

序	11
领悟人生篇	13
——掌握成就人生的钥匙	13
一、珍惜人生	14
二、珍惜生命	16
三、珍惜身体	19
四、人生五则	21
五、人生当有信仰	22
六、人生成功，首在志向	24
七、做人格局定要大	26
八、人生道路不能假设	27
九、走好人生三阶段	28
十、做人须有德	29
十一、处世当怀大德	30
十二、公德意识不可缺	32
十三、守住良心	33
十四、良心最可贵	34
十五、把自己变得高尚	35
十六、了解自己	36
十七、要有自知之明	37
十八、自尊可贵，但莫极端	39
十九、勿求人人都说你好	41
二十、学会宽容	42
二十一、不幸未必是祸	43
二十二、走出自卑	44
二十三、管住自己	47
二十四、做人要有主见	49
二十五、成就人生须有定力	50
二十六、事业成功在意志	52
二十七、关键时刻要理智	53
二十八、做人要清醒	55
二十九、不要束缚自己的思想	56

三十、梦想、成功、运气、勤奋	58
三十一、人生最怕自暴自弃	58
三十二、做事先要有成功的决心	60
三十三、抓机遇的本领比机遇重要	61
三十四、事业成功当有“识、才、胆、力”	62
三十五、再富也要节俭	63
三十六、“行”，难在哪里	65
三十七、存骨气，去傲气	67
三十八、勿失廉耻之心	68
三十九、不怕平凡但怕庸俗	69
四十、雅兴当有	70
四十一、能处孤独	71
四十二、老要服老	72
四十三、豁达乐观地生活	73
四十四、穿着讲究是一种修养	74
四十五、谨防被时代所抛弃	75
四十六、从月亮欣赏人生	77
知会人情篇	79
——把握人际交往的技巧	79
四十七、珍惜友情	80
四十八、珍惜亲情	80
四十九、珍惜夫妻缘分	82
五十、交友须辨识	86
五十一、善于接受批评意见	88
五十二、观人有术	89
五十三、通过微信辨识人	90
五十四、通过人之差异辨识人	93
五十五、勿做小人	94
五十六、少些嫉妒心	95
五十七、把握为人处世的分寸	97
五十八、懂得尊重人	99
五十九、少发牢骚	100
六十、避免误会	101

六十一、不要轻易小看人	102
六十二、莫揭人之短.....	103
六十三、老实之人勿欺负	104
六十四、忍让应有底线	105
六十五、莫做事后诸葛亮	106
六十六、别憋闷气.....	107
六十七、礼貌用语莫离口	109
六十八、学会幽默.....	110
六十九、为人当戒轻诺	111
七十、轻信害己	113
七十一、性格致错者可谅，质量致错者不可恕	114
七十二、赌气必降低智商	116
七十二、报德 感恩 尽孝	117
七十四、远离人渣.....	117
七十五、婆媳避免成冤家	119
七十六、孩子，属于他们自己.....	121
七十七、批评劝导人有讲究	124
七十八、语言交流有学问	125
七十九、别把尊重弄成拍马屁.....	127
洞明世事篇	130
——知悉认识社会的方法	130
八十、从宇宙的角度看人类.....	131
八十一、从地球的角度看人类.....	133
八十二、从人类社会的角度看人类	135
八十三、反思人类.....	138
八十四、透过世风察社会	141
八十五、读懂公平	142
八十六、社会呼唤正义	143
八十七、义利有尺度.....	145
八十八、信仰应尊重.....	146
八十九、爱国是普世精神	148
九十、精神强大莫忽视	149
九十一、国民素质关乎社会文明	150

九十二、陋习须革除.....	152
九十三、谨防集体憋气	154
九十四、形式主义不绝有缘由.....	156
九十五、有钱人信神有原因	157
九十六、艺人暴富害处多	158
九十七、为富当仁.....	160
九十八、贫穷不应被感谢	161
九十九、新解“穷养儿子富养女”	163
一〇〇、透视智慧.....	165
一〇一、何能长慧眼.....	165
一〇二、读书新方法.....	167
一〇三、读史当辨真伪	169
一〇四、祸福有关亦无关	171
一〇五、善恶之报非天意	173
一〇六、运气可遇不可求	174
一〇七、做人不能成笑柄	175
一〇八、赏月背后有文化	177
一〇九、善于谋势.....	178
一一〇、矛盾冲突可巧对	180
一一一、沉着冷静胜急躁	181
一一二、遇到问题找方法	182
一一三、小便宜莫贪.....	183
一一四、虚荣乃自欺欺人	184
一一五、教训勿从反面鉴	186
一一六、知识胜过金钱	187
一一七、化繁为简乃真功	188
一一八、处世不为这些事	190
一一九、盲从害大.....	191
一二〇、社会需要真率坦诚	192
一二一、身教为何重于言教	194
一二二、重新认识“邯郸学步”	196
一二三、别嘲弄有奇思怪想的人	197
一二四、骗人者卑劣，被骗者悲哀	198

一二五、“炒作”须警惕	199
一二六、偏见应避免.....	200
一二七、“忽悠”当提防	203
一二八、“富不过三代”解码.....	206
一二九、智慧时代的生存	208
后记.....	212
后记.....	213

处世碎语
——漫谈人生

张秉衡 着

图书在版编目（CIP）数据

处世碎语/张秉衡 著.—中国人文出版社，2024.12

ISBN 978-1-915723-33-8

I. ①处... II. ①张... III. 情商

处世碎语

作者名：张秉衡

责任编辑：洪小马

出版者：中国人文出版社

邮 箱：renwenchuban@gmail.com

开 本：16

字 数：700千字

版 次：2024年12月第1版

书 号：978-1-915723-33-8

日 期：2024.12

定 价：¥88.00元

版权所有 • 翻印必究



张秉衡，贵州大方人，1973年毕业于大方县第一中学；1975年入伍到河北迁西建设工程兵61支队；1979年至1983年在淮北煤炭师范学院（现淮师范大学）汉语言文学专业学习，获文学学士学位；1996年至1998年在中国社会科学院研究生院知识产权国际保护专业学习。自大学毕业后，一直在国防科技战线从事新闻宣传和党建思想政治工作，先后任中国电子科技集团公司第54研究所党委副书记，第十三研究所党委书记。曾被评为河北省“优秀思想政治工作者”，国务院国资委“优秀党务工作者”。在国家和省级报纸杂志上发表过大量诗歌、散文、辞赋、理论文章和通讯报导，与人合着出版《美学导论》《网络思想政治工作艺术》两部专著，其中，《网络思想政治工作艺术》获得中国思想政治工作研究会优秀论文一等奖。

《处世碎语》是作者将几十年做思想工作的经验体会和学习生活感悟，与古今中外先贤的智慧相结合而写成的一部文集。全书以“俯仰社会，成就人生”为主旨，分为《领悟人生篇》《知会人情篇》和《洞明世事篇》三个部分，共一百二十九篇文章及格言警句。文章虽篇篇各自独立，但内在主题思想却连贯一体。作者试图站在时代的高度，通过谈心交流的方式，用短小精悍的文章、广博的人文知识、精练优美而又流畅的文笔、朴素通俗而又恳切的语言、活泼生动而又浅显易懂的哲理故事、富有教益而又真实可学的成功典型和充满关爱的真情实感，娓娓道来，推心置腹，引导人们怎样去树立正确的世界观、人生观、价值观，怎样去掌握既符合中国传统又具有时代特点的为人处世方法，怎样走出一条人生事业的成功之路。全书彰显了社会主义核心价值观，展示了积极向上的入世精神，是一部满载正能量的诲人励志之作。其中，《领悟人生篇》重点谈做人的道理、人生的价值和意义、提升修养的方法，以及如何通过知识、能力的提升和思想、道德质量及意志的修养，实现人生的价值，成为一个对国家社会有用的人。《知会人情篇》重点谈与人交往的道理和方法，在社会上如何为人处世，如何对待他人，如何通过建立良好的人际关系获得事业和人生的成功。《洞明世事篇》重点谈认识社会的方法，如何通过认识世界，认识社会，认识中国文化，增长社会知识和生活经验。

本书适合从青少年到中老年阶段的人阅读。

珍惜人生，不仅要珍惜那注定必须走过的每一段人生里程，更要珍惜每一段里程里一切能够让人生闪光的机会。人人都在追求美满的人生，而真正获得美满人生的人都是那些既醒得早又勤于行动的、善知善行的人。

