

大學之道，在明明德，

在親民，在止于至善。

年轻人成功必读的国学经典

诠释剖析儒家渊藪精髓

打造人生修身诚信智慧

年轻人成功必读的

史东梅◎编著

大学·中庸

《大学》、《中庸》所阐述的伦理观点已成为儒家文化的一个重要组成部分。《大学》以人的修身为核心，提出了格物、致和、诚意、正心为修身的方法。《中庸》是儒家重要经典，是儒家的理论渊藪。《中庸》是宋以后儒者研读的重点。对中华文明的形成有着深远的影响。



知所先後，則近道矣。
古之欲明明德于天下者，
先治其國；欲治其國者，
先齊其家；欲齊其家者，

内蒙古人民出版社



大学·中庸



年轻人成功必读的国学经典

年轻人成功必读的

史东梅◎编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻人成功必读的大学·中庸/史东梅编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 2

(年轻人成功必读的国学经典)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09845 - 3

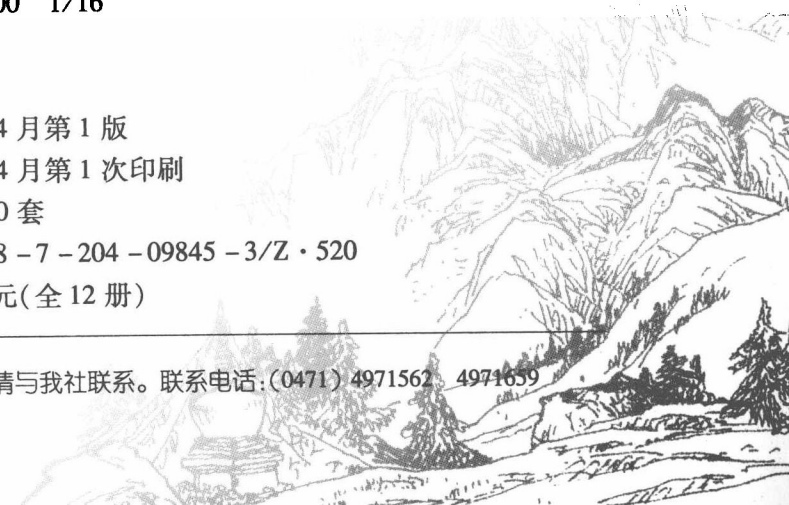
I. 年… II. 史… III. ①儒家②大学 - 青年读物③中庸 - 青年读物
IV. B222. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 010272 号

年轻人成功必读的国学经典

编 著 史东梅
责任编辑 哈 森
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 168
字 数 1500 千
版 次 2009 年 4 月第 1 版
印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09845 - 3/Z · 520
定 价 312.00 元(全 12 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659





国学经典是中华民族文化与历史的精彩浓缩，它记录风雨，贮藏丰碑，凝结精魂，激励后辈；国学经典是中华民族的智慧之果，它展示创举，闪烁智慧，点燃灵感，启迪后人；国学经典是中华五千年文明的陈酿，它历经千年淘洗，遗存华章，哺育华夏，福及人类；国学经典是培育民族精神的重要资源，它开启心智，滋润生命，陶冶人格，塑造灵魂。

开卷有益，忙碌中的年轻人闲暇之时，最应该用传统国学来陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，提高自己的人文修养，用先人的哲思来涤荡自己忙碌的心灵。坚持着阅读的爱好，在潮流文化的强大攻势下，让传统文化永驻我们的心田。“复兴国学，从根本上讲，是复兴中华民族的自尊心、自信心。”我们要斟选传世经典著作中最最经典的部分来读，要以开放的胸襟和燃烧的激情去承接古人的精典大论与哲思华章，以自豪而不狂妄，执著而不僵化的精神风貌来直面当今社会的竞争与挑战。

