

余滔 编著

读经典 长情商

——从国学故事中学做人

世界上的事情，除了“做人”，
几乎每一件都可以自己请人代做，
唯有“做人”，
这件独一无二的事情，
非得自己亲自来做不可！

好商人

好员工

好学者

好丈夫

好父母

好妻子

好子女

好邻居

好公民

好上级

好主帅

好官员

好自己

好下级

好朋友

余滔 编著

读经典 长情商

——从国学故事中学做人

好商人
好学者

好员工

好子女

好邻居

好公民

好上级

好主帅

好官员

好自己

好下级

好朋友

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇江

图书在版编目(CIP)数据

读经典 长情商：从国学故事中学做人 / 余滔编著
— 镇江：江苏大学出版社，2017.8
ISBN 978-7-5684-0574-4

I. ①读… II. ①余… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 194260 号

读经典 长情商——从国学故事中学做人

Du Jingdian Zhang Qingshang——Cong Guoxue Gushi Zhong Xue Zuoren

编 著/余 滔

插图创作/吕立永

责任编辑/仲 蕙

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编：212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/http://press. ujs. edu. cn

排 版/镇江华翔票证印务有限公司

印 刷/江苏扬中印刷有限公司

开 本/718 mm×1 000 mm 1/16

印 张/19

字 数/280 千字

版 次/2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5684-0574-4

定 价/40.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话：0511-84440882)

写在前面的话

一位哲人说过：世界上的事情，除了“做人”，几乎每一件都可以自己请人代做，唯有“做人”，这件独一无二的事情，非得自己亲自来做不可！

每个人“做人”的理想和追求各有不同，然而想要在“做人”的各种经历面前事事顺心、处处如意，应是每个人共同向往的“做人”佳境吧？

现实生活之中，有的人“做人”难，有的人难“做人”；因此，顺心如意的时候并不多。然而，有的人却能“做人”时“前后照应”，有的人则能“做人”时“左右逢源”；这些人无论担任什么样的“角色”，都能唱一段令人满意的“折子戏”，顺心如意的時候自然要多一些。

其实，“做人”做得怎么样，并没有多少高深的学问，也没有多少科技的含量；因此，并不需要如何去深入钻研。“做人”这件事，与“智商”略有联系，主要则靠一个人的“情商”。

“情商”即人的情绪品质和适应社会的能力。一个人的“情商”大抵是可以训练养成的，相比“智商”的培养和提高，“情

商”更多地依赖于“后天”的努力，不必受“先天”条件太大的制约，换句伟人毛泽东的话说，这是应该可以“好好学习，天天向上”的。

如何去培养“情商”呢？很多人已经采用了很多的方法，效果也很好。不过，传统“国学”以及中外经典故事中就有许多生动的事例，既可以令人读起来津津有味，还能够使人读过后仔细寻味。这些事例易于熟记，而且蕴含许多通俗而明白的道理，便于领会，举一反三，融会贯通，如此一来，“做人”的情商自会不断提高和增强。

故而，不揣浅陋及冒昧编著此书，以求有益于青少年和有心人，并就教于宗师和大家。

2017年6月1日

目 录

第 1 讲 做个好自己

- 002 自然——人法地,地法天,天法道,道法自然。
005 自尊——儒有可亲而不可劫也,可近而不可迫也,可杀而不可辱也。
008 自立——天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。
012 自在——日出而作,日入而息,逍遥于天地之间,而心意自得。

第 2 讲 做个好丈夫

- 020 担当——有情意,有担当,无依无傍我自强。
024 齐家——欲治其国者,先齐其家。
028 怜爱——知我意,感君怜,此情须问天。
030 洒脱——智慧的代价是矛盾,这是人生对人生观开的玩笑。

第 3 讲 做个好妻子

- 038 明理——明主可以理夺,难以情求。
042 持家——历览前贤国与家,成由勤俭败由奢。
046 柔情——柔情似水,佳期如梦,忍顾鹊桥归路。
054 纯美——好女人是清纯美丽的天使。

