

北大名家教你做人

东方闻睿编著

出版社 :伊犁人民出版社

书号 : ISBN 7-229-00000-0

版权所有 : 烨子工作室

类别 : 个人修养 / 研究

出版时间 : 2000年1月

字数 : 10万字

内容提要 :

摇摇体育事业建设和发展 ,使北大人不仅获得了健康的身体 ,健康的思想 ,也为他们完善的人格 ,个人发展提供了重要的基础。

健康是重要的 ,一个人拥有健康就拥有了快乐 ,所以 ,我们要珍视健康 ,完善的人格只有在健康的基础之上才能建立起来。没有健康 ,就没有了成功的本钱。

目 录

■蔡元培 :要有一颗宽容的善心。 ■人生范本 蔡元培——兼容并蓄 ,有容乃大。	圆猿缘远愿怨园园园猿猿猿猿源
□从小事做起 ,责人与责己	猿
□惧微端之不可开	猿
□宽以待人 ,海纳百川	远
□宽厚平和 ,谦恭待人	愿
□自私与气度	怨
□豁达宽宏 ,降低德服人	园
□良药苦口利干病	园
□小不忍则乱大谋	猿
□用理智抑制激情	猿
□宽容也需有度	源
■沈从文 :从旁听生到北大教授	
■人生范本 沈从文——人贵在勤 ,利用分秒	愿
□勤是通往成功的惟一捷径	愿
□活到老 ,学到老	园
□想到学习 ,四十不晚	猿
□我们的时间与生命	缘
□正确而完美地利用时间	苑
□抓住时间的特性	怨
□幸福只在辛勤的汗水中	猿
□用辛勤战胜贫穷和厄运	猿
□勤奋造就天才	远
□勤奋工作的习惯就是点石成金之术	愿
■朱光潜 :人生快乐 ,人际融洽很重要	
■人生范本 朱光潜——做人要学会合作	源
□团结就是力量	源
□认识你的朋友	远
□和谐地与人共处	缘
□了解你的合伙人	缘
□水至清则无鱼 ,人至察则无徒	缘
□把你的合作网络化	远
□合作要有“亲”有“疏”	远
□合作要融入团体之中	缘
□随时随地的合作关系	苑
□勇于合作 ,培养合作精神	苑
□合作中的品质	苑

■吴福辉 :内心率真 纵情谈笑

- ☐人生范本 吴福辉——做一个快乐之人..... 苑
- ☐自信 ,才会快乐..... 苑
- ☐快乐 源于正确的心态..... 苑
- ☐快乐的力量 苑
- ☐快乐是你的本质 苑
- ☐在工作中品味快乐 苑
- ☐寻找属于你的快乐 苑
- ☐快乐才是最好的财富 苑
- ☐笑对人生 ,快乐生活..... 苑

■陈岱孙 治学严谨 ,
脚踏实地地追求真理

- 摇摇☐人生范本 :做人要有求实的精神..... 怨
- ☐脚踏实地 追求真理。 怨
 - ☐平淡之中的伟大 怨
 - ☐走我们自己的路 怨
 - ☐为真理而言 不讲违心话。 怨

■钱理群 坚守信仰 保持自我

- 人生范本 钱理群——做人要有独立的品格 苑
- ☐独立地思考生活..... 苑
- ☐独立的品格 是成功者的必备条件 苑

■钱玄同 :向学生求教的教授

- 人生范本 :不耻向学生请教的教授 苑
- ☐谦恭质朴 胸如大地 苑
- ☐谦受益 满招损 苑

■邹衡 敢于“ 推翻历史三千载 ”的人

- 人生范本 邹衡——超越自我 独创历史..... 苑
- ☐创新是一种生的力量..... 苑
- ☐创新是一种精神..... 怨
- ☐发扬创新精神 ,用创意点击人生成功的火花 苑
- ☐求索之路 ,总在时代的前沿 苑
- ☐厚积薄发 ,不断进取 ,走创新之路..... 苑
- ☐智慧的模仿和创新也是成功的一条途径..... 怨
- ☐突破前人的束缚..... 苑

■赵国 :以平常心对待人生

- 人生范本 赵国——以平常的心对待学术和人生 苑
- ☐做人 首先要明志 苑
- ☐去尽浮躁 洗却铅华 ,保持真我之志..... 苑
- ☐真风流出自真内涵..... 苑
- ☐心静如镜..... 苑

□寻找自己的可立之“志”	员缘
■马寅初：“身体好”是第一条	
■人生范本：马寅初——“身体好”是第一条	员愿
□身体是革命的本钱	员愿
□拥有健康的心理	员蒙
□有害健康的心理因素	员蒙
□健康的关键	员蒙
□迈向健康	员愿
□拥有健康	员愿
□珍惜健康	员猿

■蔡元培 兼容并蓄 ,有容乃大 ——做人要律己宽人

谦谦君子 ,心如江海。蔡元培做为北大的校长 ,以身做则 ,严于律己 ,同时又以其宽容与豁达 ,为北大树起了“ 正大 ”之校风。北大之“ 大 ,兼容并包 ,思想自由 ,这与北大人的胸襟宽是分不开的。做人 ,应当有宽厚平和之胸 ,有谦恭包容之怀。

■人生范本：蔡元培——要有一颗的善心。

蔡元培开创北大的精神，他用“思想自由，兼容并包”来指导北大人的前进与发展。“思想自由，兼容并包”是北大之“大”。它不是夜郎自大，不是狂妄自大，不是假大空之大，也不是指校舍恢宏意义上的大，它是一种指导思想，是实实在在的“大”。这种“思想自由，兼容并包”有着优良的导向规范和优良的条件选择，北大的“大”是有其特定涵义的积极的“大”。这是经过历史考验和证实的，是被社会所公认的北大精神。而这种精神是从蔡元培先生入主北大后，开始真正地“大”起来的，因此，蔡氏自己的精辟论述是对北大之“大”的最好诠释。

蔡元培，浙江绍兴人，~~清~~1869年11月11日出生。著名的民主主义革命家、教育家、思想家，光绪时进士，曾留学德国莱比锡大学，组织过光复会，曾任中华民国临时政府第一任教育总长，~~清~~1917年4月，被任命为北大校长。1917年11月19日，蔡元培到北大发表就职演说时，就提出了“抱定宗旨”、“砥砺学行”、“敬爱师友”的三项要求。他指出：“大学者，研究高深学问者也”，故“宗旨不可以不正大”，学生“品行不可以不谨严”，师生共处一堂，“自应以诚相待，敬礼有加”，“庶可收切磋之效”。可见，北大之大的第一个涵义即是“学校宗旨的‘正大’”。

