔、孟思想，极力抬高孟子的地位，到五代北宋时，进入“九经”之中，成为经书，又与《论语》、《大学》、《中庸》一道成为中国读书人必读的“四书”之一。孟子也成为仅次于孔子的“亚圣”。

在中国历史上，孟子被称为亚圣，是因为他继承并发扬光大了孔子的思想，是孔子思想最重要的传人，也是儒学中于孔子先后辉映的双子星座。思想上作出贡献，为大智慧。孟子的辩才，也享誉古今。

孟子晚于孔子100多年，他研解孔子的思想，进而深刻阐述，广为传扬，使儒家学说形成完整的思想体系，可以应用在人生的每个方面，《孟子》一书就是最佳的例证。

《中庸》之道的理论基础是天人合一。中庸之道同《大学》之道一样，是儒家修己治人的内圣外王之道。内圣方面，首先是性情的中和修养。《中庸》说：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”

《中庸之道》始于“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”而终于

“‘上天之载，无声无臭’，至矣”。这就是圣人所要达到的最高境界，这才是真正意义上的天人合一。天人合一的天是善良美好的天，天人合一的人是像善良美好的天那样善良美好的人，天人合一就是人们自觉修养达到像美好善良的天一样造福于人类和自然的理想境界。“天人合一”天道就是诚，人道就是追求诚。这就是原天以启人，尽人以合天。也就是要求人道与天道相吻合。《中庸》说：“诚者，天之道也。诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。”

《荀子》是中国战国时期伟大的哲学家荀子的著作，也是中国传统文化的经典。荀子不仅是儒家学说的集大成者，而且是先秦思想文化的集大成者。荀子之学，以仲尼为本而斥诸子，隆礼义而重名法，主性善而倡人为，制天命而材万物，尊先王而法后王，推王霸而举贤能，强国而富民等等。《荀子》其书内容广博、识见之敏锐、思想之精密、行文之浑厚，为先秦诸子不及。尽管《论语》和《孟子》被列入儒家经典十三经之中，但它们的理论深度与广度是无法与《荀子》相比的。

清代末年，梁启超、章炳麟等则对荀子的学说思想重新作出评价，肯定了它在中国古代哲学史上所占据的重要地位。清末王先谦汇集清人的成果，作成《荀子集解》，该书是许多注本中最好的一种。近代梁启雄著《荀子简释》，内容简明易读了。

《道德经》，是老子千古的传世之作，老子是中国古代最伟大的思想家、哲学家。经过专家大量考证及考古发掘，终于证实中国古代思想家老子的故里位于现在河南鹿邑县老子故里。

《道德经》另一个广博在于任何人览之可以感悟出个体自己领域内的内涵和外延。中国历代诗文，是中华文化宝库的璀璨明珠。多少诗人、才子，激扬文字，浮想联翩，思如泉源，妙语如珠，为我们留下了光耀千古的传世之作，留下了令人唇齿留香的千古绝唱。

《道德经》，一个特别强烈的感受是老子思想所处的智慧高度和对自然的领悟及对人类社会关系的宏观视角，对事物发展的辩证和转化能给出融入自然规律的基本解剖。特别难能可贵的是能够脱离“从众定势思维”的习惯而独立地接近于自然。

《道德经》之博大精深，包藏宇宙，几千年流传于世，以无穷的启发和教诲于人，净化人的灵魂，提高人的修养，开启人的智慧，有助于处理人与自然、社会的关系，誉称为“万经之王”。

《庄子》，庄子是老子哲学思想的继承者和发展者，先秦庄子学派的创始

人、道家学说的主要创始人。与道家始祖老子并称为“老庄”，他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”，然文采更胜老子。

鲁迅先生对庄子文章的评价极高，说庄子文章“汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫能先也。”（《汉文学史纲要》）

唐明皇封庄子为南华真人，他代表着《庄子》受封为《南华经》，并被尊崇者演绎出多种版本，名篇有《逍遥游》、《齐物论》等。庄子主张“天人合一”和“清静无为”。他的学说涵盖了当时社会生活的各个方面，但根本精神还是归依于老子的哲学。

《菜根谭》是明末清初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。具有三教真理的结晶，和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝典。对于人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。其文字简练明隽，兼采雅俗。似语录，而有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色，夜静钟声，点染其间，其所言清隽有味，风月无边。

品览《菜根谭》，思人间事，常常是仁者见仁，智者见智。这样一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自它一问世，便经久不衰，流传至今，其旺盛的生命力就在于人人都可以在其中汲取有用的智慧，成功者览它，失意者览它，孤傲者览它，平凡者览它，生意人览它，居官者览它，莫不悉心研习。

