

高占祥 / 著

人生宝典丛书

修身正心

表

仪静体闲
勿生闷气
幽默乐观
美意延年
已行自尊
洁手清心
修己忘我
里仁为美
泰而不骄
自解嘲
宠辱不惊
知足常乐

花城出版社

高占祥 / 著

人生宝典丛书

修身正心

人生

出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生宝典丛书/高占祥著. —广州:花城出版社,2001.11
ISBN 7-5360-3677-9

I. 人 ... II. 高 ... III. 散文-作品集-中国-当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 079995 号

人生宝典丛书

高占祥 著

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号)

广东新华发行集团股份有限公司经销

深圳市佳信达印务公司印刷

850×1168 毫米 32 开本 35.5 印张 10 插页 8200,000 字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-5360-3677-9

1:3004 定价(共十册): 98.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换



高占祥，1935年11月7日生于北京通县。全国政协常委、中国文联副主席、中华民族文化促进会会长。

自幼酷爱文艺，50年代起从事业余文艺创作。数十年来，一直坚持文艺创作，作品包括诗歌、散文、杂文、书法、摄影、文艺评论等，曾多次举办个人书法、摄影作品展。在戏剧、曲艺、诗歌、音乐、舞蹈、美术、书法、文艺评论、文化管理诸方面均有论述。已出版的作品有文集《浇花集》《苦耕集》《恪守篇》《微风集》《微言集》《社会文化论》《领导艺术纵横谈》《文坛百论》《文化艺术

管理论》《高占祥论文化》《高占祥论诗》《细雨集》《处世歌诀》《人生宝鉴》《人生镜语》《人生感言》《人生漫步》，诗集《丰碑颂》《微笑》《咏荷四百首》《清莲颂——咏荷五百首》《高占祥朗诵诗选》，歌词集《莲之恋》、《高占祥歌词集》，《高占祥书法集》，摄影集《莲花韵》《高占祥菊花摄影集》《祖国颂》《人生缩影》《金菊风韵》《百花送馨》《国色天香》《仙荷风姿》《荷花大观》《春兰幽香》等。

现为中国作家协会、中国书法家协会、中国摄影家协会会员，北京大学、中国人民大学、上海交通大学、马来西亚大马中央艺术研究院客座教授，英国皇家国际标准舞学院名誉会员。曾获得中宣部颁发的“五个一工程”奖、北京大学颁发的“中国文化贡献奖”，以及“大世界吉尼斯之最”证书等国际、国内文学艺术方面的奖项二十余种。

一部自我完善的宝典

(序)

中华传统伦理道德文化是中华文明的精髓,是人类文化遗产中的珍宝,集中体现了中华民族重视品德修养、追求人格完善等诸方面的优良传统。在改革开放新的历史时期,我们对中华传统伦理道德文化取其精华,推陈出新,必将在提高国民素质、促进精神文明建设方面,起到十分重要的作用。高占祥同志历时 11 年著述的《人生宝典》顺时应世,正是这样一部传统美德与时代精神的合璧之作,不愧为人们进行自我修养的良师益友,是一部难得的道德教育的好教材。

《人生宝典》有 250 篇关于人生修养的系列论述。此书出入文史,发微钩沉,同时紧密联系现实,游刃于古籍与新说之间,全面、深入探讨人生修养的道理。《人生宝典》犹如宏富的思想知识宝库,其中的 250 个篇章从不同的着眼点,具体论述了一个人品德修养的内涵与自我完善的方法。这样,将博的广度与专的深度有机地结合,阐发了传统伦理道德文化所蕴含的民族美德,从中提炼出符合时代要求的宜恪守的为人处世准则,引导人们树立正确的理想、信念、人生观和价值观,

《人生宝典》充溢着赤诚炽热的爱国情愫。书中以《正气浩然》《舍己为群》《德厚流光》《为国为民》等为代表的多篇文章,浓墨重彩地再现了古今爱国志士的感人事迹,讴歌了爱国主义精神和民族气节,向世界显示出中华民族强大的凝聚力、创造力和坚定的自信心,令炎黄子孙读之激动、振奋、自豪。

