

儒养身

灵活处世藏机锋

苏木禄◎编著



学传统文化精髓，悟为人处世之道

儒家思想是中华民族的正统思想，具有无可取代的地位，对源远流长的中华文明产生了广泛而深刻的影响。通透地领略儒家思想，便能从中汲取丰富的精神营养，更好地去把握自己人生的航向，选择一种最佳的生活状态。



儒养身

灵活处世藏机锋

苏木禄◎编著

儒家思想是中华民族的正统思想，具有无可取代的地位，对源远流长的中华文明产生了广泛而深刻的影响。通透地领略儒家思想，便能从中汲取丰富的精神营养，更好地去把握自己人生的航向，选择一种最佳的生活状态。

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儒养身——灵活处世藏机锋 / 苏木禄编著. — 北京: 中国工人出版社, 2015.6
(静心坊)

ISBN 978-7-5008-6206-2

I. ①儒… II. ①苏… III. ①儒家 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B222-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第148716号

儒养身——灵活处世藏机锋

-
- 出 版 人 李庆堂
责任编辑 李 倩
责任校对 董春娜
责任印制 黄 丽
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62379038 (社科文艺分社)
发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京市密东印刷有限公司
开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16
印 张 20.5
字 数 360千字
版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
定 价 39.80元
-

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究



前言



在中国，如果要问影响最大的思想流派是什么，那么毫无疑问，答案就是儒家。自汉代以来，儒家思想都被视为正统思想，具有无可取代的地位。实事求是地说，儒家思想对源远流长的中华文明产生了广泛而深刻的影响。

儒家思想又称儒学，由孔子在春秋时期所创立，其思想体系以仁为核心，这是中国古代的主流思想。在儒家历史上，曾出现了一大批有作为的思想家，其代表人物有：孔子、颜回、孟子、董仲舒、韩愈、朱熹等。

在儒家看来，“内圣外王”应该是君子的最高理想与境界。儒家对世人的要求是：对内，要注重自己的道德修养；对外，又要做出一番事业。几千年来，这一直是中国人的核心追求。

“诚心，正意，修身，齐家，治国，平天下”，在经典著作《大学》中，儒家开宗明义地这样说道。儒家认为，要想治国平天下，必须先做到诚心正意。也就是说，通过诚心正意来加强自身修养，这是齐家治国平天下的前提。所以人需要修养自己的心性，由“仁”而正心，由“义”而正心，由“诚”而正心。儒家的处世哲学，便是未立业，先立人。这种思想，不管对中国，对东亚各国也有深远影响。

在中国历史上，儒学曾多次遭受严重冲击，甚至是摧毁。比如秦朝时期，“焚书坑儒”不能不说是一场浩劫；到了近现代时期，洋务运动、戊戌变法等一系列新文化运动，都曾严重地冲击过儒家思想。

然而，一个再清晰不过的事实是，不管经历多少次冲击，不管每一次的冲击力有多大，儒家思想从未被彻底铲除，依然是中国社会最广大民众的核心价值观。我们中华民族的文化里，早已深深地镌刻上了儒家文化的烙印，不容抹去，





也抹不去！故而时至今日，乃至以后，儒家思想仍源源不断地发光发热，为我们中华民族的继续前进提供能量。

当今是一个时时处处都充满着竞争的时代，我们如何才能尽可能地体现出自身的人生价值，如何才能获得真正幸福的生活？在这些问题面前，很多人可能都会感到茫然。而当我们重新解读儒家思想的时候，一切就都明了了！

儒家这样告诉我们：把握好做人做事的尺度，万事都留有余地；做人要聪明不外露，做一个糊涂的精明人；必要时懂得低头，大丈夫能屈能伸；不能一味耿直，要懂得变通之道；原则应该坚持而不能丢弃，否则必遭众人唾弃……

笔者编著此书的目的，就是为了帮助世人通透地领略儒家思想，让人从中汲取丰富的精神营养，进而更好地去把握自己人生的航向，选择一种最佳的生活状态。若能如此，则笔者将会感到莫大的欣慰！

