

陈克鑫 编

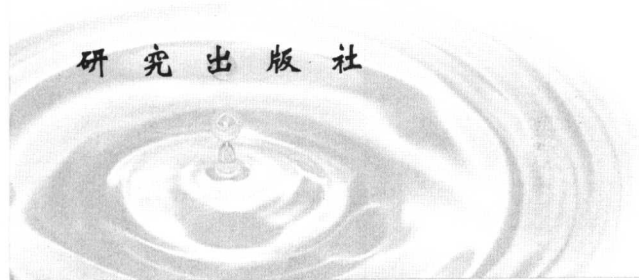
修齐语丝

研 究 出 版 社

陈克鑫 编

修齐治世

研究出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

修养语丝/陈克鑫编.

—北京: 研究出版社, 2006.7

ISBN 7-80168-266-1

I.修… II.陈… III.道德修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 078153 号

责任编辑: 童 星

责任校对: 辛 磬

修 养 语 丝

陈克鑫 编

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017 电话: 010-63097512)

长沙湘诚印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印张: 10 字数: 180 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-2000

ISBN 7-80168-266-1

定价: 20.00 元

本社版图书如有印装错误可随时退换



读《修养语丝》

——代序

朱培明

· 1 ·

(一)

这是一个古老的哲学命题：何谓人，人何为？

这也是一个永恒的文学主题。作家们无一例外地说：文学即人学。

这更是一个人人所面临的实际问题：来到这个世界，人生的意义何在，人该如何完善自身？许多人在走出校门步入社会时这样问自己。许多人在垂暮之年甚至弥留

之际还是这样问自己。法国文学家斯汤达尔晚年自拟的墓志铭写道：“阿里果·贝尔/米兰人/写作过/恋爱过/生活过”。平淡的白描的语句中闪耀着大家的辉煌。而英国诗人济慈自拟的墓志铭让人读来颇感惆怅与苍凉：这里安息着一个姓名用水写成的人。

应该承认，人类天性中便有一种根深蒂固的极为强烈的愿望，那就是追求优越，追求人生至善至美至乐的境界。孔子说：“不学《诗》，无以言。”“不学《礼》，无以立。”“五十以学《易》，可以无过矣。”“吾日三省吾身”，孟子说：“威武不能屈，贫贱不能移，富贵不能淫”。先秦的圣人是这样，后朝的贤哲亦是如此。诸葛亮“淡泊以明志，宁静以致远”，“鞠躬尽瘁，死而后已”；范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；明代于谦“粉身碎骨全不怕，要留清白在人间”。明代朱柏庐的一席家常话也深涵着做人的道理。他说：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井”，“莫贪意外之财，莫饮过量之酒。与肩挑贸易，毋占便宜；见贫苦亲邻，当加温恤。”清代名人郑燮告诫他的儿子说，“夫读书中举中进士做官，此是小事，第一要明理做个好人”。当代著名作家王蒙说：自己丰富才能感知世界的丰富，自己善良才能感知世界的美好，自己坦荡才能逍遥的生活。正是这些人生哲理，处世道德，铸就了我们中国人的性格，酿就了中华民族的优良传统。

中国共产党人秉承中华民族的优良传统，在改造客观世界的同时，努力改造主观世界。毛泽东一贯强调加

强思想改造，努力做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。刘少奇专门撰写了《论共产党员的修养》的专著，告诫全党“不要把自己看作是不变的、完善的、神圣的，不需要改造的，不可能改造的。我们提出在社会斗争中改造自己的任务，这不是侮辱自己，而是社会发展的客观规律的要求，如果不这样做，我们就不能进步，就不能实现改造社会的任务”。由此，共产党的队伍中产生了中国历史上最耀眼且数量众多的英雄人物：刘胡兰、方志敏、江竹筠、董存瑞、郑培民、牛玉儒、任长霞……

西方的贤达志士也不例外。惠特曼说：“没有信念的人，则没有名副其实的品行和生命。”爱因斯坦说，“照亮我的道路，并且不断地给我新的勇气去愉快地正视生活的理想，是善、美和真。”俄罗斯现任总统普京在上小学时的一篇作文中写道：“我的理想是做一名出色的间谍，用我的恶名去换取敌人的失败，用我的牺牲去换得祖国和人民的胜利。”

