

如果生活失去分寸感
——纵是绝世聪明也枉然

生活需要分寸感

章岩
——
著

所谓情商高
就是恰到好处
把握分寸感

所谓分寸感
即影响中国千年的
中庸智慧
和平衡艺术

林语堂

倾情推崇的
生活准则

中國華僑出版社



生活需要
分寸感

章岩

著

中國華僑出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

生活需要分寸感/章岩著.-北京:中国华侨出版社,2019.3

ISBN 978-7-5113-7815-6

I . ①生… II . ①章… III . ①成功心理-通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 014029 号

生活需要分寸感

著 者: 章 岩

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 滕 森 邓小兰

装帧设计: 尚世视觉

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17 字数: 241 千字

印 刷: 天津中印联印务有限公司

版 次: 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7815-6

定 价: 49.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)82000119

网 址: www.oveaschin.com

E - mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

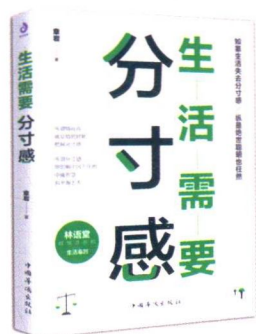


章岩

本名张兵，青年作家、文化学者、洞见新知传播人、第三届新概念作文获奖者。出版图书百余种，版权输往韩国、东南亚及中国台湾地区。



敬请关注
直接与作者沟通互动



分寸感

其实就是做人做事恰到好处
从本质说，就是儒家的中庸智慧

这是中国人从古至今所遵循的
生活法则和生活艺术

如果掌握了这一法宝
无论修身齐家还是治国平天下
你都将无往而不胜



关注微信，
你就有机会免费
获得一本图书。

微信号：kuiwenkan

出版人：刘凤珍
策划：紫云文心·张兵
责任编辑：滕森 邓小兰
策划者信箱：kefu@iqqbook.com
封面设计：**尚世视觉**

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

自序

活在这个世界上,我们都渴望活出自我的价值,渴望实现深藏内心的梦想,没有任何一个人甘愿平凡庸碌地虚度一生。可是,面对繁琐的日常生活考验时,我们却会惊慌失措,不知何去何从。犹如宇宙中的星体,我们不知自己的生活应该按照什么样的轨道运行。

什么才是正确的生活态度呢?如果你是一个喜欢阅读的人,有时候会发现不同作者的观点竟存在矛盾和冲突。针对一个观点,人们可以从正面和反面来论证它。我曾经在北京西单图书大厦见过两本书,一本书名叫《30岁前,一定要结婚》,另一本叫《30岁前,千万别结婚》。翻开看看,两本书都说得冠冕堂皇,貌似都很有道理。然而,这两本书就像两个相互厮杀的人,我们到底应该听谁的呢?答案不在别处,就藏在“分寸感”三个字中。

世人普遍存在人性弱点——有时会走极端,无论对人还是对事,大都如此。喜欢一个人,我们恨不得把他捧上天;讨厌一个人,恨不得离他远远的。事实上,这两种做法都不可取,都违背了中正平和的原则。如果以此作为生活的准则,必定会让你犯下一大堆的错误,让你的生活不知不觉陷入万劫不复之境。常言道:“呼唤什么缺什么。”有些人缺少分寸感,做人做事要么过头,要么不及,所以儒家才倡导中庸之道。所谓“中庸之道”,用现代的话说就是“分寸感”。千百年来,分寸感是指导中华民族繁衍生息的重要生活准则,早已烙在中国人的骨髓里了。从这个角度来看,“分寸感”绝非西方的产物,它是我国从古至今土生土长的一门人生哲学,从头到脚都闪烁着睿智的光芒。

关于从“中庸之道”引申而来的“分寸感”,近代文学家、思想家林语堂推崇备至。他在《谁最会享受人生》的文章中如此写道:

