

和谐社会思想、文化与艺术丛书



约束您自己

——自我完善与和谐人际关系的构建

YUESHU NIN ZIJI

阎钢 著



四川大学出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

物我之间

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

和谐社会思想、文化与艺术丛书



约束您自己

——自我完善与和谐人际关系的构建

YUESHU NIN ZIJI

阎钢 著



四川大学出版社

责任编辑:王 冰
责任校对:赵 琼
封面设计:翼虎书装
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

约束您自己:自我完善与和谐人际关系的构建 / 阎钢
著. —成都:四川大学出版社, 2008.4
(和谐社会思想、文化与艺术丛书)
ISBN 978-7-5614-3994-4

I. 约… II. 阎… III. ①自我完善化②人际关系学
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 047925 号

书名 约束您自己——自我完善与和谐人际关系的构建

著 者 阎 钢
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-3994-4/C·186
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 6.125
字 数 124 千字
版 次 2008 年 4 月第 1 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数 0 001~1 500 册
定 价 12.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

丛书序

谢和平

(中国工程院院士，四川大学校长)

和谐是人类的共同梦想！从某种意义上而言，和谐也是天地宇宙的共同秩序。这束顽强的经历过无数血与火之洗礼的梦想光芒，不仅投映着古老的东方，也投映着同样古老的西方；不仅投映着哲学艺术，也投映着诗歌与建筑；不仅投映着波澜起伏的社会人生，也投映着广袤无垠的山川风云……

2004年，中国共产党十六届四中全会明确提出了“构建社会主义和谐社会”的科学命题。2005年早春2月，中共中央总书记、国家主席胡锦涛又在中央党校举办的省部级主要领导干部提高构建社会主义和谐社会能力专题研讨班上，开宗明义地向世人宣布：我们所要建设的社会主义和谐社会，应该是民主法治、公平正义、诚

约束自己——自我完善与和谐人际关系的构建

信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。2007年胡锦涛总书记在党的十七大报告中号召：“建设和谐文化，培育文明风尚。”“弘扬中华文化，建设中华民族共有精神家园。”

有人形象地解释说，和谐的“和”，左边为“禾”，右边为“口”，“禾”代表“食物”，“禾”与“口”结合起来，可以理解成丰衣足食，人们只有在满足基本的生存需求之后，才有可能“和”——管子说：“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”因此“和”必须首先解决温饱问题。“谐”字左边为“言”，右边为“皆”，二字合起来的理解应该是：人们都能够运用语言表达自己的思想和意志——孔子提倡“各言尔志”、“和而不同”，因此“谐”必须具有合理的民主机制。暂且不论这种解释是否合乎传统的训诂学知识，但是它反映出了国人心目中“和谐”的理想境界。在中国人看来，最原始最基本的和谐，应该包括：人们拥有充足的物质生活和丰富自由的精神生活。

和谐是中华民族文化的精髓。中国古代哲学家在追求天时、地利的同时，更强调人的和睦、和气、和谐。孟子说：“天时不如地利，地利不如人和。”古代的圣贤们仰观天文，俯察地理，中究人事，将天、地、人作为一个完整的统一体来思考，进而展开对宇宙、人生的深层次探索，并在这种宏伟的思想体系中，努力寻求人与自然、人与社会、人与人、人与内心之间的整体和谐。所以宋代哲学家陆九渊说：“宇宙便是吾心，吾心便是宇宙。”

中国文化以儒释道三家相互融合而形成，和而不同，多姿多彩。就和谐宏旨而言，儒、释、道三家思想亦是互补合流：

道家重人与自然的和谐，儒家倡人与社会的合谐，佛家求灵与肉的和谐。这三大关系是过去的、现在的以及未来的人们所必须要面对和解决的。而综观世界文化，对于上述三大关系的清醒认识与把握，中国文化堪称独树一帜。

中国古代哲人对和谐概念进行了朴素而深刻的、且置之当世仍流光溢彩的探索与实践。不论是《晏子春秋》和《左传》记载的晏子所提出的“和同之辨”，还是《国语·郑语》所记载的史伯所提出的“和实生物”，均具有本体意义上的明睿之见。

和而不同，世界因此而缤纷繁富；和实生物，万象因此而生生不息。老子说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”荀子也说：“天地合而万物生，阴阳接而变化起。”宇宙中的人和万物，都是由阴阳二气和合而产生的，所以《周易·系辞下》称“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生”，讲的也就是这个意思。

