

JINGSI GEYAN

静思格言

肖兰萍 孙彦川 郭捷 王霞 编著

 古文出版社

JINGSI GEYAN

静思格言

肖兰萍 孙彦川 郭捷 孟霞 编著

 古文出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

静思格言 / 肖兰萍等编著. —北京: 语文出版社, 2012

ISBN 978-7-80241-487-7

I. ①静… II. ①肖… III. ①格言-汇编-世界 IV. ①H033

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第115830号

责任编辑 唐 飞

装帧设计 刘姗姗

出 版  语文出版社

地 址 北京市东城区朝阳门内南小街51号 100010

电子信箱 ywcbasywp@163.com

排 版 语文出版社照排室

印刷装订 北京市兆成印刷有限责任公司

发 行 语文出版社 新华书店经销

规 格 890M×1240

开 本 A5

印 张 7.5

字 数 216千字

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次印刷

印 数 1-2,000(册)

定 价 20.00元

本书如有质量问题请与本社发行部联系 电话: 010-65251033

说到格言，不能不说到熟语。汉语的熟语共有五个小类：成语、惯用语、歇后语和谚语、格言。在这五个小类中，歇后语有自己特殊的结构形式，很容易加以区分，其它几类熟语之间，则往往产生混淆。究其原因，主要在于没有弄清各类熟语的性质和特点，一般地说，汉语熟语可以分为两个大类：描绘性熟语和表述性熟语。成语、惯用语、歇后语属于描绘性熟语，而谚语和格言则属于表述性熟语。两大类熟语的不同在于其基本的语言性质不同，语用功能不同。谚语和格言的基本性质相同、语用功能也相同，但它们的风格特点不同，是同一个大类中的两个不同小类。

但是谚语和格言毕竟是表述类熟语中的两个不同的小类，它们之间在性质和特点上仍然存在着一些差别。具体地说，主要表现在以下三个方面：一是谚语有着鲜明的口语风格的特点，格言有着鲜明的书面语风格的特点。二是谚语的内容或为自然现象规律的揭示，或是人们动作行为经验的总结，而格言所反映的内容，主题都是比较重大的，一般涉及的都是有关世界观、人生观、行为准则、道德规范等重大问题，所反映的道理、意义大多深刻隽永，发人深省，也就是说，格言的哲理性比谚语深刻得多。三是谚语是在口语中产生的，并在口语中流传最后定型下来的，因此，一般来说，谚语很难找到真正的源头。可以说，谚语是真正的人民群众的集体口头创作。而格言大都出自于确定的古代文献。或是古代文献中陈述性的语言，或是古代文献中人物的语言，以名人名言为最多。

格言是人类智慧的火花，是前人宝贵人生经验的结晶，它富于哲理，耐人寻味，发人深醒，予君启迪，历来为人们所重视。

法国17世纪文学理论家、诗人布瓦洛在《布瓦洛文集序言》中

说：“一句漂亮话之所以漂亮，就在于所说的东西是每个人都想到过的，而所说的方式却是生动的，精妙的，新颖的。”

苏联现代文学奠基人高尔基在《我怎样学习写作》中说：“在用格言进行的思维中，我学会了很多东西。”

德国18世纪中叶至19世纪初文学家歌德在《歌德的格言和感想集》中说：“格言须用来指出我们尚未达到但是努力要达到的目标。所以应该把格言作为座右铭。”同时，他还说：“对于熟悉世情的人来说，熟悉各种轶闻和格言总是大有用处的，但是他须懂得如何在交谈的恰当时刻插进一件轶闻，在该使用格言的时候，能得心应手地加以使用。”

德国十九世纪哲学家黑格尔在《大逻辑·序论》中说：“同样一句格言，在完全正确理解它的青年人口中，总没有在阅世很深的成年人的精神中那样的作用和范围，要在这种成年人的阅历中，那句箴言里所包含的内容的全部力量才会表达出来。”

中国古人非常重视格言。早在夏、商、周时代，刻在铜器上的铭文和箴文，大都属于格言，如我们熟知的汤之《盘铭》曰：“苟日新，又日新，日日新”，就是例证之一。东汉以后，士人不再把格言镌刻在铜器上，而是录置座右，被人们称为座右铭。《宋史·吴玠传》载：“玠善读书史，凡往事可师者，录置座右。积久，墙牖皆格言也。”不过，以往抄录格言主要是用来自励自警，尚无矫世励俗之心。直至明末，辑录刊刻格言渐成风气。冯梦龙刊刻的《喻世明言》《警世通言》《醒世恒言》，合称“三言”，可谓鸿篇巨制。其中，“喻世”“警世”“醒世”这几句话，已经显示那时士人刊布格言以教化世俗的用心。

