

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

糊涂学大全(下)

 **eBOOK**
网络资料 非卖品

糊涂交友篇

一、交友之道，若即若离

交友是人生一大乐趣，一旦逢着知己，便想越来越好，愿望是好的，但做法不足取。道家“鸡犬之声相闻，老死不相往来”，这种“小国寡民”思想是一种极端的疏，不可取，但也不宜过分亲密，到了不分你我的亲近程度。凡过分亲密必生摩擦，出矛盾，于是出口不逊，棍棒相加，你长我短，揭老底，戳痛点，鸡犬不宁。调查一下邻里关系不和谐的人家，你会发现他们大都曾经有过亲密无间的往来史。所以朋友之间相处，特别是好朋友之间也需要掌握好分寸、火候，若即若离，不失为一种和谐之音。也是糊涂交友的重要原则。

1. 君子之交淡如水

这是庄子在论述交之道时说的一句话。这句后的意思是，交朋友要保持水一般的细水长流滋味。如何理解这句话呢？就是说朋友之间的关系不可太过密切，比如你有事去找朋友，到朋友屋前时，恰好听到里面有在和朋友交谈，这时你该怎么办？有人会想，既然是朋友，干脆推门进去就是了。其实不然。虽然是朋友，但你冒昧而入，打搅了人家谈话，其效果一定是好的吗？因此，你应该悄悄离去，另外再找合适的机会。或者去朋友家拜访之前先打个电话约好时间，而不能认为是好朋友就可以随时登门。如果能做到这一点，你们的朋友关系的纽带一定很牢固持久。

与“君子”相立的是“小人”。庄子指出：“小人之交甘如饴”。这是讲，人与人之间的交往，如果像水一样淡淡地细水长流，永远都不会感到厌倦，友情会长久持续。倘若像甘饴一般地粘住对方，开始交往时一定很好，时间久了，关系就会疏远了。因此，交朋友时一定要保持一定的距离，给自己同时也给对方，留下回味的余地。

《菜根潭》的作者洪自诚在论交友时也说：“交友需带三分侠气。”侠气需压制三分，即与朋友相处，需要保持适当的距离，不要过分地亲密。这与庄子所说的“君子之交淡如水”相似。如果侠气发挥到了八分、十分的地步，往往容易造成两败俱伤，如此，友谊便无法永久持续。

另外孔子也有过类似的论述。孔子曾讲过：“有朋自远方来，不亦乐乎？”在交友时如果认为彼此很亲密而过于随便，往往容易失礼于对方而不自觉；反之，距离过大又会产生疏远的感觉。那么，交友的秘诀是什么呢？孔子告诫说：“忠告而善导之，不可则止，毋自辱焉。”即朋友有错，需以诚心来忠告劝导他，如果对方听不进去，就不必再多说了。如果一味地说教，不但会引起对方厌恶，甚至会引起相反的效果。那些对朋友的缺点熟视无睹，或是装作不知道的人，是没有资格与他人交往的。既是朋友，则需尽朋友之道，该有一次的忠告。若一再劝导，就会引起对方反感。所以，听不听你的忠告，完全凭对方的判断力。因此，必须尊重他人的自主性，不可一味地劝说，这就是所谓的“君子之交”。

2. 和而不流

若要朋友交得长久，温良恭俭让的谦和之德与礼貌之举，是必不可少的。

不过，朋友之间倘太重视让，老是打躬作揖，自贬而崇人，则恐怕更加糟糕。所以，朋友间的交往要恰如其份，不强交，不苟绝，不面誉以求新，不愉悦以苟合，其关系的处理，恐怕用得上这么一副对联：“大着肚皮容物，立定脚跟做人”，也就是“君子为人，和而不流”，小事“和”大事“不流”。

朋友之间，在非原则问题上应谦和礼让，宽厚仁慈，多点糊涂，但在大事大非面前，则应保持清醒，不能一团和气。见不义不善之举应阻之正之：如力不至此，亦应做到不助之。如果明明知道有人在行不义不善之事，却因他是长辈、上司、朋友，即默而容之，这就是一种很自私的趋避。有时候，立定了脚跟做人，的确是会冒风险的，也可能会受到暂时的委屈，受到别人的不理解，但是，这种公正的品德，最终会赢得人们的尊敬的。

《说唐》里鼎鼎大名的尉迟恭是一名莽勇的将军，却不知在唐史里，也是一位以“和而不流”著称于世的君子。有一次，唐太宗李世民朝间坐，与吏部尚书唐俭下棋。唐俭是个直性子的人，平时不善逢迎，又好逞强，与皇帝下棋却使出自己的浑身解数，架炮跳马，把唐太宗的棋打了个落花流水。唐太宗心中大怒，想起他平时种种的不敬，更是无法抑制自己，立即下令贬唐俭为潭州刺史，不干休，又找了尉迟恭来，对他说，唐俭对我这样不敬，我要借他而诫百官。不过现在尚无具体的罪名可定，你去他家一次，听他是否对我的处理有怨言，若有，即可以此定他的死罪！尉迟恭听后，觉得太宗这种张网杀人的做法太过份，所以当第二天太宗召问他唐俭的情况时，尉迟恭只是不肯回答，反而说，陛下请你好好考虑考虑这件事，到底该怎样处理。唐太宗气极了，把手中的玉版狠狠地朝地下一摔。转身就走。尉迟恭见了，也只好退下。唐太宗回去后，一来冷静后自觉无理，二来也是为了挽回面子，于是大开宴会，召三品官入席，自己则主宴并宣布道：“今天请大家来，是为了表彰尉迟恭的品行。由于尉迟恭的劝谏，唐俭得以免死，使他有再生之幸；我也由此免了枉杀的罪名，并加我以知过即改的品德，尉迟恭自己也免去了说假话冤屈人的罪过。得到了忠直的荣誉。尉迟恭得绸缎千匹之赐。”

唐太宗这样做，当然主要还是为了显示自己的“明正”；同时，为此他当然也感激尉迟恭；设使尉迟恭真的按他的话去陷唐俭而致其死，又安知唐太宗“明正”起来，不治罪尉迟恭呢？与朋友相处也是一样，如果是真心待人，就应该对他加以爱护，不但帮助他渡过种种的难关，而且也要帮助他克服种种弱点，天长日久，朋友们自然会了解你的为人和品格，包括自己的上司和同事。

3. 勿轻率接受馈赠

现代社会交际应酬十分频繁，朋友，熟人之间请客送礼也如家常便饭。这中间除了友情之外，也免不了加杂个人利害。所以在接受别人厚礼的时候，要三思而行，千万勿贪利而使自己陷于被动的处境之中。

从前，鲁国的宰相公仪休非常喜欢鱼，所以，经常有人把好的鲜鱼送到他的家中，然而，他一概婉言谢绝这些馈赠。他身边的人好奇地问他：“您既然喜欢鱼，为什么却推辞不受呢？”他回答：“正是因为喜欢，所以更不能接受。一旦接受了人家的馈赠，免不了要客套一番，这么一来，很容易为对方而触犯法律，最后难以逃脱免职的厄运。免职之后，纵使再喜欢鱼，也没有人会送的，甚至不会有购买鱼的钱。现在，我拒绝了，没有免职之虞，

可以自由地去采购我所需要的鱼。”

4. 远亲不如近邻

战国时代，鲁国紧邻着国势强大的齐，时常受到齐国的压迫，苦不堪言。所以，鲁王将自己的儿子送到晋、楚两国去当人质，希望加强彼此的关系，将来有紧急事态发生时，可以请晋、楚两国援助。

大臣黎矩知道了这件事，向鲁王进谏说：“眼前有一个人快要淹死了，就算我们去求最擅长游泳的越国人来帮忙，也来不及了。再者，发生火灾时，即使大海有很多水，想要引海水来灌救也无济于事。所谓远水救不了近火。晋与楚虽然是强国，但是距离鲁国遥远，一旦我们遭到攻击，想求助于他们，也是不太可靠的。

所谓“远水不救近火”，说明人遇到紧急事情时，远方的朋友熟人是帮不了忙的。这与所谓“远水不解近渴”意思相同。不管远处有多么丰富甜美的水，人到了沙漠时也会渴得难以忍耐。所以，一切要从身边或现实中想办法。所谓“远亲不如近邻”，任何时候都要和身边的人搞好关系，如此，当你一旦遇到困难时，才会有人向你伸出友谊之手。

5. 防人之心不可无

荀子在论人性时说：“人之性恶，其善者伪也。”人的性质如果看来是善的，那是他努力装扮成这样的，人性本来就是恶的。人性究竟是善还是恶，绝非三言两语能够说清楚，但是在现实生活中的确要在与人打交道时谨慎小心，对别人不妨把他看得不好，而考虑一些防患对策，预防万一，否则待事情发展到糟糕程度时就为时晚矣。

《韩非子》中也说，“战阵之间，不厌诈伪。”意即两军作战时，必要时可以使用谋略来欺瞒敌人。这与《孔子兵法》中的“兵，诡道也”相同。即可以使用各种手段来欺骗对方，以获得最后胜利。

一般人都不喜欢谋略意识强烈的人，也就是心眼太多的人。然而，在现实社会里，欺骗、狡诈的人大有人在。大到国家之间的争端，小到个人之间的利害关系，这种欺诈是无处不在的。因此，与其说欺瞒他人是不正当的行为，倒不如说吃亏上当的人太单纯，大意失荆州了。

人生从某种角度看也是一场战争。在这种战争中，为了求生存，必须要有慎重的生后方式和态度，这样才不致于上某些人的当，吃大亏。当然，为人并不需要自己去欺骗别人，但是，社会上鱼引混杂，到处都是陷阱、圈套，必须小心提防。诚所谓“害人之心不可有，防人之心不可无。”

什么样的朋友应该提防呢？

《庄子》中指出：“以利合者，迫穷祸患害相弃也。”这是讲，因利害关系相结合的人，在遭遇困难逆境时，很容易背弃对方。与此相反，“以天属者，迫穷祸患害相收。”“以天属者”是指彼此结合的关系是建立在极为信赖的基础上，这种朋友关系即使在逆境中，也会禁得起考验；彼此相互帮助，同舟共济，患难与共。

而因为利害关系结合的朋友，早晚会中断。比如在企业关系中，许多朋友是生意场上的朋友，因此，当你飞黄腾达时，这些人都会奉承你，沾你的

光。而当你一旦失势，这些人便会抛弃你，另攀高枝了。这种事在官场和生意场上都很常见。生活中的朋友也是如此。有些人交朋友只知道利用别人，而自己却很少为别人做些事情。这种朋友关系，很难维持长久。因此，交友时一定要慎重，尤其是那些有利害关系的朋友，交往时更要小心谨慎，保持距离。

6. “处小人在不远不近之间”

《呻吟语》的作者吕新吾说：“处小人，在不远不近之间。”这和孔子的想法如出一辙。过份地接近小人，对自己而言是一种负担，冷落了他，又会招致嫉恨，不知其心怀何鬼胎。所以，保持适当的距离才是上策。

书中又说：“由于喜欢蛇，而贸然出手去抚摸它，往往会被它咬噬而中毒；倘若因为不喜欢老虎，而动手击打它，同样也会被老虎吞噬。”因此，必须远离老虎和蛇，即所谓“敬鬼神而远之”。这里的老虎和蛇就是指小人。现实中每个人身边都会有小人，对这种人一定要提防，不要笨拙地出手，以免遭致不必要的伤害。