第 4 讲 做个好父母

- 060 疼爱——谁言寸草心,报得三春晖。
064 规范——养不教,父之过。教不严,师之惰。

068 勉励——“天生我材必有用”，“我辈岂是蓬蒿人”。

072 放手——自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

第5讲 做个好子女

078 懂事——孝者，善事父母也。

081 上进——志当存高远，敢为天下先。

084 正道——正道的光，照在了大地上，把每个黑暗的地方全部都照亮。

088 健康——勤俭持家，健康是福。

第6讲 做个好下级

094 敬重——爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

098 服从——军人以服从为天职。

101 补台——二人同心，其利断金。

104 效力——若蒙将军不弃，愿效犬马之劳。

第7讲 做个好上级

112 礼待——君使臣以礼，臣事君以忠。

116 善用——三者（张良、萧何、韩信）皆人杰，吾能用之，此吾所以取天下者也。

120 宽容——必有忍，其乃有济；有容，德乃大。

123 激发——赏罚爵禄之所加者宜，则亲疏远近贤不肖，皆尽其力而以为用矣。

第8讲 做个好员工

130 乐业——我自乐此，不为疲也。（刘秀）

132 恪守——禁必欲止，令必欲行。

135 用心——天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。

138 维护——非以其无私邪？故能成其私。

第9讲 做个好同事(伙伴)

- 142 相和——中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。
- 145 暖人——善气迎人，亲如兄弟；恶气迎人，害于戈兵。
- 148 坦荡——君子坦荡荡，小人长戚戚。
- 151 能耐——路见不平一声吼，该出手时就出手。

第10讲 做个好朋友

- 156 投缘——众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在、灯火阑珊处。
- 158 知心——人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。
- 162 真诚——两心不可得一人，一心可得百人。
- 165 促进——益者三友，损者三友。友直，友谅，友多问，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，损矣。

第11讲 做个好邻居

- 170 和睦——千里修书只为墙，让他三尺又何妨？
万里长城今犹在，不见当年秦始皇。
- 173 照应——堂前扑枣任西邻，无食无儿一妇人。
- 175 体谅——不以所长者病人，不以所能者傲人。
- 178 共建——独乐乐不如众乐乐。

第12讲 做个好商人

- 182 盈利——运之六寸，转之息耗，取之贵贱之间耳。
- 184 宝号——第一步先要做名气。名气一响，生意就会热闹。（胡雪岩）
- 188 重本——让人家认死了咱们大德兴和复字号的牌子和信誉，我就重重地奖励你们，给你们加薪，加身股。（乔致庸）
- 194 好儒——修合虽无人见，诚心自有天知。

第13讲 做个好学者

- 200 嗜研——衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

204 唯真——千学万学学做真人。(陶行知)

207 益用——学至于行之而止矣。

211 争鸣——百花齐放,百家争鸣。

第14讲 做个好官员

218 亲民——衙斋卧听萧萧竹,疑是民间疾苦声。

些小吾曹州县吏,一枝一叶总关情。

221 履职——当官不为民做主,不如回家卖红薯。

225 廉正——富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。

228 韧性——微子去之,箕子为之奴,比干谏而死。

孔子曰:“殷有三仁焉。”

第15讲 做个好主帅

234 抱负——三军可夺帅也,匹夫不可夺志也。

237 策略——政策和策略是党的生命。(毛泽东)

242 团队——能用众力,则无敌于天下矣;能用众智,则无畏于圣人矣。

246 意志——锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。

第16讲 做个好公民

252 主体——只有让人民来监督政府,政府才不敢松懈,只有人人起来负责,才不会人亡政息。(毛泽东)

258 公正——己所不欲,勿施于人。

263 爱国——苟利国家生死以,岂因祸福避趋之。

266 大同——我和你,心连心,同住地球村。

273 我所知晓的“孔孟老庄”

292 贤者正道人与书(于兆文)

第 1 讲

做个好自己

自然 · 自尊 · 自立 · 自在

“自己”是构成社会的个体,特定人群中的“自己”担负不同的责任,维护共同的秩序;社会才得以进步和发展。然而,社会进步和发展的最终目的是为了人的利益和幸福,没有人的根本利益和幸福生活,社会的所有变化和激荡最终必然是毫无正面价值可言的。因此,我们关心社会的起点和归属,归根结底是关心“自己”的存在和实现。做一个好的“自己”,不仅有利于社会 and 他人,而且能使自己的生命活得更加精彩、更加适意。



自然

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”——老子

人是有意志的，但人的意志不能违背自然规律，这是因为人本身就是自然规律的产物，人来自于自然，必将归之于自然。所以，作为“自己”的个人，首先要正确认识生命的本质，正确了解人生的内涵。