做为中国第一学府——北大的校长，身为教育家的蔡元培先生，不仅具有宽容与博大的心胸，而且在生活中处处严格要求自己，从身体则，其谦谦君子的风度，堪称律己的典范。

蔡元培在生活中为自己立了三个原则，简称“三不主义”，即：一不做官，二不纳妾，三不打麻将。出任北大校长后，蔡元培又在潜移默化中，向学生们大力倡导“不做官”这一条。虽然他并没有公开宣传“不做官”的原则，但从他的一系列改革举措中，学生们很容易便能悟出：北大的毕业生不等于科举时代的进士举人，做学问也并不是为了谋取升官发财的阶梯。研究学术既不是为了做官，更不是为了发财，而是为了追求真理。北大重学问而轻仁的风气就此逐步形成，并不断发扬光大。时至今日，北大依然保持着这种以学为主的风气。

蔡元培一生致力于祖国的教育事业，个人生活极其简朴，不治家产，一切从简，人们形容贫寒之士时常用“家徒四壁”一词，而蔡元培先生在~~还~~40岁之前，连这“徒四壁”的房子都没有，只是在提任了中央研究院院长后，才在上海购置了一座小的二层楼房，总算拥有了一个真正属于自己的家。

蔡先生在饮食方面更是无要求。粗茶淡饭，却也饶有乐趣。

先生吃饭，吃的都是最普通的大锅菜，从不特殊单做。但他也有一点小小爱好，就是每顿饭

都要喝上一点酒。先生用的酒壶,是一个锡质的方开暖壶,大概可装四两酒。先生吃的酒以绍兴酒为多,吃时他也不需要人陪,自斟自饮,一壶吃净后也不再添。他一般不吃饭,菜也吃的很少。因为有胃病,他每次都要吃上几片面包。顿顿如此,天天如此。如果一个人能保持清淡的生活,能用持之以恒的精神对待一件小事,恐怕在这个世上就不会有什么事情与他为难了。

□从小事做起,责人与责己

不因恶小而为之,不因善小而为之。自古至今,纵观成大事者,他们没有一个人不是严于律己的律己的典范。时刻注意检查自己的品行,持之以恒,从点滴做起,从小处做起,严格要求自己,为成功打下了良好的品格基础。

放纵还是积极进取、自强不息,关系到我们每一个人的成功与失败。我们羡慕那些积极进取、乐观向上、自强不息的强者,同时,我们对那些放纵自己、无所作为的颓废之士要加以批评和唾弃。

放纵自己,会使希望变成失败。我们经常可以听到某某干部因放松对自己的约束而由公仆变成了人民的罪人。一个人放纵自己,那个人放纵自己,那这个人将不会有什么希望。这是小的方面来讲。从大的方面来讲,如果一个政党、一个国家放纵自己,不注意省过、严约,那也同样会出问题的。

所以,做学问也好,做人也好,不管外界如何,不管周围的环境如何具有吸引力,即使外面的世界很“精彩”,也不能放纵自己。

在人和人的接触中,有时候最容易做的是小事,因为它无处不在,最难做到的也是小事,因为它很琐碎。譬如,随口答应别人一件举手之劳的小事,可随即就忘了,别人却常常惦记着,寄厚望于你,约好的时间,也并没有因为什么特殊情况,就迟到几十分钟,甚至个把小时,也不大在意。这些虽然事小,但却都能体现一个人的人生态度。

怎样要求别人,怎样要求自己,这是一个人做人的态度与原则问题。人在交往中产生矛盾恩怨,工作中发生缺点错误,总有自己和别人两方面的原因。解决矛盾,克服缺点错误,需要从自己和别人的两方面找原因,严格要求自己,主动承担自己的责任。如果只看到别人的问题,看不到自己的问题,只要求别人,不要求自己,矛盾和问题就永远不能解决,甚致有时候会更加使矛盾激化。

“君子求诸己,小人求诸人。”

“躬自厚而薄责于人,则远怨矣。”

“政者,正也,子帅以正,孰敢不正。”

“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”

古人教给我们:与人相处有了矛盾,消除怨恨。才能为你的人生之路扫清不该有的障碍。只有对自己严格,在两人之前先责己,把矛盾解决好,才会“身正”;“令行”。

蔡元培严于要求自己,被人们奉为典范当时曾有人问他如此的身份还要何必自己这么严格呢?蔡元培对此问一笑,举了几个古人的例子:

“先主(刘备)然其中计,既斩怀、沛,还向成都所过辄克。于涪大会,置酒作乐,谓统曰:今日之会,可谓乐矣。’统曰:伐人之国而以为欢,非仁者之兵也。’先主(刘备)醉,怒曰:武王伐纣,前歌后舞,非仁者耶?卿言不当,宜速起出!’于是统逡巡引退。先主寻悔,请还。统复故位,初不顾谢,饮食自若。先主谓曰:向者之论,阿谁为失?统对曰:君臣俱失。’先主大笑,宴乐如初。”

刘备知错便改,及时承认错误。身为君主,可见其要求自己之严。

此为试读,而文先生PDF请勿问: www.ctbook.com

还有战国时燕惠王的父亲昭王知人善任，重用贤能，他听从乐毅的建议，联合赵、楚、韩、魏等国攻打齐国，以乐毅为上将军，攻下齐国七十余城。昭王死后，继位的惠王中了齐国的反间计，以才智不如乐毅的骑劫取代乐毅的职务。乐毅被迫逃往赵国。乐毅离开燕国后，齐国的田单即领兵攻打燕国，收复了全部失地。燕惠王后悔以骑劫取代乐毅，但又不检讨自己的错误，反而指责乐毅忘恩负义。说：

“先王举国而委将军，将军为燕破齐，报先王之仇，天下莫不震动，寡人岂敢一日忘将军之功哉！会先王弃群臣，寡人新即位，左右误寡人。寡人之使骑劫代将军，为将军久暴露于外，故召将军且休，计事。将军过听，以与寡人有隙，遂捐燕归赵。将军自为计则可矣，而亦何以报先王之所以遇将军之意乎？”

这是一个不严于律己的反例，细枝末节的差错都可导致江山的倾覆，对自己严格些，难道应该以地位和身份为准吗？

从蔡元培的身上，我们可以领悟到，严于律己是一件很主要的事情。大至国家君臣，小至布衣百姓，发生矛盾以后，如果双方都有责己的雅量，任何矛盾都不难解决。如果只责备对方，不检讨自己，隔阂怨恨就会越积越深，以至矛盾激化，关系破裂。选致还会出现一些意想不到的后果。

