

儒談人生

与

自身修养

Rutan Rensheng Yu
Zishen Xiuyang

唐明毅◎编著

儒家的思想包含着一种千古不朽的人文精神，对人的生命存在和人的尊严、价值、意义的追问、理解和把握，以及对价值理想或终极理想的执著探索追求，形成了强大的民族凝聚力，是中华文明发展的主要动力之源。



儒談人生 与 自身修养

Rutan Rensheng Yu
Zishen Xiuyang

唐明毅◎编著

中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

儒谈人生与自身修养 / 唐明毅编著. —北京: 中国城市出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5074-2607-6

I. ①儒… II. ①唐… III. ①儒家—人生哲学—通俗读物 IV. ①B222-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第118641号

责任编辑	张惠平
封面设计	久品轩装帧设计
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编: 100053)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	276 千字 印张 18
开 本	710×1000 (毫米) 1/16
版 次	2012 年 7 月第 1 版
印 次	2012 年 7 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: 68171928

前 言

贯穿中国历史的最大学问是儒家思想，它的“显学”地位所累积的文化能量超过了诸子百家，它的智慧在历史上任何一个节点都释放出无与伦比的影响力。

儒家的智慧包含着一种千古不朽的人文精神，它对人的生命存在和人的尊严、价值、意义的追问、理解和把握，以及对价值理想或终极理想的执著探索追求，形成了强大的民族凝聚力，是中华文明建设与发展的主要动力之源。

只有在重视人本及生命的前提下，才可讲“和谐”。儒家提倡“和合思想”，不是空洞的，它需要人们解决好“自我”与“大我”的关系。“和合”是知识分子所普遍认同的理念，并纵贯儒家思想演变的全过程。

“和合”是一种思想，更是一种学问。“和为贵”是中国人不变的追求。社会发展、竞争有序，否则人心必然失衡，社会必然混乱。儒家意识到实现和谐并非容易，因为人的各种欲望会与利益造成冲突。于是，儒家强调个人“修养”，让自身的学问品格不断上升，历练拒腐防蚀的力量，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志”，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”……这些都体现了儒家进取不屈的智慧，它凸显于儒家入世品格和刚健精神，是儒家积极投身现实社会、奋发进取、自强不息、追求自己理想价值实现的精神。

中华文明历经五千年，其中儒家思想起到了重要作用。每当国家处于危难之时，一些知识分子的“浩然正气”就会凸显，往往是国亡而文化精神不灭，体现了中华文明极其强大的韧性。孔子讲“士志于道”，首倡知识分子以维护道德价值理念为己任，肩负起拯救社会无序的宏愿，激发起无数志士忧道忧



民的悲情，人格结构得以丰隆。这种忧道的积极入世和承担实践责任，使忧世悯民精神得以提升，而与“仁”相融合。孟子提出了“忧患”概念，认为人的生命生存、事业兴败、国家存亡都与有否忧患意识相关联。

儒家的忧患思想，激发了“国家兴亡，匹夫有责”的担当意识。数千年来，中华民族或重文或尚武，或文武并崇，交相辉映，在屡挫屡振的历史进程中，铸造了既温良谦让，又强悍勇敢的民族性格。人们热爱和平，偃武修文，改善民生，可一旦战火燃起，强盗入侵，国难当头，无数仁人志士不甘屈辱，投笔从戎，无数英雄儿女临危不惧，视死如归，从而一次次挽救了国家，洗刷了耻辱，从苦难中站起来。

儒家重要思想还包括一种处世的学问——“中庸”。它在现代社会争议很大，或褒或贬，或批评或肯定。不管怎么说，中庸之道反映于当今社会各个层面。可是，很多时候、很多人所理解的“中庸”违背了孔子思想。只有深悟儒家学问的人才会真正懂得中庸之道，并用好中庸之道。“中者，天下之正道；庸者，天下之定理。”在为人处世上，中庸思想的实用性在历史上没有任何思想可以取代，现在同样如此。我们常说，对人要一视同仁，不嫌贫爱富，不势利偏见，这就是“中”；原则不变，公道人心不变，这就是“庸”。对自己来说，做事能够不偏不倚，就是“中”，保持一颗平常心就是“庸”。现在人们在物质的侵蚀下，在多种价值观的影响下，容易行为失据，离“中庸”渐远，以致常常心理失衡，痛苦绝望。所以，保持平常心，把心摆正了，回到“中庸”上来，何尝不是消除烦恼，赢得快乐的一种最佳途径。

