

百悟人生

感悟：宁可放弃想要的 不能失去必要的

领悟：要看到攻击来自四方 要看到迷路者不知路

觉悟：少做讲课老师 多做评卷老师

一生三悟

感悟·领悟·觉悟

每文◎著

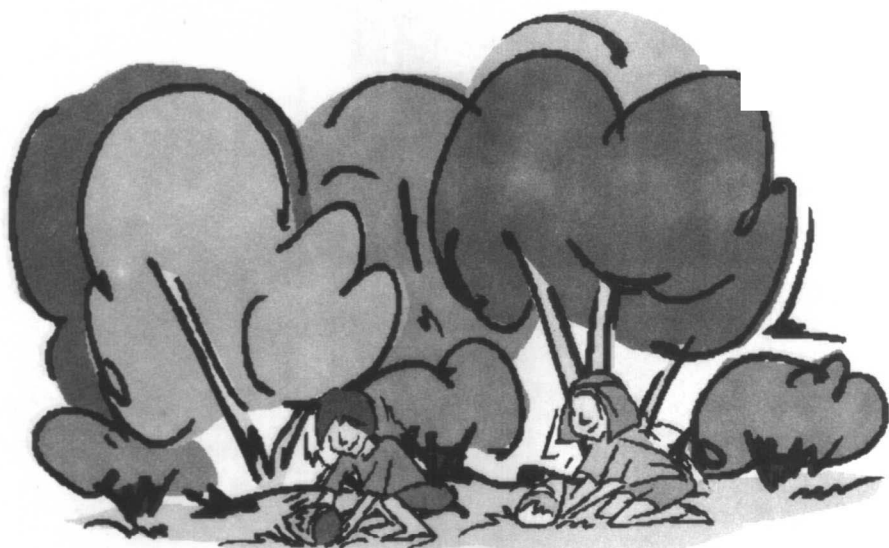
中国长安出版社



百悟人生

感悟·领悟·觉悟

每文著



责任编辑：李 多

版式设计：闰 坤

感悟·领悟·觉悟

每文 著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号（100006）

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：（010）65271800（编辑部） 65270593 65270433（发行部）

印刷：北京同文印刷有限责任公司

开本：787×1092毫米 1/16开

印张：16

字数：285千字

版本：2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

印数：1-8000

书号：ISBN 7-80175-319-4/C·120

定价：32.00元

（如有印装错误 本社负责调换）

前言

人生在世，既漫长，又短暂。看你怎么去衡量：若以年计算，才七十有余；若以天计量，有二万六千多天。故有人感叹光阴似箭，但也有人深觉度日如年。明天，或许不一定美好，但我们深信：美好的明天也许一定会到来。

人的一生中，将会遇到各种各样的人，需要你去应付；又会碰到众多类型的事，必须你去处理。这就是所谓做人与处事。有人会做人，善处事；春风得意，一帆风顺，走上了成功之路。反之，也有人却步履维艰，处处碰壁；默默无闻，度过平庸一生。所以，必须真心做人，用心做事！

常言道：“百思不得其解”，“思”，是虑、念、慕、悲、意思等意。有所知觉之谓悟，启发人亦曰悟。悟性，人之资性也，凡因此而识彼者，俗皆谓之悟性。简言之，悟性也就是人对事物的分析和理解的能力。西方人善逻辑推理，中国人讲究悟性。逻辑推理则不同，它有一定的章法，人人可以学习，就容易通过一定的方法来积累知识和智慧，从而可以将智慧传递下去。悟性虽好，但不是人人都有。但悟性也可以在实践中得到提高。所以有时候，一个简单的道理，却足以给人意味深长的生命启示。

前车之鉴，后人得益。若能将所见所闻或亲身体验之事，深思熟虑、举一反三，坚持不懈、必有所获——百悟则明。加上当今人们普遍深感日益膨胀的信息量与采集时间有限的矛盾，希望能有简明扼要的阐述或深入浅出的比喻，以满足广大读者的需求。以下仅是本人一些浅见，望能读后有所启示。

全书共分成感悟、领悟、觉悟三篇；共十章，分别为：做人为人、看人用人、人生在世，企业之说、管理须知、经营之道，事业成就、领导艺术、投资理念、感情婚姻等，共150多篇短文。