7. 无需让所有人都满意

活得累，是现代人的普遍感受。这很大程度上是因为追求完美。可是也许你已经发现，不管自己是多么的努力，行为是多么的正确，自我反省是多么的深刻，都永远达不到所有人对自己的要求。世界是这么大，社会是这么复杂，人的思想观点是这么的不同，要企求人人一致的赞同一件事，是难乎其难，甚至是不可能的。聪明的人，就应该在此时避重就轻，创造一种心理导向的效应。有一个被人广为称引的事例，说某一位诗人一次把自己的得意文作拿到广场上去展览，很自信地对观众说，如果你们认为有败笔，尽可以指出。到了晚上，诗人的作品上标满了记号，人们挑出了无数他们认为是败笔的地方。诗人非常不甘心，他灵机一动，又写了一首完全相同的诗拿到广场上展出，不同的是他请观众标出诗中的妙处。结果到了晚上，诗人看到所有曾被指责为败笔的地方，如今都换上了赞美为妙笔的记号。诗人的结论是：“我发现了一个奥秘，那就是，不管我们干什么，只要使一部分人满意就够了，因为，在有些人看来是丑恶的东西，在另一些人的眼里，恰恰是美好的。”诗人的大悟。可以作为我们对非难、诽谤的一种基本态度；而诗人的这种作法，也可以作为我们在一定程度上考虑如何减轻非难、诽谤这个问题的基本出发点。心理学家指出，如果给两组完全相同的人像，一组人像下写“残暴”、“凶恶”、“狠毒”一类的词，一组人像下写“果敢”、“勇毅”、“顽强”一类的词，请两组测试者对人像作职业估计，那么，前一组人像很可能就被猜为罪犯，而后一组人像就可能被猜为军人。就象人们往往把银幕上，球场上的明星作为一种偶像，把表演中的人当作生活中真实的人一样。人类的内心有一种很强烈的接受外界暗示，通过语言、形象的传播媒介树立形象的欲望，它构成了所谓的“心理导向效应”。诗人的“败笔”、“妙笔”之完全相反两种结果，正是他利用了这种效应产生的。了解了这一点之后，如果要使自己摆脱困境，或减小压力，争取更多的赞同，就可以根据不同的情况采取不同的措施。让每一个人都满意是不可能，也是不必要的。

二、与世无争，宽则待众

宽容是一种博大而深邃的胸怀，是人类的最高美德之一。宽容主要是指对于不同的生活方式、不同的价值观、不同的思想、不同的言论，不同的宗教信仰等的理解和尊重，采取兼容并包的态度，不把自己认为“是”或“非”的东西强加给别人。我们可以不同意别人的所想所为，但我们应当尊重别人的选择，给别人以自由思想和生活的权利。

《呻吟语》中说：“目不容一尘，齿不空一芥，非我固有也。如何灵台内许多荆棒却自容得？”

《菜根潭》里也有一句话，叫：“处事让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

唐朝人娄师德性格稳重，很有度量。他的弟弟当上了代州刺史，临行之时，娄师德对弟弟说：“我辅助宰相，你现在又管理一个州，受皇上的宠幸太多了。这正是别人所妒嫉的，你打算怎样对待这些人的妒嫉以求自免灾祸呢？”娄师德的弟弟跪在地上，对哥哥说，“从今以后，即使有人朝我脸上吐唾沫，我自己擦去唾沫，决不叫你为我担忧。”娄师德说：“这正是我所担忧的。人家向你吐唾沫，是对你恼怒，如果你将唾沫擦去，那不是违反了吐唾沫人的意愿吗？别人会因此而增加他的愤怒。不擦去唾沫，让它自己干了，应当笑着去接受它。”

这可以说是宽以待人的极致了。当有人侮辱你时，能躲开就躲开，躲不开不妨忍下这口气。

荀子认为：“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂。”在生活中，我们随时都会遇到一些人说对不起自己的话或做对不起自己的事，当别人对不起我们时，我们应当怎么办呢，是针锋相对，以怨报怨呢？或是以宽容为怀，原谅别人呢？应当宽容之，理解之，原谅之，并以实际行动感化之。

孔子在《论语·阳货篇》中指出，做人应力求做到“恭、宽、信、敏、惠”五字。因为“恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”大千世界，凡是有人群的地方，就难免有矛盾，有勾心斗角。各种利害冲突使人不可能不发生摩擦。有君子，就有小人，有温情，就有冷漠。中国人历来强调以和为贵，从不欣赏损人利己，踩着别人肩膀往上爬。如何与人和睦共处，是中国传统文化一直关注的问题。所以中国人强调不多舌、不多事、不结怨、忍者安。

总之，对于个人而言，宽容无疑会带来良好的人际关系，自己也能生活的轻松、愉快，对于一个团体而言，宽容必定会营造一种和谐的气氛，利己利人。因此，宽容即是建立良好人际关系的一大法宝，也是糊涂学的重要法则。

1. 径路窄处，留一步与人行

《菜根潭》中指出：“径路窄处，留一步与人行；滋味浓的减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。”这句话旨在说明谦让的美德。在道路狭窄之处，应该停下来让别人先行一步。只要心中经常有这种想法，那么人生就会快乐安洋。所谓谦让的美德绝非一味的让步，要不要忘记精确的计算。即使终身

的让步，也不过百步而已。也就是说，凡事让步表面上看来是吃亏，但事实上由此获得的必然比失去的多。这其实是一种圆熟的、以退为进的做法。为什么要退让？书中说：“人情反复，世路崎岖。行去不远，须知退一步之法；行得去远，务加让三分之功。”俗后说：“人情翻覆似波澜”，今日的朋友，也许将成为明日的仇敌，而今天对手，也可能成为明天的朋友。世事一如崎岖道路，困难重重。因此走不过的地方不妨退一步，让对方先过；就是宽阔的道路也要给别人三分便利。

这样做，既是为他人着想，又能为自己留条后路。多一个朋友多一条路吗。

书中接着阐述：“争先的径路窄，迟后一步，自宽平一步，浓艳的滋味短，清淡一分，自悠长一分。”一条小路若大家争先恐后就显得越发狭窄，谁也过不去；若是让别人先行一步，那么自己也会有较宽平的道路可以轻松通过。两相比较之下，为什么不选择利于自己的作法呢？更积极的做法是：“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”

书中又进一步说：“锄奸杜倖，要放他一条生路。若使之一无所容，譬如塞鼠穴者，一切去路都塞尽，则一切好物俱咬破矣。”所谓“狗急跳墙”，对对方紧追不舍的结果，必然招致对方不顾一切的反击，最终吃亏的还是自己。这也算是一种让步的智慧吧。看来，让步是建立良好人际关系的法宝。

2. 君子不计小人过

孟子说：君子之所以异于常人，便是在于其能时时自我反省。即使受到他人不合理的对待，也必定先反省自己本身，自问，我是否做到仁的境界？是否欠缺礼？否则别人为何如此对待我呢？等到自我反省的结果合乎仁也合乎礼了，而对方强横的态度却仍然不改。那么，君子又必须反问自己：我一定还有不够真诚的地方。再反省的结果是自己没有不够真诚的地方，面对对方强横的态度依然故我，君子这时才感慨他说：“他不过是个妄诞的人罢了。这种人和禽兽又有何差别呢？对于禽兽根本不需要斤斤计较。”

每个人都生活在人群中，有人的地方自然会有矛盾，有了分歧、不和怎么办？很多人就喜欢争吵，非论个是非曲直不可。其实这种做法很不明智，吵架又伤和气又伤感情，不值。不如大事化小小事化了，俗话说家和万事兴，推而广之，人和也万事兴。人际交往中切不可太认死理，装装糊涂于己于人都有利。

事实上，按照一般常情，任何人都不会把过去的记忆像流水一般地抛掉。就某些方面来讲，人们有时会有执念很深的事件，甚至会终生不忘。当然，这仍然属于正常之举。谁都知道，怨恨会随时随地有所回报。因此，为了避免招致别人的怨愤，或者少得罪人，一个人行事需小心在意，《老子》中据此提出了“报怨以德”的思想。孔子也曾提出类似的话来教育弟子：“以直报怨，以德报德。”其含义均是叫人处事时心胸要豁达，以君子般的坦然姿态应付一切。

《庄子》中对如何不与别人发生冲突也作了阐述。有一次，有一个人去拜访老子。到了老子家中，看到室内凌乱不堪，心中感到吃惊。于是，他大声咒骂了一通扬长而去。翌日，又回。来向老子致歉。老子淡然地说：“你

好像很在意智者的概念，其实对我来讲，这是毫无意义。所以，如果昨天你说我是马的话我也会承认的。因为别人既然这么人为，一定有他的根据，假如我顶撞回去，他一定会骂得更厉害。这就是我从来不去反驳别人的缘故。”

从这则故事中可以得到如下启示：在现实生活中，当双方发生矛盾或冲突时，对于别人的批评，除了虚心接受之外，还要养成毫不在意的功夫。人与人之间发生矛盾的时候太多了，因此，一定要心胸豁达，有涵养，不要为了不值得的小事去得罪别人。而且，生活中常有一些人喜欢论人短长，在背后说三道四，如果听到有人这样谈论自己，完全不必理睬这种人。只要自己能自由自在按自己的方式去生活，又何必在意别人说些什么呢？

3. 水至清则无鱼

《孟子》中还有一个故事，也反映了孟子的处世态度。从前，有一位圣人名字叫伯夷，他因为不想在同朝为官，退隐到山林里，最后饿死了。还有一位商朝的宰相伊尹，也很著名，孟子把孔子、伯夷和伊尹三人的的人生观加以比较。他说：“不同道。非其君不事，非其民不使；治则进，乱则退：伯夷也。何使非君？何使非民？治亦进，乱亦进，伊尹也。可以仕则仕，可以止则止，可以速则速：孔子也。皆古圣人也。吾未能有行焉。乃所愿，则学孔子也。”

孔子、伯夷、伊尹三人，各有不同的人生观，但却都能坚守仁、义，所以孟子认为他们都是圣人。换言之，只要能够忠实地坚守原则那么采取什么手段、方法都无关紧要。

这种处世态度对生活中的人们很有借鉴意义。人们往往因为别人的生活方式以及应对态度与己不同，因而排斥对方，认为唯有自己才正确。其实，只要能够遵守做人的原则，那么采取什么生活方式都无所谓。我们不可能要求别人在生活各个方面处处和自己一样，或是事事如己愿。这是极不现实的。如果能认清这个道理，人的心胸就会豁然开朗。

4. 得饶人处且饶人

生活中常常有些人，无理争三分，得理不让人，小肚鸡肠。相反，有些人真理在握，不吭不响，得理也让人三分，显得绰约柔顺，君子风度。前者，往往是生活中的不安定因素，后者则具有一种天然的向心力；一个活得叽叽喳喳，一个活得自然潇洒。有理，没理，饶人不饶人，一般都在是非场上、论辩之中。假如是重大的或重要的是非问题，自然应当不失原则地论个青红皂白甚至为追求真理而献身，也值得。但日常生活中，也包括工作中，往往为一些非原则问题，小小不然的皮毛问题争得不亦乐乎，非得说上点儿，谁也不肯甘拜下风，说下句儿，说着论着就较起真来，以至于非得决一雌雄才算罢休，结果严重的大打出手，或者闹个不欢而散，鸡飞狗跳影响团结。越是这样的人越对甘拜下风的人瞧不顺眼。时下里流行一句话：“玩深沉”。其实这种场合玩点深沉正显示了大度绰约的风姿。争强好胜者未必掌握真理，而谦下的人，原本就把出人头地看得很淡，更不消说一点小是小非的争论，根本不值得称雄了。越是有理，越表现得谦下，往往越能显示出一个人的胸襟之坦荡、修养之深厚。

