

# 适度 哲学

现实中的生存艺术

行者 / 编著

人生变幻，犹如流水，事盛则衰，物极必反。生活既然如此，做人处世就应该处处讲究恰当的分寸，凡事都要留有回旋的余地。过犹不及，不及是大错，太过是大恶，恰到好处的是不偏不倚的中和。



中国致公出版社

# 适度 哲学

——现实中的生存艺术

行者 / 编著

**图书在版编目 (CIP) 数据**

适度哲学：现实中的生存艺术/行者编著. —北京：  
中国致公出版社，2010  
ISBN 978 - 7 - 80179 - 925 - 8

I. ①适… II. ①行… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 038517 号

---

**适度哲学：现实中的生存艺术**

---

编 著 者：行 者  
责任编辑：刘 秦

---

出版发行：中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销：全国新华书店  
印 刷：三河市南阳印刷有限公司

---

开 本：710 × 1000 1/16 开

印 张：16

字 数：250 千字

印 数：7000 册

版 次：2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 80179 - 925 - 8 定价：28.00 元

---

**版权所有 翻印必究**

# 前 言

千百年来，在中华民族传统文化中，一直承袭着一种理念——中庸之道。这种理念的内涵之一就是“适度”。孔子说：“过犹不及”，就是提醒人们在为人处世之际要恰到好处，要中和平衡。你的起心动念、言行举止一旦打破了某种极限，或未达到某种标准，都难以实现理想的效果，甚至会出现恶果。究其原因，都是因为某种和谐被打破，未能适度而行所造成的。

但是，人类的习性有时又是难以琢磨、难以自控的。面对种种的诱惑与迷惑，你真的能分辨是非、理智抉择吗？《吕氏春秋》记载了一则故事。鲁国有一项政策：如果有鲁人在其他诸侯国沦为奴隶，本国人可以将其赎回来，从政府那里领取所花费的金钱。有一次，子贡从外面赎回了一些人，他是富豪，不在乎那些钱，或许也觉得计较那些钱有损于自己的清德，于是就推让不受。这本来可以理解为一种高尚的行为，却遭到了孔子的批评。因为普通人并不像子贡那样有钱，让他们自己掏腰包去赎人，政府给钱也不要，他们会感到很为难，结果只能是视而不见。鲁国一项很好的政策，却因为子贡的“高风亮节”，实质上遭到了破坏。而更为严重的是，这还损害了鲁人的道德风俗，因为人们将逐渐习惯于自己的冷漠。那么，面临种种状况，你如何取舍、怎样理顺？如果你想要达到最适宜的生存状态，那就非得在生活实践的同时，多多学





习，多多领悟，打开智慧之眼，争取做出适当的判断。这样就会在观察前因后果之际，在你心中生出一份坦然，留下一丝喜悦。

适度的境界是唯美的境界。在日常的工作与生活中，不知你是否有这样的体验，当你有了某种想法，或做出某种行为后，心中会感觉到舒畅和安详。那么，我们不妨可以说，你已经尝试过“适度”的滋味。随着生活经验的增多，你就可以将这种境界慢慢地扩展开来。届时，别人将会看到一个阳光满面、和气安详的你。

书中所及，可能只是生活智慧大海中的几滴水珠，但愿读者诸君尝一勺而知全味，在生命的实践中，用自己的智慧做出理性的判断、适当的抉择，从而进入自在和谐的生存境界。

编著者



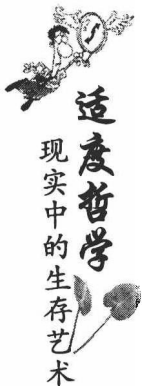
# 目 录

## 第一章 | 花看半开色正好，酒饮微醉似神仙 ——行为的适度

大千世界，芸芸众生，最忌穷极尽绝，凡事都应该留有余地。君不见若一个人话说得太大、事办得太过，常常会无法收场，自找没趣。人生变故，犹如流水，事盛则衰，物极必反。生活既然如此，做人处世就应该处处讲究恰当的分寸，凡事都要留有回旋的余地。过犹不及，不及是大错，太过是大恶，恰到好处的是不偏不倚的中和。