书中的《自我完善》《自我控制》《自我净化》《自我平衡》《自我解嘲》《自我挑战》《自我管理》《修己忘我》《跳出自我》等“自我”系列的篇章,引领读者挖掘、吸纳“自我”的积极内涵,以做到自我调适,自我进取,自我修养,保持身心的良好状态,把“小我”融于“大我”之中,从容地面对人生,适应社会。而《养亲必敬》《手足情深》《乐业敬业》《公德必遵》等篇章,则对孝悌、尊师、敬业、利群的传统观念提纯拔萃,加以升华,使之在树立“家庭美德、职业道德、社会公德”的“三德”新风中进一步发挥有益的作用。

在紧张、繁杂的现代生活中,许多人希望和睦、友好,许多人渴求相互沟通和理解,许多人企盼彼此携手、共同进步……《人生宝典》的《助人为乐》《成人之美》《以德化人》《以德报怨》《常存善念》《永存爱心》等篇章,向读者阐述了怎样以利人之举为他人送去温馨,怎样以善意和爱心叩开对方紧闭的心扉,怎样以真诚和大度融释情感的芥蒂乃至怨恨……从而为人们展现出人际关系的一片绿洲。

《人生宝典》在继承、弘扬传统伦理道德文化的同时,又在摒弃糟粕、创建新意上辟出蹊径。如:“逢人且说三分话,未可全抛一片心”、“是非只为多开口,烦恼皆因强出头”等见诸于从前蒙学读物中的话语,在社会生活中产生过消极影响。《人生宝典》则一方面倡导必要的谨慎、克己、宽容、忍

让,一方面又以《当说必说》《仗义执言》《见义勇为》《敢于冒尖》等篇章,鼓舞人们树正气,斗邪恶,积极竞争,勇于进取。

《人生宝典》以睿智的目光透视世象,行文笔墨多姿。它用社会学家式的缜密思维,哲学家式的严谨论证,文学家式的巧妙手法,剖情析理,灼见迭出,往往言必中当世之的。《人生宝典》指斥弊端,词句尖锐犀利;颂扬美好,笔调煦如春风。书中把对人生感悟的深邃思索融入一个个富于哲理的故事之中,叙情说理朴实自然,像是作者掏出自己的心得与朋友做心与心的交流,于亲切随和之中启迪、引发读者产生共鸣。

资料极其丰富而翔实,是《人生宝典》的又一特色。《人生宝典》聚精撷华,所引用的资料,举凡政治、思想、历史、文学、艺术、科技、军事、心理、养生、健身、民俗、礼仪、名人事迹、格言警句等等,无所不及,而且精选了外国文化的优秀内容,可谓思接千载,视通万里,充满了人生智慧,读来理趣、意趣、情趣、兴趣兼而有之。

读罢《人生宝典》,可以感到它以 250 个篇章全方位地折射出自我完善的途径。从这个意义上说,《人生宝典》堪称日常思想行为的规范和指南,是对中华传统伦理道德文化的继承和发展。

沿循《人生宝典》的创作轨迹,我们看到,在新时期继承和弘扬优秀的传统伦理道德文化方面,占祥同志既是一位硕果累累的卓然大家,又是一位不断开拓的先行者。从 20 世纪 90 年代开始,他就怀着高度的社会责任感,推出了一部又一部有关人生修养的著作。90 年代初问世的《处世歌诀》,借鉴古今,博观约取,内容一千字,每四字一句,言简意赅。《处世歌诀》为当代新蒙学读物的发轫之作,因其顺口押韵,易记

好读,又被称作“修身千字文”、“四字经”。占祥同志将《处世歌诀》的每一句都作为题目单独成文,依次分《恪守篇》《人生宝鉴》《人生镜语》《人生感言》四集出版。占祥同志将这一人生修养系列著作增删修订后,总纂而成《人生宝典》。于是,《人生宝典》250 篇文章的题目,串念下来就是完整的《处世歌诀》。

