

走出人际之累

刘志全 著

内蒙古大学出版社

目 录

第一章 人	(1)
1. 人是阴阳两性动物	(2)
2. 思想愈多愈苦恼	(3)
3. 人变聪明性不善	(5)
4. 看人远近高低各不同	(7)
5. 有道德的“经济人”才完整	(8)
6. 人是被“包装”了的	(9)
7. 人有三种姿态	(10)
第二章 男人与女人	(13)
8. 男人是女人的俘虏	(14)
9. 使男人奋发的是女人	(15)
10. 女人受了男人骗也幸福	(17)
11. 女人露男人裹	(18)
12. 女人为什么而打扮?	(20)
13. 被美女所爱很可怕	(22)
14. 女人喜欢的男人是大孩子	(23)

15. 穷男人和丑女人必归天然淘汰	
.....	(25)
第三章 富人与穷人	(27)
16. 人穷人富在胆量	(28)
17. 贪不富,奢必穷	(29)
18. 穷人愁钱,富人愁命	(30)
19. 穷人学富人多先学享乐	(31)
20. 有钱的贫穷与无钱的富有	(32)
21. 穷人与富人交往无平等可言	(34)
22. 不穷不富出人格	(35)
第四章 他人与己人	(37)
23. 靠别人不如靠自己	(38)
24. 肯替别人着想是学问	(39)
25. 当面怕你的人背后恨你	(40)
26. 受人尊者先尊人	(42)
27. 自己心里先要有阳光	(43)
第五章 君子与小人	(45)
28. 君子以道为朋,小人以利为友	(46)
29. 小人有才更祸害	(47)
30. 事物在小人那里必被玷污	(48)
31. 伪君子比真小人还可怕	(49)

32. 不必媚君子仇小人·····	(51)
33. 君子爱财,小人贪财·····	(52)
第六章 主人与客人 ·····	(55)
34. 现代都市家庭作客难·····	(56)
35. 客太随便主必讨厌·····	(57)
36. 富贵的主人不施舍·····	(59)
37. 为客必被酒灌醉·····	(60)
第七章 识 人 ·····	(63)
38. 认不出好人·····	(64)
39. 知人看交往·····	(65)
40. 处事识人心·····	(66)
41. 来说是是非者便是是非人·····	(67)
42. 乖巧恭顺者无好意·····	(68)
43. 看似愚笨的是聪明人·····	(69)
第八章 人 情 ·····	(71)
44. 人情是祸害·····	(72)
45. 把人情存进银行·····	(73)
46. 现代人重人情·····	(75)
47. 礼贵情谊轻·····	(76)
48. 人贵礼重,人贱礼轻·····	(78)
49. “炒”人情使人情变得更淡·····	(79)

50. 靠人情“攻关”	(80)
51. 人情不可欠	(82)
第九章 交 往	(85)
52. 读无字之书	(86)
53. 亲贤人,疏小人	(87)
54. 与人相处贵知心	(89)
55. 合——分——合乃人际发展形态	(90)
56. 三人行必有我师	(92)
57. 吃亏也是福	(93)
58. 荷花还需绿叶扶	(95)
第十章 友 谊	(97)
59. 何谓友谊?	(98)
60. 友情不必费力经营	(99)
61. 交深不可言浅	(100)
62. 友谊是天生的平等派	(102)
63. 真情算不了含金量	(103)
64. 友谊最忌讳苛求	(104)
65. 异性友谊更具情趣	(106)
第十一章 朋 友	(109)
66. 把朋友作为避难所	(110)

67. 朋友是财富	(111)
68. 与清明上士为友	(112)
69. 朋友分三类	(114)
70. 以朋友为镜	(115)
71. 良友识于患难际	(117)
72. 多个当官,少个朋友.....	(118)
73. 防朋友之心也不可无	(119)
74. 异性朋友多半关系暧昧	(121)
第十二章 处 世	(123)
75. 人生之累莫过于处世待人	(124)
76. 有权有势高朋满座	(126)
77. 三种力量为人	(127)
78. 事无不可对人言	(129)
79. 留条后路给自己	(130)
80. 见好就收	(132)
81. 对人说实话	(133)
第十三章 真 诚	(135)
82. 真诚是打开心灵的钥匙	(136)
83. 良心被人“收购”	(137)
84. 骗人之心不可有	(138)
85. 没有秘密的人不成熟	(139)