己所不欲，勿施于人 .....	2
“留有余地”等于留下后路 .....	4
小事糊涂，大事清醒 .....	6
有才华不要急于展示 .....	7
贪多一定嚼不烂 .....	10
缺乏自律，就会丢掉人格魅力 .....	11
面临抉择时，要当机立断 .....	13
诚实可能带来小麻烦，也能进入大境界 .....	14
奢侈者毁灭，节俭者长存 .....	16
见好就收，别守着成绩不能自拔 .....	19
举手投足，恰到好处 .....	21





要进步从点滴做起 .....	24
不去尝试，就无法体验真相 .....	25
有了好想法，绝不要拖延 .....	27
不能只顾一厢情愿 .....	28
养成好习惯，胜过高智商 .....	30
要精明，但不要过度 .....	32

## 第二章

### 出言不逊成剑戟，察言观色语如兰

#### ——言语的适度

赠人以言，重如珠玉；伤人以言，甚于剑戟。言语又如同覆水一样难以收回。你若是只顾自己的一吐为快，说了过分的话或是作了不正确的评论，待事后明白过来了，想再弥补已比较困难，伤害一旦造成，很可能会令你失去朋友和人缘。而言辞运用恰当，却可使你如虎添翼，顺风顺水。

开玩笑时，也要讲究“规则” .....	36
在话里留点空隙 .....	37
想反击的时候要用“妙语” .....	39
得理也能饶人 .....	41
好话不说不明 .....	43
背后赞美，更有效果 .....	46
“抱怨”，不起任何正面作用 .....	47
该果断时，不要含糊不清 .....	49
给舌头拴上“缰绳” .....	50
爱吹牛是一种精神鸦片 .....	51



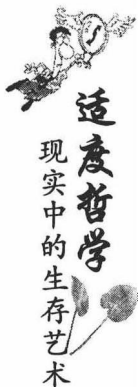
不要轻易卖弄自己 .....	53
平常的“小话”也要说好 .....	54
口头占尽上风，其实是失败 .....	56
说话时要注意风俗习惯 .....	58
把忠言说得顺耳一些 .....	60
莫逞一时口舌之快 .....	61
话说到点子上，能创造价值 .....	63
说话的方法与内容同样重要 .....	66

### 第三章 | 多情自古空余恨，无情未必真豪杰 ——情感的适度

每个人都有七情六欲，感情是一种很微妙奇特的东西，它既浅薄又深厚，既纯真又费解。它像一只无形的手，不时地在左右着你对各种事情的处理。但是，一个真正有理智的人是不会轻易地让感情控制住自己，他在处理事情的时候绝不会缺乏冷静的思考，去感情用事。每个人都有感情，但并非都需要感情用事。

不要成为感情的奴隶 .....	70
“情欲”泛滥等于引火烧身 .....	72
该放手时就斩断情丝 .....	73
苛求浪漫不是浪漫 .....	75
真爱就是适合自己的“鞋子” .....	78
为自己保留一片天空 .....	80
不愿玩两人跷板，就荡一人秋千 .....	82
无可挽回时，给爱一条生路 .....	83





等待爱情来临和盲目的爱都不可取 .....	84
尽量提高自己的“爱商” .....	86
让爱永恒，让恨遗忘 .....	89
在爱的磨合里多些包容 .....	91

## 第四章 | 金钱健康皆是宝，劳作休闲两不误 ——工作的适度

现代社会中，工作压力、生活压力本身就大，再加上长期不休假、不疗养，身体很难吃得消。殊不知，身体是革命的本钱。一个不懂得生活的人就不懂得工作。人毕竟不是机器，即使是机器，也有磨损、检修的时候。生活好了，身体好了，工作才能真正做好，这是要牢记的常理。

