

现/用/现/查/随/手/翻/阅/的/智/慧/书

适度

张易山◎编著



艺术

中国人讲究中庸的处世艺术，人之处世，盛而必衰，物极必反。所以，凡事讲究个“度”也就是说应该处处讲究恰当的分寸，都要留有回旋的余地，不及是错，太过是恶，恰到好处最好，这就是适度。

「花至半开色正浓

酒至微醉境最佳」

做人做事要懂得的心性修炼

话不说绝，事不做绝，凡事该放就放；
进退有度，过犹不及，遇事三思而行。

中國華僑出版社

现/用/现/查/随/手/翻/阅/的/智/慧/书

适度

张易山◎编著

的艺术

中国人讲究中庸的处世艺术，人之处世，~~盛而必衰，物极必反~~。所以，凡事讲究个“度”
也就是说应该处处讲究恰当的分寸，~~都要留有回旋的余地，不及是错，太过是恶~~，恰到好处最好，这就是适度。

「花至半开色正浓

酒至微醉境最佳」

「做人做事要懂得的心性修炼」

话不说绝，事不做绝，凡事该放就放；
进退有度，过犹不及，遇事三思而行。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

适度的艺术 / 张易山编著. —北京: 中国华侨出

版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5113-0759-0

I. ①适… II. ①张… III. ①人间交往—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197461 号

●适度的艺术

著 者 / 张易山

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 添翼图文设计工作室 / 王倩

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 210 千字

印 刷 / 北京蓝创印刷有限公司

版 次 / 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0759-0

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

有个成语叫过犹不及，意思是说事情做得过火就和做得不够一样，都是不好的；还有个成语叫适可而止，意思是说做事做到了适当的程度就可以了。其实，这两个成语都说明了一个意思，做事要有度。

凡事有度才有衡量和制约的标准。

交往要适度。人与人相处，难免会产生利益上的冲突与摩擦，关键在于用什么样的心态来面对。如果斤斤计较、得理不饶人，那么他们的矛盾就有可能进一步升级；相反，如果宽宏大量，礼让别人，那么他们就会化干戈为玉帛、握手言和。只有那些心胸宽阔的人才能够和别人友好相处，所以做人心态要适度。

言语要适度。在与别人交流的过程中，有的人为了自己一吐为快，根本不顾及旁人的感受，无意之中讲了一些伤及别人自尊的话语，说了一些不公正的言论。等到事后自己恍然大悟的时候，悔之晚矣。如果自己在讲话的时候，言语恳切，点到为止，言简意赅，一语中的，那么就不会恶语伤人，所以讲话要适度。

工作要适度。上班一族为了工作而奔波忙碌，早出晚归，有时饮食还没有规律。整天不是为业绩的提升而绞尽脑汁，就是为自己的前途而忧心忡忡。工作的压力有时会让自己喘不过气来。人非机器，不能一天24小时高效运作，该休息的时候就要适当休息。身体是革命的本钱，如果因工作把身体累垮，患上脊椎病等各种职业病，那将是得不偿失的。

所以工作时要心无旁骛，一心一意，休息时要心无杂念，抓紧放松。只有这样生活才会张弛有度，所以说工作要适度。

欲望要适度。人的一辈子会有功名利禄等形形色色的追求。如果一个人太贪心，就会整日沉溺于花天酒地之中，被无谓的名利所羁绊，被无聊的世俗所围绕。要想活得简单轻松，就必须淡看名利，追求平淡的生活。世人只知道拥有名利地位是令人快乐的事，却不知道淡忘名利地位的快乐才是真正的快乐；世人只知道挨饿受冻是令人忧虑的事情，却不知道不愁吃不愁穿但精神上有某种痛苦才是真正的痛苦，所以说追求要适度。

选择要适度。人生难免起起伏伏，在人生的十字路口，只有懂得进退，审时度势，才可以做出明智之举。如果总是优柔寡断，徘徊不定，迟迟难下定论，那么机会便会擦肩而过。机不可失，时不再来，即使扼腕痛惜也是无济于事。鱼和熊掌不能兼得，任何事情必须有所舍弃。聪明之人会根据个人喜好当机立断，果断抉择，所以舍弃要适度。

交友要适度。一个人的事业能否成功，除了他持之以恒的不懈努力外，周围人脉的力量也发挥着意想不到的作用。所以为了事业，多多结交有识之士，会对他的一生产生不可估量的影响。然而与别人交往，并不是只要见面便是朋友，有的人是酒肉朋友，有的人是为了自己的私人小利才去交往的，只要能达到自己的目的便六亲不认。知人知面不知心，画人画虎难画骨，所以交友要适度。