然而，当我国步入现代化加速建设，社会体制急剧变革，社会财富大量积聚的今天，整个社会还要不要倡导修养，每个社会成员是否应该加强修养，在相当一部分人的心目中已经模糊不清了。那一天，我在办公室捧读克鑫老友编撰的《修养语丝》时，来了一位客人。他看了看我手中的书，满脸的不解，狐疑地问：都市场经济了，还看这号书？听到这话，我不由得思索起来，一连好几天都在思考如何回答这个问题。

勿庸置疑，市场经济必然使人追求“利”。市场机制的实质是“利”驱动而不是“义”驱动，是充分利用每个人对自己利益追求的本性来激发人的最大潜能。正如马克思所说：“各个人的出发点总是他们自己”。追求交换价值中的利益最大化，是人们进行生产经营的基本动因。然而，在我看来，正是这一机制，更加迫切的要求人们加强修养，加强自我改造。第一，市场经济是竞争经济。说白了，是能力经济。市场经济的体制，给每个人提供了相对平等竞争的舞台，也就是说大家“机会均等”，处在同一起跑线上，关键看个人的能力和能力的发挥。正如有人所描绘的：市场不同情弱者的眼泪，只给强者以丰厚的回报。因此，面对日益完善的市场经济体制，每个人都必须充分认识到，天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。人生的海阔天空要靠自己的能力去创造，人生价值的实现和幸福主要取决于你的能力和努力。所以，在市场经济条件下，必须加强修养努力成为“能人”，否则就会被淘汰。第二，市场经济是平等经济。市场上进行交换的双方，是平等地交换劳动量，平等地遵循价值规律，同样在人格上也是平等的。这种平等不存在任何特权，相互之间是“有诺必践，违约必究”的信用关系。正如英国古典经济学家亚当·斯密所说“没有公正就没有市场经济”。市场经济的支柱是诚信，市场繁荣的基石是诚信。失信必然损害市场，无诚必然丧失市场。我国有句老话：“君子爱财，取之有道”。市场经济追求利润最大化也有一个道。这个道就包涵着“诚信”。所以，我认为，从伦理学角度看，诚信是一种道德资源；从经济学

角度看，诚信是一种无形资产，是资本价值中核心成本，是企业的核心竞争力。因此市场既求“利”，也讲“义”，也讲求道德修养。第三，市场经济也是胸怀经济。一个企业家有多大的胸怀，他便拥有多大的市场。日本著名企业家松下幸之助有句名言：“要怀着感激的心情做人”，因此他的企业赢得了世界各地的消费者。美国汽车销售商乔·吉拉德创造了连续12年平均每天销售6辆汽车的世界纪录，他的诀窍之一称为“二百五定律”，即不得罪一个顾客。因为一个顾客的背后大约有250个比较亲近的人，得罪一个顾客，就等于得罪了250名顾客。因此，谁能用回报社会，报答顾客的思想经营企业，而不是钻进钱眼里出不来，那他的产品、他的服务绝对是一流的，他的企业之树也一定是长青的。

(二)

“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失”。几千年人类文明史，修养高深之士难计其数，修养著述，格言警句洋洋大观。克鑫老友从古今中外的政治家、思想家、理论家、科学家、文学家、艺术家和高僧名士的有关著作，传记及其他文章中，精选有关修养的论述、名言、警句，加以分类整理，编选了这本《修养语丝》。这些闪耀着思想光芒的“语丝”，为读者加强修养提供了一部极好的教材。它既适用于政界人士，适用商家企业家，也适用于普通百姓。成功学泰斗戴尔·卡耐基说：你几曾见过一匹不快乐的马？你几曾见过一只会忧郁的鸟？鸟儿和马儿不会不快乐的

理由之一是：他们并不想要别的鸟儿和马儿看重自己。话是平常的大白话，却发人深省。现代生活节奏快，压力大，让人烦恼的事不少，可有些人为了一个针尖小事烦闷不已，甚至不能自拔而走上极端。读读这些话，就有可能及早解脱。

