

破译人类情感密码的经典解读

晓树◎编著

充实精神
陶冶情操
提高修养

思想家



犀利敏锐的人性剖析
冷峻严谨的历史思考

论人的修养

修养的基础是内心对话，人在这种对话中既是自己的原告，又是自己的辩护士和法官。修养之于心地，其重要犹如食物之于身体。

SIXIANGJIA LUN REN DE XIUYANG

北京工业大学出版社

破译人类情感密码的经典解读

· 晓 树◎编著 ·

精神
心灵
精
心
修
养
实
治
高
充
陶
提

思想家



犀利敏锐的人性剖析
冷峻严谨的历史思考

论人的修养



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思想家论人的修养 / 晓树编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5639-2870-5

I. ①思… II. ①晓… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 207674 号

思想家论人的修养

编 著: 晓 树

责任编辑: 李兰丁 郑 华

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 261 千字

版 次: 2011 年 11 月第 1 版

印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2870-5

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前 言

中国古代“四书”之一的《大学》语曰：“古之欲明明德于天下者，先治其国，欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。”

修身是根本，格物、致知、诚意、正心是修身的基础，而齐家治国平天下是修身的目的。归根到底，格物、致知、诚意、正心和修身都属于修养的范畴。

“修养”一词本意包括修身养性、反省自新、陶冶性情和涵养道德。修养，从广义上看是指人们在政治、道德、学术和技艺等方面进行的勤奋学习和涵养锻炼的功夫，以及经过长期努力达到的一种能力水平或思想境界；从狭义上看，“修养”通常是指思想品德修养。思想品德修养是以人的政治态度、思想意识和道德品质为基本内容的。修养的本质如同人的性格，最终还是归结到道德情操上。

修养的基础是内心的对话，人在这种对话中既是自己的原告，又是自己的辩护者和法官。修养之于心，其重要犹如食物之于身体。

修养，简单地说就是修身养性。修身是为使心灵纯洁；养性是通过自我反省，使身心达到完美的境界。古代儒家多指按照其学说的要求培养完善的人格，使言行合乎规矩。

修养就是要不断提高文化艺术素质，培养高尚的品质和正确的待人处世态度。源静则流清，本固则丰茂；内修则外理，形端则影直。

为了更好地融入这个社会，处理好人际关系，我们必须具有良好的个人修养。修养就是要求个体在心灵深处进行自我认识，自我解剖，自我教



育和自我提高。个人修养作为一种无形的力量，约束着我们的行为。一个人只有具有良好的个人修养，才会被人们尊重。当然，个人修养的内容并不是一成不变的，它随着个人经验的积累也会变得更加充实。

良好的修养最能体现一个人的品位与价值，一个有很高个人修养的人，才是最具有个性和人格魅力的。当今，市场经济把每个人都推向市场，利益驱动越来越影响人与人之间的关系，虽然如此，非功利因素在建立健康和谐的人际关系中依然显得非常重要。一个人的乐观程度，情绪控制的能力，认识他人情感的能力以及交往能力等，都是其自身修养的重要内容，它对加深沟通交流，提高人格魅力有着举足轻重的作用。

一个人的修养体现在他言行举止的细节之中，一个人的良好修养，不是天生的，而是在生活、学习甚至磨炼中日积月累形成的。良好修养形成的途径有很多，其中读书是重要的一环，而直接品味古今中外思想家用心血结晶成的金玉良言，无疑对提高个人修养是极有益、极有效的一种选择。

本书分为12个部分，从多个角度来阐释修养的内涵。编者撷取了古今中外思想家——有的虽不是思想家，但其言论闪烁着思想的光辉，我们也酌情选择——关于修养的精彩言论，以飨读者，从而帮助我们充实精神世界，陶冶心灵家园，提高自身修养，获得丰满人生。





自我与完善——修养的基础

思想家语录	2
故事驿站	8
杨震的“四知”	8
曾国藩的慎独	9
知识延伸	10
松下幸之助的魅力	10

天道与公德——修养的坐标

思想家语录	13
故事驿站	19
给我一个承诺	19
老外捡垃圾	19
知识延伸	21
卢梭与《爱弥儿》	21

品性与德行——修养的核心

思想家语录	24
故事驿站	56
宁为玉碎，不为瓦全	56



以诚立身的司马光	56
知识延伸	57
资本主义世界追求精神完美的代表——富兰克林	57

现实与理想——修养的磨砺

思想家语录	61
故事驿站	69
浮生若茶	69
立足现实实现梦想	70
知识延伸	72
千古绝唱《离骚》	72

天赋与努力——修养的动力

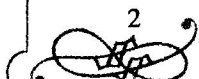
思想家语录	75
故事驿站	96
天才离不开勤奋	96
古人努力学习的故事	97
知识延伸	98
蔡元培的五育并举	98

