

凡事皆有度，失度必失误；大道可行远，中庸致妙处。

“中庸”即中和，讲究“执两用中”，反对走极端，在对立的两极之间寻求相对适中的处世方案。在中文的辞典上，可以查到能够充分体现中庸处世大智慧的词语，比如不偏不倚、不左不右、不即不离、不夷不惠、乐而不淫、哀而不伤、怨而不怒、宠辱不惊、适可而止等，中庸思想可以让人们在为人处世时做到既不要“过”也不要“不及”，既要尊上也要敬下，既要“趋广大”又要“致精微”，这些都是两个极端之间寻求适中的处世方法，让人们在社会上找到更趋完美的平衡点。



中庸

「制胜」

的

看似平常之理，
实则精妙之至。

处世哲学

ZHONGYONGZHISHENG DE CHUSHIZHIXUE

长辰子

编著



中国致公出版社





中庸

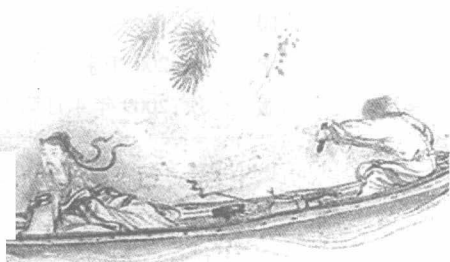
「制胜」

的

处世哲学

ZHONGYONGZHISHENG DE CHUSHIZHEXUE

长辰子
编著



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

中庸制胜的处世哲学/长辰子编著. —北京:中国致公出版社,2009.3
ISBN 978-7-80179-791-9

I. 中… II. 长… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026554 号

中庸制胜的处世哲学

编 著:长辰子

责任编辑:维 民

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河宏润印刷有限公司

印 数:1—5000 册

开 本:700×1000 1/16 开

印 张:16

字 数:200 千字

版 次:2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-791-9

定价:28.00 元

版权所有 翻印必究



前言

中庸是一种中正、平实、柔韧的哲学，与西方的非白即黑、非对即错、非左即右、非前即后、非上即下、非胜即败的二元思维存在着巨大的不同，这就是说，西方哲学看到的仅仅是事物的两端或两极，而中国的中庸哲学则强调的是事物的中间状态，强调的是一种“和”的状态，从这种状态中可以感受到分析事物的三元性思维和三元性逻辑。比如在胜与败之间有一种“和局”的状态，从左到右之间有一个“中间”的状态，这就是中庸哲学所崇尚的最佳状态。谁处在了这一状态，谁就处在了最佳状态，谁就处在了“和”的状态。

“中庸”即中和，讲究“执两用中”，反对走极端，在对立的两极之间寻求比较适中的解决方案，既不要“过”也不要“不及”，既不要太“进”也不要太“退”，既要“尊贤”又要“容众”，既要“致广大”又要“极精微”，可以“乐”但不能“淫”，可以“哀”但不能“伤”，可以“怨”但不能“怒”，这些都是在两个极端之间寻求适中的方法，以求得人生大智慧与为人处世中较为完美的平衡点。

当然，我们还应该明白，这样一种适中之所以被采用，不是因为它处于两极的中间，而是因为它合乎内心之“中”和外在之“道”的标准。虽然处于两极之间的选择通常是比较正确的，但绝不能说凡是处于两极之间的选择都是正确的，正确与否不是由其中间性决定，而是由是否“中道”来决定的。

“中庸”就是要以人的内在要求（人性、本心）为出发点和价值依据，在外部环境（包括自然的和社会的环境）中寻求“中道”，也就是在现有的外在环境与条件下，使内在要求得到





中庸制胜的处世哲学

ZHONGYONG ZHISHENG
DE CHUSHI ZHEXUE

最适宜的、最恰当的、无过与不及的表达与实现。这也就是《中庸》所谓的“致中和”、“合内外之道”。如果人们能在一切事情上恰到好处地这样做，则“天地位焉，万物育焉”。

孔子的中庸思想，在历史上无疑是有一定影响的。“中庸之道”既是认识论的问题，也是方法论的问题。作为认识论，“中庸之道”主张“执两用中”，“择乎中庸，服膺勿失”，强调把握事物的质的规定性。作为方法论，“中庸之道”主张“致中和”、“中立不倚”，调节自己的思想和行为，使之符合礼仪的准则。“中庸之道”体现着积极的修身、正心的强烈意识，对于齐家治国平天下都具有方法论意义。