舍得要适度。老子说：“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂；难得之货令人行妨。”面对林林总总的诱惑，很多人迷失了方向，将宝贵的时间浪费在无谓的追求中；很多人背上了沉重的包袱，让年轻的人生承担了过多的重任。只有审时度势后纠正方向，深思熟虑后卸下包袱，才会拥有甩掉包袱后的轻松自在，重新享受先前难得的快乐，所以选择要适度。

综上所述，做人要适度。只有真正践行于实际，方可收获美满的人生。



目 录

第一章

人际交往有学问，未可全抛一片心

——交往要适度

社交场合，交往双方难免会产生利益上的冲突。面对争执，如果斤斤计较、得理不饶人，那么矛盾就有可能要进一步升级；相反，如果忍气吞声，又容易让对方的阴谋得逞，所以，要掌握好一定的尺寸。

1. 对待仇恨能放下就放下 /003
2. 把更宽阔的路留给他人 /007
3. 尊敬他人换回双倍的尊重 /010
4. 心胸之广，甚于海洋 /012
5. 有投入才有回报 /015
6. 谦卑受益无穷，得意招致祸端 /017
7. 眼前吃亏，事后得福 /021
8. 忍痛割舍，别因小失大 /025
9. 低调行事，不要急于暴露想法 /029
10. 容忍有度，事不过三 /033
11. 含蓄做人，过于直白易吃亏 /036
12. 赠人玫瑰，手有余香 /039
13. 能屈能伸，学会忍耐 /042
14. 方圆人生，灵活应变 /046
15. 乐对挫折，笑看不幸 /050

第二章

说该说的话，不逞口舌之快

——言语要适度

在与别人交流的过程中，有的人为了自己一吐为快，根本不顾及旁人的感受，无意之中讲了一些伤及别人自尊的话语，说了一些不公正的言论。等到事后自己恍然大悟的时候，悔之晚矣。如果自己在讲话的时候，言语恳切，点到为止，言简意赅，一语中的，那么自己就会不恶语伤人。

1. 话不说绝，留有回旋余地 /057
2. 言多必失，尽量少说多听 /060
3. 谨言慎行，防止祸从口出 /064
4. 善于聆听，用心领会言外之意 /067
5. 分清场合，看清对象再说话 /070
6. 把握分寸，注意说话禁忌 /072
7. 难得糊涂，过于聪明招祸端 /075
8. 面对非议，淡然待之会更好 /079
9. 适时沉默，说了不如不说 /081
10. 放低姿态，躲开众人的矛头 /084
11. 委婉说话，恰到好处最佳 /086
12. 一语中的，说话抓住要害 /089

第三章

健康工作都重要，劳逸结合是关键

——工作要适度



上班一族为了工作而奔波忙碌，早出晚归，有时饮食还没有规律。整天不是为业绩的提升而绞尽脑汁，就是为事业的前途而想方设法。工作的压力有时会让自己喘不过气来。人非机器，不能一天24小时高效运作，该休息的时候就要适当休息。身体是革命的本钱，所以工作时要心无旁骛，一心一意，休息时要心无杂念，抓紧放松。只有这样生活才会张弛有度，所以说工作要适度。

1. 给自己的身体放个假 /093
2. 好习惯是健康的保证 /096
3. 工作之余要休息好 /098
4. 不可为工作而熬夜 /103
5. 兴趣比什么都重要 /106
6. 百忙之中要偷“闲” /109
7. 不要为生病埋隐患 /111
8. 科学用脑才会健康 /114
9. 学会放松，告别紧张的心情 /116

第四章

功名利禄如烟云，欲望太过终害人

——欲望要适度

人的一辈子会有功名利禄等形形色色的追求。如果一个人太贪心，就会整日沉溺于花天酒地之中，被无谓的名利所羁绊，被无情的世俗所困扰。要想活得简单轻松，就必须淡看名利，追求平淡的生活。世人只知道拥有名声地位是令人快乐的事，却不知道没有名声地位的快乐才是真正的快乐；世人只知道挨饿受冻是令人忧虑的事情，却不知道不愁吃不愁穿但精神上有某种痛苦才是真正的痛苦。

1. 宠辱不惊，太过留意反害人 /121

2. 欲望无止境，无欲则无求 /126
3. 贪心不足蛇吞象，清心寡欲更长久 /129
4. 消除欲望，知足才能常乐 /133
5. 把烦恼带在身上不如舍而弃之 /137
6. 包袱——该放下就放下 /140
7. 人生苦短，哭着过不如笑着活 /144
8. 让自己放松下来，钱是赚不完的 /146
9. 残缺是美，别样收获 /149
10. 与人不争，不为自己找麻烦 /153
11. 心中有梦想，梦想是动力也是目标 /157
12. 淡定自若，享受快乐 /161
13. 学会放松，活得才舒坦 /166