5. 冤家易解不易结

战国时代有个名叫中山的小国。有一次，中山的国君设宴款待国内的名士。当时正巧羊肉羹不够了，无法让在场的人全部喝到。有一个没有喝到羊肉羹的人叫司马子期怀恨在心，到楚国劝楚王攻打中山国。楚国是个强国，攻打中山易如反掌。中山被攻破，国王逃到了国外。他逃走时发现有两个人手拿戈跟随他，便问：“你们来干什么？”两个人回答：“从前有一个人曾因获得您赐与的一壶食物而免于饿死，我们就是他的儿子。臣的父亲临死前嘱咐，中山有任何事变，我们必须竭尽全力，甚至不惜以死报效国王。”

中山国君听后，感叹他说：“怨不期深浅，其于伤心。吾以一杯羊羹而失国矣。”即给与不在乎数量多少，而在于别人是否需要。施怨不在乎深浅，而在于是否伤了别人的心。我因为一杯羊羹而亡国，却由于一壶食物而得到两位勇士。

这段话道出了人际关系的微妙。一个人如果失去了少许金钱，尚不至于发此大怒。而一旦自尊心受到损害，就无法预测他的行为了。金钱上的损失犹可补偿，而心灵受到伤害，却非轻易就可弥补的。有时候，本身并无存心伤人之意，可是却会因为一句无意的话伤害别人，所谓“言者无心，听者有意”。甚至可能为自己树立一个敌人。中山国王因一杯羊羹而失国的故事，对我们是一个深刻的教训。

6. 无关紧要的较量要让一步

人人都有自尊心，人人都有好胜心，你要联络感情，处处要重视对方的自尊心，因为要重视对方的自尊心，必须抑制你自己的好胜心，成全对方的好胜心，比方对方与你有同性质的某种特长，对方与你比赛，你必须让他一步，即使对方的技术，敌不过你，你也得让对方获得胜利，但是一味退让，便表现不出你的真实本领，也许会使对方误认你的技术，不太高明，反而引起无足重轻的心理，所以你与他比赛的时候，应该施展你的相当本领，先造成一个均势之局，使对方知道你不是一个弱者，进一步再施小技，把他逼得很紧，使他神情紧张，才知道你是个能手，再一步，故意留个破绽，让他突围而出，从劣势，转为均势，从均势转为优势，结果把最后的胜利让于对方，对方得到这个胜利，不但费过许多心力，而且危而复安，精神一定十分愉快，对你也有敬佩之心，不过安排破绽，必须十分自然，千万不要让对方明白，这是你故意使他胜利，否则便觉得你是虚伪，他的胜利，也没有多大兴味，这就是你的失败。所最难的问题，起初你还能以理智自持，比赛到后来，感情一时行动，好胜心勃发，不肯再作让步，也是常有的事，或者在有意无意之间，无论在神情上，在语气上，在举止上，不免流露出故意让步的意思，那就白费心机了。

从前某显宦，公余之暇，喜欢下棋，自负是国手，某甲在他门下做一名清客，有一天与某显宦对弈，一入手便咄咄逼人，某显宦知是劲敌，比赛到后来，竟逼得某显宦心神失常，汗淫淫下，某甲见对方焦急的神情，格外高兴，故意留一个破绽，给某显宦发现了，立即进攻，满以为可以转败为胜，谁知某甲突然出其杀手锏，一子下盘，很得意地说道，你还想不死么？某显

宦遭此打击，心中大不高兴，立起身来就走。据说某显宦向来着意于修养，胸襟比普通人宽大，但也受不了这种刺激，因此对于某甲，始终介介，不能忘怀，而在某甲呢，还是莫名其妙，他始终不懂为什么某显宦不再与他下棋。某显宦力能使某甲富且贵，为了这一点不快，老是不肯提拔某甲，某甲只好郁郁不得志，以清客终其身，也许他要自认命薄，谁知是忽略了对方的自尊心，抑制不住自己的好胜心，小过失铸成了终身的大错，这件故事，也许是无是公乌有先生，而编此故事的人，却在教训年青的人，在无关得失的比赛竞技，总要让对方一步，这当然不是为了买对方的欢心，作升官发财的阶梯，而在获得多方面的好感，对于你的一切，多少总有点好处。上面所述下棋，不过是一个例子，以此类推，应该让步的比赛，正多着呢！孔子也曾说过，“君子无所争，必也射乎？”笔者则认为现在是时过境迁，今非昔比，类于射的比赛，何必不可以作相当的让步。

7. “责人要含蓄”

《呻吟语》中说：“责人要含蓄。”意即在指责他人过失时，最好不要一次把心中想要说的话完全表达出来。这是作者从政治生涯中总结出来的教训。《菜根潭》中也有“攻人之恶，毋太严”的戒训。

此外，作者还具体地指出，“指责他人之过，需要稍做保留。不要直接地攻讦，最好采用委婉暗示的譬喻，使对方自然地领悟，切忌露骨直方。”他接着说：“即使是父子关系，有时挨了父亲的骂，也会无法忍受而顶嘴，更何况是别人呢？”父子有血缘关系，无论如何不能割舍，但朋友就不是这样了，过激的言辞很可能会断送友谊。

《韩非子》中说：“夫龙之为虫也，柔可狎而骑也，然其喉下有逆鳞径尺，若人有婴之者，则必杀人。人主亦有逆鳞，说者能无婴人主之鳞则几矣！”

龙在温驯的时候，人可以骑在它的背上，但是他咽喉下有直径一尺左右逆生的鳞，如果有人触及那片逆鳞，它必定会吃掉你。如人与人之间的相互攻击。如果以对方有错为借口盛气凌人地叱责对方，使对方感到无地自容，那么你就应当小心了，因为对方总有一天会报这一箭之仇的。因此，即使应该叱责对方时，也要为其留一点退路。

与人争辩时也一样，以严密的辩论将对方驳倒固然令人高兴，但也未必非将对方批驳得体无完肤不可。因为只要略想就可知道，这样做其实是很愚蠢的，不但对自己毫无好处，甚至有时还会适得其反，得不到对方的认可，而且终究有一天会自食恶果，受到对方的攻击。当我们和他人发生摩擦时，首先要了解他的想法，然后在顾及对方颜面的前提之下，陈述自己的意见，给对方留有余地。这一点在处理人际关系时必须记住。

8. 朋友绝交不出恶声

中国人在识人方面，一向有独到眼光，尤其是那些正人君子。所谓“君子之交绝不出恶声”。即在这个世界上，与人亲密地交往时，固需诚意待人，纵使交恶断绝往来，也不可口出恶言，说对方的不是。一个有修养的人，无论持何种理由，即使中断来往，也不会口出恶声，诽谤对方。此乃因为：

第一，倘若说了绝交者的坏话，等于承认自己识人不清。第二，说他人

坏话，诽谤他人，对方终究会有所耳闻，也会将自己的怨恨一股发泄。现实中有些人择友漫无目的，只要在一起饮酒平分秋色乐，便掏心剖肚地推心置腹，可谓酒肉朋友，这种关系往往靠不住。一旦遇事翻脸，立即口出恶语，互相谩骂不休。这实在太幼稚无知了。需知，道人之短者，除了于自己名声不利外，是捞不到任何好处的。所以，交友时一定要慎重，绝交了也不要恶语谤人。否则谁还敢接近你呢？

三、与人为善，诚信待人

认识一个人很容易。算算一年三百六十五天，与我们擦肩而过的人是太多了。可是从擦肩开始，要与一个人交往下去，无论是维持以书信或见面作客的形式，都可以敞开心扉相与细论者，可就少而又少了。人们常说千金易得，知己难求。“人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之”，鲁迅自与瞿秋白相交后，曾书此联以赠。的确，朋友能交至莫逆，在成为知己后，关心你，爱护你，在你困难的时候宽慰你，成功的时候祝福你，忘形的时候提醒你，灰心的时候鼓励你，酒可以一起醉饮，山可以一起乱爬，那就已经是非常非常地难得了。我想，没有一个人会不愿倾己一生一世交这么一个朋友的。好的朋友，可以点缀你的生命，使你体味情感的丰富层次，生活的斑斓色彩，更加生气蓬勃，肯定生命的价值。

要在茫茫的人海中觅到朋友，觅到知己，除了那不可解的缘份（即此时此地此人以及此机遇）外，最最重要的还是要靠自己的修养和努力，就像要吃果子得先栽果树一样。朋友不会自己无缘无故地来找你，也不会无缘无故地就与你成为知己了。要得朋友，必须首先使自己成为一个比较容易为人欣赏的人，这种欣赏当然包括容貌、风度。但更重要的是一个人所表现出来的品质和修养，例如宽广的胸怀，善解人意等等。

《韩非子》中说：“巧诈不如拙诚。”“巧诈”是指姑息而表面掩饰的做法。巧诈乍看之下，好像是机灵的策略，但是时间一久，周围的人反抗的可能性会提高。相反地，“拙诚”是指诚心地做事，行为或许比较愚直，但是会赢得大多数人的心。韩非子认为，与其运用巧妙的方法来欺瞒他人，不如诚心诚意地来对待别人。

现代人好像喜欢运用巧诈，其实，人际关系的基本原则，古今无多大差别。喜欢诈术的人，虽然能一时欺瞒别人，也能获得利益。但是，久而久之，就一定会露马脚，失去别人对你的信赖，最终不但获利不多，反而损失更大。而拙诚的人也许不会一下子就抓住人心，但是时间一久，他的诚意就会逐渐渗入人心，赢得大家的信赖，从而获得事业成功。正可谓“路遥知马力，日久见人心”。诚信正是糊涂交友的重要原则之一。

1. 贵在真诚

交了朋友之后，始终能保持一种积极的心态，也是非常重要的。假如有一个朋友很欣赏你，在各种场合、各种时候，各种情况下非常地关心和爱护你；而你只是很舒服、很感温暖地享受这份友情，却不懂得也应该以同样的真诚去回报他；那么这一段本来会发展得枝繁叶茂的友谊，也许就会中途夭折。付出以心相许的情感，才能得到终生不渝的友谊，故古人云：百心不可得一人，一心可得百人。

在中国古代，这种交友重义的事例是很多的。例如东汉时，有一位名叫荀巨伯的人，一日得急信，说一位朋友得了重病。朋友远在千里之外，故荀巨伯赶了好几天的路程。可是在到了友人所在的郡地时，却发现此地被胡人围住了。他潜入城去探朋友，朋友对他说：“谢谢你在这个时候还来看望我。现在城被胡人围住了，看样子是一定守不住了。我是一个快死的人，城破不破对我来说是无关紧要的；你没有必要留在这里，趁现在能想办法，你赶快

走吧！”荀巨伯立刻说：“你这是什么话！朋友有难当共为，现在大难临头，你却要我扔下你不管，自己逃命，我怎么能做这等不义之事？”城破之后，胡人一路打进来，挨户搜索，但见家家户户凌乱不堪，人全逃走，却有一院井然。于是进去，见到了安坐的荀巨伯，大发威风说：“我们大军到处，所向披靡，你是何人，竟敢不望风而逃，难道想独当其锋不成？”荀巨伯对他们说：“你们误会了。我并不是这城里的人，到这里只是来看望一个住在这里的病友。现在朋友病重，危在旦夕，我不能因为你们来了就丢下他不管。你们如果要杀的话，请杀我，不要杀死我这位已痛苦不堪、无法自救的朋友。”胡人听了大愕，相顾无语。半晌，有一位头领看了看手中的大刀，发言道：“看来，我们是一群根本不懂得道义的人了。像我们这样的人，怎么可以在这样一个崇尚道义的国家里胡闯乱荡呢？走吧！”胡人竟因此退走，一郡得以保全。汉代还有一位非常有名的清廉又重义的人，叫朱晖。他在读书的时候，偶而结识了一位大官张堪，恰是他的同乡。张堪很爱重他，但朱晖却因为自己只是一个太学生，不敢与之过从太密。有一次，张堪对朱晖说，你真是一个自持的人，值得信赖，我愿以身家子妻托付于你。朱晖因为张堪是一位德高望重的前辈，对此重言不晓得作什么反应，只是恭敬地拱手相应。后来，张堪死了，因为清廉，身后没有留下什么丰厚的遗产。朱晖其时早已与张堪不通音讯，但闻讯之后，感于张堪的知遇，竟千方百计地济以钱粮，甚至前去嘘寒问暖。朱晖的儿子对他说：“爸爸，我们以前并不曾听到你与张堪有什么厚交，你为何如此善待他的家人？”朱晖回答说：“张堪生前，曾对我有知己相托之言，我当时已有备于心。做人不能欺骗别人，更不能欺骗自己。朱晖又有一个同乡叫陈揖，两人也十分投契，可是陈揖过早谢世，留下了一个遗腹子陈友。朱晖在陈揖谢世后，尽一切力量帮陈揖尽父责，有一次，南阳太守召朱晖的儿子去当僚属，朱晖却换下了自己的儿子而举荐陈友。

