

读 中 庸

唐译
◎ 编著

学 做 人

如何摆脱生气？如何加强品性修养，以致
圆融贯通，游刃有余？
如何做入做官？如何逐步进入现代社交核心层面？

腾格里
文丛
读典籍有感★1

中庸——推崇的是恰到好处，追求的是圆融和谐！
中庸是一门『实学』，是人们终身受用的学问经典。

中国传统文化博大精深，『中庸』思想作为中国传统文化的一个重要方面，
极富哲学内涵。『中庸』思想体现了事物自身的内在规律，反映在人的思维
方式和行为活动上，对于人类进步和社会发展起着不可替代的作用。



读

中庸

唐译
◎ 编著

学做人

腾格里
文丛
读典籍有感★1

如何摆脱生气？如何加强品性修养，以致
圆融贯通，游刃有余？
如何做人做官？如何逐步进入现代社交核心层面？

中庸——推崇的是恰到好处，追求的是圆融和谐！
中庸是一门『实学』，是人们终身受用的学问经典。

中国传统文化博大精深，『中庸』思想作为中国传统文化的一个重要方面，
极富哲学内涵。『中庸』思想体现了事物自身的内在规律，反映在人的思维
方式和行为活动上，对于人类进步和社会发展起着不可替代的作用。

图书在版编目(CIP)数据

读典籍有感 1 / 唐译编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2008.12
(腾格里文丛: 3)

ISBN 978-7-80675-634-8

I. 读… II. 唐… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 197773 号

读典籍有感 1

读中庸学做人

出版发行: 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印刷装订: 北京市通州富达印刷厂

责任编辑: 丁永才

封面设计: 宋双成

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 220 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80675-634-8/I·466

定价: 29.80 元

前言

对中庸最深刻的领悟是四个字：恰到好处；对中庸最充分的把握也是四个字：和谐圆融；在现实中，对中庸最好的利用还是四个字：不偏不倚。

做人处事是门学问，人们总是乐此不疲，可是，处世哲学最具负面影响的观念与方法，一种为“忍耐学”，一味强调“柔弱胜刚强”，所谓“夫唯不争，故天下莫能与之争”，脱离社会，封闭自我，造成国民性格软弱的一面，以至鲁迅先生批评：“哀其不幸，怒其不争。”

另一种是“厚黑学”，脸厚心黑，为达目的不择手段；做事不遵循游戏规则，而热衷于“潜规则”，把所谓的成功建立在别人的痛苦之上；人情淡薄，人心难测，信任危机，以邻为敌，造成人际关系严重紧张。

这两种做人处世哲学，要么太过，要么不及，所以，总是不能做得不偏不倚、恰到好处与和谐圆融。一些人不合中庸之道，往往自投罗网、自误前程而自己却还不知道。

把握做人的学问，首先得明白什么是做人的根本原则。没有原则，人际关系必混乱。中庸处世的原则是按一定的道德规范行事，营造一种充满爱的美好环境，使人活得放心，活得轻松。也就是做一个心性相融的人——人际最主要的纽带是爱，仁者爱人，互敬互助；而不是做一个违心逆性的人，损人利己，最终将被人唾弃、被社会淘汰。

中庸不反对“竞争”，但竞争得把握尺度与分寸，是善意的竞争，不伤害对方的竞争，合作共赢的竞争，而反对过激的竞争，顾此失彼的竞争，急功近利的竞争。中庸也不反对“柔弱”，但柔弱不是做“老好人”，做缩头乌龟，而是对环境的充分把握，做出积极的应对，目的还是为了“致中和”，即达到与人友好相处的最佳效果。妥协是为了不让

矛盾尖锐化，谦让是为了避免行为过激，“明哲保身”是对自我行为的校正，调和与磨合双方的观点，回到能被彼此接受与认可的中间状态。中庸并非不讲爱憎，为了正义，当挺身而出，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”；中庸也不反对“利”，但为了钱财，不可利欲熏心，唯利是图，为所欲为，而应该“君子爱财，取之有道”；中庸肯定社会交际的功用价值，鼓励人们参与社会交际，“来而不往非礼也”，告诉人们如何交友，交什么样的朋友，与人相处当以什么方式最为恰当……

