


# 自律书

*Zilü shu*



庄恩岳 著

追求正确良好的工作  
生活状态  
并将这种好的自律  
习惯保持一生  
这是成功者必备的  
一个重要因素



华文出版社

自律  
Zilü shu  
书



庄恩岳 著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自律书/庄恩岳著. —北京: 华文出版社, 2006. 1  
ISBN 7-5075-1973-2

I. 自… II. 庄… III. 自我管理学 IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146958 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名: 华文出版社

电子信箱: [hwbs@263.net](mailto:hwbs@263.net)

电话: 总编室: 010-63370164

发行部: 010-63370170 63370992

新华书店经销

三河市东方印刷厂印刷

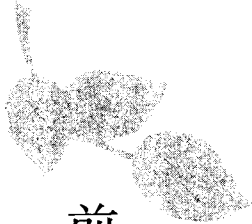
787 × 1092 1/16 开本 25 印张 190 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

\*

印数: 0001—10000 册

定价: 48.00 元



# 前 言

自律是相对于法律、纪律等他律而言的，是一个人的自我约束，具有自觉、内敛的特征，也是一个人崇高的思想境界和良好的道德修养的综合体现。譬如面对不正当的利益，因为个人道德情操等原因，自律有三种类型：一是“不敢取”，譬如“畏法律、保禄位而不敢取”，是迫不得已的自律；二是“不苟取”，譬如“倘名节而不苟取”，是洁身自好的自律；三是“不妄取”，譬如“见理明而不妄取”，是深明大义的自律。如果一个人的自律只停留在“不敢取”的水平上，那是非常危险的。

以德治国，德治的效用在于个人的自律。因为个人道德上的自律，对社会秩序、社会稳定、社会风气、社会文明和社会进步的作用是非常巨大的。譬如为什么面对同样的金钱诱惑，有些人能够婉言谢绝，而有些人则贪婪地伸手笑纳？这就是一个人的德行差异，而德行差异的核心就是个人自律问题。

自律的具体表现是自爱、自省和自控。自爱是自律的最重要的表现，能够使一个人高尚和优秀起来。自省，是严于律己的表现，能够使一个人不去犯错误和不断取得进步。自控，是自律的关键，能够使一个人避免风险和麻烦。“自律，不是约束，而是解放。”越有自律的人，越有自由。自律性强的人不但能够获得人生的成功，而且能够赢得良好的声誉。律己如秋风，待人如春风。人格的魅力在于严于律己。一般来说，成功的人总是宽容别人，严格要求自己；失败的人总是严格要求别人，格外宽容自己。放任自己，苛求别人，不仅容易招致别人怨恨，而且自己更



# 自律书

容易走上人生的绝路。

“凡在仕途，以廉勤为本。”“当官而行，不求利己。”廉洁自律，遵守党纪国法，不但是其个人的幸福，也是人民和国家之福。“立党为公，执政为民。”必须严格要求自己，堂堂正正做人，踏踏实实干事，清清白白为官。不能去的地方不要去，不应该要的财物不能要，不以权力谋求个人私利。经常要问自己：“我是谁？”“为了谁？”这样才能保持清醒的头脑，不骄傲，不烦躁。


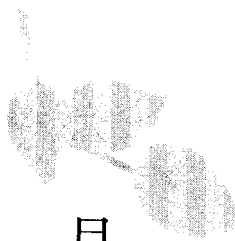
俗话说，“为人不做亏心事，不怕半夜鬼叫门。”无欲则刚，心中坦荡荡的，就能够安然入睡。没有个人的自律，而陷入牢笼和死亡的深渊，那时懊悔已经晚了。托马斯说：“抵制情感的冲动，而不是屈服于它，人才有可能得到心灵上的安宁。”卡耐基名言：“人们无法驱逐屋里的黑暗，然而，只要让光亮进来，黑暗便自然消失了。”海涅说：“照耀人的唯一的灯是理性，引导生命出迷途的唯一的手杖是良心。”

我们的每一个人都应该变他律为自律，不断提高自己的思想政治素质。

庄恩岳

2006年元月于北京

目  
录

- 
- 
- 1 月份 贫贪相近,贪欲是自我灭亡的根源 ..... 1
- 2 月份 交往要谨慎,朋友要选择 ..... 35
- 3 月份 越是感觉良好,越要注意言行 ..... 65
- 4 月份 先做人和事,而后才是做官 ..... 99
- 5 月份 权力是人民给的,不是自己的本事 ..... 131
- 6 月份 常在河边走,就要不湿鞋 ..... 165
- 7 月份 众人相处要低调,个人独处要自修 ..... 197
- 8 月份 要有风险意识,常在盛时思衰时 ..... 231
- 9 月份 好的心态,决定好的命运 ..... 265
- 10 月份 抵御金钱诱惑,必须自净内养 ..... 297
- 11 月份 拥有理想信仰,自爱自重 ..... 331
- 12 月份 明白人生的真谛,淡泊明志 ..... 363