第五章

把握进退尺度，成败在于选择

——选择要适度

人生难免起起伏伏，在人生的十字路口，只有懂得进退得当，审时度势，才可以做出明智之举。如果总是优柔寡断，徘徊不定，迟迟难下定论，那么机会便会与你擦肩而过。机不可失，时不再来，即使扼腕叹惜也是无济于事。鱼和熊掌不能兼得，任何事情必须有所舍弃。聪明之人会根据个人喜好当机立断，果断抉择。

1. 人生如棋，有进攻有防守 /171
2. 世事无常，别守着条条框框转圈 /174
3. 审时度势，做决定时脑子要灵活 /177
4. 避轻就重，考虑周全再做决定 /180
5. 明确目标，避免盲目行动 /182



6. 抓住机遇，机遇可以改变你的一生 /185
7. 把握底线，有敢于负责的勇气 /189
8. 重视方法，事半功倍 /192
9. 一日三省，改正错误就是进步 /195
10. 细微入手，细节更能反映出你的水平 /198
11. 自助人生，别过多的指望别人 /202
12. 善于动脑，花点心思去思考 /206

第六章

结交真正的朋友，滥交害人害己

——交友要适度

一个人的事业能否成功，除了他持之以恒的不懈努力外，周围人脉的力量也发挥着意想不到的作用。所以为了事业，多多结交有识之士，会对他的一生产生非同小可的影响。然而与别人交往，并不是只要见面便是朋友，有的人是酒肉朋友，狐朋狗友。有的人是为了自己的私人小利才去交往的，只要达到自己的目的后便六亲不认。知人知面不知心，画人画虎难画骨。

1. 看到他人的长处，赞赏别人的优点 /211
2. 遇到困难，好朋友相互勉励 /214
3. 得一知己，此生无憾 /217
4. 真正的朋友要摒弃前嫌 /221
5. 切勿滥交，否则后悔一生 /224
6. 朋友间初次交往要察言观色 /226
7. 为他人想，光为自己交不到真朋友 /228
8. 言而有信，好朋友以诚交往 /230
9. 朋友之间相互取长补短 /234