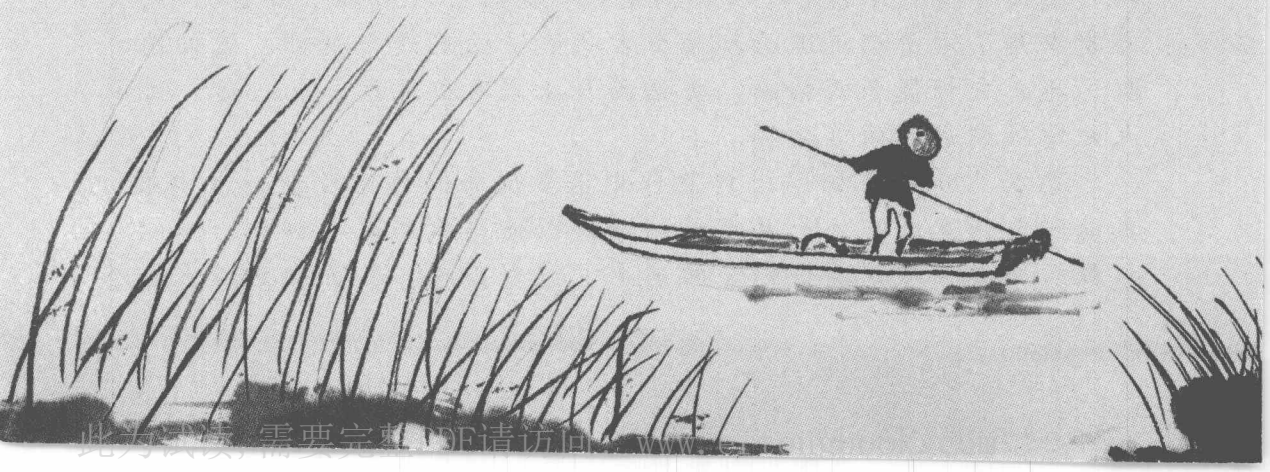
为了弘扬中国古典文化，帮助忙碌中的年轻人深刻了解我们的历史与文化，用经典历史文学知识陶冶情操、提高文化修养。同时使国学得到承传，得以弘扬光大。我们精心编排了本套丛书，文章中为了便于读者理解和领会古代先贤的思想与精神，我们选取了与正文相契合的插画，将插画与正文有机地结合在一起，可大大增加读者的阅读趣味。

本套书选编了国学经典著作中很多优秀的作品及资料，博采各类经典作品的长处，并有所创新，以使得本书风格迥异、卓然超群。希望这套书能让你了解历史，以史为鉴，使你积累历史知



识、陶冶情操、提高文化修养。同时使国学得到承传，得以弘扬光大。

让书中那些包涵人生哲理和智慧的激扬文字，幻化为轻抚心灵的缕缕清风，让你领悟人生的真谛，平淡对待得失，超然面对繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉，让你在潮起潮落的人生舞台上，举重若轻，游刃有余。有本书在手，它一定会为你的前行之路指点迷津，让你成功的信心和勇气倍增，让你的成功有了保障！

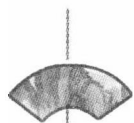




目 录

弘扬光明的品德	〈1〉
展现平衡的智慧	〈8〉
知理明事是做人的根本	〈14〉
感受坚持之美	〈21〉
解决问题要讲求方式方法	〈30〉
相信好人有好报	〈39〉
人性本善但并非愚善	〈47〉
做事要有恒心	〈53〉
威望源自以德服人	〈60〉
知足才能常乐	〈72〉
己所不欲,勿施于人	〈79〉
做事要有心眼	〈87〉
平平淡淡才是真	〈95〉
哗众取宠只会遭人厌恶	〈102〉
榜样的力量是无穷的	〈108〉
博爱是情感的最高境界	〈114〉
要敢于正视自己的错误	〈127〉
善于学习的人才是聪明的人	〈135〉
千里之行始于足下	〈142〉





年轻人成功必读的大学·中庸

二

在教训中把握成功的命脉	〈148〉
看清小人的嘴脸	〈161〉
广种善缘者的聪明之举	〈170〉
善待他人就是善待自己	〈176〉
任何时候都不要刚愎自用	〈185〉
机会只偏爱有准备的人	〈193〉
摆正自己的位置	〈199〉
凡事都要掌握尺度	〈206〉
诚信为人方能立足天下	〈212〉





弘扬光明的品德



《康诰》曰：“克明眚。”《大甲》曰：“顾（诹）天之明命。”《帝典》曰：“克明峻德。”皆自明也。
（出自：大学）



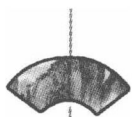
《康诰》说：“能够弘扬光明的品德。”《太甲》说：“念念不忘这上天赋予的光明禀性。”《尧典》说：“能够弘扬崇高的品德。”这些都是说要自己弘扬光明正大的品德。



