

全新
升级版



老人言

让你受益一生的老话

刘江川 编著

不听老人言，吃亏在眼前

老祖宗用血泪和智慧写下的忠告

多听老人言，受益到永远。爷爷的爷爷的爷爷流传下来的朴素实用的人生箴言，祖祖辈辈用经验和教训口口相传的忠告，能让你的人生少走弯路，少受挫折。



老人言

让你受益一生的老话

刘江川
编著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

老人言：让你受益一生的老话 / 刘江川编著 .— 北京：北京联合出版公司，2016.4

ISBN 978-7-5502-7159-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 023245 号

老人言：让你受益一生的老话

编 著：刘江川

责任编辑：孙志文

封面设计：韩立强

责任校对：胡 青

美术编辑：杨玉萍

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)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 540 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 27 印张

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7159-3

定价：29.80 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。电话：(010) 58815825

前言



中国有句老话叫“不听老人言，吃亏在眼前”。为什么要听老人言？因为老人的“老”，不光体现在年龄，更体现在智慧的古老、经验的老道、洞察世事的深刻。姜还是老的辣，很多时候，时间本身就是一种资本。经过的事多，走过的路多，吃过的盐多，也就相当于在这个世界上接受过的历练多，对这个世界的认识就深刻，看人就能看到骨子里去。这些老人言都是来自于生活的经验，是我们的祖辈们吃过亏、受过苦、交过了学费后一点点积攒下来的。那些口耳相传的智慧，让我们无法不去敬畏。不听老人言，吃亏在眼前，听老人言，是一种智慧寻根。

老人言是祖辈留给我们的财富，只不过它没有以实物的形式存在，而是一种以口耳相传的方式传播的智慧，也正因为如此，老人言才显得更加的宝贵。因为口耳相传实际上是一个通过岁月大浪淘沙的过程，在这个过程中，岁月帮我们淘汰掉那些并不值得流传的经验，而留下来的就都是能够指导我们人生的至理名言。

翻开历史我们能够看到，每一个胜败兴衰的故事背后，都有我们中华民族的老人之言曾做出预测、做出总结。一些成功的人身上，我们总能够看到他们遵循老人之言的特质；那些失败者的身上，我们则可以清晰地察觉他违背老人之言的行为。“忍得一时，风光一世”，这是老人之言。韩信遵之而忍胯下之辱，终成一代名将；项羽未遵而乌江自刎，终令天下英雄扼腕叹息。“得意之时不可忘形”，这是老人之言，曾国藩遵之自裁其军，终于得保天年；年羹尧未遵居功自傲，落得被赐自尽下场。“身轻失天下，自重方存身”，这是老人之言，朱元璋遵之以广积粮、缓称王，终于雄踞天下；袁术未遵而夺玉玺、僭君位，终为天下所不容。历史上这些一正一反的事例实在值得我们思考。其实即便是不讲历史，就看我们当代的成功者与失败者，其背后不一样有老人之言在起作用

吗？“世上无难事，只要肯攀登”，这句老人言是对马云、俞敏洪这样的成功者最好的诠释；而“十个空想家，抵不上一个实干家”，这句老人言不也正好是那些天赋过人却耽于幻想而最终一事无成的失败者的注脚吗？由此可见，对于老人言这简单而朴素的生活智慧，我们是不能不重视的。

老人言不同于名人之言、圣人之言，它更体现出一种草根性，草根智慧实实在在，草根智慧更接地气。其实咱们大多数人，都是普通老百姓。草根智慧有草根智慧的和蔼可亲——通俗、易懂、平易近人，不让人感觉高高在上，而让人感觉伸手可及。在咱们的生活中，处处有这样的老人言，它可能就是我们的爷爷、奶奶不经意的某句话，当时咱们觉得“老土”，但突然某一天，就会觉得那些话送到了我们的骨子里！常常听到身边的朋友们感慨“早知道这样就听父母的了”、“还是老爸老妈有远见啊”、“我当初怎么就没想到呢”，诸如此类的话，其实不是没想到，而是老人们早就说过了，我们没有用心去聆听，去感悟。如果多听些老人言，那么在面临选择时我们将会知道如何取舍，少走一些弯路；如果多听些老人言，一帆风顺时我们不会洋洋自得，忘记风险；如果多听些老人言，困顿无助时我们不会顾影自怜、一味消沉。