交友贵在真诚，要有一种能做到无怨无悔地付出的心怀。希望自己能交到一个为你生为你死的朋友，首先自己要具备能为朋友两肋插刀的素质。假如自己对朋友做不到这一点，那就想也不要去想啦。

下面再讲一个靖郭君识士得回报的故事。

战国时，齐相靖郭君善于识士用人。当时他门下有一门客叫齐貌辨。此人毛病很多，其他门客都不喜欢他，唯独靖郭君例外。门客士尉为此谏靖郭君，但靖郭君不听，于是士尉告辞离开了靖郭君的门下。孟尝君私下也为这事劝说过靖郭君，靖郭君大怒说，“即使把你们都杀死，把我的家拆得四分五裂，只要能让齐貌辨先生满足，我也在所不辞！”他让齐貌辨住在上等客舍，让他的长子侍奉。

过了几年，齐威王死了，齐宣王即位。靖郭君的处世交往很不为宣王赞许，他被迫辞官，回到封地薛处居住，仍跟齐貌辨在一起，在薛地住了没多久，齐貌辨向靖郭君辞行，请求让他去拜见宣王。靖郭君说：“大王不喜欢我到极点了，您去必定遭到杀害。”齐貌辨说：“我本来就不是去求活命的。我一定要去！”靖郭君劝不住他，只好同意他去见齐宣王。

齐貌辨走了，到了齐国都城。齐宣王听说了，非常生气地等着他。齐貌辨拜见宣王，齐宣王说：“你就是靖郭君言听计从，非常喜爱的那个人吧？”齐貌辨回答说：“喜爱是有，至于言听计从根本谈不上。有两件事说给您听听，大王您就知道了。一件事是，当初大王作太子的时候，我曾对靖郭君说：‘太子耳后见腮，下斜偷视，相貌不仁，像这样的人背理行事，不如废掉太

子，改立卫姬的幼子校师。’靖郭君流着泪说：‘不行。我不忍心这样做。’如果靖郭君听从我的话并这样做了，一定不会有今天的祸患。二件事是，靖郭君回到封地之后，楚相昭阳请求用大于薛地几倍的地方交换薛城。我劝他说：‘应该答应他。’靖郭君不同意，说：‘我从先王那里继承了薛地，现在虽被后王所厌恶，但我忠于先王的心仍旧没有变，我如果将薛地换给别人，怎么对得起先王呢？’这两件事就足以证明靖郭君对您的忠心。”

齐宣王听后长叹，神情激动他说：“靖郭君对我竟受到如此地步，我年龄幼小，这些都不知道。您愿意替我把靖郭君请来吗？”

齐貌辨回答说：“好！”于是，靖郭君来到国都，穿着齐威王所赐的衣服，戴着齐宣王所赐的帽子，佩着齐威王所赐的宝剑，齐宣王亲自来到郊外，流着眼泪迎接靖郭君，并请他出任齐国宰相。

2. 信则得友

交友又要重信。不能想像一个食言的人，会拥有真正的朋友。孔子曰：“人而无信，不知其可乎！”所以古人择友，信在首要。东汉的太学，山东人范式和河南人张劭成了好朋友。学成后，两人约定要重聚，由范式到张劭家去，并定下了具体日期。两年后的这一天，张劭禀告母亲范式要来，请她准备酒食。张劭的母亲不信，说两地相距这么遥远（古时交通极不便），你就一定能说他今日到？可是，范式果然在这一天到了，张母说，范式真是一个讲信义的君子，与他订交，不会有错！后来，张劭得病死了，下葬的一日，乡邻们忽然发现远处有一辆车急驰而来，白马素帷，痛哭之声相闻。张母说：一定是范式来了！范式手执麻绳、牵着灵车为张劭落葬，曰：“去吧！元伯（张劭字），生死异路，无法挽回，我和你就此永别！”乡中千余弔客闻言而同声落泪，都说没有见到像范式这样正心诚意、信而不爽的朋友。

交友要择信友，不过与此同时，自己也得有信，并不一定指一种特立独行的、高不可攀的高德嘉行，其实我们平时所行的日常小事，都包含着这种“信”。比如说，朋友爱集邮，你答应帮他留好的信封请他挑选，可是不久朋友登门拜访了，你却根本忘了此事，连一个字也没有提起；又如你借了朋友一本书，说好一周后还他，可是一个月了，自己翻还没翻过，不料又过了一个月，自己却把这本书给弄丢了！于是，慢慢地，你在朋友的心中，已不是一个可以信赖的人；你将发现在他的圈子里，会渐渐地多出你所不熟悉的人，而你的声音，也就逐渐地为他们所淹没了。其实，越是守信于生活小事，越能显现出一个人的信用程度。战国时的魏文侯，有一次曾对管理猎场的人说，两天后，我要到此来打猎。那一日，文侯与臣僚们饮酒，正饮了一半，文侯却停下了酒杯，说天不早了，我要出去。臣僚们惊讶道，外面正下着雨，我们这里饮酒又很快乐，你干什么去？不要走！文侯说：我两天前与虞人（管理猎场的人）约好的今天去打猎，不管怎么说，不好失约啊！

贵为君王的文侯，如此重尚与人的约会。因为信义是自古以来最重要的一条道德准则，体现于自己的形象，所以文侯是需要这样做给大家看的。反过来，这也说明了守信重信的重要意义。我们常常会遇到这样的情况，在与别人相约的日子里，突然下起了大雨，于是，就懒了起来，这天气，傍在炉边看书是多么惬意呀！——其实，他不晓得自己是把朋友往门外推了。

3. 美德的作用

春秋晚期吴国有一位贤士叫季札，有一次他出使路过徐国，顺便拜望老朋友徐君。徐君见他佩戴着一口极精美的宝剑，喜欢得不得了，可是就是不好意思向他开口。季札看出了他的心思，但考虑到还要佩此剑出使别国，也就没有主动挑明。等他出使回来，再去徐国探望徐君时，徐君却不幸得病死了。季札非常悲伤，他把宝剑解下来，挂在了徐君墓前的树上。季札的随从感到奇怪，问他：徐君已经死了，这宝剑挂在这里是给谁的呢？季札对他们说：“徐君在世的时候，很爱这把剑，我心里明白他的这个意愿，并且已经在心里作了把此剑赠他的承诺。现在不能因为他已经去世，看不到我的赠与了，就违背己心，毁诺轻信啊！季札挂剑报知己的事情渐渐地传扬开了，大家纷纷赞扬季札是一个讲仁信忠爱的君子，一些名贤于是不远千里去投帖拜结，引为友类。人们常说：门内有君子，门外君子至，就是在于说明自身的品质在交友中所起的决定性作用。

四、擅交友者，与人善言

说话人人都会。可是，要说到人人都喜欢听，那就不是每个人都能轻而易举地办到的。唐代的英主李世民曾评论过“变”字说：“语言者，君子之枢机，‘谈’何容易！”孔子的得意大弟子曾子，也把容仪、风度、言辞的修善，作为个人品性形象的三大要素，说：

动容貌，斯远暴慢矣；正颜色，斯近信矣；出辞气，斯远鄙矣！

而老子更是把语言作为一种使用价值，说“美言可以市”，意即一个人只要能巧妙地驾驭语言，就可以换来他所需要的东西。中国民间也广泛地流传着“与人善言，暖于布帛；伤人之言，深于矛戟”，“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，“好马出在腿上，好人出在嘴上”这类谚语格言，足见老子之言不谬。处在被机器文明包裹着的现代社会，一方面人际交流的点和面迅速扩大，另一方面人们内心的孤独感也日益严重，于是，语言的修养与交谈的技巧就显示出它的重要性。

糊涂学认为，谈话必须察言观色，区分不同的谈话对象，估计不同的谈话反应，设计不同的谈话方式。有一部分人，非常不耐烦于日常生活中的这类修养，说我是个直肠子，不喜欢看人说话，更不爱说假话，有什么说什么，久了别人就习惯我了。这是极其愚蠢、也是极其自私的一种说法。且不说这种仰面朝天的人的姿态会让自己无谓地摔多少跤，即使是你周围的人，也会因此受到无谓的伤害。一个人假如有什么说什么，高兴的时候又说又笑，不高兴的时候又骂又叫，不管别人是否受得了受不了！这成何体统？更何况自己的看法总有对也有错，怎么可以以不说假话为由，一定地要发表出来叫人接受？做人如果稍微为人设想，直肠子也不可以做随便得罪人的藉口。

所谓“对悲人勿乐，对哭人勿笑，对失意人矜”，是糊涂学认为的语言修养中最重要的一条原则。

总之，每个人都需要得到朋友们的赞赏，需要得到别人、包括陌生人的尊重；需要别人知道的价值，自己的优点；也希望能在家庭或工作单位里，感受到那么一种不可或缺的信任。这是一切交往、一切谈话的基本出发点，也是古人所谓“行止于礼”的含义所在。当然，我们并不提倡那种廉价而虚伪的恭维，但人际间善意和诚意的交流，能增人风仪的语言修养，那将是永远需要的。

1. 赞美别人的优点

现实中每个人每天都要与人交往，比如上司、同事、朋友，亲戚等等，而交往的媒介主要是语言，所以如何说话直接影响人与人之间交往与关系。《韩非子》针对这个问题作了十分详细的阐述。

“凡说之难，非吾知之，有以说之之难也；又非吾辨之能明吾意之难也；又非吾敢横失而能责之难也。凡说之难，在知所说之心，可以吾说为之，所说出于为名高者也，而说之以厚利，则见下节而遇卑贱，必弃远矣！所说出于厚利者也，而说之以名高，则阳收其身，而实疏之；说之以原则，则阴用其言，显弃其身矣。”

这段话的意思大致为，进言实在是太难了，而最大的难处并不在于自己本身知识太少，也不在于自己有口难言，表达不出来，更不在于自己缺乏勇

气。进言之难是难在如何洞悉对方的心意，而采取对方所希望的办法。例如一个想追求美名的人，若是跟他谈重利，就会被他看不起；相反的，若跟一个喜欢利益的人谈话，必定不能跟他谈名声，否则也会被敬而远之。而对方若是表面为了名，私底下为利，则以高名去游说，他必定表面赞同而实际上疏远；若以原则去游说，他必定私下采纳而表面离弃。

以此为前提，再推演出更具体的进言诀窍。“凡说之务在知饰所说之所矜，而灭其所耻。彼有私急也，必以公义示而强之。其意有下也，然而不能已，说者因为之饰其美丽少其不为也，而实不能及，说者为之举其过而见其恶，而多其不行也。有欲矜以智能，则为之举异事之同类者，多为之地，使之资说于我，而佯不知也，以资其智。”

