

CCTV

百家讲坛  
BAI JIA JIANG TAN

特邀  
嘉宾

中医专家 著名中医诊断学博士  
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

罗大伦◎著

『国学温故知新』典藏系列一

从医学、心理学

深度解析

# 说弟子规 什么

提升『人生积极力』的  
现代心理学读本



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

ZITU  
紫图

CCTV 百家讲坛 特邀  
BAI JIA JIANG TAN 嘉宾  
北京电视台《养生堂》栏目前任主编  
中医专家 著名中医诊断学博士

罗大伦◎著

# 弟子规

提升『人生积极力』的现代心理学读本

# 说什么

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

弟子规说什么 / 罗大伦著.

—北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6830-2

I. ①弟… II. ①罗… III. ①古汉语—启蒙读物②人生哲学—通俗读物 IV. ①H194.1②B821-49  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第308567号

弟子规说什么

项目策划 紫图图书 ZIT<sup>®</sup>

监 制 黄 利 万 夏

丛书主编 郎世溟

作 者 罗大伦

责任编辑 龚 将 王 巍

特约编辑 马 松 宣佳丽 何春燕 车 璐

装帧设计 紫图图书 ZIT<sup>®</sup>

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

146千字 787毫米×1092毫米 1/16 12.5印张

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6830-2

定价: 39.90元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

## 一路有善，无所不能

现在很多幼儿园、小学，甚至一些单位，都在学习《弟子规》。可是，对于为何要学习《弟子规》，《弟子规》到底是讲什么的，很多人还心存疑虑。甚至有的家长非常抵触，认为这是封建余毒，拒绝让孩子学习。

那么，《弟子规》到底是讲什么的呢？

其实，《弟子规》讲的就是一些做人的最基本的道德要素，比如孝顺、关爱、忠诚、互助，等等。

我们教给孩子这些内容，并让他们从小就背诵，有用吗？

答案是：不但有用，而且有大用。

现在很多人讨厌道德教育，认为它虚伪、枯燥。为何会如此呢？以前我们认为人类的道德要素都是圣人制定出来教化老百姓的。其实，这个看法是大错特错的。现在国外的大量研究表明：道德要素，是人类在漫长的进化过程中进化而来的，是我们每个人的大脑中生下来就有的。圣人们教我们所做的，就是启发它、强化它而已。

那么，我们人类为什么要进化出这些道德要素呢？因为我们要生活在一起，突破血缘关系，结成更大的群体，对抗自然界的恶劣环境。这些道德要素，可以使我们减少摩擦，和谐相处。按照进化

论的观点，没有进化出这些道德要素的人类，估计已经被淘汰了；而留下来成为人类的我们，每个人生下来就有这些道德要素。

美国耶鲁大学对三个月的婴儿进行测试，发现他们已经懂得讨厌“破坏”了。这说明这些没有经过教育的婴儿，已经有了朦胧的善恶观。

所以，大家看看，这种力量多么强大！它是进化的结果，也是推动我们进化的力量。

这样看，我们就能明白了，如果我们能够培养、启发孩子心中的道德要素，孩子未来就能在社会中与人和谐相处，甚至可以成为社会发展的引领者。

而国学，就是培养这些道德要素的一套工具。

所以，我这次讲《弟子规》，并不是简单给大家讲古代的道理，而是贯穿东西方，用心理学的原理来阐述《弟子规》的内在含义。大家阅读后，可以思考一下，你就会明白古人为何讲这些内容了。相信大家能得到新的启发。

这本书，严格地说并非是写给孩子的，而是写给家长的。家长如果能把其中的原理弄懂，就可以给孩子解读了。接着，需要家长自己去做，孩子耳濡目染，就会将这些原理融入到他的心灵中。