效率往往是从简化开始 .....	94
让自己喘口气，也是一门学问 .....	96
在心里给自己放假 .....	99
工作既是为薪水，也是为更高的目标 .....	100
有压力就要学会化解 .....	102
不要让自己成为不停旋转的陀螺 .....	104
没兴趣的事不要去碰 .....	106
一定要量力而行 .....	108
使事业成为喜悦，使喜悦成为事业 .....	110
认真，但不是苛求 .....	113
学会适当地“偷懒” .....	115
挖好一口自己的井，就不用天天挑水 .....	117

如果你面临某种大势需要抉择，在现实无可改变时，需要坦然接受；但如果是良机，正好逆风而上。当步履艰辛之时，很可能是在走上坡路，正须不惜劳苦，勇往直前；觉得过于顺利之际，却要小心是否会下滑，就要如履薄冰，战战兢兢。能进能退，可顺可逆，正是生活的技巧所在。

每个人都必然会经历一段“忍耐期” .....	120
敢于突破“经验”，才有生存和成功的希望 .....	122
循规蹈矩，也会出错 .....	124
懂得适时变通 .....	127
必要时抛开传统习惯 .....	128
太过拘泥于常规，只会扼杀自己 .....	131
“忍让”也要有极限 .....	132
不按常理出牌，可能取得非凡效果 .....	133
要学会自信，但也要学会谦恭自律 .....	136
保持个性，学会顺应 .....	137
有时退一步能笑到最后 .....	138
把压力当成生活的调剂品 .....	140
能善能恶都是做人的技巧 .....	143
智者看情况，愚者“一根筋” .....	145



## 第六章

# 喜怒未发谓之中，发而中节谓之和

## ——情绪的适度

人并非注定要成为情绪的奴隶，或者说是喜怒无常的牺牲品。在关于是否能履行作为人的义务，或是否能执行人生计划这样的问题上，人也并非必须听命于情绪。人类生来就是主宰、统治者，生来就要成为自己和环境的主人。调整好自己，使自己的心态平和，然后你才能头脑冷静，明智地为人处事。

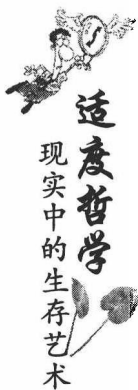
“气”就像一杯别人倒掉的茶水 .....	148
提防心理上的“发烧、感冒” .....	149
把愤怒写在纸上，是消泻心火的良方 .....	150
他人“生气”我“和气” .....	152
热情是交到好运的捷径 .....	154
要尽可能不发脾气 .....	156
忘掉烦恼，享受生活 .....	157
不必把快乐推到极限 .....	159
被情绪摆布的人难有成就 .....	161
情绪激动，是拿别人的错误惩罚自己 .....	163
别让坏心情积少成多 .....	164
运用理智，将情绪引入正确的表现渠道 .....	167
不以物喜，不以己悲 .....	170
可以着急，但不可以浮躁 .....	171
能驾驭情绪，才能驾驭自己 .....	173
心中念着光明，就会拥有光明 .....	175



人际交往的关键二字，大概可以用“距离”来形容。每个人都有自己的个性，都可能在某些方面与别人不同。朋友相处常常就会有大大小小的矛盾。当我们面对这些矛盾时，往往不可以“狭路相逢勇者胜”，因为胜的同时，一份友情也就消失了。《菜根谭》上说：“路径窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人食。此是涉世一极安乐法。”

有宽容心，人气指数才能越来越旺 .....	178
浅交不深谋 .....	180
始终如一地展示你良好的一面 .....	181
留一步，让三分 .....	184
交往时要把握的关键点 .....	186
及时伸出援助之手 .....	187
若即若离，和而不流 .....	189
友谊就像淡淡的香茗 .....	191
人际关系网稳而不疏，广而有效 .....	193
学会婉转地说“不” .....	196
害人之心不可有，防人之心不可无 .....	198
责人之过要做些保留 .....	200
要交“益友” .....	201
不做“锦上添花”，只在“雪中送炭” .....	203
尊重他人的习惯，就是尊重自己 .....	205
与“八字不合”的同事排除心结 .....	207
退有底线，进有节制 .....	208