这段话大意是，要称赞对方引以为自豪的事情，而忘记他自觉可耻的事情。对方如果对自己的行动有所疑虑，害怕是不是太好利了，在这种情况下，就要对他的行动赋予正义的名声，以加强他的信心。如果对方行为的动机卑下，但却属迫不得已，那么说服者就要夸饰他的好处，使他安心。如果对方理想很高却苦于达不到理想，那么自己就要指出此事的不足，告诉他这么做也无伤大雅。同样之理，若要劝说对方中止危险的事情，就应该暗示出对他不利的方面，而不要提及自己的利害关系。

这绝不是阿谀逢迎，而是处理人际关系的一种法则。每一个人都喜欢听到别人说自己的好话，设身处地的为自己考虑。有一些人往往不注意谈话方式，乐于挑别人的毛病，而不善于真诚地赞扬别人的优点，结果往往不受大家欢迎。因此，在与人打交道之前，必须首先分析对方的心理和欲望，用言语打动别人，这样才能最终说服别人，并赢得别人的好感。

2. 适当说些恭维话

恭维话人人爱听，你对人说恭维话，如果恰如其分，适合其人，他一定十分高兴，对你便有好感。最奇怪不过的，越是傲慢的人，越爱听恭维话，越喜欢受你的恭维。有的人词严义正，说自己不受恭维，愿听批评，这是他的门面语，你如果信以为真，毫不客气的率直批评他的缺点，他心里一定老大不高兴，表面上未必有所表示，内心却十分不安，对于你的感情，只有降低，决不会增进，“人告之以有过则喜”，只有子路才有此雅量，一般自命为贤者，那里容得下你的批评！普通人更不用说了，试看古来犯颜直谏的忠臣，有几个不吃苦头，汲黯是汉朝出名的直人，武帝是汉朝出名的贤君，汲黯说他“内多欲而外施仁义”，武帝深觉不欢，汲黯因此终生不得意，所以善说恭维话，是处世的本领，是发达的因素。

每个人都有希望，年轻人希望寄于自身，年老人希望寄在子孙，年轻人自以为前途无量，你如果举出几点，证明他的将来，大有成就，他一定十分高兴，引你为知己，你如说他老子如何了不得，他未必感到多少兴趣，至多你说他是将门之子，把他与他的老子，一齐称赞，才配他的胃口。但是老年人则不然，他自己历尽沧桑，几十年的光阴，并未曾达到预期的目的，他对自己，不抱有十分希望，他所希望的，是他的子孙，你如说他的儿子，无论学问能力，都胜过他，真是跨灶之才，虽然你是抑父扬子，当面批评他，他不但不会怪你，而且十分感激你，口头连说，你说得好，未必，未必，太夸奖了，他的内心，却认为你是慧眼识英雄呢！这是说恭维话对于对方的年

龄，应该特别注意。

对于商人，你如果说学问好，道德好，清廉自守，乐道安贫，他一定不高兴，你应该说他才能出众，手腕灵活，现在红光满面，发才即在日前，他才听得高兴。对于官吏，你如果说，生财有道，定发大财，他一定不高兴，你应该说他为国为民，一身清正，鹤俸太少，不易准持，他才听得高兴。对于文人，你如果说学有根柢，笔底生花，思想前进，宁静淡泊，他听了一定高兴，他做什么职业，你说什么恭维话。

最后讲个老笑话，某早拍马专家，连阎王都知道他的大名，死后见阎王，阎王拍案大怒，“你为什么专门拍马？我是最恨这种人！”马屁鬼叩头回道：“因为世人都爱拍马，不得不如此。大王是公正廉明，明察秋毫，谁敢说半句恭维话？”阎王听罢，连说是啊是啊！谅你也不敢！实则阎王也是爱听恭维话，不过说恭维话的方式，与普通不同罢了。这个故事，是说明了世人之情，都爱恭维，你的恭维话有相当分寸，不流于谄媚，即将是得人欢心的一种方法呢。

3. 不妨捧捧别人

有句老话，休要长他人志气，减自己威风，所以普通人对于自己，总是拼命抬高身价，对别人，总是吹毛求疵，其实你求他的疵，他当然也要求你的疵，相互求疵，结果是各自打消了自抬身价的成绩，所以大家长他人志气，就是大家长自己的志气，决不会减你的威风，认清了这一点，才可以谈捧捧人家的问题。捧字好像有些不顺眼，其实是无所谓的，捧就是宣传，宣传是政治家的捧；捧就是广告，广告是商人的捧；不过商人的广告是自己捧自己，政治家的宣传，是雇了人来捧自己，与这里的捧人家有些分别，捧人家的办法，自古有之，叫做互相标榜，但是所谓捧，并不是瞎吹，并不是胡说，也要根据对方的实际，每个人都有所短，也都有所长，普通人对于别人，只看见短处，不看见长处，把短处看得很重大，把长处看得很平凡，所以觉得欲捧而无可捧之处，只要你先存着“三代以下无完人”的思想，原谅他的短处，看重他的长处，可捧的资料正多着呢！而且你捧某甲，并不是欺骗大家，而是使大家注意某甲的长处，同时使某甲对于自己的长处，因为大家的注意，格外爱惜，格外努力，养成比目前更为优越的长处，所以你捧人家是成人，人家也来捧你，那未成人正所以成己，可见捧是成己成人的工具，决不是卑下的行为，俗话说，人捧人，越捧越高，你也高，他也高，这不是人己两利的事么？

捧有几种捧法，最要不得的，是当某甲一个人面前来捧他自己，有些人，也许不领受你这一套，当着大家来捧某甲，把他的长处，作一次义务宣传，他一定非常高兴，只要捧得不过火，大家也不会觉得你在有意的捧。或者在某甲的背后，宣扬他的长处，把几件具体的事实，如几分渲染，使得听的人，对于某甲发生良好印象，事后传到某甲，他的高兴，比当面捧，更是有力量，一有机会，他也会还敬你，把你大捧一场，俗话说，有钱难买背后好，足见重视背后捧，是人之常情。如果你会写文章，那未写文章，也是捧人的一法，一有机会，把某甲的长处，作为你文章的举例，说出他的真实姓名，你的文章，有一百人读，就是向一百人捧他，有一千人读，就是向一千人捧他，被你捧的某甲，多少高兴，多少得意，对你的感情，一定大有进步，联络感情，

原不是一件容易的事，用捧来联络感情，是最简便，最有效的方法，而且就道德论，正与古人扬善之说相合。

从前也有人以不轻于许可人，为正直的表示，笔者则以为其人正直与否，系另一问题，而眼界太高，胸襟太狭，要为不可否认的事实，眼界高胸襟狭，他自己必不十分得意，因为不得意，心理上遂发生变态，对于一般人多少有点仇视的成分，所以越发不肯轻于许可人了。年青人的不肯捧人，第一是误认捧人就是谄媚，有损自己的人格，第二是自视太高，看得一般人都比不上他，第三是怕别人胜过了自己，弄得相形见绌，笔者希望你根本铲除这种不健全的心理，而用心研究如何捧人的方法。

4. 礼多人不怪

诗经说，“谦谦君子，锡我百朋”，礼多不怪，原是人之情。

某君是某机关的最高领袖，高级职员去见他，他不但坐着不动，也不屑回你一声某先生，而且不肯注视你的陈述，你只好站在旁边说话，真是架子十足，有时不高兴，认为你的说话不对，他竟始终不开口，好像听而不闻，始终不对你看，好像视而不见，你落得一场没趣，只好废然退出，他对高级职员如此，对其他下属，不问可知，对待朋友，也是似理不理的神气，实在令人难受，古人说，“施绝然声音颜色，拒人于千里之外”，某甲正是如此，当他得势的时候，大家只好背后批评，当面还是恭维，还是奉承，心里都是反对他，他种了这样恶因，后来形势逆转，一时攻击他的人，非常的多，当然还有其他重要原因，而待人傲慢，至少是一个方面，诗经说，“相鼠有皮，人而无礼，人而无礼，不死胡为！”无礼之取怨于人，直咒他早死，你在社会，要多结人缘，要少结人怨，要多结人缘，多礼是一件必要的工具，礼是人为的，是后天的，必须要用心去学习，学习成为习惯，多礼便能行无所事，十分自然了。

学者王先生是以多礼出名的人，他见人必先招呼，招呼必先鞠躬，对朋友如此，对学生也是如此，说话轻而和气，点头不替，笑容可掬。你如到他卧室里，或办公室里，请他写字，他虽写得一手很好的十七贴，还是十分谦虚，请你坐下来谈，你如不坐，他始终立着，无论是谁，一与王先生相接，如饮醇礼，无不心醉，所以他的人缘特别好，凡是他的学生，一见他来，立即鞠躬，让立一旁，等他过，这不是怕他，而是敬他，敬他完全由于他的多礼，多礼以乎虚文，而关于人与人的感情者很大，所以孔子也说，“不学礼，何以立”，孔子的所谓学礼，向不单指礼貌，一端而言，而礼貌必在其中，这是可以断言的，“从周旋中规，折旋中矩，”言语行动，声容笑貌，都要注意。文质彬彬，谓之君子，彬彬有礼，谓之君子，礼多人不怪，还是对人的方面说法，礼多且足以表示你是位君子呢！

但是多礼尤须诚恳，多礼而不能诚恳，反而使人讨厌。交际场中，见人握手，说几句客套，最无聊的，连今天天气，只说哈哈，冷也不说，热也不说，虚伪已达极点，受之者觉得无聊，说之者也未必不觉得无聊。能诚恳，才能恭敬，能恭敬，才是真的礼貌。俗语说，人熟礼不熟，这就是表示你对于熟人，也要有礼貌，“晏平仲善与人交，久而敬之，”晏平仲所以能够久而敬之，必先他对人能够久敬，才能得人的久敬，久而敬之是指双方面而言，久而敬之，更须先自你自身始。

5. 逢人只说三分话

俗话说，“逢人只说三分话，”还有七分后，不必对人说，你也许以为大丈夫光明磊落，事无不可对人言，何必只说三分话呢？细察老于世故的人，的确只说三分话，你一定认为他们是狡猾，是不诚实，其实说话须看对方是什么人？对方不是可以尽言的人，你说三分真话，已不为少，孔子曰：“不得其人而言，谓之失言”，对方倘不是深相知的人，你也畅所欲言，以快一时，对方的反应是如何呢？你说的话，是属于你自己的事，对方愿意听你么？彼此关系浅薄，你与深谈，显出你的没有修养；你说的话，是属于对方的，你不是他的净友，不配与他深谈，忠言逆耳，显出你的冒昧；你说的话，是属于国家的，对方的立场如何，你没有明白，对方的主张如何，你也没有明白，你偏高谈阔论，轻言更易招尤呢！所以逢人只说三分话，不是不可说，而是不必说，而是不该说，与事无不可对人言并没有冲突。事无不可对人言，是指你所做的事，并不是必须尽情向别人宣布。老于世故的人，是否事事可以对人言，是另一问题，他的只说三分话，是不必说，不该说的关系，决不是不诚实，决不是狡猾。说话本来有三种限制，一是人，二是时，三是地。非其人不必说。非其时，虽得其人，也不必说，得其人，得其是，而非其地，仍是不必说，非其人，你说三分真话，已是太多；得其人，而非其时，你说三分话，正给他一个暗示，看看他的反应；得其人，得其时，而非其地，你说三分话，正所以引起他的注意，如有心要，不妨择地作长谈，这叫做通达世故的人。