“极高明而道中庸”，中庸，是一门做人的学问，通过历史检验和社会实践证明，它的价值，越千古而不朽，在竞争社会尤其闪烁智慧的光芒。它是一门求新求变的学问，现在许多常用的词语都源于或引申于儒家经典之中庸思想，如“平衡”、“权衡”、“变通”、“优化”、“优位”、“尺度”等等。

中庸做人，就是防止走极端，走偏锋，懂得适度、适中、适可而止。所谓中，就是本体，就是方法；所谓庸，就是实用，就是实行。孔子说的中庸，就是用于中，行于中的大道。《南华经》中说：“庸就能用，用就能通，通就能得。”

用一个形象的比喻，中与庸好比船与锚的关系，船向前行驶，但如果没有锚，船就不能停下来，遇到大风大浪就会倾覆翻沉；然而船如果长期停泊，便会失用，锈蚀腐烂。中庸做人，其学问当在船与锚之间找到一种方向、一种定性，乃至把握动态的平衡。

中庸智慧，具有人性化的色彩和广泛的实用性，不仅有利于人际关系的建立与发展，也有利于社会的文明与进步。程颐强调《中庸》是“孔门传授心法”的著作，“放之则弥六合，卷之则退藏于密”。本书通过梳理典籍要义来阐述中庸做人的学问，深刻阐述中庸思想及其智慧在中国历史及现实社会秩序构建中的深远渊源和重大作用，旁征博引古今中外事例，善于阅读的人只要仔细品味，其味无穷，用在做人处事、为官经商上，都是实用的学问，可以终身受用不尽。

编者

目 录

一、做人的态度与信念:时而中

不偏不倚,一以贯之,情理均衡,事不强成,这是中庸的智慧,即做人的出发点和着眼点。态度决定行动,信念决定方向,看准了便要积极地去做,矢志不渝,但积极不是极端,如极左与极右,都会从根本上动摇正确的信念。

永远保持乐观的心态	3
没有目标的人生将一事无成	6
选对道路,做对人	10
坦然面对人生的失败和挫折	13
盲目结交与追随他人是危险的	17
学会在特殊的环境中把握自己	21
事情于己不利时的应对措施	24
如何做到每天进步一点点	27
不要畏惧陌生的领域与事物	32
不断用知识垫高自己的价码	37
变失败的感觉为成功的信念	40



中
庸



如何把命运掌握在自己的手中	46
如何引导自己正当的欲望	51
怎样才能使自己被更多的人接纳	56
培养做事的主动性和耐心	59

二、做人的方法与策略:致中和

中庸之道的实用价值,在于它是以保护生存者共同利益为前提的,一切为人处世的方法与策略都得讲“共赢”,不能失之于“和谐”。这是最根本的“博弈原则”,是做人的大法则。

偏颇的手段,过激的行为,都是有伤“中和”的。随心所欲不是中庸,自律状态下的持重稳定均匀才是中庸。

好人缘比能力更能成就事业	65
谨小慎微,切莫得意忘形	68
学会适当地恭维和赞美	73
不要被自己的话语堵住后路	76
如何把祸福掌握在自己的手上	78
避免与人硬对硬地碰撞	80
在竞争中不失君子风范	85
不从正面迫使对方屈服自己	87
让对方暂时超越一下自己	90
与上司说话切忌指手划脚	93
培养审时度势料事如神的能力	96

三、做人的品位与修养:诚则明

中庸的“中”,是一种真实的本质状态,如果人性失去本质上的“真”,谈何实现天下的正道?天、地、人为“三才”,人在中间。如果人不能把自身做好,那么就无法担当顶天立地的责任。做人,以什么样的姿态和形象与人相处,决定于品位与修养。以内心的诚效用于他人,效用于社会,蔚然成风,必然会得到丰厚的回报。

