

良石
Yibenshu
GuoxueZhihui

主编



在当今社会下，实在有必要沉静下来，认真思考一下，
用国学涤荡我们的心灵，
获得生活的智慧，如此可以使生活少一份烦恼，多一份快乐。



一本书看透

“治大国，若烹小鲜”

Yibenshu
Kantou
GuoxueZhihui

“我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；
我无欲，而民自朴”

“不患寡而患不均，不患贫而患不安”
“他山之石，可以攻玉”

国学智慧

Yibenshu
Kantou
Guoxue
Zhihui

“自古皆有死，民无信不立”

开心学国学

我们需要学国学，以此来丰富我们的精神世界，
增强家庭的凝聚力，
协调与邻里、同事、同学之间的关系，以及人与环境、自然的关系，
促使我们将自己掌握的知识运用到改善人际关系的正道上，
运用到走向成功的正道上，
这便是国学无用之大用——能给我们做人之根。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS



一本书看透

国学智慧

“治大国，若烹小鲜”

Yibenshu
Kantou
GuoxueZhihui

“自古皆有死，民无信不立”

开心学国学



在当今社会下，实在有必要沉静下来，认真思考一下，
用国学涤荡我们的心灵，
获得生活的智慧，如此可以使生活少一份烦恼，多一份快乐。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书看透国学智慧：开心学国学 / 良石主编. —
长春：东北师范大学出版社，2012.3
ISBN 978 - 7 - 5602 - 8032 - 5

I. ①一… II. ①良… III. ①国学—通俗读物
IV. ①Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 043642 号

☐责任编辑：沙铁成 ☐责任校对：李 燕
☐封面设计：孙希前 ☐责任印制：张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码：130117)
电话：0431-84568220
传真：0431-85693386
网址：<http://www.nenup.com>
电子函件：sdcbs@mail.jl.cn
北京振兴源印务有限公司
2012 年 3 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
幅面尺寸：170mm×240mm 印张：17.5 字数：230 千

定价：28.80 元
如发现印装质量问题，影响阅读，可直接与承印厂联系调换

前言

P R E F A C E

国学是祖先留给我们的最为宝贵的文化遗产，与我们的生活息息相关。

人类是精神动物，而精神需要传统文化来支撑，失去传统文化就会使我们丧失信仰、陷入迷茫、精神空虚，从而导致生活中的幸福感严重下降。我们需要学国学，以此来丰富我们的精神世界，增强家庭的凝聚力，协调与邻里、同事、同学之间的关系，以及人与环境、自然的关系，促使我们将自己掌握的知识运用到改善人际关系的正道上来，运用到走向成功的正道上来，国学能给我们做人之根。有了这个根，我们才能够在社会上更好地立足，更好地发展。

试想一下：如果我们的的心灵中没有诗意，我们的记忆中没有历史，我们的思考中没有哲理，那么我们的生活将会是什么样子？

人不能总生活在物欲的海洋中，总是要有点精神的。然而，在现代社会中，许多人的内心中充满了欲望，精神空虚、自私自利、贪图享受、目空一切，在学校里不学无术，毕业后工作薪水低就不断跳槽，创业又失败……蓦然回首，人生的失败一个接着一个。什么原因呢？就是源于对祖国传统文化知之甚少，一步错，步步错，错而不知其何错之有，毫无头绪地到处乱撞，他们的失败早就注定了。这种人往往一听到国学中倡导的仁、义、礼、智、信等传统的优秀品质，就露出不屑的表情；看见国学中描述的温、良、恭、俭、让的君子德行，就嘲讽说这是落伍的思想。可是

这几个字，它们到底是什么意思，到底应该如何运用，他们又说不出所以然来。还没有弄懂一件事情，就去反感和批判，往往把自己的无知暴露无遗。这样的人不失败，谁失败？

这是一个充满竞争的时代，人的精神压力不断增大，时而觉得自己迷失了方向，找不到本来的生活定位，时而又会感到无尽的焦虑和烦恼……在这样的环境下，实在有必要沉静下来，认真思考一下，用国学涤荡我们的心灵，获得生活的智慧，如此可以使生活少一份烦恼，多一份快乐。

对于中老年人来说，从国学中了解一点养生智慧也是十分必要的。

本书将知识与趣味相结合，使读者能以愉悦的心情来学习祖辈的智慧，这是我们对国学学习方法的有益探索。本书内容丰富，包括立志、修身、处世、学习、管理、生活等内容，将给读者全面的、有益的指导。

最终，希望读者都能从本书中找到快乐的、有益的启发。

目 录

C O N T E N T S

引子 国学究竟是什么? 001

第一章 博大精深的治国方略

国学中有许多关于治国方略的精华思想，这与中国古代知识分子忧国忧民的思想是分不开的。

国学中的一些治国方略，我们今天的领导者也要去学习，而且要具有创新性地去学习，争取把一些从来没有被旧时统治者采用的思想精华创造性地用于现实，这样才能使国家不断走向繁荣富强。