占祥同志的人生修养系列著作受到广大读者的欢迎,许多单位视之为素质教育的教材。上海铁路局上海站工会从1997年起,将全体职工学习《人生宝鉴》作为“深化素质教育、再铸品德工程、争当现代车站新主人”的主题思想教育活动的重要内容。北京市崇文区成人中等职业学校把《处世歌诀》《人生宝鉴》《人生镜语》三本书作为德育教材,发给该校教职工和全日制班级的千余名青少年学生人手一套,开展老师、学生、家长同读共学的活动。

古人云:“有真文章者,必有真人品。”(明·郑仲夔《耳新》卷一)占祥同志的文品与人品确是相契合、相映照的。占祥同志清廉正直,勤奋务实,谦逊好学,热心助人,是恪守中华传统美德的楷模。与他交往的人,不论是艺术泰斗、文化昆仑,还是普通干部、寻常百姓,都深有此感。

占祥同志少时家贫,没正规念过几年书,但他数十年如一日坚持业余学习和创作,成就斐然。他长期担任文化界的重要领导职务,工作繁忙,经常深夜笔耕。占祥同志著作等身,作品涉及门类颇多,他创作的诗歌、散文、杂文、歌词、书法、摄影等,均在国内外获奖。他是中国作家协会、中国书法家协会、中国摄影家协会会员,并被北京大学、中国人民大学、上海交通大学聘为客座教授。

在中国历史上,出仕者精晓于文的佳话不少,而今,这一

华夏文化多棱镜的亮点耀眼地闪现在占祥同志身上。他为政思想丰赡,从文学养深厚,在政径文蹊上的建树令世人瞩目。苦斗不已两兼顾,为政从文俱风流——也许,这就是现在一些人士提出并加以研究的“高占祥现象”吧。

在市场经济环境中,道德建设是一个特别值得注意的问题。今天,世界上许多有识之士认识到,现代社会的人文建设需要从中国传统伦理道德文化中寻找精神资源。1988年全世界诺贝尔奖得主集会宣言中说:“如果人类要在21世纪生存下去,必须回头2500年,去吸收孔子的智慧。”基于此,人们可以预见,《人生宝典》的出版发行,将对社会生活产生积极有益的影响。

《人生宝典》开卷有益,值得人人一读!

梁宗强

2001年5月6日

五讲四美

目 录

尊五美，屏四恶

新可以兴政矣

五讲四美	1
仪静体闲	5
主敬涵养	8
力戒傲慢	12
勿生闷气	15
消忧解烦	18
风度潇洒	21
幽默乐观	25
摆脱孤独	29
美意延年	33
洁身自爱	37
己行自尊	40
闻过则喜	43
洁手清心	45

文明交往	49
礼貌待人	53
修己忘我	57
修身正心	60
里仁为美	65
文质彬彬	70
克己制怒	73
泰而不骄	78
自我控制	81
自我解嘲	85
轻蔑毁谤	88
宠辱不惊	92
知足常乐	96
自我平衡	99

五讲四美

尊五美,屏四恶,
斯可以从政矣。

——孔子

“五讲四美”是中华民族传统美德的继承和发扬。在中华民族的文明史上,有许多言简意赅的处世格言。比如孔子在《论语·尧曰》中关于“尊五美,屏四恶”的论述就很精彩。当孔子的学生子张问怎样才可以从政时,孔子说:“尊五美,屏四恶,斯可以从政矣。”意思是说,要很好地从政,就要崇尚五种美德,屏除四种恶行。孔子所说的“五美”是:君子惠爱利民而自己却不浪费,使民劳而民却不怨恨,心有所欲但并不贪求,庄重而不骄傲,威严而不凶猛。“四恶”是:不事先进行教育,犯了错误就杀叫做残虐;不预先训诫而马上便要成果叫做凶暴;随便下令要求限期完成叫做贼害;财物应当赏赐而却又很吝惜叫做小官的见识。在传统的伦理道德中还有许多易读易记的准则与规范,如“三法三行”、“三从四德”、“三纲五常”。“三纲六纪”等等。