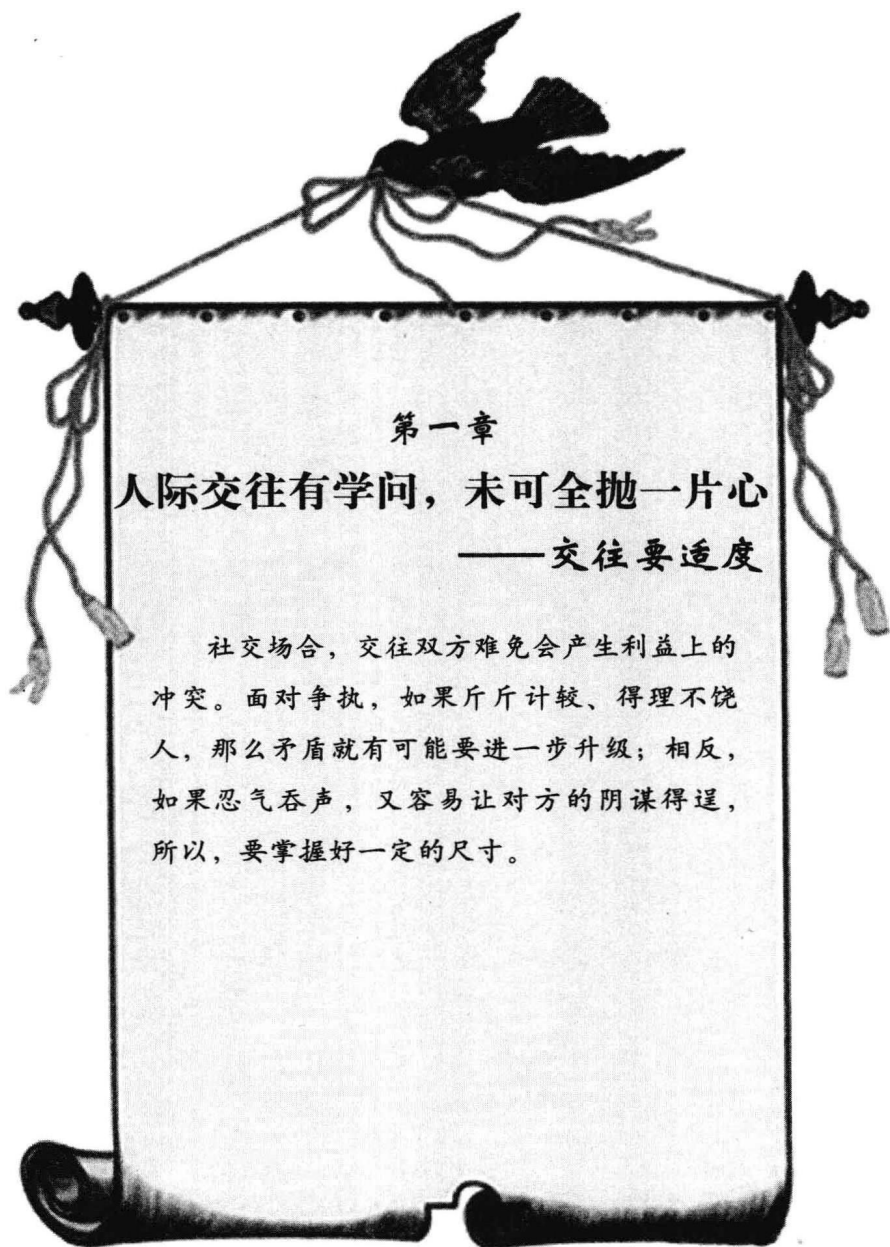
第七章

懂得放手，学会舍得

——舍得要适度

老子说：“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂；难得之货令人行妨。”面对林林总总的诱惑，很多人迷失了方向，将宝贵的时间浪费在无谓的追求中；很多人背上了沉重的包袱，让年轻的人生承担了过多的责任。只有审时度势后纠正方向，深思熟虑后卸下包袱，才会拥有没有包袱后的轻松自在，享受先前难得的快乐。

1. 学会放弃，为的是永远得到 /239
2. 做人拿得起、放得下 /242
3. 善于取舍，明智之举 /246
4. 在放弃的同时，也会有所收获 /249
5. 忘却辉煌，不要沉醉于过去的成功 /252
6. 抛弃依赖，自食其力 /254
7. 学会舍得，别因小失大 /257
8. 面子不值钱，该放下就放下 /261
9. 珍惜现在，不学下山的小猴子 /264
10. 金钱有价，名声是无价之宝 /267



第一章

人际交往有学问，未可全抛一片心

——交往要适度

社交场合，交往双方难免会产生利益上的冲突。面对争执，如果斤斤计较、得理不饶人，那么矛盾就有可能要进一步升级；相反，如果忍气吞声，又容易让对方的阴谋得逞，所以，要掌握好一定的尺寸。

1. 对待仇恨能放下就放下

在与人交往的过程中，双方之间产生一定的摩擦与冲突是常见的。当发生矛盾后，两者之间应多一份谅解，少一份埋怨；多一份宽容，少一份责怪；多一份包容，少一份争执。只有这样，矛盾才会从大到小，化为乌有。否则等待他们的便只有矛盾升级，争执不断。

晋文公原名重耳，是春秋五霸之一。他在未登基之前，受到其弟夷吾的四处追杀，过着颠沛流离的生活。

有一天，他和随从路过一片土地，当时他们身上所带的粮食已吃完，而他们都已经饥肠辘辘，于是他们便打算向田里的农夫讨些粮食，让他们深感意外的是那位农夫却捧给他们一堆土。

重耳感到自己受到了农夫的侮辱，不禁勃然大怒，大发雷霆，他准备出手打农夫。就在这时，他的随从狐晏马上阻止了他，说道：“大王，这泥土代表大地，这正表示你即将要称王了，是一个吉兆啊！”重耳一听，心中的怒火顿时被平息了，随后他还恭敬地将泥土收好，向农夫表示感谢。

狐晏身怀忍让之心，用智慧化解了一场难堪，体现了其博大的胸怀。如果重耳当时盛怒之下打了农夫，甚至杀了人，不仅暴露了他们的行踪，而且也成就不了大事。狐晏的一句忠言，既宽容了农夫，又化解了屈辱，且成就了重耳。

仁者见仁，智者见智。面对同样一堆泥土，重耳认为这是农夫在羞辱他，而狐晏却觉得那是称王的吉兆。换个角度，想法却是大相径庭，产生截然不同的结果。因此，当和别人产生小摩擦的时候，不妨换个角

