



适度论

关于成功与失败的理论

郭玉生◎著

适度论不仅是对弱者而言的，也不仅是对强者而言的，而是对二者双方而言的；不仅是对胜利者而言的，也不仅是对失败者而言的，而同样是对二者双方而言的……

理出于易，道不在远。某种意义上讲，“适度”二字支撑着整个世界。

“适度”是个美丽的和谐词，任何事物一旦加上“适度”二字，就增加了美丽的内涵。

为了身心和谐、婚恋和谐、人际和谐、社会和谐、世界和谐以及人与自然的和谐，为了世界永久和平和社会生态经济永续发展，均须研究适度论。清醒地认识“度”，恰当地把握“度”，人们将无往不利……

中国社会科学出版社



适度论

关于成功与失败的理论

郭玉生◎著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

适度论：关乎成功与失败的理论/郭玉生著. —北京：中国社会科学出版社，2010.9

ISBN 978 - 7 - 5004 - 8937 - 5

I. ①适… II. ①郭… III. ①人生哲学IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137323 号

策划编辑 储诚喜

责任校对 张玉霞

封面设计 杨 蕾

技术编辑 戴 宽

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010 - 84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京君升印刷有限公司 装 订 广增装订厂

版 次 2010 年 9 月第 1 版 印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 21.5 插 页 2

字 数 240 千字

定 价 26.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

前 言

“适度”是个美丽的和谐词，任何事一旦加上“适度”二字，就增加了美丽的内涵。常言道：“三思而后行”。“思”什么？一思“适度”，二思“适度”，三思还是“适度”。为了身心和谐、情爱和谐、婚恋和谐、人际和谐、社会和谐、世界和谐、人与自然的和谐，为了工作效率，为了生活美满、家庭幸福和生命意义的实现，为了世界永久和平以及生态经济可持续发展等，均须研究适度论。

有道是：“亢龙有悔”。古人云：时来天地皆同力，运去英雄不自由。类人猿阶段，人类与动物并无太大差别，没有思想，没有文化，茹毛饮血，风餐露宿，过着“为生而食，为食而生”的生活。人类发展至今，科学技术高度发展，人类显示了极其高超的智慧和创造力，是其他动物无法相比拟的。人类的超高本领，既可以做出许多有益的好事，也可以做出许多傻事。人类的本领太大了，变得太嚣张了，甚至达到了涸泽而渔的疯狂

程度。当代人类疯狂破坏着地球环境，可以使地球上任何生物很快灭绝；当代人类超大量制造了杀伤力巨大的核武器，可使山崩海啸，亦使人类自身顷刻毁灭；当代人类贫富之悬殊，亦超过以往任何时代，而且大有愈演愈烈之势；当代人类“炒作”的毛病亦越来越严重，疯狂“炒作”即意味着彻底失真，人类将在完全失真的炒作中过着泡沫化生活；当代人类的“虚无主义”则将使人类进入“群氓时代”，而彻底否定人类自身存在价值；当代人类制造了比氰化钾大亿万倍的剧毒物质及无数可怕的病菌……因此，当今的人类更加需要“适度”。有句警告人类的严词：“上帝欲使其灭亡，必先使其疯狂。”当今世界，因疯狂而灭亡的人已经不计其数。

某种意义上讲，“适度”二字支撑着整个世界。人体本身处处体现着适度：体温应适度，血压应适度，心跳应适度，呼吸频率应适度，胖瘦高矮要适度，喜怒哀乐等均要求适度。生活中凡事均有个度：操劳有度，安逸有度，奢侈有度，节俭有度，思虑有度，兴奋有度，幸福有度，快乐有度，苦恼有度，忧伤有度，惆怅有度，痛楚有度，饮食有度，起居有度，锻炼有度，服饰有度，礼仪有度，包装有度，爱恨有度，宇宙间的一切事物，无论是自然现象，还是社会生活生产实践，都存在一个“度”的问题，都存在一个“适度”和“僭越”的问题。人们清醒地认识这个“度”，恰当地把握这个“度”，事事把握分寸，处处留有余地，则事事顺意、件件称心乃至所向披靡、无往不利。相反，谁若是违反了这个“度”，凭个人一味主观臆测与一相情愿，人为地去超越这个“度”，碰撞这个“度”，就会

处处碰壁乃至头破血流，从而以形形色色的失败与痛楚告终或告一段落。人们往往到那时方知“度”或者说“分寸”与“尺度”的厉害，也才意识到“适度而行”、“顺势而为”是多么重要！

