

心理学与人生丛书

# 心灵咖啡

——《增广贤文》的社会心理学意义

徐 鸿 徐建奇 钱 敏 等 / 编著



西南交通大学出版社  
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

- 四川省哲学社会科学重点研究基地应用心理学研究中心  
重点立项课题
- 四川交通职业技术学院社会科学研究重点立项课题
- 心理学与人生丛书

# 心灵咖啡

——《增广贤文》的社会心理学意义

徐鸿 徐建奇 钱敏 等/编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

-----  
**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

心灵咖啡：《增广贤文》的社会心理学意义 / 徐鸿  
等编著. —成都：西南交通大学出版社，2009.4  
心理学与人生丛书  
ISBN 978-7-5643-0156-9

I. 心… II. 徐… III. ①增广贤文—通俗读物  
②社会心理学—通俗读物 IV.  
H194.1-49 C912.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 210875 号  
-----

Xinling Kafei

**心灵咖啡**

——《增广贤文》的社会心理学意义

徐鸿 徐建奇 钱敏 等 / 编著

---

责任编辑	祁素玲
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮编	610031
网址	<a href="http://press.swjtu.edu.cn">http://press.swjtu.edu.cn</a>
印刷	成都白马印务有限公司
成品尺寸	148 mm × 210 mm
印张	4.875
字数	138 千字
版次	2009 年 4 月第 1 版
印次	2009 年 4 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5643-0156-9
定价	16.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换  
版权所有 盗版必究 举报电话：(028) 87600562

# 前 言

在中国五千年文明历史的长河中，流传至今的经典之作中蕴涵了中华民族大量的历史典故、礼仪习俗和伦理道德等传统文化。经典是对人生的感悟，经典是对文化的精炼，经典是对民族的贡献。认真阅读经典，能开启人的智慧，丰富人的内涵，增强人的适应能力。近几年来，党中央、国务院提倡全民尤其是青少年“诵读经典”、“重温国学”，就是要让大家在经典之作的熏陶下变得知书达理、通晓古今，把中华民族优秀的传统文化加以发扬光大。

《增广贤文》，又称《昔时贤文》、《增广便读昔时贤文》、《古今贤文》，或简称《增广》，是我国传统文化中一部极有影响的经典读本。

《增广贤文》源于何人、何时、何地目前暂无定论。相传由明中叶一儒生编纂，后经明末清初有识之人增补而成。由于其朗朗上口、行文流畅押韵，到清中后期已风靡全国，影响极大，几乎家喻户晓、妇孺皆知。

《增广贤文》全书以韵文的形式出现，将格言排列在一起，三言、四言、五言、六言、七言交错而列，灵活多变，句子精辟，读起来抑扬顿挫，语句接近于口语，通俗易懂，易为人们所接受，一经成诵，终生不忘。这部数千字的妙文，有的集自雅句，有的采自谚语，有文言、有俗言、有直言、有婉言、有劝善言、有勉戒言，在家有理家言，出仕有治世言，隐逸有隐世言，等等。总之，覆盖面极广。

那么,《增广贤文》为什么在广大民众中备受欢迎,深得人心呢?我们认为不仅仅是因为《增广贤文》内容丰富、结构完整、品评人生、切中时弊,更主要是因为《增广贤文》概括了中华民族传统文化中众多的、特有的人际关系与社会现象,剖析了这些人际关系与社会现象中大量的社会心理原因和个人心理原因。明清以来,上至统治阶层,下至平民百姓,都能在阅读《增广贤文》的过程中联系自己的实际,对号入座,进而在心理上产生共鸣。

基于此,我们在全国知名专家、四川省心理学会名誉理事长杨宗义教授的鼓励支持下,不揣冒昧地编撰了这本小册子。(杨先生评价:“这本书是西南地区乃至全国第一本。”)旨在从社会心理分析的角度,为广大读者茶余饭后或小歇眼前,奉献一本通晓社会、把握时事、丰富心灵的小书。故本书取名为《心灵咖啡》——《增广贤文》的社会心理学意义。