求知与文艺——修养的方式

思想家语录	102
故事驿站	123
颜真卿学书	123
大师临摹学生的画	124
知识延伸	125
爱因斯坦与相对论	125

言行与气度——修养的表现

思想家语录	128
-------------	-----





故事驿站	162
宋庆龄守诺	162
王位传给谁	163
知识延伸	164
洪应明与《菜根谭》	164

善恶与正义——修养的力量

思想家语录	167
故事驿站	175
黄帝战蚩尤	175
唤醒善良	177
知识延伸	179
雨果与《巴黎圣母院》	179

荣辱与祸福——修养的考验

思想家语录	182
故事驿站	200
献给失败者的最高荣誉	200
司马迁忍辱著书	201
知识延伸	203
贝多芬的《热情奏鸣曲》	203

权责与义利——修养的尺度

思想家语录	205
故事驿站	223
两袖清风	223
奉公守法	224
知识延伸	225
培根的《人生论》及其思想	225





崇高与卑微——修养的高低

思想家语录	229
故事驿站	244
顶天立地—昆仑	244
谁是大丈夫	245
知识延伸	246
古代“家教规范”——《颜氏家训》	246

进退与洒脱——修养的境界

思想家语录	251
故事驿站	258
严子陵拒官	258
鼓盆而歌	260
知识延伸	262
李贽的《焚书》及其思想	262



自我与完善——修养的基础

正确认识自我并不容易，一个人能否正确认识自己是非常重要的。因为人怎样认识自己，就会怎样要求自己，就会按自己认定的角色去生活。正确认识自我是自我完善的前提。因为有怎样的自我认识，就会推动自己怎样行动；自我认识会对自己提出与之相匹配的要求；人的动力，来源于现实自我和理想自我之间的矛盾。现实自我，就是自己对自己的认识。如果对自己认识不正确，自卑或自傲，都不能为自己的发展提供一个真实的客观基础。只有正确地认识自我，才能正确地提出对自己的要求，从而使自我完善走上健康的道路。

人类和动物不同，人在行动前，在头脑中可能会出现超前的意识，在这里意识就是指自我完善的目标、蓝图、远景的建立。要建立一个理想的比较符合实际的目标、蓝图、远景，需要对自己的现状、自己的能力和自己的需要进行综合的把握。安排计划是自我完善实践过程的超前意识，它包括行动的方案、步骤、过程管理、方法和措施等内容，是为了达到目标对实践过程的一种预设。

自我践行是自我完善关键的一环，没有这一环，自我完善只能是空中楼阁。强烈的自我完善动机，美好的自我完善目标和周密的自我完善计划，都要在实实在在的实践中接受考验，取得发展。“实践出真知”，“实践是检验一切真理的标准”在自我完善的过程中也同样适用，只不过显得更加复杂。

自我完善的过程和任何事情一样，遇到的现实情况往往和预期的不



同，这就需要善于及时进行自我调节。在调节上，常常出现两种极端表现：一种是固执地丝毫不考虑调节的问题，误以为这是自己意志坚定的最佳表现。而另一种，则是过于轻率地频繁地调节。这样的人在自我践行过程中，客观稍有障碍，主观稍有困难，就重打鼓另开张，用自我调节的借口来原谅自己意志力薄弱的弱点。一般情况下，最好是强调“再坚持一下”，许多胜利是产生在“再坚持一下之中”。对于培养心理品质来说，不战而退，就不如拼搏一下，当然，当情况已经十分明显，继续干下去肯定毫无效果时，就要勇于及时自我调整，这从另一角度说，激流勇退，撞南墙肯回头，也是一种对意志的锻炼。