6. 聆听别人的倾诉

人在满怀喜悦或满腔忧愁的时候，总是会想找一个可以倾诉的朋友渲泄一下。人们可以在倾诉中发泄自己的情绪，也可以在倾诉中整理自己的思绪，审视自己的行为。通常人们需要一个安静、理智的倾诉对象，需要他同情和沉稳的目光。如果人们的倾诉被一次次地打断，那么他的倾诉心理就得不到满足。我们每个人都有可能成为倾诉性谈话的对象，所以，当我们担任起这一角色时，就必须懂得“聆听”这一原则。美国的女企业家玛丽·凯·阿什曾说：这种艺术的首要原则，就是你全神贯注地听取对方的谈话内容，其次，当别人请教你的时候，你最好的回答就是：你看怎么办？她举了一个例子：有一次，公司里的一位美容师来向她倾诉自己婚姻的不幸，并问她，自己是否应提出离婚。玛丽并不熟悉她的家庭，不可能为她拿主意，只好每次在美容师回她的时候，反问一遍“你看应该怎么办？”她每问一次，美容师就认真地考虑一下，然后说出自己应该如何如何。第二天，玛丽就收到了美容师的鲜花和感谢信，一年以后，玛丽又收到了她的信，说他们的婚姻已十分美满，感谢玛丽为他们出的好主意。事实上玛丽什么主意也没有出，只是以足够的耐心和沉静态度感染了当事者，让她能够从非理智的情境转换到理智情境，像思考别人的事那样思考自己的事，从而寻找出适合于她自己的解决方法。这就是“聆听”的魅力所在。

当然，上述的“聆听”只是一种情况。实际上聆听是一种以守为攻的主动性行为，并非始终一言不发。陈确曾教导他的儿子说：“听人言又须详审，

勿恍惚致思别事。”聆听是要有反应的，不运用语言而运用表情，例如对谈话对方的谈话表现出惊奇有趣的表情，可以使他的谈兴大增。更主要的是仔细地聆听，可以了解对方的秉性和爱好，从而选择自己的谈话内容。谚曰：“话须通俗方传远，语必关风始动人。”一般他说起来，谈话若要独得人们的欢迎，必不可高谈阔论于政治经济，满口的术语名词，尤其是并无点墨在胸的人，更忌附庸风雅。而社会关注的热点问题、风俗人情、名人轶事、旅游、体育、电影……这些话题，都是最好的谈资。

7. 拿自己开开心

美国著名律师曹特是一位善讲自己笑话的人。有一次，哥伦比亚大学校长在他登台演说时，先替他介绍给听众说：“他算得是我国第一位公民！”曹特似乎很可以立刻抓住这个难得的机会，大模大样地开着玩笑说：“诸位静听，第一位公民要开始演讲了”；但是他如真那样做，他便是一个没人瞧得起的傻瓜了。

那么该如何说呢？他不但要利用这个介绍词幽默一下，并且还要从中获得听众的好感。他说：“刚才校长先生说的一个名词，我起初有些听不太懂。第一位公民——是指什么呢？现在我才想到，大概他是指莎士比亚戏剧中常常提到的公民。这位校长先生一定是研究莎氏戏剧极有心得的人，他替我介绍时，一定又在想到他的戏剧了。诸位听众一定知道莎士比亚是常常把许多公民穿插在他的戏剧中，充任不关紧要的角色，如第一个公民，第二个公民之类，这些配角每人所说的话大都只有一两句，而且多半是毫无口才，没有高明见识的人。但他们差不多都是好人，即使把第一第二的地位交换一下，也根本不会显示有何不同之处。”

这真是一篇聪明绝顶，竭尽幽默能事的妙论！他把校长先生替他戴上的高帽子，丢给大家去戴，显示自己是与听众站在一样的地位。同时他的言语措词也是高人一等。如果他改用一种庄重的态度，简括他说：“校长先生说我是第一位公民，大概是在说我是一个舞台上的配角。”结果决不会那样生动有趣，使得听众笑逐颜开。

我们处世待人，如果能够常常以自己可笑的地方，开开心，一定可以赢得许多朋友的友谊。因为你尊重别人，取笑自己，正可以表示你是把自己看做和朋友一样处于同等地位，毫无高傲的习气。使朋友得到一个十分亲切的印象，对你一见如故。

8. 运用幽默赢得爱戴

当你与人争辩一件事时，幽默常常能够使你获得惊人的胜利。

不相信吗？当约翰·爱伦竞争一场极艰难的国会选举时；就会因为用了几句幽默的话，而获得最后的胜利，并扬名全国。

那时与爱伦竞争的对手，是一位与他旗鼓相当的人物陶克将军。这位陶克将军曾在内战时有卓著勋功。并曾任过数届国会议员。

当竞选时，陶克将军在演讲的结论里说：“诸位亲爱的同胞记得就在十七年前的昨夜。我曾带兵在山上与敌人经过剧烈的血战，在山上的树丛中睡了一晚，如果诸位没有忘记那次艰苦卓绝的战绩，诸位在预选时，请不要忘

记吃尽苦头、风餐露宿的那个造成伟大战绩的人！”

这种演讲辞，在当时最能打动人心，但是爱伦却能够在眼看对手快要成功时，用几句轻松言词把他那篇演讲的功效一笔勾销，稳换胜券。

他说：“同胞们！陶克将军说得不错，他确是在那场战争中享有盛名。但那时我在他手下当一员无名小兵，代他出生入死、冲锋陷阵还不算，当他在树丛中安睡时，还曾携了武器，直立荒郊，饱尝寒风冷露保护他。诸位想起那时的情景，如果是同情陶克将军的，当然应选举他，反之，如果同情我的，我可可对于诸位的推选当之无愧！”几句话说得听众心感神服，立刻对他争相推选，不久，便把他拥进国会。

爱伦在国会奉公守法，还是常常运用幽默排解种种艰难的问题。一次，他想在国会发表一篇演讲，但被一议员所拒，于是他立刻装出一副哭丧脸，抽噎地说：“既然你们拒绝我说话，但是请你们在会议的记录上代我再插入几声欢呼喝采，我想这一点小小的要求，总不会也被你们拒绝吧？”一番话说得全体议员们禁不住撇开严肃的面孔，哄堂大笑。本来爱伦之所以演讲，是为了要修改会议记录，那位议员的拒绝，是根据国会法律。但是现在他即说出这样隽永的言词，便使人觉得并无坚持那条法律的必要，而把事情看得如此严重。于是一致通过爱伦发表那篇演讲。

爱伦在演讲终了时，又使用他的幽默手腕，使人格外爱戴他。他在结尾时说，“议长！我已经把我所持的理由全盘托出，对不对由你们去评判，现在我要回休息室，去愧受朋友们的贺词了。”这真可说是一段千古罕见、妙不可言的演说结尾，他充分表现了演出者的坚定自信，因此，博得全席的不少掌声。

幽默运用得当，是争辩时极其佳妙的武器，它能使你一鸣惊人，但如用错便易伤人感情，被人看做一种恶毒的讽刺，结果之糟，定将不堪设想。

五、当亲则亲，当疏则疏

亲和疏是人际关系中无时不有的矛盾。从某种意义上说，人的一生就是纠缠在各种各样的亲疏关系的矛盾之中，而辩证地协调好各种关系，你就会生活愉快，工作顺利。反之则矛盾重重，大小瓜葛，种种纠纷，怨怨相报。

在亲疏关系上，糊涂学的观点是要做到顺其自然，首先要确定亲疏标准，而后视其情况，当亲则亲，当疏则疏，不要着意于从人际关系中谋求点什么，换句话说就是不要太功利了。古人择友极重投契，今人的处世观念与古人当然有了很大的变化，但是交友重诚重真、注重道义相规、患难相助，注重择贤而从的精神，即使在今天也是值得推崇的，以利害为基础的友谊不可能长久，欲得反失，有心栽花花不活，无心插柳柳成荫讲得也是这个道理。

交友本是人生雅事与乐趣，切不可把它做为谋财取利的手段，否则很可能偷鸡不成反失把米。

1. 交友不攀权势

人们几乎每时每处都要同大大小小握有权力、拥有势力的人接触、打交道。真正意义上的自然和谐，就是不以权势大小来决定与之亲、疏、远、近。亲权势者，疏无权无势者，那是势利眼。亲权势大的，疏权势小的，等于从中挑拨，必导致权势相争。两者取其中，“公事公办”，不搞拉拉扯扯那一套；也不要把精力和心思花费在研究某某“背景”之上。以权势视其关系亲疏，实则是亲一时，疏一世。凡是这样“套”来的亲，没有长久的，硬“攀”不亲。因为权势本身就不是永恒的，而是无常的，那么以此为筹码的亲疏一定不会长远，这是必然的。但“权势”确实有用，这在“官本位”的社会思潮盛行时尤其如此，所以真正做到不趋不亦，不以权势为标准来决定亲疏远近，十分了不起，那是真正“禅”透了，想开了。

不以权势作为取舍标准，不等于见官就躲，敬而远之，不要以权交友，也不必见官就退避三舍。比较恰当的态度是顺其自然，当亲则亲。

2. 交友不贪钱财

人不可一日无钱财，但人切不可为钱财所累。以钱财论亲疏，正是认钱不认人，“有奶就是娘”的卑贱小人。民间流传的许多故事，都不同程度地嘲讽了那些以钱财论亲疏的人。传说有兄弟三人，已各自独立生活，只有年迈老母亲谁也不打算赡养。有人气不过，就给老人出了个主意，用一个袋子鼓鼓地装上些砖头石块，仿佛金条状，同时舆论先行，众人都说老人有一袋金子，结果三个儿子差点没把老人抢零散了。老人寿终正寝以后。三个不孝之子方知上了亲生母亲的当，百感交集，后悔不迭，没得到金子，也被自己的儿子看轻。这则生活寓言诙谐地批判否定了以金钱财物论亲疏的观念。金钱财物在超然者眼中不过是粪土，只有真情才天长地久。真金难买真情，拥有一份真情比拥有一袋金子更宝贵。

3. 交友不图“有用”

当今，社会人际关系中流行一句口头禅：“好使”不？即：有用吗？有用、好使则亲；没用、不好使则疏远。这里的“好使”“不好使”和权势固然有密切联系，但还有所不同。趋炎附势者，不一定都想直接从权势者那里获取什么功利。“好使”则亲，完全是急功近利，实用主义。人们议论某人实用主义作风，往往说他“尽拣有用的交”，就是这个意思，善于广交朋友，这未必不是好事，还说明此人有公关能力。但专拣有用的交，与“好使”者亲，这就势必在亲情、友情、同志情、人情中夹杂了功利目的。亲疏只要带上功利色彩，肯定就会出现悲剧，多少人生实践证实了这一点。任何时代，生存环境中，都有强者和弱者，有能力和没能力，好使和不好使。假如人际关系中专以“好使”论亲疏，最终必然会导致弱肉强食，恃强凌弱。人们所忧虑的“人心不古”，就是担心老弱病残的何所依和何所归。以“好使”“不好使”论亲疏者，当以“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”为训，别太实用主义、功利化，免得“实用”到自己头上。强和弱，幼和老，有用和没用都是对立统一的，谁都难逃生老病死，三灾八难、荣辱毁誉的自然规律，不可以“好使”“不好使”论亲疏。

糊涂为学篇

一、不为做官，读书明理

1. 人不可不学

现在不少人认为“读书无用”，最实际的是权力和金钱。这是很短视的。人为何要学习呢？人有别于动物正在于他的文化，没有文化人与兽何别？而文化的传播与继承非要读书不可。

中国文化的奠基人孔子说过，“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”这说明他后来的成就都基于15岁时立志于学习。在谈到学习对人生的重要性时，孔子说如果一个人爱仁德而不爱学习，那他肯定会被愚昧所蒙蔽；如果一个人爱好智慧而不爱好学习，那必将被放荡所蒙蔽；如果一个人爱好信实但却不爱学习，那他将被戕害所蒙蔽；如果一个人爱好直率而不爱读书，那么他将会被偏激所蒙蔽；如果一个人爱好勇敢而不爱好学习，那么，他可能被祸乱所蒙蔽；如果一个人爱好刚强而不喜爱读书，那他可能将被狂妄所蒙蔽。