生活的最高典型终究应属于子思所倡导的中庸生活,他即是《中庸》作者,孔子的孙儿。与人类生活问题有关的古今哲学,还不曾发现过一个比这种学

说更深奥的真理。这种学说，就是指一种介于两个极端之间的那一种有条不紊的生活——酌乎其中学说。这种中庸精神，在动作和静止之间找到了一种完全的均衡。所以理想人物，应属一半有名，一半无名；懒惰中带用功，在用功中偷懒；穷不至于穷到付不出房租，富也不至于富到可以完全不做工，或是可以称心如意地资助朋友；钢琴也会弹弹，可是不十分高明，只可弹给知己的朋友听听，而最大的用处还是给自己消遣；古玩也收藏一点，可是只够摆满屋里的壁炉架；书也读读，可是不很用功；学识颇广博，可是不成为任何专家；文章也写写，可是寄给《泰晤士报》的稿件一半被录用一半退回——总而言之，我相信这种中等阶级生活，是中国人所发现最健全的理想生活。李密庵在他的《半半歌》里把这种生活理想很美妙地表达出来：

看破浮生过半，半之受用无边，
半中岁月尽幽闲，半里乾坤宽展。
半郭半乡村舍，半山半水田园，
半耕半读半经廛，半士半姻民眷。
半雅半粗器具，半华半实庭轩，
衾裳半素半轻鲜，肴饌半丰半俭。
童仆半能半拙，妻儿半朴半贤，
心情半佛半神仙，姓字半藏半显。
一半还之天地，一半让予人间，
半思后代与沧田，半想阎罗怎见。
饮酒半酣正好，花开半时偏妍，
半帆张扇免翻颠，马放半缰稳便。
半少却饶滋味，半多反厌纠缠，
百年苦乐半相参，会占便宜只半。

所以，我们如把道家的现世主义和儒家的积极观念配合起来，便成中庸的哲学。因为人类是生于真实的世界和虚幻的天堂之间，所以我相信这种理论在一个抱前瞻观念的西洋人看来，一瞬间也许很不满意，但这总是最优越的哲学，因为这种哲学是最近人情的。我们承认世间非有几个超人——改变历史进化的探险家、征服者、大发明家、大总统、英雄不可，但是会快乐的人还

是那个中等阶级者，所赚的钱足以维持独立的生活，曾替人群做过一点点事情，可是不多；在社会上稍具名誉，可是不太显著。只有在这种环境之下，名字半隐半显，经济适度宽裕，生活逍遥自在，而不完全无忧无虑的那个时候，人类的精神才是最为快乐的，才是最成功的。我们必须在这尘世上活下去，所以我们须把哲学由天堂带到地上来。

通过阅读上述文字，字里行间足见林语堂将“中庸之道”这种分寸感推崇为至高无上的生活准则，认为这是最为人性化的中华哲学思想和人生指南。我赞成他的这种理解，但对他的某些描述却持保留意见。比如我们在职业奋斗方面，如果学习他的差不多法则，很可能就变成了浅尝辄止、半途而废，最终导致一事无成。比如他说的“钢琴也会弹弹，可是不十分高明，只可弹给知己的朋友听听，而最大的用处还是给自己消遣；古玩也收藏一点，可是只够摆满屋里的壁炉架；书也读读，可是不很用功；学识颇广博，可是不成为任何专家……”，这样一来，不就成了什么都不精通的“二流子”了吗？事实上，他的这种理解是违背子思在《中庸》书中所倡导的分寸感之要义的。关于人生奋斗与自我价值的实现，《中庸》第二十六章中说：“唯天下至诚，为能尽其性。”意思就是，唯有天下至诚的人，才能充分发挥自我的本性和自我的潜能。可见，《中庸》作者所谓的分寸感，并非“一瓶子不满，半瓶子晃荡”的混日子态度，他希望我们每个人都能为梦想全力以赴，尽心尽性做到极致。

那么，真正的分寸感到底是什么样？我们应该如何正确理解分寸感？我们应该如何将分寸感运用到自己的生活中呢？诸如此类一系列问题，正是我创作本书的缘由。所以，我在参阅中华书局于2008年12月出版的《大学中庸译注》（王文锦译注）权威版本基础上，结合当下人们最迫切需要解决的人生困惑，力求对中庸之道进行接地气的阐述。我所理解的中庸之道，就是我们现代人要践行的分寸感。它囊括了我们生活所面临的各个方面，从人性本质到人格魅力的修炼，以及职场、亲族关系的维系，无一处不需要分寸感的参与。

