



# 庄子

的

智慧

《庄子》是继《老子》之后体现道家学说的一部极其重要的作品。其深邃的思想内容和奇诡的创作手法，在先秦诸子散文中独树一帜。



史东梅 主编

内蒙古人民出版社



RenSheng  
Zhihui  
Jingdian

庄子

的

智慧

ISBN 978-7-204-09782-1



9 787204 097821 >

定价:372.00元(全15册)



# 庄子

的

智慧



史东梅 主编

内蒙古人民出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

庄子的智慧/史东梅编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009. 1  
(人生智慧经典)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09782 - 1

I. 庄… II. 史… III. 庄周(前369~前286)—人生哲学—通俗读物  
IV. B223. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191006 号

---

## 人生智慧经典

---

**编 著** 史东梅  
**责任编辑** 哈 森  
**封面设计** 大 章  
**图书策划** 腾 飞  
**出版发行** 内蒙古人民出版社  
**地 址** 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦  
**印 刷** 河北省三河市玉星印刷装订厂  
**开 本** 710 × 1000 1/16  
**印 张** 270  
**字 数** 2200 千  
**版 次** 2009 年 1 月第 1 版  
**印 次** 2009 年 1 月第 1 次印刷  
**印 数** 1 - 10000 套  
**标准书号** ISBN 978 - 7 - 204 - 09782 - 1/Z · 562  
**定 价** 372.00 元(全 15 册)

---



# 前言

人生从经历到深刻，从成功到成熟，从巅峰到远见，不仅需要的是心态，是哲理，是顿悟，更需要的是智慧，必须学会运用智慧去适应复杂多变的环境，在人际交往中多长个心眼儿，少一点棱角，多一些圆融通达，在各种场合下都能应付自如、左右逢源，为您的成功增加一种洞察事理的韬略，为您的成功开启一盏明灯。

我们精心编排了《人生智慧经典》一书，以一种令人惊异的冷峻态度，深刻地描述了人生的为人处世经验，提供了战胜艰险、困顿与迷茫的种种神机妙策，汇集了关于知人、观事、判断和行动的箴言。其为人之理、处世之道，堪称则则精辟、字字珠玑。

本书既注重理论本身，又注重阐述具体的方法，以古今成功人士的经典智慧为例，提炼人生成功智慧，吸纳睿智精华于一言，集知识性、趣味性、实用性于一体，立意深远，说理透彻，简单明了，行之有效。它囊括了为人、处事、修身、养性、从政、治家、经商、聚财智慧之大成，它会帮助你由渺小变得伟岸，能使你在与人交往中如鱼得水，它会使你更深刻地认识人、认识社会、认识人生，从而使人生、事业更成功，是你在现实世界中拼搏、奋争的有力武器，是你在社会上立身处世的智谋锦囊，是每一个渴望取得生活成功人士的有效指南。

《人生智慧经典》给你一双慧眼，给你一些人生智慧，它使你在危机四伏的人际关系中左右逢源、八面玲珑；让你懂得如何获取利益，如何在复杂环境中求生存，如何知己知彼、百战不殆，如何在这个复杂的世界中获得成功。

本书是一盏成功生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，让你的生活更快乐、成功。但愿本书能成为您品茗智慧的泉源，获取成功的智慧锦囊！

# 目录

# Contents

## 第一辑 做人有个好心态

### 庄子的智慧

- 温暖别人的时候,自己最先得温暖 ..... <3 >
- 前进的路上切勿回头 ..... <6 >
- 用心体会美好 ..... <9 >
- 笑对人生任逍遥 ..... <11 >
- 心境通达才能应变 ..... <14 >
- 有吃苦在先的准备 ..... <17 >
- 石头缝里都有快乐 ..... <20 >
- 忘掉不幸的一面,你就会感到幸福 ..... <24 >
- 做情绪的主人 ..... <27 >
- 善于展示自己 ..... <30 >
- 简单,是最大的幸福 ..... <34 >