既责人，又责己，先正己，后正人。“专责己者兼可成人之善，专责人者适以长己之恶。”责己就是从我做起，以实际行动和活的榜样去教育人、感化人。这样，别人才会心悦诚服，教育批评才起作用。如果只责人，不责己，就会助长自己的错误。只有自身正，其令才会得以行，如果自身都不能正，去教育别人，谁会听呢？

诸葛亮为蜀之相国，“善无微而不赏，恶无纤而不贬”，但“刑政虽峻而无怨者”。这不仅因为他“用心平而劝戒明”，还因为他严于律己，以身作则。街亭之役，马谡违反诸葛亮的节度，举动失宜，使蜀军大败，诸葛亮既斩了马谡，又上疏检讨自己“授任无方”、用人不当的过失，自贬三级。

这种只有感召力的人格均是从严于律己而出的。从自身做起，而日常生活中，却有一种人恰恰与此相反，他们责人严、律己宽，捕风捉影，信口开河，助长了言行不一，清淡空议、惹是生非的不良风气。身体力行，对自己的要求严格、全面，对别人的要求宽厚、简约。

“古之君子，其责己也重以周，其待人也轻以约。”蔡元培认为：“古之君子”以舜和周公这样的圣贤为标准的，认为他们能做到的，自己也应该做到。因此对自己的要求就严格而周全，对别人则先看他的优点和进步。“取其一不究其二，即其新不究其旧”，唯恐损害别人为善的积极性。这样，对别人的要求自然就宽厚而简约了。

当今的社会中，对人严、对己宽的问题，仍然普遍存在，问题的实质也是人对己要求的标准不同。对别人马列主义，对自己自由主义，看别人的缺点多，看自己的优点多，批评别往往苛刻求全，攻其一点，不及其余，不看别人的现实表现，纠缠过去的恩怨是非，批评自己的时候则轻描淡写，强调客观，覆短护私。出现这种情况，也和“忌”与“忌”不无关系。自己不求进步，不思进取，又害怕别人进步，获得成就和名声。应该去掉这种不健康的心理，改变这种不健康的风气。北大人用高标准要标自己，严格检查自己思想上、工作上的缺点，同时以宽厚的态度对待别人，鼓励、支持别人从善、向上的积极性。这样，不但自己和别人共同进步，也有利于解决人际关系中的矛盾，形成积极健康的良好风气。

谦逊，宽容是中华民族传统美德，大家名士常以谦谦君子来自民。北大校长蔡元培先生为人谦逊平和，容大度很受学生们爱戴，冯友兰曾这样评价他：

“胸怀阔然，彻视无问，测其蕴，则诘平苦沧澳之无际……”

□惧微端之不可开

有些年轻人认为,做一番大事业便要轰轰烈烈,而不能拘泥于小节,不拘小节,可能是一种“豪放洒脱”,但在做人的原则上讲,以处也是不可随便的。

“君子当众人所惊之事,略一动容,才干碍于礼义上些须,便鄂然变色,若触大刑宪然,惧大防之不可溃,而微端之不可开也”这是先人留下的为人之路。一坪绿地,鲜嫩可爱。有走路的人,为少绕几步,省些脚力,便从草坪上斜插过去,踩出一道小径。后来的人也跟着他的脚印踩过,时间一长,竟踩出一条人来人往的大路。这此,增多是“君子”所不为的。

还有,有一些时候(比如街上有了什么事,许多人都跑去围观看热闹),一点儿也不为所动,但如事情才有少许触犯了礼义,君子便会脸色严肃心中不安起来,就好像犯了刑法一样,担心坏了礼义的堤防,一个小小的漏洞都不能开。君子的这种行为常被众人嘲笑为“迂”,认为君子小题大做,不识轻重。但要知道,天下许多不好办的大麻烦,常常就是从那些小处随便的人那儿引起的。

其实,实际生活中,很多人认为,小处随便,决不是什么无伤大雅、无足轻重的小事一桩,到头到头来却出现了不可估订的后果,举几个例子。

“挑战者号”航天飞机空中爆炸,宇航员命丧太空,是由于机身上一道焊缝没有焊好。前不久美国潜艇浮出水面时撞翻日本渔船,造成船毁人亡,是由于潜艇上的操作人员一个漫不经心的操作失误。日常生活中,有人从高层住宅上随手扔下一个酒瓶,结果将适从楼下经过的行人砸死。一家度假村在一种玻璃门上做警示标记,结果让奔跑的小孩一头撞上,受到重伤。就说世界上许多森林大火,也往往是有人乱扔烟头造成的……

当其一个烟头随手一扔时,哪会考虑到森林着火、消防员冒死扑救、地球资源遭破坏?当一个随手扔酒瓶的时候,他一点不曾考虑会闯出这么大祸……

做人,小处随便不得,所谓“防微杜渐”有些事,就算没有惹出大漏子,比如随地吐口痰,随手丢一只空易拉罐,结果让人罚了几十元钱,从自私的角度讲,你说冤不冤?

有一个笑话故事,讲一位有心脏病的老者住楼下,楼上住一位小伙子。小伙子常回来时脚步重,动静大,老者你就听吧:“蹬蹬蹬——上楼梯了,咣当——开门了,哗哗哗——洗漱呢,最要命的是上床时脱皮鞋,先脱一只,一扔,咣!老者心一哆嗦。再脱另一只,一扔,咣!老者心再一哆嗦。这两哆嗦过了,才算安静下来,老者才能入睡。老者脾气好,一直忍着,可夜夜如此也受不了呀!这天,见了小伙子,老者就给小伙子说了,小伙大态度挺好,虚心接受。可到了夜里,老者听着那动静又来了——“蹬蹬蹬!咣当!哗哗哗!老者想,忍着吧,不就再两声吗?咣!一声。老者等第二声,奇怪,怎么不响了?老者这个心悬哪,就等着第二声响过好入睡,等了一宿,愣没响——原来这小伙子脱另一只鞋时,突然想起了老者白天提的意见。就轻轻地把鞋放在了地上……

这虽然只是个笑话,可却让人品味良久。现在的我们正处在城市化的进程中,过去的胡同变成了高层建筑。一二百户住一个楼,你小处随便,楼道里乱堆东西,夜里把电视机音量放到最大,从窗户往外随意扔垃圾,你觉得没什么,可别人怎么办?如果人人如此,这个社会岂不天下大乱了。

古人能从道德的角度劝人不要忽视小处的修养。今天,除了道德外,还有法制。一旦因为我们的“小过失”而引发了大祸,那就真会受到法律的制裁。

但是也有一“小事”并不属于法律管辖的范围,甚至也谈不上是多严重的道德问题。比如,在地铁上的座位时跷二郎腿,让站着的乘客别扭;开会迟到;雨天快车,溅行人一身水;打公用电话时

煲电话粥 ,不顾后面有人等 ;消防队救火的围观挡道 ;嚼完口香糖乱吐 ;在公共上乱叫乱喊……这些举止 ,给他人添不便 ,惹他人不痛快 ,自己又怎能心安理行 ,毫无歉意 ?如他人也如此待你 ,你作何感想 ?人人都这样 “不拘小节 ” ,社会还能有何文明可言呢 ?