就个体来说，人生只有一次，是不可再来的，因为不可再来，我们才需要运用先贤们留下的人生箴言和为人处世的道理，借鉴成功者的经验和失败者的教训，来帮助自己走好仅有一次的人生道路。

序

大解

《入世推心》是一部万花筒式的书，内容广博，巨微不等，大到宏观宇宙认识，小到人生处世小节，都有涉及。作者大多从经验和现象入手，用短小的篇幅探讨社会、群体、个体、生命、身体、灵魂等关于人的诸多领域，或通过具体的事件，或直接讲述理念，讨论人与世界、人与人、人与自身的关系。因此可以说，这是一部讲道理的书，一本关于人的经验之书，每一篇都与人生息息相关。

诚然，每个人的著述都是一己之见，作为读者之一，我不想在这里分辨其正谬，我想说的是，作者在书中所讲述的，都是他所生活的这个时代已经发生或正在发生的事情，带有很深的时间印记。无论是大事小事，道理都是相通的，他讲的是理。关于当下的一些事件，他的看法代表了大多数人的普遍认知，其理念，具有广泛的实用性。

经验的实用性，来自对已经发生事件的分析 and 判断，从结果倒推其缘由，人们会发现许多事情的结果往往是偶然性促成的，但其必然性却蕴含在因果和过程之中。因此，总结经验是对既往事件的回顾和梳理，对于未来具有借鉴和指导性。人毕竟是一种群体动物，在复杂的社会交集中，为人处世是必不可少的活动，同时也决定一个人的成败。小到一个人，大到一个国家和种族，也是如此。当历史经验和现实经验同时作用于一个时代，并且迭加在一起时，会形成一种适用于多数人的普遍价值观，当这种价值观上升为道德准则时，就有了高于个人的社会行为规范。而这种道德规范往往不是基于人们对于成功者的效仿，而是对于失败的避险。

小心翼翼并不是人类的基本属性，同样，冒险和僭越常规也并非个人的原罪，在无害他人和社会的前提下，人人都应享有精神和肉体的自由。但是，历史往往用反面的作用力告诫人们可为与不可为的界限，并用铁的事实和代价，一再使鲁莽者低下头来。人类的趋同性会加速这种群体意识的惯性，随着整个社会的运转，越来越同化，并形成普遍的认识。

理，一旦形成，就会演变为常识，约束每一个遵守它的人。经验因此而形成。

经验是个好东西。

本书中的篇章都是经验之谈。作者用简短的文字把他积累了几十年的经验一一道出，每一个侧面，每一个细节，都来自他长期的身心修养和生活实际，或是常理，或是建议，都不乏警世之言。有的篇章，甚至苦口婆心，疏导和劝解，言语之中充满了善意。常言说，听君一席话，胜读十年书，何况这本书集合了一百二十九篇，每一篇都有道理在。我想，阅读此书的人，会受益良多，惠及一生，至少让人规避错误。毕竟，在一个日渐成熟的尊重常识的社会里，试错是有成本的，而在短暂的人生中，少走或不走弯路，何其幸甚。

从书名《入世推心》可以看出，入世，乃是深入人间世事，事不分大小，都蕴理其中；推心，则是作者与读者的主动交流，无论言语多少，都是推心置腹。此处不再絮叨，读者自由体会。

以上赘言，不足为序，好在抛砖可以引玉。

2020.10.29 于石家庄

领悟人生篇

——掌握成就人生的钥匙



一、珍惜人生

人是从天上随风坠落的一粒种子，或落在权贵人家，或落在普通人家，或落在富有人家，或落在贫困人家，或落在繁华的都市，或落在偏僻的乡村。但不管是处贵处贱，处富处贫，处市处村，都应该感谢上苍和父母赐予的生命。人不能选择出身，却可以选择改变；不能选择来路，却可以选择前途。有幸生于发达都市的富贵之家，当珍惜上苍的恩赐，富不奢，贵不骄，怀慈善而修仁德，借青云而上高天；如果生于穷乡僻壤和普通人家，当视为上苍的考验，位低不自卑，家贫不丧志，利用艰苦的条件磨炼自己，苦心志，劳筋骨而备肩大任。

人生就像轮盘上的一个转动的骰子，不知道停下来时会在哪个点上。或健康或残疾，或美丽或丑陋，或聪明或愚钝。但不管是健康、美丽、聪明，还是残疾、丑陋、愚钝，都是来到世上的一次生命。是生命就要彰显自己的价值。人不能选择自己的先天禀赋，但可选择后天的不屈和抗争。健康、美丽、聪明，是宝贵的天资，应当用得其所，健而强，美而慧，聪而明，不负上苍偏爱；残疾、丑陋、愚钝，是人生的不幸，但不是悲哀，残而坚，丑而智，愚而奋，亦有所为，不虚此生。

人生是划向未知旅途的一艘漂泊的船，随风而行，随波而动。或逢浪静潮平，或遇波涛汹涌；或一帆风顺，或樯倾楫摧。但不管是浪静潮平、一帆风顺，还是波涛汹涌、樯倾楫摧，都是人生行路之必然。没有一个人能知道在自己的人生道路上，什么时候会遇到什么，所能做的就是随时做好准备：顺利时，抓住机遇，乘势而上，不负良时；不顺利时，卧薪尝胆，韬光养晦，以备来日。

人生就像晨起穿衣系扣，第一颗纽扣是否扣对，决定着未来的际遇前途。扣对了第一颗纽扣，下面的就可能颗颗跟着对，就意味着选对了人生的正确道路，为未来的顺利成长奠定了基础；扣错了第一颗纽扣，剩余的就会随之扣错，就注定人生之旅要在错误的道路上启程，必会遭遇迷路之难而陷入穷途，虽然还可中途掉头重启，但也错过了许多本应属于自己的大好良机，不得不为弯道之行付出沉重的代价。所以，步入人生初始阶段，人生的第一颗扣子就要扣好，以迈好人生最重要的第一

步。

人生是一场不知道结局的攀登，或有路或无路，或爬快或爬慢，或登到极点或止于半道，不知道何时到头，也不知道会以什么结果收场。但无论有路无路，爬快爬慢，登高登低，最后结局如何，只要坚持攀登，执着前行，在什么时候到头都是成功，以何种结局收场都是美满人生。

人生是一次不可再来的单程旅行。阅过的赤、橙、黄、绿、蓝，听过的宫、商、角、征、羽，尝过的酸、甜、苦、辣、咸，体验过的喜、怒、哀、乐、憎，经历过的离合悲欢，遭遇过的恩怨情仇，都是不可再有的人生故事。因此，对生命中的每时每刻都应珍惜，对生活中的所有经历都应珍视，对一路伴行的亲朋好友都应珍爱。走过该走的，做过该做的；得过该得的，失过该失的；爱过该爱的，恨过该恨的，这就是无悔的人生。人生就是一个从起点到终点没有回头的过程，每一段里程都应走好。

古代有个叫朱新仲的人说，人生有“五计”。十岁时一切依靠父母，自己只等长大成人，叫“生计”；二十岁时长大成人，身体强壮，好比千里驹虽然屈伏槽枥，却想一日千里，纵情驰骋于天地间，叫“身计”；三四十岁时，日夜殚精竭虑，企盼高官厚禄，财源茂盛，门第兴旺，子孙满堂，叫“家计”；年届五十，心力已经疲惫，应收起名利心，藏起开路刀，像蚕作茧一样致力安乐窝建设，叫“老计”；六十之后，生命日薄西山，要做到身心舒泰，死而无憾，叫“死计”。限于封建思想，这位老先生对人生的看法有些悲观。其实，人生少年时当属猪，青年时当属虎，壮年时当属牛，老年时当属猴。处于少年时要像猪一样，在别人的关照下，通过努力学习锻炼把自己养壮，用强健的身体、扎实的知识为人生未来的奋斗做好准备；进入青年时，要像老虎一样勇猛，天不怕地不怕，敢想敢干敢闯，走出自己的人生之路；进入壮年时，要像牛一样稳健踏实，负重前行，埋头拼搏，成就一番事业；进入老年时，要像猴一样靠聪明生存，让一生积累的智慧继续闪光，给黄昏的人生画上一个圆满的句号。

珍惜人生，不仅要珍惜那注定必须走过的每一段里程，更要珍惜每一段里程里一切能够让人生闪光的机会。

二、珍惜生命

自杀是一个沉重的话题，本不想触及，但又不能不说。从新闻媒体上，几乎随时都能看到有人自杀的报导。在自杀的人中，虽然各个年龄段的都有，但以青少年居多。安徽阜南四个五年级女孩相约集体自杀以示忠于友情；贵州毕节的四个孩子集体服毒自杀，以报复父母不关爱他们；北京大学一名学生从高楼上跳下，以摆脱进入大学后学习成绩在班上垫底的失落感；一名人民大学的研究生刚参加工作不久，就因不胜任而自寻短见；2020年，那个独自去可可西里的年轻姑娘又用一种奇特的方式结束了花季的生命，而原因至今未知。

