

一本职场与中小学生国学教育的普及读物

姜正成◎编著



庄子让人爱得痴迷，恨得顿足，他恣意又随性，逍遥于天地间，与飞鸟同翔，与游鱼共戏。怀着一颗赤子之心，他要笑便笑，要哭便哭。他心有大爱，不忘自我。庄子是有志向的，他渴望像鹏鸟一样展翅翱翔，也渴望像鲙鱼一样自由自在。他奔腾在这天地之间，洒下了精妙绝伦的智慧点滴，紧紧抓住自己的人生，畅快大笑。

庄子

原来

这样说

中国华侨出版社

【诸子如是说】系列

一本职场与中小学生国学教育的普及读物

庄子^{原来}这样说



姜正成◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

庄子原来这样说/姜正成 编著. —北京:中国华侨出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5113-2261-6

I. ①庄… II. ①姜… III. ①道家 ②庄子—研究
IV. ①B223.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 051574 号

●庄子原来这样说

编 著 / 姜正成

责任编辑 / 崔卓力

责任校对 / 志 刚

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/16 字数/218 千字

印 刷 / 北京洲际印刷有限责任公司

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2261-6

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 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

庄子是先秦诸子百家中极为重要的一个人物，他延续了老子的思想，使道家思想的发展更趋于完善和广阔。

庄子，原名庄周，字子休（一说子沐），战国时代宋国蒙人，生卒年约为公元前 368 年至公元前 288 年。庄子曾经短期为官，担任蒙的漆园吏。中年以后，他的生活极为贫困，“住在穷街陋巷，困窘地织鞋为生，饿得面黄肌瘦”。楚威王听说他是个人才，以高官厚禄聘请他，然而，对庄子而言，世间的荣华富贵“有如鸟雀、蚊虻”，实在不是一件有趣的事，他宁愿“曳尾行于泥淖之中”。

庄子能言善辩，那些充满睿智的思辨，常常令我们为之惊叹。庄子的文章，想象力很强，文笔变化多端，具有浓厚的浪漫主义色彩，富有幽默讽刺的意味，对后世文学语言有很大影响。庄子和他的门人以及后世学者著有《庄子》（被道教奉为《南华经》），是道家经典之一。

《汉书·艺文志》著录《庄子》五十二篇，但留传下来的只有三十三篇。其中内篇七篇，一般定为庄子著；外篇、杂篇可能掺杂有他的门人和后来道家人物的作品。

金圣叹批六才子书，第一个就是《南华经》庄子，这样的一个人，嬉笑怒骂，可以说上穷碧落下黄泉，骂尽天下英雄。但是其实他

的内心并不激烈，而是勘破了生死，超越了一切，看透了这世间的一切一切。

庄子一生追求逍遥境界，那究竟是怎样的一种人生状态呢？

庄子的思想繁杂庞大，不仅仅是关于人生哲学的思想，更是关于人生境界的思想。他的这些思想，能让我们与自己对话，与精神对话，发现自己，实现自己。

自古人生多圣贤，庄子绝对是最特立独行的一位。我们不必像他一样嬉笑怒骂，不必像他一样看破红尘，而是在他的思想基础上，更好地面对我们自己，面对这个世界。

《庄子》一书揭示了表相下的人性事理，给人们开启了一道认识自己、认识他人和认识社会与自然的大门。本书对庄子的学说进行筛选解析，分别从立身、立世、快乐、人生等几个方面细细研读，以期与圣人一起同思同行。读懂庄子，你就会发现，这世间的烦恼不过尔尔。

目 录

第一章 大知闲闲，小知间间

——庄子原来这样说立身之道

庄子认为无论外物、内物，还是荣与辱，都是身外之物。不要被外在的事物动摇自己，应保有一颗自然的心。无论面对何种事，都应敞开心扉，把过度快乐与愤怒放之于外，不要压抑自己，保持平常心态。

用平常心态看得失	003
用平常心享受非常事	006
打开心灵之锁，快乐生活	010
凡事要想得开	014
雾里看花，荣辱皆云烟	016
难得平常心	018
淡泊明志，宁静致远	020
以平常心面对“好”与“坏”	024
做拥有平凡心态的快乐人	026

第二章 水之积也不厚，则其负大舟也无力

——庄子原来这样说成事之道

庄子认为人活于世应视时机而动，顺利时就可顺其发展，不顺利时，要静心等待，要懂圆通之道，不可强求。退一步海阔天空，退是为了更好地进，适时无为，是为了更好地有为，聪明的人善于将“有为”与“无为”合用，是为了收获最好的“达”。

适时无为，实则有为	033
只有行动才算数	038
无为而为，顺应自然	044
退一步路更宽	047
敢于正视自己的不足	049
舍小我成就大我	051
在拥有中学会放弃	053
在机遇面前要敢于取舍	056
转个“弯”做事	059
低头是为了更好地抬头	061
放弃也是一种洒脱	064
适时放手，重获机遇	066