本书共八章,主要从社会心理分析的角度出发,在人际交往、事业财富、内省修身、人生命运等方面对《增广贤文》的全部内容进行品评和剖析。书中诠释不拘泥于理论体系和理论分析,着重追求科普性、可读性与实用性。全书的写作力求做到内容通俗易懂、语言朴实直率,符合生活实际。希望让人读后能够体验来自平凡生活和普通语句中的人生感悟,点破迷津。当然,这只是我们作者的意愿,效果怎样,还需读者品评。

作 者

2008年11月于

四川成都金牛坝西华大学柳苑陋居

# 目 录

第一章 《增广贤文》·智慧与交往篇 .....	1
第二章 《增广贤文》·事业与财富篇 .....	12
第三章 《增广贤文》·内省与修身篇 .....	25
第四章 《增广贤文》·人际关系篇 .....	50
第五章 《增广贤文》·人际交往原则篇 .....	76
第六章 《增广贤文》·世事品评篇 .....	90
第七章 《增广贤文》·人生命运品评篇 .....	115
第八章 《增广贤文》·和谐篇 .....	128
参考文献 .....	148
后 记 .....	149



## 第一章

### 《增广贤文》·智慧与交往篇

《增广贤文》曰：“酒逢知己饮，诗向会人吟。”是指酒要和了解自己的人喝，诗要与懂诗的人共吟诵。《增广贤文》这句话的心理学意义在于告诉人们志同道合、相互了解才能产生人际吸引，产生人际交往，才能成为知心朋友，告诫人们交友要慎重。在选择合作伙伴时，要从多方面去考量，不能贸然下决定，草率行事，否则，会留下莫大遗憾。

《增广贤文》曰：“近水知鱼性，居山识鸟音。”是指靠近水才知道鱼的习性，住在山里才能识别鸟的声音，只有经常接触、交往，才能认识、熟悉、了解一个人，才能产生人际吸引。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们要经常接触，才能互相认识、熟悉、了解。要建立良好的的人际关系，应主动地去接近人、认识人、熟悉人，从而产生人际吸引。比如，在对待婚姻时，要多接触对方，多了解对方，对对方的人品、生活习性、个人爱好、有无不良嗜好等都要有一定的了解，不要凭自己的一时喜好或者是情感冲动，匆忙走向神圣的婚姻殿堂，到头来想翻悔，却已经是生米煮成熟饭了，悔之晚矣！年轻朋友应牢记《增广贤文》的谆谆教诲。“闪婚”、“闪离”都不可取。白头到老还需心心相印、互敬如宾、相濡以沫。

《增广贤文》曰：“路遥知马力，事久见人心。”是指路途

遥远才可以知道马的耐力大小，经过的事情多了才能了解人的品性或人心的好坏。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们人与人之间的交往、增进了解需要时间来检验，只有经历的事情多了，时间长了，才会相互了解、熟悉，才会产生人际吸引。

《增广贤文》曰：“美不美，乡中水；亲不亲，故乡人。”是指无论是否甜美，故乡的水都好喝；无论是不是亲戚，故乡的人最亲近。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们故乡人由于相邻近，易于产生交往，导致熟悉；由于相近，易于产生“自己人”的意识，产生人际吸引。这也是身处海外的游子常常在心中默念的语句，是他们心中的思念之痛。

《增广贤文》曰：“远水难救近火，远亲不如近邻。”是指远处的水救不了近处的火，远方的亲人不如附近的邻居能及时给予自己帮助。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调附近的邻居能及时给你帮助。心理学相关理论认为，人际交往的实质是人际交换，邻近便于双方经常交往，能使你得到更多酬赏，从而产生吸引，因此，搞好邻里关系就显得十分重要了。邻里关系、邻国关系的好坏，是构建和谐社会的關鍵。