日本《菜根谭》被誉为是一部奇书，日本企业界在经营管理上继学习运用中国的《孙子兵法》、《三国演义》之后，又形成了企业家争相竞览此书的新热潮。《菜根谭》成为日本企业界经营管理的“指南”，业务推销的“参谋”，企业家修身养性的“教材”。

《易经》是经典中的经典，哲学中的哲学，智慧中的智慧。是生命的学问，宇宙的真理，文化的智慧，价值的源泉。《易经》不仅是中国的，也是东方的，更是世界的；不仅是古代的，也是现代的，更是未来的。乃是中国人一切智慧的基础，是唯物主义及其规律的基础。是一部古老的智慧之书，同时也是现实生活的指导之书。

《易经》是中国最古老的一部经典，已有五六千年的应用历史，历经伏羲、周文王、周公、孔子等先贤不断的补充完善。《易经》成为中华民族认识天、地、人的基本哲学。它集中反映了宇宙万事万物的现象和发展变化的规律，被世人尊奉为群经（十三经）之首，不仅适宜于人类的自然生产实践，而且适宜于社会思想实践。

从古至今，很多人通过研习《易经》获得成功的智慧和方法。本书的目

的正在于解析《易经》的智慧对人们在当今社会成就人生的重要意义。

《易经》六十四卦的本意出发，以生动的事例和精到的点评对《易经》中有关如何修身养性、为人处世、齐家立业等方面的思想做了深入浅出的阐释，把《易经》的智慧导入现代社会的生活情境中，帮助研习者更透彻地领悟《易经》，用《易经》的智慧成就事业和人生。

《墨子》，是墨子传世之著。墨学在当时影响很大，与儒家并称“显学”。

公元前5世纪初，墨子可能是出生在一个以木工为谋生手段的手工业者家庭。当时的社会是一个“处工就官府”的社会，即工匠处于官府的严格控制之下，隶属和服务于官府，社会地位十分低下。而当时的工匠是世袭的，因此墨子从小就承袭了木工制作技术，并由于他的聪明巧思，使他成为一名高明的木工匠师和杰出的机械制造家，为他后来的社会活动奠定了良基。

墨子精通手工技艺，可与当时的巧匠鲁班相比。他自称是“鄙人”，被人称为“布衣之士”和“贱人”。汉朝的王充甚至说，孔子和墨子的祖先都是粗鄙之人。墨子曾做宋国大夫，自诩说“上无君上之事，下无耕农之难”，是一个同情“农与工肆之人”的士人。墨子曾经从师于儒者，研习孔子之术，称道尧舜大禹，研习《诗》、《书》、《春秋》等儒家典籍。但后来逐渐对儒家的烦琐礼乐感到厌烦，最终舍掉了儒学，形成自己的墨家学派。

韩非之师是荀卿（荀子），但思想的观念却与荀卿（荀子）大不相同，他没有承袭儒家的思想，却“喜刑名法术之学”申不害主张君主当执术无刑，因循以督责臣下，其责深刻，所以，（申不害的理论称为“术”。商鞅的理论称为“法”。这两种理论统称“刑名”，所以称为“刑名法术之学”），“归本于黄老”（指韩非的理论与黄老之法相似，都不尚繁华，清简无为，君臣自正），继承并发展了法家思想，成为战国末年法家之集大成者。韩非继承和总结了战国时期法家的思想和实践，提出了君主专制中央集权的理论。

韩非的这些主张，反映了新兴封建地主阶级的利益和要求，为结束诸侯割据，建立统一的中央集权的封建国家，提供了理论依据。秦始皇统一中国后采取的许多政治措施，就是韩非理论的应用和发展。

《韩非子》系统地阐明法、术、势的法制理论。韩非以“法”、“术”、“势”相结合的理论，达到了先秦法家理论的顶峰，为秦统一六国提供了理论依据，同时，也为以后的封建专制制度提供了理论根据。韩非的朴素辩证法思想也比较突出，他首先提出了矛盾学说，用矛和盾的寓言故事，说明“不可……陷之盾与无不陷之矛不可同世而立”的道理。

韩非子的文章构思精巧，描写大胆，语言幽默，于平时中见奇妙，具有耐

人寻味、警策世人的艺术效果。韩非子还善于用大量浅显的寓言故事和丰富的历史知识作为论证资料，说明抽象的道理，形象化地体现他的法家思想和他对社会、人生的深刻认识。在他文章中出现的很多寓言故事，因其丰富的内涵，生动的故事，成为脍炙人口的成语典故，至今为人们广泛运用。