自杀，特别是青少年自杀，已成为严重的社会问题。据有关统计，中国每年有近30万人死于自杀，250万人自杀未遂，自杀者平均年龄32岁，自杀人数字居世界第一，自杀的原因更是林林总总，什么都有。有的人的死值得同情，但也有不少人的死让人难以理解和不可思议。

人都是要死的，就像西班牙哲学家费尔南多·萨瓦特尔所说：“作为一种物质产品，我们的基因上都刻着有效期。”我们抗拒不了基因的定数和因疾病、灾祸而导致的死神的到来，但仅因一些不值得用命去抵的事情，就将本不该结束的生命过早自我了结，让生命之花未曾结果就提前凋谢，实在令人惋惜。唏嘘之余，不禁发问：何以至此？因为每个自杀者的年龄、职业和自杀的原因都不完全一样，很难有一个准确的答案，但对绝大多数尚处于懵懂阶段而自杀的青少年来说，究其根源，不理解生命的意义，不懂得珍惜和敬畏生命，应是主要原因。

逝者已矣，纵悔之也已不及，但现在虽然还活着，可已经出现轻生念头的人，则应当自我警醒，不要让轻生的念头总是在心里萦绕，要积极从死亡的黑洞里往外寻找生命的亮光。

生命是日精月华，生命是天地奇葩，生命是父母爱的结晶，生命是人间情的牵挂。少年人的生命是娇美的蓓蕾，青年人的生命是盛开的鲜花，中年人的生命是金黄的果实，老年人的生命是灿烂的晚霞。正如一位日本的著名宗教家所说：“生命没有任何等价物，在这个意义上，它是珍贵的。”因此，有生之年本不多，能爱之当爱，能惜之当惜。



轻生往往只在一瞬之间，而死去则不可能再回来。活着的人难以体验轻生者当时那种生死挣扎和极端矛盾与痛苦的心境；轻生死去的人则看不到，他们留给活着的亲人们那难以言说的悲伤导致的精神打击，以及这些亲人未来生活的艰难与凄惨。有人曾说，轻生的人就是思维钻入了死亡的黑洞而不能自拔，万念俱灰，怎么拉也无法拉出来，或许，死去才是他们最好的选择。我相信，人只要活得好好的就不会去寻死，所有轻生的人肯定都会有自己轻生的理由，但我也始终认为，人降生到这个世界上，绝不仅仅是为自己而活，只要还有亲人在，任何轻生的理由都不能够成立。生命不只属于自己，自己的轻生不仅关系到自己，更关系到生养自己的父母，关系到依赖自己的家庭和所有亲人。

很多年前，我曾经历过这样一个场景：一个年轻人大学毕业后，入伍在部队搞技术工作。他老家是在一个十分贫穷的农村，他父母熬更守夜种地和酿酒卖，供他和四个弟妹上学，在好不容易熬出了头，家里指望着他来支撑时，他却因为工作和恋爱不顺心喝敌敌畏撒手而去了。在处理他的后事时，他那满脸憔悴、悲伤至极而又充满绝望的老母亲，不停地用粗糙的手去摸儿子的脸，一边摸一边号啕大哭，却没有一滴眼泪。当时，我真想去踢这个轻生者的尸体一脚。我不知道他做出自杀决定时，想过自己苍老可怜而又生活困难的父母没有？但我敢断言，如果他能看到自己死后留下的这种悲惨情景，一定会感到极度后悔，如果此时让他再选择，他肯定不会再去轻生。但是，已经没有如果。

因此，要对那些曾经想过轻生的人说，当你站在高楼上或车道边欲纵身一跃时，所想的不应是自己一了百了后的解脱，而应是肩上父母或妻儿的责任；当万念俱灰，充满绝望，想要踏上不归之路时，要想的不应是自己生不如死的痛苦，而应是身后亲人们无数双正关注着你的眼睛；当站在悬崖上或河岸旁准备了结一生时，要想的不应是另一个世界的美好，而应是美丽大自然中，那些快乐生活的万千生灵。朝前一步就永无回路，毅然转身则柳暗花明。当你面对阴森的死亡黑洞，在痛苦的挣扎中感到无力自救的时候，就要把自己想轻生的念头向亲人和人社会讲出来。倾诉，或许是摆脱绝望与痛苦，寻求帮助和拯救的最好办法。

生命有自己的规律和尊严，不该结束的生命不应结束。正像一位外



国的作家所说：“我们不要误认为托付给我们的生命是自己的东西而可以任意亵渎，首先必须使托付给我们的人生闪光。人生在世，履行了应尽的义务，而后才能获准告别人生。”他还说：“这是生命的要求。”因此，人生的第一任务，就是必须努力活着，纵然终将死亡也要与死神搏斗，只要有一线生机就不要轻言放弃。用对死亡的无惧换取人格的高尚，那是勇敢；用死亡的简单来逃避活着的艰难，则是懦弱。毫无意义的自我了结是对国家的不忠，对父母的不孝，对社会的不仁，对亲友的不义。纵使有上帝，也不会欢迎轻生的人。比如，佛教认为，所有的生命都是实物，其中都包含着极其珍贵的至宝，因此，缩短生命是不被允许的。在信奉上帝的犹太人的古代经典中也强调，毁灭自己的生命被认为是所有罪恶中最为凶残的罪恶，对于自杀者，被认为是误入歧途的蠢人，不为之举行任何形式的仪式。

生命有它固有的价值和高贵，在该献身时坦然而走当被歌颂，不当死时自寻短见则不被同情。人不是为死亡而生，因而该为有意义而活。即使做不到让自己的死亡重于泰山，也不要使之轻于鸿毛。毫无价值的自弃天年是对上天的辜负。诗人海子要是不卧轨，还会再写出多少好诗，去多少次德令哈？“好死不如赖活”，不是对人生价值的贬低，而是对生命潜力的期待，因为死后一无所有，而活着总会有机会，留得青山就会有烧不完的柴，失去了生命就再不会有出头之日。

孩子不应与父母赌一口气就去轻生，因为泪水洗不尽老人的悲伤；夫妻不应为拌一句嘴而去饮鸩，因为没有爱再去撑起美满的家庭；情人不应为被抛弃而去寻短，因为有一个最好的人正在等你；学生不应为考试失利而去自尽，因为好的成绩不再眷顾亡魂；职员不应为工作失意或压力过大而去自杀，因为高薪不会属于逝去的人。

无故剥夺他人生命是人间最大的恶，一心拯救生命是世上最大的善。我们的家庭和学校要格外关心心理脆弱和家庭贫困的孩子，给他们减压，给他们尊严，给他们温暖，用浓浓的亲情和关爱阻断他们轻生的念头；我们的社会要及早发现和帮助那些心理有疾病和生活不幸的人，该拉时千万别推，该帮时千万别迟疑，用希望去引领他们走出绝望困境，为他们关闭走向死亡的大门。

珍惜生命就是珍惜不可再有的人生，珍惜父母浸透慈爱的心血，珍惜人间最可宝贵的亲情，珍惜天地造化的那一丝缘分。须知，死亡之后没有来生，人的生命只有现世；尘世之外没有天堂，最好的天堂就是人间；死亡之后没有幸福，最大的幸福就是活着；黄泉路上没有 party，最热闹的 party 就是和亲朋好友在一起。

三、珍惜身体

用苹果手机影响世界的一代商界奇才，亿万富翁乔布斯 56 岁就英年早逝了。网上传说，临死前他怀着对尘世的不舍，遗憾地说：“当一个人被推进手术室时，他才知道，有一本书他还没有读完——健康生活的书。”他还说：“回忆一生，我才发现，我之前引以为傲的财富和荣誉，在死亡面前，都变得苍白无力了。”有巨额财富并享誉世界而无寿，正如中国人的一句调侃“人没了，钱还在”，没有什么感悟比他的这种体会更真切了。