## 第二辑 通学问大道,做有用之人

### 庄子的智慧

- 高度源自积累 ..... <39 >
- 目标清楚之后就是努力追求 ..... <41 >
- 看到别人看不到的好处 ..... <44 >
- 善于学习知识 ..... <48 >
- 学会调整自己的外在表现 ..... <50 >
- 顺应时代要求来要求自己 ..... <54 >
- 做人不要本末倒置 ..... <57 >
- 有时候也要相信自己的感觉 ..... <60 >
- 善于利用外物 ..... <63 >
- 多一点“难得糊涂” ..... <68 >

### 第三辑 修身养性，淡泊名利

- 生活有时需要一点“无为” ..... <73 >
- 切勿把名利当做必需品 ..... <76 >
- 学会淡泊名利 ..... <80 >
- 谨慎对待名利 ..... <84 >
- 做人不可过于贪婪 ..... <87 >
- 做人要恬淡宁静 ..... <90 >
- 一味追求欲念而迷住双眼 ..... <93 >
- 善待富贵与贫贱 ..... <96 >
- 远离纷扰 ..... <100 >

### 第四辑 与世无争，以静制动

- 学会以静制动 ..... <105 >
- 要有谦逊的品德 ..... <108 >
- 找回原来的自我 ..... <111 >
- 给心灵洗个澡 ..... <114 >
- 退一步为了进十步 ..... <117 >
- 别在目标里迷失自己 ..... <120 >
- 知足者常乐 ..... <123 >
- 有所为，有所不为 ..... <125 >
- 给心情放个假 ..... <129 >
- 直路不通转个弯 ..... <131 >
- 低头是为了抬头 ..... <134 >

### 第五辑 大智若愚，假痴不癫

- 大智若愚 ..... <139 >
- 不要处处显示自己智慧过人 ..... <143 >
- 多一个朋友多一条路 ..... <147 >
- 花要半开，人要半醉 ..... <150 >
- 做任何事都要适度 ..... <153 >
- 不要画蛇添足 ..... <156 >

庄子的智慧

庄子的智慧

庄子的智慧

居功不可自傲·····	< 159 >
做人要有深度·····	< 162 >

## 第六辑 坚持自我，相信自我

### 庄子的智慧

冷静催生智慧·····	< 167 >
别让命运左右着我们的生活·····	< 169 >
追求要有取舍·····	< 172 >
别把进取心变成贪心·····	< 175 >
忘记是人生最大的智慧·····	< 178 >
有时心无旁骛·····	< 181 >
知人者智，自知者明·····	< 184 >
适当时候随大流·····	< 187 >

## 第七辑 提高涵养，学会包容

### 庄子的智慧

大辩不言·····	< 193 >
该放手时就放手·····	< 196 >
弄清自己看问题的角度·····	< 199 >
不要让“自我感觉”害己·····	< 201 >
处世正直有原则·····	< 204 >
付出不期求回报·····	< 208 >
最重要的是活在当下·····	< 211 >
小事不较真·····	< 214 >

## 第八辑 磨炼自我，提升人格

### 庄子的智慧

做一个至真的人·····	< 219 >
设防要适当·····	< 222 >
以君子为友·····	< 226 >
得意之时莫忘形·····	< 230 >
以赤诚之心待人·····	< 234 >
嘴上留情，脚下才会有路·····	< 237 >
语言也能伤人·····	< 240 >

细节要注意·····	<243>
为人处世要真诚·····	<249>

## 第九辑 适当减压，活出真自我

要心胸开阔,心境平和·····	<252>
提防轻易得到的好处·····	<255>
默默做自己该做的事·····	<258>
不要患得患失·····	<262>
不要被非议和赞誉左右·····	<266>
大巧若拙·····	<269>
毅力助你走向成功·····	<271>
给自己的生活松松绑·····	<274>
体现真我·····	<278>
远离是非·····	<>