若有不当之处或不妥之感，还望读者多多指正。

作者

2005年8月于深圳

目 录



百悟人生之一：感悟

第一章 做人为人	(2)
做人难 人难做 难做人	(3)
情商就是做人的道理	(4)
人生三乐	(5)
人生苦短	(6)
辛苦与快乐	(7)
人生三大“痛苦”	(8)
四“要”三“忘记”	(9)
想不开就放大痛苦	(10)
没有“后悔”药	(11)
人生“资产负债表”	(12)
人要相容	(13)
心态宽容人健康	(14)
略微“糊涂”延年益寿	(15)
好人有好报	(16)
没有受不了的苦 只有享不了的福	(17)
宁可放弃想要的 不能失去必需的	(18)
心情舒畅用药灵	(19)
百病生于气	(20)
生活是一种责任	(21)
人为什么只有一张嘴	(22)
无知也会无畏	(23)
不要把希望寄托在未曾来临的事上	(24)
不求太多的福	(25)
需要换位思维	(26)
浮躁是一种病毒	(27)



你有权和钱，但不能.....	(28)
一个错误可能会毁了一个人的一生.....	(29)
朋友、情谊、缘分.....	(30)
轻生者是自私的懦夫.....	(31)
第二章 看人用人.....	(32)
人的档次与层次.....	(33)
如何看待他人.....	(34)
富贵≠高贵.....	(35)
这是谁的错？.....	(36)
每个人都有潜在的能量，只是.....	(37)
人类最大的浪费.....	(38)
疑人要用 用人要疑.....	(39)
有才无德者是危险品.....	(40)
赶羊 赛马 跑狗.....	(41)
人才与庸才.....	(42)
从人力资本中掘金.....	(43)
考勤卡的利与弊.....	(44)
红花也要绿叶来陪衬.....	(45)
不要羡慕别人一时的幸运.....	(46)
用人四不原则.....	(47)
用能人不用“完”人.....	(48)
便宜没有好“货”.....	(49)
天生我才必有用.....	(50)
“身外之物”和“身内之物”.....	(51)
人力资源与人力资本.....	(52)
留人比挖人更重要.....	(53)
人力资本的成本与收益.....	(54)
第三章 人生在世.....	(55)
是非三“得”论.....	(56)
凡事要讲情、理、法.....	(57)
钱到底是什么.....	(58)
好人坏人与好事坏事.....	(59)
无效人生.....	(60)
坚持己见者将会失去通融性.....	(61)
人生得失一念间.....	(62)
过头就错了.....	(63)
苦恼与烦恼.....	(64)



为何看人不顺眼	(65)
淹死的往往是会游泳的	(66)
对子女的三“爱”	(67)
朋友的分类	(68)
黑暗与光明	(69)
话说“口力劳动”	(70)
性格决定命运	(71)
老人的后悔	(72)
时间的得与失	(73)
不要轻易放弃	(74)
机遇似风而过	(75)
谨防小人	(76)
麻将是非论	(77)
无法告别的东西很多	(78)
人生“K线图”	(79)
换个角度看问题	(80)
地位与长寿	(81)



百悟人生之二：领悟

第四章 企业之说	(83)
事在人为	(84)
一辆正在高速行驶的汽车	(85)
两条腿走路	(86)
三足鼎立	(87)
发展三阶段	(88)
生存发展三个“五”	(89)
董事长与总经理为何难相处?	(90)
做企业就像爬山	(91)
核心技能与核心竞争力	(92)
物竞天择，适者生存	(93)
有所不为才能有所为	(94)
自家的孩子真的比别人聪明?	(95)
特色取胜	(96)
是花朵还是恶果	(97)
企业的失败“基因”	(98)
企业也需要“体检”	(99)



国企与民企	(100)
可持续发展	(101)
让创新成为企业习惯	(102)
中小企业的寿命缘何短暂	(103)
学一点狼的品性	(104)
能人与富人的合作	(105)
两大战场	(106)
做大不等于做强	(107)
小心快过了头	(108)
没有搞不好的企业，只有.....	(109)
光要规模不求效益 企业必死无疑	(110)
企业文化与人文精神	(111)
多样化企业文化与一元化价值观	(112)
资本流动与经济腾飞	(113)
融资的各种误区	(114)
现金为王	(115)
企业为何造假	(116)
第五章 管理须知	(117)
总结 = 照相 + 画图	(118)
用什么管好企业？	(119)
规则是什么？	(120)
制度一旦成了摆设.....	(121)
居安思危	(122)
重视危机管理	(123)
人与事	(124)
管理 = 管人 + 理事	(125)
组织一个精英团队	(126)
拒绝培训等于拒绝工作	(127)
管理本质上就是问题管理	(128)
长寿企业的秘诀——宽容管理	(129)
纵容是管理的大敌	(130)
离公平、公正最近的是公开	(131)
不妨站着开会	(132)
为什么下属不好管？	(133)
出工不出力危害大	(134)
不要绝对化	(135)
企业是谁的？	(136)