《增广贤文》曰：“世上若要人情好，除去物件莫取钱。”是指为人处世要想人缘好，赊欠给别人的东西就不要收钱，帮助别人不要计较回报。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调要增强人际吸引，有好人缘，就要真心帮助别人，不计得失，使别人得到酬赏。2008年“5·12”汶川特大地震发生后，全国人民，以及外国友人，都纷纷伸出援助之手，慷慨解囊，献出自己的爱心，做善事，做自己力所能及的事。有的为了抢救灾民，甚至献出了自己的生命。他们是爱的化身，善的典范。





《增广贤文》曰：“贫居闹市无人问，富在深山有远亲。”是指穷人虽然住在热闹的都市，却因为穷没有人来访问，没有亲友；有钱的人即使住在偏僻的深山，仍然会引来许多亲友。《增广贤文》这句话的心理学意义在于说明了世俗的人们离不开金钱的诱惑，习惯以金钱的多寡来认识人、看待人。人们在世俗的生活中显得多么的卑微啊！这是一种不可取的处世原则。

《增广贤文》曰：“有钱道真语，无钱语不真。不信但看筵中酒，杯杯先敬有钱人。”是指有钱的人说的话就是真理，没有钱的人即使说的是真理也没有人相信。如果你不信，请看看筵席上人们敬酒时，哪一杯不是先敬有钱人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于揭示了一些人在金钱面前的丑恶嘴脸。在现实生活中，总有那么些人，以为自己有了几个臭钱，就可以为所欲为，为非作歹，以为天下就是自己的了，天下唯我独尊，老子天下第一。而有的人，为了巴结有钱人，为达个人目的，会不择手段，使出浑身解数，露出媚相，低三下四。这是人性弱点的真实写照，也是不可取的处世原则。

《增广贤文》曰：“马行无力皆因瘦，人不风流只为贫。”是指马拉车无力是因为它瘦弱；人不风流、不潇洒只因为他贫穷。在这里是要否定《增广贤文》这句话的，提醒人们不要拿这句话为自己人穷志短辩解。

《增广贤文》曰：“相逢好似初相识，到老终无怨恨心。”是指人与人之间的交往应像刚认识一样，保持珍重，这样到老都没有怨恨你的人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于指出人际交往要做到尊重人，把握好交往的度，不能由熟而俗。这样交往才长久，才没有人怨恨你。

《增广贤文》曰：“久住令人贱，频来亲也疏。”是指人们

在别人家住久了，会引起别人讨厌、厌烦；交往过于频繁，再亲的人也会厌烦，从而会慢慢疏远。《增广贤文》这句话的心理学意义在于指出人际交往应适度，不可过分，要给别人留下一定的空间，而不要过于依赖别人。过于依赖别人，会给别人增加交往成本，阻碍人际关系的发展，导致人际关系紧张。

《增广贤文》曰：“水至清则无鱼，人至察则无谋。”是指水过分清纯，由于没有养料，就不会有鱼；人过于明察，过于计较，就不会有人给你出主意，没人帮助你。《增广贤文》这句话的心理学意义在于告诉人们为人处世、人际交往应大事明理，小事不要过于计较，应适度，这样才会有良好的人际关系，才会得到他人帮助。

《增广贤文》曰：“磨刀恨不利，刀利伤人指。”是指磨刀时生怕磨得不够锋利，但刀磨得过于锋利则容易伤人手指。《增广贤文》这句话的心理学意义在于指出事物都有两面性，为人处世、人际交往应把握好度，适度交往，不要给对方压力，伤害了感情，有损双方关系。

《增广贤文》曰：“饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。”是指能宽恕别人的人不是傻瓜，傻瓜是不会宽恕别人的。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提倡人们学会宽恕。宽恕别人，可以赢得良好的人际关系。宽恕别人是聪明人的行为。