养浩然之气。堂堂正正做人是修养之本。人的一生就那么几十年，轰轰烈烈干出惊天伟业的屈指可数。为时势才智所限，大多是平常人、平凡人，但平常平凡之人同样可以不寻常不平凡。关键在于：一要有积极的人生态度。曾任福建省委书记的宋德福说，“做人总得有点精神，这种精神就是一股气。人活一口气，有气才能上档次。比如志气、勇气、锐气、骨气、儒气、豪气、和气和正、大气。有这种气，才能站住脚，挺起腰，才能做人做到家，做人做到底。”有了这种气，即使不能做到孙中山先生所希望的“不求做大官，但要干大事”，不能做到奥斯特洛夫斯基说的，“人的一生应当这样度过，当回忆往事的时候，他不致于因为虚度年华而痛悔，也不致于因为过去碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说，我的整个生命和全部精力，都已经献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争”，但一定可以做到象季羡林先生说的，“考虑别人比考虑自己稍多一点就是好人”。二要有正确的荣辱观。俗话说，人无廉耻，百事可为。几千年人类社会的文明进程，形成了许多历代人们共同遵守的规则，比如中华民族的传统“十德”（仁、智、礼、义、信、忠、孝、节、勇、和），胡锦涛同志强调的“八荣八耻”，古人说的“莫因善小而不为，

莫因恶小而为之”……尊重和遵守这些规则，“是一种教养，一种风度，一种文化，一个现代人必须的品格，没有这样一种品格，你将无法在社会生存。”正如中国图书馆馆长任继愈说的：世界观的问题，说复杂，可以写好几本书；说简单，就是哪些事可以做，哪些事不能做，哪些事坚决不能做。这三条搞清楚了，人生道路就非常简单，走起来也平坦，对集体，对个人都可以有无限广阔的前途。三要养成良好的习惯。世界钢铁大王卡耐基总结他的做人原则时讲了这样一条：播下一个行动，你就收获一种习惯；播下一个习惯，你将收获一种性格；播下一个性格，你将收获一种命运。这话告诉我们：命运取决性格，性格来自习惯。一个人的成功得益于诸多的良好习惯，但最重要的有四条：

惜时。什么是生命，“生命是有限时间的积累”。陶渊明有诗：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”。大凡有作为的人都是异常地珍惜时间，争分夺秒地学习、工作。生物学家达尔文说，“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”文学家沈从文说，“工作要挤才紧张，时间要挤才充裕……一个人一生多少有点对人民有贡献的，大凡是靠挤出来的。”

谦逊。这是尊重别人也尊重自己的一种美德，是与人交流的一种技巧，是超越自我的过程，人格升华的过程。具备这一美德，便“使人亲近，使人信赖，得人崇敬。”亚里士多德说，“对上级谦逊是本分，对本辈谦虚是和善，对下级谦虚是高贵，对所有人谦虚是安全。”

节俭。成由俭，败由奢。节俭“不仅是太平安逸的

基础，而且是一切善行的基础。”普通百姓人家的生活需要节俭，伟人的生活也注意节俭。毛泽东的菜谱多为四菜一汤。耶稣也劝告世人：“把剩下的零碎收捡起来，免得有糟蹋的。”

自控。有人说，只有战胜自己才能战胜一切，而战胜自己的诀窍在于自控。林则徐有个座右铭：猝然临之而不惊，无故加之而不怒。这是中国历史人物中自控的典范。现代生活节奏快，矛盾多，控制自己更为迫切。尤其中青年应做到六戒：一戒狂妄自大，二戒固执己见，三戒暴跳如雷，四戒表里不一，五戒卑躬屈膝，六戒出言不逊。

蔚读书之风。认认真真读书既是为了求知，更是为了做人。中国古代自兴科举以来，读书便是庶门学子改变命运的唯一途径，叫做“学而优则仕”，这种唯“仕”而读书的时代已经过去。即使在古代贤达志士也不屑于以读书去博取功名。清代学者陆陇告诫他的儿子说，“非欲汝读书取富贵，实欲汝读书明白圣贤道理，免为流俗之人。读书做人，不是两件事。”西方的学者对读书也有同感。赫尔岑说，不去读书就没有真正的教养，同时也不可能有什么鉴别力。雨果说得更直接：书籍是“改造灵魂的工具。”因此形成良好的读书风气，是人生修养的重要途径，读书首要的是明理。毛泽东的秘书田家英说，我爱着那些为我讲述真理故事的书本。它对我是一种诱惑，一种魅力，它指示给我一条坚决的道路，使我看清现实，它要我皈依真理，教我在应当交出生命的时候，就把一切全交出来。读书之风的形成在于坚持。

