

JIA TING WEN KU

江西人民出版社

修养 与 处世

家庭文库

如 江编著



· 家庭乐园 ·

修 养 与 处 世

如 江 编著

江西人民出版社

(赣)新登字第001号

书 名: 修养与处世
作 者: 如 江 编著
出 版: 江西人民出版社(南昌市新魏路5号)
经 销: 江西省新华书店
印 刷: 南昌市印刷十一厂
开 本: 850×1168mm 1/32
印 张: 4.125
字 数: 8 万
版 次: 1992年1月第1版 第1次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 1.80元
ISBN7—210—00932—9/G·39

邮政编码: 330002 电报挂号: 3652 电话: 331044

《家庭乐园》丛书编委会

主 编：曹均伟 何聿光

编 委：（以姓氏笔画为序）

方小芬 陈如江 周 河

查建国 徐 桐 曹伟民

目 录

〔 1 〕	引言.....	1
〔 2 〕	个人生活的修身.....	5
〔 3 〕	树立高尚志向.....	5
〔 4 〕	努力顽强奋斗.....	9
〔 5 〕	胸怀诚实之心.....	15
〔 6 〕	克服自身缺陷.....	20
〔 7 〕	战胜孤独之感.....	26
〔 8 〕	养成良好习惯.....	29
〔 9 〕	保持愉快达观.....	34
〔 10 〕	自甘清淡俭朴.....	39
〔 11 〕	家庭生活的修身.....	45
〔 12 〕	善于求同存异.....	45
〔 13 〕	提倡信任坦诚.....	49

〔14〕	不惜委曲求全·····	53
〔15〕	时时关心体贴·····	57
〔16〕	力戒唠叨争吵·····	62
〔17〕	讲求和谐协调·····	68
〔18〕	持有良好情操·····	75
〔19〕	注意生活小节·····	80
〔20〕	群体生活的修身	
〔21〕	摆脱自私之心·····	87
〔22〕	恪守承诺之言·····	92
〔23〕	消除嫉妒心理·····	95
〔24〕	常有宽宏度量·····	100
〔25〕	切忌妄自尊大·····	105
〔26〕	慎防施难于人·····	111
〔27〕	培养优美谈吐·····	116
〔28〕	重视仪表礼节·····	122

引言

修身，就是努力提高自己的品德修养。

人是一种具有特殊灵性的高等动物。要做一个健全的人，必定要具有完美的人格（即道德品质）。人格并不是先天所有，而是由后天形成的。它可以进而日善，退而日恶。修身就是使人格日善的主要途径之一。它是一个不断以社会道德规范来主动衡量与调整自己的生活准则与行为尺度的自我教育、自我完善的过程。

重视道德品质的自我修养是我们中华民族的优良传统。早在两千多年前的《论语》中，孔子就有过大量的关于修身的言论，并提出了许多有关修身的具体准则。如：

德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。（述而篇）
（译文：品德不修养；学问不讲究；听到

义在哪里，却不能亲身赴之；有缺点不能改正，这些都是我的忧虑哩！

樊迟从游于舞雩之下，曰：“敢问崇德，修慝，辨惑。”子曰：“善哉问！先事后得，非崇德与？攻其恶，无攻人之恶，非修慝与？一朝之忿，忘其身，以及其亲，非惑与？”（颜渊篇）译文：樊迟陪侍孔子在舞雩台下游逛，说道：“请问怎样提高自己的品德，怎样消除别人对自己不露面的怨恨，怎样辨别出哪种是糊涂事。”孔子道：“问得好！首先付出劳动，然后收获，不是提高品德了吗？批判自己的坏处，不去批判别人的坏处，不就消除无形的怨恨了吗？因为偶然的忿怒，便忘记自己，甚至也忘记了爹娘，不是糊涂吗？”）

在儒家的经典著作《大学》中，则透彻地阐明了修身的意义：

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。

物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心诚而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。

（译文：在古代，想要使美德显明于天下的人，首先要治理好他的国家；想要治理好自己国家的人，首先要整治好他的家庭；想要整治好自己家庭的

人，首先要努力提高自己的品德修养；想要提高自身品德修养的人，首先要使他的心正不邪；想要心正不邪的人，首先要他自己意念诚实；想要意念诚实的人，首先要获得一定的知识；而获得知识的方法就在于穷究事物的原理。