《增广贤文》曰：“与人不和，劝人养鹅；与人不睦，劝人架屋。”是指与他人合不来，就劝他养鹅；与他人不和睦，就劝他重新修房子。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调人际交往要以和为贵，学会宽容忍耐，应反思自己的行为，宽以待人，不要因为一些小的矛盾伤了双方和气。



《增广贤文》曰：“忍一句，息一怒；饶一着，退一步。”是指忍住少说一句就可以平息一次愤怒；饶恕别人一步，别人也会退让一步。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提倡做人处世要学会忍让，不必为一点小事斤斤计较，以免伤了双方的感情。有了矛盾应相互忍让，多一点理解，多一点忍耐和宽容。

《增广贤文》曰：“忍得一时之气，免得百日之忧。”是指忍下一时的怒气，能免去百日的忧患、后悔。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调人与人相处时遇事应冷静、忍让，为了避免后悔，应静心寻求解决问题的方法。

《增广贤文》曰：“用心计较般般错，退步思量事事宽。”是指用尽心思计较步步都会错，退后一步想想处事路子都会宽。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调处世不要太计较得失。过于计较得失，会活得很苦，也会伤了双方感情，影响人际关系。人际交往凡事要冷静对待，设身处地地为对方想一想，再去处理会有助于解决问题，有助于维持良好的人际关系。

《增广贤文》曰：“饶人算之本，输人算之机。”是指宽恕别人是为人处世的基本要求，捐助别人是做人处世的重要因素。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调人际交往的实质是人际交换，让对方得到应有的酬赏。学会宽恕人、帮助人就会有良好的人际关系。

《增广贤文》曰：“得忍且忍，得耐且耐；不忍不耐，小事成大。”是指为人处世该忍耐时就要忍耐。该忍耐时不忍耐，就会把小事闹成大事。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们人际交往中遇事要冷静，该忍耐时要忍耐，避免由于冲动把小事闹成大事，伤了双方感情，影响人际关系。

《增广贤文》曰：“触来莫与竞，事过心清凉。”是指当冲突来临时，不要与人计较、争议，事情过后心境自然会平静下来。

《增广贤文》这句话的心理学意义在于指出与人相处时难免会与周围人发生矛盾，遇事应冷静，非原则问题不要计较、争议，要学会忍让。凡事争个输赢，往往会赢了争论，输了友情，伤了和气。

《增广贤文》曰：“入门休问荣枯事，观看容颜便得知。”是指进门不用问主人荣辱得意的事情，察看他的脸色表情便可以知道了。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调获得社会认知的重要途径之一是察言观色。在人际交往中应善于察言观色，了解对方的喜怒哀乐，了解对方的内心世界，这样才会在人际交往中处于主动地位。

《增广贤文》曰：“知己知彼，将心比心。”是指人际交往中应知道自己是怎么想的，由此推导别人会怎么想。生活中要用自己的心理活动去体会别人的内心世界，体谅别人，设身处地地为他人着想。《增广贤文》这句话的心理学意义在于强调人际交往中应多站在他人角度思考问题，用移情方式去理解、体谅别人，以增进友情、完善人际关系。

《增广贤文》曰：“平生只会说人短，何不回头把己量。”是指有些人平时总是会说别人的不是、缺点、短处，但是为什么不反省自己，也许自己也有很多缺点。《增广贤文》这句话的心理学意义在于告诉人们，在为人处世时，应看到自己的不足，多看到别人的优点，这样才会有良好的人际关系。

《增广贤文》曰：“责人之心责己，恕己之心恕人。”是指在生活中，为人处世时，应该用责备、指责别人的心来责备、指责自己，用宽恕、原谅自己的心来宽恕、原谅别人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们，在生活中，为人处世应宽以待人、严于律己，不应苛求他人，应将心比心。自己有错，需要