《老人言：让你受益一生的老话》隽永有味，字字珠玑。智慧的盛宴在这里展开——这些经验是思想的火花，是智慧的浓缩，是立身处世的法则，是生活求索的启迪。这些老人言涉及人生的各个方面，包括命运成败、品行修养、交际处世、家庭生活、职场生存、健康养生等等。书中的内容内涵丰富，实用性强，饱含生活智慧，可以为我们的生活指引航向。只要你能深明其中的道理，必然会让你受益终生。听了老人言，幸福在眼前。衷心希望本书能对您的人生有所帮助。

目录



第一章

知识积淀：求学无笨者，努力就成功

——从实践中来，到实践中去

读书百遍，其义自见	1
好记性比不上烂笔头	3
若得惊人艺，须下苦功夫	5
不怕学问浅，就怕志气短	6
天才出于勤奋	7
常说口里顺，常做手不笨	8
黑发不知勤学早，白首方悔读书迟	11
工多出巧艺	13
十个空想家，抵不上一个实干家	15
莫道君行早，更有早行人	17

第二章

求知益智：生活是知识的源泉，知识是生活的明灯

——激活心中的无尽宝藏

近水知鱼性，近山识鸟音	20
咬着石头才知道牙疼	21
要知山下路，须问过来人	23
一遭生，二遭熟	25
头回上当，二回心亮	28
饿出来的聪明，穷出来的智慧	30
听君一席话，胜读十年书	32
自以为是，就什么也不是	35



吃一堑，长一智.....	37
--------------	----

第三章

准则培养：习惯成自然

——品质生活来自良好的准则

挨金似金，挨玉似玉.....	40
白沙在涅，不染自黑.....	42
百人百姓，各人各性.....	43
喝惯了的水，说惯了的嘴.....	45
习惯成自然.....	47
今日事，今日毕.....	50
要埋头苦干，不好高骛远.....	51

第四章

事理规律：风不来树不动，船不摇水不浑

——掌握规律，从容人生

强将手下无弱兵.....	54
上有所好，下必甚焉.....	56
辅车相依，唇亡齿寒.....	57
行得春风，便有夏雨.....	59
冰冻三尺，非一日之寒.....	60
好钢要用在刀刃儿上.....	63
人多计谋广，柴多火焰高.....	64
大船只怕钉眼漏，粒火能烧万重山.....	65
针尖大的窟窿斗大的风.....	68
失败是块磨刀石.....	70

第五章

世态人情：世事如棋局局新

——洞察世故，掌握主动权

取敌之长，补己之短.....	73
人见利而不见害，鱼见食而不见钩.....	74
身轻失天下，自重方存身.....	76
想人所想，急人所急.....	78

不管闲事终无事.....	80
礼下于人，必有所求.....	81
与其苛求环境，不如改变自己.....	83
少些书生气，多点世态心.....	85
路径窄处，留一步与人行.....	87
退一步，才能进十步.....	88

第六章

做人哲学：谦则能和，傲则易怒

——高标做事，低调做人

生气不如争气，翻脸不如翻身.....	90
学会低头，才能出头.....	91
多做事，少抱怨.....	92
人在屋檐下，不得不低头.....	93
虚怀若谷，谦恭自守.....	95
放下身段，不言自高.....	97
危行言逊，不落祸患.....	99
得意之时不可忘形.....	100
笨鸟先飞早入林.....	102
不会做小事的人，也做不出大事来.....	103
不怕人不请，就怕艺不精.....	105



第七章

生活处境：得意失意莫大意，顺境逆境无止境

——花开花落，顺逆有常

得意不可再往.....	108
心安茅屋稳.....	110
塞翁失马，焉知非福.....	112
冬长三月，早晚打春.....	113
不经冬寒，不知春暖.....	115
弓硬弦常断，人强祸必随.....	118
宠辱不惊，去留无意.....	120
有求皆苦，无欲则刚.....	123
世上本无事，庸人自扰之.....	124

第八章

个人涵养：茶也醉人何必酒，书能香我不须花

——为人若君子，不可当小人

君子坦荡荡，小人长戚戚.....	128
别让陋习成自然.....	130
常善人者，人必善之.....	132
诚信无须假于笔墨，美丽无须假于粉黛.....	132
知足不辱，知止不殆.....	135
大智若愚.....	136
说话要诚实，办事要公道.....	137
饱谷穗头往下垂，瘪谷穗头朝天锥.....	139