只有将事物原理一一推究到极处，而后才能彻底地了解事物，只有彻底地了解事物，而后才能意念诚实，只有意念诚实，而后才能心正不邪，只有心正不邪，而后才能提高自己的品德修养，只有提高了自身的品德修养，而后才能整治家庭，只有整治好家庭，而后才能治理好国家，只有治理好国家，而后才能使天下太平。

（从天子到下面的老百姓，都要以提高自身品德修养为根本。）

由此可见，古人是把修身提高到“治国齐家”的高度来认识的。

在当今社会中，强调修身仍具有相当意义，治国齐家自不必再说，修身对于一个人事业成败的关系，远较其他一切智慧、体力等作用为大。一个有很好修养的人，无论在持己、待人或谋事、为学上，都很容易成功，因为他善于适应环境，深明人情世故，并极易获得人们的爱戴。当他进入广大人群之中时，立刻可以象鹤立鸡群一样，令人另眼相看。

一个著名的厂长在介绍他的成功经验时曾说，他以前在工作中不论作多大的努力，但总是毫无起色。就在心灰意懒之际，读到了一篇关于修身的文章之后他依文

而行，从而使自己的事业获得了出乎意料的成功。他说他以前一直在做着一个脾气暴躁、易于发怒、不肯让步的呆子，还自以为这是天生的粗豪性格，并以此为荣。因此，常常与人发生激烈的争执。读了那篇修身的文章之后，就象大梦初醒一般，立刻发觉自己缺乏修养乃是厂务不振的根本原因之一。于是他努力遵照文章所指导的去做，终于克服了原来的那种无异于自杀的行为。

确实，一个从未对修身有过注意的人，往往会因为读了一段对于修身的名言而引起极大的惊异。他们常会惊觉自己何以从未注意到这些最基本的修养。当他遵循这些名言去做并改变了自己往日的缺点之后，更会惊觉自己忽如步入一种新的境界之中。

如果你感觉到自己庸庸碌碌，毫不为人所重，或迄今还未获得应有的成功，你不妨将本书读一遍，并努力遵照实行，那么你一定会发现一个新的天地。

个人生活的修身

树立高尚志向

魏晋时代的文学家、思想家嵇康曾指出：“人无志，非人也。”志向，历来是衡量一个人道德修养的重要标准之一。我国古人是很崇尚立志的。三国的大政治家诸葛亮说过：“志当存高远。”北宋的大文学家苏轼说过：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”明代的大思想家王阳明说过：“志不立，天下无可成之事，虽百工技艺，未有不本于志者。”有志，就是有理想；无志，就是无理想。

尽管每个人所立之志不同，但都有高尚与不高尚之分。所谓高尚志向，就是以天下为己任，为祖国的繁荣、为社会的进步、为人民的幸福而不懈努力；所谓不高尚志向，就是以自我为中心，谋求高官厚禄，封妻荫

子，为贪图安乐享受而不择手段。

胸怀高尚志向的人，必定为人们所敬仰、所喜爱。汉武帝时，骠骑将军霍去病在抗击匈奴侵扰的战争中立下了汗马功劳。汉武帝为了嘉奖他，为之大兴土木，建造工程浩大的宅第。宅第初具规模之后，武帝要霍去病去看看是否满意。这在常人来说可谓恩宠备至了，唯趋之而不及，可霍去病却大不以为然，说：“匈奴未灭，无以为家。”意思就是国家还没有安定，不应该去建立个人安乐舒适的小窝。在我国的历史上，这种以天下为己任的志士仁人出现过不少，尤其是国家发生危难、人民遭受苦难之际，“国家兴亡、匹夫有责”这句话便成为他们行动的纲领。其中，有些人虽由于种种原因而费志而殁，但他们那种忧国忧民、舍身忘家、立志为祖国和人民干一番事业的精神，一直不会为后人所忘记。