原谅，别人有错，同样需要宽恕和原谅。我们不能对己宽、对他人严，不然，不会有好的人际关系。

《增广贤文》曰：“莫信直中直，须防仁不仁。”是指生活中，不要轻信那些自称非常耿直的人。相反，应该防备那些自我标榜耿直、仁义的人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们，在生活中，与人交往时应有自我保护意识，不要轻易相信他人。正所谓害人之心不可有，防人之心不可无。

《增广贤文》曰：“虎生尤可近，人熟不可亲。”是指陌生的老虎都可以靠近，但是有些虽然熟悉但心肠阴毒的小人千万不可以亲近。强调人心叵测，不可不防。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们生活中应有防备之心，防备阴毒的小人，学会自我保护，与人交往时应有自我保护意识，交友应谨慎。

《增广贤文》曰：“守口如瓶，防意如城。”是指在生活中应有防备意识，不要轻易将自己的秘密告诉他人，要像瓶口那样不轻易开口，要像城防那样高度戒备。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们，在生活中，与人交往时不要轻易告知他人自己的秘密、自己的内心世界，要有自我保护意识，学会自我保护，避免受到伤害。

《增广贤文》曰：“来说是是非者，便是是非人。”是指在生活中，来到你面前说三道四、搬弄别人是非的人，就是制造是非的小人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于告诉人们，与人交往应有戒备心理，谨防那些议论别人是非的人，他们往往就是是非的制造者，做人处世不要轻信是非。

《增广贤文》曰：“逢人且说三分话，未可全抛一片心。”是指在生活中，与人交往时对别人只能说三分真话，不要轻易把自己的真情实感、内心世界全部告诉别人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们与人交往应谨言慎行，有防备意识，学会适度自我暴露。

《增广贤文》曰：“画龙画虎难画骨，知人知面不知心。”是指画龙画虎时，龙和老虎的形态都好画，但很难把龙和老虎的骨骼画出来。认识人、了解人时，对人的外貌、外表容易了解，但很难了解人的内心世界。《增广贤文》这句话的心理学意义在于说明人际交往中，我们通过观察容易了解人的外部特征，但很难洞察人的内心世界，因此，与人交往时我们应有自我保护意识，应认真、细心观察了解人的内心世界，不要被外表所蒙蔽。

《增广贤文》曰：“入山不怕伤人虎，只怕人情两面刀。”是指进入深山，虽然有令人可怕的吃人的老虎，但可以不怕，因为我们可以避开。比这更可怕的是人际交往中两面三刀的阴毒小人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们明处的危险不可怕，可怕的是背后的黑手。人们在人际交往中要有自我保护意识，谨防小人的伤害。

《增广贤文》曰：“点塔七层，不如暗处一灯。”是指把七层高塔都点亮灯所给别人的帮助还不如在黑暗处点亮一盏灯所给别人的帮助大。比喻在生活中我们帮助别人时，如果对方生活富有、美满，你给了他很多帮助，他也体会不到你的帮助的重要。相反，如果对方遇到困难，生活贫困时，哪怕你给他一点小小的帮助或一句问候、一句安慰，他都会感到非常珍贵。《增广贤文》这句话的心理学意义在于告诉人们在生活要急人所急、帮人所需，要雪中送炭，而不需锦上添花，这样才会降低交往成本，拥有良好的人际关系。

《增广贤文》曰：“渴时一滴如甘露，醉后添杯不如无。”是指人们如果在干渴时，一滴水也会像甘露一样甜美；如果在喝醉后再敬酒添杯，还不如不添。比喻人们对在危难时得到的帮助会永生难忘，但如果在顺利、富有时，他体会不到你的帮助的



重要性，因而不会感激你，有时甚至还会引起反感。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们人际交往的艺术，应雪中送炭，帮人所需。