第六章 经营之道	(137)
商机是一种机遇	(138)
慧眼识商机	(139)
危机也是商机	(140)
挣钱≠创造财富	(141)
有舍才能得	(142)
学会“放弃”	(143)
人生七“嫌”	(144)
微笑是交际的货币	(145)
小生意赚大钱	(146)
吃小亏占大便宜	(147)
超前意识	(148)
物以类分 人以群居	(149)
先有“品”后有“牌”	(150)
成功的销售	(151)
营销不是推销	(152)
营销不是万能的	(153)
顾客需求是第一标准	(154)
服务一个客户群体	(155)
失信的代价	(156)
“猫捉老鼠”与“狗逮耗子”	(157)
市场竞争的残酷与文明	(158)
数字真能说话吗?	(159)
傻瓜与混蛋	(160)
“盲流”和“流氓”	(161)



百悟人生之三：觉悟

第七章 事业成就	(163)
英雄志 凡人心 牛马力	(164)
成功的人并不聪明	(165)
机遇永远青睐有准备的人	(166)
职业经理人	(167)
企业家与慈善家	(168)
头脑清醒 尾巴夹紧 思想超前 行动谨慎	(169)
要想活得更好 就要学得更多	(170)
感情投资是成功的基石之一	(171)



如何理解失败	(172)
第一笔生意	(173)
名和利是杠铃上的两个铁饼	(174)
分贝则贫 今贝则贪	(175)
两种钱拿了最难受	(176)
第八章 领导艺术	(177)
为官与打球	(178)
当好副手的要诀	(179)
如何挑选副手	(180)
副职设立不宜过多	(181)
高层团队的和谐与高效	(182)
抓大事 办实事 不出事	(183)
二·八定理	(184)
老总的基本素养	(185)
领导必备的三种能力	(186)
鹰眼狗鼻子	(187)
有限权力与无限责任	(188)
领导=权力+责任+服务	(189)
等边三角形	(190)
实干家与企业家	(191)
加速折旧、透支生命、浓缩人生	(192)
少做讲课教师 多当评卷老师	(193)
“高调”与“低调”	(194)
学会反向思维	(195)
老板该信谁	(196)
注意培育幽默感	(197)
决策就是判断和选择	(198)
铁打的员工流水的“总”	(199)
高管如何实现平稳交接	(200)
见好就收的艺术	(201)
从“点球”的双方说起	(202)
第九章 投资理念	(203)
经营失误与投资失策	(204)
投资风险五性	(205)
股票投资理念的变迁	(206)
耐得住寂寞	(207)
股市与人生	(208)



股市男女	(209)
买进总是简单卖出太难	(210)
股市是什么	(211)
股市与球场	(212)
有多少事可以重来	(213)
第十章 感情婚姻	(214)
人生的秘密	(215)
婚姻的四组合	(216)
爱情是一种责任	(217)
袜子的味道	(218)
有情人为何难成眷属	(219)
夫妻相的外探	(220)
为什么老婆别人的好，孩子自己的好	(221)
婚姻与股市	(222)
婚姻的苦恼	(223)
爱的代价	(224)
男女三七开	(225)
真正爱你的人	(226)
距离的玄机	(227)
失恋的反思	(228)
婚外恋的心态分析	(229)
后记	(230)



百悟人生之一：

感

悟



第一章 做人为人

人比人会气死人。就生活水平、生存质量而言，每个人都会比上不足，比下有余；他钱比你多，可是他风险比你大；他地位比你高，可是他压力比你大。事情是一分为二的，所以，知足常乐。做人，说到底也有个定位的问题。一些很现实的对比，每天都在敲打着我们脆弱的承受力。

我们每个人的生活比起 20 年前，有了翻天覆地的变化，但许多人仍然不快乐，还十分痛苦，这就是攀比造成的。攀比的心态是由自卑、嫉妒和贪婪三者交织而成。中国人喜欢相互攀比，喜欢对人家的财产、地位说三道四，指手画脚。而外国人多数只管自己奋斗，自己享受，自己陶醉。他们不喜欢和人家攀比，因为攀比带给自己的只能是痛苦，没有任何好处。外国人比中国人聪明的地方，大概就在这里——聪明的人不攀比。

