

The top half of the cover features a photograph of a river flowing through a forest with trees in vibrant autumn colors of yellow and orange. The scene is peaceful, with the water reflecting the surrounding foliage.

健康生活的艺术，
成才成功的钥匙！

青少年素质培养

青少年处世启示录

江 英
赵 科 编
王 龙

新疆青少年出版社

★ ★ 青少年素质培养 ★ ★

青少年处世启示录

江英 赵科 王龙 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年处世启示录/江英,赵科,王龙主编. —修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2005

(青少年素质培养丛书)

ISBN 7-5371-3160-0

I. 青... II. ①江... ②赵... ③王... III. 人生哲学—青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115191 号

青少年素质培养 青少年处世启示录

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 大 32 开

印张:240 字数:3500 千字

2005 年 10 月修订版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-3000

ISBN 7-5371-3160-0 总定价:600.00 元(共 30 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

21 世纪是科学技术飞速发展、知识经济不断更新的世纪，是充满激烈竞争与挑战的世纪。国家的发展，社会的进步，地方经济的振兴，都需要适应时代发展要求的高素质的人才。作为培养人才的教育部门，就应更好地贯彻落实第三次全国教育工作会议的精神，为推进全民族素质的提高做出贡献，这是新世纪教育工作者的责任。

为此，学校要有计划地组织学习和讨论，充分认识到实施素质教育的重要性，全面贯彻党的教育方针，以提高学生的综合素质为根本宗旨，以培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的，德、智、体、美、劳全面发展的，适应经济发展和社会进步要求的应用型、复合型人才为目标。

为实现这一目标，要求学生做到：学习科学文化知识与加强思想道德修养的统一；坚持理论与实践的统一；坚持个人愿望与社会需要的统一；树立远大理想与脚踏实地艰苦奋斗的统一；学习知识与培养能力的统一。

通过素质教育，能充分发挥学生自身潜在的、先天的优势，发挥学生的个性特长，使学生在身体素质上达到健全、健康、强壮、灵活；在思想政治、道德素质上有崇高的理想和高尚的情操，有坚定正确的政治方向；在科学文化素质上能及时获得现代科技的新信息、新知识，开阔学生的视野，使学生的能力、水平得以

提高。通过素质教育,还可使学生在自学、操作、实验、人际交往、综合分析、社会适应、心理承受能力等方面得到锻炼与提高,培养出来的学生能顺利从事各种社会实践活动。可见,要培养适应我国现代化建设需要的复合型人才,必须在基础教育中实施素质教育,这是教育形势发展的需要,势在必行。

本套丛书在编写过程中,经有关部门批准对部分作品进行了节选,以取其适用本套丛书之部分,望未取得联系的作者见书后与我们取得联系,以便支付稿酬。另因编辑水平有限,文中不免有瑕疵之处,望广大读者指正,我们不胜感激。

编者

目 录

第一章 艺术人生	(1)
第一节 人生的意义	(1)
第二节 人生的快乐	(12)
第三节 人生的交友	(20)
第二章 处世之道	(34)
第一节 典例介绍	(34)
第二节 人际交往	(81)
第三节 处世基本常识	(89)
第四节 心理与社交	(123)
第三章 社交心理学	(129)
第一节 个体与社会	(130)
第二节 认知他人	(134)
第三节 认知自我	(145)
第四节 认知环境	(155)

第四章 礼仪与礼节	(159)
第一节 礼仪的内涵及其发展	(159)
第二节 日常公关交往礼仪	(164)
第三节 日常礼节	(168)
第四节 礼貌用语	(176)
第五节 交际动机激发心理分析	(182)
第五章 人格与气质	(193)
第一节 人格的分类	(193)
第二节 人格的差异	(197)
第三节 气质的意义	(201)
第四节 与人和谐相处	(203)
附录 处世技巧	(232)



第一章 艺术人生

第一节 人生的意义

人生在世？究竟为什么，究竟应该怎样？这两个问题是人的头脑中所产生的最古老、而又最难以简要回答明白的问题，是自人类产生以来所面对的寻找自身存在意义的问题，即人生的意义是什么的问题。而这样的一个问题，又简直可以算得上是“哥德巴赫猜想”或是“相对论”一类的经典问题吧？

动物只有感觉；而人有感受。动物只有思维；而人有思想。动物的思维只局限于“现在时”；而人的思想往往由“现在时”推测向“将来时”。

人生有什么意义这一个问题，从本质上说，是从“现在时”出发对“将来时”的一种叩问。是对自身命运的一种叩问。世界上只有人关心自身的命运问题。“命运”一词，意味着将来怎样。它绝不是一个仅仅反映“现在时”的词。

