卷一

处世



需要登录请访问 www.tongbook.com

卷首语

我为何而生

罗素

三种单纯然而极其强烈的激情支配着我的一生,那就是对于爱情的渴望,对于知识的寻求,以及对于人类苦难痛彻肺腑的怜悯。这些激情犹如狂风，把我在伸展到绝望边缘的深深的苦海上东抛西掷,使我的生活没有方向。我追求爱情,首先因为它叫我销魂，爱情令人销魂的魅力使我常常乐意为了几小时这样的快乐而牺牲生活中的其他一切。我追求爱情，又因为它减轻我的孤独感——那种一个颤抖的灵魂望着世界边缘之外冰冷而无生命的无底深渊时所感到的可怕的孤独。

我追求爱情，还因为爱的结合使我在一种神秘的缩影中提前看到了圣者和诗人曾经想象过的天堂。这就是我所追求的，尽管人的生活似乎还不配享有它，但它毕竟是我终于找到的东西。

我还以同样的热情追求知识。我想理解人类的

心灵。我想了解星辰为何灿烂。我还试图弄懂毕达哥拉斯学说的力量，是这种力量使我在无常之上高踞主宰地位。我在这方面略有成就，但不多。

爱情和知识只要存在，总是向上导往天堂。但是，怜悯又总是把我带回人间。痛苦的呼喊在我心中反响、回荡。孩子们受饥荒煎熬,无辜者被压迫者折磨，孤弱无助的老人在自己的儿子眼中变成可恶的累赘，以及世上触目皆是孤独、贫困和痛苦——这些都是对人类应该过的生活的嘲弄。我渴望能减少罪恶,可我做不到,于是我也感到痛苦。

这就是我的一生。我觉得这一生是值得活的。如果真有可能再给我一次机会，我将欣然重活一次。

【戒律 01】

人而无仪

故事 1:“你不想有我的力量吗?”飓风问和风;“你看,当我起驾的时候,他们在整个海岸上都挂上台风信号来向我致敬。我折断一条船的桅杆就像你托起一根鹅毛那样容易。我的翅膀这么一扫,海边就到处都是被粉碎了的船板。所有的国家都在我的呼吸下畏缩着。难道你不想有我的威力吗?”

和风没有回答,只是在天空中轻轻起舞。这时,所有的河流、湖泊和海洋,所有的森林和田野,所有的走兽和飞鸟以及人类,都为它的来临而高兴。鲜花盛开,果子成熟,麦地金黄,白羊般的云彩轻轻浮动。鸟儿飞翔,风帆高举,到处是健康,到处是愉快。绿叶、鲜花、果实和收成。温暖、光明、欢乐和生活——这就是和风给那骄傲而可怜的飓风惟一的回答。

故事 2 有一天,美国第三任总统杰佛逊先生和他孙子一起骑马外出。路上,有一个奴隶向他们脱帽鞠躬,总统也就脱帽还礼。但他的孙子不理睬这个黑人。“汤姆!”这位祖父说;“你怎么

能够让一个奴隶都比你文明得多呢？”

故事 3 维特门是哈佛大学毕业的著名律师，被选为州议员之后，他穿着乡下人的服装，从农庄来到了波士顿，在一家旅馆的客厅里坐下休息。这时候，他听到一群绅士淑女在议论：“哈，来了一个地道的乡巴佬，我们逗逗他。”于是，他们就围了过来，向他提出各种各样的怪问题，企图嘲弄他。维特门站起来说：“女士们、先生们，请允许我祝愿你们愉快和健康。在这前进的时代里，难道你们不可以变得更有教养、更聪明些吗？穿着高贵，言词卑鄙，这是虚伪。你们仅从我的衣着以为我是乡巴佬，而我呢，因为同样的原因，还以为你们是绅士淑女。其实，我们都错了。”