边读边悟

所谓“慎独”，就是在无人约束和监督的情况下，依靠自己内心的道德信念和精神力量自觉遵守道德规范。作为一种克己自律，自我修养的方法，“慎独”的现代意义被提升到了一个新的高度，不但是一种高尚道德的体现，也是保持中华民族文明礼仪的精神基础，更是当代构建和谐安宁社会的重要基石。

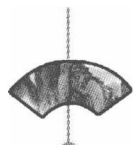
中国古代的读书人，从小就熟读《四书》、《五经》，能否做到慎独，以及坚持慎独所能达到的程度，是衡量人们是否坚持自我修身以及在修身中取得成绩大小的重要标尺。但他们当中的许多人只是在嘴上喊着“慎独”的口号，却没有身体力行地去进行实践，所以他们注定一辈子只能做一个庸碌俗人，永远无法找



年轻人成功必读的大学·中庸

—





到自己心目中的桃花源。而有些人却是理论联系实际,不但嘴上这么说的,行为上也是这么做的,不但使自己大受裨益,青史留名,对国家、社会和人民也产生了一系列良性的影响。

东汉时期,太尉杨震素来以清正廉明、勤

政爱民而闻名朝野。一次,他奉命到山东一带进行巡察,这一天来到了昌邑县境内。昌邑县令王密曾经是杨震的得意门生,原本为人正直、品性纯良,却因为做官多年,被官场上的一些不正之风吹晕了脑袋,变成了一个深谙官场之道、一心升官发财的俗人。看到昔日的恩师前来巡查,王密认定这是一个使自己能够官运亨通的好机会,经过一番仔细的考虑,他觉得杨震已经年近古稀,对美色一定不感兴趣,又官居太尉,平时阿谀奉承的人也见得多了,自己只凭三寸不烂之舌恐怕难以打动他的心。最后他把博取杨震欢心的途径放在了送礼上,于是当天夜里,王密独自一人提着一个包袱来到了杨震所住的驿站,趁着夜深人静四下无人,轻轻敲开了杨震的房门。

一见到杨震,王密就把手中的包袱放在桌子上,然后“扑通”一声跪倒在地,说了一番感激的话,最后表示为了报答恩师的栽培之情,愿意将自己数年节衣缩食的辛苦积蓄,完全献给恩师。随即解开包袱,露出了一堆黄澄澄的金子。杨震一看不禁暗一惊,他想不到自己的学生已经堕落到这种地步,这些黄金根本不可能是一个县令靠俸禄所能赚到的财富,显而易见是贪赃枉法得来的,难怪一路上听到的尽是老百姓不停地抱怨,为官者把心思都用在了如何获取钱财、谋取高位上,自然会将百姓的死活置之脑后了。杨震虽然心中愤怒,但面上仍然不动声色,他抑制住怒气问王密:“你这是干什么?如果让别人知道我收下了这些金子,还不趁机告我个受贿之罪?”王密以为恩师已经被自己拉下水了,只是怕日后因为这些金子惹出麻烦,于是立刻承诺:“恩师请放心,这件事除了你我二人之外,绝不会被别人知道,您大可安心地收下。”杨震一听王密如此冥顽不灵,再也抑制不住心中的怒气,声色俱厉地驳斥:“怎么可能没人知道!即便是此时也已经是天知、地知、你知、我知了!”



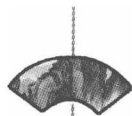


一番话说得王密无言以对,脸涨得通红,半晌才低着头将金子重新包好,提着包袱羞愧地离去。

在明朝有一个叫曹鼎的人,当时是山东泰和县의 捕快,以人品正派而著称。当地有一个窃贼屡屡犯案,许多百姓的家都被这个胆大包天的窃贼“光顾”过,一时间,人心惶惶,一到夜