《吕氏春秋》简称《吕览》，在公元前 239 年写成，当时正是秦国统一六国前夕。

吕不韦是一代名相，任职于战国末年秦国。吕不韦因散尽家财帮助在赵国为人质的秦昭王孙异人立嫡有大功劳，在异人后来继位为秦庄襄王后，被任用为丞相。一代政治家，“商圣”——吕不韦留给我们的《吕氏春秋》，它由吕不韦召集门下食客 3000 人所著，内容涵盖儒、墨、法、道、兵、农、名等各家学说，集众家之所长于一身。而今，它已经经历了 2000 多年的光阴。

陈永林

2011 年 2 月 12 日

目 录

CONTENTS

第一编 儒家智慧.....	1
《论语》孔子智慧	/ 2
中国文化源与西方哲学的影响	/ 3
孔子教育思想	/ 5
孔子的教育思想及其现实意义	/ 5
孔子的教学的思想	/ 7
孔子道德教育的思想	/ 8
孔子论老师思想	/ 9
孔子的治国与安邦思想	/ 9
修身之道篇	/ 10
慎言慎行为人之本	/ 10
推己及人的精神	/ 11
高山仰止 景行行止	/ 12
要做思想纯正的人	/ 13
利益与道义	/ 14
胸怀宽广 纳百川而归于海	/ 16
人有志 竹有节	/ 16
谦受益 满招损	/ 18
舍生而取义则 “仁道”	/ 20

“弘道”则润己泽人	/ 22
治学之道篇	/ 24
志向与目标——人生规划	/ 24
博学决定人生	/ 26
学思结合 方有成效	/ 27
专才多能——复合型人才	/ 28
处世之道篇	/ 31
识人知人	/ 31
以孝为乐，以助人为乐	/ 32
君子胸怀坦荡荡	/ 32
为人处世 难得糊涂	/ 32
功不独居 过不推诿	/ 33
目光远大 考虑长远	/ 35
立身处世之道“信用”	/ 36
求人不如求己	/ 37
怨天尤人	/ 38
忍小事而成大事	/ 39
为政之道篇	/ 40
慧眼识人才	/ 40
修己安人	/ 41
正己为政以德	/ 42
爱惜人才以人为本	/ 42
美德乃为官从政要领	/ 43
以仁恕之道 推己及人	/ 44
思想纯正	/ 45
见利思义	/ 45
企业经营的见利思义观	/ 46
善用人才 得天下	/ 47
人性管理的魅力	/ 48
无欲则刚是为人之道	/ 48
道之以德 引领百姓之心	/ 49
孝顺之道篇	/ 49
简说“孝”	/ 49

以孝治天下	/ 50
孝顺 顺为先	/ 51
孝要从发自内心开始	/ 52
《大学》智慧	/ 55
《大学》宗旨与含义	/ 56
《大学》与“内圣与外王”	/ 57
品览《大学》法：涵养与体察	/ 58
《大学》与“在明明德”	/ 59
《大学》与“在亲民”	/ 59
“亲民”、“不亲民”与智慧、影响、例证	/ 60
《大学》与“在止于至善”	/ 61
荀子的“四善”	/ 62
《大学》与“行为逻辑”	/ 62
《大学》与“八目”、“细目”	/ 63
名人与《大学》之“新民说”	/ 64
古今中外名人与《大学》“格物致知”	/ 64
《大学》与“诚意”、“慎独”	/ 70
荀子与《大学》“诚”、“慎独”观	/ 71
智者曾国藩与《大学》“慎独”	/ 72
智者：王阳明、梁启超与“慎独”	/ 72
杨震世家齐家、治国与“慎独”	/ 73
伟人杰斐逊与“慎独”观	/ 74
圣人与“诚意”、“慎独”智慧	/ 74
荀子“五寸之矩”观	/ 75
《大学》说“财富智慧”	/ 76
荀子说“财富之道”之富国智慧	/ 77
《大学》与《学记》“大学之道”	/ 77
教育家与《大学》智慧	/ 78
当代大学教育与《大学》智慧	/ 80
美国著名教育家杜威与《大学》说“德育观”	/ 81
《大学》智慧与企业管理	/ 82
《大学》与企业经营管理的智库	/ 84
巨富李嘉诚与《大学》智慧	/ 84