有一句话说得好：在一秒钟内看到本质的人与花半辈子看不清一件事本质的人，其命运自然会不同。我们应该挺起腰板，多关心一下国家的大政方针，这样才能使自己活得更明白一些！

贫穷可怕，那是谣传 004

民心民心，人民齐心 006

无为而治并非无所作为 008

一切伪智慧都是真老虎 010

就是一个字——“乱” 012

怎么扯到“好人”上去了 014

有这个必要吗？有这个必要	016
我是风儿你是草	018

第二章 顺逆从容的修身之法

在中国的国学文化中，儒、释、道三家无不重视修身这一问题，三家各有各的修身标准。道家的标准在其“道”，天之道也就是人之法，作为自然法则的大道也是人的行为规范。人可以依照大道的博大精深的内涵，去修身、齐家、治国、平天下。

儒家以“仁”作为修身的核心。孔子认为，“仁”即爱护他人，是遵守礼仪，是待人诚恳恭敬、做事勤敏认真的表现。孔子还强调“义”、“礼”、“知”、“信”等修身法则。只有具备这些品格的人，才可以被称为“君子”，才能实现“弘道”的人生理想。

太多现代人陷入名利的漩涡中不能自拔，以欲乱情，所以我们更要学习一下经典，从中汲取一些修身的养料，来安抚忙乱的心。不要让忙碌扰乱了我们恬静的心绪，只有心静了，才能顺应人的本性去行天道；不要让利欲熏染了自己的情绪，只有顺其自然的追求，才能使人生精彩但不虚无。

我很丑，但是我很自爱	022
“禁欲”？这叫“养生”	024
我的，全都是我的	026
“圣人”牌杀虫剂	028
哪里来的“三座大山”	029
快速修身法，简称“洗脑”	031
郭靖郭大侠来头不小啊	033
再克制就克制到死神那里去了	035

由内到外透着那个美	036
悠哉快乐的小日子	038
克服四种毛病	039
我真是太欣赏你的志向了	041

第三章 如鱼得水的生存哲学

生存对人很重要，而如何生存才能使自己更好地生存？这是值得每个人深思的问题。国学中的思想精华是很值得现代人去学习和钻研的。

一位外国诺贝尔奖获得者在发表其获奖感言时说：“若干年后，人类要想很好地生存下去，就要回到中国孔子生活的年代去寻求生存之道。”看看，人家老外都对中国古代的生存思想充满了热情和希冀，我们国人又为何不能及早地回到当时的年代去寻求自身的生存之道呢？

国学中的一些思想精华，看清楚了人生，看清楚了人存在的真正价值。那些先哲以其自身的经历告诫我们现代人：什么名呀、利呀、享乐呀，神马都是浮云！只有听从心灵的声音，自由自在地活着才是王道。人的生老病死等痛苦，也不算什么大事，只是生命的一个过程罢了，也要看轻。把所有的一切看轻了，看淡了，所有的痛苦、烦恼和忧愁也就会烟消云散。

没有缺点你就死定了	046
最伤最痛是瞎过	048
心是安详的，你就幸福着	049
不要做大而无用之材	051
这境界，你hold住吗？	053
看山还是山，看水还是水	056
人生就是把白纸弄脏给你看	059

外星人的思维你不懂	062
死也就那么回事	064
别有那么些担心	066
肯认命就是大哲学家	068

第四章 进退自如的处世智慧

人在江湖飘，哪能不挨刀？面对骤然的改变、突发的危机、意外的事故、刁钻难题的困扰，都需要我们开动脑筋，运用智慧去改变现状。还有，在战场上、官场上、考场上、情场上、酒场上……一些特殊或者不特殊的场合，都需要我们能够去从容地应对，在极短的时间内想出万全之策。面对复杂多变的环境，只有随机应变，才能化险为夷，甚至变坏事为好事，变被动为主动。国学中的一些大智慧，能够教给你一些伟大的处世艺术，而且还易学、易用，使你能够左右逢源、游刃有余。

在先哲的眼中，智慧就是一道门槛，跨过去就无所谓高低。我们后世能够做到的，就是将先哲一些精辟的言论当做台阶，帮助我们跨过那一道门槛。

想要说声“闭嘴”真的好难	072
委曲能求全，不是玩笑话	074
螳螂挡的不是车，是勇气	076
你就这样吧，早晚会吃大亏	079
还敢欺负老实人吗，吓死你	081
有中国特色的“中庸”之道	082
扫屋子干嘛，我是乱室英雄	084