《增广贤文》曰：“牡丹花好空入目，枣花虽小结实成。”是指牡丹花虽然美艳，但只能供人观赏；枣花虽然小、不好看，但可以结出有用的果实。比喻有的人虽然外表好看，看起来挺精明，但也许中看不中用、不诚实；有的人外表一般，但可能内心真诚、为人踏实、待人诚恳。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们在人际交往中，不要以貌取人，为外表所蒙蔽。人际交往中，外貌有助于人际吸引，爱美之心人皆有之。在社会认知中，我们往往会以貌取人，导致偏差。因此，这句话为我们人际交往提出了警示。阿里巴巴的CEO 马云就是一个很好的例子。他长相一般，但他并不因自己的长相而掩埋了自己的才能，更不会因此而失去自己的宏大事业。用他的话说：“我长得丑，但有特点。”

《增广贤文》曰：“凡人不可貌相，海水不可斗量。”是指我们在生活中衡量一个人不可以以相貌作为评判标准，就好像测量海水不能用斗去量一样。《增广贤文》这句话的心理学意义在于警示人们在生活中看人不能只看外表，不能以貌取人。以貌取人，往往导致偏见，导致交友不当。

《增广贤文》曰：“蒿草之下，或有兰香；茅茨之屋，或有侯王。”是指蒿草下面可能长有兰草，有兰草的香味；茅草屋里也可能居住着王侯将相。《增广贤文》这句话的心理学意义在于告诉我们与人交往不要以貌取人，被外表蒙蔽，要真心待人，不要因对方出生低微就轻视人。

《增广贤文》曰：“人无千日好，花无百日红。”是指人不可能总是一帆风顺，花不可能长开不败。一个人不要对生活、对



他人要求太苛刻。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们在生活中要有自知之明，对事对人都不要苛求，要知道人都难免有缺点，要宽容自己、宽容他人。

《增广贤文》曰：“路逢险处须当避，不是才人莫献诗。”是指一个人要有自知之明，正确评价自己，走在路上遇到危险应当立即避开；如果不是才学优秀的人就不要勉强去献诗，以免贻笑大方。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示我们在生活中与人交往应有自知之明，要正确评价自己，正确评价他人，不要做超出自己能力范围的费力不讨好的事。

《增广贤文》曰：“力微休负重，言轻莫劝人。”是指如果自己实力不足就不要去负担重物，如果自己话语没有分量就不要去规劝别人。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们处事待人要量力而行，要有自知之明，多努力提升自己的实力去改善人际关系。

《增广贤文》曰：“隐恶扬善，执其两端。”是指在人际关系中不要讲别人的缺点，应多讲别人的好处，要把握好这两点。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们在人际交往中要学会多赞扬、少批评。赞扬会给别人带来鼓励，带来快乐，会使自己赢得友情。

《增广贤文》曰：“好言难得，恶语易施。”是指人们在生活中说别人的好话难，说别人的坏话则很容易。《增广贤文》这句话的心理学意义在于提示人们，人总希望听到好话，但我们总是批评别人多赞扬别人少。这就告诫人们如果想拥有良好的人际关系，就应多赞扬别人，少批评别人。

《增广贤文》曰：“只有和气去迎人，哪有相打得太平？”是指人们要有良好的人际关系，就应该和和气气地对待周围的人，经常争斗不可能有太平日子，不会有朋友。《增广贤文》这句话的





心理学意义在于强调待人要热情、和气，不要轻易与人争斗，更不要激化矛盾，这样才会有良好和谐的人际关系，才会快乐地生活。

《增广贤文》曰：“人善被人欺，马善被人骑。”是指软弱的人往往被人欺负，就如驯服的马总是被人们随意乘骑一样。《增广贤文》这句话的心理学意义在于指出为人处世、人际交往不能过分软弱，应不卑不亢。

《增广贤文》曰：“见官莫向前，做客莫在后。”是指看到当官的不要往前凑，不要阿谀奉承；到别人家做客不要往后退缩，要大大方方。《增广贤文》这句话的心理学意义在于指出为人处世应不卑不亢，不对权势阿谀奉承。