《吕氏春秋》说：“天地有始。天微以成，地塞以形。天地合和，生之大经也。以寒暑日月昼夜知之，以殊形殊能异宜说之。夫物合而成，离而生。知合知成，知离知生，则天下平矣。”在充满朴素唯物主义思想的中国创世理论家看来，开天辟地之初，只有天（阳）、地（阴）两种原始物质，由于阴阳的统一与和谐，从而产生了人类万物。阴阳和合，天地有序，相离却不相灭，在新的和谐统一中产生新的生机，人类也才能在这种和谐之中开创日日新的境界。

孔子说：“君子和而不同，小人同而不和。”在孔子看来，“和谐”之“和”，还意味一种圆满的君子人格。《中庸》说：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，

约束您自己——自我完善与和谐人际关系的构建

天地位焉，万物育焉。”汉代鸿儒董仲舒在《春秋繁露·循天之道》中也说：“中者，天下之终始也；而和者，天地之所生成也。夫德莫大于和，而道莫正于中。中者，天地之美达理也，圣人之所以保守也。《诗》云：‘不刚不柔，布政优优。’此非中和之谓欤？是故能以中和理天下者，其德大盛；能以中和养其身者，其寿极命。”这种博大而精微的中和之道，是人的道德修养和处事方法的至高境界。一个人（君子）能臻此精神境界，不仅可能独善其身，亦能兼善天下，从而达到天人合一，内圣外王，民胞物与，万物和谐的境界！

在西方文化中，虽然在处理上述三大关系时，并不像中国文化来得那样自然和绵远，但亦能时时听见和谐的呼声。

在基督教中，“和谐”是基督福音的本质。《圣经》中多次出现这样的训诫：“使人和睦的人有福了。”“神藉基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职份赐给我们！”在基督教看来，神是和平的君王，和平的源头，一切的真、善、美均来自于万能的神，伊甸园就是世上最和谐的去处。

伊斯兰教中著名的“中道”思想，也是和谐文化的另一种声音。“中道”主张当行则行，行止有度，颇类儒学的中庸思想。在一部穆斯林的传述中有这样的记载：我对圣人说：真主的使者啊！你对于伊斯兰教给我一个忠告——有它我不再会问任何人。穆圣说：“你说‘我信仰真主’，然后走正路。”这个光明的“正路”，就是不偏不倚、和谐温厚的“中道”。

在西方哲学史中，和谐一词最早出现于科学哲学家口中，如古希腊著名哲学家、数学家毕达哥拉斯，他曾将数视为万物的本源，认为自然界的一切现象和规律都是由数决定的（这有些类似宋代邵康节所倡导的象数之学），提出“数的和谐”

决定着万物的和谐。数的和谐理念深刻地影响着西方哲学艺术，和谐概念后来在西方音乐中得到广泛运用：当音节之间的音程具有同样的（数的）比例关系时便产生了和谐与美感。交响乐就是由不同乐器奏出的不同声音的合成与流动，从而形成气势恢宏的乐章。如果只有一种声音或调子，带给我们的只能是枯燥乏味和疲劳。这恰恰印证了中国先哲所提倡的和而不同、和实生物的卓越理论。

由数学而音乐，再延伸及社会、政治、人生——也应像数或音乐那样，和谐而完美：社会和谐来自于公正。毕达哥拉斯曾对议事厅的权贵们大声呼吁：“一定要公正。不公正，就破坏了秩序，破坏了和谐，这是最大的恶。”西方政治哲学家对“和谐”社会的论述，基本上是从此出发，寻求获得社会和谐的理论和实践方法。无论是柏拉图描述的充满乌托邦色彩的“理想国”，还是以卢梭为代表的启蒙思想家所提倡的“社会契约”论；无论是古典政治经济学家亚当·斯密的“经济和谐”论，还是新自由主义思想家格林的“政治和谐”论，都始终回响着毕达哥拉斯的声音：公正、自由、平等。

在一切文学艺术领域内，和谐之美更是所有具有永恒价值的优秀作品所共有的价值尺度：不同声音和音效的和谐，构成灿烂缤纷的乐章，或如江河澎湃，或如柳丝轻拂；不同色彩和光影的和谐，组成眼花缭乱的画卷，或如大漠孤烟，或如杏花江南；不同意境和感悟，构成一唱三叹的诗歌，或如黄钟大吕，或幽咽如诉。和谐在文学艺术中无所不在；东晋大诗人在《桃花源记》中，更是用朴素优美而梦幻的文字，为我们勾勒了一个古代东方和谐的乌托邦世界，迄今吟咏之际，仍引人神往。