86. 金钱买不到尊严	(140)
87. 世上有两种老实人	(142)
88. 圆活不失真诚	(143)
第十四章 说 话	(145)
89. 当官与说话	(146)
90. 轻易相信知心话	(147)
91. 废话也有用	(148)
92. 学会讲假话	(150)
93. 内幕、民谣最流行	(152)
94. 毁人者自毁, 誉人者自誉	(153)
95. 总说别人不对	(154)
96. 能讲之人话要少	(156)
97. 沉默是金	(157)
第十五章 聪明与愚蠢	(159)
98. 聪明人颂人长, 愚蠢人揭人短	(160)
99. 两种聪明, 两种愚蠢	(161)
100. 贤者爱学习, 傻瓜爱教导	(162)
101. 难得糊涂	(163)
102. 嘴有区别	(165)
103. 是坏人精于好人?	(166)

第十六章 幸福与痛苦 (169)

104. 幸福与痛苦乃属一种心境..... (170)

105. 平平安安是大福..... (171)

106. 欲望太高必痛苦..... (173)

107. 少事为福,多心必苦 (175)

108. 苦中乐为真乐..... (176)

109. 越清醒越痛苦..... (177)

110. 走出孤独是幸福..... (178)

111. 忠恕待人离祸远..... (180)

112. 善忘是非恩怨是福..... (181)

113. 人追求的与得到的相反..... (182)

第十七章 亲 疏 (185)

114. 人的亲疏在文明..... (186)

115. 骨肉同胞是对头..... (187)

116. 平淡者亲,亲密者平 (188)

117. 与上司不即不离..... (190)

118. 习惯亲近故乡人..... (191)

119. 过于亲密易疏远..... (192)

第十八章 礼 貌 (195)

120. 礼貌往往胜过金钱..... (196)

121. 有礼安无礼危..... (197)

122. 礼貌过盛情必疏·····	(198)
123. 赞美不宜过分·····	(200)
124. 嘲弄别人是最大的不礼貌·····	(201)
125. 女在场男有礼·····	(202)
第十九章 行 善 ·····	(205)
126. 善心泯灭不配人·····	(206)
127. 性善是发迹的根本·····	(207)
128. 友善比任何暴力更容易改变人 ·····	(208)
129. 行善要人领情不可贵·····	(209)
130. 为善之人少面具·····	(211)
第二十章 竞 争 ·····	(213)
131. 生命在于竞争·····	(214)
132. 竞争让“均”字走开·····	(215)
133. 合作是竞争的基础·····	(216)
134. 愤怒生奇迹·····	(217)
135. 竞争离不开温情·····	(219)
第二十一章 吹 捧 ·····	(221)
136. 拍马在于骑马·····	(222)
137. 让人批评是想得到赞赏·····	(223)
138. 凡人交谈必扶高抑下·····	(224)

139. 阿谀是一种伪钞·····	(225)
第二十二章 嫉 妒 ·····	(229)
140. 嫉妒是自己的敌人·····	(230)
141. 被人嫉妒是荣幸·····	(231)
142. 竞争不容嫉妒伴行·····	(232)
143. 超越别人贵在超越自己·····	(234)
144. 德愈增受人嫉妒的机会愈少 ·····	(235)
第二十三章 怨 恨 ·····	(237)
145. 时时不忘旧仇生活必阴暗·····	(238)
146. 怨人不如怨己·····	(239)
147. 对恶人热情等于对自己残害 ·····	(240)
148. 一次坏事一生毁·····	(242)
149. 整整人的人最愉快·····	(243)
第二十四章 冲 突 ·····	(245)
150. 管住自己的嘴巴·····	(246)
151. 捅破那层“窗户纸”·····	(247)
152. 理智是扣在扳机上的手指·····	(248)
153. “和为贵”·····	(250)
154. 不了了之了·····	(251)

第二十五章 上下之间 (253)

155. 交上交下不一样..... (254)

156. 不可不露,不可太露 (255)

157. 当官必挨骂..... (256)

158. 人人讲好人人讲坏的都不好
..... (258)

159. 有权并不等于有威..... (259)

160. 信而不疑..... (261)

161. 为官必先做人..... (262)

162. 领导是工具..... (263)

163. 上司的话有反话..... (265)

164. 利最有驱动力..... (266)