人生有什么意义这一个问题既与人的思想活动有关，那



么我们翻开人类的思想史便会发现，发现人类早在几千年以前就希望自我解答“人生有什么意义”的问题了。古今中外，解答可谓千般百种，形形色色。似乎关于这一问题，早已无须再问，也早已无须再答了。可许许多多的“现在时”的人却还是要一问再问，仿佛根本不曾被问过，也根本不曾有谁解答过。

其实，我们每个人都经常回答这一问题，并且每次的回答都不尽相同，每次的回答都不尽满意。当把自己对于人生的意义进行了一番“高谈阔论”之后，即使别人暂时点头表示了同意，但往往用不了过多久就会找上门来，说出种种的不是出来；纵使别人不再回来，但自己就在入睡前，或者是其他任何时候，都会突然发现自己的回答不尽可靠。因为自己也时常困惑、时常迷惘、时常怀疑，并时常觉出人生的索然。人生有什么意义这一个问题，最初应该是源于人的头脑中的恐惧意识。人一次又一次地目睹从植物到动物甚而到无生命之物的由生到灭、由坚到损、由盛到衰、由有到无，于是心生出惆怅；人一次又一次地眼见与亲爱之人的生离死别，于是心生出生命无常、人生苦短感伤以及对死的本能恐惧——于是，“人生有什么意义”的沮丧油然而产生。在古代，这体现于一种对于生命脆弱性的恐惧。从前，人活七十岁就算得上是古来稀了，有谣道“老汉活到六十八，好比路旁草一棵；过了今年秋八月，不知来年活不活。”道出了古时人们对于生老病死的无奈之感。不只是中国的古人们有这种认识，古希腊的哲学家



们，亦有认为人生“不过是场梦幻，生命不过是一茎芦苇”悲观思想。

到了现代以后，人类已有较强的能力掌控生命的天然寿数了。并已有较高的理性接受生死之规律了。人们依然叩问“人生有什么意义？”原因何在，归根结底还是缘自于一种恐惧。这是不同于古人的一种恐惧。这是对所谓“人生质量”尝试过最初的追求而又屡遭挫折，于是竟以为终生无法实现的一种恐惧。这是几乎就要屈服于所谓“厄运”的摆布而打算听天由命时的一种恐惧。这种恐惧之中包含着自身的价值难以获得公认而有的很大的抱怨。事情往往是这样，当谁长期不能摆脱“人生有什么意义”的纠缠时，谁也就往往真的会屈服于所谓“厄运”的摆布了；也就往往会真的听天由命了；也就往往会对人生持消极到了极点的态度。而那种情况之下，人生在谁那儿，也就往往会由“有什么意义”的疑惑，快速变成了“没有意义”的结论。

一般而言，儿童和少年不太会问“人生有什么意义”的话，他们倒是很相信人生总归是有些意义的，专等他们长大了去体会。厄运反而不容易一下子将他们从心理上压垮。因为父母和一切爱他们的人，往往会在他们不完全知情时，就默默替他们分担和承受了。老年人也不太会问“人生有什么意义”的话。问谁呢？对晚辈怎么问得出口呢？哪怕忍辱负重了一生，老年人也不太会问谁那么一句话。信佛的，只偶尔独自一个人在内心里默默地问佛。并不希冀解答，仅仅是委屈和抱



怨的一种倾述而已。他们相信即使那么问了，佛品出了抱怨的意味，也是不会责怪他们的。反而，会理解于他们，体恤于他们。青年和中年人是每每会问“人生有什么意义”的。相互问一句，或自说自话问自己一句。相互问时，回答显得多余。一切都似乎不言自明，于是相互获得某种心理的支持和安慰。自说自话问自己时，其实自己是完全知道着一种意义的。

“人生有什么意义”这一句话，在有的青年那儿，特别在是独生子女那儿问出口时，含意与大多数是他们父母的中年人是很不相同的。其含意往往是一一如果我不能这样；如果我不能那样；如果我实际的人生并不像我希望的那样；如果我希望的生活并不能服务于我的人生；如果我不快乐；如果我不满足；如果我爱的人却不爱我；如果爱我的人又爱上了别人；如果我奋斗了却以失败告终；如果我大大地付出了竟没有获得丰厚的回报；如果我忍辱负重了一番却仍竹篮打水一场空；如果……如果……那么人生对于我究竟还有什么意义？

所谓“人生的意义”，它是由三部分组成：一是纯粹自我的感受；一是爱自己和被自己所爱的人的感受；一是社会和更多有时甚至是千千万万别人的感受。引用陈独秀的一句话来说，人生的意义在于：“个人生存的时候，当努力造成幸福，享受幸福；并且留在社会上，后来的个人也能够享受。建相授受，以至无穷。”