人习惯于不管如何努力做到客观，还是只能听到对自己有利的或爱听的事。这样一来非常影响信用。信守承诺，其中包括别人认为你已经应诺的事。只有你信守自己的承诺，你才有可能得到别人的承诺。因此，千万不要答应你无法做到的事，不要答应你不打算全心全意信守的事，尤其不要让人替你承诺。总之，要慎重承诺，或先不承诺。做人要想到因果报应，做事要想到利用机遇。不求见谅于人，只求无愧于心。不以物喜，不以己悲，有了钱不炫耀、不摆谱，没有钱不气馁、不消沉，坦荡自如。

一个人在小时候把一次能吃上 30 个包子当作自己的人生理想时，感到很幸福；而某人当月收入 5000 元之后，仍然感觉不到快乐。当事业、爱情、家庭、金钱什么都不缺的时候，人们经常还缺一样东西——饥饿感。保有底限的欲望才是幸福的。

为人处世要诚心，学习他人要虚心，服务企业要全心。即使在你见识了一个以前闻所未闻的世界之后，也不会忘记自己的本，时刻能够保持一种良好的心态，否则，就会迷失自己，犯判断失误的毛病，自以为是，眼睛里不再有上司、同事，脑子里不再有规章制度，自我感觉膨胀。

积极的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。想方设法决定我们的生活，有什么样的想法，就会有什么样的未来。人不走到绝境怎会更冷静，只有铁在受到打击的时候才会越来越软，而人受到打击的时候是会越来越坚强的。在此，送你做人十个点：上班细心点儿，下班轻松点儿，到家快乐点儿，做人平淡点儿，凡事看开点儿，朋友多一点儿，玩得开心点儿，吃得好一点儿，个人自爱点儿，每天多笑点儿。这样一来，人活得才有意义。



做人难 人难做 难做人

人生在世，总有不少人感觉到一个“难”字。归纳起来，无非是以下三个“难”——做人难、人难做、难做人。

第一，做人难。人的一生中，将会遇到各种各样的人需要你去应付；又会碰到众多类型的事，必须你去处理。这就是所谓做人与处事。有人会做人，善处事，能春风得意，一帆风顺，走上了成功之路。反之，也有人步履维艰，处处碰壁，默默无闻，度过平庸一生。这也许就是常言所说的“欲立事，先立人”的道理所在。然而，每个人都愿意得到想要的东西，做自己愿意做的事情。但在有些情况下人又不得不违背心愿，舍弃不想放弃的东西，或者去做一些违心的事情，甚至做一些常人难以理解，乃至不可饶恕的行为；并要学会接受难以接受的事实。这就是感情和理智的碰撞，也是做人难之处。

第二，人难做。从某种意义讲，社会是个“大剧院”，人生是个“大舞台”。在实际生活中每个人都在不断地变换角色，都在“演戏”。从为人之子（女），为人之兄（姐）弟（妹），到为人之父（母）；从受人之教，到教诲于人；从受人之管，到管人理事；时而有助于人，时而受助于人；有时候有求于人，有时候被人所求……为此，每个人必须时常调整角色，定好位置。做事要到位，但不能错位，更不能越位。而在现实中，有些事可以说，但不宜做或不能做，有些事可以做，但不宜说或不能说。在讲究组织层级的单位里，有些话题可以公开交谈，而有些内容只能私下说。

第三，难做人。作家柳青曾说：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当年轻的时候……”故决定自己命运的，往往就是那几步。也就是说，人的一生中将会面临多次选择或抉择。如事业中有学业、专业、职业的选择，深造与就业的选择，从政与经商的选择；同样生活中也有朋友、恋人、配偶的选择，居住地、小区环境、家居的选择；此外，还有更为重要的是法与情、权与理、名与利等的抉择，此时可能就是一念之差，也许就是成与败、胜与负，甚至是生与死的抉择。常言道：“一失足成千古恨”或“一招不慎，全盘皆输”也正是这个道理。由此可见：选之重，择之要。

在现实生活中，我们常自认为怎么样才是最好的，但事与愿违，使我们心不能平。我们必须相信：目前我们所拥有的，不论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。人生的事，没有十全十美。但是，我们应认真活在当下。心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，认真地活在当下——如果人活到这一境界，你又觉得不难了。