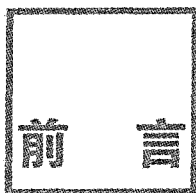
约束自己——自我完善与和谐人际关系的构建

当然，和谐也还包括着人们的自觉自律，自我克制。每一个人都怀着获得幸福的梦想，都拥有获得成功的权利。但是每个人在实现这个梦想和权利时，又必须尊重他人的梦想和权利。在西方，启蒙思想家们提倡：“自由以不影响他人的自由为限度。”而以孔子为代表的东方哲人，却提出了更加仁慈的教诲，那就是儒家著名的“忠恕”学说：希望自己幸福也帮助他人获得幸福；希望自己成功也帮助他人获得成功；自己不愿遭受的苦难，也不要转移于他人——“己欲立而立人，己欲达而达人”；“己所不欲，勿施于人！”

人类需要和谐，宇宙同样也需要和谐。如何理解和谐？如何做到和谐？吸取古今中外，诸子百家，不同文明、不同流派的和谐智慧，重构新世纪的和谐理论，这也许是当代学人应当肩负的历史使命。这套“和谐社会思想、文化与艺术”丛书就是川大学人对这一问题作出的初步思考，也是我们奉献给致力于构建和谐社会的人们的一份薄礼。是否成功，有待于读者诸君的审视与批评。

让我们共同在中国共产党“十七大”精神指引下，立志以人为本，和谐共生；百虑一致，刚健文明。做到和谐人生，和谐社会，和谐家庭，和谐中国，和谐世界，和谐宇宙。“和”之一字将维系人寰世界，“谐”之一字将润泽天地乾坤！是为序。

2007年9月



生命是受约束的，在这一点上，法国人让·雅克·卢梭^①是明智的。他说：“人是生而自由的，但却无往不在枷锁之中。自以为是其他一切的主人的人，反而比其他一切更是奴隶。”^②人不可以放纵自己，面对大自然的放纵，人类会遭到灭顶之灾；面对社会的放纵，个体会遭到生命的毁灭。

人们渴望自由，也喜欢无拘无束，但自由总是相对的。换言之，在社会生活中，一个人的生命形式是否是事实上的自由，不是以个人自身的感觉、确认说了算，而是以社会、他人的客观需要程度来确定的。也就是说，在现实生活中，自由意味着责任。仅此一点，存在主义哲学家法国

① 让·雅克·卢梭（1712—1778），法国18世纪启蒙运动最卓越的代表人物之一，马克思曾高度评价卢梭是“不断避免向现存政权作任何即使是表面上的妥协”的思想家。——参见《论人类不平等的起源和基础》中译本，商务印书馆1982年版，第1页。

② [法]卢梭：《社会契约论》，商务印书馆1980年版，第8页。

约束自己——自我完善与和谐人际关系的构建

人萨特（1905—1980）也不得不承认：“人，由于命定是自由，把整个世界的重量担在肩上：他对作为存在方式的世界和他本身是有责任的。”^①

这就意味着，一个人在自己的生命发展过程中，越表现出自己生命的自由性，他就越要承担起对社会的责任。他必须将个人的生存方式制约于这样一个限度内，即必须使自己不碍于他人；必须为社会、他人所需要，被社会、他人所认可和赞颂。一个无论何时都被社会、他人所需要、赞颂的人，其生命存在形式及其感觉状态就是最自由的。因此，人生命自由之路的基点，只能是一种不断展示自己社会价值效益的客观实践过程。

在此，我们反对那种毫不顾及社会、他人利益，只顾自己生存需要的个人自由。事实上，这种个人自由是难确立的，即使确立，也是以生命作赌注，以生命来冒险。法国启蒙思想家孟德斯鸠（1689—1755）说：“在一个国家里，也就是说在一个有法律的社会中，自由只能在于能够去做应当想做的事，而不被迫去做不应当想做的事……自由就是做一切法律许可的事的权利。如果一个公民能够做法律禁止的事，那就不再有自由了，因为别的人也同样可以有这种权利。”^②

今天，由于人们对自然界和社会生活的认识和改造日渐深入、完善，人类的生命形式较之于千百年前，其自由

① [法] 萨特：《存在与虚无》，安徽文艺出版社1998年版，第705页。

② [法] 孟德斯鸠：《论法的精神》。引自《人生哲学宝库》，中国广播电视出版社1992年版，第225页。

程度已大大加强；但是，无论生活在哪一种社会形式或状态中的人，都没有进入到在物质、精神、文化需要上具有取之不尽、用之不竭的自由王国。人们生命存在的形式或状态不可能具有不受任何束缚限制、随心所欲的自由性质，人们必须相互地依赖着、需要着，由此还必须相互地制约着、被支配着。