别太疏远落魄者 .....	210
不能简单地划分“好人”与“坏人” .....	212
人际关系并非一成不变 .....	214

## 第八章

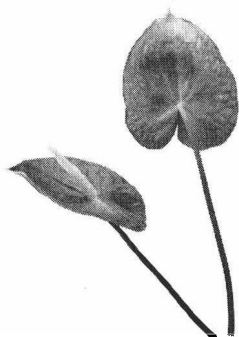
### 能力大小各有位，不缓不躁稳步行

#### ——欲望的适度

人生来就会产生欲望，这是天赋本能，无可厚非。但人的能力、所处的环境等各种因素又制约了某种欲望的实现，或者实现后会给你带来负面的结果。这就要求人们审时度势，量力而为，不可不求，不必强求。在想法逐步满足的过程中，体验生命的快乐。

先做小，再搏大 .....	218
明确日常目标，才能够让你发生改变 .....	220
看准方向还要拉好车 .....	221
别让“眼高手低”害了你 .....	223
只想不做，总是水月镜花 .....	225
烦恼皆因强出头 .....	227
不要犯“想法太多”的错误 .....	229
是鹰就该飞上天 .....	230
不要忘了自己的长处，也不能不听忠告 .....	232
过度的追逐，往往会迷失生活的方向 .....	233
私欲膨胀，贻害无穷 .....	235
选定之后，就不要朝三暮四 .....	237
适当定义成功的标准 .....	239
我控制欲望，而不是欲望控制我 .....	241
主要参考文献 .....	243





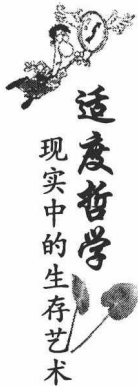
## 第一章

# 花看半开色正好，酒饮微醉似神仙

——行为的适度

大千世界，芸芸众生，最忌穷极尽绝，凡事都应该留有余地。君不见若一个人话说得太大、事办得太过，常常会无法收场，自找没趣。人生变故，犹如流水，事盛则衰，物极必反。生活既然如此，做人处世就应该处处讲究恰当的分寸，凡事都要留有回旋的余地。过犹不及，不及是大错，太过是大恶，恰到好处的是不偏不倚的中和。





## 己所不欲，勿施于人

人就像是一块磁铁，吸引思想相近、志同道合的同事。如果你想结交仁慈、慷慨的人，自己也必须先成为这样的人。种什么因，收什么果。你所有的思想，最后都会回转到你的身上。

有一个《第6枚戒指》的故事：美国经济大萧条时期，一位20岁的姑娘玛丽娅找到一份在珠宝店当售货员的工作。在圣诞节的前一天，店里来了一位40岁左右的男顾客。他虽然穿着整齐干净，看上去很有修养，但很明显，这是一个遭受失业打击的不幸的人。

此时，店里只有玛丽娅一个人，其他几个职员刚刚出去。玛丽娅向他打招呼时，男子不自然地笑了一下，目光从玛丽娅的脸上慌忙躲闪开，仿佛在说：“你不用理我，我只是来看看。”

这时，电话铃响了。玛丽娅去接电话，一不小心，将摆在柜台上的盘子碰翻了，盘子中装着的6枚金戒指掉在了地上。玛丽娅慌忙弯腰去捡。可她捡回了5枚戒指以后，却怎么也找不到第6枚戒指。当她抬起头时，看到那位男子正向门口走去。顿时，她明白了那第6枚戒指在哪里了。当男子的手将要触及门框时，玛丽娅柔声叫道：“先生。”

那位男子转过身来，两个人相视无言。一分钟后，男子才开口说道：“什么事？”

玛丽娅极力压住心跳，鼓足勇气，说道：“先生，这是我的头一份工作，现在找个事儿真不容易，您说是不是？”