第三章 天地与我并生，而万物与我为一

——庄子原来这样说自我认知

庄子认为，人应清楚地认识自己，才能在生活中游刃有余。每一个人都很难认清自我，所以面对外来的种种评价，往往对自己会产生怀疑，失掉自我本性，随波逐流，将真我埋没，人都是独一无二的，没有谁可以代替谁，关键是你是否保持了自我。

识人先识己	073
人生畅行无阻的境界	076
认清自我价值	079
做人要做自己	084
不要让旁人的话迷失自己	087
走自己的路，让他人说去	090
命运掌握在自己手中	092
打造属于自己的品牌	094
不要让生活之舟偏离你的航线	096
演好属于自己的角色	099
肯定自我，秉持本色	102

第四章 天地无为也而无不为也，人也孰能得无为

——庄子原来这样说快乐之道

庄子认为人的生活是否快乐，完全取决于个人对人、事、物的看法。蝉和斑鸠对大鹏的高飞不以为然，它们在自己的世界里寻找着快乐。当然，逍遥快乐不是让你无事可做，而是让你的心处于一种自由快乐的状态，忘掉那些所谓的世俗的烦恼，树立信心，做一个随风逍遥的人。

心性旷达，不被世俗左右	107
唯有知足才能常乐	110
快乐是一种自我感觉	113
生活在快乐之中	116
人生不必强力苛求大多	120
独处中的快乐	122
顺应自然，活得快乐潇洒	125

去除身上额外负担	128
别跟自己过不去	131

第五章 至人无己，神人无功，圣人无名

——庄子原来这样说生活态度

庄子认为一个人不应该只从一个角度去看待身边的事物，应从多角度去考虑问题，这样的人生才不会悲哀。在现实生活中，面对生活的超重，我们应该学会重新面对自己，在以往成功的经验上得到升华，使自己面对强大的生活压力游刃有余。

不要被超重的生活所累	135
不要被虚名左右	139
人生短暂，不要错过	142
不要被名利蒙住眼	147
不要让嫉妒抹去快乐	152
走出心灵的樊笼	155
学会享受此时此刻	159
抓住人生的关键所在	162
欲望太重心难静	165
“适应”是生存的必然要求	167
放得下的快乐	170
用心感受你的人生	175
简单快乐的生活	179

第六章 君子之交淡若水，小人之交甘若醴

——庄子原来这样说君子之交

太甜太近的朋友，发现其人品不如意，趣味不相投，也是悲哀，所以相亲不如远观，分开了，是更好。真正的朋友，不在乎平时多么亲密，多么无间，而在于危难之际，是否还能如一地站在你身边。真正的友谊像淡淡的茶香，有清香就够，不需多浓，却已是无尽回味。

这才是真正的友谊	185
让你的反对者有说话的机会	191
要赢得人心，先尊重别人	199
精诚所至，金石为开	203
交往避“雷区”，不要戳人痛处	209
朋友之间贵在真诚	213

第七章 道行之而成，物谓之而然

——庄子原来这样说突破困境

懂得生活就会知道生活的艰辛，不是有了梦想就可以成功，只有付出行动，勤于积累，才能实现。只有积水深的地方，才能浮起大船。人若想成功，也需要付出很多的努力，成功需要勇气，也需要不断地积累，不积跬步，无以至千里。

名声来自踏实做事	219
凡事要看到积极的一面	222
做自己时间的主人	228

成功需要不懈努力 232

成功需要走好每一步 234

稳扎稳打才能稳操胜算 236

坚强的毅力助你走向成功 238

小不忍则乱大谋 244

第一章

大知闲闲，小知间间

——庄子原来这样说立身之道



庄子认为无论外物、内物，还是荣与辱，都是身外之物。不要被外在的事物动摇自己，应保有一颗自然的心。无论面对何种事，都应敞开心扉，把过度快乐与愤怒放之于外，不要压抑自己，保持平常心态。

用平常心态看得失

【原典】

是亦彼也，彼亦是也，彼亦一是非，此亦一是非。

【古句新解】

事物的这一面也就是事物的那一面，事物的那一面也就是事物的这一面，事物的那一面有它的是与非，事物的这一面同样也有它的是与非。

自我品评

庄子认为任何事物都有两面性，好与坏、是与非，不一而定。潮起潮落，人生起伏，人都有过得志和失意的时候。所谓“得意不要忘形，失意不要失志”，就是一种泰山崩于前而面不改色心不跳的神态。只不过是，这种境界谁又能做得到呢？

人们好在别人面前显示自己的聪明，害怕出丑。实际生活并非如此，聪明的人有时简直就像一个大傻瓜，他们当众出丑，却若无其事，他们被人嗤笑却会不以为然。

然而，他们就这样聪明起来。有人网球打得不好，所以老是害怕打输，不敢与人对垒，至今他的网球技术仍然很糟糕。而有的人网球

打得很差，但他不怕被人打下场，越是输越打，后来成了令人羡慕的网球手，成了网球队队员。

聪明令人羡慕，出丑往往让人感到难堪。但是聪明来自丑中练，做人不敢出丑，就不会聪明。

生活中值得赞赏的是那些勇敢地去干他们想干的事的人，即使在众人面前出了丑，还是洒脱地说：“哦，这没什么！”就是这么一类人，他们还没学会反手球和正手球，就勇敢地走上网球场；他们还没学会基本舞步，就走下舞池寻找舞伴；他们甚至没有学会屈膝或控制滑板，就站上了滑道。