“度”这个东西，有时虽然看不见，摸不着，却无处不在，无时不有。不适度的行为是要付出代价的。也许是人性使然，人们喜爱个性和张扬，不愿受客观定律的约束，但是仍然不能违背自然规律的运行。尽管革命导师列宁反复强调“真理超越一步就是谬误”，但是人们仍经常重复着这种谬误，屡屡付出沉重的代价。“适度”二字历来不被人们重视，许多人对“适度”二字一无所知；许多人对“适度”二字置若罔闻；许多人常常“过度”，付出了沉重的代价后才翻然悔悟；许多人由于“过度”而走上不归路。其实适度论原理作为一条自然规律，也应像其他的原理、定理一样被人们遵守和利用，像达摩克利斯之剑一样悬在每个人头上。

“适度论”不仅是对弱者而言的，也不仅是对强者而言的，而是对两者双方而言的；不仅是对胜利者而言的，也不仅是对失败者而言的，而同样是对二者双方而言的。“状难写之景，如在眼前；含不尽之意，溢于言外。登山则情满于山，观海则意溢于海。”作为“前言”，力求精湛，言简意赅，作者不愿过多絮叨。但体认适度，把握适度，牢记适度，却乃本书作者之大悲宏愿！

本书作者毕生从事科学研究和教学实践，长期默默奋战在教学科研第一线，并经历了新中国成立以来种种磨难沧桑。白

云苍狗，沧海桑田。偶有所感：人生经历了千百次的失败和成功、成功和失败，遵循着怎样的规律呢？人类经历了亿万次的失败和成功、成功和失败，又遵循着怎样的规律呢？故而退休以后，潜心研究，历时五年，写出了本书文字，并定名为《适度论：关乎成功与失败的理论》。老骥伏枥，志在千里。有道是：老马识途。不敢说“五年磨一剑，光寒九千城”，但一番拳拳之心，却寓于字里行间。天地之大德曰生；君子盛德，容貌若愚。俱往矣，数风流人物，还看今朝。倘若能借此对“含生之厚”，对天下苍生，对世间生灵，有所交代，有所劝慰，有所裨益，特别是对莘莘学子，有所启迪，有所勉励，有所鼓舞，则无憾矣！深所盼兮，是所望焉！！

本书写作过程中，得到了中科院李曙光院士、张学俊教授、苏立小教授的鼓励、支持和帮助，樊西惊教授对本书提出了宝贵意见，在此一并表示衷心感谢。本书写作，参阅了大量文献资料，吸取了诸多之精华，对前人及时贤的相关工作表示敬意和感谢。最后，对中国社会科学出版社领导及全体同仁的全力支持和鼎力襄助以及编校印排工作者的辛勤劳动，表示衷心感谢，特别是对果断承接本书并欣然从事文字润色与适度加工的“忘年之交”诚喜博士，谨致谢忱！

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章 人类应高度重视适度论原理	(1)
------------------------	-----

一 适度论原理:一个客观普遍的规律	(1)
-------------------------	-----

二 历史上与“适度”有关的论述	(3)
-----------------------	-----

三 “适度论原理”	(5)
-----------------	-----

四 当代人类应高度重视适度论原理	(10)
------------------------	------

(一)核武威力与人类存亡	(11)
--------------------	------

(二)克隆技术与基因伦理	(13)
--------------------	------

(三)科技昌明与人类幸福	(14)
--------------------	------

(四)环境破坏与生态危机	(15)
--------------------	------

(五)虚无主义与信仰危机	(18)
--------------------	------

(六)疯狂炒作与过度包装	(20)
--------------------	------

(七)回归适度与持续发展	(21)
--------------------	------

第二章 适度论原理及内涵	(24)
一 适度论基本原理	(24)
二 事物的适度性及适度区间	(28)
三 适度论的目的是促进事物向好的方向转化	(31)
四 “适度”的极限是“正确”	(32)
五 难以确定最佳适度值时,两害相权取其轻	(34)
第三章 适度论原理的性质及应用	(36)
一 研究适度论的必要性	(36)
二 适度论原理的广泛性	(39)
(一)最好的政策是适度的政策	(40)
(二)最好的法律是适度的法律	(41)
(三)最好的规章是适度的规章	(41)
(四)适度的口号是最好的口号	(42)
(五)最好的广告是适度的广告	(42)
三 适度论原理的客观存在性	(43)
四 适度论原理的实用性	(44)
(一)适度论原理在自然科学中的应用	(45)
(二)适度论原理在社会科学中的应用	(47)
第四章 日常生活中的适度论哲理	(63)
一 人体中处处体现着“适度”的哲理	(63)
(一)体温要适度	(64)
(二)血压应适度	(64)