庄子的智慧

## 做人有个好心态

心态决定成败，甚至决定你的一生，“每个人最想改变的是生活，最不想改变的是自己。”我们真正成为心态的主人。作为一个现代人，我们要时刻与人打交道，要学会在工作中领略老庄的做人做事与构建人生境界，运用老庄之道不代表我们就一定要游离于世俗之外，而恰恰是因为对世俗的清醒和深刻的认识，从而对事情的处理有着更巧妙，更圆融的方式。我们要有积极的心态，心存希望，勇往直前。要坚持，要有毅力，那么，成功早晚属于你。





## 温暖别人的时候， 自己最先被温暖

### 庄子语录

以仁为恩，以义为理，以礼为行，以乐为和，熏然蕙仁，谓之君子。

——《庄子·天下》



>>>

用仁慈的观点来普施恩泽，用道义的标准来分辨串理。用礼仪的准则来约束行动，用音乐的韵律来陶冶性情，和善慈祥，称为君子。



### 智慧解析

庄子在《庄子·外篇·缮性》中写道：“古之治道者，以恬养知；知生而无以知为也，谓之以知养恬。知和恬交相养，而和理出其性。夫德，和也；道，道也。德无不容，仁也；道无不理，义也；义明而物亲，忠也；中纯实而反乎情，乐也；信行容体而顺乎文，礼也。”意思是说：“以前，研究道术的那些人，总是以恬静来调养心智；心智生成而不用智巧行事，也就是以心智调养恬静。心智和恬静交相调治，因而身心和谐。”

“德是什么，谐和也；道是什么，顺应也。德无所不容，就叫做仁；道

无所不顺,就叫做义。明白义理,就叫做忠;心中纯厚朴实而且返朴归真,就是乐;诚信、得体而且合于一定礼仪的节度和表征,就可以称作礼了。”

庄子认为,君子应有仁、义、礼,有好的规范,做人拥有好心情,也就具备了仁、义、礼,快乐自在其中。有仁、义、礼,是对别人的,也就是要让别人有好的感受。别人有好的感受,自己也会有好的感受。

有一个五岁的女孩儿甜甜,很是惹人喜爱。每当大家上下班经过那家理发店时,甜甜远远地就朝人叫着“叔叔、阿姨”,他们就会不由自主地停下脚步,她就连忙跑过来,扬着脸说话。“天这么热,你这是干什么去呀?”“叔叔上班啊!”“上班干什么呀?”“上班挣钱吃饭哪。”

甜甜高兴的时候,说着说着,还会神秘地说“您信吗,我会学赵本山!”她便躬着腰,夸张地装着《小草》中的那个喜欢唱歌的老太太。甜甜刚一拿姿势,就把人逗得憋不住笑了起来。甜甜也笑了,就是那种满足后美美的笑!

甜甜的妈妈笑着说:“这孩子就愿意跟你疯,她学的东西你要是笑了,看把她美的,比买两根冰棍还高兴。回家准还会学点别的,就是想给你演着看。”

对于过路人来说,看着甜甜的“表演”,一天的疲惫,不知不觉间就烟消云散了,快乐也就油然而生了。而对于甜甜呢?把学来的东西表演给别人看了,别人笑了,就是自己的努力得到了承认,自己心里也美滋滋的。

快乐和痛苦都是可以营造的、相互传递的。所谓投桃报李,种瓜得瓜,种豆得豆,因果报应。

美国“积极心理学之父”唐·克利夫顿认为,如果总是这样看待事物,人与人之间的关系将总是以负面关系为主。他发现,个人生命会因人际互动而不同,积极的互动能使双方成长,消极的互动能让双方衰落。我们每个人都有个无形的水桶,桶里的水不断增减,水桶满溢时会心情愉快,干涸见底时则沮丧。每个人也都有一只无形的勺子,当我们舀水到别人的桶里——用言行替别人增添正面情绪时,也会让自己的水位高一些;如果用勺子去舀别人的水——言行有损别人的正面情绪时,自己桶里的水也会跟着减少。