本书以普通人处世的视角分析了中庸哲学的可贵之处和实用之处，为人们共存共赢创造了崭新的思维方式，也为人们和谐处世提供了有益的方法指导。本书明白无误地告诉人们：谁掌握了中庸之道，谁就掌握了成功之道。愿我们从中获得有益的感悟与启迪。

编者

2009年2月于北京



目 录

第一章 不偏不倚

——调和持中的观照角度

不偏不倚是中庸之道的核心，讲究中正调和，恰到好处。它要求人们无论做人还是做事，在取舍之间都应寻求一种适中的微妙境界，把握分寸，无过不及，尽量不走极端。凡事一分为二，常做换位思考，尽最大努力实现平衡和谐。人生的路唯有透彻地领悟不偏不倚的中庸做人哲学，才能左右逢源，处处和谐圆融。只有保持中正，才能调和矛盾；只有不偏不倚，才能两面相兼，八面见光，多成就事。

中庸之道，恒胜不败	(3)
和实生物，同则不继	(7)
执两用中，中道必赢	(9)
天道忌盈，业不求满	(12)
方圆处事，人生方圆	(15)
责己重以周，待人轻以约	(18)
适可而止，比中而行	(20)
因势制宜，随变而变	(22)
种什么因，收什么果	(26)
己欲立而立人，己欲达而达人	(29)
辩证看中庸，灵活用中庸	(32)





中庸
制胜
的
处世
哲学

ZHONGYONG ZHISHENG
DE CHUSHI ZHEXUE

第二章 不倨不恭

——平易朴实的做人心态

古往今来，势利眼常有，成语“前倨后恭”便是形容势利眼的用语。而“不倨不恭”才是君子之德，才是中庸处事交往之道。它要求我们不因己高于人而傲慢待人，也不因人高于己而恭敬过分失去尊严，应在别人面前始终保持一份温和的态度。拥有不倨不恭心态的人，在现实生活中才会有和谐的人际关系，才会赢得更多的朋友和更多的支持。以平易朴实的做人心态对待他人，才会在人际交往中既不牛气十足，也不低眉顺眼。赢得好人脉，人和万事兴。

- 高贵的血和普通的血都是一样的颜色 (37)
- 谦恭有度，敬己敬人 (39)
- 是倨是恭，以礼制衡 (42)
- 深厚至圣者不倨，恬淡脱俗者不恭 (44)
- 找准自己的位置 (47)
- 上交不谄，下交不渎 (50)
- 和气骨气傲气，皆由大气 (53)
- 明智可处一世，聪明只处一时 (56)
- 势利眼让己难堪 (58)



第三章 不卑不亢

——淡然本真的生活哲学

有道是：“真山真水堪游历，不卑不亢好做人。”不卑不亢的精义在于保持自然本色，质朴、贞正，无铅华之奢；敦厚、高洁，无低媚之相。世道无常，而处世依然故我，我则常在；人心纷繁，而待人反璞归真，真则永恒。不卑不亢是做人的常态，以此态为之，则既可处逆亦可处顺，既可就高亦可就低，胜不骄败不馁，富不奢贫不屈。拥有此等境界，做人则坦荡无悔，处世则常胜不败。

- “卑”者招人烦，“亢”者惹人厌 (65)
- 别把自己看得那么高贵 (68)
- 别把自己看得那么卑微 (70)
- 最可贵是平常心 (73)
- 迎头赶上，别拉人下马 (75)
- “攀高结贵”要不卑不亢 (78)
- 豁达者利己达人 (81)
- 低调为人位更尊 (83)
- 把握卑亢中点，坚持和以处众 (86)





中庸 制胜的 处世哲学

ZHONGYONG ZHISHENG
DE CHUSHI ZHEXUE

第四章 不即不离

——轻松和谐的交际心理——

佛经说：“不即不离，无缚无脱。”意即在与人际交往中，保持一定的距离，不太靠近，也不疏远。太靠近了，侵犯了别人的私人空间；太疏远了，则谈不上交际了。不即不离，即保持所谓“亲而不熟，敬而不远”的状态，这样才能收到极为适宜的效果。“君子之交淡如水”“平淡似水，和而不流”，这些都是前人给我们留下的最佳答案。不即不离，才能在人际交往的过程中营造一个轻松和谐的关系，才能使这种关系保持得更加长久和稳定。不即不离是一种交际分寸，要把握好确实大有学问。