如何让自己变得更加聪明	101
塑造一个真实的自我	105
把人缘变成机缘的有效途径	108
真心待人,挡不住回报	111
关爱他人的最通行的方法	114
如何掌握与人相处的最佳方式	119
要让自己的话真实可信	121
考量自己能否广种善缘	124
尊重他人是一种永久的历练	128
心里装得下别人才显得人格的高大	131
成大事者须有一颗不浮躁的心	134
如何在忍耐中抓住成功时机	137
时机常常属于守时的人	139





四、做人的良知与境界：慎其独

人只要有所行动，初始都是由心思和愿望引起的。善恶一念间，但一念并非凭空而起，它决定于一个人的良知与境界。有所为有所不为，这是处世“优位”选择，心中装着“正道”，即合乎“大义”的规范，跌入恶的可能性就小。

做人的良知不可丢失，丢失了良知，人心变坏，人与人就会相互设防。所以，恪守良知不变，常常静思自己的行为，检阅自己思想，保持健全的灵魂，才是人生的最高境界。

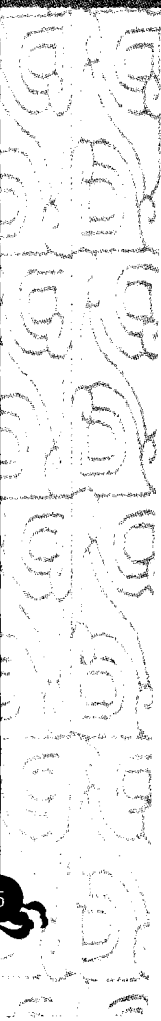
如何做到不受他人谴责	145
设身处地为别人着想	148
内心无怨，自在做人	150
保留一颗敏感的知耻心	154
回到自身来分清哪些东西是最需要的	156
背地里不做亏心事	160
如何完善独立的人格	163
该以什么方式面对荣与辱	166
如何有效地节制自己的嗜欲	169
一经发现过错就要勇于改正	174
了解自己，不迷失自我	178
以满足感来避免祸患的发生	181
“心不动”是对自己最好的交待	184



五、做人的规则与技巧:和为贵

没有规矩不能成方圆,没有中庸不能求实效。《南华经》中说:“庸就能用,用就能通,通就能得。”做人,在中庸这条大道上行驶,不伤害别人,同时不被别人伤害,是最佳的效果。权衡利与弊,找到一种恰到好处的处世方法,营造良好的人际环境,活着就感到很轻松,很快乐。

不偏不倚地与人相处	191
如何校正他人的过激行为	194
多为他人保留面子	196
由真本事打造高境界	199
尽物之性:竞争要避免互相损害	203
找准改变自己处境的契机	206
接触一些不平凡的成功人士	210
不自弃才能与领导相处融洽	214
如何赢得他人的尊重与感激	218
做人“呆”一点也无妨	221
宽容是一种无声的教育	224
不要瞧不起身边的小人物	231



六、做人的禁区与误区：反中庸

做人处事须看得远,看得全,看得精微,如果急功近利,那么内心必然失去准则,行动必然没有尺度,陷入偏激与过激之中,伤人而自伤。什么事做过头了、做过分了都没有好处。回避人生的禁区,离开做人的误区,当把握“时中”二字,即回到“适度”、“适当”上来。

不做行为偏执、刚愎自用的人	237
不做弄虚作假、欺骗撒谎的人	241
不做极端自私、贪占便宜的人	244
不做固步自封、胆小怕事的人	247
不做自作聪明、自以为是的人	250
不做爱钻牛尖、唠叨不休的人	252
不做见异思迁、遇难则退的人	256
不做不顾后果、盲目冲动的人	259
不做脾气暴躁、喜欢斥责的人	261
不做两面三刀、阳奉阴违的人	265
不做一本正经、表面认真的人	268
不做依仗人势、狐假虎威的人	271
不做飞短流长、搬弄是非的人	275