本书通过对儒家思想与精神的集中展现，让您再次感受到它的博大精深、无比鲜活，同时再次得到它有力而无价的帮助，从而获得更多的人生智慧。

目 录

第一章 仁者爱人

所谓“仁”，是说从人的心里欣然地去爱别人，希望别人幸福，而不愿别人有灾祸。这是一种从心中产生而不能停止的情感，是不求回报的大爱。

每个人都有仁心	001
做一个富有爱心的人	003
爱人才能被人爱	005
唤起他人的爱心	007
仁义与博爱	009
仁者爱憎分明	011
不要玩“仁术”	013

第二章 崇尚诚信

天道就是诚，人道就是追求诚。诚信主体的确立主要表现在是否“诚意”之上。欲使主体有“诚意”，就必须通过“存养”和“省察”功夫来使人性中的“诚性”呈现与挺立起来。

诚信使人格完美	016
守信是处世的资本	018
生意要靠“诚意”来做	020
不诚实的人爱猜疑	023
诚实的人不怕吃亏	026
谨防出现“伪诚”	027

第三章 谦逊待人

儒家教人谦逊，重谦德。谦逊与自信、进取不一定矛盾。真诚的谦逊，一方面使人的心灵空间扩大，让人能超越自己的现实限制，看到自己的不足，由此而自然要求自己进步，以臻于更美善；另一方面亦可使人能包容他人，看到他人的美善，而见贤思齐。

不知礼者，难以立足	030
提升人格魅力	032
顾及对方的自尊心	034
决不能显摆自己	036
得理谦让，给人面子	038
做人低调比张扬好	040
不直接攻讦他人	042

第四章 学会宽恕

儒家把“恕道”当做构建社会秩序的目标。这既是一种修养，也是应对公共生活的一种创造，一门艺术。它意味着可以容忍别人的存在，容忍不同的声音，因而使整个社会更富有人性和温情，人与人彼此具有良好的互动关系。

厚德之人常恕人	045
原谅伤害自己的人	047
以悲悯的情怀容人	049
原谅别人的过错	050
把对手变成朋友	052
包容化解恩怨	054
为大局忘掉小怨	056
宽恕是文明的责罚	058

第五章 和谐相处

“和谐”是儒家伦理思想的主要范畴，也是中国传统文化的重要特征和宝

贵遗产。在作为中国传统文化宝贵史料的儒家伦理思想中，不论是从人与自然的
关系方面，亦或是个人修行、人际交往的角度，甚至是统治阶级的统治
意志里，无不渗透了“和谐”的思想。从一定意义上说，“和谐”已成为整个
社会的目的所在。

与人相处“和为贵”	060
“人和”排在第一位	062
不随意附和他人	064
不平之气，委婉发泄	066
允许有人反对自己	068
侮人者必自侮	070
不要诋毁别人	071
和谐不等于一团和气	073

第六章 志向高远

儒家通过立志造就“仁人君子”的理想人格，成就治国平天下的宏志伟
业。孔子的立志思想，不仅在很大程度上影响了中华民族的道德实践方式，
而且已经成为中华民族宝贵的精神财富，从各个方面影响和启发着不同时代
的中国人。

给自己一个远大志向	076
志向决定人生走向	079
要成功先得“立志”	081
志向与人格独立	083
人生志向与目标	085
困境中不能失志	087
不让理想成为空想	090

第七章 学以致用

孔子提出“有教无类”的主张，认为教育不应分贵贱贤愚。他认为因材
施教是理想的教学方法。他提倡温故知新及举一反三等学习方法。



读书的乐大于苦	093
培养学习的兴趣	095
学习不可半途而废	097
聪明好学，不耻下问	099
用知识打好坚实基础	101
处理好专与博的关系	103
学而无思，难有长进	106
知识要不断更新	108

第八章 珍惜时间

知行合一、惜时勤奋是历代儒家大力倡导的，孔子本人更是身体力行。其中，惜时勤奋更是儒学的精华之一，是值得一个人一辈子恪守的准则。

时间如同流水	111
懂得珍惜每一分钟	113
合理安排时间	115
拖延是浪费光阴	117

第九章 意志坚强

儒家认为，可以通过应对恶逆的环境来进行意志的磨砺，直至完善理想人格。一是在物质的困顿中持志如一，二是在遭受挫折和逆境中奋发有为。

松柏经寒苦而不凋	120
经得起生活的磨难	122
培养承受挫折的能力	125
人生征途需要刚健精神	127
用信心增强意志力	129
心动更要行动	130
勇者不被恐惧占据	132