为了方便读者的阅读，本书共分成了两大板块，即儒家思想的两大精髓：一是中庸之道；二是忠恕之道。每大板块又包含八个章，而每一章中又细分为六到七个标题。可谓是层次分明，井然有序，一目了然。此外，笔者在编著此书时，在每篇文章中还穿插了若干事例，目的是寓教于乐，也更有助于读者消化、吸收。

现在，就让我们选一僻静处，悄然翻开书卷，来细细感受那博大的儒家思想带给我们的深刻启迪吧！



目 录



上篇 中庸之道：为人处世务须 谨记的生存智慧

第一章 执两用中，立身处世最忌走极端 / 003

不偏不倚，才合乎中正之道 / 004

凡事适可而止，才能恰到好处 / 007

质胜文则野，文胜质则史 / 009

伏天下之勇者，不在勇而在怯 / 011

既不能一味隐藏，也不能过度张扬 / 013

宽广的胸怀，高远的眼界 / 016

第二章 情感表现要合常理、合时宜、有节度 / 021

立身处世，出言一定要慎之又慎 / 022

与其怨天尤人，不如奋发向上 / 026

无论他人看不看得见，自己都要谨言慎行 / 029

虽处于穷困之地，也不要悲观消沉 / 031

只要不屈服于命运，希望就永远存在 / 034





放下过去的辉煌，才能书写新的篇章 / 036

纵然清贫困顿，也不要满腔怨气 / 039

第三章 才能不可毕现，锋芒不可毕露 / 043

表现自己绝不等同于处处显山露水 / 044

出头的椽子易烂，人最忌过分张扬 / 047

虽身处优越的环境，也要心存危机意识 / 050

把自己当作学生，学会以欣赏的眼光看人 / 053

善于隐藏自己，才能保全自己 / 056

不在其位，不谋其政 / 059

第四章 遇方便时行方便，得饶人处且饶人 / 063

把心态放平，常将指责的手指指向自己 / 064

常施人以援手，莫吝惜自己的爱心 / 067

放过别人的错误，折射人性的光芒 / 070

与其费神揣摩别人，不如静心反观自己 / 073

胸怀坦荡磊落，才能俯仰无愧 / 075

待人需宽厚，风度要豁达 / 078

第五章 懂得变通之道，具体问题具体分析 / 081

及时抛却固执，恪守变通之道 / 082

以长远目光看问题，方可临变而不惊 / 085

良药不必苦口，忠言不必逆耳 / 088

直言不如婉言，严厉不如温和 / 091

三思而后行太多，二思而后行正好 / 095

只有做到“不器”，方可成为大器 / 098

第六章 欲速则不达，急事也要慢慢做 / 101

凡事都讲究循序渐进，万不可急于求成 / 102

非淡泊无以明志，非宁静无以致远 / 105

处事急躁不仅会伤害他人，也给自己带来痛苦 / 109

瓜熟方可坠地，水到才能渠成 / 112
饭要一口一口吃，路要一步一步走 / 115
过于看重得失，只会得不偿失 / 118
主动培养兴趣，人生更有希望 / 122

第七章 善于韬光养晦，方可立于不败之地 / 125

不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香 / 126
善于等待时机，才能无往不利 / 129
小事不能忍耐，就会败坏大事情 / 131
不张扬不卖弄，才能竭尽其才 / 135
真人不露相，炫耀只会败坏德行 / 137
忍住一时之气，可得一团和气 / 140

第八章 世间无完美，凡事不必太强求 / 145

分歧不可避免，最好求同存异 / 146
修身正心，为人贵在自我完善 / 149
天下达道以和为贵，适度才是正确的选择 / 152
使人有乍交之欢，不若使人无久处之厌 / 155
花繁柳密处拨得开，风狂雨急时立得定 / 158
不如意时学会变通，变则通达 / 161
不患人之不己知，患不知人也 / 164