在我们中国，以前人们也常说，“身体是革命的本钱”。现在听起来虽有些调侃的意味，但其道理却是浅显而实在的。对一个人来说，除了生命，最重要的恐怕就是身体。身体是一个人实现自身价值的基础，享受美好人生的前提条件，可以说关乎一个人尊严的有无、事业的成败和生活的幸福与否。一个人如果没有健康的身体，纵有多么远大的目标追求和多么美好的梦想，也是力不能及，只能徒然空叹；纵有多少财富也像乔布斯那样，无法享用，只有枉费。日本著名作家武者小路实笃曾说：“长寿不是人生唯一目的，健康也不是目的，但是，从人在这个世界上应该完成自己的使命看，又离不开健康长寿。”

身体好坏不全在天。身体是父母给的，身体的健康首先取决于先天的基因。有的人生下来身体就很好，一生都健健康康；有的人生下来体质就比较差，一生体弱多病，这是老天的不公平。但老天在对生下来就身体差的人关上一扇大门的同时，又为其打开了另一扇大门，这就是，人的身体的好坏，虽有先天的因素，但通过后天的努力也可弥补。而先天的身体素质纵使很好，若后天一点不知珍惜，照样会变成身体极差的

人。这就是身体的加减法。

生来就身体差的人，只要坚持做加法，即坚持锻炼，注意营养，有规律的生活，就可能弥补先天的不足，让羸弱的身体逐步强壮起来，最后以一个好的身体去实现人生的价值，享受幸福的生活。而那些身体原本强壮的人，如果做的是减法，即仗着天生一副好身体，既不加强锻炼，又不注意养生，还不舍昼夜地纵情吃、喝、玩、乐，在懒觉中消磨时光，使身体肥胖，大腹便便，“三高”只增不减，甚至毫无节制地抽烟喝酒，染上吸毒的恶习，结果过早地毁坏了自己的身体，导致疾病早早到来，未老先衰，晚年生活质量严重下降，有福也无法享，严重的还可能中年丧命，事业中断，造成难以弥补的人生悲剧。

身体保健不分贵贱。人的身体钟情于保健，具有良好的生活条件无疑是保证身体健康的重要因素，而我们的社会在这方面并不完全公平，在现实生活中难免存在有的人生活条件好一些，有的人生活条件差一些的现象。但生活条件对人的身体的影响，更多还是取决于本人对身体保健重要性的认识。山珍海味对身体健康是好，但如果天天胡吃海喝，造成营养极度过盛，其危害性也不亚于慢性毒药。而家常饭菜虽不珍贵，其实一样有利于身体健康。能成为高尔夫球馆、网球馆和高档健身房的贵宾，弄个教练来指导，当然有利于健身，但如果只是三天打鱼两天晒网地玩玩排场，对身体健康的作用也好不到哪儿去。相反，坚持到公园打打拳，跳跳舞，跑跑步，既不需要花钱，又同样能达到健身的目的。健身也不必跟着广告去追求什么“马甲线”“小蛮腰”，只要坚持适合自己的正常运动就行。

人的身体是大自然最精美的工程，基石要靠儿童时期铺就，支柱要靠青年时期打牢，砖墙要靠中年时期砌实，维护要靠老年时期进行。工程设计寿命的确定在天不在人，防止工程在不该破损时破损则在人不在天。在身体保健上，老年要用十倍精力才可弥补青壮年时的疏漏，透支身体是人生最难还的债，用身体去赌博是人生最不合算的局。因此，对于身体的健康来说，每个年龄段都应该做好这个年龄段应做的事。

保护身体是一门科学，乌龟理论不过是那些懒于锻炼的人的自我辩解，认为保健无用只是无知者的自我安慰，而迷信大师和自以为是则是

急功近利者荒唐的行径。乔布斯的早逝不是因为他缺少良好的医疗条件，而是他固执、自信地认为只要坚持吃素就能对抗疾病。千万不能用个别人的幸运来证明恶习的无害，也千万不能用个别健身者早逝的不幸来否定对身体的保健。钟爱恶习是对社会和亲人的不负责任，而后悔是不尊重身体的人逃不掉的心灵惩罚。

金钱买不来健康，财富换不回身体。没有好的身体，财富与你何缘，幸福与你何干？金钱亏了还有机会再赚回来，身体亏了则注定血本无归。

对国家做出贡献的人的身体不关心，是社会的失职；只顾忙于赚钱而不顾及身体，是人生的悲哀。珍惜身体，从根本上说，就是珍惜美满的人生和幸福的生活，年轻时能为社会多做点贡献，年老后能给亲人们减少些麻烦。

珍惜身体不光在认知，更在行动。道理只能告诉你不珍惜身体会带来可能恶果，而行动则会使你获得珍惜身体的实际好处。忙，不应作为不珍惜身体的借口，要拥有健康的身体，就容不得“过一阵再说”。因此，健康是每天必修的功课，立即行动比什么都重要。

四、人生五则

（一）

人生是一条既漫长而又充满曲折且无法回头的路，走在路上的时候不知道会遇到哪些艰险和曲折，当知道有哪些艰险和曲折的时候，路却已经走完。所以，在人生之路上，既没有算命先生，也没有后悔药，不管你遇到什么挫折和不幸都不要埋怨，要把这些挫折和不幸作为老师，领着自己只管往前走。社会是流水，时代是风帆，但能否驾驭好人生之舟，最终还得靠自己。

（二）

人生的不幸之一是一生过得平淡，像一杯白开水。因此，我们应该为自己经历过许多的艰难曲折而高兴。当人进入晚年的时候就会发现，在过去岁月中经历和克服过的艰难曲折越多，能讲出来的动人故事就越多，也就更受人尊重和喜爱。正如日本著名作家池田大作所说：“凡经历过几多风霜的人，不管他是有名还是无名，他的经历都会像熏黑了的

银器一样，自然地带有纯正的光泽，这样的人可称之为达人。”

（三）

年轻人喜欢憧憬未来而不喜欢谈论过去，老年人则喜欢谈论过去而回避谈论未来。所以，不管你的实际年龄有多大，当你逢人便讲自己经历过故事的时候，说明你真的老了，而当你还在兴致勃勃地不断规划未来的时候，证明你还年轻。所以，人应当不断地往前看，不断地学习新知识，与时代保持同步，这样，衰老就不会过早地找上你的门。年龄是上天下达的判决书，但个人是否承认接受也很重要。法国作家阿拉托尔·特朗士说：“如果我是造化神，我将把我的青春放到人生的最后。”他是为在年轻时由于懵懂无知把宝贵的青春白白浪费掉而感到惋惜，因而希望人能倒过来活。倒过来活当然不可能，但如果能在进入老年时还保持一颗追求希望的年轻之心，又何尝不是一种补偿？

（四）

千百年来，人们都喜欢追求盖棺论定，但人生的关键其实不在盖棺后的总结，而在开始时的起步，因为盖棺论定那是别人的事情，走好人生的路才是自己的事情。人生的意义不在于你是否立下什么盖世功勋，挣了多少钱，而在于你是否做了自己应该做的事和能够做的事。真正应后悔的事情往往不是自己做错了什么，而是该做的没有去做。

（五）

人不能只为自己而活着，也不必只为他人而活着。只为自己而活着与动物无异，只为他人而活着与庙里的神像无异。圣人们在变成神像前，其实都有着常人的一面，他们之所以能成为圣人是因为他们先活好了自己。一个连自己都活不好的人，怎么可能去让他人活好？而一个只顾自己活好的人，最终肯定活不好。

五、人生当有信仰

信仰是人生的灯塔。一个人有信仰，就有了明确的人生目标，就不会像水上的浮萍，随波飘动而没有支撑；不会像手中无烛的暗夜行者，迷茫无所从；不会像被大风卷起的黄叶，满天乱飞而无所依归。



信仰是人生的精神支柱。一个人有坚定的信仰，就不会被困难所击倒，不会向外在的压力屈服，不会因一时的不顺而失去信心，甚至在面对死亡时，也不会有丝毫的畏惧。

信仰是国家民族的精神纽带。失去信仰的国家民族，就像河滩上的乱石泥沙，散摊无凝，抗不住任何波浪；像五指分开的双手，形不成有力的拳头；像失去方向的雁群，看不到前途和希望。

信仰，一般来说，源于人类摆脱死亡的恐惧、解脱痛苦和向往美好生活的需要。比如，远古的先人们对图腾的信仰源于增强战胜自然危害的信心，基督教对上帝的信仰源于底层普通百姓对人人平等和幸福美好生活的向往，佛教对佛的信仰源于人们摆脱苦难不幸的需要而追求来世的幸福，伊斯兰教对真主的信仰源于分散的阿拉伯人渴求统一的愿望，等等。这当中，所有的神，包括图腾、上帝、真主虽然都是人们按照自己的需要想象和塑造出来的虚假形象，但其引起的信仰和信仰引发的力量却是真实的。