第十章 大义精魂

儒家把“义”看成一种做人的义务与原则。这种义务与原则，是和仁爱、忠恕之道的伦理基础与“克己复礼”的社会主张联系在一起的。而孟子把“义”作为仅次于“仁”的道德规范，作为他推行“仁政”学说的重要的出发点之一。

遇事敢于挺身而出	136
舍生取义不犹豫	139
舍利取义的理由	141
堂堂正正做人	144
心存公正，无私阳刚	146
内心要有正义感	148

第十一章 志同道合

儒家谈“交友”，兼顾两面：一是志同道合，二是互相责善。就志与道而言，是指尚未实现的理想或正在努力的方向，因此同归而不排斥殊途。既是殊途，又要相和，目的就是为了“责善”，要以“善”来互相期许、要求。

选择好环境，选择好朋友	151
要与人平等交往	153
亲近者并非益友	155
朋友的等级与层次	158
以利相交是很危险的	159
好朋友影响一生	161
修养好与人缘好	163
对待朋友要真诚	165
朋友之间将心比心	167

第十二章 恪守良知

孟子提出的良心、良知、良能是密切相关、但涵义不同的三个观念：作



为“用”的良能是作为“体”的良心的发用流行；而良知则是对良心及其良能的反身直观，本身就是良能的一种发挥。人性良知主要包括以下三个方面：知耻、知愧、知恩。

做人的底线：天理良心	170
从内心抵制坏事	172
不可泯灭人性	174
保留一颗知耻心	176
内心愧疚，灵魂忏悔	177
时时管好自己	179
即使吃亏也要维护良知	182

第十三章 珍惜名誉

儒家重名誉，其“荣辱观”对永恒精神生命的追求会重新唤醒人本身的道德存在，从而克服乱世对道德主体造成的迷失，实现主体自身的内在超越。具体来说，儒家荣辱观所强调的“羞耻心”是道德自律的内在心理基础。道德修养首先是主体精神的自律，其次才是个体的自我改造过程。

命运沉浮，注意名声	185
追求正当的功名	188
不搞虚伪的名声	190
心灵迷失易坏名声	192
名声与身份无关	195
荣誉面前要豁达	197
不苟求完美的名声	199
让事实澄清名声	201

第十四章 担当责任

儒家文化始终体现着深沉的忧患意识，并由此而转化为一种社会感、使命感、责任感，进而形成持续不断的理论观念的更新和一系列卓有成效的社会实践，以期使当时社会由“无道”向“有道”转变。

求学时明确社会责任	205
做领导是为了担当责任	208
荐人用人的责任	210
失责必须辞职	213
不轻易放弃责任	215
抵制压力，恪尽职守	217

第十五章 富贵可求

孔子认为追求富贵是人的本性，要求君主在主持国政时应把解决人民的物质生活放在首位。推崇“民为贵”的孟子，也强调人民的物质生活利益，指出君主治国应以民利为重。

想富有是正常的心理	220
未富之时不忘道	222
富了之后重修德	225
奢侈带来狂妄	227
穷富都不要丧失人格	230
工商都是“本”	232

第十六章 中庸之道

中庸之道，是由孔子提倡、子思阐发的提高人的基本道德、精神修养以达到天人合一、太平和合神圣境界的一整套理论与方法。要求人们在自我修养的过程中，坚持自我教育、自我监督、自我约束。为人处事做到不偏不倚，恰到好处。

避免过激与片面	235
行动失度会乱套	237
考虑利害的大小	239
利弊要权衡取舍	241
中庸不是畏缩不前	243
防止过速过快	245



第十七章 权变通达

灵活与活泼，是儒家思想的智慧之所在。“权变”是反对唯一的、僵死的概念，而是认为思想应是随人随时而改变。就“权”的内涵而言，乃是主体对社会规范的变通甚至违背，其依据在于道，道的开放性使“权”成为可能；就“权”的目标而言，儒家主张“时中”；就“权”的方式而言，儒家主张“时行”。