◇ ◇ ◇

礼貌和教养是一种财富。在每一个家庭中，它们都像阳光一样受到欢迎。为什么不欢迎呢？它们到处携带着光明和欢乐。它们绝不妒忌，对每一个人都给予美好的祝福。

失去一切，但是仍然留有勇气、愉快、信心、自尊和品德的人，是真正高尚的人，这样的人依然富有。

心灵箴言：

生活中最重要的是有礼貌，它比最高的智慧，比一切学识都重要。

——赫尔

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【戒律 02】

言不及义

善于谈话的人，不但能使不相识的人见他产生良好的印象，并且能广结人缘,到处受人欢迎。他可以得到高尚的交游,虽然他自己的地位,也许并不高。

许多人谈话的本领不很高明，是因为他不曾把谈话当作一种艺术,不曾在这种艺术上下过功夫。他们不肯多读书,不肯多思想。他们谈话,宁愿随便用粗俗的语言,而不肯‘ 三思 ’而后言，将自己的意见,用文雅、优美的语言表达出来。

有不少的青年人,终日相处,所谈的话,总不脱那些愚蠢而无意义的琐事。这种谈话,对他们毫无益处,而只足以使他们的志趣、理想与生活日趋低下,因为这种谈话,只会使他们的思想停滞在无意义的事情上，而不能达到高尚的境界。

谈话的精粗、优劣,很能反映出你的教育程度。你的谈话,会将你的一切隐秘宣布出来，会将你的真面目揭示给世界。

谈话之道,讲究措词文雅,态度自然,同时还需要使你的言

词,富于同情,处处显示你的善意。惟有充满着温暖和同情的言语,才能够引起他人的注意。假使你的谈话是冷淡而寡情的,那就抓不住他人的注意力。

选择各种题目，努力去作优美而精纯的谈论。常常用清楚、流利、文雅的言词，去表达自己的意思。这是一种良好的训练。有一些人,他们没有受过中等以上的教育,但是他们很精于谈话的艺术,所以别人见了,总以为他们是受过高等教育的。

假使你有志于谈话艺术的深造，你必须多结交那些有学问的人。耳濡目染,进步自速。假使你没有这样的朋友,那你自己纵然受过高等教育,你的谈话本领,也不会太高明。

假使你要表达一种意思,一时寻觅不到适当的词句,你不必害怕,你应当努力尝试说出来,即使是失败,但反复多次,熟能生巧，以后你的谈话，一定会有进步。

多读书也是促进谈话艺术进步的一种好方法。多读书不但能开拓我们的心胸,增加我们的知识,而且能使我们熟悉许多词汇和语调，有助于发展谈话的艺术。

心灵箴言:

在倍养一个有教养的人的教育中，有一种训练是必不可少的,那就是,优美而文雅的谈吐。

——爱略特

【戒律 03】

吹毛求疵

世界上有两类人,他们都有同等的健康和财富,以及舒适生活的其它条件,但一类人是幸福的,另一类却不幸福。幸福与否很大程度上取决于他们看待人和事物的不同观点，以及这些不同观点作用于他们自己的头脑所产生的效果。

无论人们被置于何种处境,他们既可以发现方便之处,也可以发现不便之处。

幸福的那类人将注意力放在事物的方便之处，谈话的愉悦部分,烹调得好、味道也好的菜肴,美酒和好天气等等,并且高高兴兴地享用一切。那些不幸福的人却只想到、谈到相反的一面。因此,他们继续不满意自己,用他们的谈话令大家的欢愉变酸变味,冒犯许多人,并使他们自己处处不讨人喜欢。

如果这些人不改掉这个坏毛病，不屈尊欣赏令人愉悦的人或事，不停止用反面观点搅得他们自己以及旁人烦恼不安的话，其他人最好避免跟他们结识,与他们相交总是让人不愉快,有时

非常烦人，尤其是当你发现自己纠缠在他们的争吵之中的时候。一位哲学界人士根据多年的经验养成了在这一点上小心谨慎的习惯,非常仔细地避免与这类人有任何亲密交往。他,像其他哲学家一样,有一个显示天气热度的温度计,和一个需要证明天气好坏时用得着的睛雨表。可是,还没有发明出什么仪器可以第一眼就能分辨出一个人不讨人喜欢的性情。为此,他将他的两条腿派上了用场 他的一条腿非常漂亮,另一条腿却因为某次事故变得扭曲和畸形。当一个陌生人与他相识时,注意他的丑腿多于他的靓腿，这就足以令这位哲学家下定决心再不跟他打进一步的交道。