如果把自我完善过程比作一个螺旋上升的链条，那么自我评价就是具有特殊意义的一环。这一环将决定自我完善过程在进入下一周期时，驶入哪一个轨道。自我评价要有标准。人每当做完一件事后，都会自觉不自觉地用“价值”这把尺子量一量，即通常说的“值不值”。问题的复杂性在于：这把尺子并不是不变的，不但每一个人用的尺子可能不同，即使同一个人，自己用的尺子也会发生变化。这个尺子就是“价值观”。价值观是在长期生活中形成的。较低层次的价值意识包括欲望、动机、兴趣、爱好、情绪、情感，较高层次的价值意识包括信念、信仰和理想，在系统化和理论化之后，就成为对人影响极大的价值观了。

●●●●思想家语录●●●●

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。

——【中国】《周易》

子曰：“躬自厚而薄责于人，则远怨矣。”

——【中国】孔丘：《论语》

“自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。言非礼义，谓之自暴也；吾身不能居仁由义，谓之自弃也。仁，人之安宅也；义，人之正



路也。旷安宅而弗居，舍正路而不由，哀哉！”

——【中国】孟轲：《孟子》

“不患无位，患所以立，不患莫己知，求为可知也。”为之说者，皆以为当求为可知之行。唯谢显道云：“此论犹有求位求可知之道；在至论则不然，难用而莫我知，斯我贵矣，夫复何求？”予以为君子不以无位为患，而以无所立为患；不以莫己知为患，而以求为可知为患，第四句盖承上文言之。夫求之有道，若汲汲然求为可知，则亦无所不至矣。

——【中国】洪迈：《容斋随笔》

夫及物之心，人孰不有，第材质强劣。有所不同。苟即其所短而痛自克治，则官无难为，事无不集者矣。弛缓克之以敏，浮薄克之以庄，率略克之以详，烦苛克之以大体。苟不设所任，一循己之偏而处之，鲜有不败者矣。古人佩弦佩韦，亦皆此意。今人往往读书无益，莅官不才者，皆由狃于习而不知痛自克治故也。

——【中国】徐元瑞：《吏学指南》

凡任天下大事者，不可无自信力。每处一事，既见得透，自信得过，则以一往无前之勇气以赴之，以百折不回之耐力以持之。虽千山万岳一时崩坼而不以为意，虽怒涛惊澜蓦然号鸣于脚下而不改其容；猛虎舞牙爪而不动，霹雳旋顶上而不惊；一世之俗论，嚣嚣集矢，而吾之主见如故，平生之政党，纷纷离合，而吾之主见如故。若此者，格兰斯顿与俾士麦正其人也。

——【中国】梁启超：《梁启超文集》

西方哲学家之言曰：“人各自由，而以他人之自由为界。”例如我有思想及言论之自由，不欲受人之干涉也，则我亦勿干涉人之思想及言论；我有保卫身体之自由，不欲受人之毁伤也，则我亦勿毁伤人之身体；我有书信秘密之自由，不欲受人之窥探也；则我亦慎勿窥人之秘密；推而我不欲受人之欺诈也，则我慎勿欺诈人；我不欲受人之侮慢也，则我亦慎勿侮慢





人。事无大小，一以贯之。

——【中国】蔡元培：《蔡元培教育论集》

你不要把自己禁锢在那钢制的牢笼里，整天价一把眼泪一把鼻涕，看不穿所谓爱情是怎么回事，好像见不到她，眼前就会变得一片漆黑。对此，你如果用你的头脑而不是凭愿望考虑问题，就会恍然大悟：你是要砸碎你那万恶的牢房，冲了出去，你照样可以创造美好的生活，求得人生的乐趣。世界广阔得很，你现在得跟我出去，我将让你看到，你认为是黑暗世界，正是光芒四射，到处是人间乐园。

——【埃及】优素福·西巴伊：《回来吧，我的心》

唯有强烈自我反省的人，才能透彻地了解自己。换句话说，就是能把自己看得很清楚，我称之为“自我审察”。把自己的心从身体中分隔出来，再从外界仔细地审视。能做到这个地步的人，即可诚恳无私地了解自己。

这样的人很少犯错误，因为他可以非常自然而不受任何约束，也知道自己有多少力量，能做多少事情；以及自己的特长是什么，缺点在哪里。

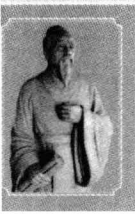
——【日本】松下幸之助：《经营者 365 金言》

我认为人的心，实在是一种自由奔驰的东西，不论发生什么困难，由于心理作用，会有很多的想法产生。就是到无法忍受，想到要去自杀的时候，只要再多想一下，就能一转而为海阔天空潇洒自在的心境。这就是人的心理作用使然。因此，我们在平常做事之时，首先要能修心，能对事物的想法更成熟。以这样的本能加上过去所获得的知识，一定能产生更神奇的效果。