近代以来，中国人不仅编辑出版了大量中国的格言书籍，而且编译出版了大量外国的格言书籍。大致说来，这些格言书籍，主要分为三类：一是德言、二是清言、三是世言。德言，指编者是站在进德敬业的立场上，规劝世人，指点人生的正确方向，劝人积极向上向善。清言，指编者站在较超越的位置上，提醒人要看透人生，要能跳出世俗名利以获得人生之美，凡事要遵循客观规律，不可凭主观意志而

为。世言，指编者站在历史教训的基础上，教人如何应付世俗生活，揭示世俗人际关系的真相，教人行走社会的防身本领。当然，这种分类只是一个概略的说法，事实上，许多格言类书籍都是综合性的，很难归类。

肖兰萍、孙彦川策划并编写的《静思格言》一书，所录格言不仅包括古今中外，而且包括德言、清言、世言。我要说的是，从“静思”角度，辑录格言，殊为难得。诸葛亮在《戒子书》中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德；非澹泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也；非学无以广才，非志无以成学。怠慢则不能励精，险躁则不能治性。年与时驰，意与岁去，遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！”静以修身，静以致远，静以成学，静以治性，由此可见，静下来，对于人生的意义多么大！时下，面对人们的险躁倾向，编辑这样一本《静思格言》，以求矫世励俗，很有必要。

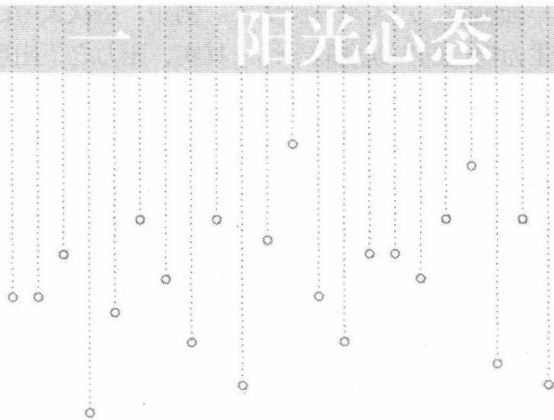
杨世文

（北京师范大学政治学与国际关系学院原院长 教授）

目 录

序	1
一、阳光心态	1
二、健全人格	18
三、强健体魄	31
四、威仪儒雅	44
五、多彩人生	58
六、行为世范	70
七、人生使命	85
八、经营人生	100
九、学以致用	115
十、步步为“赢”	130
十一、敢为人先	143
十二、管鲍之谊	151
十三、天下无“敌”	161
十四、笑看人生	178
十五、亲情港湾	191
十六、水晶之恋	206
十七、心灵朝圣	218
后记	229

一 阳光心态



1 如果你因错过了太阳而流泪,那么你也将错过群星。

——[印度]泰戈尔

冷思考

当发现自己买东西花了冤枉钱时,你会懊恼多长时间?

品读

马斯洛曾经说过,活在当下是心理健康的一个重要前提。然而,现实生活中有许多人经常为过去的事情纠结,对现在的事情牢骚满腹,对未来充满忧虑。例如,每次大考过后,都有众多考生为自己的失误耿耿于怀。其实,压力之下出现一些失误实属难免,为“洒到地上的牛奶”哭泣完全没有必要。此外,即使下一科不需要临阵磨枪,也一定需要旺盛的精力和饱满的情绪,如果一味沉浸于沮丧中,怎能以最好的状态进入下一场考试? 2008年北京奥运会上,如果中国队的卫冕冠军杜丽在主项10米气步枪上痛失首金之后一蹶不振,无法在下一场比赛到来之前重返最佳状态,她怎么能在自己的副项50米步枪3×20上勇夺金牌? 人生就是一场大考,谁能真正做到“不思烦心事,常想顺心事”“只为成功找方法,不为失败徒伤悲”,他才能始终保持一流的状态,才能赢得更多的机会,更好地保持身心健康。英语有句谚语说得好:大海中剩下的鱼和已经被捞起的鱼一样多。

类似格言警句

1) 人生在世,不如意事常八九,不思八九,常想一二。

——林清玄

2) 在所有可悲的话语中,最可悲的莫过于“当时真应该……”