男子长久地审视着她，良久，一丝微笑在他脸上浮现出来，玛丽娅终于也平静下来，她也微笑着看着他。

“是的，的确如此。”他回答，“但是我能肯定，你在这里会干得不



错。”停了一下，他向前一步，把手伸向她：“我可以为你祝福吗？”紧紧地握完手后，他转身缓缓地走向门口。

玛丽娅目送着他的身影在门外消失，转身走向柜台，把手中的第6枚戒指放回原处。

玛丽娅是一个聪明、善良的姑娘，她用自己的理解和宽容找回了第6枚戒指。

早在2500年前，孔子就说了一句老话：“己所不欲，勿施于人。”这句话道出了做人做事的真实根本原理。

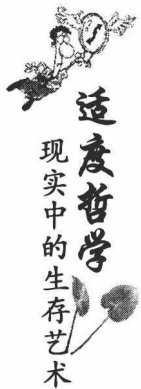
所谓己所不欲，勿施于人，就是用自己的心推及别人；自己希望怎样生活，就想到别人也会希望怎样生活；自己不愿意别人怎样对待自己，就不要那样对待别人；自己希望在社会上能站得住、能通达，也就帮助别人能站得住、能通达。总之，从自己的内心出发，推及他人，去理解他人，对待他人。己所不欲，勿施于人，简单地说就是推己及人，它和民间常说的将心比心，设身处地为别人想一想等等，指的都是同一个意思。

为什么有人会如此友善地考虑到其他人呢？真正的原因是：这样的人懂得种下什么，收获的就是什么。播种一个行动，你会收到一个习惯；播种一个习惯，你会收到一个个性；播种一个个性，你会收到一个命运。播种一个善行，你会收到一个善果；播种一个恶行，你会收到一个恶果。

你有权利不公平地对待其他人，但你这种不公平的态度，将会使你“自食其果”。因为，你所释放出来的每种思想的后果，都会回报到你的身上。因为你对其他人的所有行为、思想，都经过自我暗示的原则，全部记录在你的潜意识中，这些行为和思想会修正你自己的个性。而你的个性相当于是一个磁场，会把和你个性相同的人吸引到你的身边。







## “留有余地”等于留下后路

在河南省巩义市康店镇，有一座“中国民间小故宫”——康百万庄园。康百万庄园是17世纪堡垒式建筑的代表，它依“天人合一、师法自然”的传统文化而选址，靠山筑窑洞，临街建楼房，濒河设码头，据险垒寨墙，建成了一个功能齐全、布局严谨、等级森严的集农、官、商为一体的大型地主庄园。

凡是参观过这座“中国民间小故宫”的人都会有这样一种体会：参观了各处陈设景观，仿佛是阅读了一部纵横500年的史书。然而，让人印象最深的不是康家鼎盛时期的富有，而是悬挂于住宅区首院过厅内那块镂刻着康家家训的“留余”匾。它的外观不是常见的矩形，上部和下部各留有一块缺口，看起来像是一本开卷的书，又像是一面招展的旗。讲解员说，这叫做上留天，下留地。上留天，是指荣而思报，报效朝廷和国家；下留地，是指富而思济，救济贫众灾民，中心思想是训导子孙做事要留有余地。

匾文体现了儒家“财不可露尽，势不可使尽”的中庸思想。在这样的一种思想的影响下，康家无论是对上还是对下，凡事都留有余地，我们不妨举一例来说明。

当年慈禧太后逃难西安，回銮北京时，路过康店，康家出钱监工修造黑石关及县城、行宫和“龙窑”，花费了100多万两银子，又向清廷捐赠白银100万两，被慈禧太后赐封“康百万”。在修黄河大堤、建学校、赈济灾民等方面，康家舍得疏财，为自己赢得了好名声。恪守“留余”家训，康家前后富裕了12代，兴旺长达400余年。

中国人常说：“做人不要做绝，说话不要说尽。”廉颇做人太绝，