从小处 ,可以看到一个人的休养与品质 ,是做人的一个入口同时也是缺口。我们所做的许多 “小 ”实际上是在抵消别人的劳动成果。乱扔垃圾 ,环卫工人的劳动就白费了。围观看热闹 ,反给救火添乱 ,只会加大火灾损失。开会迟到 ,你耽误的是大家的时间 ,而在今天这个讲求效率和守时的时代 ,你显然与之不合拍……这样的事多了 ,最终结果是使社会发展变慢 ,使经济水平下降 ,这也就是为什么有社会责任感的 “君子 ”才干碍礼义上些须 ,便愕然变色 ”的原因。

古人为我们做出了小事也要注意的榜样 ,提出为人要切忌 :作客与人相争骂 ,筵上乱叫唤 ;抢夺人话柄 (乱插嘴抢话) ;对众倒卧 ,着鞋卧人床 ;说主人密事 ;作客踏翻台桌 ;嚼残鱼肉置盘上 ;主人未迎便先上厅坐 ;翻人书籍 ;人前假咳吐痰 ;吃烟吐不择地 ;吃烟向人喷气 ;烟灰火悄敲满地 (吃旱烟时) ;项多油滞不洗拭 (不洗脖子) ;门庭不扫拂 ,谦上下动手力扯 (谦让尊卑先后时动手乱拉扯) ;探手 (伸手)隔座取物 ;坐即摇膝 ;桌上乱写字 ;坐下脚跷膝上 ;冷笑 ;摘花嗅香 ;开人箱柜 ;坐不耐心 ;坐立不宁 ;偷看人书简 ;粗鲁撞倒人器物 ;借人器物以及书文多日不还 ;好勉强量小之人饮酒 (逼人喝酒) ;在病丧家嬉笑 ,等等。

古人说的这些 ,皆为小处随便的表现。虽然时代已到今日 “后工业社会 ”、数字时代 ,耘垦时代 ,但人性的这些 “一念之苟 ”的毛病并未根除 ,我们应该以彼为镜 ,检点自己 ,虽不能做一个不苟且的君子 ,却也应该 ,却也应该注重一些社会道德 ,做一个有品质的人。

北大的学生都知道这样一个故事 :曾有一些行事随便的人 ,常常在一处墙角小便 ,秽气冲天。于佑任老先生看不下去了 ,就写了一纸 “不可随处小便 ” ,张贴于墙角。刚贴上没多久 ,浆糊都没干 ,这纸条就不翼而飞——原来于老先生是有名的书法家 ,有一人极敬慕于老先生的墨迹 ,便把这纸条揭了去 ,重新剪裁裱糊后挂于中堂 ,曰 “小处不可随便 ” ,以时时自警自励。

而蔡元培又为代代北大人做出了 “微端之不可开 ”的榜样。

蔡元培先生虽然个人生活极其俭朴 ,对于学生们 ,总是乐于周济帮助。但对于亲朋好友 ,却是另一番情况。

有一位马姓亲戚 ,幼年丧父 ,虽与先生仅是远房表亲 ,但先生仍资助他的生活、学习 ,直到他顺利地北大俄语系毕业。

先生还有一个有趣的见识 ,他总是固执地认为 :学生都是人才 ,亲戚都是庸才。因此 ,凡是北大的学生来找他帮忙 ,他永远是来者不拒 ,有求必应 ,千方百计将对方安置在最为适合的位置。而当有亲戚来找他谋事 ,他虽也尽力帮助 ,但他为之联系的 ,大多是办事员、小科员一类的闲职 ,从不肯委以重任。夫人对此不以为然 ,常劝他 :我家亲戚中 ,虽无经天纬地之才 ,但也都是读书人家出身 ,十几人中 ,总归能有一两个能干得力的吧 ,为什么你一个都不肯重用 ,老是要得罪人呢 ?蔡先生听后 ,每每一声不吭 ,但事后总是依然固我 ,不改初衷。

微小之处不放纵自己 ,谨慎处之 ,这样的人 ,是最难被不正之风击倒的。北大之风之所以 “正 ”而且 “大 ”正是因为在他们的人格中 ,有一种光明正大的东西 ,有一种内在的精神内涵。

□宽以待人 ,海纳百川

海是宽广的 ,做人应该有海一样的胸怀 ,可以纳百川之水。这也是北大人倡导的一种精神 ,宽

厚平和虚怀若谷。

古人说：“江海所以能为百谷王者，以其善下之。”“有容德乃大。”“唯宽可以容人，惟厚可以载物。”“君子不责人所不及，不强人所不能，不苦人所不好。”从社会生活实践来看，宽容大度确实是人在实际生活中不可缺少的素质。

做人，首先要宽以待人。反之，一个以敌视的眼光看人，对周围的人戒备森严，心胸窄小，处处提防，不能宽大为怀的人，必然会因孤独而陷于忧郁和痛苦之中，一个宽宏大量，与人为善，宽容待人，能主动为他人着想，肯关心和帮助别人的人，肯定讨人喜欢，被人接纳，受人尊重，具有魅力，因而能更多地体验成功的喜悦。

宽以待人，就是在人际交往中有较强的相容度。相容就是宽厚、容忍，心胸宽广，忍耐性强。人们往往把宽广的胸怀比作大海，能广纳百川之细流，也不拒暴雨和冰雹；也有人把忍耐性比作弹簧，具有能伸能曲的韧性。有人说过这样一句话：“谁若想在困厄时得到援助，就应在平时待人以宽。”就是说，相容能接纳、团结更多的人，在顺利的时候共奋斗，在困难的时候共患难，进而增加成功的力量，创造更多的成功的机会。反之，相容度低，则会使人疏远，减少合作力量，人为地增加成功的阻力。