第九章

立身处世：信者行之基，行者人之本

——修炼自己，把握人生福祸之密钥

前事不忘，后事之师.....	140
人无远虑，必有近忧.....	141
信誉重于泰山.....	143
与善人居，择善而从.....	144
饮水思源，缘木思本.....	146
居上以仁，居下以智.....	147
少指责，多认错.....	149
水至清则无鱼，人至察则无徒.....	151
生活要“老成”.....	153
过头饭不吃，过头话不说.....	155
名誉是把双刃剑.....	159
刻薄不赚钱，忠厚不蚀本.....	160

第十章

言行智慧：一嘴莫生两舌头

——做了再说，说了就做

会说的，不如会听的.....	163
玩笑之时分寸.....	165

谣言止于智者.....	167
嘴上得有个把门儿的.....	169
藏不住事，不成大事.....	170
出门观天色.....	172
会表达，易成功.....	173
留点余地.....	175

第十一章

为人胸怀：造房要余地，做人要余情

——眼界决定境界，气度造就高度

得放手时且放手，得饶人处且饶人.....	178
君子记恩不记仇.....	179
将欲取之必先与之.....	181
清者自清，浊者自浊.....	183
人不在大，要有本事；山不在高，要有景致.....	184
多一些宽容，少一些隔膜.....	186
凡事留一线，他日好相见.....	187



第十二章

待人接物：敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之

——有礼才会有理，圆融但不圆滑

重视别人的名字.....	189
打人莫打脸，骂人莫揭短.....	192
吃水不忘掘井人.....	194
辱人者必自辱.....	197
货有高低三等价，客无远近一般看.....	198
心口如一终究好，口是心非难为人.....	201
反驳也要给别人留面子.....	203
先做朋友，后做生意.....	205

第十三章

自我修炼：一等二靠三落空，一想二干三成功

——人必自重，才能让他人尊重

井淘三遍吃甜水，人从三师武艺高.....	207
----------------------	-----

千招要会，一招要好.....	209
不担三分险，难练一身胆.....	211
千般易学，一窍难通.....	213
以德立身，以德服人.....	215
苍蝇不叮无缝的蛋.....	217
行不行，先尝试.....	219
想喝甜水自己挑.....	220
忍得一时，风光一世.....	222

第十四章

社交生活：岁寒知松柏，患难见真情

——做好自己，提高情商

话多不如话少，话少不如话好.....	225
礼多人不怪，多笑惹人爱.....	227
主雅客来勤.....	229
蚊子遭扇打，只因嘴伤人.....	231
人情不可透支.....	232
花香不在多，室雅不在大.....	233
远亲不如近邻，近邻不抵对门.....	235
济人须济急时无.....	238

第十五章

工作态度：活着一分钟，战斗六十秒

——节制但不保守，进取但不冒进

窍门满地跑，就看找不找.....	241
世上无难事，只要肯攀登.....	243
三分苦干，七分巧干.....	245
刀不磨要生锈，人不学要落后.....	247
工作宜赶不宜急.....	249
不怕百事不利，就怕灰心丧气.....	250
不怕千着巧，只怕一着错.....	253

第十六章

行思之道：休将我语同他语，未必他心似我心

——思而不行则无用，行而不思则无功

老马通路数，老人通世故.....	255
姜老辣味大，人老经验多.....	257
木秀于林，风必摧之.....	259
一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮.....	260
忍一时风平浪静.....	262
无声胜有声.....	264
三思而后行.....	265

第十七章

放下得失：智者千虑必有一失，愚者千虑必有一得

——锁住目标，有的放矢

疑人莫用，用人莫疑.....	267
呼蛇容易遣蛇难.....	270
选对行业，成就一生.....	272
做事要分轻重缓急.....	274
眼望高山，脚踏实地.....	276
再精巧的算盘也有算错的时候.....	277
只有大意吃亏，没有小心上当.....	278

第十八章

机遇把握：君子藏器于身，待时而动

——善于捕捉时机，敢于果敢出手

逢强智取，遇弱活擒.....	280
将计就计，其计方易.....	282
机会从来不等人.....	284
不打无准备之仗.....	286
善用现有资源.....	288
磨刀不误砍柴工.....	290
把握机遇，抓住未知的财富.....	292
求人不如求己.....	293