我相信，这样的孩子会真正成为品性优良的有用人才！

在这本书中，我只讲了《弟子规》里面“入则孝”部分的内容，接下来，我会陆续把《弟子规》里面的其他内容，与大家一点点分享。

罗大伦

2016年1月1日于海南



## 1. 父母呼，应勿缓

从小养成与父母互动的好习惯，长大后少吃很多亏 … 1

培养孩子的良好社会关系要从“父母呼，应勿缓”开始 … 1

习惯决定命运 … 3

互动的好习惯，能在方方面面帮你大忙 … 5

不懂规矩的人，生活中会欺软怕硬 … 5

## 2. 父母命，行勿懒

父母的话，孩子一定要听吗 … 8

《弟子规》的真正意思是“父母规” … 8

懒都是惯出来的 … 9

勤劳，才是父母送孩子最好的礼物之一 … 11

你所做的一切，都会回报到自己身上 … 13

成功的不二法门：多为大家做事 … 14

## 3. 父母教，须敬听

要想有大成就，做人做事离不开一个“敬”字 … 17

做什么事都要明白“目标，为什么做，怎么做，做的结果” … 17

人生的大格局从“敬”开始 … 19

成功的人容易看到别人好处，不幸福的人最擅长挑别人的错 … 20

在生活的各个方面，敬的态度，都可以让我们进步 … 21

从小不学会敬人敬事，长大后做什么都被别人看不起 … 23

#### 4. 父母责，须顺承

---

人生大事，无一不是顺势而为 … 25

除了父母，没有人会无条件爱你 … 25

无论父母正确与否，都要先考虑父母的感受 … 27

对父母的批评，应该先顺着接受，不要在当时顶撞 … 28

学会顺势而为，一生从容不迫 … 30

#### 5. 冬则温，夏则清

---

我们还剩多少体察温暖、传递温暖的能力 … 32

“冬则温，夏则清”并不是让小孩子去暖被窝 … 32

如果你只会观察别人的“恶”，最后一定深受“恶”害 … 36

不要奢谈感恩，感恩也是需要能力的 … 38

#### 6. 晨则省，昏则定

---

做一个早晚问候一下父母的人 … 42

心中有对父母的爱就行了吗 … 42

把善的意愿表达给他人，这是生活的一种能力 … 44

养成善的习惯，生命就会少很多负能量 … 45

你怎么做，你的孩子会看在眼里，学在心里 … 50

#### 7. 出必告，反必面

---

不令父母心安就是不孝 … 52

父母对我们的担心是一辈子的 … 52

活在“关爱的网络”里，我们才可能从优秀到卓越 … 55

不会与家庭成员良好互动的人，在社会上也会失道寡助 … 57

## 8. 居有常，业无变

---

要让父母能够随时联系到你，随时知道你的情况 … 60

父母的很多病，都是为孩子担心出来的 … 60

空间稳定的人更容易成功 … 65

把一件事做到极致就是成功 … 66

## 9. 事虽小，勿擅为。苟擅为，子道亏

---

成就一生积极心理的奠基石 … 71

人性的一大弱点：过分关注“大”，嫌弃“小” … 71

“成大事者，不拘小节”的说法害人不浅 … 72

做事任意妄为，势必害人害己 … 73

为什么抱孩子的人特别难打车 … 78

《弟子规》里面，其实讲的都是现代心理学的道理 … 80

## 10. 物虽小，勿私藏。苟私藏，亲心伤

---

学会分享，你才会更幸福 … 82

人获得幸福的过程，也是不断克服自己私欲的过程 … 82

与人分享是人生快事 … 86

自私的人，最终都是失败 … 88

与人分享并不意味着放弃一切 … 90

“不要责怪贪官” … 92



## 11. 亲所好，力为具

---

你与父母的关系，决定了你事业的走向 … 94

“平静的海面上永远锻炼不出伟大的航海家” … 94

对孩子的希望，一定不要过度和方向不明 … 96

不努力成才，也是对父母的不孝 … 97

哪些事做儿女的要替老人做主 … 99

为老人养心的事情，我们是否“力为具”了 … 101

## 12. 亲所恶，谨为去

---

适应环境的能力有多强，幸福感就有多强 … 103

从小斩断恶习，长大才有出息 … 103

人生最骄傲的事，莫过于调理好父母的身体 … 105

待人接物，随时注意不要侵犯他人利益 … 107

## 13. 身有伤，贻亲忧

---

千万别以为健康是你一个人的事 … 110

如果我们身体受伤，等于给父母平添了痛苦 … 110

一定要学会成为家人的健康保护神 … 112

## 14. 德有伤，贻亲羞

---

为什么坏德行祸害的不仅仅是你自己 … 116

你做的任何事，都会回馈到你和你家人的身上 … 116