——[美]约翰·格林里夫·惠蒂埃

编者改写

1) 停止多愁善感,方有多谋善断。

2) 扼腕叹息只能贻误战机,扭转乾坤还需千方百计。

2 永远不要绝望，如果你绝望了，也要在绝望中继续奋斗。 ——[英]埃德蒙·伯克

○……冷思考

你有过转危为安的经历吗，你当时是否曾感到绝望，现在回想起来是否感觉大可不必？

○……品读

值得的事情，只要有一分希望，就要不惜三倍的努力。“七七事变”之时，我方并非毫无胜算，相反，在兵力上还处于优势，然而国民党当局却选择了不战而退；刘翔的跟腱受伤之后，治疗过程一波三折，恢复之路坎坎坷坷，但他不想永远活在北京奥运会上“出师未捷身先死”的阴影里，他没有放弃，所以他在2012年国际田联钻石联赛尤金站等重大赛事中又一次次用优异的成绩证明了自己。成功者与普通人的显著区别之一，就在于他们在最大的困境中仍能保持不绝望。而生活也极少令他们失望。人生充满变数，也不断有奇迹上演。国际大赛的百米接力上经常有运动员掉棒，在考试中每次也都有人发挥失常。所以，即使实力略逊一筹也要乐观一点，要相信自己有一定的成功机会，并充满斗志。再退一步讲，即使身陷囹圄、抱病在床，也不要绝望，因为生活依然会给我们带来新的资本和新的资源，在生活的账簿里没有冻结资产。例如，曼德拉的牢狱生涯就改变了他的性格，为他后来的复出奠定了良好的基础。

永远记住，绝望是一件亲者痛仇者快的事情，绝望就是帮他人打败自己，绝望就是对想象力和时间的最大浪费。

○……类似格言警句

行动是绝望的解药。

——[美]琼·贝兹

○……编者改写

无论你有没有冤家，都不要绝望。没有冤家，你已经非常幸运，为何要绝望；如有冤家，你的绝望就等于投降，难道你甘做懦夫？

3 心胸宜开不宜郁，郁则百病生，开则百病除。

——罗明山

○……冷思考

你最近感到忧郁的原因是什么，下一次忧郁时自己是否有能力扭转这种不良心态？

○……品读

古今中外的伟人无不具有猝然临之而不惊、无故加之而不怒的气度，长寿之人无不具有胸怀宽广、宠辱不惊、与人为善的品质。相反，范进中举，乐极生悲；伍子胥过昭关，一夜白头；周瑜对诸葛亮由嫉生恨，最后怒火攻心、气绝身亡。这些实例都充分说明了极端情绪对身体健康的危害性，我们必须时时引以为戒。罗马建成，非一日之功，每个人都要从现在开始塑造阳光心态，为一生的幸福奠基。阳光心态就是知足，乐观，苦中求乐，以苦为乐的心态。阳光心态是身心健康的基础，身心健康是革命的本钱，也是尊严的基石，当一个人失去了好心态，离失去健康也就不远了；当一个人失去了健康，离失去斗志也就不远了，离失败也就越来越近了……

○……类似格言警句

牢骚太甚防肠断，风物长宜放眼量。

——毛泽东

○……编者译

心如激流百病生，心如溪水康而健，心如止水活神仙。

——[印度]阿瓦塔美赫巴巴

4 将相本无种，男儿当自强。 ——（北宋）汪洙

冷思考

和那些与你在天赋、家庭背景等各方面都相当的人相比，你是否已经做到了最好？

品读

起点高度决定终点高度吗？绝对不是。北大、清华等诸多知名高校里的农村孩子确实越来越少，但我们不应该忽略以下两点：一是追踪调查已经显示绝大多数高考状元在参加工作后业绩平平，重点大学招牌不该吓到“出身”可能不太好的你；二是如果自己学习好、能力强，心地也不坏，但就是不招人喜欢的话，表明自己的个性必然有缺陷，一定要大力弥补。

在这个科技进步日新月异，知识经济迅猛发展的时代，新兴产业、新的机会不断涌现。京东商城、淘宝商城等电子商务新模式极大地改变了人们的购物习惯即是一例。它们都是了不起的创举，但也并非常人无法企及的、高深莫测的事情。只要悉心观察，勤于动脑，善于沟通，懂得合作，成就事业就只是个时间和机会的问题。