(三)心跳频率适度	(65)
(四)呼吸频率适度	(65)
(五)体检各项指标均以适度为佳	(66)
(六)身高适度	(66)
(七)胖瘦适度	(66)
(八)喜怒哀乐适度	(67)
(九)适度控制自己的情绪	(70)
二 生活中处处体现着“适度”的哲理	(74)
(一)饮食有度	(74)
(二)饮酒有度	(76)
(三)房事有度	(78)
(四)睡眠有度	(79)
(五)服饰有度	(81)
(六)居所有度	(82)
(七)锻炼有度	(84)
(八)劳逸有度	(85)
(九)剂量有度	(85)
(十)言语有度	(86)
(十一)礼仪有度	(88)
(十二)课业有度	(90)
(十三)定价有度	(91)
(十四)包装有度	(93)

第五章 最佳适度值与 0.618	(95)
一 寻求“适度”的方法	(95)
(一) 经验法	(96)
(二) 试验法	(96)
二 最佳适度值的寻找与 0.618	(96)
(一) 适度论原理与 0.618	(96)
(二) 最佳适度值的寻找与 0.618	(98)
第六章 适度论原理与中庸之道	(114)
一 适度论原理与中庸之道的关系	(114)
(一) “适度”与“中庸”	(115)
(二) 中庸之道产生的原因	(116)
二 《中庸》一书各章节的分析	(118)
(一) 第一部分:第一章 论“性”、“道”的关系,是《中庸》 全书的纲领(109 字)	(120)
(二) 第二部分:第二章至第九章 感叹中庸之道 难以推行	(121)
(三) 第三部分:第十章至第二十章 某些社会问题 论述	(122)
(四) 第四部分:第二十一章至第二十七章 真诚明德 是中庸之道的重要组成部分	(130)
(五) 第五部分:第二十八章至第三十三章 总结及 结论部分	(133)
三 《中庸》一书的特点	(138)

(一) 文言文, 现代人阅读较为吃力	(138)
(二) 《中庸》的内容博大精深, 非常丰富	(138)
(三) 内容的适用性	(140)
(四) 高度褒赏和激烈批判两种思潮	(141)
(五) “适度论原理”与“中庸之道”的关系	(145)

第七章 当代若干重要问题“适度论”辨析

(一) 欣赏“适度”	(148)
(二) 适度人生	(150)
(三) 改变不良本性, 使自己更加完美	(155)
(四) 改变几种不良性格	(157)
(五) 高寿亦丰碑	(159)
(六) 适度的养身之道	(163)
(七) 善性与善举	(167)
(八) 嫉妒: 极不适度的人际关系	(170)
(九) 适度的幸福观	(173)
(十) 崇尚简单生活——对幸福的另类理解	(177)
(十一) 适度的财富观	(180)
(十二) 学习如何赚钱	(184)
(十三) 适度的财富与责任观	(189)
(十四) 精神与鬼神	(193)
(十五) 和谐的家庭观念	(198)
(十六) 适度的爱情观——让爱情美丽和谐	(201)
(十七) 适度的婚姻观念	(205)

(十八)理性的父母与子女观	(209)
(十九)适度的青年与老年观	(211)
(二十)乖孩子的标准应适度	(215)
(二十一)从小培养孩子的责任心	(219)
(二十二)警惕儿童富裕病	(223)
(二十三)邻里的关系应适度	(227)
(二十四)爱读书会读书	(229)
(二十五)你热爱书本吗	(233)
(二十六)尊敬权威,但不迷信权威	(236)
(二十七)要创新,先求个性发展	(239)
(二十八)适度的教与学智慧	(243)
(二十九)考题的难易应适度	(247)
(三十)惜时良方——专注于当下	(250)
(三十一)朋友——适度之友谊	(253)
(三十二)适度的交友技巧	(255)
(三十三)应适度赞美别人	(259)
(三十四)感恩是美德	(262)
(三十五)适度宽容	(265)
(三十六)适度谦虚是美德	(268)
(三十七)难得糊涂——超凡之智慧	(270)
(三十八)理智地抑制愤怒	(272)
(三十九)适度的复仇观	(275)
(四十)营造一个和谐的小环境	(278)
(四十一)适度地对待流言飞语	(280)