伊米莉，只会说一点点法语，却毅然飞往法国去做一次生意旅行。虽然巴黎人对不会讲法语的人很看不起，但她坚持在展览馆、在咖啡店、在爱丽榭宫用英语与每个人交谈。她不怕结结巴巴、不怕语塞傻笑出丑吗？一点也不。因为伊米莉发现，当法国人对她使用的虚拟语气大为震惊之状过去后，许多人都热情地向她伸出手来，为她的“生活之乐”所感染，从她对生活的努力态度中得到极大的乐趣。他们为伊米莉喝彩，为所有有勇气干一切事情而不在乎出丑的人欢呼。这类人还包括那些学习对他们来说并不容易，而坚持学习新东西的人。

生活中很多人都不愿成为初学者，总是拒绝学习新东西。因为害怕“出丑”，宁愿错过自己的机会，限制自己的乐趣，禁锢自己的生活。

“过而不改，斯谓过矣。”意思是说：犯了一回错不算什么，错了不知悔改，才算真的错了。

人都不是完美的，没有人会不犯错误，有时还错上加错，既然错误是不可避免的，那么可怕的并不是错误本身，而是知错而不肯改，错了也不悔过。

面对错误要有足够的勇气去承认它、面对它，不仅能弥补错误所带来的不良后果，在今后的生活中更加主动活跃，而且能加深他人对自己的良好印象，从而很痛快地原谅其错误。这不但不是“失”，反而是最大的“得”。

事实上，勇于承认错误的人，同时可以获得某种程度的满足感，这不仅可以消除罪恶感和自我保护的气氛，而且有助于解决这项错误所制造的问题。戴尔·卡耐基告诉我们，即使傻瓜也会为自己的错误辩护，但能承认自己错误的人，就会获得他人的尊重，而且令人有一种高贵诚信的感觉。

喜欢听赞美话是每个人的天性。对别人的批评，大多数人都会感到不舒服，有些人更会拂袖而去，连表面的礼貌也不会做，常常令提意见的人尴尬万分。下一次就算你犯更大的错误，相信也没有人敢劝告你了，其实这是做人的一大损失。

面对自己的过错与其找借口逃避责难，不如勇于承认，在别人没有机会把你的错到处宣扬之前，对自己的行为负起一切的责任。

如果你在工作中出错，要立即向领导汇报自己的失误，这样也许会被大骂一顿。可是上司的心中却会认为你是一个诚实的人，将来也许对你更加倚重，你所得到的可能比你失去的还多。

如果你所犯的错误可能会影响到其他同事的工作成绩或进度时，无论同事是否已发现这些不利影响，都要赶在同事找你“兴师问罪”之前主动向他道歉、解释。千万不要企图自我辩护，推卸责任，否则只会火上浇油，令对方更感愤怒。

每个人都会犯错误，尤其是当你精神不佳、工作过重、承受太沉重的生活压力时。偶尔不小心犯错是很普通的事情，关键是犯错后要用正确的态度对待它。犯错误不算什么罪大难饶的事，“有则改之，无则加勉”，只要你用平常心态看待，不固守所谓的自尊，就能坦诚地面对自己、面对别人。

的确，若要改变一下自己的生活位置，我们总要冒出丑的风险。不要担心出丑，否则，你会受到困于静止的生活而又时时渴望变化的愿望的痛苦煎熬。相对的，害怕出丑，也会因失去许多生活机会而长久感到后悔，“一个从不出丑的人并不是一个他自己想象的聪明人”。做一个不怕“出丑”的聪明人，你会更加聪明。

用平常心享受非常事

【原典】

故不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣。

【古句新解】

所以不要为荣华高位而恣意放纵心志，不要因穷困窘迫而趋附世俗，身处荣华富贵与穷困窘迫的快乐相同，所以没有忧虑。

自我品评

庄子认为无论世人处于什么地位，不论是荣华高位抑或穷困潦倒都应有自己的快乐。用平常心去面对人生的风云变幻。

一个人做事总有一定目的，即使他没有在意，因为没有目的本身也是一种目的。只不过目的都与人的喜好相联系，那种违背自己意愿的目的少之又少。

围棋中有一术语：平常心。所谓平常心，指的是无论面对什么样的比赛，都应该以平日下棋的心情去对待，这样就能下好。反之，过于兴奋，高度紧张，把一盘棋看得过重，以至于心理失衡，结果总是事与愿违，该赢的棋，也会输掉。

棋理与人生的道理是相通的。面对荣誉，我们也应该保持一颗