此外，自强不是个人英雄主义，只有让自己所在的集体强大起来，自己才会更强大。如果你能让所属集体的成员因为你的存在而感到强大，那你离成为“将相”就不远了。

最后，“男儿当自强”是封建社会对女性的歧视，时代呼唤巾帼英雄，此语当改为“社会精英本无种，中华儿女当自强”。

类似格言警句

1) 勇气是青年最漂亮的装饰。

——[德]埃里希·马利亚·雷马克

2) 好运固然值得羡慕，战胜厄运才值得敬佩。

——[古罗马]塞涅卡

编者改写

坐等万事俱备，终生难有作为。

5 只有不文明的人才会整天惦念那些不文明的事。

——胡剑云（江西卫视节目主持人）

○……冷思考

曾经有污点就永远难以改变形象？

你身边有爱谈他人是非的人吗，他们是真正的强者吗？

○……品读

每个心理正常的人都在忙自己的事情，哪有那么多时间和精力去琢磨别人的是是非非！何况，浪子回头金不换，有的人因为改过自新，反而更受人尊敬。退一万步讲，即使别人总是记着你以往的污点，你也不必必有压力，他惦记你的污点，恰恰是他缺乏自信的表现。面对莫须有式的污蔑，更是不必在意，清者自清，让时间和事实去证明一切。反过来，如果你对某人非常不屑，你就不会到处宣扬他的污点，甚至也不会总记起他的污点。而且，越是有不光彩的过去，越是要发奋图强——当你成为名人之后，你曾经的缺点就是轶事，而且你的内心就会足够强大，以至于你根本不在乎此类敌意或攻击。比尔·盖茨也有绯闻，但你去问十个人，很可能九个都不知道，因为他最吸引人的地方是他的事业、善举和智慧，人们对其他方面不感兴趣。除非是将其作为育人的案例。即使有心谈论其绯闻的人也会担心别人说自己无聊，而不敢轻易出口。

然而，办不文明的事还是会给自己减分的。因此，一方面要忘掉以往做过的不光彩的事，另一方面更要从现在开始严于律己，步步为营才是正确的态度。

○……类似格言警句

英雄不问出处。

——（明）杨基

○……编者译

生活质量主要取决于注意力指向何方。

——[意大利]安德烈·波切利

6 日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。——赵朴初

○……冷思考

你每天早上醒来是精神抖擞还是心烦意乱？

最近一周是否被人批评不可理喻，你是否也曾经认为自己有点死心眼？

○……品读

愁愁愁，哪里是个头，愁愁愁，不知命里有没有。只要愿意，每天都能找到愁的理由。未雨绸缪是必要的，但无需想太多，还没到河边，干吗要考虑过桥时先迈哪只脚？世间千变万化，你愁苦的事情到时没准会以其他方式出现，甚至迎刃而解都有可能。试想十年以前，有多少农民能想到他们今天能享受新型农村合作医疗，他们的子孙能免费接受义务教育，甚至免费读中等职业技术学校，过了六十岁还能像城里人一样领取养老补贴？然而这一切都已经成为活生生的现实。明天的你还要对未来忧心忡忡吗？放下包袱，轻装上路吧。

世上有的事是黑白分明，非错即对的，但还有很多事情存在一个灰色地带。遇到后一种情境时，你经常选择不失原则的妥协还是寸步不让？胳膊拧不过大腿时，你会大方地忘记，还是记恨对方？伟人即使遭受了无大的冤屈，也不会耿耿于怀，而是达观地向现实暂时妥协，而有的人在参加他人婚礼时却会因为座次的安排大发雷霆，令新娘、新郎难堪。“人非圣贤，孰能无过”，在非原则性的问题上大事化小不是懦弱，只有原则问题才需要针锋相对，寸步不让。智慧的秘诀就是搞清楚哪些事情不应放在心上。