君子之交，清淡如水	(91)
冷热适中，一视同仁	(94)
不远不近，调整空间距离	(96)
摒弃冷漠，热情有度	(98)
避免狷狂，允执其中	(100)
嫉恶如仇，同流而不合污	(103)
赞美须得体，恭维不过分	(106)
好事坏事别做绝，给人余地好回旋	(110)
暴怒偏激如雷霆，人生灰暗难灿烂	(112)



第五章 不前不后

——中正稳健的行为方式

“不前不后”是一种处世哲学，更是一种处世技巧，它的根本点在于明哲保身。在一个集体中，不强出风头，也不拽人后腿，这样的人才能在这个群体中四平八稳、步步为营地前进。强出风头，容易遭人妒而受到攻击；拽人后腿，容易遭人烦而遭到遗弃。不前不后，才能为自己的事业赢得人缘和机缘。一旦时机成熟，脱颖而出，自然是众望所归。在人生的奋进过程中，只有恰到好处地保持不前不后的位置，把握不前不后的分寸，才有可能更多地获得成功。

不前不后，稳健经营	(119)
不前不后，明哲保身	(122)
不前不后不是不思进取	(124)
学一学缩头乌龟的走法	(127)
无发言权时，埋头做事	(130)
瞻前顾后，未雨绸缪	(132)
不亲不疏，小惠全大体	(135)
花要半开，酒饮半醉	(138)
明察秋毫，必导致称孤道寡	(141)
冷热水效应，帮你获得好人缘	(144)
淡一点的女人美丽，素一点的生命踏实	(146)





第六章 不软不硬

——老成厚道的处世城府

在社会上，人们总要与别人争些什么。或文或武，都应该讲究不软不硬的分寸。太软了，容易“马善被人骑”，让别人得寸进尺；太硬了，容易“针尖对麦芒”，让别人狗急跳墙。不软不硬是一种老成厚道的处世城府，是软与硬之间的一个切合点，更是中庸处世的制胜法宝。不软不硬，到哪都能挺直腰！

- 大柔非柔，至刚无刚 (151)
- 态度不软不硬，腰杆却是硬的 (154)
- 红脸白脸都要唱 (156)
- 软硬结合为领导艺术 (160)
- 以柔克刚，四两拨千斤 (164)
- 疾风知劲草，柔和非懦弱 (167)
- 以硬碰硬难取胜，顺势而为祸患消 (169)
- 百依百顺难应付，敢于说“不”柔且刚 (172)



第七章 不智不愚

——敦厚憨实的做事头脑

为什么要“不智”？因为如果一个人表现得太过于精明，别人便不会信赖他，支持他，拥戴他；为什么要“不愚”？因为如果一个人表现得太过愚蠢，别人就会轻视他，瞧不起他，甚至愚弄他。“不智不愚”其实是“内智外愚”。“内智”，就是把自己的精明隐藏于心，在必要时能够不动声色地先发制人；“外愚”，就是在人前保持低调，以便在别人的轻视和疏忽中找到自我发展的空间。“内智外愚”就是装“傻”之法，是假借愚笨之相去行聪明之道。不智不愚乃是做人的至高境界。只有做到不智不愚，以“中庸”的方法去处世，我们才能在这个世界中生活得更好。

没有哲人不犯傻	(177)
不智不愚：危难之时的护身符	(182)
有时糊涂才是聪明	(185)
以愚愚人巧取胜	(188)
以外乱外钝求内整内精	(191)
上司面前千万别耍聪明	(193)
做人就要“二”一点	(197)
无为而为，无为胜有为	(200)
收敛锋芒，夹起你的尾巴	(203)
小事糊涂，大事不能糊涂	(206)
糊涂不被糊涂误	(209)





中庸 制胜 的 处世哲学

ZHONGYONG ZHISHENG
DE CHUSHI ZHEXUE

第八章 不夷不惠

——进退自如的入世姿态

“夷”是伯夷，即不食周粟饿死在首阳山的伯夷；“惠”是三次被罢官而不肯离位的柳下惠。伯夷退隐避世太过，柳下惠进取入世太过。中庸之道认为，世上的每个人在这个社会上都处在某一个位置或某一个姿态上，而只有那些“不夷不惠”，处在可进可退可攻可守的位置或姿态上的人才能够左右逢源、游刃有余地行走于社会这个舞台之上。要修炼到这一境界，需要我们每个人都能做到善忍、善让、善进、善退。退一步海阔天空。在必要的时候，退一步比进一步更为重要，因为你可以重新找到一条生活的出路。