晚就家家关门闭户,严重影响了安定平和的社会局面。身为捕快,曹鼎发誓要抓住这个窃贼,还当地百姓一个平安的生活状态。经过几天的详细调查和走访分析,曹鼎终于在半夜时分窃贼又一次行窃时与其正面遭遇,窃贼慌忙逃窜,曹鼎紧追不舍,最终在距离县城几十里的荒郊野外将窃贼擒获。揭开窃贼蒙在脸上的黑布,曹鼎惊奇地发现,窃贼居然是一个绝顶美丽的女子。女贼一见曹鼎的神情就知道他被自己的美貌惊呆了,于是甜笑着对他说:“捕快大哥真是好本领,小女子认栽了。不过小女子当贼也是迫不得已,只要大哥能放了我,让我干什么我都愿意!”一边说一边往曹鼎身上靠。曹鼎心中一凛,连忙推开女贼,正色说:“我是兵,你是贼,自古就势不两立。身为捕快,我的职责就是保护一方百姓的平安,抓你回去是职责所在,你就不要动什么歪脑筋了!”说完押着女贼往县城赶去。谁知半路上突然下起了大雨,原本就是半夜时分,行路艰难,大雨中的道路就更加泥泞难走,曹鼎怕出意外,只好押着女贼跑到路边的一间破庙中避雨。

破庙里空无一人,女贼一看机会来了,立刻笑嘻嘻地对曹鼎说:“大哥,你看咱俩的衣服都湿透了,还是生堆火,把衣服脱下来烤烤吧!”曹鼎明白她打的是什么主意,于是断然拒绝了。女贼一见这招不行,索性躺在稻草上,一边哼着淫词艳曲,一边用媚眼挑逗曹鼎,曹鼎依然稳坐在地上,毫不动摇。过了一会儿,女贼借口穿着湿衣服身上冷,不由分说就往曹鼎的怀里挤,嘴里念叨着:“大哥,这地方不会有人来的,只要你答应放了我,我愿意以身相报……”话音没落就被曹鼎一把推开了。就这样,女贼不断地以色相引诱曹鼎,甚至脱光了衣服来动摇曹鼎的意志,曹鼎自己也感觉难以招架,于是用石块在地上写下了“曹鼎不可”四个大字,用来警示自己,觉得自己心神荡漾时就写一遍,反复十几次,终于





“平安无事”地等到了天亮，曹鼎毫不犹豫地押解着女贼赶回了县城，将她送进大牢。

梁实秋曾经说过：“一个人有两张脸皮，在外一张，是给别人看的，所以虚假；在家一张，是给自己留的，所以真实。这留在家里的一张，在独处时，就非常容易露出本来面目，这才是一个人真正的本性。”

表面上的君子好当，表里如一、人前人后都一样的君子难做。圣贤们之所以要提倡慎独，是因为他们清楚地知道，人在独处时，仍然有可能做出违反他人利益，并最终损害自己利益的事。“人生而有欲”，人生在世有些“非分之想”是很正常的，这是人与生俱来的天性。所以，衡量一个人是否慎独，不在于他是否有非分之想，而在于他是否在独处时自觉地去不做违规之行。

在我国历史上有许多忠臣良将、仁人志士，都把慎独作为一种道德情操和精神境界来追求。为了达到这种道德修养为上的最高境界，曾子说“吾日三省吾身”；孟子说“威武不能屈，富贵不能淫，贫贱不能移”；诸葛亮说“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”；范仲淹说“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”……还有更多的人将慎独进行了身体力行地实践，光是我们耳熟能详的人物就有坐怀不乱的柳下惠、出使匈奴 18 年宁愿当奴隶去牧羊而不辱民族气节的苏武、保护两位绝色嫂子一路过关斩将的关羽，以及宋代的包拯、明代的海瑞、清代的于成龙等等。在各种名利权色面前，先贤们都为我们树立了很好的榜样，不但成为后人做官、为人、谋事的楷模，也为中华民族留下了一笔极其宝贵的精神财富。

许衡是元朝元世祖忽必烈统治时期的大学士，也是元朝有名的开国大臣之一。他一生都非常注意个人修养，不贪不义之财，不做不义之事，他年轻时的一段经历到现在还被作为人们提倡慎独精神的经典故事。





南宋末年，天下大乱，老百姓为了逃避战火，只好纷纷背井离乡，四处逃亡，寻找可以避难的地方。

有一位名叫许衡的年轻人顶着炎炎烈日正走在去求学的路上，此时正是最热的三伏天，在经过半天多的长途跋涉后，许衡已经走得汗流浹背、口干舌燥了，正好路边有一棵枝叶繁茂的大树，许衡连忙跑到大树下乘凉。

树下坐着几个商贩，看到和他们一样又累又渴的许衡走了过来，于是一边跟他打招呼，一边抱怨这鬼天气太热，并安慰许衡说他们的人已经出去找水了，估计过一会儿大家就有水解渴了。