一、做人的态度与信念：时而中

不偏不倚，一以贯之，情理均衡，事不强成，这是中庸的智慧，即做人的出发点和着眼点。

《中庸》说：“大哉圣人之道！洋洋乎！发育万物，峻极于天。优优大哉！礼仪三百，威仪三千。待其人而后行。故曰苟不至德，至道不凝焉。故君子尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸。”

态度决定行动，信念决定方向，看准了便要积极地去做，矢志不渝。但积极不是极端，如极左与极右，都会从根本上动摇正确的信念。



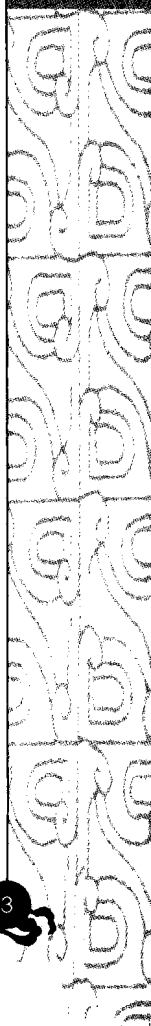
永远保持乐观的心态

苟不至德，至道不凝。

——《中庸》

“苟不至德，至道不凝”的意思是讲，一个人如果没有极高的德行，就不能成功极高的“道”。儒家思想之所以在中国占主导地位，在于它是积极入世的，“天行健，君子当自强不息”，没有乐观的心态，就不能成功极高的“道”。乐观者容易信赖别人，也愿意涉入险境。但其实他也能察觉别人的恶意或缺点，只是他不愿将之视为障碍而犹豫不前。他相信每个人都有优点，并努力唤醒别人的优点，使人与人之间和睦相处。

英国作家查尔斯·兰姆一生坎坷不平。他的传记这样写道：“兰姆受到工作的召唤，他一直独身，却使自己同他姐姐的悲惨命运结了婚。”兰姆15岁就离开学校去做事持家了，21岁时因精神失常而在疯人院过了6个礼拜。出院不久，年长他10岁的姐姐又突然发疯，误杀了自己的母亲，被关进了疯人院。兰姆不忍心把精神健全、不过一年里有几天会神经错乱的姐姐永久关在疯人院里，决定把姐姐由疯人院里接出，并决心终身不娶，保证由自己来照顾姐姐一生。这对一个21岁就有了这么多凄惨经历的年轻人来说，是一个多么沉重的负担。兰姆每天忙完工作还要回家陪伴姐姐，时而写点文章，得些钱，以勉强维持家用。他的所有著作都是这样忙里偷闲做出来的。



这样悲惨的际遇没有把兰姆击倒，他的《伊利亚随笔》里充满轻松的俏皮话、双关语，是对普通生活经验的玩味和爱好，对生活没有一丝一毫地抱怨和厌弃。在他母亲死后不久，他写信给好友柯尔律治说：“我练成了一种习惯不把外界事情看重——对这盲目的现在不满意，我努力去得一种宽大的胸怀；这种胸怀支持我的精神。”他姐姐病好了，他写信给柯尔律治说：“我决定在这塞满了烦恼的悲剧里，尽量得那可得到的瞬间快乐。”他又说：“我的箴言是‘只要一些，就须满足；心中却希望能得到更多’”。在这里我们看到了兰姆快乐的人世精神，正是佩特在兰姆评传里说的：快乐，是面对事物的最佳态度。兰姆的作品里始终流露出一种人生和谐的精神，故而柯尔律治也称他的朋友为“心地温和”的查尔斯。

大多数时候，我们不会把乐观与成功联系起来。表面上看起来，乐观主义与悲观主义在本质上有相似之处，而且两者正好具备了相反的缺点和优点。我们往往认为乐观的人在行动上虽然此较积极，但往往低估了实际上的困难，因此比较容易碰到意外的失误和偏差。