度去考虑问题，这样就会心平气和地去看待诸如此类的小风波，从而避免更大的争执。其实，很多时候，很多大的祸端都是由一些鸡毛蒜皮的小事情引起的。

欧洲有一句广为人知的谚语：为了得到一根铁钉，我们失去了一块马蹄铁；为了得到一块马蹄铁，我们失去了一匹骏马；为了得到一匹骏马，我们失去了一名骑手；为了得到一名骑手，我们失去了一场战争的胜利。仅仅为了一根铁钉，最后输掉了一场战争。由此可见，平时导致人们失败的罪魁祸首不是外界变化的环境，而是平时被忽视的小习惯。如果平时怀着容忍之心，不和别人斤斤计较，对他人宽宏大量，做好身边的每一件小事情，那他一定会前途无量，将来一定会有所作为。

每个人只要是在社会上生存，与别人发生争执与摩擦就是司空见惯的事情。产生矛盾后，如果彼此双方冤冤相报，心中总是装着仇恨，那么他们只能整日生活在相互埋怨之中。长期这样，人们互相之间满脑子想的只有没完没了的仇恨，于是人们只会陷入无休止的烦恼之中。

相传在古希腊神话中有一位大英雄名叫海格力斯。有一天，他走在坎坷不平的山路上。发现自己脚下有个东西很碍脚，定睛一看，原来是一个类似袋子的东西。出于愤怒，海格力斯使劲踢了这个袋子一脚，没想到这个袋子竟然膨胀起来，而且越来越大。海格力斯恼羞成怒，从地下捡来一根木棒砸它，希望将它捅破。然而事与愿违，只见那东西变本加厉，竟然大到把路给堵死了。

这时，一位圣人路过此地，他告诉海格力斯：“朋友，请你别动它，忘了它，离它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初；你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底。”

如果人们之间没有了宽容，那么世界上便是漫天的指责和埋怨。所以当矛盾产生时，只要心中常怀容忍之心，所有的不快都可以化解，所有的摩擦都可以消失，到时候我们的世界便会充满和谐，我们的生活将会更加安宁。

有句古训这样讲道：“冤冤相报何时了，得饶人处且饶人。”能够做



到谅解他人的人拥有广阔的胸怀、博大的情操。那是一种不拘小节的潇洒，是一种伟大的仁慈。古往今来，宽容一直被广大民众视为是做人的准则和信念，已成为中华民族传统美德不可或缺的一部分，成为育人律己的光辉准则之一。

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌军相遇。两军进行了激战，战争结束后，两名战士与部队失去了联系。经过了解，两人竟然来自同一个小镇，他们是患难中相遇的朋友，他们相互鼓励，相互扶持，在森林中艰难地跋涉。时间过去了十多天，可是他们一直仍未与部队联系上。

有一天，他们打死了一只鹿。终于可以饱食一顿了。他们依靠鹿肉艰难地度过了几天，也许是战争使动物四散奔逃或被杀光，这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。

这一天，两人在森林中再次与敌人相遇，经过再一次激战，他们巧妙地避开了敌人。

就在自以为已经安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在肩膀上！后面的士兵惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友的身体泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕下来包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾的。他们都以为他们熬不过这一关了，尽管饥饿难耐，可他们谁也没动身边的鹿肉。天知道他们是怎么度过那一夜的。第二天，部队找到了他们。

时隔30年，那位受伤的战士安德森说：“我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。当时在他抱住我时，我碰到他发热的枪管。我怎么也不明白，他为什么要对我开枪？但当晚我就宽容了他。我知道他想独吞我身上的鹿肉，我也知道他想为了他的母亲而活下来。此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了几十年的朋友，我宽容了他。”

即使一个非常宽容的人，也往往很难容忍别人对自己的恶意诽谤和致命的伤害。但唯有以德报怨，把伤害留给自己，才能赢得一个温馨的世界。

在日常生活中，只要相互打交道，难免会发生矛盾与冲突。就算是最亲密无间的朋友，也会在无意或有意中做了伤害自己的事。如果以牙还牙、睚眦必报，双方只能怨越结越深，仇越积越多，最后只能是成为不共戴天的仇敌。面对自己的对手，是宽容以对，还是待机报复，这一念之差将会决定一个人一生的幸福。

用平和的心态来面对对手，用宽广的胸怀来对待纷争，一个人的形象就会瞬间高大起来，你的宽宏大量、光明磊落就会使你的精神达到一个新的境界，你的人格将会折射出高尚的光芒。宽容，作为一种美德受到了人们的推崇，作为一种人际交往的心理因素，也越来越受到人们的重视和青睐。