如果一个人在团队里肆意妄为，结果会让大家都蒙羞 … 119

不要因为自己德行的问题，伤害到大家赖以生存的整体 … 120

## 15. 亲爱我，孝何难

---

能够“以德报德”的人，路会走得更远 … 122

孝道还需要教吗 … 122

每一个孝顺的人，身上都有“神”的光彩 … 124

## 16. 亲憎我，孝方贤

---

尽量做一个“以德报怨”的人 … 127

恨孩子，主要责任在父母身上 … 127

面对负面刺激，我们很容易学会逆来顺受 … 129

不管别人如何发出不良信息，我们都要秉持内心的善良 … 133

## 17. 亲有过，谏使更

---

对一个孩子的承诺，特别要遵守 … 140

丧失什么也别丧失童心 … 140

养育孩子，是我们重新提升自己的机会 … 142

像孩子一样纯净，我们就不会活得那么累 … 144

## 18. 怡吾色，柔吾声

---

有效沟通的大智慧 … 147

不好好说话，再合理的事都不合理 … 147

语言，要像阳光、花朵、净水 … 151

## 19. 谏不入，悦复谏

---

乐观是一种大本事 … 154

做再难的事，都要抱持愉悦的心情 … 154

快乐做事才会很快成功 … 155

## 20. 善巧劝，终无怨

---

站多高，才能看多远 … 160

进步就是不断找到身边的榜样，然后克隆他 … 160

有效沟通的秘密：尊重对方的观点、思想体系、人生规划 … 161

## 21. 亲有疾，药先尝

---

只有学会养生知识，关键时刻才能救家人 … 168

别把有病的身体全部交给医生 … 168

不懂医学知识，可能伤害家人健康 … 170

医生“尝药”是为患者负责 … 171

## 22. 昼夜侍，不离床

---

爱父母，就要时刻关注他们的身体状态 … 173

时刻关注父母的身体才能掌握重要的治疗信息和依据 … 173

疾病在一天里面，有着明显的发病规律 … 174

父母生病了，很多人都不会照顾 … 177

## 23. 丧三年，常悲咽，居处变，酒肉绝。

---

丧尽礼，祭尽诚，事死者，如事生

(孝父母，百善先，仁之本，莫等闲)

有多少孝心，就有多少福报 … 179

对待逝去的老人，尽礼要像他们活着的时候一样 … 179

保有对亲人的感恩，莫等闲 … 180

唯有善，让我们一天天强大 … 182

后记：人生遇到困难时，看看《弟子规说什么》 … 184

# 1. 父母呼，应勿缓

从小养成与父母互动的好习惯，长大后  
会少吃很多亏

## 培养孩子的良好社会关系要从“父母呼，应勿缓” 开始

《弟子规·入则孝》第一句话就是：“父母呼，应勿缓。”

这句的字面意思是：对于父母的呼唤，做孩子的，应该立刻回应，不要让父母等待。

为什么要这样做呢？有的家长立刻提出，这种对父母的绝对服从，会不会让孩子丧失自我，会不会太严厉了？

我先给大家讲个真实的例子。曾经有位朋友，听完我的课后，请我帮助她分析她女儿的皮肤问题。那段时间我特别忙，那天真的是挤出时间，在去她家附近办事的时候，提前打电话给她：“你也来吧，我顺便看一下。”结果这孩子来了，吓我一跳，不是她身体有什么问题，而是她的情绪不对头。这孩子上初中，脸色是铁青的，头发垂到了眼睛边缘，没有一点儿笑容。她妈妈让她和我打招呼，她嘴里只是哼了一声。在她妈妈与我寒暄的时候，她把头趴到桌子上，左右滚来滚去。最后我简单分析一下，告诉这个孩子饮食应该注意什么（其实根源是情绪，但是我觉得以我的能力，找不到开解她的方法）。最后告别的时候，她妈妈对她说要谢谢叔叔，她眼皮都没抬，铁青着脸，一言不发，头一扭就走了。她妈妈整个过程都很尴尬，一直在对我说现在的

◀ 礼貌是儿童和青年都应该特别小心地养成习惯的第一件大事。

——[英]  
约翰·洛克

► 教人要从小教起。幼儿比如幼苗，培养得宜，方能发芽滋长，否则幼年受了损伤，即使不夭折，也难成材。

——陶行知

► 规矩很重要，我用中国情管教孩子比起美国人用规矩管教孩子，明显觉得孩子“应勿缓”这个行为要差一点。

——@幸福foley

► 礼节来自教育。

——[古希腊]  
狄奥尼西奥斯

小孩子个性特别强。

这次的事情，令我印象深刻，这种个性我首次见识。这个孩子当天的表现，可以说是连最起码的礼貌都没有。对她妈妈希望她做到的，她一样都没有做到。可能这个孩子不想来，是家长硬拖她来的，但是，自己不想做的事情，就可以如此消极地对待吗？这样的情况，长大了就会自然好转吗？说实话，我当时觉得这个孩子以后可能是难以融入社会的。如果这样进入社会，是完全不会被接纳的。