当你拥有六个苹果的时候,千万不要把它们都吃掉,因为你把六个苹果全都吃掉,你也只吃到了六个苹果,只吃到了一种味道,那就是苹



果的味道。如果你把六个苹果中的五个拿出来给别人吃,尽管表面上你丢了五个苹果,但实际上你却得到了其他五个人的友情和好感。以后你还能得到更多,当别人有了别的水果的时候,也一定会和你分享,你会从这个人手里得到一个橘子,那个人手里得到一个梨,最后你可能就得到了六种不同的水果,六种不同的味道,六种不同的颜色,六个人的友谊。

所以,人一定要学会用你拥有的东西去换取对你来说更加重要和丰富的东西。

你看文艺表演,演员是为观众服务的,给大家乐,美的享受,心灵的愉悦。养眼、养心、养性、也养体。当掌声响起来时,不但台下快乐发自内心,台上也兴奋不已,快乐无比。台上台下互动了,相互传递着快乐,达到和谐美满;多少业余“作家”,挤着闲暇时间,坐在电脑屏幕前,敲敲打打,快乐着码字过程的同时,也期望着自己的文字飞翔成飘香的“铅字”,穿梭在网络间,传递在快乐的眼神里,哪怕给整天嚷着生活平淡的人们添上些许快乐,欣慰的快乐也会成为他们坚守的永恒动力;多少清廉的官儿,就是以取乐百姓为乐,甚至把百姓的满意,百姓的快乐,当作毕生仕途的追求。百姓快乐了,百姓幸福了,他就能睡上安稳觉,吃上香甜的饭了,快乐也就融入生活的点点滴滴之中。

每一天里,就是你在家里,多做些快乐着爱人与儿女的事儿,你就会发现,接踵而来的就是快乐生活的连载!走出家门,从你轻轻地关上单元门那刻起,多想着别人,别人就会收获快乐,快乐自然也就洋溢在你的身边。

生活中,别吝惜微笑,别吝惜掌声,别吝惜对你来说,也许就是微不足道的赞美,可对别人来说,也许就是一天的快乐,甚至一生执著前行的动力。有时,我们更多地从快乐着别人的每一天里,收获着属于自己的快乐。但是,什么时候都应该记住,在奉献给别人快乐的同时,也应该想着自己,只有自己心中拥有了快乐,才会把快乐无私地送给别人。快乐着别人,也快乐着自己,生活才会永恒着快乐!

给别人快乐吧,为了社会的和谐,为别人,也是为自己。你快乐,我快乐,大家都快乐。心情好就身体好。人的一生就那么短,我们为什么要在痛苦、不在快乐中度过呢?

## 前进的路上切勿回头

### 庄子语录

至人不留行焉。

——《庄子·外物》



得道的人不会固执于自己的所作所为。



### 智慧解析

庄子认为,历史的车轮滚滚向前,没有停止的时候,时光也不可能倒流。所以,作为生活在这个时空里的人,也应该一直向前,没有停止,当然更不能回头。

时空如是,历史如是,人生如是,爱情也如是。

张军和李丹一直很要好,除了学习,他们还偷偷传纸条儿来交流学习、联络感情。

后来班上有了第一批入团的名额,但仅仅一名。张军很优秀,是重点培养对象之一。但他害怕和李丹的事儿被老师同学发现后,不发展他人团,他心中很是忐忑不安。

而后有一天班会上,李丹向他扔过来一张纸条儿,他发现有几个同学看见了,他于是毫不犹豫地将纸条看也不看就扔到窗外。李丹那张



期待着的脸突然苍白了，她垂下了眼睛。

这件事证明了他的清白和李丹的自作多情。

他理所当然地成为了光荣的团员。然而从此李丹再也没有和他说过一句话，当然也没再传过纸条儿。

多年以后，他和她都毕业了，张军很想和这个纯真善良的女孩和好，当他有一天拦住她表白时，她默默看了他一眼：“有一种心灵的伤害即使痊愈了，也会留下一道印痕。”便转身走了。