胸怀不高尚志向的人，必定为人们所谴责、所唾弃。南宋时，有一个宰相名叫贾似道，就是一个专门贪图安乐享受并为之不择手段的人。他在富丽堂皇的宰相府里，专门建造了一座“多宝阁”，把搜刮来的珍珠宝玉放在阁内，供他赏玩。他还派人抢劫民间美女，囚于府里，供他寻欢作乐。在外族入侵的危急时刻，他仍然沉湎于声色犬马之中，携带美女，泛舟歌舞，彻夜不息，结果误国殃民，遗臭万年。鲁迅先生曾说过：把追求“威福、子女、玉帛”算作“最高理想”的人，说到底“只是纯粹兽性方面的满足”。这些以高官厚禄、金钱美女为生活唯一目的的人，或许能暂时得到满足，然终究会被历史的潮流冲刷殆尽。

春秋时鲁国的叔孙豹与范宣子曾有过一场关于“世禄”与“不朽”的谈话。范宣子是晋国的大贵族，他问叔孙豹：古人说的死而不朽指的是什么？象我家先人自尧的时代起，就连续不断地出过名人，当过执政者，该算不朽了吧。叔孙豹回答说：就我所知，你这只能叫做世禄，不是什么不朽。如果只是当高官，食高俸，保着一姓一氏，守住宗祠，代代有人祭祀，任何一个国家都有，这不能叫不朽。不朽的标准是：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”立德，谓创制垂法，博施济众；立功，谓拯厄除难，功济于时；立言，谓言得其要，理足可传。这“世禄”与“不朽”之别，实际上也就是高尚志向与庸俗志向之分。可见，在二千多年前，人们就已意识到该树立怎样的志向问题。

当然，在社会生活中，并不是每个人的志向都能直接关系到国家的兴废、民族的存亡这一高度的。事实上，也没有必要硬去联系。志向可以分为“大我”与“小我”。“大我”，指直接关系到国家与民族的利益，如抵抗外敌、统一祖国等等；“小我”指自己所求的具体目标，如希望成为作家或企业家等等。如果你的志向是直接关系到国家与民族的存亡，这固然很伟大，所谓时势造英雄；如果你是处在和平时期，无须你去力挽狂澜，也无须你去投笔从戎，那么你也不要悲伤，因为你的“小我”只要是高尚的话，同样可以推动社会的前进，给人们带来幸福，达到“大我”的境界。

树立高尚志向还有一个如何树立的问题。首先，志

向必须专一。有不少人志向远大，既想成为这个“家”，又想成为那个“家”，由于一心二用，一心多用，结果一“家”也不“家”。确实，在历史上出现过不少多方面的专家。如具有“数学界的王子”之称的高斯，既是数学家，又是天文学家、物理学家、测量学家。牛顿，既是物理学家，又是数学家和天文学家。罗蒙诺索夫的科学活动则深入到物理、化学、天文、地理、历史、矿业、冶金、文学艺术和教育等广泛的领域。我国著名的数学家祖冲之在天文历法、文学、哲学和音乐等方面都有很深的造诣。李时珍除了在医学上做出突出的贡献之外，还精通博物、文学和史学。不过，我们必须看到，一个人的精力毕竟有限，这些精通各门学科的专家毕竟只是极少数。随着科学的发展，分工越来越细，要求越来越精深，行行精通对大多数人来说无疑是非常困难的，所谓“隔行如隔山”就是就此而言的。因此，所树立的志向不能太广泛，必须集中于一个方面。而一旦选定了前进的目标之后，就应该专心致志，勇往直前。打一个简单的比喻，雨打沙滩点点坑，如果把这些雨集中滴在一个地方，那就会奏水滴石穿之效。

其次，志向必须符合自身的实际。有不少人不考虑自己的素质，硬是追求自己实际上不可能达到的目标，比如有缺陷的身材想成为体育健将，没有天赋的歌喉想成为歌唱家，缺乏表现的能力想成为电影演员，最后一事无成，浪费了许多宝贵的光阴与精力，追悔莫及。曾有一个青年去请教爱因斯坦，问自己怎样才能成为一位理论物理学家。爱因斯坦在详细地问清了他的情况后对

他说：“有志当个理论物理学家的愿望是好的，但得花好多年才能学全有关的基础知识，然后才能向理论物理学的深度和广度进军。”接着爱因斯坦便毫不客气地指出：你没有当理论物理学家的那些条件，应当放弃这个志向，及早地改学一些实实在在的技艺为好。爱因斯坦是不希望青年去学理论物理学吗？不是。他是不愿意让没有条件的青年去盲目乱撞，把宝贵的年华象赌博一样，押到不切实际的幻想之中，以致到头来悔恨终身。因此，在树立志向时，必须考虑到自身的实际条件，决不能好高骛远。