“一曝十寒”将一事无事，读书犹甚。所以，列宁说，我给自己提出这样的任务，第一是学习，第二是学习，第三还是学习。孙中山酷爱读书，称自己“一天不读书，便不能生活。”鲁迅亦有同样的体会：“倘能生存，我当然要学习。”湖北崇阳有位儒医熊伯伊，他整天捧卷，把常年苦读当作一件乐事，曾作《四季读书歌》作为自己的座右铭：春读书，兴味长，磨其砚，笔花香。读书求学不宜懒，天地日月比人忙……夏读书，日正长，打开书，喜洋洋。田野勤耕桑麻香，灯下苦读声朗朗……秋读书，玉露凉，钻科研，学文章，晨钟暮鼓催人急，燕去雁来促我忙……冬读书，年去忙，翻古典，细思量。挂角负薪称李密，囊萤夜读有孙康……”凡事都有辩证法，读书也一样。一方面是要坚持读书，另一方面又要反对读死书，唯书为上。我们洞庭湖农村的老人说，牛吃草要倒嚼，人读书要思考。外国亦有这方面的谚语：“怀疑是知识的钥匙”（罗马尼亚），“读书贵于独立思考”（瑞士）。清代学者张潮更是主张对书本进得去出得来，“善读书者，无之而非书，山水亦书也，棋酒亦书，花月亦书也。”所以有人归纳了读书的十原则：指向原则，方向明确，不要太杂，不要淹没学习重点；优先原则，沙里淘金，去粗取精，去伪存真，撷取闪光的思想、观点和方法；统筹原则，纵横结合，统筹兼顾；价值原则，经得起时间检验，力求在长时间内对学习有益，等等。

修康健之体。好的身体是美好人生的基础，也是人生修养的基础。海南省委副书记蔡长松说，对个人来说，

身体好比是“1”，学识、荣誉、财富、职位等等都是“0”，有了“1”，后边的“0”才有意义，越多也越有价值。离开了“1”，“0”再多也只是“0”。同时，好的身体又是人生修养的结果。孔子说，“大德必及其寿”。这话既是说德行好的人必然长寿，同时也指德行好的人“死而不亡”，如同诗人臧克家说的“有的人死了，可他还活着”那样的永垂不朽。至于如何修养身体，人们总结的经验很多。革命老人徐特立长寿的经验是，基本吃素，经常走路，心情舒畅，劳逸适度。中国第一村华西村的老支书吴仁宝 70 多岁了，精力还象年轻人。他的养生之道是“管住嘴、多动腿、脑不停、好心情。”归纳长寿老人的经验，健康体魄主要源于三条：

良好的心态。一是功名利禄看得穿。白居易说：自静其心延生命，无求于物长精神。北大一位长寿学者说，“功名利禄四道墙，人人翻滚跑得忙，若是你能看得穿，一生快活不嫌长。”二是知足常乐。赵朴初老先生 92 岁时写过一篇《宽心谣》：日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心出舒坦；每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；内孙外孙同样看，儿也喜欢，女也喜欢；全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安；早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。三是要有辩证的方法。人生在世要遇烦恼，人吃五谷要生疾病。对此，要用辩证的方法来认识，用积极的态度去化

解。巴尔扎克说，“世界上的事情永远不是绝对的，完全因人而异”，比如“苦难，对于天才是一种垫脚石……对能干的人是一笔财富，对弱者是万丈深渊。”即使遇到挫折、失败也要坦然面对，可以象印度诗人泰戈尔说的，“世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗”，还可以象一位诗人说的那样，积极应对：“雨天不是没有太阳，只不过它在更高的天上。”