其实李丹递过来的纸条只是一道数学题。

人这一辈子，总在遭遇着自己没有经历过的事情，等到啥事都没有的时候，差不多也就玩完了。与其瞻前顾后，惶惶惑惑，倒不如一马当先，奋勇向前。都说车到山前必有路，没有路又怎么样。走在路上，只向前看，不要回头。等到尘埃落定，苦痛也罢，欢乐也罢，都变成了记忆。等到你有钱都花不动的时候，记忆会成为你惟一的财富，谁也抢不掉，谁也带不走。

正如《大话西游》中紫霞仙子说的那样：我猜到了故事的开头，却没有猜到这结局。人活着，要做的事情很多，如果每一件都要按自己的设想发展结局，那怎么可能？如不可能，执著的必会生出烦恼，终生疲惫。

外在的风雨，终有停止的一刻，但我们内在的风雨，如何才能归于平静？一切的羁恋苦求无非徒增烦恼，只有一切随缘，才能平息胸中的风雨。另外，思想另一个境界，一切随缘，会得到一个新的开端，忘怀逝去的，争取未来的。

朋友红在电话里说她把工作辞去了，也和男朋友分手了，现在伤痕累累地准备回家。虽然见多了朋友的悲欢离合，却依然不知道该如何去宽慰，只是默默地听她说完，插了一句：“决定了就不要去回头了，也不要再说后悔。”红有一种疲倦后的冷笑：“真的可以不后悔吗？我现在就在后悔当初没有与他分手。”

曾经为了男朋友，红曾辞去了辛辛苦苦在上海找到的心仪工作，折回到了家乡的小城市，留在了男朋友介绍的一家小公司做着她不喜欢的数据整理工作，一心地等着他研究生毕业后可以与她一起折回上海，继续她的梦想。两年过去了，他却放弃了最初对她的诺言。面对红的请求，男朋友是一种冷漠与不理解，甚至是打骂。

“我真的很不快乐，我不想再浪费自己的青春。”红在电话里黯然

地说。

能够体会红的苦楚,可是能够劝她的,还是那么一句:莫回头。也许在做一个决定之前,可以去三思,但做了决定了,就该义无反顾,决然而去了,就好像知道瓦罐在身后摔破了,就不要去回头再观看,因为回头无益,却只是徒增心痛。爱情也一样,已经破碎了,就不要再去徒劳地对坐着哭泣,更不要一步三回头。因为一旦回头了,总要眷顾起以前的种种恩爱痴恋,心中却又多了一种牵挂,多了一份无望的希望。而一不忍心,却又可能变成了那样的一个结,心中难免就有了恨。

爱情之所以让人黯然神伤,就是因为有了那一种微渺希望的诱惑,总是在等待着对方的回心转意,浪子回头或是在心底一遍遍地修改着爱情的进程:要是当初自己做了什么、不做了什么,是否两个人就不会偏离最初的甜蜜轨道?只是爱情真的不能彩排,错过了的,就算真的不舍得,想要握紧拳头去攥住、收获的,也只能是一手的湿漉,而不会是幻想中的最初那样的甜蜜。所以不如放手罢,任它雨打风吹去,不再回头,不再眷恋。让明天牵引着今天,去寻找新的幸福。

在这里再讲一段公案:唐代人严阳尊者问赵州从谏禅师:“一物不将来时如何?”赵州答:“放下著。”尊者问:“既是一物不将来,还放下个什么?”赵州说:“放不下,担取去。”其实无论放下还是担取,对于我们来说,都是要求顺应生活了,恰如让今天碾过昨天那样的顺应了,而让昨天拖滞着今天,就是一种不智。

有一个传说,人死了,其灵魂会把生前的脚印一一地拓取起来。显然,这是在回顾一生的经历。于是也就理解成:在我们老时、将逝时,我们才有权利去回头观望我们过去岁月里浅浅深深的脚印,而现在,我们还是应该前行。在生活上如是,爱情上也如是。

有一位名人说:千万莫回头——危险就在你后头!请切记!