这种看法不完全正确。真正的乐观者，并不是对未来的盲目狂想，也不是在困难面前毫无畏惧和不假思索地前进。可取的乐观态度，是尽管知道人生会遇到风险和意外，也相信前进的道路上会有不少的阻碍和挫折，但是他始终坚信自己最终会成功。对生命抱着积极的、乐观的看法。因此，乐观绝不代表盲目，乐观的人则并非一些没有头脑的狂热分子。相反，他们坚定的信念促使他们不断学习、进步，从容不迫地面对意外的出现。

1933年，美国发生了经济危机，许多工厂纷纷破产，市场十分不景气。对于哈德逊纺织公司来说，更是祸不单行，一场大火偏偏在这个时候袭击了它，整个公司几乎化为灰烬。愁眉苦脸的工人们回家等待着管理者宣布破产的消息。这个时候失业，对于工人们来

说，无异于雪上加霜，因为他们不可能在这样的困难时期找到新的工作。但是，哈德逊的管理者显然并不那么想，他们没有绝望，在这样的困境下，他们仍然相信公司可以渡过难关。绝望的工人们接到了哈德逊的管理者发出的通知，让全体员工回公司支薪一个月。一个月后，再次为生活犯难的员工们再次收到了支薪一个月的通知。困境中，公司的支持让员工们感激万分，满怀热情的工人们再次回到了公司投入工作，三个月后，公司重新运转自如。

哈德逊纺织公司之所以能够再次获得新生，和管理者的平和心态是分不开的。他们用长远的眼光看未来，在困境中依然保持着坚定的信心，能够和自己的员工同甘苦，才激发起员工的斗志，挽救了公司的危机。

乐观者看起来勇往直前，毫无畏惧，但他们并非不加思考地吸纳，而是有所选择地采取行动。相形之下，乐观者比悲观者单纯、朴直多了。他也能察觉别人的恶意或缺点，只是他不愿将之视为障碍而犹豫不前。他相信每个人都有优点，并努力唤醒别人的优点，使人与人之间和睦相处，从而大家都能做一番事业。

当然，乐观者也比较容易克服困难。因为他会积极寻找新的解决方法，在很短的时间内就把不利的条件转变成有利的条件。悲观者则会因为一下子就看到困难而心生畏惧、退缩不前。其实在很多情况下，只需要一点想象力，再加上勇气的推动，情况就会完全改观，朝有利于成功的方向发展。

乐观者之所以能成功，首先便是在任何时候他们都相信自己，相信社会，并且相信无论如何都会有胜利的一天。

乐观的人面对现实的态度，是冷静的、客观的、主动的。他们从不否认事实，也不追求虚荣，而是脚踏实地的向前走。只有乐观的人能冷静、客观地面对挫折。他们会认真分析失败的原因，探索新的方法，只要是能够战胜的困难，他们绝不回避；以一己之力无



法战胜或即便取胜了也得不偿失的障碍，他们会考虑其他更有利于自己发展的方法。总之，任何的困境和挫败，都不会使他们失去信心，相反却会成为他们走向成功的奠基石。

乐观的人具有一种巨大的感召力，能使他们身边聚集起一大批有志之士。谁又愿意跟在胸无大志、成天唉声叹气的人身边，使自己永远感受到的只是失落、无奈、叹息呢？生活中人们喜欢聚集在乐观的人身边。他们昂扬的斗志、乐观的个性、永不止息的精神，会鼓舞、带领着每一个人向前走，达到人生的梦想之地。因而，乐观的人人缘很好，不论什么时候，身边总有同他们一样志向远大的人们帮助他，也反过来激励他。

没有目标的人生将一事无成

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎，死而后已，不亦远乎。”

——《论语》

“与天地参”，出自《易经》说卦传“参天两地而倚数”。后人便又以此作引伸配天与地而为参。《中庸》说：“可与天地参矣。”一个人当有远大志向，这样才可以配天与地。

《荀子·大略》说，子夏家贫，平时穿得破破烂烂。有人问他：“子何不仕？”子夏说：“诸侯之骄我者，吾不为臣；大夫之骄我者，吾不复见。柳下惠与后门者同衣而不见疑，非一日之闻也。争利如甲而丧其掌。”这里好像子夏性格有点怪异，其实不然，他是