这说明一个即使你具有爱仁德、爱智慧、为人直率、处事勇敢，遇事刚强，但如果不爱学习，所有这些好的品质都可能向其反面发展。这真是把话说了家。那些若心术不正，本身品质就有问题的人，若不学习就更可怕了。

应该说，孔老夫子的话对今天的人们仍然极其有启发性。为何今日中国物欲横流？为何一些人为钱而不顾道德？为何一些人纸醉金迷？看一看他们的行径，有一条是共同的“鄙视读书！”在这个世界并不是钱最重要。现在不人忘记了，人之所为人，人之所成为人，最根本的不在于钱，也不在于权，而是文化。离开了文化，鄙视读书，这个社会的根基就会动摇。

人首先的是要做人，而做人的首要就在于读书，正如吴兢在《贞观政要 崇儒学》中所说，虽然上天给予了人好的品性和气质，但必须博学才能有所成就，这就象大蛤本性含水，要等月光照射才喷出水来；木材本性包含火的因素，要靠发火的工具才能燃烧；人的本性中包含着聪明灵巧，要到学业完成时才能显出出美的本质。人不教化何以成人？人不学习何以做人？

个人如此，社会亦是如此。如果一个社会是拜金主义支配的社会，其道德必会低下，在此我们不仅说几句疯话：我们既不要假仁义的那种虚假社会，也不要那种无仁义的充满铜臭的社会。当今的社会铜臭薰天，知识贬值，根本在于忘记了这一点：读书！！教化！！

明清之际的思想家李颀有几句话讲的极好，真是对当下财政、社会的直接批评。他说，使人自立并通达事理，完全在于讲述学问；使社会转变风俗习惯，完全在于讲述学问；要拨乱反正，完全在于讲述学问；要改天换地，完全在于讲述学问。……讲述学问是民众的命脉，宇宙的元气，不可一日停止不讲。

2. 凡成大业者必读书

古往今来，看无数英雄，凡成大器者必要读书。即使是一介草民，揭笔而起，夺取皇位，要治理好国家，也不得不再去读书。所以古代中国帝王中

不少人都把读书视为治国之本，立国之基。

下面几则帝王读书的故事就揭示了这个道理。

喜欢为诗作文的魏孝文

帝北魏孝文帝，以从汉俗进行民族融合而著名，是一位了不起的少数民族政治家。这位皇帝有一个突出的爱好，喜欢咏诗作赋。史家对他这一爱好不知所由，认为他生在北疆、五岁登基，不可能受过老师的严格训练，却能有较深的文学造诣，是一般理论解释不了的。

对于魏孝文帝这样的有名君王，史书自然不乏溢美之词，但很多史实并非虚构。比如说：“手不释卷，在舆据鞍，不忘讲道。”“帝善属文，多马上口占，既成，不更一字。”“不更一字”恐怕有些夸张，但口授成文恐怕不会假。史书上还具体描写了孝文帝咏诗作赋的场面。

孝文帝率兵攻打悬瓠，在和众大臣饮酒时互相以诗助兴，应酬答对。孝文帝率先作诗说：“白日光天兮无不曜，江左一隅独未照。”彭城王勰紧接着说：“愿以圣明兮登衡会，万国驰诚混日外”。郑懿说：“去雷大振兮天门辟，率土来宾一正历。”在众臣应对后，孝文帝又咏诗道：“遵彼汝坟兮昔化贞，未若今日道风明。”

魏孝文帝把对文学的爱好化作辛勤的创作活动，他把自己的文集赠给大臣刘昶作纪念，并且说：“虽然这里面的文章有很多是不符合文理要求的，但浓厚的兴趣又不能使我国无知而停止写作，所以把这本书赠给你，暂且作为你茶余饭后的笑料吧。”大臣崔挺从外地来到孝文帝居住的地方，孝文帝对他说：“从和你分别到现在，眨眼之间两年已经过去了。我所写的文章已经汇成了一个小集子，现在把副本送给你。”

魏孝文帝又把卓越的文学才能施展于政治斗争之中，从太和十年后的十四年间他亲自起早了全部治册，为统一北方增强民族团结作出了贡献。

《千字文》的来历

南朝梁武帝萧衍是一个有名的书法家，他对王羲之的书法十分爱慕推崇。为了搞出一部字数较多较全的王书范本，提供给他的子侄们临摹学习，使命令臣子殷铁石从王羲之的墨迹中选出一千个互不重复的字来，每字一纸。然后把散骑（官名）周兴嗣召来说：“你才思敏捷，快将此一千字编成押韵的文章。”

周兴嗣奉旨当晚动手，通宵达旦，黎明时就编了出来。他拿出的成果，就是我们今天仍然可以读到的《千字文》。周兴嗣为编此文，头发胡子却在那一夜之间全熬白了。他的文章受到梁武帝的赞赏。

《千字文》由不相重复的一千个汉字组成。每四字为一句，辞意贯通，音韵流畅。其中许多句子如“知过必改，得能莫忘”、“尺璧非宝，寸阴是竞”、“性静情逸，心动神疲”、“守真志满，逐物意移”、“坚持雅操，好爵自糜”等等都是极精辟的格言，至今还为人们所喜爱。从而可以看出周兴嗣确实才思敏捷，梁武帝命他写《千字文》从发展书法和教育后人上讲，都算是做了件好事。

文宗皇帝好读书

唐文宗李昂，从小热爱读书，即位后仍然手不释卷，挤出时间来博览群

书，并且还经常写诗。

当时，侍臣看他政务这样繁忙，还如此用功，就劝他说：“陛下不要无止无休的读书，把精力花在不适当的地方，而影响自己的健康。应该留着健壮的身体，充沛的精力，来处理国家大事，这是天下人民所希望的。”唐文宗听了很不高兴，回答道：“如果不是一夜处理政务，而另一夜读书学习，怎么可以做君王呢？”在朝廷之中，他把读书当做一件大事，每次和宰相、大臣、学者讨论政事，总是要称赞那些有才能的学者。所以当时学风大盛，很多学者因有文才而被朝廷录用。他经常召集一些读书人到内廷讲经，并且还和他们一起讨论分析文章，提出自己的见解。全国性的科举考试，他亲自出题目，并且到考场察看，终日忘倦。在他的带领下，整个朝廷一时读书空气浓厚。

宋太祖嗜书如命

宋太祖赵匡胤，涿州人，宋朝的开国皇帝。据说他嗜书如命，学习非常用功。

后周时，赵匡胤任殿前都点检（禁军中的最高统帅）。掌兵权。有一次，他跟随周世宗柴荣出征淮南，私载重货好几车。有人怀疑他贪污金银财宝，向世宗告发。世宗派人去检查。原来这些重车里装的不是别的，而是赵匡胤带去的数千卷书籍，以备行军途中可以随时学习。赵匡胤之所以有勇有谋，知兵善断，在军队中享有崇高威望，是与他勤奋好学分不开的，后来，赵匡胤发动陈桥兵变，做了大宋皇帝，他还专门下了一道诏书，要各地吏民给宫中史馆献书，献书的人经学士院考核，合格的还可以赏以官职。灭了南唐，他急如星火派人赶到金陵，籍没南唐后主李煜（yu 音玉）的藏书，立即送往京城。

据传，赵匡胤自从做了皇帝以后，每天坚持看书写字。有一天，暴风雨将要来临，赵匡胤正在伏案疾书，突然在书桌附近响起了一声惊雷，他依然端坐不动，毫不畏惧地说：“吾案虽击，吾手终不为之改！”一时被人传为佳话。赵匡胤即位后奉行重文轻武的方针，促进了宋朝文化事业的发展。

宋太宗每天三卷书

宋太宗赵光义是个好读书的人。在他年少时，他的祖父宣祖总兵淮南。攻下州县后，他祖父金银财物都不取，只是搜求各种古书，然后送给赵光义，并且经常严格督促他读书。因此，赵光义年轻时就“工文业，多艺能。”

后来，赵光义做了皇帝，“锐意文史”，“崇奖读书。太平兴国年间，他令李锐等人辑录从汉代到宋初的小说、笔记、稗史等近五百种、共编成一千卷，名为《太平御览》（“御览”是皇帝阅览的意思）。又令他们撰集野史五百卷，名《太平广记》；精选前代文章一千卷，名《文苑精华》。这几部书，都是很有史料价值的。赵光义自己孜孜勤读，每天必看《太平御览》三卷，偶而因为事忙漏读，过后也要抽空补上。这是多么难能可贵的读书精神！一年下来，他把卷帙浩繁的《太平御览》都读完了。当时，有人见宋太宗夙兴夜寐，潜心苦读，未免太辛苦了，便劝他少看一些，也不一定每天都看，应注意保重龙体。宋太宗回答：“开卷有益，我是不觉得辛劳的。”

这个故事载于宋代连辟之的《泥水燕资录》一书中。“开卷有益”这一成语便由此而来。“卷”就是书。古时候的书是帖忝长卷，一卷一卷地卷起

来保存的。所谓“开卷有益”，就是说只要打开书本阅读，总是会有益的。

康熙帝的学习生活

在人们想象中，封建时代的至尊至贵的皇帝，往往是过着锦堂坟室，歌儿舞女，骄奢淫逸的生活，很难想象他们之中也有人会过着刻苦的学习生活吧。其实并不全是这样，清朝入关后的第二个皇帝，康熙（爱新觉罗·玄烨）就有别于此。他幼年的时候就刻苦读书，每日竟达十余小时之多。及至青年时，经史子集便烂熟于胸中了。特别难能可贵的是，他成年以后，在治理国家的实践中，知道了自然科学的重要，便发愤地学习起自然科学来了。据史书《正欤奉褒》记载：他亲自召见外国传教士中明白自然科学的徐日升、张诚、白进、安多等人，请他们轮流到内廷养心殿讲学。讲学内容有量法、测算、天文、历法、物理诸学。就是外出巡视，也邀请张诚等人随行，于公事之余，或每日，或间日，至寓外讲学。康熙帝虚怀若谷，认真学习，甚至还亲自演算，一丝不苟。西人张诚在给自己国家的报告中也说：“每朝四时至内廷侍上，直至日设时还不准归寓。每日午前二时间及午后二时间，在帝侧讲欧几里德几何学或物理学及天文学等及历法炮术的实地演习的说明。上甚至有时忘记用膳……”

康熙帝不止虚心地向外国传教士学习，还能礼贤下士向国内许多有学问的人请教。当时出名的数学家陈厚耀，出名的天文学家、数学家梅文鼎，他都多次召见，研讨各种学问。他还不耻下问，向梅文鼎请教许多数学、天文学的难题，并认真揣摩，直至达到消化理解，融汇贯通为止。

含辛茹苦的学习生活，使康熙帝的学问博大精深，特别是在自然科学方面更有造诣。他经常在宫中设立讲堂，为王子皇孙们讲授几何学。每遇王子皇孙玩忽学业，他都严惩不贷。他还披阅了梅文鼎的许多著作，并提出不少具体意见，使梅文鼎都惊讶他的学问渊深。他还接受数学家陈厚耀的建议，编纂了一本集那个时代数学之大成的百科全书《数理精蕴》，书草成后，他亲自审阅，有时已过子夜尚不休息。康熙帝刻苦自励的学习生活和所达到的知识水平，直接促进了康熙盛世的出现，这应该说是很有道理的。