一个人若能宽以待人，那他在生活中肯定是将心比心，推己及人的；“己欲立而立人，己欲达而达人；己所不欲，勿施于人。”人同此心，心同此理，一件事情，你自己不能接受，不愿意做，别人也一定不愿接受，不愿意做。记住这些教诲是大有裨益的，它可以避免提出人们难以接受的要求，避免由此而来的难堪局面，推己及人，是以自己为标尺，衡量言行举止能否为人所接受，其依据是人同此心，心同此理。将心比心，设身处地，还可用角色互换的方法，假设自己站在对方的位置上，想想对一个行为或言论的反映、感觉如何，理解他人，体谅他人。这样，便会自觉地宽以待人了。

唐代文学家韩愈说：“古人君子，其责己也重以周，其待人也轻以约。”古代有修养的人，待人很宽厚，而要求自己则十分严格和全面。只有严于律己，才能更有感召力和吸引力。在工作中兢兢业业，一丝不苟，精益求精；在日常生活中，以礼待人，遵守信约，多为他人着想，遇到危险时勇敢无畏，挺身而出，发生摩擦冲突时主动退让。“礼让三分”，宽容让人。

宽以待人，还要对他人的毁誉有一个良好的处理态度。

蔡元培先生曾经对青年人说过这样一席话：“人家的毁誉，不必计较。的确，在人生旅途上，人们经常会遇到毁誉问题。如何正确对待毁誉，反映了一个人的精神境界和道德修养水平。历来高尚的人都主张要注意个人品行和道德的修养，注意声誉。

一个人的声名往往容易毁于其他人的议论里。“人言可畏”，蔡元培先生主张用“不必计较”来对等毁坏人名声的“人言”，要求人们不必把个人的名声看得过重。没有事实根据的人言，总是“腿短”的，不会长久站得住脚，毁人名声的人也许得逞于一时，但终会败露，一个人的品行是客观存在的，它最有说服力。俗语说：“身正不怕影子斜”，古人也说：“人言不足恤。”对待毁人名声的流言蜚语，无言是最好的轻蔑；“模糊”些可以省却许多解释和精力。对于那些无中生有、信口雌黄、不负责任的“人言”，只为耳旁风，就像鲁迅先生对待这种“人言”一样，连眼球都不转一转！“走自己的路”，用自己的行动将“人言”打个粉碎。还是蔡元培先生说得好：“是毁是誉，无甚价值，万勿因人毁誉而忧喜。”因“毁”而忧会失去信心，为“誉”而喜会停步不前。与其因毁而忧，不如自强不息，坚定信心，走自己的路；与其因誉而喜，不如谨慎谦虚，不骄不躁，更上一层楼。先哲们谆谆教诲我们：不为己忧，不为物喜。是我们做人处理应该牢牢记住的。

还有，生活中常会遇到一些令人讨厌的事情，这就要求我们凡事想开些。

不要以为这是陈词滥调。这句话的确极为平凡，说是老生常谈也可以。但是我们不能不承认，

经过无数人传诵的名言谚语，聚集了许多智慧。有句名言：“事情既然已是这样，就不会成为别的样子，勇于承认事情就是这样的情况，平心静气地接受已发生的事情，是克服更多不幸的第一步。”凡事要想得开，对于一些无可避免的事实，更要提得起，放得下，接得住，受得了。只有这样，人生才能潇洒恣侗。要勇敢地面对不幸、灾难和挫折，用平静的心态去承受不可改变的事实，再重新开始。

人一生有无数件小事，鸡毛蒜皮为这些小事伤脑筋，实在是耗费人生，请不要为小事生气。我们可以开阔胸襟，忘却许多不愉快的经历。不要为一些不令人注意、因而也是应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰而失去理智。我们生活在这个世界上只有几十个年头，却为纠缠无聊琐事而白白浪费许多宝贵的时光。试问时过境迁，有谁还会对这些琐事感兴趣呢？我们应当把我们的生命贡献给有价值的事业和崇高的感情。只有这种事业和感情才会为后人一代一代继承下去。为小事生气的人，生命最短促的。他的人生价值也是不足道的。

□宽厚平和，谦恭待人

在北大历史上，宽厚平和的学者不计其数。他们宽厚平和的态度，谦恭待人的方式，足可以使后人铭记于怀，真正是谦谦君子的风度与气势。

马幼渔为人谦和，素有谦谦君子之称。他对待别人极其谦恭尊敬，即使是非常相熟的朋友，也往往以“某某先生”称呼，颇有深得中国古典礼教精髓之意味。

马先生性格和蔼可亲，一向平易待人，宽宏大量，不论对朋友、同事乃至学生皆如此，因此，他又博得“好好先生”的雅号。

一次，马幼渔在教室黑板上发现了“倒马拥周”四个大字，误以为中文系的学生们要“倒”他的系主任职位，而“拥”周作人取而代之。于是，他在课堂上盛赞周作人，对击的品德、学识都大加褒扬。

然而，“倒马拥周”实际上拥有的是另一层含义——批调皮的男学生，欲“倒”北大当时公认的校花马珏（马幼渔的女儿），而“拥”另一位后起佳丽周小姐。

马幼渔在此事上虽闹了一点误会，但他那谦虚、宽厚的风度，却更加充分地展露出来。

谦虚，是可贵的道德品质，又是重要的处世方略。是促进事业成功进而获得人们的理解、支持和合作的动力之一。谦虚的人，平易近人，和蔼可亲，严于律己，宽以待人，因此，得人心，合人意，极易获得人们的喜爱和欢迎。谦逊能够得人心，自己也深受其益。

只要谦恭待人，不论是“头”还是“兵”，都可以在现实生活中建立良好的环境，办起事来，得心应手，四通八达。因此，中外名人都那么称赞谦虚的力量：“虚心使人进步”，智慧是宝石，如果用谦虚镶边，应付地更加灿烂夺目。当我们大为谦卑的时候，便是我们近于伟大的。”

北大就是培养这些伟大的地方，这里有一颗颗灿烂的“宝石”，值得后人不停地学习。

汤用彤先生为人平和宽厚，是为世人所共道的新文化运动后，学派的对垒。思想上的分歧使一些学者之间形同陌路，甚至水火不容。用彤先生因与世不争，心胸开阔，赢得了各方人士的尊重和深厚的友情。关于汤先生的谦和，《胡适日记》中还有一段生动的记述。