与时变，才能进步	247
与情变，才能通达	249
与势变，方可不拘	251
与事变，可以避祸	254
屈伸都恰到好处	256
进退都符合条件	258

第十八章 慎言敏行

儒家崇尚质朴，反对花言巧语；主张说话应谨慎小心，说到做到；先做后说，反对说话办事随心所欲，只说不做，停留在口头上。“慎言”是儒家思想在文化传播领域的表现形式。我们可以从两个方面来理解：一是传播者的传播行为要谨慎；二是传播者对所传播的内容要严谨。

不说不知道的事	261
以行动兑现承诺	264
发表意见要中肯	266
出口不可伤人	268
不说急躁的话	270

第一章

仁者爱人

所谓“仁”，是说从人的心里欣然地去爱别人，希望别人幸福，而不愿别人有灾祸。这是一种从心中产生而不能停止的情感，是不求回报的大爱。

每个人都有仁心

子曰：仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣。

——《论语》

仁是礼的补充，说白了就是教人们怎么做人。孔子说：“仁者爱人。”爱人首先要落实在自己的亲人和自己周围的人身上。例如，对父母的爱，不仅是要奉养他们，而且要始终对他们和颜悦色，让他们真正能感觉到儿女的关爱和温暖。

所以，仁不是什么高不可攀的东西，它离我们每个人都很近，只要我们真心想去追求，任何人都可以得到仁。

一天，王阳明的学生王艮出游归来。王阳明问他：“你出游看见了些什么？”王艮回答说：“见满街都是圣人。”王阳明说：“你看满街是圣人，满街人倒也看你是圣人呢！”

又一天，王阳明的另一个学生出游回来，兴冲冲地对王阳明说：“先生，今日我看见了一件奇怪的事情。”王阳明问是什么事，学生回答说：“见满街都是圣人。”王阳明说：“这不过是常事，有什么值得奇怪的！”



原来，两位弟子对老师的真传心领神会，只是程度深浅不同。1525年左右，王阳明曾写过一首诗，阐述每个人的心中都有孔子，所谓“人胸中各个有圣人”，这是先天的。他在讲课中常向学生灌输这种思想。

怎样做才合乎仁呢？孔子说：“出门好像迎接贵宾，役使老百姓好像承当重大祭祀。自己不喜欢的事情，不要加在别人头上。这样就无论治国或者治家都不会有人怨恨你了。”这就是以敬恕之道来说明仁。自己不想做的，不要强加于人，就是以自己的仁心去推及他人，也就是说自己要首先立人，自己首先要达到做人之道。所以孔子回答樊迟问仁时的答案是“爱人”。

仁者能建立事业，能成就仁德。心中存在仁，就能树立道德，就能成就自己。孔子的圣学，以仁为中心主旨，以行仁为最高理想，以成仁为最高境界，三者不能离开片刻。所以孔子说：有志向和有仁德的人，不会贪求生存而损害仁，只会牺牲生命来成就仁。富裕和高贵，是人们所喜欢的，但不用正道得来，就决不接受；贫困和下贱，是人们所厌恶的，不因常理而来到身边，就不要急于去摆脱。君子如果失去仁，怎么能够成就君子之名呢？君子不会有片刻时间违背仁，即使仓促匆忙之间也一定和仁做伴，颠沛流离之间也一定和仁为伍。

明代大儒张载在《西铭》中提出了“民胞物与”的仁观，他说：“乾称父，坤称母；予兹藐焉，乃混然中处。故天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。民，吾同胞；物，吾与也。”大意就是以天下为一家，以四海为一人，以天地万物人我浑然一体而不分。

张载认为，作为一个有仁爱之心的人，若尊重年长者，就能赡养他人的长辈，以及自己的长辈；慈悲孤儿，就能抚爱他人的小孩，也能爱护自己的小孩。凡是天下的残疾人，孤寡老人，都如自己的长辈兄弟一般，要时时保护他们，时时帮助他们，使他们快乐而不忧愁，纯粹是一片孝心，一片兄弟之情。例如“汶川大地震”后，人们提出“我和四川一家亲”，天南地北的人们向灾区伸出关爱之手，体现的就是“仁”。

儒家的理想世界是大同，完全要求以仁来覆盖天下，以仁来承载天下，所以孟子说：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”

仁爱之心，是人类生存和社会发展最基本的精神力量，它能融化人的孤独感和分离感，它能使人之间和睦温馨，它能打破人与人心中的围墙，它是建立和谐人际关系的纽带。人间需要每个人都永存爱心，然而这却是一件很