分寸感是影响世界的重要力量。关于这一点，著名导演伍迪·艾伦说：“我们缺少领袖和一致的计划，没有精神中心，在宇宙中随波逐流，出于挫折感和痛苦，互相施以骇人听闻的暴力。幸好，我们还没有失去分寸感。总而言之，未来显然机会无限。”的确如此，这个世界虽然残酷，但正因有了分寸感，一切都有了希望。

可以说,一个人要想获得美好生活,离开分寸感是万万不可能的。分寸感虽然只有简单的三个字,但即使书写千万言也不能穷尽其冰山一角,所以我对分寸感的解读只能是管中窥豹,其更丰富的内涵隐藏于每个人的生活深处。如果你用心观察学习,必能感知它的人性温度,必能从中受益无穷,从而拥有属于自己的分寸感,在生活中收获成功、享受幸福。

目 录

自序

第1章 所谓分寸感,就是中和之道

直指人心,明心见性 /1

慎独——越是别人看不到听不到的地方越要谨慎 /3

中和的境界 /6

第2章 分寸感是君子和庸人的分界线

你是君子还是庸人,就看分寸感 /10

君子言行合宜适中,庸人言行肆无忌惮 /12

第3章 分寸感是至高无上的品德,做到者必是人中龙凤

分寸感至高无上,极少人才能做到 /15

范蠡的分寸感——商圣的启示 /17

第4章 为什么我们常常失去分寸感——中庸之道不能实行的缘由

不要聪明过头,也不要愚不可及 /20

不要贤德过头变虚伪,也不要无品无德不像样 /23

第5章 中庸高手是如何把握分寸感的

不耻下问,任何人都有可学之处 /27

隐恶扬善——像古代高手一样把握分寸感 /30

针对民众过头和不及的弱点,采取中庸之道 /32

第6章 人性的弱点——聪明人是如何失掉分寸感的

面对利欲的陷阱,聪明人有时也不知躲避 /35

选择中庸之道,聪明人也需“笨功夫” /38

第7章 颜回是个好榜样——学习分寸感的态度

颜回的中庸之道 /40

精诚专注的学习进修态度 /42

第8章 完全做到分寸感是不可能的,但离开分寸感却是万万不能的

国可平治,中庸之道却做不到——唐玄宗的启示 /45

爵禄可辞,中庸之道却做不到——刘伯温的启示 /47

利刃可蹈,中庸之道却做不到——项羽的启示 /49

第9章 强大的分寸感——和而不流,中立不倚

打破界限——既不过于容忍,也不过于强悍 /52

和而不流——与人和睦相处而不同流合污 /54

中立不倚——把握中庸的分寸感而不偏不倚 /57

第10章 践行自己的分寸感,世人哪怕不理解也没关系

不要过于标新立异 /60

正道而行,绝不半途而废 /62

根据分寸感去做事,哪怕不被人理解也不后悔 /64

第11章 大事小事都有分寸感——人生处处是中庸

分寸感就藏在日常生活之间 /67

分寸感的奥妙——浅近处匹夫能行,高深处圣贤难懂 /69

第12章 分寸感的修为——中庸之道的要点

分寸感的基础 /73

分寸感的两大关键字 /74

分寸感的准则——己所不欲,勿施于人 /76

君子的四大修为——你的分寸感价值何在 /78

有余,不敢尽——万事留有余地 /81

言行一致,说到做到 /83

第13章 摆正位置、安于本位,做人做事才有分寸感

安于本位,不受外界诱惑 /86

摆正自己的位置——不攀附上位之人,也不欺凌下位之人 /88

上不怨天,下不尤人——绝不怨天尤人 /90

默默耕耘待时机,绝不冒险赌运气 /92

第14章 治家的分寸感——身修而后家齐,家齐而后国治

不要好高骛远——从近处和低处做起 /94

管理好你的家庭,才能做成你想干的所谓那些大事 /96

第15章 神秘的分寸感——让自己无处不在但又神秘莫测

修炼神秘感 /100

领导者如何让形象深入人心但又时刻保持神秘感 /102

第16章 大德的分寸感——成就功德的秘诀

大德必得其位,必立功于天下 /104

能成材的帮着培育,不能成材的淘汰 /106

第17章 祖业传承的分寸感——如何让先祖的功德代代相传

一脉相承的功业 /108

无论身份贵贱,慎终追远都是必须的 /110

第18章 管理的分寸感——不可不知的管理要诀

管理逻辑:取人以身,修身以道,修道以仁 /112

如何才能修身管天下:修身、事亲、知人、知天 /114

天下共通的五道——有些祖训别误读 /116

天下共通的三德:智、仁、勇 /118

殊途同归的学习力 /120

第19章 分寸感是修出来的1——知行合一的境界

修身三要:好学、力行、知耻 /123

修身、知人、治天下——分寸感是修出来的 /126

御世九经,让我们摆平这个复杂的世界 /128

第20章 分寸感是修出来的2——知行合一的策略

如何修身明道 /132

如何劝勉贤德人才 /134

如何劝勉家族亲戚 /136
如何劝勉高层员工 /138
如何奖劝知识分子 /139
如何奖劝基层员工 /140
如何奖劝技术工匠 /142
如何优待远方来客 /143
如何感召各路人马 /145

第 21 章 分寸感是如何把握到位的——准备工作很重要

成事的秘诀：豫则立，不豫则废 /147
讲话前有定准，到时就不会语屈词穷 /149
做事行动前有定准，到时就不会困窘 /153
冷庙烧热香，急时有人帮——最忌无交而求 /155

第 22 章 立身于世的分寸感——从让父母顺心到让领导信任

如何取得上位之人的信任 /157
如何取信于上司——先取信于朋友 /159
如何取信于朋友——先让父母顺心 /161
如何让父母顺心——先反省自身是否至诚 /163
如何诚身有道——先知道什么是善，什么是不善 /165