下篇 忠恕之道：儒家处理人际关系的基本原则

第九章 存仁爱之心，才能以德服人 / 169

仁者爱人，以人为本 / 170
保持一颗忠诚之心，提高自己的正能量 / 173





友有益损之分，交友贵在交心 / 176

君子有三乐，突围人生之苦 / 179

心存善念，胸怀大爱 / 182

“德”字重千斤，唯仁德能服众 / 185

第十章 生与义不可兼得，舍生而取义 / 189

穷且益坚，不坠青云之志 / 190

遇到符合道义的事，要及时挺身而出 / 193

无论做任何事，都不可因逐利而舍道义 / 196

人人都渴望富贵，但要通过正道获取 / 199

临大节而不可夺，如此方能称君子 / 202

只有坚持道义，才能带来长久利益 / 204

第十一章 常把“礼”字挂心头，凡事需示人以曲 / 207

礼让三分，便可化干戈为玉帛 / 208

先行下蹲，才能跳得更高更远 / 210

意见相左，不能成为怒目相视的理由 / 213

流言止于智者，切莫道听途说信口开河 / 216

背后论人不足，绝非长厚之道 / 219

第十二章 明辨是非，有智慧的人不会迷惑 / 223

坚定人生的信念，不为欲望所束缚 / 224

战胜自己的私欲，才是最大的胜利 / 227

节制自己的欲望，实现最宝贵的人生 / 230

人生大乐与否，并不在于拥有多少物质财富 / 233

一味贪慕虚名，实是肤浅的表现 / 236

第十三章 人而无信，不知其可也 / 241

不懂装懂，对自己与他人都是欺骗 / 242

诚信不仅是处世之本，更是为人之道 / 245

对人以诚信，人不欺我；对事以诚信，事无不成 / 248

言出必行光荣，出尔反尔可耻 / 251
不丧失道德的标准，背弃做人的原则 / 254
时刻保持高度自律，不做自欺欺人之举 / 257

第十四章 见贤思齐，见不贤而内省 / 261

勤于自省，不失君子之风 / 262
与其盲目指责别人，不如冷静地检省自己 / 265
一旦发现自身有缺陷，就要勇于改正或弥补 / 268
为虚名所累，终究得不偿失 / 270
善于矫正自身缺点，自会得到命运垂青 / 272
欲正人先正己，发挥出最大影响力 / 275

第十五章 懂得饶恕，宽人也宽己 / 279

“恕”字为扇，驱散云翳见晴天 / 280
推己及人，换位思考 / 283
原谅他人，也让自己轻松 / 286
宽容比仇恨更有力量 / 289
一笑而过，人生宽阔 / 292
人非圣贤，孰能无过 / 295
心界决定人生境界 / 298

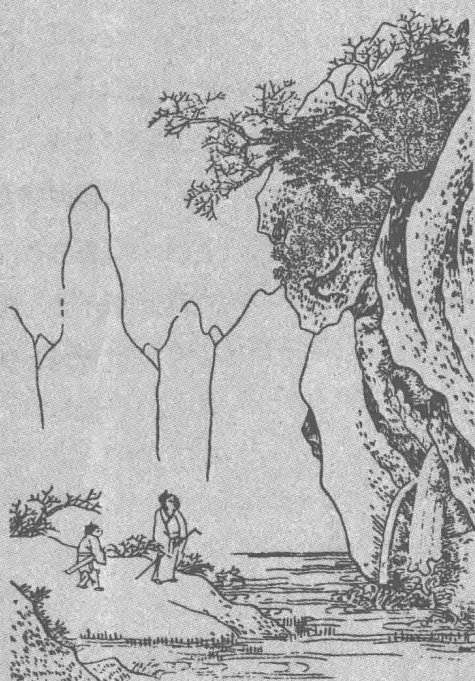
第十六章 香远益清，有操守的人不寂寞 / 301

浩然正气，君子如玉 / 302
生活不是秀场，只做最好的自己 / 305
宠辱不惊，平淡才是真滋味 / 308
少欲才能随心所欲 / 312
自强不息，厚德载物 / 316