1952年11月16日，胡适为汤用彤校读《汉魏两晋南北朝佛教史》稿本，次日到北大与用彤先生畅谈。胡适一直倡导“大胆假设、小心求证”，用彤先生学风与此迥异，但他在谈话中却不以争个优劣长短的口气相逼，而只是说自己胆小：“只能作小心求证，不能作大胆假设”，胡适对此虽很敏感，却由衷地承认这是用彤先生的“谦词”，而且承认用彤先生的治学广态度“最可效法”。

汤用彤先生在文化观点上强调要从各民族文化中吸取精华,融汇西式新文化,不赞成胡适“全盘西化论”,但在与胡适的交谈中,他同样是以协商的温和口气阐述自己的文化观,说“颇有一个私见,就是不愿意主什么好东西都是从外国来的”。胡适也很机智,鉴于用彤先生研究印度佛教成就斐然,乃以调侃的口气说道:“我也有一个私见,就是说什么坏东西都是从印度来的。”于是二人大笑。这一笑意味太深长了,现在的我们应当从中学到许多可贵的东西。

汤用彤教给我们的,是他那融会贯通、心性体会、多维比较的文化学术观、雍正平和的道德风范和真正摒弃了骄傲的气度。

□自私与气度

一个人活在这个世上,不能只关注自己。一个只关注自己的人,他是自私的,这样的人最终会被别人所不齿。

在北大,良好的风气已经使每个人都感受到了宽容的气度是多么地重要,做人,应该有品格,有宽度,热爱生活,热爱他人。中国历史学家翦伯赞就是一个这样的人。

翦伯赞(1898—1968)中国历史学家,湖南桃源人。1925年加入中国共产党,在党的领导下,长期从事统一战线和理论宣传工作。解放初期,与郭沫若等人组了中国史学会。1950年任北京大学历史系主任。1968年因受迫害饮药离世。主要著作《历史哲学教程》、《中国史纲》、《中国史论集》等。有一句话经常挂在翦伯赞的嘴边,那就是“学生是宜国的未来,是祖国的希望,是我们事业的接班人。我们应当热爱他们,关心他们,既做他们的先生,也要做他们的朋友”。翦伯赞是这样说的,也是这样做的。他是北京大学接待学生来访最多的系主任之一,而且学经常参加学生们举办的集体活动。

据1990年代的一位北大历史系同学回忆,有一次,他去请翦伯赞参加除夕师生会餐,当翦老得知这位同学是老乡又是学考古专业的,便热情地说道:“学考古好哇,学考古可以解决重要的历史问题。比如古代史分期问题,讨论好久了,单凭文献上那么几句话,辩来辩去还是搞不清,我看最后要靠考古研究来解决问题。原始社会史离开考古发现根本就无法讲。再说中华民族并不都是炎黄子孙,汉族的组成很不单纯,汉族以外还有很多少数民族,我就是维吾尔族人。少数民族对祖国历史有很多贡献,古文献中很少记载,只有依靠考古发现才能说得清楚。”翦伯赞的一番教诲使这位同学深为感动,留下了极深的印象。

在与同学们的交往中,翦伯赞还注意帮助同学们认清学习和研究历史的目的和意义,帮助大家掌握正确的学习历史和研究历史的方法。他多次勉励同学说:“你们学习历史,既要学会使用显微镜,又要学会使用望远镜。前者培养过细工夫,使你人认识历史事实,洞察细微;后者训练远大眼光,使你们纵览全局,把握要害。所以两者必须结合使用,缺一不可。”翦伯赞的一席语,使同学们茅塞顿开,缠绕在眼前的历史迷雾一下子变得晴朗起来。

在翦伯赞的思想里,他始终认为,青年一代在历史科学方面所能取得的成就,将大大地超过老一代人。始终以发展的眼光看待青年学子,表现出了一代著名教育家、历史学家的博大胸不,这种胸怀不仅是一种品德,也是一种气度,是一种大家风范。

现实生活中,有这种气度的人不多,因为人总是有些私心的。这种私心严重了的时候,就是一种缺点,叫作“自私”。

虽然我们不能说人性是自私的,但我们都不得不承认,一个人的一生绝大多数时间都是在为自

己谋划,绝大多数时间都是在为自己奔忙,所以我们可以说人性是自利的。

人性中这种自利的特征,在遇到利益冲突的时候,极容易演化为自私。这是世界上种种利益争执不断的主要原因。这就是世界上存在着世态炎凉的根本原因。

当你觉得自己很软弱,需要别人帮助,而别人没有帮助你的时候;当你栽了跟头,需要别人安慰,而别人没有安慰你的时候,当你感觉世态炎凉的时候,你是否想过放弃自私是一种品德呢?是否想过,这个社会更需要爱心呢?

蔡元培是北京大学历史上不可磨灭的建设者之一。他的名士气度,至今仍值得我们奉为典范。

他为人行事的人格,具有无穷的力量,很有谦谦儒者的气度。

冯友兰回忆,1951年在美国时,正好蔡元培到美国访问,一天晚上,纽约的中国学生开会欢迎他,人到的很多。蔡元培一进场,所有的人都不约而同地站起来,好像有人在那里指挥一样。有一个久在北京教育界工作的留学生杨荫榆说:“我在中国教育界多年,没有看见校长和学生间的关系这样好的。北大的学生向来自鸣清高,可见了老校长这样恭敬,我现在真是佩服蔡先生了。”我们很同意冯友兰下面对蔡元培的评论,他说:“他所以得到学生们的爱戴,完全是人格的感召。道学家们讲究‘气象’,譬如说周敦颐的气象和‘光风霁月’。又如程颐写的《行状》,说程灏纯粹如精金,湿润如良玉,宽而有制,和而不流……视其色,其接物也如春阳之温,听其言,其人人也如时雨之润。胸怀洞然,彻视无间,测其蕴,则浩乎若沧溟之无际,极其德,美言盖不足以形容,这几句话,对于蔡元培完全适用。这绝不是夸张。我在第一次进到北大校长室的时候,觉得满屋子都是这种气象。”冯友兰所引的这些话和非凡的人格魅力非常形象地描绘了蔡元培的气度。

北大经济学萧灼基教授回忆道:

在北大,像蔡元培这样拥有宽容豁达的名士何止一人。早在中国人民大学学习时,我对陈岱孙教授、樊弘教授等已十分敬佩。当时陈岱孙教授担任经济系主任,我到北大报到后,学校还未开学,我就冒昧地到陈教授家拜访他。虽然我事先并未与陈教授联系,也不认识他,但他听说我是经济系新来的教员,对我十分热情。他详细询问我的学历专业、学习情况和研究兴趣。由于时间太久,谈话的具体内容已记不清,但给我印象特别深刻的是,当我向他告辞时,他一直送我到门口,看着我骑上了自行车,向我鞠了一躬,才返身进家门。这使我非常感动,对我影响很大。后来不少学生和学术界年轻朋友到我家拜访,我也像陈岱孙老一样对第一次来访者一定要送他们到楼下门口。只是这几年岁数大了,又往高楼,只能送他们到住室门口。