第 23 章 学习的分寸感——愚昧者变聪明，柔弱者变刚强

学习至诚的关键 /167
学习的分寸感——博学审问慎思明辨笃行 /169
愚昧者如何变聪明，柔弱者如何变刚强 /171

第 24 章 在雕琢中保持灵性——如何平衡天性与教化之间的分寸感

天性和教化之间的区别 /173
如何融合天性与教化最有分寸感 /175

第 25 章 改变自我和改变世界的分寸感

至诚精进，才能发挥自我本性和潜能 /178
从改变自己开始，化育天地万物 180

第26章 教化的分寸感——如何在5分钟内打动人心

从格物致知到感动人心——教化的逻辑 /182

唯天下至诚为能化——成功教化需要至诚之心 /185

第27章 内圣外王的分寸感——成就自我,成就万物

保持至诚初心,走好自己选择的人生路 /187

成就自己,成就万物——内圣外王的仁智之道 /189

第28章 专注的分寸感——用至诚之心持久努力

至诚无息——广博高远的境界是这样炼成的 /192

不见而章,不动而变,无为而成——功到自然成 /194

第29章 万物皆可为师——藏在天地山水之间的分寸感

向天地参悟分寸感——天、地、山、水 /196

周文王的分寸感——践行向天地学来的“道” /198

第30章 你能把握这些分寸感吗——伟大的道理其实很简单

广博与精微之间的分寸感 /200

高明与中庸之间的分寸感 /203

温故与知新之间的分寸感 /205

自我的分寸——居上不骄横,居下不悖逆 /206

言论救世与沉默避祸之间的分寸感 /208

第31章 不懂分寸感,灾祸降其身——别聪明反被聪明误

愚而好自用,贱而好自专 /211

生在今世,却要返回古人的世界 /213

不是领导,别做领导的事 /215

即使是领导,没有领导之德也危险 /216

第32章 治学的分寸感——辨别考证依据的可信度

治学要以严谨考证为依据 /218

孔子和周礼——学古代礼仪可以“让你像模像样” /220

第33章 领导的分寸感——参悟分寸奥秘,修炼人格大魅力

无征不信——领导者有经验,才能取信于人 /223

不尊不信——如果地位不尊,很难取信于人 /225

如何创立合理的制度——打造完美制度的五大方略 /227

如何让远处的人仰望,让近处的人不厌倦 /230

第34章 大势与大同——万物和谐共处的分寸感

天时地利让你事半功倍 /232

和谐价值观——万物并育不害,道并行不悖 /234

第35章 圣明的分寸感——做到这些分寸感,人们尊崇和爱戴你

圣明六诀——做到这些,人们纷纷投奔你 /237

榜样人物——表现让人崇敬,说话让人信服,行事让人喜悦 /242

第36章 少数派的分寸感——向那些探索天下奥秘的人致敬

唯有至诚之人,方能洞察天下奥秘 /244

不被理解的少数派 /247

第37章 藏露的分寸感——韬光养晦和高明统御的智慧

即使你很有才华,也要懂得韬光养晦 /249

三省吾身,在别人看不见的地方内修努力 /252

用钱奖赏和厉声厉色都是下下策 /255

第1章 所谓分寸感,就是中和之道

直指人心,明心见性