老子说过：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这句话说出了宇宙及大自然形成演变的基本规律：世上的一切，都不过是大自然的产物。庄子说：“死生，命也，其有夜旦之常，天也。”意思是说：死与生是自然而不可避免的，它们如同黑夜和白天的永恒交替一样，是自然的规律。并进一步假托黄帝之口说：“生也死之徒（延续），死也生之始，孰知其纪（规律）！人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。若死生为徒（如果生和死是一个互相延续的必然的过程），吾又何患（有什么可担忧的呢）！”

庄子的妻子去世了，庄子的朋友惠子前来吊唁，惠子原以为庄子与妻子感情深厚，一定会十分悲痛地吃不下，睡不安。不料，惠子来到庄家，却看到庄子一边分开双腿像簸箕一样盘腿坐着，一边敲打着瓦缶唱歌。

惠子不由得生气说：“你跟自己的妻子生活了一辈子，妻子为你生儿育女，操持家务，直到老病而亡，你不伤心哭泣也就罢了，怎么还能敲着瓦缶唱起歌呢？你这家伙是不是太过分了？”

庄子回答说：“不是你说的这个意思啊。我妻子她刚去世时，我怎么能不伤心感怀和悲痛呢？然而仔细想来想去，如果我一味地悲伤不已，岂不是不明生死之理，不通天地之道吗？”惠子反问道：“生死之理、天地之道应该是怎样的呢？”庄子说：“人的生命出生之前是不存在的，所以说她原来就不曾出生，不只是不曾出生，而且本来就不具有形体，不只是不具有形体，而且原本就不曾形成元气。阴阳交杂在冥茫之间，变化而有了元气，有了元气变化而有

了形体,形体变化而有了生命。如今她又变化回到了死亡。所以,人的生命从生到死的变化就如同春夏秋冬四季运行一样,这是大自然的一种规律。死去的那个人将安安稳稳地睡在天地这个最大的房室之中,已归于寂静,而我却一直不停地围着她痛哭不止,我如果这样做,岂不是不能通达生命的本质和天地之道吗?所以,我就停止哭泣了。”

在庄子看来,生死犹如日出日落、四时交替,都属自然变化,人不应该为顺乎自然的事难过。即使庄子的行为有不妥之处,而他的阐述并非没有道理。

儒家的代表人物同样认为,人的生命从生到死是一个符合天地运行规律的自然的过程。子(孔子)在川上曰:“逝者(过去的时光)如斯夫!不舍昼夜。”子曰:“天何言哉?四时行焉,百物生焉,天何言哉?”意思是说,天说什么话了吗?四季照样按照天的意志运行,万物照样按照天的意志生长,天说什么话了吗?孟子曰:“我善养吾浩然之气。……其为气也,至大至刚,以直养(用正直、坦荡去培养)而无害(不加伤害),则塞(充塞)于天地之间。”孔、孟以后的儒家越来越清晰地表达出同样的思想,北宋时期的大儒张载在其著作《正蒙》中说:“气之为物,散入无形,适得吾体,聚为有象,不失吾常。太虚不能无气,气不能不聚而为万物,万物不能不散而为太虚。”“聚亦吾体,散亦吾体,知死之不亡者(知道死了并非什么都没有了),可与言性(谈论天性与人性的道理)矣。”

【
子
在
川
上
曰
】



儒家尤其是宋朝及其之后的儒生,普遍认为:人的生命受之于自然,必归之于自然,如果生是有意义和有价值的,对死亡就应该无所畏惧。正如朱熹所言:“人受天所赋许多道理,自然完备无欠缺。须尽得这道理无欠缺,到那时,乃是生理已尽,安于死而无愧。”

孔子还对人生命的过程和进展同样有合乎自然法则的概括性的表达。子曰:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”这是孔子最为著名的言论之一,它微言大义,既勉励人们注重自身的道德修养,规范自己的言行举止;同时又告诉人们,人的一生有循序渐进的成长规律,每个阶段应各有不同的心境和追求,这也是人生的自然法则。正所谓:到什么山,唱什么歌;到什么时候,说什么话。一个人在30岁之前就应该通过学习和努力,打下良好的思想和事业的基础,足以在社会上自立。到了40岁就应该明白事理,辨别是非;所以,子曰:“年四十而见恶焉,其终也已!”意思是说:这个人到了40岁还(好歹不识,是非不分)被人们所厌恶,那么这个人一生也就完了。人到了50岁就应该懂得天道物理的根本规律。至于人到了晚年,该怎样呢?60岁的时候就应该“耳顺”,什么话都能听得进去,不必听到什么不利于自己的话就动火发脾气。70岁以后就应该达到一种“自由”的境界:一方面随心所欲,不再受这样那样的羁绊和役使,可以完全地“只为自己活着”;另一方面又不会超越法度和规矩妨害他人,做出越轨的事来。