上篇 中庸之道

为人处世务须谨记的 生存智慧



在儒家思想中，中庸是一种持之以恒的成功之道，是一个人持正自身的坚守之道，更是修身养性的平和之道，是修身为人的大道。我们立身于世，需要不断地修成自己、完善自己，才能达到至善、至仁、至诚、至道、至德、至圣、合外内之道的理想境界。



第一章

执两用中， 立身处世最忌走极端

不偏不倚，才合乎中正之道
凡事适可而止，才能恰到好处
质胜文则野，文胜质则史
伏天下之勇者，不在勇而在怯
既不能一味隐藏，也不能过度张扬
宽广的胸怀，高远的眼界

不偏不倚，才合乎中正之道



中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣！

——《论语·庸也》

孔子的这句话是说：中庸这种道德，该是最高的了，可是人们已经长久地缺乏它了。在孔子看来，中庸是最高的德行，应该为人所珍视。恪守中庸之道，就必须要做到不偏不倚，既要防“过”，也要防“不及”。

据《论语·先进》记载，有一次，子贡问孔子，说：“师与商也孰贤？”师与商都是孔子的学生，就像子贡一样。师，就是子张；商，就是子夏。子贡的意思，是问老师觉得他们两个哪一位更优秀一点儿？

孔子回答说：“师也过，商也不及。”什么意思呢？是说子张这个人容易走过头，而子夏这个人则常常跟不上。

子贡听罢，又接着问：“这么说来，子张是不是要比子夏强一点呢？”

孔子用了四个字来作答，那就是“过犹不及”。看来孔子并不认可子贡的想法，而是认为“过”与“不及”是一样的。孔子所认可的“中庸”就是无过无不及，恰到好处。

卞夫人是曹操的第二任正妻。据《三国志·后妃传》裴松之注，曹操每次外出征战，总要带回一些战利品，包括各种首饰。卞夫人既为正室，所以曹操总让她先来挑。

卞夫人所挑的应该都是最好的吧？按照常理是如此，但是卞夫人没有按照常理来做，她每次都挑中等的。那么，是卞夫人不喜欢首饰吗？当然不是，哪有女人不喜欢首饰的呢？曹操作为丈夫，也觉得很不解，便问卞夫人何以如此。

卞夫人回答说：挑最好的便是贪婪，挑最差的便是虚伪，所以我挑中等的。



通过这个故事，我们就发现卞夫人很会做人，她是懂中庸之道的，懂得“执两用中”。儒家思想认为，中庸是一门做人的艺术，是古代圣贤之人智慧的结晶，更是促进交往、缓和关系的有利法宝。

一切事物的运动和发展都有一定的规律，所以我们办理任何事情都要掌握好分寸。这个恰到好处的分寸就叫作“中”，偏离了这一分寸，就是“失中”。孔子教育我们，处事只有不偏不倚，才不会“过”，也不会“不及”，才能达到最佳的效果。

我们知道，香港回归以前，我们政府与末代港督彭定康之间的关系，是不怎么令人感到愉快的。但是有一次，在一个国际会议上，我们的周南大使竟面对面地与彭定康碰到一起了，正可谓“不是冤家不聚头”。

这时，彭定康竟把手伸了过来，意思是要与周南大使握握手。这可真是个麻烦事。人家已经把手伸出来了，你要不要握呢？不握，就是不礼貌，在这样的外交场合怎么可以不礼貌呢？握吧，也不行，因为在这个时候，不能跟他太友好。这可如何是好呢？

周南采用了一个折中的方法，他没有和彭定康握手，但是他也没有对其不予理睬。周南的办法，是双手合十。恰好这次国际会议正是佛教大会，他这么做，显得很自然。如此一来，礼貌有了，态度也表明了，他的这一举动不可谓不机智。

处理人际关系更加需要做到不偏不倚。用中庸之道处理人际关系是由个人的差异性决定的。孔子提出“中庸”的处世思想，正是基于这种人与人之间的差异性。所谓“中庸”，即“适时、适中”。若是在人际关系中能够做到不偏不倚，那也就符合了“中庸之道”。