每种信仰的形成都经历了自觉不自觉的过程，信仰一旦形成，就会产生特有的、不可侵犯和被践踏的崇高与神圣。在世界历史上，几乎每种产生重大影响的信仰的传播，都伴随着刀光剑影的流血厮杀和反反复复的政治纷争。佛教在印度和中国几盛几灭，基督教在欧洲几衰几起，十字军骑士曾扛着基督教的旗帜远征，阿拉伯人也用钢刀为伊斯兰教劈开传播的道路。我们中国共产党人为了马克思主义的传播，也经历了几十年血与火的奋斗，付出了几百万人的牺牲。

信仰既然产生就必有其合理之处，每个人的信仰都应该受到尊重。不要用愚昧来形容青藏高原上五体投地的佛教信徒们的虔诚，更不要嘲弄我们的先辈为实现共产主义远大理想去牺牲的那种崇高精神。

信仰应该是自由的，但怎样选择信仰则存在巨大的区别。信仰代表人生的价值，坚持什么样的信仰表现着一个人的价值追求。佛教普度众生到彼岸，基督教、伊斯兰教引人升天堂，我们共产党人的信仰则是实现全人类的彻底解放，让每个人都过上幸福美好的生活。

因为以往的信仰都与宗教有关，人们往往把宗教信仰当成信仰的代名词，其实，信仰本质上是人的精神依托和心灵居所，并不只有宗教一种。



我们中国的汉民族曾被认为是一个没有自己的宗教信仰的民族，但这并不等于汉民族没有自己的精神支柱，这种精神支柱只不过是把对天堂和彼岸世界的虚幻追求，变成了对现实世界的理性追求，将对上帝和神的崇拜，变成了对祖先的孝敬和对后辈子孙的厚爱。而这种入世的价值观，更接近于我们今天社会所倡导的信仰。

不要去嘲笑和贬低别人的信仰，但要坚持自己的信仰。坚定的信仰是人生走上正道的定海神针，失去信仰必然迷茫。在反腐过程中有一个被判极刑的高官，在总结自己堕落的原因时说，自己之所以走上腐败之路，成为贪官，就是因为丧失了信仰。古人讲：“鸟之将死，其鸣也哀；人之将死，其言也善。”连被判死刑的贪官，在临上黄泉路时还这样痛彻心扉地为当初放弃信仰而后悔，说明丧失信仰确实影响了他的生活，从而也说明拥有崇高的信仰，对一个人的人生是何等重要。

人要有信仰，但信仰什么也十分重要。在当今社会，由于信仰自由，选择什么信仰的人都有，但作为一个生活在社会主义制度下的中国人，最应该信仰的是马克思主义。这是因为，马克思主义是人类迄今为止最先进的科学体系，它所主张建立的共产主义社会制度，是对人的解放最彻底，优于以往一切社会制度的最公平、最自由、最民主和最完美的制度；它所主张的唯物辩证法，是一门认识自然和社会的最系统和最正确的方法；它所提倡的社会道德，超越以往一切宗教，是真正意义上的至善至美的大德。信仰马克思主义，能让人走出人生的迷茫，看清未来的方向；能让人摆脱低俗自私的境界，变得纯洁高尚；能让人获得认识自然社会的科学方法，掌握事业成功的本领；能让人把自己的人生追求和全人类的利益联系在一起，实现人生价值的最大化。

六、人生成功，首在志向

人的一生最终未必会有大的作为，但开始时一定要有大志向。

志向，源于中国传统的人文精神，儒家讲的“修身、齐家、治国、平天下”和“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，就是志向，被古代的士人们践行后，便成了一定要做出一番事业和成就



的雄心和信心，一直延续到今天，成为衡量一个人有大志的重要标志。古往今来，凡成就一番事业的人，皆有志向。陈胜因有鸿鹄之志而成王，刘邦因仰慕秦始皇而成帝，毛泽东因有挥斥方遒、指点江山之志而成一代开国领袖，阿基米得因有撬起地球之志而成为伟大的物理学家，马克思因有为全人类工作之志而成为世界伟人。即使是芸芸众生和凡夫俗子，有志向和无志向的人，其人生的结果往往也大不一样。

心学大师王阳明老先生就曾说过志向对人生的重要影响，他说：“故立志而圣则圣也，立志而贤则贤也。”其意思就是说，立志做圣人的人，才有可能成为圣人，立志做贤人的人，才有可能成为贤人。而压根儿就没这种想法的人，圣贤与他注定无缘。

志向和作为存在着辩证关系，有志向未必能有作为，但有作为者，必定有志向。因为能否有作为受制于机遇、外部环境和自身先天条件等客观因素，不能完全由个人的主观意志决定，时运不济，命途多舛，就只能认命，但有无志向则完全决定于自己，自己也完全可以决定，不需要任何条件。

志向何以重要？因为人的一生就像登山，无志向的人往往不知道自己登山的目的是什么，只能漫无目的，胡乱行走，遇陡而止，遇险而停，不能忍受攀登之苦，最后只能永远在山脚下打转。而有志向的人则以登上山顶为目标，并下定不达目的誓不甘休的决心，因此，就能不畏艰难险阻，勇往直前，最后终于到达山顶，一览无限风光。

志向是人的内在精神，与一个人的贫富、年龄无关。有志不在高贵低贱，立志不论年岁早晚。上天不歧视贫者，只要穷且益坚，不坠青云之志，亦能像朱元璋，由一个乞丐成一代帝王。上天亦不弃晚起之人，只要志在千里，亦能像任正非，壮年才出山还可创出世界著名的华为公司。

志向关乎做人的成败，人生在世，不怕贫贱，就怕无志。因为鸟无翅不能腾飞，人无志不能腾达，贫贱可以通过奋斗改变，而无志则可能一切皆无。志向对人生的影响不仅在于志向的有无，还在于能够做到对所立志向的坚持。民间有句俗话说：“有志之人立长志，无志之人常立志。”所以，一个人要取得人生事业的成功，不仅要懂得立志，更要懂得为实



现志向而持之以恒。

七、做人格局定要大

我们中国自古以来都习惯用“格局”来评价和判断一个人为人的境界。其实，格局就是人生成功所能达到的最大边际，格局的大小取决于眼界的高低和心胸的大小，眼界高的人往往境界开阔，志存高远，不畏浮云遮望眼，在人生的道路上不易迷茫；而眼界低的人往往目光短浅，境界狭窄，犹如井底之蛙，只满足于在斗大的地方徘徊，在人生的道路上常会裹足不前。

毛泽东和张国焘都是中国共产党一大的代表，当年，身为北大学生会主席的张国焘因受到李大钊和陈独秀的重视，在党内比毛泽东的影响还要大。但二人的格局不同，毛泽东胸怀天下，在中央红军面临危亡之时，毅然挺身而出，以其大智大勇挽救了中央红军，最后领导中国共产党赢得了中国革命的胜利，建立了新中国，成为一代伟人。而张国焘则更看重个人的名利地位，在党中央危难之际，打起了自己的小算盘，怀着一种霸王心态，仗着自己的实力强而欲借机夺取中央领导权，最后成为孤家寡人，落得个叛党投敌、孤苦伶仃地客死他乡的悲惨结局。

胸怀宽广的人往往大度雍容，处事宽宏，不存芥蒂，交际广泛，不易被些许小恩小怨缠绕，在人生的道路上多能纵横自如；心胸狭小的人往往累于算计，难以容人容事，朋友圈狭小，常被烦恼所困，在人生的道路上多难有顺途。

做人格局的形成一半来自天性，一半来自修养。像南北朝时期的宗悫那样，年少时就有“愿乘长风破万里浪”之志，这是天性。天性不能由自己做主，但后天的修养是完全可由自己左右的。所以，不管自己的天性如何，只要有意识地加强修养，做人的格局是能够变大的。

而要改变自己做人的格局，首先要认识到格局对人生成功的重要。有的人一辈子意识不到这一点，与这种悟性不高的人谈人生格局，就如同与井蛙谈大海，与夏虫谈冰雪，永远都无法使其明白过来，所以就谈不上改变了。其次要有改变的决心。如果只认识到做人的格局重要而不



下决心去调整，也是枉然。最后就是要坚持走入社会以开阔眼界，坚持读书学习以长知识，坚持修养心性以拓心境。眼界一旦开阔，人生的边际就会随之变宽；知识一旦丰富，人生的愿望就会随之变大；心性一旦变强，胸襟就会随之开阔，这样，做人的格局就会不断变大了。