今天，人的生命自由的发展仍然是一个历史的范畴，生命自由的程度仍然是一个历史的相对概念。自由是比较出来的，面对人类生命的昨天，我们应该是满足的。当然，相比人类生命的明天，我们或许还有许多的失落和惆怅。但是，我们坚信，人类的每一次跃进，都显示着其中的每一个个体生命在向必然的自由王国迈进了一步。人的生命总是有着希望的。今天的相对不自由也就是为了人类明天的绝对自由；今天个体生命的受制约也就是为了他所生活在其中的那个整体人类生命的自由。当然，每个向往生命自由的人，必须靠自己实现自由，自由不会像一种奇异的礼物从天而降，掉在任何人怀里。

生命是自由，也是约束。懂得生命价值所在的人，就懂得自由的真谛；反之，抛弃生命价值所在的人，就只有生命的终结。因此，当个人还不能脱离社会、他人，去获得对必然的自由王国的认识而赢得完全的生命自由时，我们坚信，在这样的历史状态下，一个人想使自己的生命自由，就必须从社会、集体和他人中获得。

为此，马克思、恩格斯说得十分明白：“个人力量（关系）由于分工转化为物的力量这一现象，不能靠从头脑里抛开关于这一现象的一般观念的办法来消灭，而只能靠个

约束您自己——自我完善与和谐人际关系的构建

人重新驾驭这些物的力量并消灭分工的办法来消灭。没有集体，这是不可能实现的。只有在集体中，个人才能获得全面发展其才能的手段，也就是说，只有在集体中才可能有个人自由。在过去的种种冒充的集体中，如在国家等等中，个人自由只是对那些在统治阶级范围内发展的个人来说是存在的，他们之所以有个人自由，只是因为他们是这一阶级的个人。从前各个个人所结成的那种虚构的集体，总是作为某种独立的东西而使自己与各个个人对立起来；由于这种集体是一个阶级反对另一个阶级的联合，因此对于被支配的阶级说来，它不仅是完全虚幻的集体，而且是新的桎梏。在真实的集体的条件下，各个个人在自己的联合中并通过这种联合获得自由。”^①

马克思、恩格斯在一百多年前的论述，在今天的社会仍然具有着实际的人生指导作用。尽管现在的社会、集体并没有像马克思、恩格斯所设想的那么完善，也并不尽然反映出每个人的意识和思想，但是，人们必须依赖于它，它毕竟是当前人们生存的现实保障，且随着文明的进步，它总是比以前的社会、集体更具有真实性，虽然不完善，但却是真实的。因此，我们应正确地看待个人与社会、集体、他人的关系；正确地看待个人的利益与社会、集体、他人利益之间的关系；正确地看待个人的生命自由与整个社会、集体、他人生命自由的关系。

很显然，在人们共同生活的社会关系中，在每一个人的生命自由发展的圈子里，如果人们时时处处思考着的都

^① 《马克思恩格斯选集》第一卷，人民出版社1975年版，第82页。

只是自己的利益，人人都为自己的生存欲望肆无忌惮地争夺，实际上，每一个人的生命自由就无从保障。因为，他们的每一份私人利益，甚至生命都处在被人掠夺、强占的境地。因此，仅从个人的角度去思考和发展生命的自由，并赋予这种自由以私人的意义，这样的生命，只能是一种自欺欺人的虚幻自由。一个绝对自私自利的人，一个十足的利己主义者是不可能真正实现生命的自由的，他只有生命的绝对约束。

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

一 正确认识自己	(1)
----------------	-------

1. 我是谁	(1)
--------------	-------

2. 生命的意蕴	(8)
----------------	-------

3. 生命的体验	(15)
----------------	--------

4. 生命的价值	(24)
----------------	--------

二 把握生命规范	(30)
----------------	--------

1. 生命的本能	(30)
----------------	--------

2. 受制约的人生	(35)
-----------------	--------

3. 法律的规范	(42)
----------------	--------

4. 道德的规范	(46)
----------------	--------

三	力求生命和谐	(53)
1.	生命的美	(53)
2.	人体与心灵	(57)
3.	完善人格	(61)
4.	超越自我	(67)
四	化解情感症结	(71)
1.	解除孤独	(71)
2.	自信人生	(79)
3.	释然恐惧	(85)
4.	化解嫉妒	(90)
五	和谐人际关系	(95)
1.	诚其身而天下诚	(95)
2.	孝以和、恭以惠	(101)
3.	非义不居	(105)
4.	见得思义	(110)
六	善待两性世界	(113)
1.	生命的两极	(113)
2.	女人之于男人	(117)
3.	男人之于女人	(123)
4.	爱之升华	(129)
七	懂得行为艺术	(136)
1.	得体的举止	(136)