人应有“自己”意识,首先就应该懂得人不过是大自然的一部分,生于自然,必将归于自然。每个人的生命都是一个过程,这个过程如日月普照大地,众生皆如是,概莫例外,不必惆怅,不必悲伤。

当然,人的生命并非生下来什么样子,死了以后还是什么样子。每个人都应该经历从出生到成长、成熟及至衰老和死亡的阶段,每个阶段的生命又各有其不同状态和特征;因此,必然会有不同的表现和需求,这也是规律。人在出生以后的成长阶段,主要的需求是肉体和精神的营养补充,此时离不开家人、老师及他人的哺

育、帮助和教导。人在长成青壮年以后,精力充沛,信心百倍,当然应该大显身手干一番事业,对家庭和社会作出自己应有的贡献。到了生命的后阶段,尤其是晚年时光,一般人的意志、精神和体力都会下降,除非有特殊的原因和特别的使命,每一个人都应当逐步“退”下来,不再做过多的“非分”之想。长江后浪推前浪,一代更比一代强;前浪总不让,后浪怎么上?最后前浪只能被后浪拍到堤岸上去了。

人来自于自然,理应合乎自然、顺乎自然。

自 尊

“儒有可亲而不可劫也,可近而不可迫也,可杀而不可辱也。”——《礼记·儒行》

每个“自己”都希望得到别人的尊重,这是每一个正常人的共性,也是每一个正常人最基本的需求;因为只有得到尊重的生命,才是有价值 and 有意义的人生。任何人要想得到别人的尊重,首先要自己尊重自己,不向别人卑躬屈膝,不允许别人对自己歧视和侮辱。

《礼记·儒行》中说:“儒有可亲而不可劫(威逼)也,可近而不可迫(胁迫)也,可杀而不可辱(羞辱)也。”《礼记》中还记载了这样一则故事:春秋战国时期,有一年,齐国发生了一次十分严重的灾荒,很多人由于缺粮少食而饿死。有一位名叫黔敖的贵族奴隶主,在大路旁摆上一些食物,等着饿肚子的人经过,施舍给他们。一天,一个饿得十分狼狈的人用袖子遮着脸,拖着一双破鞋子,摇摇晃晃地走了过来。黔敖看到他,便左手拿起食物,右手端起汤,傲慢地吆喝道:“嗟!来食!”(“喂!来吃吧!”)那个饿汉抬起头来,轻蔑地看了黔敖一眼,说:“我就是因为不吃像你这种人的‘嗟来之食’才饿成这样的。”黔敖听他这么一说,也觉得自己做得有

点过分了,便向饿汉表示道歉,但是饿汉终究不吃他的食物,最终宁可饿死。



故事到这里并没有全部结束,孔子的学生曾子听说这件事后,说了这么一句话:“微与,其嗟也可去,其谢(道歉)也可食。”曾子的意思是说:施舍者傲慢地侮辱饿汉,饿汉是不能接受的;但是,当施舍者表示道歉后,饿汉还是应该接受食物的,毕竟人不能过于固执吧。

饿汉最终不食而亡,的确令人同情和惋惜;但是从此“不食嗟来之食”成为一个人维护自尊极端典型的事例。

自尊是一种良好的品性,也是一种风骨,它不仅维护的是个人的尊严,同时也是对生命的敬仰和尊重,在特殊的场合,它还起到维护国家和民族尊严的作用与效果。

中华人民共和国的开国总理周恩来有一次会见某个外国元首,那个时候,中华人民共和国的国际地位还没有得到巩固和提高,这个外国元首看不起中国人和中国的总理。就在和周恩来总理礼节性地握过手之后,他从衣服兜里掏出一块手帕擦了擦手,然后把手帕放回了兜里。这时,周恩来总理不慌不忙地掏出一块手帕,擦了擦手,然后把洁白的手帕扔进了垃圾箱。还有一次,一位外国记者问周恩来总理:“我们西方人走路总是挺起胸膛,中国人走路总是弯腰曲背,这是为什么?”周恩来总理回答说:“这是因为我们中国人正在走上坡路,而你们西方人正在走下坡路。”