八、人生道路不能假设

历史不能假设，人生走过的道路其实也不能假设。一个人已经走过的道路，就是自己应当走的人生道路，没有走过的道路，对自己的人生来说，都是不存在的，那些因为人生失败而埋怨自己，不该选择现在已走过的这条道路的人，其实是徒添痛苦。

对人生来说，不是世界上没有后悔药，而是原本就不应该存在后悔。在一个人的成长过程中，人生的道路可能确实存在过一次或多次可以选择的机会，而走每一条道路的结果，肯定是会不一样的，但你一旦做出选择，另外的一条路对你来说，就永远消失了，你不可能再用走现在这条路的成功失败，去假定走另外一条路的可能的结果。没有走过的路都是不能假设的，当你想当然地认为，当初若选择另外一条路结果可能比现在更好的时候，这只不过是有一种毫无意义的假定和推测，来谴责现在的自己。应当反过来想，若真走了另外的那条路，结果也许会比现在更糟。所以，对人生的道路来说，现在得到的结果就是应该得到的结果。成功也好，失败也好，与自己当初做出的选择无关，而当初的选择，实际上就是在为自己的人生道路定格，选择本身就决定了自己的命运应当如此，没有什么对错可言。

还有一些人，因为自己的人生命运不顺，而责怪父母无能和家庭条件差，这更是荒唐。因为如果换个有能力的父母和条件好的家庭，生出来的那个人就不是你自己了，自己之所以以现在的这种状况存在，就是由于有现在的这个父母和这个家，所以无论自己的人生如何不顺，都不要怪罪自己的父母和家庭，自己要做的事情只有一件，就是靠自己的努力去改变。我青少年时就曾经是这样的人，直到进入中年后才把这个道理搞明白。



人生是存在命运的，但这种命运谁也无法预测，只有经历过了才知道。所以，对已经出现的命运，与其再去假设昨天的选择对错与否，白白遭受懊悔的煎熬，还不如敞开心怀，坦然面对现实，努力去走好今后的路。

九、走好人生三阶段

一个人完整的人生包括幼年、少年、青年、中年、老年五个阶段，每个阶段人生成功都很重要，但真正能够由自己左右的，是青年、中年、老年三个阶段。青年时要敢闯，中年时要敢思，老年时要敢动。人生步入青年，事业刚刚起步，需要开阔眼界以长见识，广交朋友以攒人脉，遍走江湖以觅机会，这就需要勇敢走出家门去闯荡世界。俗话说，“舍不得家乡奔不去口岸，舍不得爹妈成不了好汉”。年轻时高喊“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的李白，后来成为一代伟大诗人。青年时发誓“男儿立志出乡关，报答国家哪肯还”的毛泽东，后来成为杰出的领袖。而那些守着家门不敢去闯荡的人，常被叫作飞不起来的“窝雀”，往往一生碌碌无为。

人到中年时，人生目标已定，事业初步有成，开始进入由被别人管到管别人，跟着别人走到领着别人走的阶段，工作的方式也逐步由以手为主改为以脑为主，由拼体力改为拼经验和智慧，这就需要形成自己的思想、理论、方法和主张，因此，敢于思想就成为必要。这时，要敢于怀疑一切，敢于打破陈规，提出新的思路，总结出新的经验，敢于向前人挑战，提出新的理论和方法。古今中外，那些著名的哲学家、思想家、理论家、科学家、能工巧匠和在各自的领域提出过独特创见的人，形成自己的思想和方法时，大都是处于中年时期。

人到老年，事业基本完结，进入了保健养生、延年益寿的时期，多年忙碌损坏的身体需要修补，因为工作放弃的兴趣爱好正好重拾。因此，要老当益壮，敢于动起来，进行与自己的身体状况相适应的运动以强身，参加集体性的文体活动以活脑消寂。有条件的，去周游列国列省写点诗词歌赋以抒雅兴，搞点社会公益活动以发挥余热；没有条件的，也尽量



替社会办个家庭“私立幼儿园”，帮子女们带带孙子孙女，给他们减轻一些负担，让晚年再发点光。

人生分为各个阶段是大自然赐给人的定数，天命不可违。人的生命不在长短，在于活得有意义有价值，处在哪个阶段就要做哪个阶段的事，起到在那个阶段应起的作用，把每个阶段的事都做到做好了，就是美满无憾的人生。

十、做人须有德

欲望和道德是一个事业成功不可缺少的两个最重要的因素，欲望是激发个人奋斗的动力，而道德则是个人进步的路标和制动闸。

欲望是人固有的本能，因为人有七情六欲，才会产生追求欲望满足的动机和实现欲望的行动，人一旦没有欲望，就会心如死水，万念俱灰，对所有的东西都不再有兴趣，也就不会再有任何追求和动力。但如果仅有欲望而没有道德引导和限制，人就会被欲望所驱使，信马由缰，为所欲为，必将步入歧途，甚至有可能坠入深渊，万劫不复。道德是对人的欲望和行为的规范，理想和梦想就是合于道德的欲望，只有在道德的引导和规范下，将人的欲望改造成符合社会和人伦规律的理想，人才能沿着正确的道路和方向不断前进。

古今中外，不论是搞政治的，搞军事的，搞科学技术的，经商做实业的，行医的或是做其他任何事情，往往是谁占有了道德的高地，谁就能成功，谁失去做人做事的道德，谁就必失败。搞政治，讲的是“天下为有德者居之”，“得道多助，失道寡助”；搞军事，讲的是战争有正义性，师出有名；经商，讲的是诚信公平，童叟无欺；做实业，讲的是质量信誉，经世济民；行医，讲的是人道良心；有钱了，讲的是乐善好施；甚至连造反的人也要打着个“替天行道”、“行侠仗义”的旗号。数一数过去和现在政界、商界、实业界、学界、艺界等各行各业众多的成功者，一般都是有德之人，而失败者，大多是因缺德所致，偶尔有虽失德然成事的，最后也难逃多行不义必自毙的规律，最终也成为失败者。

汉高祖刘邦和楚霸王项羽都曾是反暴秦的义士，楚怀王手下的将领。



刘邦和项羽也都先后进入秦朝的都城咸阳，刘邦去时，实行宽容政策，搞了个“约法三章”，还不杀已投降的秦王子婴，大得秦地人心。而项羽进去则大肆烧杀，把子婴也杀了，搞得秦人皆愤。二人攻秦时，楚怀王曾有言，“先入咸阳者为王”。而刘邦先入咸阳，项羽不但不守诺，还把楚怀王也给杀了。后来，楚汉相争，处于弱勢的刘邦反而打败处于強勢的项羽得了天下。刘邦战胜项羽有多种因素，其中他靠仁德争取到民心是重要原因之一，而项羽的失败，主要就是由于缺少仁德。

晋惠公夷吾和晋文公重耳是兄弟俩，都当过晋国的国君。晋惠公是靠秦国的帮助而当上国君的，他曾许诺，若秦国助他当上国君，就给秦国五座城池作为报答。当真当上国君后，他却不守信用，不但不给五座城池，还恩将仇报，在秦国闹饥荒时，拒绝卖粮给秦国，结果被生气的秦王发兵打败，成了秦国的俘虏。晋文公在逃难时得到过楚国的友好相待，他当时答应过楚国国君说，如果他当上国君，在两国交兵时一定退避三舍。后来楚国攻打晋国的城濮，晋文公主动退了九十里，楚军不知好歹，反而轻敌冒进，结果被晋军打得大败。弟兄二人，因守信和不守信，得到的是完全不同的结果。由此可见，道德对人生事业之重要。

道者为事物之规律，德者为掌握规律之方法，道德就是按事物应有的规律和规矩办事，守道德就是做事合情合理。所谓做人不能失道德，就是要守规矩，每做一事都要做得合情合理合法。

人的一生，守道德未必会事事成功，甚至还可能会事事不成功，但失败也不要失败在不守道德上，因为守道德的失败可能是由于自己难以左右的命运和能力所致，而不守道德的失败则完全应由自己承担。守道德的事业失败只是做事的失败，而不守道德的失败则是做人做事的双双失败，做事的失败是可以原谅和翻转的，而做人做事双双失败则可能是不可原谅的彻底失败，万劫不复。

十一、处世当怀大德

德有大小之分，独善其身为守德，善及父母、亲友、邻里为小德，善及社会大众就是大德。大德是一种至高境界，在中国儒学中，提倡“老

吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”的大同社会，和“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，这就是大德。在佛学中，小乘佛教度个人自己，是小德；大乘佛教“普度众生”就是大德。在我们共产党人来说，全心全意为人民服务，为共产主义理想而奋斗就是大德。