这样的气度,也许正是北大的特色,北大有“思想自由,兼容并包”的广阔胸怀,培养出的是令人敬仰的气度宽宏之人。北大之“大”也正是从这些名士的气度与风范中一点一滴地显现出来的。

□ 豁达宽宏,降低德服人

中国人注重“德”,一个人有“德”才会服人,有才无德,这样的人也许可逞一时之势,却不能把握历史的方向,最终还是会被时间所摒弃。北大正是本着中华的这种“德”而行,多少中华名士,都是用它身上的美德征服了世人,用他们豁达的胸怀征服了世界。

文者以德服人。一个人的品德,决定了他在别人心目中的位置,而人们在选择自己所追随的目标时,也往往是以“德”字为标准的。

周作人平时行事,总是一团和气,以德待人。在北京大学,他是以态度温和著名的。相貌上周作人中等身材,穿着长袍,脸稍微圆,一副慈眉善眼的样子。他对于来访者也是一律不拒,客气接

待,与来客对坐在椅子上,不忙不迫,细声微笑地说话,几乎没有人见过他横眉竖目,高声呵斥,尽管有些事情足可把普通人的鼻子都气歪。据说有个时期,他家有下个人,负责里外采购什么的。此人手脚不太干净,常常揩油。当时用钱,要把银元换成铜币,时价是银元换源四铜币。一次周作人与同事聊天谈及,坚持认为是时价圆四多,并说是他的家人一向就这样与他兑换的。众人于是笑说他受了骗。他回家一调查,不仅如此,还有把整包大米也偷走的。他没有办法,一再鼓起勇气,把下人请来,委婉和气地说:“因为家道不济,没有许多事做,希望你高就吧。”不知下人怎么个想法,忽然跪倒,求饶的还话没出口,周作人大惊,赶紧上前扶起,说:“刚才的话算没说,不要在意。”

任大官时期,一个北大旧学生穷得没办法,找他帮忙谋个职业。一次去问时,恰逢他屋有客,门房便挡了驾。学生疑惑周在回避推托,气不打一处来,便站在门口耍起泼来,张口大骂,声音高得足以让里屋也听得清清楚楚。谁也没想到,过了三五天,那位学生得以上任了。有人问周作人,他这样大骂你,你反用他是何道理。周说,到别人门口骂人,这是多么难的事,可见他境况确实不好,太值得同情了。

正是这种胸怀,正是这样的品德,为北大人赢得了无尽的声誉,也为中华民族造就了无数名士。

人生在世,总会有许多风雨坎坷,怎样活得痛快,活得潇洒也是我们面临的一个问题,其实,只要你豁达些,有许多问题就会迎刃而解了。“以我之见,豁达才是人生的奥秘。”北大的一位学者,这样认为:

豁达是一种超脱,是自我精神的解放,人要是成天被名利缠得牢牢的,得失算得精精的,那还何谈豁达,豁达就要有点豪气,乍暖还寒寻常事,淡妆浓抹总相宜。凡事到了淡,就到了最高境界,天高云淡,一片光明。人肯定要有追求,追求是一回事,结果是一回事。你就记住一句话,事物的发生发展都必须符合时空条件,如果条件不是,那你就得认了。人活得累,是心累,常唠叨这几句话就会轻松得多;“功名利禄四道墙,人人翻滚跑得忙,若是你能看得穿。一生快活不嫌长”。与共悲悲戚戚、郁郁寡寡观他过一辈子,不如痛痛快快、潇潇洒洒地活一生,难道这不好吗?

豁达代表的是一种自信。人要是没有精神支撑,剩下的就是一具皮囊。人的这个精神就是自信,自信就是力量,自信给人智勇,自信可以使人消除烦恼,自信可以使人摆脱困境,有了自信,就充满了光明。豁达的人,必是一条敢作也敢为的汉子,而决不是那种佝偻着腰杆,委曲求全的君子。

豁达不是盲目的自我流露,它是一种修养,一种理念、是一种至高的精神境界,说到底是对待一种人生态度的态度。沈从文也好,马寅初也好,一些伟人的跌宕起伏也好,对于人生的种种不平、不幸,都以其博大胸襟和知识学问所涵盖,以及由善良忠直道义所孕育的不屈不挠的生命力所战胜!“卒然临之而不惊,无故加之而不怒。”如此的生命,还会有什么样的火焰山过不去呢!

豁达是一种博大的胸怀、超然洒脱的态度,也是人类个性最高的境界之一,也是一种“德”。一般说来,豁达开朗之人比较宽容,能够对别人不同的看法、思想、言论、行为以至他们的宗教信仰、种族观念等都加以理解和尊重。不轻易把自己认为“正确”或者“错误”的东西强加于别人。他们也有不同意别人。的观点或做法的时候,但他们会尊重别人的选择,给予别人自由思考和生存的权利,他们会以德服人。有时候,往往是豁达产生宽容,宽容导致自由。记得胡适先生说过,如果大家希望享有自由的话,每个人均应采取两种态度,在道德方面,大家都应有谦虚的美德,每人都必须持有自己的看法,不一定是对的态度;在心理方面,每人都应有开阔的胸襟与兼容并蓄的雅量来宽容与自己不同甚至相反的意见。换句话说,采取了这两种态度以后,你会容忍我的意见,我也会容忍你的意见,这样大家便都享有自由了。这不仅是自由,更是开阔了我们的生存空间。

豁达是一种宽容。恢宏大度,胸无芥蒂,肚大能容,肚纳百川。飞短流长怎么样,黑云压城又怎么样,心中自有一束不灭的阳光。以风清月明的态度,从从容容地对等一切,待到廓清云雾,必定是柳暗

花明的全新世界。相信天空是宽广的,走过去,前面便是一个天。

豁达是一种开朗,一种乐观,豁达的人,心大,心宽。悲愁的,痛苦的,都在喜笑怒骂、大喊大叫中撕个粉碎。你说,世界上的事都公平?不公平的有的是,你能让它都公平?我们要按生活本来的面目看生活,而不是按照自己的意愿看生活。风和日丽,你要欣赏,光怪陆离,你也要品尝,这才自然。你就不会有太多牢骚,太多的不平。不过,“月有阴晴圆缺”对谁都一样;“十年河东,十年河西”,一切随着时间的推移都在变。你要晓得,阴阳对峙,此消彼长,升降出入,这就是生机,拿这大宇宙,看你这个小宇宙,你能超越得了?只有用这种积极乐观的人生态度去对待这一切,你的心胸也就随之宽广起来,你的人也就会变得豁达起来。