第五章 终生受益的交友秘诀

人只要活着，就要与人打交道，就要与朋友相处。另外，根据中国自古以来的国情，你要想成功，也需要良好的人际关系来作铺垫。据统计，个人获得成功的因素中，85%决定于人际关系，而知识、技术、经验等因素仅占15%。其实，虽然几乎所有的人都懂得处理好人际关系的重要性，但是大多数人并不知道怎样才能处理好人际关系，甚至相当多的人错误地认为拍马屁、讲奉承话、请客送礼才能处理好人际关系。国学中的一些大智慧，告诉你如何才能与人打好交道，如何使你受到众人的青睐。只要你认真地品读，就能使你成为人际圈中的“大红人”，也会使你的成功之路走得更加顺畅！

行自己的善，让别人看着办吧	088
你一定很爱你，把别人比下去	089
“礼”是玩剩下的玩意儿	090
交朋友，弄不好就是一累活儿	092
好兄弟，讲道义	094
与禽兽打交道的人	096
这不是出力不讨好吗	097
远也不是近也不是	099
包子有馅儿，不在褶儿上	101
朋友是参考书，分门别类	103
“哥”两个可，“朋”两个月	105

第六章 如鱼得水的领导之道

自古以来，官场风云变幻无常。如何在官场中做到游刃有余，立于不败之地，历来为领导者关注，几乎每个时代的领导者都会对领导之道孜孜以求，但是只有少数人求得了真谛。其实，一些有用的领导之道，早在几千年前那些有独到见解的国学精英们就为我们道出了其中的道理。不管你是大型企业的CEO，还是官场中的领导，只要肯静下心来仔细聆听这些精英们的智慧，并能活用这些智慧来指导自己的行为，保准可以使你的企业越做越好，使你的官场之路越走越顺，能够长久地做一位好领导。

我吃肉，你不许喝汤	108
权力不是你想放就能放	109
制度在手，天下我有	111
运筹帷幄，拒人于千里之外	113
领导吃软饭是个什么概念	115
这才是最难最难最难的啊	117
想说容你并不是很容易的事	118
都是领导，差距就是大	120
上梁不正，下梁不正眼瞧你	121
聪明能干的领导不是好领导	124

第七章

刚柔相济的管理之道

作为一位企业家或者企业管理者，要想把企业经营好、管理好是需要大学问的。国学中的确荟萃了许多丰富的管理知识以及案例，对现代企业管理仍然有着极为重要的作用。企业的经营者和管理者对此要有借鉴的学习才行，因为一些老套的管理思想已经跟不上现代社会的发展，你要学会创新，这样才能使国学智慧为你解决实际中的管理问题，而不是生搬硬套，这样才能使你的企业做大做强。

坚定不移地以别人为中心	128
天欲其亡必先使其浪费	130
我为人人，人人为我	132
我有文化我怕谁	134
黑猫、白猫，放对位置就是好猫	137
不变形的金“纲”不是好“纲”	139
嘿，还真对得起这张脸	142
不聋不瞎，不配当家	144
东施会效颦，一效倾人城	146

第八章 职场竞争取胜的秘诀

在职场竞争日益激烈的今天，甭管你是在职场混迹多年的“老油条”还是初入职场的“菜鸟”，有一点你要知道，职场如战场，其风险绝对不亚于任何一场艰险的战役，你用防弹衣也好，用各种重型设备也罢，首先得玩好心理战。如何玩好心理战？国学就是一把打开智慧之门的钥匙，其洋洋洒洒并闪烁着智慧之光的文字，道出了修身养性之道，道出了为人处世之道。读懂了这些智慧，你就会发现，原来心理战术并不一定要尔虞我诈，搞得头破血流才能够分出胜负。无所欲求、不争无为依然能够使你在这个社会中立于不败之地。

你怎么出口就不逊呢？	150
我就“不敢”了，怎么着吧	151
大事化小，小事做好	153
吃完碗里的，再盛锅里的	155
懂得谦虚，无知都有底气	157
从来不显摆，一直在陶醉	159
一舒服成千古恨	161
少年壮志不合群	163
天使会飞是因为把自己看得很轻	165
我这个人我算是看透了	167
这是怎样的是非者和八卦者	169
效果好，才是真的好	171

第九章 终生受用的为学要旨

要想在日益激烈的社会中持久地保持竞争力，就要不断地去学习。但是，学习是件苦差事，如何才能使学习变得更有趣和更有效？那就先看看古代先哲是如何学习的吧！他们认为：学习不应是“要我学”，而是“我要学”；不仅“我要学”，更要“我会学”，而这就需要重视对于学习方法的学习和运用。