人类从没停止过对“自我”的探索。比如,在西方文化中,雅典有一座祭奠太阳神阿波罗的德尔菲神庙,在它斑驳破旧的石柱上,镌刻着一句流传千古的话:“人啊,认识你自己!”在东方文化中,无论是儒家、道家,还是佛家,任凭语言、文字阐述上怎么千变万化,但最终的思想核心可概括为八个字——直指人心,明心见性。

何为“直指人心,明心见性”?简单来说就是看清自己的内心,了解自我本性。因为一个人只有对自己的自然天性有了透彻的认识,才能够修心养性,提升自我修为,从而建立家业,进而治国平天下。在《中庸》第一章中说:

天命之谓性,率性之谓道,修道之谓教。道也者,不可须臾离也,可离非道也。

意思就是,人生下来天然具有的命根禀赋叫作性,顺天性去行叫作遵道。修心明道、修己修人的行为则叫作教化。道是不可以片刻离开的,可以离开的那就不是真正的道了。

在这句话中,“天”和“性”两个字需要着重跟大家解释一下。这里提到的

“天”，并不是物理界中的天体之天，而是指天然的、自然的；“性”又是指什么呢？生命本有的自性，包括天性、人性和物性。

关于“性”这个字，《荀子》一书中曰：“生之所以然者谓之性。”在荀子看来，“性”这东西是与生俱来的，生而就有的，它是不可学、不可事的。另外，东汉大学问家王充在《论衡》中说：“禀气有厚泊，故性有善恶也。”王充认为人性是有善恶之分的，大多数人是可善可恶或者是善恶混合的。

有人说：“性”这个字太奥妙了，到底是个什么东西呢？我们不妨从日常生活的角度来聊聊“性”。我们经常听到“率性”这个词儿，比如我率性这样做，我率性不那样做，这里的率性之“性”就是一个人本有的天然之性，也就是我们常说的“初心之念”，有点类似于西方学说中的直觉或第一感觉。

从哲学角度来说，人的“天性”是指本自清净的自性，它的主要作用是起心动念。具体来说，包括五种心性现象：第一、率尔心；二、寻求心；三、决定心；四、染净心；五、等流心。如果对这五种心性现象进行解释，则需要先说说“等流心”和“染净心”。所谓“等流心”，既指我们内心的心念和思想，它犹如黄河之水滚滚而来，虽然它源源不断，但通常又是清浊不分、泥沙俱下的。为什么说我们的心念、思想是清浊不分呢？比如，当一个人的思想从头脑中涌现出来时是善恶夹杂。这个时候所有的心念、思想是地位平等的，并不会因为这个想法是好的善良的就放它先行，那个心念是邪恶的、不好的就阻止它出现，所以，此时的心性被称为“等流心”；之后就是对所有的心念、思想进行分门别类，将那些纯粹、美好的善心善念，叫作“净心”；而将那些邪恶、消极的心念称之为“染心”，也就是被外界环境侵染了的“污染之心”。

那么，率尔心、寻求心和决定心又是指什么呢？所谓率尔心，既一个人在不思不虑的心境之下，内心突然生出的心念，它来的时候你不知道它来，它去的时候你也感觉不到它的离去。相信很多人都曾经有过类似这样的经历：

某日清晨一觉醒来，在睁开眼的一霎那，突然感觉内心平静如水、清明如镜，没有任何私心杂念的缠绕，犹如仙家进入仙境一般。如果一个人能够长时间保持这种明镜般的心境，那就真正达到了“直心是道场”的修行境界。然而，对于我们这些修行尚浅的俗人来说，很难长期保持这种“心清如镜”的至高境界。

由于大众俗人们常达到“率尔心”高度，随之而来的将是“寻求心”。比如我们内心经常出现的追思、回忆的情绪动态就属于“寻”的范畴。那“求”呢？