(四十二) 诚实守信与伪装	(283)
(四十三) 谎言和美丽谎言	(286)
(四十四) 适度对待荣誉和赞美	(287)
(四十五) 只可保持适度的虚荣心	(290)
(四十六) 天命与命运	(292)
(四十七) 命运与选择	(295)
(四十八) 善言如金	(298)
(四十九) 美——适度即美	(301)
(五十) 身居高位须清醒	(303)
(五十一) 快乐人生	(306)
(五十二) 人生只可保持适度的压力	(310)
(五十三) 做成熟的人	(312)
(五十四) 热爱自己的工作	(315)
(五十五) 适度表现自己的智慧	(318)
(五十六) 保持适度的希望之光	(321)
(五十七) 人生莫贪	(323)
(五十八) 适度的英雄观	(326)
(五十九) 适度的勇敢观	(328)
(六十) 适度的正人君子观	(329)

第一章

人类应高度重视适度论原理

一 适度论原理：一个客观普遍的规律

理出于易，道不在远。

茫茫宇宙，渺渺乾坤，黑去白来，斗转星移。宇宙间许多原理、定理、法则、规律隐寓于万事万物之中，就像苍茫大地中隐寓着许多金银珠宝一样。人类在生活、生产和社会活动中，不断发现它，挖掘它，应用它，创造了伟大的社会文明。人类用智慧发现着宇宙的奥秘，这方面人类远远超越过任何其他生物。

苹果落地，雨点落地，冰雹落地，树叶落地……人们见到地球上所有物体只往地面落，而不往天上落，人们目睹了千百万次，司空见惯，可很少有人提出“物体为什么不往天上落”的问题。英国大科学家牛顿在观察苹果落地的基础上提出了“万有引力定律”。噢！这是多么熟悉而平常的现象啊！里面竟隐藏着如此深奥的道理，原来这万物落地现象遵循着这样一个

伟大的定理。

当人们每天进行着亿万次的买物卖物时，只认为它是极为平凡的商品交易，习以为常，似乎不值得提出什么问题，也未发现有何值得玩味的东西。卡尔·马克思在写《资本论》时，发现了“价值规律”，人们才忽然觉得在商品交换中有着如此的奥妙玄机。

人类发现了无数大大小小的理论、学说、定理、公式、常数、方法，丰富了图书馆的知识海洋，丰富了人类的知识和文明。

本书论述的是作者长期思考的一个问题，也是随时可见，随时可思的一个司空见惯的问题，就是称之为“适度”的问题，亦即一个关乎成功与失败的原理。

人们随时可以提出诸多极有价值的问题。饭是否吃得越多越好，饭菜质量是否越精越好，钱是否越多越好，穿衣是否越讲究越好，住房是否越大越好，装修是否越豪华越好，汽车是否越高档越好，马路是否越宽越好，生活节奏是否越快越好，商品定价是否越高越好，包装是否越精美越好，GDP是否越高越好，人口是否越多越好，人口是否越少越好，身体是否越瘦越好……

人类在生产实践、社会实践和科学实验中，经历了亿万次的成功与失败，失败与成功遵循什么规律呢？答曰：遵循适度论原理。

任何一种行为，任何一个决定，任何一种事物，无论是自然现象，还是社会问题，都存在一个“度”的问题，即都存在

“适度”、“过度”与“不及”的问题。

无论是高官还是平民；无论是天才还是弱智；无论是亿万富翁还是穷人；无论是做工，种田，还是搞科学研究；无论是政治家、思想家、科学家、军事家……要想成功，就得“适度”，大失败皆因“过度”或“不及而致”。

凡事都有个“度”，人们能清醒地认识这个度，理解这个度，吃透这个度，把握这个度，从而达到适度，就可以事事顺利，所向披靡，无往而不利。相反，谁要是违反了 this 度，凭个人主观想象，人为地去超越这个度，碰撞这个度，他就会被碰得头破血流，体无完肤，最终以失败告终。那时将知道“度”的厉害，“适度”是多么重要。“度”这个事物有时虽看不见，摸不着，却无处不在，无事不有。

“三思而行”，思什么？一思“适度”，二思“适度”，三思还是“适度”。人们三思而行，不就是为了自己言行更适度吗？

不适度的行为是要付出代价的，有时是沉重的代价。

二 历史上与“适度”有关的论述

其实，对于“度”和“适度”的论述，早已为人们所关注，并用于社会生活之中，而且体会之深刻，论述之精辟，令人称道。

我国早在尧舜时期就提到过，如《论语·尧曰篇》引《尚书》“允执厥中”这句话，是尧传授给舜的。舜又将“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”这四句话传给了禹。“允