另外，学习不是单纯的“知”的过程，要经过环环相扣的几个阶段，既要“知”，又要“行”，学然后知，知而后行。学习也不单是个人埋头苦学，还要从良师、学益友，这样才能使学习更有效、更迅速。

拿什么珍惜你我的时间	176
“学习”两个字，好快乐	179
学习和思考大团结万岁	181
三人行，冒出个老师	184
文化人都是点读机	186
一般人我不告诉他	187
不抛弃，不放弃	191
我说我的眼里只有你	195
对不起，你被免谈了	197
不知道的才是最好的	200
上道了，不错不错不错嘛	202

第十章 经营婚恋的幸福密码

不同的心态，不同的文化，打造出的是不同时代关于爱情和婚姻的流行词汇。在现代社会，许多人都在嚷嚷：“唯女人与英语难过也，唯老婆与工作难找也！”“爱情就像便便，水一冲就再也回不来了；爱情就像便便，来了之后挡也挡不住；爱情就像便便，每次都一样又不太一样；爱情就像便便，有时努力了很久却只是个屁！”……隐藏在这些话语背后的是现代人在爱情和婚姻上的心浮气躁。国学中的婚恋智慧可以为我们这种浮躁的爱情观和婚姻观注入一股清冽的甘泉，使我们能够懂得什么是真爱，如何去寻求自己的真爱，如何去智慧地面对生活中的婚姻和爱情，掌握幸福的密码。如果你能将这些智慧运用到现实之中，保准使你的爱情生活过得甜甜蜜美，使你的婚姻生活过得有滋有味！

心花贱欲迷人眼	206
就恨当初没多看自己两眼	209
三点一露我就知道你啥人	211
出来混，总是想换的	213
爱起来，爱下去	215
不求同年同月同日死	217
我的爱如滔滔江水连绵不绝	220
这矛盾，我是看着它长大的	223
分手快乐，祝你快乐	226
长久的爱情十八“弯”	228

第十一章 祛病养颜长寿之妙法

养生保健是许多现代人都非常重视的问题。如何使生命更长久、更美丽，是人存在于这个世界上要追求的第一要务。没有生命，所有的一切追求都是乌有；没有美丽的容颜、苗条的身材，世界的一切都会黯然失色。你是否每天都在为自己的生命能否长久而担忧？是否在为如何使自己的脸蛋变得更漂亮而苦恼？是否在为如何能使自己的身材更苗条而烦闷？那就看看国学中的这些大智慧吧！

国学中的祛病、养颜、延年益寿之奇功妙法，祖祖辈辈流传至今，令世界各国人民对其敬仰。苦恼的人们若是能从国学中学到一些养生智慧，从而使你饮食有节、身强体健、声如洪钟、气色红润、精气神兼备、脸蛋光亮、身材苗条，你的生活岂不美哉、乐哉？

您拥有的生命正在折寿中	232
一看就是阳气外漏型的	233
天行健，阴阳以调理不息	236
淡定的月子不中风	238
谁动了我圆润光滑的脸蛋	240
吃好睡好，养生法宝	243
感冒，从天气身上找原因	248
身体本无病，庸人自扰之	250
减肥，咱中医叫祛痰除湿	254
糖尿病都是被逼出来的	256
精神好，嘿，身体就好	258
何不潇洒走一回	260
养生不难，关键是上档次	262

引子 国学究竟是什么？

国学究竟是什么呢？尤其是对于我们现代人来说，国学在我们很多人的眼中都是一门非常严肃的学问。国学蕴含着博大精深的智慧。国学是先人们留给我们后人的一份珍贵的文化遗产，不允许人们用轻佻、傲慢的态度去看待它。在当今这个快速消费的时代，人们到底应该如何去看待我们的国学呢？国学不是人们拿来供奉的古董，它可以是很鲜活的。我们这一群被现代生活程式化了的都市人，可以在国学的智慧中，将自己的大脑智商提高，也能在国学中寻找一些轻松、简单、愉悦的东西，使我们整日紧绷着的“苦瓜脸”多些笑容，让我们的生活多一份快乐。

其实，我们有时也大可以这样想：国学只是我们老祖宗在平时的生活和工作中经过深思熟虑后，无意间留给后人的一些经验之谈，并不如我们想象的那么严肃。我们无须选择以一种如临深渊、如履薄冰的谨慎态度去拜读它，更无须像敬重一尊庄严的石佛那样去膜拜它。我想，就连老子、孔子等大师也不愿意看到他们当初无意间留下来的一些只言片语的东西，被后人拿去处心积虑、费尽心思去研究、去猜测它蕴藏的“真智慧”。不然的话，孔子也不会提倡大家要“乐学”。他说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这就是说，要想学习好，必须心情舒畅，学得愉快，即“乐学”。孔子不仅是智慧大师，而且似乎是一位绝顶聪明的“历