进攻才是最好的防守.....	295
车到山前必有路，船到桥头自然直.....	297

第十九章

成功创业：人凭志气虎凭威

——经营自己，创造无愧无悔的事业

不怕无能，就怕无恒.....	300
时间就是金钱，效率就是生命.....	301
大胆天下去得，小心寸步难行.....	303
善于沟通，事半功倍.....	305
宁走十步远，不走一步险.....	307
守信者先守时.....	309
保持谦逊才能邂逅成功.....	311
朋友可广交，但不可滥交.....	313
头脑要比手脚更勤快.....	315
一寸不牢，万丈无用.....	317
卒子过河能吃车马炮.....	320

第二十章

喜怒哀乐：人逢喜事精神爽，闷上心来瞌睡多

——追求宁静，享受快乐

养生先养德，德高人自寿.....	322
日图三餐，夜图一宿.....	324
欢娱嫌夜短，寂寞恨更长.....	326
人非草木，孰能无情.....	329
攒钱好比针挑土，败家犹如水推沙.....	332
蚕丝作茧，自缚其身.....	333
人生最大的满足是付出.....	334
知足者常乐.....	336
世事本无完美，人生当有不足.....	338

第二十一章

人伦之道：知子莫若父，百善孝为先

——孝是人道第一步，敬人在心不在貌

家有一老，黄金活宝.....	340
兄弟合力山成玉，父子同心土变金.....	341
吃尽味道盐好，走遍天下娘好.....	341
儿不嫌母丑，犬不嫌主贫.....	344
儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作牛马.....	345
百善孝为先.....	348
在家敬父母，何用远烧香.....	350
大不正，小不敬.....	353
久病床前无孝子.....	355
再甜的甘蔗不如糖，再亲的婶子不如娘.....	356

第二十二章

夫妻伉俪：夫妻无隔宿之仇

——最浪漫的事就是一起慢慢变老

丑是家中宝，可喜惹烦恼.....	358
家有贤妻，夫不遭横祸飞灾.....	360
捆绑不成夫妻.....	362
宁拆三座庙，不破一家婚.....	364
妻是枕边人，十事商量.....	366
情人眼里出西施.....	368
少年夫妻老来伴，一天不见问三遍.....	370
易求无价宝，难得有心郎.....	371

第二十三章

是非善恶：不是佛教徒，却有慈悲心

——小处不妨糊涂，大处必须清醒

赌近盗，淫近杀.....	374
只有大意吃亏，没有小心上当.....	376
施恩不图报，无求而自得.....	377
知足则长乐，无求品自高.....	379

第二十四章

安卧起居：居行有常，坐卧有方

——生活要讲究品质

要想防病，春捂秋冻.....	382
宁可食无肉，不可饭无汤.....	383
食药同源，凡膳皆药.....	384
食不言，睡不语.....	386
一夜不睡，十夜不醒.....	387
枕头不对，越睡越累.....	388
吃得巧，睡得好.....	390
夜夜打呼噜，伴着阎王走.....	391
冬睡不蒙头，夏睡不露肚.....	393
经常开窗，有益健康.....	394
中午睡觉好，犹如捡个宝.....	396
胡须不能拔，越拔越麻达.....	397
寒从脚起，火自头生.....	399
耳不掏不聋，眼不揉不瞎.....	401
鼻不掏不破，牙不剔不稀.....	403

第二十五章

居家过日子：当用时万金不惜，不当用时一文不费

——管理自己，将亲人带往幸福的明天

恩爱夫妻多长寿.....	406
老筋长，寿命长.....	407
生命在于运动.....	408
高枕未必无忧.....	410
老来瘦，未必寿.....	411
无病先防胜于有病再养.....	413
人生最大的财富是健康.....	414