巨商王永庆与《大学》“在止于至善”	/ 85
略说：古代小学与大学	/ 86
评点：《大学》、君子、“大道”	/ 87
名家、学者辨析《大学》之名称	/ 87
《孟子》智慧	/ 89
孟子思想及其影响	/ 90
孟子的教育思想理论	/ 91
孟子教育以“仁义”、“五伦”	/ 93
孟子教育的重要性	/ 94
孟子的教育者及其教授方法	/ 95
孟子的受教育者及其学习方法	/ 96
孟子的孝顺思想	/ 97
孟子以“仁”修养思想	/ 99
孟子修养六境界	/ 100
孟子论“仁政”思想	/ 100
孟子“仁政”与等级制度	/ 101
孟子“仁政”与产权制度	/ 102
孟子“仁政”与土地制度	/ 103
孟子“仁政”与农本制度	/ 103
孟子的人生快乐之道思想	/ 104
孟子的人生六种境界	/ 104
《中庸》智慧	/ 106
《中庸》源头与对中西方的影响	/ 106
《中庸》其核心思想	/ 108
《中庸》理论与中庸之道	/ 109
《中庸》核心内容与中庸之道	/ 110
中庸之道与三达德	/ 110
中庸之道与九经	/ 111
中庸之道与五达道	/ 111
《中庸》与天道和天道合一	/ 112
《中庸》与天性和人性合一	/ 112
《中庸》理性和情感合一	/ 112
《中庸》与外内合一	/ 113

《中庸》与中庸之道的原则	/ 113
《中庸》与“忠恕宽容”	/ 114
《中庸》与“至诚尽性”	/ 114
第二编 儒家兼法家智慧	116
《荀子》智慧	/ 116
荀子的哲学思想	/ 117
荀子的教育思想	/ 118
荀子说“积”与“锲而不舍”	/ 118
荀子说“隆师亲友”	/ 119
荀子说“教师思想”	/ 120
荀子教育思想“道德权威主义”	/ 121
荀子对“人性”的认识	/ 122
荀子与《劝学》之作	/ 124
第三编 道家智慧	126
《道德经》智慧	/ 126
《道德经》其要旨	/ 127
道法自然 无为而为篇	/ 128
无为者生 有为者死	/ 128
功成身退 则天之道	/ 128
沉静趋然 知足常乐篇	/ 129
清静为天下正	/ 129
清静心无敌“性”、“意”、“行”	/ 129
内心安详 俯仰无愧	/ 130
不生气准能奈何我	/ 130
养心莫善于寡欲 知足者常乐	/ 131
贪多则会迷惑	/ 131
放下就是快乐	/ 131
享受要适可而止	/ 132
穷极必反 但要“知止”	/ 132
祸福相依 得失相携篇	/ 132
智者察于未萌	/ 132

不爭能贏 可避禍殆	/ 133
是非由于多開口	/ 133
順逆與喜憂	/ 134
得意勿忘形	/ 134
先舍則后得	/ 135
居安思危	/ 135
做事善始善終	/ 136
知人者智 自知者明篇	/ 136
知己知彼為明智	/ 136
孤芳自賞 自以為是	/ 137
人生需要大智慧	/ 137
過度自信 就是狂妄	/ 138
知可為而為之	/ 138
心動更要行動	/ 139
修養在言行舉止間	/ 139
誠惶誠恐	/ 139
不要迎合別人 不要失去自己	/ 140
甜言蜜語之毒藥	/ 140
與人為善 利物利人篇	/ 140
自身根基上修身	/ 140
善于向人學習和借鑒	/ 141
做人要厚道	/ 141
常懷一顆善良心	/ 142
行善與功利無關	/ 143
萬事和為貴	/ 143
謙卑與謙虛	/ 144
寬容心是福	/ 145
藏鋒露拙 大智若愚篇	/ 145
藏起你的鋒芒	/ 145
大成若缺 大盈若沖	/ 146
假糊塗 真正明	/ 146
聰明人的嘴在心裡	/ 147
守柔處雌 以柔克剛篇	/ 148

以“柔道”功夫处世	/ 148
承担越大越有作为	/ 148
持之以恒最可贵	/ 149
委曲求全 适可而止篇	/ 149
像水一样适应环境	/ 149
明白应变 屈伸自如	/ 150
大度为怀 含蓄忍让	/ 150
知止为福 不知止招祸	/ 150
心灵从容 贫富皆安	/ 151
抱朴守真 修道养寿篇	/ 151
淡泊超然人生	/ 151
大肚（度）能容天下	/ 151
《庄子》智慧	/ 153
庄子的智慧	/ 154
庄子论“空间、时间、生死、义利”之限制	/ 156
庄子学说思想	/ 158
庄子哲学思想	/ 159
庄子伦理思想	/ 161
庄子宇宙观	/ 163
庄子艺术修养思想观	/ 163
庄子无神论思想	/ 165
庄子说“无用之用，方是大用”	/ 165
庄子说“一龙一蛇，与时俱化”	/ 166
庄子的政治观：“无为而治，绝圣弃智”	/ 167
庄子人生观：“天人合一”、“回归自然”	/ 168
庄子的感悟与超越	/ 168
庄子之“梦中蝴蝶”	/ 170
庄子的孝顺观	/ 172
庄子的利益与危险观	/ 173
庄子说“忘记”与“放下”	/ 174
真实与真诚	/ 176
从困境中感悟	/ 177