165. 对上司有反骨..... (267)

第二十六章 同事之间 (269)

166. 同事是对手..... (270)

167. 工作距离近思想距离远..... (271)

168. 琢磨最多的算同事..... (272)

第二十七章 邻里之间 (275)

169. 邻里相见不相识..... (276)

170. 都市高楼孤寂病..... (277)

171. 不管邻里瓦上霜..... (278)

172. 邻里外遇才相亲·····	(279)
173. 忍让出平静·····	(281)
第二十八章 夫妻之间 ·····	(283)
174. 懒得争吵的夫妻关系难维系 ·····	(284)
175. 妻子在家当领导·····	(285)
176. 受妻管是祸还是福? ·····	(287)
177. 善于享受唠叨·····	(288)
178. 暂短离别是幸福·····	(290)
179. 中年男人容易有外遇·····	(291)
180. 隐私也是夫妻幸福之保证·····	(293)
181. 没有孩子要找很多理由·····	(294)
182. 爱得太深是负担·····	(296)
183. 男人最难养·····	(297)
第二十九章 老少之间 ·····	(299)
184. 老少都犯傻·····	(300)
185. 青年易信假,老年易疑真 ·····	(301)
186. 人越老会变得越小·····	(302)
187. 厌烦老人唠叨当年勇·····	(303)
188. 老年人比青年人热爱人生·····	(305)
第三十章 家 庭 ·····	(307)

189. 没有家世界会冷得发抖·····	(308)
190. 家庭是座城堡·····	(309)
191. 家庭最难做的是父亲·····	(310)
192. 都想逃避这个家·····	(312)
193. 孩子和老人的“天真”是乐趣 ·····	(313)

第三十一章 子 女 ····· (315)

194. 父母流泪不如让孩子哭泣·····	(316)
195. 家富子女骄·····	(317)
196. 多子真有多福吗? ·····	(318)
197. 天下没有对的父母·····	(320)
198. 养儿育女为压舱·····	(321)
199. 不孝子女象两头尖的利刃·····	(323)
200. 子女最厌恶父母亲的再婚·····	(325)

跋 ····· (327)

第一章 人

- 人是阴阳两性动物
- 思想愈多愈苦恼
- 人变聪明性不善
- 看人远近高低各不同
- 有道德的“经济人”才完整
- 人是被“包装”了的
- 人有三种姿态

1. 人是阴阳两性动物

每个人象一轮
明月，他呈现光辉
的一面，但另有黑
暗的一面从来不给
别人看到。

——马克·吐温

人是什么样的呢？

有人说，撩开人的面纱，他的实质是善恶兼有、美丑具备的阴阳两性动物。

是啊，在人的身上，既闪烁着光辉——阳性，又呈现着黑暗——阴性。

人追求着诚实，却又有撒谎的时候；

人注重互相尊敬，却又有伤害他人的时候；

人有同情善良之心，却又有整人、坑人的时候；

人都希望与人友好相处，却又有勾心斗角、

争权夺利时候；

人别看当着面拒绝钱财美色，却背地里又有贪财迷色，不怎么地道的时候。

这种阴阳两性人格，不仅在普遍人身上得到了体现，而且在那些名人身上也是可以找到的。

不过，人对自身的这种黑暗性，谁又会轻易承认？谁又会让人随便发现？

这就是人的复杂性、虚伪性之所在。

正是这样，自古到今，社会总是提倡积德行善，弃恶扬善。

2. 思想愈多愈苦恼

思想愈多愈苦恼，所以禽兽比人类快活。

——宣永光

宣永光的这句格言前面，还有两句话：

人类有过去、现在、未来三个思想。禽兽只有现在一个思想。所以他说人类不如禽兽快活。

人生之累就在思想太多。

思想太多的人，总有驱不散的烦恼，赶不走的痛苦。

当官的思想多，平民的思想少，因而平民活得比当官的要快活。

城里的人思想多，乡下人的思想少，因而乡下人没有城里人思想负担重。

有知识、有文化的人思想多，没多少文化和心粗的人思想少，因而文化越高的人一旦有了思想问题越难办。

人都是自己和自己过不去，自己折磨自己。

我倒主张：人要多想点现在，少想点过去和未来；要多一些简化，少一些复杂。

这样做固然也有弊端，但对个人说来总算活得欢快、舒展。