清末的陈树屏口才极佳，善于调解纷争。他在江夏当知县时，张之洞在湖北担任督抚，谭继洵担任抚军。陈树屏与张、谭两人都有交往，但是张、谭两人却素来不和，在很多问题上都不能达成一致的意見，彼此都看不惯对方。

这天，陈树屏宴请张之洞与谭继洵，想让这两人好好磨合一下。但是陈树屏很快就发现自己做出了一个错误的决定，这两人当真是水火不容。他们原本就是闲聊，但当聊到长江江面的宽窄时，导火线就被点燃了。谭继洵说江面宽是五里三分，张之洞不认可这种说法，认为江面宽是七里三分。两人各执己见，互不相让，争得面红耳赤，本来轻松的聊天也一下子变得尴尬起来。

陈树屏见状，感到很苦恼。他夹在中间该怎么办呢？既要让气氛缓解，又不能得罪两位上司，这可真是难做！但是陈树屏并没有为难太久，因为他很快就



想好自己该怎么劝解了。只听他说：“其实两位说得都对。水涨时，江面宽到七里三分；落潮时，便是五里三分。张督抚是指涨潮而言，而谭抚军是指落潮而言的。”

陈树屏的说辞可谓巧妙至极，他将江宽分解为两种情况，一宽一窄，让张、谭两人的观点都在各自情况下显得正确。这样一来，尴尬的气氛便得到了缓解，而陈树屏不偏不倚，争执双方谁也没得罪。

有所谓“以和为贵”“家和万事兴”“和气生财”，但是人们在交际中，难免会发生一些摩擦或者不快，这时候我们该怎么处理，才能浇灭双方间争执的火焰呢？只有不偏不倚地处理问题，才能使矛盾尽快得到解决，达到团结、和气的目的。

“中庸”之道的一个精髓就是不偏不倚，这种思想所反对的就是保守与偏激，所强调的就是一个合理的“度”。我们为人处世，应该以儒家的这一思想为指导；倘若如此，我们往往就会获益良多。



孔子告诉我们：过犹不及！可见为人处世，贵在把握好一个“度”。如果能够做到不偏不倚，拿捏好分寸，则可事事顺心，时时舒心，无往而不利！

凡事适可而止，才能恰到好处



物极则反，事极则变。

——程颐

儒家观点认为，无论做任何事情都要适可而止，而不应该追求极致。程颐信守儒家观点，认为“物极必反，事极则变”，这是很有道理的。在这个世界上，没有什么东西是十全十美的，十全十美的东西只存在于想象与理论中。人生总有缺憾，而我们需要做的不是追求极致，追求完美，而是保持一颗平常心，淡然地看待人生中不如意的事情。

有道是“物忌全胜，事忌全美，人忌全盛”，东西忌讳样样都好，事情忌讳十全十美，人忌讳处处春风。我们有时候做事情，甚至需要主动留有一点缺憾，所谓“水满则溢，月盈则亏”说的就是这个意思。这就好比我们评价一个人，我们在他的身上难以看到缺陷的时候，往往不会轻易信任他，因为每个人都是有缺陷的。如果一个人没有让你看到他的缺陷，那么就说明他很善于隐藏，这样的人怎么能值得信任呢？所以我们说，人不必苛求完美。

某著名企业家做报告，有位听众站起来问他：“请问您认为自己成功的秘诀是什么呢？”那位企业家并没有立即回答，而是拿起粉笔，在黑板上画了一个圆。不过他并没有把圆画满，而是刻意留下一个缺口。

等画完了这个圆，企业家反问道：“这是什么？”台下有人不以为然地说：“只不过是——一个圆圈啊。”

企业家笑笑，说道：“这是一个圆圈，而我却并没有将其画满。刚才那位先生把我说成是一位成功者，这实在是过奖了；如果说我取得了一点成就，那么秘诀就是我不会把事情做得很圆满，而要留个缺口，让我的下属去填满它。”



上篇

中庸之道：为人处世务须谨记的生存智慧