过了一会儿，派出去找水的商贩高兴地跑了回来，离着老远就冲树下的人挥手：“别歇着了，前面有梨树，大家快去摘呀！”商贩们一听，赶忙收拾东西准备去摘梨，并招呼许衡和他们一起去。

许衡皱着眉头想了想，问那个报信的商贩：“梨树的主人在吗？”那个人挠了挠头说：“好像不在。”

我当时看见院子里有棵梨树结满了水灵灵的大梨，就想向主人讨要几个，可是叫了半天屋里也没人出来。”许衡听了叹了口气，拿起包袱默默地转身走了。

其他商贩奇怪地问他：“你管这么多干什么？这兵荒马乱的，老百姓都背井离乡逃得不见踪影了，说不定梨树的主人早就死在逃难的路上了。”

既然你也干渴难忍，为什么不摘几个梨吃呢？”许衡听了转过身来认真地说：“梨树现在虽然没有主人看管，难道我们的心也没有主人看管吗？我心里是有主人的，不是我自己的东西，不经过主人的允许，我是决不会去拿的。”

北宋时期伟大的政治家、军事家、文学家范仲淹，也是一个以慎独精神时刻监督教育自己的人。

他一生为官清正，曾留下“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的不朽名言，而他之所以能做到“先人忧而忧，后人乐而乐”，恰恰是因为他经常用慎独精神来教育和完善自己。

学生时代的范仲淹家境贫寒，在学校读书时，他总是煮一大锅粥放在窗外，因为冬天天气寒冷，第二天粥就凝固了，他用刀在锅里划两下，将冻粥切成四块，早上两块、晚上两块，再加上一点咸菜，一天的吃饭问题就解决了。

范仲淹的同窗好友石梅卿是官宦子弟，家里很富裕，看到范仲淹在如此贫苦的环境中还能安之若素地读书求学，心中十分感动，于是有一天在回家乡探亲的前夕，拿了许多酒肉送给范仲淹，借口自己吃不完这些酒肉，实际上是想帮范仲淹改善生活。





等他从家乡回来后又去看望范仲淹,发现前几天送的酒肉丝毫没动地放在墙角,已经腐烂变质了。

石梅卿不解地问:“你为什么宁可让这些酒肉变质也不去享用呢?”范仲淹说:“你的好心我明白,但是我吃粥的时间长了,已经不觉得这是受苦了,心

里也非常安定,如今你要我享用如此丰盛的饭菜,以后的日子里我怎么会平静安心地再去吃粥呢!你的好心反倒是害了我。”

后来范仲淹有很长一段时间住在醴泉寺里,每天刻苦读书,常常是听到鸡叫头遍才和衣睡上一会儿,醒了之后继续苦读。

有一次他偶然发现自己住的房间地上有一块砖松动了,他用手晃了晃,发现那块砖可以拿下来,砖下面藏着一坛子白银,范仲淹看了一眼那些白花花的银子,一声不响地仍然把坛子放回地下,将砖头放回原位。后来范仲淹做了大官,醴泉寺的僧人写信请他募捐一些钱用来修葺寺庙,范仲淹回了封信去,告诉他们在自己曾经住的那间房里有银子,众僧按图索骥果真找到了银子,于是纷纷赞扬范仲淹的品质可贵,并感叹“有他做官,老百姓就能过上好日子了”。

“慎独”以自我反省作为起点和基础,强调道德修养必须在“隐”和“微”上下工夫:越是在最隐蔽的言行上越能够看出一个人的思想,越是在最微小的事情上越能够显示一个人的品质。强调在公利和私利产生矛盾时,要进行自我教育、自我监督、自我克制和自我完善。在上述故事中,杨震的自我监督、许衡的自我教育、曹鼎的自我克制以及范仲淹的自我完善都是后人在面对公利、私利无法选择时值得参考和借鉴的范本。

慎独虽然是古人所提倡的最高修养境界,但在当今社会,慎独也并没有因为时代的更迭变迁而失去现实意义,小到随地吐痰、乱闯红灯,大到行贿受贿、滥用职权,每个人每天都在接受慎独的考验。

很多人都形成了这样的心理:规矩是给别人定的,而我可以想办法突破它,因而造成了许多人在这种考验面前落得个“一失足成千古恨”的惨败下场。有



些为官者可以将行贿送礼者堵在办公室门外,却将自己家的房门留出了一条缝;有些人一辈子严格自律,到了晚年却放松了对自己的要求,为了蝇头小利毁了一世清白。因为这些人对慎独的漠视,所以导致了严重的后果:新盖的楼倒了,新修的桥塌了,新铺的煤气管道漏气爆炸了……人的欲望压倒了一切,监狱里因为所谓的“礼尚往来”而失去自由的人还在反省悔过,可高墙外行贿受贿的闹剧却依旧一幕幕上演!