情商就是做人的道理

若要了解一个人的情商，测试项目包括八个。一是竞争素质，是指人所具有的竞争性、企图心和潜在的成功导向；二是心理适应性，是指人与社会相互作用时的心理承受水平以及自我调节能力，它包括人的气质、性格、应激能力等心理指标；三是责任感，是衡量人的行事、为人是否有责任，说明对人、对事的态度；四是自信心，说明个人对自己优缺点的认识，强调自己的才能和成就；五是克制能力，是指个人对自己情绪的控制、尊重他人、做事积极、善于处理人与人之间的关系等能力。六是处事风格，是指适应社会要求我们要有良好的处事风格；七是情绪稳定性，是指欢喜、快乐、热爱、舒畅、满意、愤怒、忧郁、悲哀、恐惧、憎恨、厌恶等人们常常产生的情感，它是人们对客观事物的态度，是人对客观事物的一种特殊反映形式；八是思维方式，是人脑对客观事物的概括和间接的反映，自然也表现出各种差异，包括语词、动作和形象三种方式。

其实，情商对我们来说并不神秘。古人孔子、孟子、老子、荀子等对此早有精辟的论断。简而言之，情商就是为人处世的道理。常言说得好：“先做人，后做事”，讲的就是情商的重要意义。然而，在实际生活中，几乎时时刻刻都会遇到情商的问题，关键在于你是否重视，是否从点滴开始做起。

例如，有些人的人缘很好，遇到难处总是有人相助，为此常有人为其“打工”；相反，有些人却一辈子“为他人做嫁衣”，还不得要领。

又如，人的一生会多次“摔跟头”，有些人善于总结经验教训，找出其造成的原因并在以后加以注意。但是，有不少人却往往以为这次是运气不佳，无动于衷，更可悲的是下次在同一个地方又重蹈覆辙。

再如，有些人做事注重程序，搞清整个过程中有哪些主要环节和关键人物，然后再根据制定的步骤实施，以达到厚积薄发、事半功倍的效果；但有些人带着急功近利的想法，盲目处事图谋急于求成，结果欲速则不达。

还如，有些人悟性特别好，摸索中悟出其中的道理。什么困难之事，经他一琢磨就能悟出点门道来，能举一反三，因此办事特别干净利落。

譬如，善于发现机会，抓住机遇。思想超前、行动谨慎，“机遇永远青睐有准备的人”往往成为成功人士的座右铭。

最后，情商高的人为人豁达大度，待人宽容，绝不会斤斤计较，得饶人处且饶人；同时常助人为乐，口碑上佳。圈子当中最重要的是口碑，也就是你在圈子里的美誉度，圈内人的承诺往往不用合同的形式，也许一句话就做成一笔生意，坑害一个朋友也许你不认为是件大事，但只要你还在圈子里面，得罪一个就等于得罪所有人，因为你坏了规矩，坏了口碑，就自绝于圈子。



人生三乐

天气好坏天说了算，心情好坏自己说了算。一个人心态好、心情好，世界上一切都变得很美好。反之，一切都很灰暗，多好的东西都看不到。人生在世，不乏有许多喜怒哀乐之事。其中有些是客观存在而无法回避的；但有些却是可以去寻求或争取的。而快乐就是这样。因此，保持自己有个正直、愉快的心态十分必要。

助人为乐。首先，人是社会中的一分子，“人”字一撇一捺，就意味着人与人之间必须相互依存，共同生存。其次，帮助人的过程，净化灵魂，升华人格。每个帮助过别人的人均会有一种满足感，有益于其精神健康；这或许就是一些慈善家和从事慈善事业之士的一种心态。再次，这又是一种感情投资，它可能会给你带来意想不到的回报，“滴水之恩，甘当涌泉相报”此乃国人之常情；特别在别人最困难之际，你伸出了援助之手，这将使人终生难以忘却。这就是知恩图报的道理。最后，古来有句俗语，谓之“救人一命，胜造七级浮屠”。可见助人的意义与乐趣所在。

知足常乐。人的欲望是很难满足的：当你饥肠辘辘之时，最想得到的是能填饱肚子的食物，而平时却需要美味佳肴；当你口干舌燥之刻，最向往的是能解渴的任何饮料，而休闲时品尝的是香茗咖啡。当你初来乍到一个地方开始创业时，只求一个栖身之地，一旦站稳脚跟就要考虑置业购房……这一切均是人的正常需求。但关键在于必须知足，决不能超越自身的能力而一味追求或盲目攀比，否则，即使满足了需求，随之而来的也将会是不平静的生活。一个人内心的平衡失去不得，这是人类心理学的基本课题之一。这平衡事关重大，小者涉及到一个人的日子能否过得自在安宁；大则关系到一个国家的安定和命运。老子曰：“祸莫在于不知足，咎莫在于欲得。”俗话说：“他坐轿来我骑驴，仔细想想我不如；猛地回头看，还有挑脚汉。”