平衡饮食。祸从口出，病从口入。饮食的平衡是健康的关键。日本是长寿之国，他们长寿“十训”中有四条是关于饮食的：“少肉多菜”、“少盐多醋”、“少糖多果”、“少食多嚼”。我国的营养专家提出了“吃喝五宜”，如饥饱适宜，饭后常常三分饥，犹胜每餐饱十分；冷热适宜。食物 10-15℃为宜；时间适宜，定时进餐；还有环境适宜，花样适宜等。医学专家还提出了多吃富含 Va、Vc 和高纤维食物，少吃腌制食物，不吃霉变食物、不嗜烟酒以防止癌症的忠告。

适量运动。生命在于运动。俗话说，健康是走出来的，毛病是吃出来的。中国历史上在位最久、寿命最长的皇帝乾隆活了 88 岁，他的养生诀是“齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，腿常运，面常擦，足常摩，腹常旋，腰常伸，肛常提，食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。”适量运动不仅健身强体，还可以提高“情绪商。”如“优柔寡断的人应选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远”等体育运动，“久练能帮助人增强果断的个性”。急躁易怒的人应该多进行“下棋、打太极拳、慢跑、长距离步行及旅游和骑自行车、射击等缓慢、持久的项目”，

以“帮助人调节神经活动，增强自我控制能力”。

(三)

有位教师说得好：引言的深刻，可见作者的思想深刻。在与克鑫同志近三十年的交往中，我深感这位老朋友自身就是一个注重加强修养的人。许多《修养语丝》中说的，他做到了；许多《修养语丝》中没有说的，他也做到了。中国读书人历来强调“立言立德立功”。从“立言”看，他从上世纪70年代中期开始“爬格子”，从事机关公文、报告、文件、领导讲话和署名文章的写作，从乡镇党委机关一直写到省委大院。把他写的“文字”码起来，也是“著作等身”了。然而这些文字都是不署名的，算不得他的“立言”。他有不有见诸报刊的署名文章呢？有，但比起这些公文来只是极少极少的了。不是他写不出大部头，不是他不可以撰写出更多的文章，只是他把全部的精力和时间都花在当“无名英雄”上了。再说“立德”。克鑫大处有高风，小处能亮节。1992年，他任常德市政府副秘书长兼办公室主任时，经民主推荐，组织考察，市委研究，决定他调任武陵区委书记。这是改“吏”为“官”的好事情。可就在组织与他谈话之后文件下发之前，组织上改变决定，因为培养女干部的需要，决定选派一名女同志任区委书记。面对“进退”变化，克鑫同志十分坦然，继续在机关安心当“幕僚”。1994年他调省委政研室后，1995年4月起先后任副厅级研究员、副主任、正厅级研究员，与五位主任同过事，

他乐当“配角”、甘做“帮手”，从不谋个人的职位。与他共过事的人都说，克鑫把个人的“升降进退”看得很淡很透。在生活小节上，他也比较严格严谨。他长年写作不到半百便白了头、弯了腰。为了装饰“形象”，有人劝他到美发厅焗油。可他自己花20多块钱买瓶焗油膏，在家里刷刷洗洗地焗了油。他对自己“抠”，对公家更“抠”。单位小车有几台，他一个正厅级干部坐公车也顺理成章。可他上下班，在市区办事，都经常骑自行车、搭“的”。有人不理解？他说，这既为国家节约，又让自己健身，两全其美。再说，我们从农村出来的，不能忘了农村的艰难辛苦。“立功”。30多年，他辛勤工作，立过多少功，受过多少嘉奖，组织上没统计，同事们也记不清。可他为同事、部下和朋友们的住房安排，家属工作安置亲自奔波，为写作新手修改文稿挑灯熬夜，为机关干部家庭纠纷上门调解……，大家都铭记在心。

· 13 ·

字如其人，文如其人，读《修养语丝》，如读克鑫其人！

(作者系常德市政府副巡视员)

目 录

代 序

读《修养语丝》	叶培明 1
---------------	-------

做 人 篇

1 (一) 做人之诀

“八荣八耻”	1
中华民族传统“十德”	1
积极的态度是人生的前提	3
杰斐逊给子孙的忠告	4
楹联劝善	6
行行好，其实并不难	7
每天问自己十个问题	8
做人如钟	9
克服十种“心理症”	10
要有平常心	11
直言是金	11
警惕“素质流失”	14
要敢于放弃	17
只能陪你一程	20