大德亦是一种宝贵的精神。有大德之心的人才能眼界高远，胸襟博大，不为小利所惑，不为小功所喜，不为大难所挡，不为大苦所屈。像释迦牟尼，为实现解脱众生之苦的志向，放弃王子生活，在菩提树下苦修六年而不停息；像孔子，为推行儒家仁义主张，周游列国处处碰壁而不气馁；像屈原，为拯救衰亡的楚国，虽九死其犹未悔；像马克思，一心为全人类工作，生活窘迫至极仍呕心沥血写作；像毛泽东，领导工农红军，为了实现解放全中国的革命理想，不怕远征之难，万水千山只等闲。

大德是一种心灵的修养。与人的身份地位、贫贱富有和学识高低无关，虽不能人人可成，但人人可有。儒家“四书”之一的《大学》，其主旨是“在明明德”，即弘扬光明正大之德，文中就说，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。说明无论是皇帝还是老百姓，都是通过从修身出发而逐步达到“明德”的。马克思不富，毛泽东不贵，爱迪生不过是一名工人，雷锋只是一名普通士兵。大德的拥有关键在于内在修养和外在行动。内在的修养，就是明确志向，提高境界，外在行动就是为社会做好事。有大本领的人，可以通过修身、齐家、治国、平天下以达到大德，普通人也可通过修身，做一点一滴的好事，造福社会来达到大德。但不管是大人物还是普通百姓，欲有大德，有一点是相同的，这就是怀于大德，起于守德，持于小德，即要从小做起，持之以恒，一贯到底。

认为大德即大私者，是以小人之心度君子之腹。世上确实不乏为利己才去利他的人，但真正有大德的人是不以私利为目的的，其所得的回报并非自己所求，而是社会的自然所给，就是最后什么都得不到也不会有丝毫后悔。因为，对有大德的人来说，利他就是目的。

一个人为人一生，应当努力成为一个心怀大德者，一旦心怀大德，就会走出小我，摆脱极端自私，成为一个有利于社会的受人尊敬的人。

只要心怀大德，即使最终不能成为一个让世人敬仰的高尚的人，至少也会成为一个心中无愧的有道德的人。法乎其上，得乎其中。

十二、公德意识不可缺

几年前，在重庆万州，曾发生过一起严重的交通事故，原因是一个坐过了站的女乘客要逼着司机违规停车，司机不听，于是女乘客便去抢汽车的方向盘，与司机打斗，结果导致公交车从桥上直接坠入江中，一车乘客因此身亡。十几条鲜活的生命，竟死于一名女乘客与司机争吵打斗，着实让人感到悲哀和愤怒。但悲哀愤怒之余，我们更应深思其背后隐藏的深层原因。我敢肯定，这个结果并非出于两个肇事者的主观意图，是他们二人既没有想到，更不希望出现的，要是他们地下有知，可能还会感到极度后悔，因为他们不仅搭进了自己的生命，还背负着世人的不尽唾骂。但是，他们却在无意中实实在在地制造了这场恶果，真正的凶手是谁？是他们那低劣的道德质量。

纵观我们今天的社会，类似这种社会道德水平低下的现象，到处都有发生：排队加塞儿、骑车逆行、闯红灯横穿马路、公众场所吸烟、公园里乌烟瘴气的噪声、公交车里与老人抢座、高速路上从车里往外扔东西、酒吧里大声喧哗，还有为一点小事就破口大骂、两句话呛起来就打、不对付操刀就杀等等。各种表现与一个现代文明国家的要求极不相称，与我们不断变得美丽起来的市容市貌和生活环境形成了强烈的反差，使人不禁感叹，与提升我们国民的社会道德水平相比，建一座现代化的都市，修几座世界一流的大桥和几万公里的高铁好像要容易得多。

我们有时去发达国家游一游，乍一看，道路狭窄，房屋陈旧，高楼也不多，觉得还不如我们发达，但仔细琢磨一下，又感到与人家相比，我们似乎又缺点什么。现在重庆万州公交车坠江事故又一次给出了答案，差别就在社会道德水平。在别人那里看起来可能是笑话的事情，在我们这里却成了活生生的悲剧。就像我们可以在一夜之间盖起一座百层大厦，而不能在一夜之间种出一棵百年老树一样，正在奔向现代化的中国，与真正的现代文明差距还很远。



中国是有几千年历史的文明古国，曾经是世界文明的领导者，但说实话，近两百年来，随着国家的衰落和被外敌的欺压，我们整体的社会道德水平是江河日下，严重落后了。新中国成立后，通过一直坚持进行社会主义道德教育，不断开展学雷锋活动等，也曾取得了巨大的进步，但由于过去一度反复折腾和价值观的模糊变化，使一些国人在个体道德上失去了准星。

中国人必须有高尚的社会公德，因为我们不能总是付出像重庆万州公交车事故十几条生命这样的代价。中国人也一定会有高尚的社会公德，因为我们正走在通往现代文明的路上。但社会公德的培养不仅是党和政府的事，更是我们每一个公民的事。当我们在谴责社会大舞台上那些不道德的行为的时候，也要检讨自己是否在不经意间也这样表现过。高尚的社会公德应是深浸在社会的肌体，融入在每个成员骨髓里的东西，只有每个人从自己做起，有意识地长期坚持，才能做到。

人类的社会公德水平是由低到高不断发展的，即使今天很文明的国家，过去也曾有过很落后的时候，从这个意义上说，我们不应妄自菲薄，但必须清醒地意识到今天的落后，并努力用自己的实际行动去加以改变。特别是我们今天已经确立了社会主义的核心价值观，有了可供遵循的明确准则，更应借此大力提升我们自己的个体道德水平。

十三、守住良心

良心，即孟子所说的恻隐之心，是存在于人类社会中的是非感、正义感、公平感和道德感，是人性中善良和美好的一面。有无良心，是决定人善恶的重要标准。人只要有良心存在，就不会做出邪恶的事，而一旦失去良心，就可能坠入罪恶的渊薮。

一个人，何以知道自己心存良心？当你对社会上发生的各种不公道的、丑恶的事情能够感到愤怒，对那些受委屈受迫害的人能够感到不平时，说明你有良心；当你看到别人有难，能够想到应该去帮助时，你就是有良心；当你对遭受不幸和处于弱势的人总是怀有同情之心时，就表明你有良心；当你在有可能会坑害到别人时，你能坚持不做，在看到你



所愤恨的人落难时，你不去再踩上一脚，落井下石，也表明你有良心；当你出于无奈，做了某种不太合道德的事后，会为此而感到后悔惭愧时，你还有良心。反之，当你对世间的一切不公平、不正义、不道德的丑恶社会现象感到麻木不仁、无动于衷的时候，你的良心可能正在失去；而当你这一切不仅只是麻木，并且还参与其中、助纣为虐的时候，你就成了完全没有良心的人。

就像人的性善和性恶都非天生一样，人的良心也不像孟夫子说的那样是与生俱来的，而是后天才形成的。世上无天生的恶人，也无天生的善人，善恶都是后天才有的。良心的有无，取决于一个人所受的教育和所处的环境条件，都是后天影响的结果，既可通过良好的教育和环境影响得来，也会因为受不良的教唆和环境条件的影响而失去。一个人失去了良心，就是失去了人性。所以，在人的一生中，不管遇到什么情况，处于什么环境条件下，都应该努力做到莫失良心。

守住良心，首先要守住人性的底线，以是否符合人性作为自己的处世准则，不管会得到多大的好处，在何种条件下，丧失人性的事坚决不做。其次是要守住人格的底线，把人格尊严作为基本界限，无论什么场合，有失他人和自己人格尊严的事都坚决不做。最后是要守住道德法律的底线，把道德法律作为判断是非曲直的标准，符合国家法律、社会道德的言行就去说去做，反之就坚决说不做。

人无良心，与禽兽无异。守住良心，就是守住心灵的那片净土，守住自己做人的尊严。

十四、良心最可贵

有个故事说，一个人发了财成为亿万富翁后，认为自己肯定会受到人们的尊重和羡慕，但当他走到社会上时，投来的却都是忌恨的眼光。他不明就里，就去向一位高人求教，问如何才能得到世人的尊重。高人告诉他，很简单，把你的财富拿出一部分来帮助穷人。