历史上对于为人处世的道德原则,虽然有许多精辟的闪烁光辉的论述,但其中也渗透着封建文化中一些消极过时的

糟粕。于是,我便产生了一个念头——我们为什么不搞一个既适应于今日社会又能深入千家万户的道德规范呢?当时(70年代末至80年代初)我在团中央书记处分管青少年的道德教育,在湖北省武汉市搞了试点,开展了“三美三讲”活动,后来又吸收了无锡等地的一些经验,提出了开展“五讲四美”活动方案,经与社会有关单位酝酿,于1981年2月25日由共青团中央、全国总工会、全国妇联、中国文联、中央爱委会、全国学联、全国伦理学会、中国语言学会、中华全国美学学会九个单位倡议开展了“五讲四美”文明礼貌活动,即刻得到了社会各界、海外侨胞和国际友人的热情赞扬。随之,在机关、学校、工厂、商店、街道、村镇、部队广泛地开展了“五讲四美”活动。

“五讲”,即“讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲秩序、讲道德”。它是我们日常生活中须臾不可缺少的道德规范,我们不仅要记住它,而更重要的是要把它落实到自己的行动上。

“四美”,即“心灵美、行为美、语言美、环境美”。

心灵美,要求做到“爱国、正直、诚实”。爱国是百德之首,正直是立身之道,诚实是做人之本。在一切美的事物中,心灵美最可宝贵,一个人做到心灵美,就会迸发出人生的光彩。“稚子之心,美在无邪;少女之心,美在无瑕;志士之心,美在无私;壮士之心,美在无畏。”这无邪、无瑕、无私、无畏,则是心灵美的集中体现。

语言美,要求做到“和气、文雅、谦逊”。和气是语言之春,文雅是语言之品,谦逊是语言之韵。自己要文明用语,不讲粗话,不吐脏话,不强词夺理,不恶语伤人。“言为心声”,故人们称语言是心灵的使者。美的语言常常昭示着美的心灵,丑的语言常常显示出心中的污秽。正如古人所说:“心之

所感有邪正,故言之所形有是非。”一个人的语言美与不美,在社会交往中会产生截然不同的效果:一句话可以使人笑,一句话可以使人跳,一句话可以使人敬。要做到语言美并非易事,因为只有“慧于心”才能“秀于言”。就是说,一个人单纯在语言技巧上下工夫是不够的,只有不断地加强自己的思想修养、品格修养和文化修养,才能做到语言美。

行为美,要求做到“勤劳、友爱、守纪”。勤劳是幸福之源,友爱是团结之魂,纪律是胜利之本。美的行为显示了高尚的心灵,能给他人带来温暖、幸福,给社会带来安定、进步。高尔基有句名言:“我们世界上最美好的东西,都是由劳动、由人的聪明的手创造出来的。”美的行为是一种榜样、楷模。伦理美学的常识告诉我们,行为美的类型,大体可分两类。一为崇高的行为,一为不平凡的行为。崇高的行为,突出地表现在行为的社会历史价值和美的深度、广度上,它能以鲜明的直观性和巨大的魅力感染千百万人,在人们心中掀起情感的波澜,吸引人们去追求崇高的行为。不平凡的行为,同样闪烁着美的光辉,如人们在社会生活中的团结友爱、遵守纪律、关心他人、助人为乐等等,这些行为既是平凡的,又是伟大的。我们要使自己的行为美,就要从点滴做起,从自己的身边琐事做起,让美的行为处处闪光。

环境美,要求做到“卫生、整洁、绿化”。卫生是健美之路,整洁是文明之星,绿化是生命之洲。环境,是人们学习、工作、生活的场所。从一定意义上说,人类文明进步的过程,就是人们利用环境、改造环境,并使之有利于人类生存和发展的过程。一个净化、绿化、美化的环境,不但给人们清新舒适的感觉,还有利于提高人们的健康水平,提高学习、工作效率,促进社会的文明进步。这就要求我们,要养成讲究卫生