我也很清楚，这孩子不是青春期叛逆个性强，她的这种行为也不是一两天形成的，应该是贯穿整个教育时期。

再讲个成人的事情。一个硕士毕业生到了单位，有一天领导让她送一份文件给合作单位。可能这位毕业生觉得应该由比自己职位低的人去做，比如办公室打杂的，自己是硕士毕业生，干送信这个活儿太丢人，所以很不愿意去送。那么，这个硕士研究生是怎么做的呢？她领了任务，很不开心，就开始摔摔打打把东西往桌子上扔，以表达自己的不满，然后在离开时，把门“咣”的一声甩上，把经理吓得不轻。如果你碰到这么一位下属会怎么办呢？反正这位领导没有培养这个硕士毕业生的“自我”“个性”，如此作为几次三番以后，立刻劝她离开了公司。

那么，这个毕业生的问题，是从什么时候开始出现的呢？仅仅是长大以后才这样的吗？我想大家都理解，应该是在家里做儿女的时候，脾气就已经形成了。

所以中国人说“三岁看大，七岁看老”，不无道理。因为，很多思维惯性，儿童时期已经奠定了。

那么，这句“父母呼，应勿缓”培养的是什么样的思维习惯呢？

大家可能会说，培养的是服从的习惯。我说，这只是表面含

义，再深一层，培养的是：自己与他人一体，要互相合作的思维习惯。

在这个世界上，我们和别人是一体的。大家活在一个圈子里，你影响我，我影响你；没有人能生活在自己的圈子里，不与别人发生关系。在这样的圈子里，别人对你如何，基本上取决于你对别人如何。大家还别不信，这是一个互动的圈子，你发出什么样的信息，最后都会回馈到你身上。比如，你骂人，整天骂，结果如何？别人都会微笑对你？不会的，难道大家都欠着你的？所以，别人也会用不愉快的态度对你。

因此，在这样的圈子里，要想生活幸福，嘘，记住秘诀：你必须和大家一起建立一个良性的互动关系。

比如，当你向别人发出请求配合你工作的信息后，别人会前来配合吗？

其实，这很大程度上取决于平时别人需要你配合工作的时候，你的反应。如果平时与同事就有非常好的互动，大家感觉彼此和谐顺畅，很开心，那么，你发出请求信息的时候，别人当然也会欣然而至。

这是人世间的规律。

那么，这种良性的互动是怎样形成的呢？就要靠你平时的思维习惯。不是强迫自己这样去做的，而是习惯。你要有别人需要的时候愿意积极配合的习惯，这是思维惯性。而这个惯性，很大程度上可能来自少儿时期。

## 习惯决定命运

思维习惯有这么重要吗？可能国外的心理学家的实验有助于我们理解它。

心理学家是一群很有探索精神的人（嘘，小声说，甚至有

◀ 你想别人怎样对你，你首先得那样去对别人。很多人总是埋怨别人不待见他，恰恰没有看看自己是怎样对别人的。

——@exception de

些变态)，他们把一群猴子放在一个铁笼子里，给猴子每小时吃二百四十个小饭团。小饭团放在一个小洞里，猴子起初需要三十秒才能取到一个，这个速度只能吃到半饱。他们每天用这样的方式喂养猴子，大家来猜猜，几个月后，发生了什么事情？

答案是：猴子熟能生巧，取食的速度越来越快，直到吃饱。

可是，这只是答案的一半，另一半答案更令人吃惊。当研究人员解剖研究这些猴子大脑的时候，发现它们负责这一行为的区域大脑皮层明显变厚。

这意味着，大脑结构的进化并不是用了几代猴子，而是短短几个月。

还有很多这样的实验，都显示一个结果，就是习惯会改变大脑结构。这就是为什么习惯就是习惯，而不是强迫自己去做的一样。反过来，这种大脑结构的改变，让你自然而然地去做，这就是习惯。

所以，大家看看，习惯有多么重要！

前几天，我转发了一个微博，写的是两个大学同学，两人同班，又一起进入同一个单位。一个处处仔细认真，一丝不苟；一个随意，完成工作就满足。若干年后，处处仔细的那个人成了一个著名品牌手机的老板，身家几十亿；另一个还在打工，每个月工资五千元。当然，并非钱越多就代表越成功，但是，论对社会的贡献，当然是前者多，因为他帮助了那么多人就业，功德是无量的。当时大家都评论，看来真是细节决定成败。可是我要问问大家，细节从何而来？是强迫自己去做的吗？这很大程度上，不是每次的强迫，而是来自于习惯，儿时养成的习惯。如果儿时就有这样的习惯，工作后再培养，则容易得多。而第二个人，则一直没有这样的机会，也没有争取，所以进步不大。