我们因为有这个会死的身体，便遇到一些严重的后果：第一，我们不免一死；第二，我们有一个肚子；第三，我们有强壮



的肌肉；第四，我们有一个好奇的心。这些事实各有其根本的特质，所以对人类文化的性质具有极重大的影响。因为这种现象真是太明显了，我们反而不曾想起它。可是如果我们不把这些后果看得清清楚楚，便不能了解我们自己和我们的文化。

我们大家无论贵贱，身躯总是五六尺高，寿命总是六七十年的。世间的一切民主政治，一切诗歌和一切哲学，都是以这个上帝所定的事实为出发点的。在大体上说来，这种办法是十分妥当的。我们的身子不太高也不太矮，同时，六七十年在我看来又是很悠长的时期，事实上六七十年便是两三个世代了。依照造物的安排办法，当我们出世的时候，一些年老的祖父在相当时期内死掉了，当我们自己变成人家的祖父的时候，我们看见小婴儿出世了。这办法看来真是再好也没有。这里的整个哲学便是基于下边这句中国俗语：“家有千顷良田，只睡五尺高床。”一个国王看起来似乎也不需要一只超过七尺长的床，而且他到晚上也非到那里去躺着不可。所以，我是跟国王一样幸福的。无论一个人多么富裕，超过《圣经》中所说的七十年的限度的，并不很多。活过七十岁在中国便称为‘古来稀’，因为中国有一句诗：“人生七十古来稀”。

关于财富，情况也是如此。大家对这个尘世都有份儿，可是没有一个人拥着尘世的抵押权。因此我们对此生可以抱着比较轻快的态度，我们不是这个尘世的永久住户，而是过路的旅客。我们大家都是这个尘世的旅客。地主和农场雇工一



样，都不是田地的主人。这种观念减少了“地主”一词的意义。没有一个人实实在在地拥有一个房子，也没有人实实在在地拥有一片田地。正如一位中国诗人说：

量尽山田与水田，
只留沧海和青天；
如今那有闲州诸，
寄语沙鸥莫浪眠！

人类很少能够体会死的平等的意义。世间如果没有死，甚至圣海伦娜(St·Helena)对于拿破仑也毫无意义，而欧洲真不晓得要变成个什么样子。世间如果没有死，我们便不会有英雄豪杰的传记，纵使有的话，那些传记的作者也一定会表示一种较不宽恕，较无同情的态度的。我们宽恕世界的伟人，因为他们已经死了。他们一死，我们便觉得已经和他们平等。每个葬礼的行列都带着一面旗帜，上面写着“人类平等”等字。万里长城的建造者，专制魔王秦始皇，焚书坑儒，制定“腹诽”处死的法律来。中国被压迫的人民在下面那首讲到秦始皇之死的歌谣里，表现着多么伟大的生之欢乐啊：

秦始皇奄僵，
开吾户，
据吾床，
饮吾酒，
唾吾浆。
餐吾饮，



以为粮，
张吾弓，
射东墙，
前沙丘当灭亡！

人类喜剧的意识，以及人类的诗歌和哲学的资料，就是由这种歌谣里产生出来的。那个看到死亡的人也看到人类的喜剧意识，而很迅速地变成诗人了。莎士比亚使哈姆雷特追寻着亚历山大的高贵的尘土，后来他发现人家拿它去塞一个啤酒桶的漏洞，亚历山大死了；亚历山大埋葬了；亚历山大变成尘土了；尘土便是泥土；我们拿泥土来做粘土；他所变成的粘土为什么不可以拿去塞一个啤酒桶的漏洞呢？“莎士比亚在写这段文字时，已经变成一个深刻的诗人。莎士比亚让李查王二世谈到坟墓、虫儿和墓志铭，谈到皇帝死后，虫儿在他的空头颅中大开朝廷的滑稽剧，或者谈到”一个购买田地的大买主，有着他的法令，他的具结，他的罚金，他的双重证据和他的收回权，结果他虽化了如许罚金(fines)却仍变成一个“满是精细的尘土的良好头顶”(“fine pate full of fine dirt”)，莎士比亚在这些地方是表现着最优越的喜剧意识的。奥玛开俨(Omar Khayyam——十世纪波斯诗人——译者注)及其中国人贾岛西(别名木皮子，一位隐居的中国诗人)，都是由死亡的意识里得到他们的诙谐心情，及对历史的诙谐解释的，他们指着那些在皇帝的坟墓里居住着的狐狸来发挥他们的理论。庄子的全部哲学，也是基于他看见一个骷髅时的言论的；中国的