○……类似格言警句

江河不与坎井争其清，雷霆不与蛙蚓斗其声。——（明）刘基

○……编者改写

无力回天的悲观等于乱上加乱，实事求是的乐观犹如缓冲气垫。

7 逃进了生活的磨难，也即失去了生活的乐趣。

——[法]朱利安

冷思考

如果邓亚萍从练习打球开始就一个回合都不曾输过，你觉得她会因此更幸福、更快乐吗？

你能想出现实世界中的一个终生受到命运之神眷顾的宠儿吗？

品读

球王贝利曾对记者说：“我的儿子比我要不幸，因为我是从贫困中走过来的，而我的儿子生下来就富有。”这绝非得了便宜卖乖，也不是无病呻吟，因为没有奋斗的过程就无所谓乐趣。试想一下，一个无论想要什么就有什么，连纯真完美的爱情都唾手可得，不知道自己该再去追求什么的人，他的生活还有什么乐趣可言？欲望的满足不会带来幸福感，而只会使人感到无聊（周国平语），在和平、繁荣的时代，一个世袭的君王最大的乐趣可能就是使尽浑身解数，终于让最心爱的姑娘心甘情愿地嫁给了他；一个亿万富豪的小儿子在运动会上获得冠军后从老师那里得到的一块巧克力，比他在年夜饭餐桌上吃到的燕窝、鱼翅更能让他感到快乐。在追求目标的过程中遇到点磨难总的来说是好事，因为磨难使我们更有智慧，更加坚强，也更能体味成功的乐趣。所以，从一定意义上讲，磨难是福。

类似格言警句

1) 命运女神过分地偏爱谁，谁就会成为傻瓜。

——[古罗马]普卜利利乌斯·绪儒斯

2) 人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，就难以激起美丽的浪花。

——[苏联]奥斯特洛夫斯基

编者译

人生因挑战而有味道，因胜利而有意义。

——[美]乔舒亚·J·马里恩

8 莫妒他长，妒长，则己终是短。莫护己短，护短，则己终不长。——佚名

冷思考

原来不相上下的一个同学成绩突然突飞猛进，你会怎么想？

有个同学和你条件差不多，但大家选他当班长，使你当班长的愿望化为泡影，和知心朋友谈起这件事时你会怎么说？

品读

嫉妒一是制造对立，二是分散精力，三是影响学习，有百害而无一利。当别人的优秀阻碍了自己的发展，稍微有点妒意并无需自责，但要善于把嫉妒转化为激励自己奋斗的动力，确实望尘莫及的话则可以多想想自己的长处，或者有点阿Q精神，向下比较：他人骑马我骑驴，仔细想来总不如；回头看见推车汉，比上不足下有余。无论如何，决不能放任自己的嫉妒心理发酵。因为嫉妒心太重，就会无意识地对被嫉妒者吹毛求疵，进行人身攻击，乃至做出过激行为。

人在社会中生存，或多或少都需要做一些面子功夫，但撒谎、吹牛、推卸责任都是护短的行为，实不可取。俗话说欲盖弥彰，越是护短，越是容易引起人的注意，倒不如有一是一，有二是二，没准别人能顺手帮你一把。如果你明明手头很紧，聚会时何必为了面子还抢着去买单呢？

类似格言警句

心思中的猜疑有如鸟中的蝙蝠，他们永远是在黄昏里飞的。

——[英]培根

编者改写

嫉妒，在某程度上恰恰是对被嫉妒者的颂扬。（据纪伯伦格言改写）

9 多抱怨一天，就少幸福一天，多回头看一天，就少前进一天。 ——佚名

冷思考

最灰色的日子里是否也有快乐，最美好的日子里是否也有遗憾？

你曾经通过抱怨使问题得到圆满解决吗，为什么？

品读

过去的日子里就算有再多的不快，我们也不可能删除，也不能否认自己从中得到了成长，而且其中多多少少也必有些许美好的回忆；现实的局面可能非常不尽如人意，但非建设性的抱怨再多也无济于事。另一方面，过去的时光无论有多少快乐，我们也不可能驻留，也不应该想驻留；前无论有多少艰难困苦，我们也只能迎难而上。缺少任何一个阶段的生命都是不完整生命，就像空前绝后的一局棋下到一半被人掀了桌子，必然是遗憾的。相反，只要你脚踏实地，勇敢面对，继续往开来，就会有无限精彩等着你。

最优秀的足球运动员在赛场上绝不会抱怨裁判的误判或对手的假摔，他们唯一的想法就是在做好防守的同时破门得分。最优秀的射击运动员在下次击发前也绝不会回想自己上一枪的成绩，他们心里只会想如何打好下一枪。精英运动员可以在30秒的时间里忘却一个胜负攸关的失误，这并非与生俱来的素质，而是需要持之以恒的训练。只要你坚持锻炼，你也能具备这种优秀的心理品质。

类似格言警句

真正的乐观主义的人是用积极的精神向前奋斗的人，是战胜愁虑穷苦的人。

——鄧輶奋

编者改写

把握今朝不坐等，明天才会更光明。