周恩来总理恰当而机智、幽默而大方的应对,让外国人看到了

“站起来的中国人”的尊严以及中国文化的魅力,极大地提升了他个人及祖国在国际社会中的影响和地位。

唯有自尊,才能自强,这一点是不分地域和贫富的。

20世纪初,美国南加州沃尔逊小镇上来了一群逃难的流亡者。镇长杰克逊大叔给一批又一批的流亡者送去粥食。这些流亡者,显然已好多天没有吃到这样的食物了,他们拿到粥食,马上就狼吞虎咽地大口吃起来,连一句感谢的话也来不及说。

只有一个人例外,当杰克逊大叔将食物送到他面前时,这个脸色苍白、十分消瘦的小伙子问:“先生,吃您这么多东西,您有什么活儿需要我做吗?”杰克逊大叔心想:给流亡者一顿果腹的饮食,是每一个善良的人都会做的事情,不需要有什么交换,于是回答说:“没有,我没有什么活儿需要你来做的。”小伙子很遗憾地说:“那我就不能随便吃您的东西了,我不能没有经过劳动,便平白无故地得到这些东西。”杰克逊大叔又想了想说:“我想起来了,我家确实有一些活儿需要你帮忙。不过,等你吃完这些食物,我再给你派活儿吧。”

“不,我现在就做活儿,等我做完了您的活儿,我再吃您的食物。”小伙子站起来说,杰克逊大叔十分赞赏地望着他,思忖片刻说:“小伙子,你愿意为我这个老人捶捶背吗?”说着,就蹲在了他的面前。小伙子也蹲下来,十分认真而细致地给杰克逊大叔轻轻地敲起背。过了几分钟,杰克逊大叔十分惬意地站起来说:“好了,小伙子,我的腰现在舒服极了。”说完,将食物递过去,小伙子立刻狼吞虎咽地吃起来,杰克逊大叔笑着注视着他说:“小伙子,我的庄园现在太需要人手了,如果你愿意留下来帮我的话,那我可就太高兴了。”

小伙子留下来了,并很快成为杰克逊大叔庄园里干活的一把好手。过了两年,杰克逊大叔把自己的女儿玛格珍妮许配给他,杰克逊大叔对女儿说:“别看他现在一无所有,可他日后百分之百会成为富翁,因为他有强烈的自尊,这样的人必将成为强者。”20多年后,小伙子果然拥有了一笔让所有美国人都羡慕的财富,成为美

国石油大王,他的名字叫哈默。

人们从自尊者身上所看到的,往往不仅仅是人格的尊严,还有拼搏奋斗的勇气和智慧。

自尊者知耻,不做丑恶卑贱之事,不为苟且龌龊之举,自然也就不容歧视、侮辱自己的事情发生。只有如此,才能赢得别人对自己的尊敬和重视,才能感受做人的体面和快乐。

当然,自尊不是妄自尊大。自尊者与人平等友善,相互尊敬;自大者处处表现自己,轻视他人。自尊者得人心,自大者失人心,得人心者人助之,失人心者人弃之。一个好的自己,就要做一个自尊者,不要成为自大者。

同时,做一个好的自己,还要正确对待别人,尤其是遇到与自己本无矛盾和冲突之人,对自己无敌意、非故意的不礼貌或者不敬重时,要用一颗平常心 and 包容心进行善意的提醒和化解。否则,做出过于“自尊”的强势表现和强烈反应,反而得不到别人的理解和尊重,甚至会引发更多、更大的麻烦和问题。曾子评价“嗟来之食”说过:“其嗟也可去,其谢也可食。”“其谢也可食”,既是对别人出现失误之后改正表现的尊重,也是对自己维护尊严之后宝贵生命的尊重,这是一种更具有特殊意义的“自尊”。

自 立

“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”

——《周易》

自尊是对生命意义的觉醒,然而生命还有其更重要的价值,这就是使命。较好地完成使命是超越个体死亡,得到个体生命延续的途径。老子说:“民不畏死,奈何以死惧之。”孔子说:“朝闻道,夕死可矣。”孟子说:“尽其道而死者,正命也。”但是老子又说:“死而不亡者寿(人虽然死了,但其精神、事迹、影响还存在,这就叫长