能进能退真豪杰	(215)
知足知止享天年	(217)
以退为进好策略	(221)
盛时当作衰时想，进时应为退时忧	(224)
善忍者是永远的赢家	(227)
得意别忘形，忘形惹祸端	(230)
留好退路，海阔天空	(233)
慎独、慎微、慎欲、慎终	(237)
荣辱纷纷满眼前，不如安分且随缘	(241)

第一章 不偏不倚

——调和持中的观照角度

不偏不倚是中庸之道的核心，讲究中正调和，恰到好处。它要求人们无论做人还是做事，在取舍之间都应寻求一种适中的微妙境界，把握分寸，无过不及，尽量不走极端。凡事一分为二，常做换位思考，尽最大努力实现平衡和谐。人生的路唯有透彻地领悟不偏不倚的中庸做人哲学，才能左右逢源，处处和谐圆融。只有保持中正，才能调和矛盾；只有不偏不倚，才能两面相兼，八面见光，多成就事。



中庸之道，恒胜不败

“中庸”一词出于《论语·雍也》篇。当时，孔圣人指出，“中庸之为德也，其至矣乎！”意思是说，中庸之道应该是最高的道德境界。

宋代学者程颐进一步发挥，把中庸之道解释成“不偏之谓中，不易之谓庸”，这就更简明地指出了中庸之道的核心是平衡的原则，反对变化和动荡。

所谓中庸，“中”是指“天下之正道”，“庸”是指“天下之定理”。

中国的古文比较生僻，人们又习惯于望文生义，不求甚解，所以理解“中庸”的意思时，往往偷工减料、一知半解。人们总以为中庸就是又中又庸、又呆又平、不温不火、不死不活，就是无原则的折中与两头耍滑；将中庸思想视为消极思想，将“中庸”看成是贬义词，将中庸变成了白痴的哲学。这与儒学真正的中庸精神差距何止十万八千里哟！

在孔子的哲学中，中庸之道是儒学一切的基础。中庸之道的核心强调的是中和与平衡，对什么事情都不能偏执。因为事物的发展并没有计划中的那么简单明了，如果不讲究平衡，很有可能顾此失彼，矛盾四起。

中庸就是在两极之间，找到一条最佳途径；就是要在一个复杂的时空网络中，在诸多可选择的可能性中，取得最佳的、最合情合理的选择，即：应保守时则保守，应激进时则激进，应守中道时则守中道。

中庸就是中正平和，就是平淡无奇，能做到这点的人内智外明，筋劲骨强，声清色悦，仪正容直。一个人的品行好修养高，





中庸制胜的处世哲学

ZHONGYONG ZHISHENG
DE CHUSHI ZHEXUE

就是因为具有平淡中和的修养。此外，一个人的聪明才智也与此有关。聪明是阴阳两气协调结合的精华之气，阴阳中和，其人就内心睿智，明事达理。

中庸是万物的至理，天下大道，在物为水，水能载舟，亦能覆舟；在味为平淡，浓肥辛甘非真味，真味只是淡；在思为空，本来无一物，何必染尘埃；在德为博大淳厚，神奇卓异非至人，至人只是常。

水因无味才能包含百味，头脑空若无物才能容纳各种观点，听取各种意见。大德无名，大智无谋，大勇无功，大道至简，大智若愚，大象无形，大巧若拙，大辩若讷，说的均是这个意思。

中庸为什么是人的最高思想境界呢？这是由自然大道中和无极的特点决定的。作为个体的人的品德只有以正直但不清高，有城府但不圆滑，果断但不莽撞，兼容但不超越才能与自然大道协调统一。

一个人尽管鹤立鸡群，但也只是局部之所在，有赖于整体统一的均衡。如果局部过分的聚敛，必将产生整体失衡而激变，最后在整个系统的中和运化过程中，被去势而运化掉。皮之不存，毛将焉附？这就是屈原、曹植、李白、杜甫、白居易、柳宗元、韩愈、苏东坡、黄庭坚等人被告密、中伤而遭到贬斥、流放的原因。

由此看来，生活中很多看似奇怪的事情就容易理解了。比如：在选美比赛中，冠军不是最漂亮的那一个；在文艺圈中，最杰出的并不是最出名的那一个；在工作中，提拔最快的并不是最聪明、最能干的那一个；在爱情中，最最相爱的一对情侣往往还不是夫妻。

具有中庸精神的人不事张扬却让人信任，有王者之气而无霸气。他们胸怀宽广博大，心性平和真淡，能够协调团结各种人才为我所用，其丰富的人格魅力让部属乐于为他效力，帮助他成就一番大业。