失去了慎独精神的世界,人们的追求在一步步向功利和浮躁倾斜,虚伪浮夸的社会风气在一点点蚕食着人心,诚信已经是遥不可及的美好远景甚至海市蜃楼……

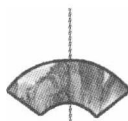
所以人要慎独,这不是强迫,而是自愿,这也不是宗教的皈依,而是自我的救赎。

智慧箴言

“慎独”是很高的道德境界,是衡量一个人道德觉悟和思想品质的试金石,只有经过个人的艰苦努力和磨炼,才能逐步做到“慎独”。

“慎独”的前提是坚定的内心信念和良知,是以自己的道德意识为约束力的。

“慎独”是我们现代人所缺少的,也是我们现代人必须继承并践之以行的,即不论在独处时还是在大庭广众下,均要谨慎地保持内心的专一、保持内心的诚。





展现平衡的智慧



执其两端，用其中于民。（出
自：中庸）



（舜在征求意见和建议时）喜欢同时掌握两种极端的意见，然后采纳适中的用于老百姓。



边读边悟

在这个世界上有这样一种人，他们的眼睛大概是出了问题，只能看到红、黄、蓝这三原色，而看不到由这三种原色混合而成其他各种颜色，于是所有的事物到了他们眼中都只能有这三种最极端的颜色，除此之外，没有任何其他选择。他们就这样生活在自己营造的纯色世界里，天长日久，这三种原色艳丽、醒目的色彩刺痛了他们的眼睛、麻木了他们对美的追求，生活也变得乏善可陈、毫无趣味。直到有一天，一位大夫

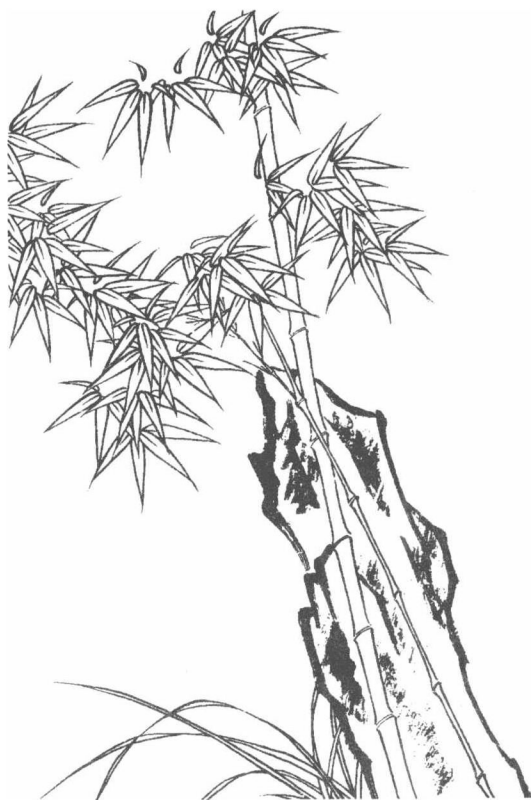




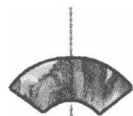
治好了他们的眼睛,他们才蓦然发现,原来花的颜色不光是大红,还有嫩嫩的粉红、娇娇的淡黄、幽幽的浅紫,树叶也并非蓝色,而是由嫩绿、浅绿、深绿、黄绿所组成,到了秋冬季节,也许还会转变成深红和金黄……因为看到了生命中所有经过中和的色彩,他们的人生也因此而变得惊喜无限、乐趣无穷。

坐过飞机的人都知道,在每架飞机起飞前,工作人员都要完成一项非常重要的工作程序,那就是当乘客按照各自的位置坐好之后,要适当调整行李的位置,这样做的目的是为了给飞机配平,以便使飞机能够处于最佳的平衡状态,只有经过配平的飞机才能保证在起落时和运行中的平稳、安全。常常有一些见诸报端的关于飞机在起飞时冲出跑道的新闻令读者心惊胆战、难以理解:难道是飞机的刹车系统坏了?或者是飞行员按错了按钮?事后经过调查得知,有很大一部分在起飞时失事的飞机都是因为配平师的操作失误才酿成了如此严重的恶果。