同样，一位很有名望的人也认为，凭他的名气，他肯定会受到世人的尊重，但当他走上社会时，得到的却是人们的冷待，在人们的表情和

眼神里，看不到一丝对他的尊重，甚至无视他的存在。他不明白，也去向这位高人求解。高人告诉他说，很简单，用你的名气去参加慈善活动。

还有一个高权重的官员，也以为，凭他的地位，人们必定会尊重他，可当他走上社会时，他发现，除了个别阿谀奉承的，大多数人不但不主动亲近他，反而对他的到来显得惊恐畏惧。他百思不得其解，也去向这位高人请教。高人告诉他，很简单，用你的权力把那位富翁和那位名人组织起来，开展扶贫活动。

这三个人都按高人的建议做了，从此受到全社会老百姓的普遍尊重。于是他们一起去感谢这位高人，并向高人请教其中的秘诀。高人轻轻一笑说，很简单，尊重与一个人的财富、名气、权力无关，只与一个人的良心有关。拥有财富、名气和权力不是坏事，但要用得其所，只有你心中装着老百姓，并把自己的财富、名气和权力用来服务老百姓的时候，才会真正得到全社会的尊重。

三人深受教益，一起点头称是。

这个故事是虚构的，但其间所隐含的道理却是真实的。

十五、把自己变得高尚

人应努力使自己变得高尚。高尚，就是高贵而不低俗，纯洁而不被染污，是一种节操，一种美德，一种令人崇敬的人品。人的一生有许多种追求，做一个高尚的人应该是首选之一。人民领袖毛泽东在《纪念白求恩》一文中，就曾要求共产党人要做高尚的人。高尚与财富、身份地位和学识水平都没有关系，但与自己的境界和行为密切相关。拥有金钱不意味着高尚，但如果把自己的财富用于扶贫济困，就是高尚的表现。身居高位不代表高尚，但能不贪不腐，心怀民众，先天下之忧而忧，就是高尚。学富五车不一定高尚，但能淡泊名利，将自己的知识造福社会，就称得上高尚。无钱、无权、无知识的普通平民百姓，一样带着高尚的基因，只要心存善念，尽心孝敬老人，尽力帮助他人，一样高尚。

高尚的反面是卑劣。在我们现实生活中，时常会看到，有的有钱人俗不可耐，肆意挥霍，张扬显摆，花几十万去修个活人墓，花几百万去

买一辆外国人都舍不得买的豪车，花几千万去娶个明星做老婆，而每逢有慈善活动却躲得远远的；有的官员利欲熏心，权力用尽，吃、拿、卡、要，无贪不做，无腐不行；有的学者专家失德失范，虽然有点学问知识，却顶着教授专家的头衔去干造假、剽窃别人成果的勾当；有的艺人寡廉鲜耻，表面很光鲜，暗地里却去做一些见不得人的事；有的普通百姓则是自暴自弃，明明四肢健全，有地可种，却拉着孩子去乞讨。这些都是在用令人不齿的行为使自己远离高尚。

人在世上应该做一个受人敬重而不是被人鄙视的人，以体现自己的人格价值，而这种人格价值的获得，首先必须靠做人的高尚。所以，一个人在社会上生活，不管你是钱多的人还是钱少的人，是身份显赫的人还是一介平民，想要成为受人敬重的人，首先就要努力使自己变得高尚。高尚不是一种荣誉，而是一种境界；不是要做出惊天动地的伟业，而是要践行社会的美德。只要能够不断把名利抛在身后，把善良装在心中，把对他人的关爱落在行动上，就会离高尚越来越近。

十六、了解自己

一个人的人生事业是否能成功，一定程度上是与自己对自己的了解联系在一起的。

老子的《道德经》中说：“知人者智，自知者明。”一个人如果终其一生都不能了解自己，这是人生的悲哀。因此，一个人只有正确地认识自己，才能明明白白地活在这个世界上，做自己想做的事，做自己能做的事，做自己该做的事，取得应该取得的成就，成为应该成为的那种人。然而，人最难的就是了解自己。许多人对别人看得清楚，对自己则一派糊涂，一辈子指点评价别人，却搞不清自己到底是个什么样的人，甚至终其一生都不能为自己下个准确的定义。

人本来是应该比别人更了解自己的，人们常说“知人知面不知心”，那是讲对别人的了解，而自己的心长在自己肚子里，怎么会不了解呢？之所以会出现自己不能清楚认识自己的情况，大致有以下这四个方面的原因：一是不屑于了解，认为自己天天和自己打交道，对自己的认识还

能不清楚吗？因而不愿再去下这个功夫；二是不想了解，认为自己就是这个样子，了解不了解也没有什么用；三是不知道如何了解，缺少反思自省的方法和能力，不能对自己做出准确全面的认识；四是不知道应该认识自我，自我认识。

其实，一个人清楚地了解自己的必要性是不言自明的，自己都不知自己，何以去知人知事。但对于大多数的人来说，最关键的问题还是如何做到正确地认识自己。而在这一点上，前人给我们的方法也是有用的。这就是“反省”和“借眼观照”。

“反省”就是进行自我反思，经常把自己的所作所为在脑子里过过，看看有哪些是做得对的，哪些是做得不对的，做得对的经验是什么，导致错误的原因是什么，以后该如何改正。印度的《歌者奥义书》中有一句话说“当一个人反省的时候，他才领悟，没有反省的人不会领悟”。孔子的学生，后来被称为“宗圣”的曾子说，“吾日三省吾身”。我们平常人可能做不到一天“三省”，但随时反省一下，也能加深自己对自己的认识。

“借眼观照”就是借别人的眼光来看自己，通过经常听取别人对自己的看法和评价，从侧面来认识自己。俗话说，“旁观者清”，有时候，通过别人的眼睛更能看清自己。当然，出于各种原因，别人的话有时难免会有阿谀或贬低之嫌，但通过多人的口，听得多了，也是能得出准确的结果的。这两种方法一内一外，用好了，就能有效地说明认识自己。

自知是难事，但只要不想平平淡淡、浑浑噩噩过一生，就必须对此上心。就像只有知道自己站在什么位置才知道该往哪个方向走一样，人只有清醒地认识了自己，了解了自己，才可能知道自己一生该做一个什么样的人，能做成什么样的人，从而为自己的人生奋斗目标的确立奠定坚实的基础。

十七、要有自知之明

一个人最大的智慧是拥有自知之明。人自身是自己一生事业的起点，认识和充分地了解自己，就能知道自己能做什么，不能做什么，有目的地根据自己的个性特点和专长，去选择适合自己的工作，同时有针对性地改进自己的缺点和短处，提升自己的能力和水平，从而避免在人生的道路上少走弯路，给自己人生和事业的成功以极大的帮助。

有的人终其一生，碌碌无为；有的人一生东奔西跑，最后一无所获；有的人虽志向高远，但最后未如所愿。导致这些问题出现的原因可能有很多，但不认识和了解自己，缺少自知之明，定是其中之一。

一个人缺少自知之明是很可悲的，往往会把自己活成一个笑话。从古至今，因缺少自知之明而贻笑千古的，不乏其人，比如，没有经历过实战却又骄傲自大，以“纸上谈兵”留名的赵括。在我们现实生活中，也经常会遇到这样一些人，刚走上工作岗位，就去要官当，被别人说成不自量力；刚当一个小官就摆架子看不起人，被说成是狂妄自大；刚大学毕业，就只想干大事，不想干小事，被领导批评为好高骛远；自己条件不咋样，还要一心追条件特好的女孩子，被讥笑为“癞蛤蟆想吃天鹅肉”。他们的这些行为表现，都是因为缺少自知之明。

在网上曾看到，某单位有一个人，是个部门的副职，一心想转正，但由于他志大才疏，水平低，能力弱，人缘又差，群众基础也不好，因此一直转不成。领导顾及他的自尊心，没有把他的这些缺点告诉他，只说了一些对肯定他的话，以安慰他。但他却意识不到这一点，还是三天两头不断去找领导吵闹，后来领导急了，把脸撕破，如实地将他不合格的问题和群众对他的负面评价一股脑地抖了出来，说：“就你的德和才来说，你既不具备升职的条件，又不能胜任正职岗位。”结果是他既当不成正职，又没了颜面自尊，在单位里长期被传为笑谈。

人有自知之明很重要，但要真正认识自己却又很难。有的人活了一辈子，不知道自己是个什么样的人，不知道自己的特点是什么，不知道自己的长处和短处、优点和缺点是什么，只好把定论交给别人。这当中，一些人可能是没有自知意识，根本就没有想到要去认识自己，一些人可能是自认为自己对自己天然自知，根本不用了解，而有的人则是不知道如何正确地认识自己。人知别人比较容易，知自己确实不易。鬼谷子曾