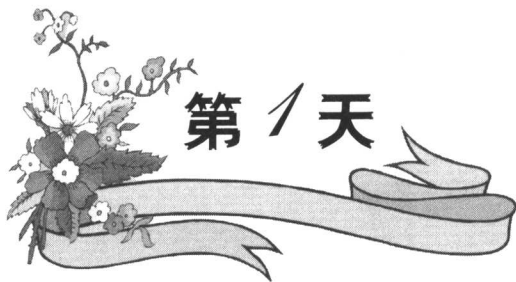
1 月份

贫贪相近,贪欲是自我灭亡的根源









### 贪心不足蛇吞象，反误了卿卿小命

贪婪的欲望好像是一种可怕的毒瘤，又好像是一种恶性肿瘤。山羊因为贪吃青草，反倒成了饿狼的饱食。飞蛾误认为灯光能够给它带来温暖，所以舍身取暖。鱼儿因为贪图鱼钩的诱饵，所以被人作为一道美味。好多人的灭亡，是因为自我欲望的膨胀，没有道德修养的控制，没有自我的警惕和警示，被欲望牵着走。人一旦被贪婪的欲望所缠绕，就与山羊、飞蛾和鱼儿一样的愚蠢，就会人心不足蛇吞象，这山望着那山高，永远被欲望的恶魔所折磨。人心总是感觉不满足，被欲望的魔鬼所驱使，那么人生就要出大问题。有时候，为了一时欲望的满足，就会付出沉重的代价。

#### 每日自警自省

知足者常乐，不知足者永无宁日。人生为什么都是痛苦和不幸？是因为许多人永远得不到满足，有钱了还想有钱，有权了还想更有权，有名了还想更有名。

### 欲望值的绝对满足会造成人生悲剧

古今中外，有多少人为了个人无度的欲望而可悲地夭亡，这种人生悲剧随处可见。譬如，被情欲的烈焰所焚烧的人，典型的如《金瓶梅》中所描写的西门庆，简直是纵欲无度，虽然娶了五个老婆，但是照样偷鸡摸狗，拈花惹草，结果不到 30 岁就纵欲过度而死。外国的例子也有许许多多，有的简直就是一个好色之徒，但是终究被情欲的烈火所毁灭。被权欲的洪水所吞没的人也是不计其数，有的人为了满足自己的权力欲望往往不择手段，结果却是聪明反被聪明误，既毁了自己的前程，又断送了自己的性命。至于那些不顾国家的法律去获取不义之财的人，更是愚蠢透顶，无道的财富应当视为粪土，贪恋得多就会灭亡得快。

### 每日自警自省

满足多是相对的，有时候得到的往往却是失去的。凡事要有个度，无度必定出问题。贪婪的欲望，就是无度的证明，更是灭亡的祸根。



### 摆脱贪婪的欲念

据说上帝创造蜈蚣的时候，本来是没有为它造脚的。所以，最早的蜈蚣和那些爬虫类一样，爬得很快。不但能够飞快地捕食，而且能够迅速地躲避敌人的追杀。

尽管蜈蚣的爬行速度很快，可是蜈蚣的心情却非常不爽，因为它认为只有脚多才好看，才能跑得快。于是它要求上帝给它造脚，而且是越多越好。上帝善良地答应了它的请求，但是告诉它如果脚安上了，就永远取不下来，到时候可就不能后悔了。蜈蚣说：“永远不懊悔！”于是，上帝就给它安上了许许多多的脚。一开始，蜈蚣还很高兴。不久，它就发现自己不仅爬得慢，并且往往容易被敌人追杀。所以，它就彻底地后悔了。但是，已经太晚了。

#### 每日自警自省

贪婪只会毁灭一个人的幸福，而不会获得幸福。总是去羡慕别人拥有的东西，而忽视自己拥有的东西，永远没有快乐和幸福。

## 第4天

### 欲壑难填，适得其反

英国有一位百万富翁丢失了自己特别心爱的爱犬，于是刊登了一则电视广告，并声明捡到归还者，酬金1万英镑。可登出后，收效甚微。于是富翁决定将酬金加到2万英镑。其实，这只狗已经被一乞丐捡到。当他发现寻狗启事上狗的照片时，不禁惊喜异常。经确认就是富翁家的那条狗后，乞丐决定第二天就去领赏。可是，第二天乞丐却发现寻狗启事中的酬金已变成了3万英镑。于是，乞丐决定再等待，说不定酬金还会涨。果然，酬金每天都在往上跳，直到变成了10万英镑，乞丐惊喜地决定不等了。当他去抱小狗的时候，却发现小狗已经饿死了。

### 每日自警自省

贪婪之心不可有，否则人生就是场悲剧。如果一个人欲壑难填，那么只会落得个适得其反、一无所有的下场。什么都想得到，结果却什么都难以得到。



### 追求必须有度，过度就是贪婪

有一则寓言说：一位年老的农夫上山砍柴时感觉特别地口渴，于是他去找水喝。没想到他却找到了一眼能使人年轻的泉水，他喝了以后，一下子就年轻了 30 岁。农夫非常地高兴，马上回家告诉他妻子这个秘密，同时劝告她不要多喝。他妻子十分兴奋，迅速赶到山上，找到那口泉水就是一顿猛喝，恨不能把这口泉水都喝干了。农夫在家等啊等，一心希望等回来一个年轻漂亮的妻子，可是一天过去了，还是没有回来。农夫感觉不对头，赶紧去找。没有想到，在那口泉水边躺着一个正在哭泣的婴儿。他妻子因为贪喝泉水已经变成了可怜的婴儿。因为贪婪，农夫的妻子已经付出了悲惨的代价。