在人生的道路上充满了艰难险阻和暴风骤雨,跋涉中的人一不小心就会处于失衡的状态,有些是身体的失衡,有些是心灵的失衡。



几乎每隔几天,报刊、杂志、电视台就会向大家宣布最新发现的营养学研究,一些冒似生活经验丰富的大姐或术业有专攻的专家会循循善诱地教导你,每顿必须吃几两米饭、几两粗粮、几两蔬菜、几个鸡蛋、几两各种动物的瘦肉,多了不行少了也不行。过了几天,又换成一个满脸严肃的老大夫,郑重地警告你,油炸的食品不能吃、腌制的食品不能吃、烧烤的东西不能吃、熏出来的东西更不能吃,弄得你心里忐忑不安,连忙回想自己到底有几条犯规。每个大夫都劝告你,吸烟有害健康、影响寿命,喝酒会损伤肝脏、令你早逝,吃肥肉会让你的血管、血压出现问题,但是同样有人出来现身说





法：毛泽东他老人家抽了一辈子烟，最爱吃的就是红烧肉，而且专吃肥肉，他不是照样活到了83岁吗？还有很多高龄老人，抽烟喝酒样样不落，饮食基本随意，运动基本不做，照样健健康康地活着。奥秘是什么？那就是心态的平衡。因为执意追求健康长寿而极端地把自己束缚在一个固定的圈子内，只会造成人为的精神紧张，给自己带来巨大的心理负担，忽视了“正常的心理状态是抵御病痛和衰老的第一要素”这一健康规律，那么无论你多么严格地按照所谓的标准去做，也不会获得健康。

当然，我们虽然不提倡极端地遵守标准，但也并不赞同极端地放任自流，因为喜欢吃肉就顿顿饭无肉不欢，因为爱吃油炸食品就每天早上以油饼、油条做早点，因为要保持身材就随身带着小天平计量每种食品的热量，因为要美容所以就强迫自己拼命喝水……而是提倡一种平衡，饿的时候就多吃一点，不饿的时候就少吃一点，这顿饭鸡鸭鱼肉吃多了，那么下顿饭就多吃点蔬菜水果，没时间做饭的时候就吃得简单点，有空闲的时候就精心准备一桌佳肴……只有不左不右保持平衡才能使自己的心灵满足、情绪愉悦，从而感觉到生活的多姿多彩。

很多人都玩过游乐园里的“独木桥”，那么长长窄窄的一根横梁，只容得下一只脚的宽度，悬在一人多高的地方，周围没有任何可以扶靠的东西，就像体操运动中的平衡木一样。

玩“独木桥”的人如果按照平时的姿态过桥，肯定会摇摇晃晃地从桥上掉下来，因为人的两只脚如果一前一后站在同一条直线上就会失去平衡。惟一能安全过桥的方法就是像滑翔的海鸥一样张开手臂保持平衡，挺直身子稳稳地踏出一步，然后再踏出第二步……只要掌握平衡，以前自己眼中最畏惧的游戏转眼间就变成了最具挑战性和征服感的游戏。

与过“独木桥”有异曲同工之妙的还有我国一些少数民族一种独特的拿东西的方式——顶着。比如，朝鲜族妇女聪明地发现，胳膊的力气远比不上脑袋的力气，因为用胳膊抱东西的时候只能用上两臂的力气，而用脑袋顶着东西却可以借助全身的力气，于是她们试着把洗衣盆、泡菜坛顶在头上，但是人的脑袋是一个圆形，顶端没有任何东西可以使那些物品保持平衡，必须用两手扶着才能站立行走，这样会导致胳膊因为长时间上举而酸痛不已，于是她们用草或毛巾围成一个圆盘放在头顶，起到一个平衡的作用，然后再将物品放在圆盘上就能够稳稳当当地走到任何要去的地方，就连年迈的老人都能够顶上三五十斤的东西。

懂得平衡对每个人来说都是非常重要的，上天造就人类的时候赐予了我们双臂和双腿，就是想让我们获得平衡的力量。