我们没有这样的双腿测试器，但我们只要略为费点心思就能观察到那种吹毛求疵、好挑毛病的性格特征,同样拿定主意避免跟染上这种毛病的人打交道。

因此,此处向那些批评个没完,好发牢骚,对一切都看不顺眼的不快乐的人们进一言，如果他们希望受到别人的爱戴和尊敬,而且自己也享受快乐的话,他们应该停止观看那条丑腿。

心灵箴言:

怀有善意的人，是不难于表达他对人的礼貌的。

—— 卢梭

【戒律 04】

丢失童心

“大人者,不失其赤子之心者也。”孟子这句话的意思就是,一个伟大的人是不会丢失童心的。儿童的心灵充满着幽默、充满着欢笑——在秋千上飘荡的孩子,骑在小马上的孩子,在海滩上用沙子创造世界的孩子,跳舞唱歌的孩子,与一群小伙伴欢蹦乱跳的孩子。孩子的世界是以笑意和快乐为特征的世界。

在我们返朴归真时,我们就会更多地显露出幽默感。而当我们用浮夸、做作来故意隐藏一种显然是自卑的情感时,就缺乏幽默感了。在我们自惭形秽的时候,我们是无法真正享有幽默感的。

幽默有价值吗?有的,它有重要的价值,因为只有一个安宁幸福的人,一个健康向上的人和懂得张弛之道的人,才具有这种特点。况且,幽默艺术所带来的轻松感,是我们这个时代所急切需要的。幽默属于每一个人,只要他们对自己的看法不过于严肃,即便只有短暂的一刻,也愿意将紧张和压力暂时忘却,对我

们每个人都无法避免的悲痛能一笑置之，并能破除这种悲哀的紧箍。

当然，笑决不应该被当作缺乏好意的指责或嘲弄。这不是笑，更不是松弛，而是忌恨和报仇，因而它只能招致紧张和压力。

如果说你从来都没有幽默感，你只是没有让幽默在你的生活中成长起来罢了。假如你认为这里的议论是在胡说，那么当你皱眉时不妨做个小小的试验。请走到镜子跟前，试做边皱眉边开口大笑的模样，你会忍俊不禁，由衷大笑的。

且记住，表现幽默的最佳方式是 在你笑别人之前，先笑自己。

心灵箴言：

当智慧骄傲到不肯哭泣，庄严到不肯欢笑，自满到不肯看人的时候，就不成为智慧了。

—— 纪伯伦

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【戒律 05】

卖弄幽默

美国有位记忆专家兼表演艺人,常在会议及表演前,一一请问来者的大名,之后便在台上叫出他们每一个人的名字,并且付五美元给他忘了名字的来宾。

一次当他表演时,前排有个观众带给他一点困扰。当时他刚叫完大约一百个人名，那位观众不等他结束后再来解释他是用什么方法记住所有人的面孔和名字,而是打断他的表演,站起身来问:"你怎么能记住那么多的名字,告诉我们你的诀窍。"

记忆专家为了让他安静下来,运用了一个幽默的回答:"先生,我用最简单的方式回答你,用你的大脑来记忆。"

当他为自己的回答感到满意，微笑地在台上准备接受观众的喝采时,却不料那名找碴的观众连一秒的迟疑也没有,立刻回了一句:"用大脑,那是我的想法。而你用的是什么呢?"

全场观众屏息以待,记忆专家当场楞在台上,每个人静静地瞪大双眼望着他，看他如何来回答这个难堪的问题。

几秒钟之后,记忆专家恢复笑容:"我没有像你反应那么快的大脑,所以我惯于使用脚趾头来帮忙记忆。"

在场者爆出一阵哄笑,伴以热烈的掌声。那位刁难的观众也满意地坐下。记忆专家凭借自嘲的幽默安然度过难关。

◇ ◇ ◇

懂得运用高度幽默感,能形成一股无往不利的力量。但在我们运用这股幽默的力量时,得先看清时间场合是否合适。

最令人头痛的问题就在于恣意地卖弄自己的幽默感,如同故事中的记忆专家为图快速解决问题,而提醒观众要用大脑一般。这种讥讽他人以博得群众喝采的手法,固然时常得以奏效,但往往也令当事人难堪不已,万一嘲讽的对象如同那位观众一般,迅速给予锐利的反击,届时真正尴尬的,可就是自己了。