第一章

知识积淀：求学无笨者，努力就成功

——从实践中来，到实践中去



1

◎ 读书百遍，其义自见 ◎

晋陈寿曾在《三国志·魏志·王肃传》中说：“人有从学者，遇不肯教，而云：‘必当先读百遍’，言‘读书百遍，其义自见。’”从字面意义看就是，要把一本书读到一百遍，其中的含义自然就心领神会了。这里的“读百遍”只是概数，是一种强调的语气，有多次重复之意。意在告诉我们，“重复”乃学习之母。关于这点，古人还说过，“锲而不舍，金石可镂”，我们读书，要的正是这锲而不舍的精神，只要静心研读，反复思考，定能悟出书中的“真谛”，如果每次都能从书本中悟出一些为人处世的哲学，日积月累，必将会开阔自己的胸怀和视野，在人生道路上少走弯路，对以后的人生也是一种指导。

东汉末年，有一个人叫董遇的人，少时家境贫寒，只能靠去田间卖苦力或走街串巷做些贩夫走卒的活计来养活自己。但无论做什么，走到哪里，环境多么恶劣，他总是随身携带着一些书，只要一有空就会孜孜不倦地读起来。后来，他发达了，做了官吏，仍坚持博览群书，不断丰富自己的学识，最终成了远近闻名的大学问家。

董遇成名之后，一时间很多俊杰才子慕名而来，想要拜他为师。这其中就有一个叫李尧的书生，李尧是董遇的同乡，少年时就研读了很多书籍，待年龄稍大些，渐渐喜欢上了历史典藏。初见面，一番寒暄之后，董遇问：“年轻人，给你一本书，你会去读几遍？”

李尧恭敬地作了个揖，谦卑地答道：“三遍。”

董遇说：“此话不假？”



答曰：“是真的读三遍。”

董遇很失望，摆摆手对他说：“年轻人，你还是回去吧。”

李尧不解：“先生，此话何意？我是诚心诚意地来向您拜师学习的，您为什么不肯收下我呢？”

董遇回答道：“不是我不想留你，也不是你资质不够，我觉得你没有悟出治学的精髓所在。在你来此之前，早已有很多人来向我请教学习的方法，其实，也谈不上什么高深方法，我只是读书读的遍数多罢了。”

李尧满脸困惑地问：“先生会读多少遍呢？”

董遇笑了笑说：“文章至少要一口气先读上百遍。我觉得一篇文章如果不读很多遍的话，是很难理解文章的真正含义的。”

古人所谓“书读百遍，其义自见”，说的就是这个道理。人们常说的“熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟”也强调了精读和多读在学习中的重要性。孔子读《易经》至“韦编三绝”，不知翻阅了多少遍。宋代大才子苏东坡满腹经纶，读《阿房宫赋》，夜不能寐，秉烛夜读，直到四鼓时分仍不肯休。

鲁迅先生少时在课桌上刻“早”字，勉励自己勤奋，早已为我们所熟知。青年时，鲁迅在江南水师学堂读书，经常会准备几本书和一串红辣椒。每当晚上读书寒冷难耐的时候，又或者是夜深人静读书犯困的时候，就放一颗红辣椒进嘴里，慢慢嚼着，直到辣得唇齿发麻，四肢冒汗，困意全无，然后继续挑灯读书。由鲁迅先生的这个小故事，可以看到，“读书百遍”并不仅仅指读书的次数，还要有一种锲而不舍的刻苦精神，“其义才能自见”。鲁迅正是凭着这种驱寒读书的精神，成为了中国现当代文学的一面旗帜。

无独有偶。我国著名的数学家张广厚，有次看到了一篇论文，觉得很适合自己的研究领域，于是就多次反复研读。这篇共十多页的论文，他反反复复地读了半年之久。因为多次翻阅，纸张泛黄，页面也已卷曲，他的妻子对他开玩笑说：“这哪叫读书啊，这简直就是‘吃书’啊。”

种种事迹表明，读书对做学问的重要性是不容置疑的，但我们也会疑惑：人生命短暂，日常琐事繁多，用在读书上的时间更是少之又少；加之，在当今这个信息爆炸的年代，生活节奏加快，书读百遍，更是不可能，哪能挤出那么多时间在一本书或一篇文章上？这确实是一个很难回答的问题。

在前面董遇与李尧的故事中，李尧也问了董遇同样的问题。董遇答曰：“读书时间就是挤出来的。冬天，大雪纷飞，无处劳作，人们都躲在屋子里取暖休息，这是读书时间；晚上，万籁俱寂，这也是读书时间；雨天，道路泥泞，人们不能出门劳作，这也是读书时间。你可以把这些时间利用起来读书呀！可以把它归结为‘三余’，即冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者晴之