#### 每日自警自省

追求的过程要有智慧的阳光照耀，懂得应该适可而止的人生道理。不是自己的东西，就不要去贪恋。一个人必须每天都要与贪婪的欲望作斗争。

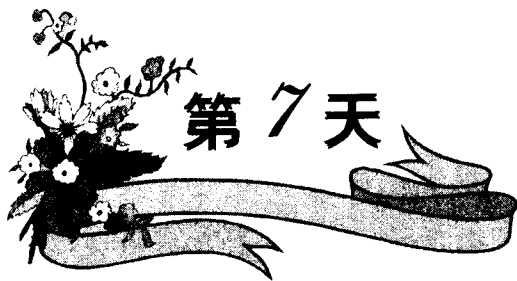
## 第6天

### 贫贪相近，不贪是福

贪婪无度必定要出问题，不追求奢华，不用生活的高标准去要求，心才能快乐。有些人崇拜物质生活、贪图享受已经到了登峰造极的地步，哪有不烦恼、不痛苦的？因为心中的贪欲，于是就会日夜不得安宁。可是，贪欲是亡身的祸根，好多人却往往不引起注意和警惕，甚至忽略不计，这是十分悲哀的事情。奢华的生活固然美好，但是却不一定是我们所要的，而且也不一定适合我们。一个人有了贪欲，表面上得到了许多东西，但是实际上却失去了好多东西，譬如健康、宁静、快乐、幸福，甚至自由和生命。心灵的满足是富裕的，而只满足物质是贫困的。

#### 每日自警自省

人生有生必有死，这么贪婪有何用？短暂的一生应该去追求什么？这是一个智慧的问题。不要被物质、权力和名望等东西的欲望所迷惑。



## 人生“六不”，须天天牢记

不取巧、不沽名、不贪财、不骄傲、不生气和不烦恼，此为做人最重要的“六不”原则。投机取巧，损人利己，乃为千夫所指，万夫所骂；沽名而来的东西会如秋叶一般飘落，最后搞得自己一文不值，并且臭名远扬；人要是一贪财，就会失去做人的尊严，而且贪财得来的金钱如流水一般；随便轻视他人，随意评价他人，是人生大败局的根源；一个普通的人要做到不生气是十分困难的，但是自我修养好的人会随时化解这股闲气，以免自己受这股闲气的伤害，而有特殊修养的人则能做到根本不生这种闲气；人生不烦恼是不存在的，有烦恼是正常的，关键是如何消除这些烦恼。

### 每日自警自省

道德修养是不可少的，它是幸福人生的保证。世界上什么最可怕？是一个人心中的魔鬼。世界上什么最美好？是一个人的道德修养。



### 贪婪多了就是死

俄国大文豪托尔斯泰曾经写过一篇讽刺小说，非常有教育意义。小说描写了这样一个贪婪无度的故事：“有一个人想得到一块土地，地主对他说：‘清早日出时，你从这里往前跑，跑一段就插一个旗杆作为轨迹，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。’那人听了之后，就兴奋得不要命地跑啊跑，一直到了太阳偏西的时候还不停止。终于到了太阳落山的时候，虽然他回来了，但是此刻已经精疲力竭，一进门就倒地而死。有好人挖了一个坑，将他埋了起来。一个牧师在给这个贪心人做祈祷时，看着前面这座小小的坟包，十分感慨又叹息地说：‘一个人要多少土地才够呢?! 就他躺的地方这么大。’”

#### 每日自警自省

对于金钱和物质利益的追求，一个人什么时候才是够？这必须要有一个智慧的、理性的态度。不要让贪婪的欲望淹没自己的心灵。





## 贪欲起祸害，害己又害人

多一分欲望，尤其是贪婪的欲望，就多一分痛苦和烦恼。少一分欲望，就多一分快乐和宁静。欲望好像是一根链条，一个连着一个，没有尽头。不能舍弃不良的欲望，就会被欲望的链条绞死。欲望好像是一把火把，点燃了就不容易熄灭，最后往往是引火烧身，身败名裂。为什么许多人都不能控制自己的欲望，因为他们总是能够为自己的欲望寻找到一个合理的借口。而且欲望越多，所谓合理的借口也越多。迷失自我，追求物欲，那是万分痛苦的，也是十分不幸的。当然，铡断心中的欲望链条是不容易的事情，需要一定的智慧和道德修养。

### 每日自警自省

欲望可以抓住一个人的手，但是淡泊能够保护一个人的心。如果心守住了，那么手也就可以放松了，于是不良欲望的恶魔就不会上身了。