自得其乐，就是即使人在背运倒霉的时候，也一定要想得开，寻找快乐。人生是风水轮流转，本来这个世界上，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，十年河东十年河西，没有一个人永远走运，没有一个人永远倒霉。巴尔扎克讲过：“苦难是生活最好的老师。”你现在倒霉，意味着光明就在前面，况且祸福相依存。所以，你要自得其乐，保持永远快乐的心情。除此以外，每个人在工作学习之余，都会有其爱好：有人喜欢琴棋书画，有人向往游山玩水，还有人酷爱体育活动，更有人热衷于种花养草……这样的生活才会丰富多彩，如此人生才有意义。否则生活少了这些乐趣，就像大热天里洗不上澡、冲不上凉一样。然而，凡事有个度，不能超越行事，否则就会玩物丧志，甚至适得其反。当然要杜绝那些酒、烟、赌等不良嗜好。



人生苦短

人这一辈子，说不好听就是人生苦短。如果细心回忆一下，倒也挺有意思。可以把绝大多数人的一生分成“做人”、“做驴”、“做狗”、“做猴”四个阶段：

人最初的三十年，是自己的日子，过得也很快。这个阶段的人活得健康、愉快，在父母的呵护下高高兴兴地生活，无忧无虑地学习；然后，参加工作、恋爱结婚、成家立业……正是人过的日子——乐啊！

接着就是做驴子的那十八年。一件接一件的负担加到身上，如娶媳妇（嫁丈夫）、买房子、买车、生孩子，时而加班、时而出差，干好了受奖，搞不好挨批；没当官的想当官，当了官的还想升迁；没发财的想发财，发了小财更要发大财等等。其实，这个阶段的人整个就像是一头驴——累呀！

然后是狗的十二年。五十了，头发是越来越少，可肚子是越来越大，牙口也不灵了，也不招领导待见了，闹不好第一个下岗的就是自己了，整天价哼哼唧唧躲在角落里看着领导眼色；大小是个官儿，总想玩了命地捞点钱——以备退休，闹不好还得“法网恢恢”。活脱一条看家狗、护院狗、癞皮狗——苦呀！

最后是享受猴子的十多年。此时人开始痴呆，常常做出莫名其妙的滑稽举动，被孩子们嘲笑。可是自己根本就没什么感觉，假装身体特好、脑筋特灵。别人都知道他是个“猴”了，可恰恰自己还不知道自己是啥，还成天价地上蹿下跳呢。可怜的最后十来年呀，活像只猴子——惨啊！

其实，世间每个人的活法都不一样。如果每个人都像这样的活法，难道你能甘心这么度过一辈子吗？当然是没有人愿意。那你该怎么办才好呢？

首先，不要像驴那样累。那些难以达到的标准，最好不要盲目攀比；那些难以争取的目标，最好不要苦苦追求；那些难以实现的理想，最好不要梦寐以求。该你得到的，终归还是你的。否则，可能适得其反。懂得知足者常乐。

其次，不要像狗那样苦。何苦整天看着别人的脸色做人，更没有必要按着别人的喜怒哀乐行事。“让别人去说吧，走自己的路”。做一个快乐充实的人，好好过日子。当然，凭着自己多年日积月累的经验，在力所能及的范围内帮助他人，也是十分必要的。这样一来，你一定会体验到助人为乐的滋味。

最后，不要像猴那样惨。人到晚年不能整天傻呆着，无所适从。培养一点兴趣，做一些自己喜欢的事；哪怕是栽花养草、读书写字、吹拉弹唱、弈棋画画，只要有益于身心健康，都可以尝试一下。这才是真正的自得其乐。

人生是无限美好的，生活是绚丽多彩的，命运是由自己来把握的。这一切全在于每个人如何去正确把握——不同的人生哲学就会有不同的人生体验。

多看点书，少看点电视；多交点朋友，少呆在家；多动点，少吃点；过一种高尚而诚实的生活。当你年老时回想起过去，你就能再一次享受人生。