——【日本】松下幸之助：《经营者 365 金言》

这是一种奇异的感觉——听到和看到自己被赞美，而随后又意识到现在的自己的不完美。这种情况我常把它看作是一种警惕，要自己努力趋近那自然与艺术为我们树立的不可企及的目标，纵然那路程是艰辛的。

——【德国】贝多芬：《贝多芬语录》





跳舞的时候我便跳舞，睡觉的时候我就睡觉。即便我一人在优美的花园中散步，倘若我的思绪一时转到与散步无关的事物上去，我也会很快将思绪收回，令其想想花园，寻味独处的愉悦，思量一下我自己。天性促使我们为保证自身需要而进行活动，这种活动也就给我们带来愉快。慈母般的天性是顾及这一点的。它推动我们去满足理性与欲望的需要。打破它的规矩就违背情理了。我知道恺撒与亚历山大就在活动最繁忙的时候，仍然充分享受自然的，也就是必需的、正当的生活乐趣。我想指出，这不是要使精神松懈、而是使之增强，因为要让激烈的活动、艰苦的思索服从于日常生活习惯，那是需要有极大的勇气的。他们认为，享受生活乐趣是自己正常的活动，而战事才是非常的活动。他们持这种看法是明智的。我们倒是些大傻瓜。我们说：“他一辈子一事无成。”或者说：“我今天什么事也没有做……”怎么！您不是生活过来了吗？这不仅是最基本的活动，而且也是我们诸种活动中最有光彩的。“如果我能够处理重大的事情，我本可以表现出我的才能。”您懂得考虑自己的生活，懂得去安排它吧？那您就做了最重要的事情了。天性的表露与发挥作用，无须异常的境遇。它在各个方面乃至在暗中也都表现出来，无异于在不设幕的舞台上一样。我们的责任是调整我们的生活习惯，而不是去编书；是使我们的举止井然有序，而不是去打仗，去扩张领地。我们最豪迈、最光荣的事业乃是生活得惬意，一切其他事情，执政、致富、建造产业，充其量也只不过是这一事业的点缀和从属品。

——【法国】蒙田：《要生活得惬意》

自爱与人类的自我，其本性就是只爱自己并且只考虑自己。然而，他又能做什么呢？他无法防止他所爱的这个对象不充满错误和可悲：他要求伟大，而又看到自己渺小；他要求幸福，而又看到自己可悲；他要求完美，而又看到自己充满着缺陷；他要求能成为别人爱慕与尊崇的对象，而又看到自己的缺点只配别人的憎恶与鄙视。他发现自己所处的这种尴尬，便在自己身上产生了一种人们所可能想象的最不正当而又最罪过的感情；





因为他对于在谴责他并向他肯定了他的缺点的那个真理怀着一种死命地仇恨。他渴望能消灭真理，但既然是摧毁不了真理本身，于是他就要尽可能地摧毁他自己认识中的以及别人认识中的真理；这就是说，他要费尽苦心既向别人也向他自己遮蔽其自己的缺点，他既不能忍受别人使他看到这些缺点，也不能忍受别人看到这些缺点。

毫无疑问，充满了缺点乃是一件坏事，但是充满了缺点而又不肯承认缺点，则是一件更大的坏事；因为它在缺点之上又增加了一项故意制造幻觉的缺点。我们不愿意别人欺骗我们；他们若想要得到我们的尊崇有甚于他们的应分，我们就会认为是不正当的：因而我们若是欺骗他们，我们若是想要他们尊崇我们有甚于我们的应分，那也是不正当的。

——【法国】帕斯卡：《思想录》

人对于自己，就是自然界中最奇妙的对象；因为他不能思议什么是肉体，更不能思议什么是精神，而最为不能思议的则莫过于一个肉体居然能和一个精神结合在一起。这就是他那困难的极峰，然而这就正是他自身的生存。

——【法国】帕斯卡：《思想录》

自我代表着主体内在性对其自身的一种理想距离，代表着一种不是其固有重合、在把综合设立为统一的过程中逃避同一性的方式，简言之，就是一种要在作为绝对一致的、毫无多样性痕迹的同一性与作为多样性综合的统一性之间不断保持不稳定平衡的方式。