努力 顽强奋斗

树立了志向之后，首要的问题就在于如何去实现它。《山海经》中有一个“精卫填海”的故事，说的是炎帝的女儿游于东海时被溺死了，于是她的灵魂便化为一群“精卫鸟”，经常衔西山上的木头、石头去填东海，要把东海填平。《列子》中有一个“愚公移山”的故事，说的是愚公屋前的路被太行、王屋两座大山所阻，愚公虽年已将近九十，但仍立志要挖掉这两座山，于是率领着他的子孙们挖山不止。这件事被智叟知道了，便笑话愚公不自量力。愚公则说：“我死了，有我的儿

子，儿子死了，有我的孙子；子子孙孙是没有穷尽的。山虽高却不会再往上长，何愁挖不掉这两座山呢？”这两则寓言故事，揭示了我们民族坚韧不拔、无所畏惧、勇于进取的奋斗精神。我们要实现自己的理想，也正需要这种顽强奋斗的精神。

一个人对实现自己理想所具的精神，就是人格的表现。因为把为实现理想而付出的劳动视作被动的苦役而非自动的乐事，那么也就不可能尽自己最大的努力去实现这一目标，也就得不到最高的自我赞许而自信自尊。而一个缺乏自信自尊的人，其人格便是不健全的。

顽强奋斗，首先要有实干的精神。列宁说过：“要成就一件大事业，必须从小事做起。”有些人有了远大的志向，但不屑于从平凡的小事做起，殊不知大事业的成功，都是从一件件小事积累而成的，这正如荀子所说的：“千里之行，始于足下。”“不积跬步，无以至千里；不积细流，无以成江海。”东汉时，有个书生叫陈蕃，十五岁时，他父亲的朋友薛勤来访，见他独居一室，灰尘蛛网满屋，庭院杂草丛生，便问陈蕃道：“孺子何不洒扫以待宾客？”陈蕃鄙夷不屑地回答说：“大丈夫处世，当扫除天下，安事一屋乎？”薛勤反问一句：“一屋不扫，何以扫天下？”“扫天下”的志向固然远大、高尚，然而为大于其细，不从“扫一屋”做起，只是空想而已。所以，顽强奋斗必须从最切实平凡的工作开始，脚踏实地、一步一步地向着既定的目标前进。可以说，任何人获得成功，都是由每天的小小实践积累而成的。

顽强奋斗，其次要有勤奋的精神。鲁迅先生说过：“伟大的成绩和辛勤的劳动是成正比例的，有一分劳动，就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。”既然是理想，那么与现实生活就会有相当的一段距离。在生活中我们常常可以发现，有的人往往能实现自己一个又一个的理想，而有的人则实现不了自己的理想，尽管这个理想目标是很符合他自身实际条件的。其原因除了种种客观因素之外，最主要的恐怕就是“勤奋”的问题了，这正如鲁迅先生说的“伟大的成绩和辛勤的劳动是成正比例的”。牛顿的助手曾这样描绘过牛顿的工作情况：“他很少在二、三点钟以前睡觉，有时到五、六点钟……特别是春天或落叶的时候。他常常六个星期一直在实验室里，不分昼夜，灯火是不熄的。他通夜不眠地守过第一夜，我继续守过第二夜，直到完成他的化学实验。”我国数学家陈景润为解决世界数学难题，每天总要演算十七、八个小时，在宿舍和上厕所时都在不停地解题。他们就是靠着这种勤奋的努力，才获得事业的成功的。宋朝词人柳永的《凤栖梧》词云：“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”这虽写的是对爱情的追求，可对事业的追求又何尝不需要这种精神呢？

顽强奋斗，第三要有战胜困难的勇气。通往理想境界的道路，既不象诗人想象的那样浪漫，也不象长安街那样平坦笔直，随时随地都会遇到艰难险阻，这就需要我们拿出勇气去战胜这些困难。我国著名的地理学家徐霞客就是这样一个勇敢的人。他因不满足于对地理的记述