► 孩子从小养  
好习惯其实对他  
们并不太困难，  
若已养成坏习惯  
再去改那就要花  
多倍的努力了。  
感谢罗老师！

——@求教

► 习惯形成性格，  
性格决定命运。

——[美]  
约·凯恩斯

## 互动的好习惯，能在方方面面帮你大忙

回过头来，我们看看为什么要“父母呼，应勿缓”。其实，这是培养孩子养成一种习惯，一种别人有求，你要迅速回应的习惯。这是与别人良好互动的开始。如果你与自己最亲近的家人有如此的良性互动，那么，这会是一个演习。当它成为一个习惯，在你成年之后的工作中，就会帮你的大忙，会令你更好地进入与周围人的良性互动中。

现在的孩子，因为多是独生子女，家长倍加呵护，所以很多孩子以自我为中心，不大懂得与别人分享。他们认为，当他们呼唤别人的时候，别人要立刻到位，比如喊父母，父母就要马上出现，这是“儿女呼，应勿缓”；而当父母喊他们的时候，他们却因为玩游戏而不理睬，或者跟父母吼：“别喊我，没看见我正在过关吗？”这样就不是互动关系，而只是单方面的回应。这样的孩子越来越多，我们看现在的大学毕业生在单位的表现就知道了。曾经有一个凤凰卫视的朋友对我说：“现在的孩子怎么都这样？平时需要我这个前辈时，我都立刻去帮忙，但是那天在电梯里，我拿着很重的摄影设备，旁边的年轻人都看着，没有一个说帮我一下，太寒心了！”很多独生子女的家庭，对孩子没有培养出“分享、互助”的思维习惯，而是觉得世界都是该来帮助我的。这样，他的良好互动越来越少，何谈职场生涯的幸福与成功？

## 不懂规矩的人，生活中会欺软怕硬

另外，我们中国过去有个词，叫“规矩”，规是圆规，是画圆形的工具；矩是曲尺，是画直角或者方形的工具。这个词讲的是每个人在社会中该遵守的规范。严格地说，“父母呼，应勿缓”也是一种规矩。过去，规矩是家长告诉孩子要遵守的，比如，我

◀ 朋友需要你今天帮助，千万不要等到明天。

——佚名



们小的时候，父母就告诉过我们：见到客人要鞠躬问好，吃饭时筷子不许插到饭碗里面，不许敲碗，走路老人先走，吃饭时老人先动筷子等。这些是家长告诉我们必须遵守的，我们往往在没懂为什么的时候（当然懂了更好）就必须遵守了，这就叫规矩。

但是现在，很多家长认为规矩是没有用的，让孩子遵守规矩会使孩子丧失“自我”，没有个性。可是他们往往矫枉过正，很多孩子开始成为家里的中心，吃饭没有时间点，大家吃饭了，喊孩子，孩子往往玩得正开心，不加理睬；等过了一个小时，孩子饿了，家长再重做饭；家里吃什么，完全由孩子说了算，孩子想吃什么家长立刻就去做；不想吃的，做好了孩子也一口不吃；吃饭时孩子吃第一口，老人都要等着，等等。总之，孩子在家里是小皇帝，性格张扬，完全是世界的中心。可是，到了幼儿园或者学校，孩子却完全是另外一个模样，因为那里不再以他为中心，没有人像家人那样宠着他，所以他在那里无所适从，深受打击，往往走向另外一个极端，变得异常老实、服从，甚至丧失自我。

这样的孩子，往往会形成双重性格。遇到弱于自己的，就飞扬跋扈去欺压发泄；遇到强于自己的，性格立刻变得懦弱谦卑。两种力量冲突，往往会令他们找不到自我。

当然，家里的气氛是有异于学校和社会的。但是，我们应该想到，家里可能也是一个教育孩子适应社会的演练场，在这里稍微学会一些规则，这些规矩，使孩子知道有这些社会规范的存在，这对孩子适应社会还是有好处的。

总之，社会是个协作的大家庭，在社会组织运转时，规则是必不可少的。如果孩子们在儿童时期就能够了解到大家都是一体的，要和谐互动；同时在这个阶段培养出良好的互相沟通习惯，这对将来的生活是非常重要的。

►我的理解很简单，“父母呼，应勿缓”反面是“父母呼，不理睬，慢腾腾，千呼万唤始出来”，等等，给大家带来的是阻力，是不畅，是冲突，是不合乎自然和道德的。

——@水边观城