哲学到庄子的时候，才第一次包藏着深刻的理论和幽默成分：

庄子之楚，见空骷髅，自然有形。檄以马捶，因而问之曰：“夫子贪生失理，而为此乎？将子有亡国之事，斧钺之诛，而为此乎？将子有不善之行，愧遗父母妻子之丑，而为此乎？将子有冻馁之患而为此乎？将子之春秋，故及此乎？”于是语卒，援髑髅，枕而卧……

庄子妻死，惠子吊子，庄子则方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：“与人居，长子老身死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！”

庄子曰：“不然。是其始死也，我独何能无慨然！察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷随而哭之。自以为不通乎命，故止也。”

当我们承认我们人类不免一死的时候，当我们具备一种时间消灭的意识的时候，诗歌和哲学这两样东西才开始产生出来。这种生命消灭的意识是藏在中国一切诗歌以及西洋一部分诗歌的背后的——人生根本仅是一场梦；我们划着船，在一个落日余辉照耀着的明朗的下午，沿着河流划下去；花不常好，月不常圆，人类加入了动植物界的永久行列在前进着，出世，长成，死亡，把空位让给别人。人类只有在看透这尘世生存的空虚时，才开始大彻大悟起来。庄子说，他有一次梦见自己变成蝴蝶，当他在梦中的时候，他觉得他能够展翅翅膀来飞翔，一切东西都是真实的，可是当他醒转来的时候，他又觉得



他是庄子，而庄子是真实的。后来他陷入了沉思中，不知道什么才是真实的东西，不知道到底他是庄子在梦做蝴蝶，抑是一只蝴蝶在梦做庄子。所以，人生真是一场梦，我们人类更像旅客，乘着船沿着永恒的时间之河流直驶下去，在某一处上船，又在另一处离船，以便其他在河边等候的旅客可以上船。如果我们不觉得人生是一场梦，或是一段过路的旅客所走的旅程，或仅是一个演员不知在做戏的舞台，那么，关于人生的诗歌便有一半不会存在了。一位中国学者刘达生写信给他的朋友说：

世间极认真事，曰“做官”；极虚幻事，曰：“做戏”；而弟曰甚愚。每于场上遇见歌哭笑骂，打诨插科，便确认为真实；不在所打扮古人，而在此扮古人之戏子。一一俱有父母妻儿，一一俱要养父母活妻儿，一一俱靠歌哭笑骂，打诨插科去养父母活妻儿，此戏子乃真古人也。又每至于顶冠束带，装模作样之际，俨然自道一真官；天下亦无一人疑我为戏子者！正不知打恭看坐，欢颜笑口；与夫作色正容，凛莫敢犯之官人，实即此养父母活妻儿，歌哭笑骂，打诨插科，假扮之戏子耳！乃拿定一戏场戏目，戏本戏腔，至五脏六腑，全为戏用，而自亦不觉为真戏子，悲夫！

既然大家都是动物，所以我们只有在正常的本能上，获得正常的满足，我们才能够获得真正的快乐。

我们的生命总有一日会灭绝的，这种省悟，使那些深爱人生的人，在感觉上加添了悲哀的诗意情调，然而这种悲哀却反



使中国的学者更热切深刻地去领略人生的乐趣。我们的尘世人生因为只有一个，所以我们必须趁人生还未消逝的时候，尽情地把它享受。如果我们有了一种永生的渺茫希望，那么我们对于这尘世生活的乐趣，便不能尽情地领略了。吉士爵士(Sir Arthur Keith)曾说过一句和中国人的感想不谋而合的话：“如果人们的信念跟我的一样，认尘世是唯一的天堂，那么他们必将更竭尽全力，把这个世界造成天堂”。苏东坡的诗中有“事如春梦了无痕”之句，因为如此，所以他那么深刻坚决地爱好人生。在中国的文学作品中，常常可以看到这种“人生不再”的感觉。中国的诗人和学者，在欢娱宴乐的时候，常被这种“人生不再”、“生命易逝”的悲哀感觉所烦扰，在花前月下，常有“花不常好，月不常圆”的伤悼。李白在《春夜宴桃李园序》一篇赋里有着两句名言：“浮生若梦；为欢几何？”。王羲之在和他的一些朋友欢宴的时候，曾写下《兰亭集序》这篇不朽的文章，它把“人生不再”的感觉表现得最为亲切：

永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。群贤毕至，少长咸集。

此地有崇山峻岭，茂林修竹；又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水，列坐其次，虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。

是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。

夫人之相与，俯仰一世，或取诸怀抱，晤言一室之内；或因