当然,豁达并非等于无限度地容忍别人,开朗并不等于对已构成危害的犯罪行为加以接受或姑息。但对于个人而言,豁达往往会有更好的人际关系,自己在心理上也会减少仇恨和不健康的情感;对于一个群体而言,宽容开朗,无疑是创造一种和谐气氛的调节剂。因此,豁达宽容是建立良好的人际关系的一大法宝,以德服人是你有凝其力的重要武器。只有用“德”去治“人”,治你的事业之“天下”,你才会信心百倍地走向成功,同时也是一个完善个性的体现。

□良药苦口利干病

人难免狭隘,这是大多数人的通病,我们明白了这一点,就应该对症下药,治好这一病。

北大一学者讲了这样一个故事:市场上,果贩遇到了一位难缠的客人。

“这水果这么烂,一斤也要卖 5 元吗?”客拿着一个水果左看右看。

“我这水果是很不错的,不然你去别家比较比较。”

客人说:“一斤 5 元,不然我不买。”

小贩还是微笑地说:“先生,你一斤卖你 5 元,对刚刚向我买的人怎么交代呢?”

“可是,你的水果这么烂。”

“不会的,如果是很完美的,可能一斤就要卖 10 元了。”小贩依然微笑着。

不论客人的态度如何,小贩依然面微笑,而且笑得像第一次那样亲切。

客人虽然嫌东嫌西,最后还是以一斤 5 元买了。

有人问小贩何以能始终面带笑容,小贩笑着说:“只有想买货的人才会指出货如何不好。”

小贩完全不在乎别人批评他的水果,并且一点也不生气,不只是修养好而已,也是对自己的水果大有信心的缘故。我们在生活中却真的不如这个小贩,平常有人说我们两句,我们就已经气在心里口难开,更不用说微笑以对了。而且生活中批评指责我们的,往往是我们最亲近的人和最好的朋友。正所谓:“良药苦口利于病,忠言逆耳利于行。”

良药虽苦,却是治病的根本,如果有“苦口”之“良药”,我们这种狭隘之病如何会好起来呢?这里有一剂“良方”正是对“症”所下之“药”。

备受北大师生推崇的一位教授指出:我们若是把目光只放在眼前,那么未来就难以掌握,我们若是想获得长久的快乐,那么就要忍受暂时的痛苦。没有痛苦的。没有痛苦的衬托,快不也就不会那么明显易见。

大多数人感到痛苦,是因为他们没有考虑到未来,只是在想眼前,结果便与快乐无缘。事实上,人世间一切有意义的事若想成功,那就必须忍受一时的痛苦。你必须熬过眼前的恐怖相引诱,按照自己的价值观或标准而把目光放在未来。本来任何事都不会使我们痛苦,而真正使我们痛苦的是

对于痛苦的恐怖,同样的道理,也没有任何事会使我们快乐,而真正能使我们快乐的是我们对于快乐的把握。任何事都不能影响我们,真正影响我们的乃是我们自己的认知。“如果你自信你会拥有快乐,那你肯定会尽一切努力摒屏痛苦,你就会获得更多的快乐”这是北大的一位学生的话。

“若结果是痛苦的,我会竭力避开眼前的快乐;若结果是快乐的话,我会百般忍耐暂时的痛苦。”

“把你的目光放远大些,没有哪个人或企业是因为短视而成功的。也没有哪个人或是因为快乐而放弃自己的。”

人生要想永远快乐,必须作一项重要的决定,就是善用人生所给你的一切。如果你确实明白自己努力的目标、如果你真愿意奋力去做、如果你知道什么方法有效、如果你能适时调整做法并好好运用上天给你的天赋,那么人生就没有任何做不到的事。

□小不忍则乱大谋

也就是说,生活中,有些东西需要我们去忍一时,才会有更多的快乐在后面等着你。

如果能忍这一时,能将痛苦忍一忍,能将小事忍一忍,那么就不会有“小不忍则乱大谋”这样的失败之事了。

《三国演义》中说张飞闻知关羽被东吴所害,下令军中,限三日内制办白旗白甲,三军挂孝伐吴。次日,帐下两员末将范疆、张达,报告张飞,三日内办妥白旗白甲有困难,须宽限方可。张飞大怒,让武士将二人绑在树上,各鞭五十。打得二人满口出血。鞭毕,张飞手指二人:“到时一定要做完,不然,就杀你二人示众!”范疆、张达受此刑责,心生仇恨,便于当夜,趁张飞大醉在床,将张飞一刀刺死。时年五十五岁的张将军,就这样因一件小事而结束了叱咤风云的一生,值与不值,后人自有评论,只希望大家以此为鉴,该忍则忍,保全大局。既然水已成舟又何必再去做那些图一时痛快而损害了长远利益的事情呢?

北大一学者说过:“尖锐的批评和攻击,所得的效果都是零。批评就像家鸽,最后总是飞回家里。我们想指责或纠正的对象,他们会为自己辩解,甚至反过来攻击我们。”

人有七情六欲,喜怒哀乐是人与生俱来表达情感方法,一个人在这世上,难免会遇到令人高兴或气愤的事。兴奋的事可以使人心情愉快,精神奋发,并使生活充满无限的希望。而令人气愤的事往往就会使人义愤填膺,怒火中烧,很可能使人丧失理智,做出不可收拾的不良举动。

我们都知道,当一个人气上心头时,意气用事是在所难免的,因此,不论所说的话或所做的事,总是超出人所能想象的,在这个时候,即使平常说话非常谨的人,也会因丧失考虑而祸从口出。

然而,尽管生气是人之常情,但一个人生活在世上,若能高高兴兴地过一生,那不是一件很美的事?所以,我们应尽量以愉快的心情,来处理生活上的各种问题。即使一旦发怒,最好能尽量忍在心里,不要爆发,用理智来抑制激情,才能使大事化小,小事化无。

□用理智抑制激情

激情是一种强烈而短促的情绪表现,它通常由生活中具有重要意义的事件或意外刺激引起。狂喜、暴怒、紧张、恐惧、剧烈的悲痛等都是激情的具体内容,心理学的研究果告诉我们:处于激情状