的好习惯,要培养遵守社会公德的好品格,要自己动手净化、绿化、美化环境,把我们伟大的祖国建设成为一个文明昌盛的乐园。

“五讲四美”是一个有机结合的整体,它要求我们通过“五讲”来达到“四美”。我们每个公民都应以“五讲四美”作为自己的行为规范和道德准则,让“五讲四美”的新风,吹开每个人心头的文明花朵。

仪静体闲

环姿艳逸，仪静体闲。

——曹植

“仪静体闲”一语，出自曹植的《洛神赋》。《洛神赋》以浪漫主义的手法，通过梦幻的境界，描写了一个神女恋爱的动人故事。赋中在刻画一位秀美的女子形象时，有“环姿艳逸，仪静体闲”的词句。其中，“仪静体闲”传神地描绘出这位女子仪表文静、体态安闲、端庄优雅的风采。

中国素有“礼仪之邦”之美称。仪静体闲作为显示仪容神态端庄而优雅的一种仪表，一直为中国人民所称道、所追求；历史上许多仁人志士都是仪静体闲的典范。

《三国演义》第九十五回写道，马谡失街亭之后，诸葛亮不得不以“空城计”退敌。司马懿率大军赶至城下时，只见诸葛亮披鹤氅戴纶巾，“左有一童子，手持宝剑；右有一童子，手持麈尾”陪侍，“坐于城楼之上，笑容可掬，焚香操琴”。那仪静体闲的风度，令人感到诸葛亮成竹在胸，胜券稳操。司马懿观后认定“亮平生谨慎，不曾弄险。今大开城门，必有埋伏”，遂急忙引军退去。

在严峻时刻保持仪静体闲是具有高度修养的表现。《张

苍水集·附录》记载：康熙三年（1664年）七月，明末抗清将领张煌言被清军俘获。他身着明朝服装；神态自若，义正词严地拒绝了清军的宴请诱降。八月，他从家乡宁波被押往省城杭州，闻讯赶来送行的数千百姓失声痛哭，张煌言面色如常，举止从容，向父老乡亲拱手致意。在杭州，清廷对他用尽诱降的伎俩，均告失败。九月初七，张煌言被押到刑场，他端庄安然，慷慨就义，临刑前赋《绝命诗》一首：“我年适九五（时年45岁），复逢九月七。含笑从文山（文天祥），成仁万事毕。”

在残暴的敌人面前，张煌言仍保持仪静体闲的气质，体现了无畏的民族气节，令人感佩、敬仰！

先贤们仪静体闲的风采，是中华民族传统美德的体现，为我们礼仪之邦的中国增添了一份荣光和自豪。

随着我国改革开放的深入发展，人们之间的往来和交流日趋频繁。在社会交往中，注重仪表是一件不容忽视的事情。一个人的仪表，不仅表现了他的外观，还表现了他的内心世界和文明程度。从一定意义上说，它从一个侧面反映了一个人对生活的态度。

在社会活动中，仪静体闲会给人以有教养、懂礼貌、稳重大方的好感；而在逆境中和风浪面前，仪静体闲会胜似闲庭信步，显示出高度的素养和过人的胆识。相反，衣衫不整、言行粗俗，则是对他人的不尊重，而遇到困难和挫折慌乱不安、举止失措，更是缺乏自信和无能的表现。

仪静体闲是展现一个人完美形象的重要侧面，是一个人大度从容，广交朋友，赢得信任，进而走向成功的重要因素。那么，怎样才能做到仪静体闲呢？

我认为，风采是一个人内心世界的外在表现，仪静体闲是内心美与外在美的和谐统一。只有具备良好的道德修养

和文化修养,才能做到仪静体闲。从孙中山先生和宋庆龄女士身上,我们可以深切地感受到这一点,那坚毅、沉稳、睿智、和善的仪态,既展示着伟大革命家的气度,又展示着文静而端庄的卓然神采。

良好的道德修养和文化修养,能够塑造人的高尚、美好的内心世界,形成良好的外在气质。为此,我们需要努力学习一些有关的礼仪知识、服饰美容知识,讲究必要的仪表。这样,可以使我们每一个人都能展示出自己仪静体闲的风采。