——【法国】萨特：《存在与虚无》

获得自我意识绝不意味着获得对瞬间的意识，因为瞬间上只是精神的一瞥，即使这瞬间是存在的，在这瞬间里被把握住的意识也将不再会把握任何东西。我只能意识到我是介入了这样或那样的事业，期望得到这样或那样的成功，为这样或那样的出路担忧并通过这一系列预测的总体完全勾画出面貌轮廓的这样一个人。

——【法国】萨特：《存在与虚无》





我们必须考察人格一词所代表的东西。在我看来，所谓人格就是有思想、有智慧的一种东西，它有理性、能反省、并且能在异地异时认自己是自己，是同一的能思维的东西。它在思维自己时，只能借助于意识，因为意识同思想是分不开的，而且我想意识是思想所绝对必需的，因为人既然发生知觉，则他便不能不知觉到自己是在知觉的。当我们看到、听到、嗅到、尝到、觉到、思维到、意想到任何东西时，我们知觉自己有这些动作。因此，意识永远是和当下的感觉和知觉相伴随的，而且，只有凭借意识，人人才对自己是他所谓的自我。

——【英国】洛克：《人类理解论》

我只知道我自己是作为一个人而存在的；可以说我是反映我思想感情的一个舞台面，我多少有着双重人格，因此我能够远远地看自己犹如看别人一样。不论我有如何强烈的经验，我总能意识到我的一部分在从旁批评我，好像它不是我的一部分，只是一个旁观者，并不分担我的经验，而是注意到它：正如他并不是你，他也不能是我。

——【美国】梭罗：《湖滨散记》

对我个人而言，这个有关时代的大问题却转化成了一个有关生活准则的实际问题：我将如何生活？从某种意义上来说，我们是无法解释时代的。我们的几何学无法丈量现代流行思想的如意伸缩的轨道，不可能目睹它们的回归，并调和它们之间你死我活的对峙。我们只能顺从我们自己的感情流向。如果我们一定要接受一种不可抵御的意旨作为我们的人生支柱，那么，我们就最好自己开动思考的机器，自己选择自己的道路。

在我们为了使自己的愿望得到满足而迈出了第一步之后，我们就会面对我们无法克服的局限性。我们总是满腔热情、豪情万里，热切地期望和希冀改造人类，但是，经过了无数次的试验之后，我们发现，我们必须从更早的时候开始——从学校开始！但是，那些处于懵懂之年的少年们并不总是那么俯首帖耳，我们无法将他们培育成人才。我们在心里嘀咕：“他们肯定不是由良好的材料组成的！”所以，我们还得从更早的地方着手，





开始我们的改造——从生育期开始：这就等于暗示我们，这个世界有它自己的命运，或者说，这个世界是在自己规律的主宰下运行发展的。

不过，如果冥冥之中真的有一只上帝的手在指挥着世间的一切的话，那么，这个无法抵御的意旨一定理解自身。如果我们决定臣服于命运的主宰，那么，我们也，必须重申自由的意义，肯定个人的价值，高扬崇高的责任，赞美性格的伟大……既然这一点是真实的，那么，另一点也必然是真实的。

——【美国】爱默生：《依靠自我》

可以说自我实现的创造性首先强调的是人格，而不是其成就，认为这些成就是人格放射出来的副现象。因此对人格来说，成就是第二位的。自我实现的创造性强调的是性格上的品质，如大胆、勇敢、自由、自发性、明晰、整合、自我认可，即一切能够造成这种普遍化的自我实现创造性的东西，或者说是强调创造性的态度、创造性的人。

——【美国】马斯洛：《存在心理学探索》



故事驿站

杨震的“四知”

东汉时期的杨震从小没了父亲，生活贫苦但爱好学习，精通《尚书》，眼光透彻，知识渊博，儒者们为他编了这么句话：“关西孔子杨伯起”。他教了20多年的书，州郡长官聘请他去做官，他都没有应允。人们都说他年纪大了，想出来做官也迟了，而杨震却更安心于他的教书生活。

邓鹭听说后就招请他做官，那时杨震已经50多岁了。屡次升迁，升到荆州刺史、东莱太守。往东莱郡上任时，路过昌邑县，原先他所推荐的秀才王密，这时做昌邑县令，夜里怀中揣着10斤金子来赠送给杨震。杨震