所以,切记不要轻易卖弄幽默,更不能借讽刺任何弱势族来哗众取宠。如果真要找对象来嘲弄,借以博得群众的笑声与认同,那么最好也是最安全的对象,就是你自己。

自嘲不仅是安全的幽默方式,更是高难度的幽默展现。如何将适度的自嘲运用得不卑不亢,是需要智慧及不断练习的。

心灵箴言:

政客必备的条件,要能预知明天、下几月、明年将发生的事情。然后,又能圆满解释此事为何未能发生。

——邱吉尔

【戒律 06】

不会聆听

女主人将在当天晚餐宴客，重要的主菜是一条稀有的石斑鱼。为了让鱼的鲜美滋味能完美地呈现在客人面前，女主人不厌其详地一遍又一遍叮咛厨师，如何清蒸，火侯大小及时间的长短。

末了女主人特别交待摆放的方式："记住，要用银盘来盛这条鱼，四周加上你惯用的装饰。喔，提到装饰，我还没化妆呢！我这样交代，你懂了吗？银盘四周要有精美的装饰，别忘了，嘴巴上含一片柠檬。"

厨师点了点头，女主人也就忙着打扮自己了。

晚宴时宾主尽欢，到最后一道主菜，清蒸石斑鱼端上桌时，原本愉悦的气氛霎时静了下来。

石斑鱼放在银盘当中，看来色、香、味俱全。银盘四周的食物装饰也一如女主人的吩咐，上菜的厨师嘴巴上含着一片柠檬，正如女主人的吩咐一样。

现代社会人与人之间的关系日趋紧密，生活步调随之加快，似乎每个人倾听的能力也在逐日降低当中。

因为无法注意倾听而产生的误解,闹出来的笑话,多得不胜枚举,此则故事只是其中较易揣摩的一个。如果你不想在自己的沟通当中,也弄出类似的后果,就得在倾听能力方面,多下一些功夫了。

除了专注地听人说话，不随意插嘴打断话题的基本礼貌之外,懂得适时发问,更是提升倾听能力重要的一环。

一般人思考的速度数倍于说话的能力,说话者如此,聆听者也是如此。主要的沟通误解,问题便出在这里。由于思维速度太快,说话者有时难以尽情表达他的真正心意,而聆听者更易于将听到的话语,在自己的思考中加以曲解。如此一来一往,也就差了十万八千里。

解决之道，在于仔细倾听之余，对自己无法全然了解的话语,在适当的时机,用自己的想法复述一次,和谈话的对方做一次确认。这样，沟通的误解程度也将减至最低。

心灵箴言：

一个冷静的倾听者，不但到处受人欢迎，而且会知道许多事情。

——威尔逊

【戒律 07】

巧言令色

“刚毅木讷近乎仁。”孔子这句话是说,做人应耿直果敢,质朴少言。

反言之,则为“巧言令色矣仁”,即话说得很动听,脸色很和善,但在“仁”方面却极为缺乏。

相形可知,刚毅木讷之人自然远较巧言令色之人优秀,因此做人当求刚毅木讷而非巧言令色。

无论你是何种个性,都必须在意自己在别人眼中属哪一类型的人。年轻时这种“角色类型”的作用或许还不十分明显,然而一迈入壮年期,成为社会中坚时,便往往须面对自己是否受人敬重与爱戴,是否有足够的威信担当一个比较重要的职位,此时便不得不在意他人的看法。

在《论语》里“仁”字出现的频率颇高,因为孔子注重的便是“仁”这个字所包含的德行。做人应求近仁,做个有仁德的君子,这是《论语》中一再教导我们的道理。

对所有的人而言,拥有近仁的外形和气质是他们的理想。但理想终归是理想,许多人一辈子都无法达到这个心愿;“仁”对他们而言,一直是遥不可及的梦想。若要达成此愿,便须加快脚步,方能迎头赶上。

心灵箴言:

真正的美德有如河流,越深越无声。

—— 哈利法克斯

需要全本请访问 www.ertongbook.com