人类的知识的来源主要靠间接的经验，直接的经验所获得的知识是有限的。而间接经验的获得只有读书。

把人必须读书列为糊涂学真是迫不得已。因作为礼仪之邦的中国，读书有着优良的传统象上面举的例子足以说明这一点。这个道理一看就明，不需太大的智慧，因而也谈不上糊涂学，因糊涂学实际是一种大智慧的学问。

但今天却不行了，为商之风席卷中华，读书人成为最穷的阶层，教授买大饼决非新闻。在一个信钱是一切的社会风气中，读书自然被冷落了，因为读书是带不来钱的，至少在读书学习之时。这样，让人放开眼光，空破狭猛之利，着眼于长远来看读书的问题就显得重要。而此时以破俗识，看装运为特点的糊涂学被派上了。

3. 读书不为做官

读书有功用的一面，如学技术书籍可以获得某种技能，但我们认为读书在陶冶人的情操方面有着重要的作用。在古时有识之人并不把读书作为升官的阶梯，而主要作为修身明己的途径。在今天一些人一谈起读书似乎只有谈

计算机谈科技书，认为只要有了科技就可解决一切。他们忘记了读书的教化一面。文学、历史、哲学是没有什么用，它不能用来吃饭、穿衣，它带不来金钱，它盖不成大楼，但它却教你如何做人。人之所以为人，首先是文科的道理，而不是理科的学问在，这倒不是轻理工重文科，而是谈文科历来代表着人类知识的本质方面，而理工科知识只代表着知识的功用方面。

如今的社会是一个交换的社会，是一个没有理想的社会，是一个只讲实用的社会，从而把读书这个高尚的事情也金钱化，实用化了。而曾国藩的一番语也许会使人知道读书的根本所在。他说，人的气质由于是天生的，本来就难以改变，惟有读书可以变化气质。古代那些精通相面方法的人，都说读书可以变换骨相。想要得到变换骨相的方法，总要首先立艰苦卓绝的志向。就拿我的一生来说：我三十岁以前最喜欢吸烟，片刻不离，至道光壬寅年十一月二十一日立志戒烟，至今不再吸烟了。四十六岁以前做事没有恒心，近五年来深以为戒，现在大小事都还有恒心。就这两点就可见没有什么是不可改变的。你在“厚重”二字上，必须立志变化改观。古人称“金丹换骨”，我说立志就是金丹。

读书首先是要做人，要“金丹换骨”这时于那些把读书只看成赚钱的手段的人来说是不可思议的。

这些人是太聪明了，太精心了，太实用了，太会计算了。我们这些糊涂话或许没有任何作用，但它却是真理。我们并不否认知识，书本有功用的一面，也不反对学习这些技能，只是不能忘其根，舍本求末。

糊涂大师郑板桥，早已悟透这一点，在那个读书做官的时代，他却嘱儿子不要为官而学，首先为自己的明理达人而学，真是眼光远大之人。

郑燮（公元1693年—1765年），号板桥，清朝的“扬州八怪”之一。他少时家贫，曾经有诗说：“爨下荒凉告绝薪，门前剥啄来催债。”中年以后才中了举人，在山东当过两任县太爷。他在任潍县时，正遇上灾荒，断然开仓赈济，并且“尽封私粟之家，责其平糶”，判案子又帮穷人说话，得罪了豪绅，终于罢官而去。这样的县太爷，在封建社会的官场中实在是难得的。

就在郑板桥任淮县知县时，他的儿子在家乡兴化，满六岁要进学了。郑板桥给他始得一子，岂有不爱之理！然爱之必以其道。”

他的“道”是什么呢？他说：“读书中举，中进士作官，此是小事，第一要明理作个好人。”

郑板桥自己就是个读书人，他并不是瞧不起读书。他瞧不起的是，读书就是为了做官。他曾说：“我想天地间第一等人，只有农夫。而士为四民之夫。”“使天下无农夫，举世皆饿死矣。”他认为读书人本来应该是懂道理，“入则孝，出则悌”，“得志泽加于民，不得志修身见于世，所以又高于农夫一等。”可是，“今则不然，一捧书本，便想中举、中进士、作官，如何攫取金钱、造大房屋、置多田产。起手便错走了路头，后来越做越坏，总没个好结果。”即使是“其不能发达者，乡里作恶，小头锐面，更不可当。”虽然也有好人，“束修自好者，岂无其人；经济自期，抗怀千古者，亦所在多有。而好人为坏人所累，遂令我辈开不得口，一开口，人便笑曰：汝辈书生，总是会说，他日居官，便不如此说了。所以忍气吞声，只得捱人笑骂。”他认为，“工人制器利用，贾人搬有运无，皆有便民之处。”只有这种为当官而读书的人，“独于民大不便，无怪乎居四民之末也！且求居四民之末而亦不可得也！”

他并不是主张不读书，只是主张不要为当官而读书。“凡人读书，原拿定不发达。然即不发达，要不可以不读书。主意便拿定也。料名不来，学问在我，原不是折本的买卖。”

当时小孩子读书，多半是有钱人家请了教师到家里来教。穷人的孩子只能到有钱人家的家塾中去附读。郑板桥当了县太爷，他家里有条件请教师的。可是，他看到“富贵人家延师傅教子弟，至勤于切，而立学有成者，多出于附从贫贱之家”，自己之子弟往往反而学不成。“或百中之一亦有发达者，其为文章，必不能沉着痛快，刻骨铭心，为世所传诵。”他认为，产生这种现象的原因，大约就是“富贵足以愚人，而贫贱足以立志而睿（rui）慧。”他觉得“我虽微官，吾儿便是富贵子弟”，这也是无法可想的事。所以，对孩子“其成其败，吾已置之不论；但得附从佳子弟有成，亦吾所大愿也。”

他最重视的，还是儿子的品德。他对弟弟说：“我不在家，儿子便是你管束。要须长其忠厚之情，驱其残忍之性，不得以为犹子而姑纵惜也。”

他主张，孩子和仆人的儿女要平等对待。“家人儿女，总是天地间一般人，当一般爱惜，不可使吾儿凌虐他。凡鱼飧果饼，宜均分散给，大家欢嬉跳跃。若吾儿坐食好物，令家人子远立而望，不得一沾唇齿，其父母见而怜之，无可如何，呼之使去，岂非割心头肉乎！”

在家塾里，对待同学，也要尊重。他说，“吾儿六岁，年最小，其同学长者当称为某先生，次亦称为某兄，不得直呼其名。”主要是，不要因为自己父亲当官就瞧不起人。

更重要的，是尊师。他说：“择师为难，敬师为要。择师不得不审，既择定矣，便当尊之敬之。”而尊师的关键则在于家长。家长对老师尊重，子弟才会对老师尊重。他认为，对老师不能要求太高，“所延师，不过一方之秀，未必海内名流”。不应当“寻其短”，“或暗笑其非，或明指其误”。因为这样做，为师者既不自安，而教法不能尽心；子弟复持藐忽心而不力于学，此最是受疼处。不如就师之所长，且训吾子弟之不逮。”如果实在不行，也要“少待来年，更请他师，而年内之礼节尊崇，必不可废。”

郑板桥还为六岁的儿子抄了五言诗四首：

“二月卖新丝，五月糶新谷；
医得眼前疮，剜却心头肉。”

“耘苗日正午，汗滴禾下土；
谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

“昨日入城市，归来泪满巾；
遍身罗绮者，不是养蚕人。”

“九九八十一，穷汉受罪毕；
才得放脚眠，蚊虫葛蚤出。”

前三首都是唐宋时人的旧作，后一首是在明代北京流行的消寒图中的《九九歌》里摘录的。他认为这四首诗，“小儿顺口好读，令吾儿且读且唱，日下坐门槛上”，唱与长辈们听。实际上就是利用儿歌的形式，使孩子从小认识劳动人民的痛苦。这确实是做一个好人必明之理。郑板桥这种教育孩子的思想，在当时可算是很先进的。可惜，他的儿子早死，我们没有能看到他的教育效果。

“学以致用”是中国读书人的法宝，这里有一种中国文化的根本特征——实用理性。这种实用理性既给中华民族带来了好处，也给了我们许多的影

响，其中之一就是超功利的科学性不强。

在中国读书就是为了做官，修身、齐家，治用，丰天下，这是几十年来中国读书人走的路。这样读书和做官，和实际的政治理想紧密相连，这造成了中国人文文化的丰富，但却也形成了关于自然科学文化的落后，即便是自然科学也是倾向于实用性的。

但有时科学的访问是无功利的，既使有功利在当时也看不清。西方人就是为了一种理性的空荡，逻辑的一致。这种为学术而学术的精神在中国是很薄弱的。“读书不为官”，“读书不为功利”这对中国文人来说无疑是糊涂话，但在西方科学那里却是一种常规情思维。

乔尔母诺·布鲁诺（1548—1600）意大利文艺复兴时期的杰出哲学家，他因反对经院哲学，主张科学精神而被烧死。

为了一种理论，一个学说而不惜牺牲生命，这真是一种大无畏的精神！当书读到此时，糊涂到了家，也聪明到了头，可谓大悟！！

“火，并不能把我征服……”

“我们是上帝的羔羊……光荣归于在天的上帝……。”这是从那不勒斯湾附近的圣·多米尼克修道院传出的唱赞美诗的声音。年轻的僧侣布鲁诺也不知道已经跟着唱了多少遍了。“哦，我们只不过是上帝的一只只羔羊，必须服从上帝的意志，说穿了，也就是要服从上帝派到人间来的教皇的统治，这是多么虚伪啊！……”布鲁诺在喃喃自语着。

夜深了，别的僧侣早已熟睡了。布鲁诺偷偷地打开了《天体运行论》，在微弱的灯光下，聚精会神地读着。“《圣经》上说，上帝先创造了天和地，又按照自己的形象创造了人，然后又创造出了日月星辰来照耀大地。可是哥白尼在这本小册子里却说：‘行星旋转的中心不是地球而是太阳’，‘地球带着月亮……绕太阳运转’，‘太阳好象是坐在王位上统率着围绕它转的行星家庭。’那究竟谁是谁非呢？……。《圣经》上说的不过是谎言，《天体运行论》里说的才是真理！”布鲁诺喃喃地自问自答着，陷入了沉思。

一天夜里，布鲁诺漫不经心地打开了《圣经》，“诺亚方舟”的故事又展现在了他的眼前。据《圣经》里《创世纪》的记载：上帝因世人作恶，便降下洪水毁灭人类，叫诺亚造一方舟。全家都进入方舟避难，才得救了。洪水退落时，诺亚放出鸽子，鸽子衔着橄榄叶子飞回，诺亚知道陆地上的洪水已经退去，平安已经到来。布鲁诺怎么也想不通：人类不知怎的惹恼了上帝，上帝便降下洪水来毁灭人类。更奇怪的是，上帝又叫诺亚造了一条方型的大船漂泊在洪水之上，只有诺亚一家和一些动物纷纷上船避难，把他们给拯救了。他想来想去，上帝是这样的反复无常、出尔反尔，确实不是个好东西，便写了一篇《诺亚方舟》的寓言故事，通过一场动物的辩论，把教会的僧侣“学者”比喻为驴子，进行猛烈的抨击和辛辣的讽刺。他在文章里写道：“噢，神圣的驴子一样的愚蠢！神圣的不学无术！神圣的痴呆和虔诚！你使人们心地如此纯良，以至智慧和知识都消失完了！”

这不是亵读上帝、背离《圣经》吗？这还了得！不用说马上就有人把他这个“异端分子”告到罗马教廷。布鲁诺再也待不下去了，只好脱下道袍，化妆逃亡。他先在意大利的巴士伦、热那亚，威尼斯、巴都亚流亡了3年，可是，到处都是罗马教皇的爪牙、密探，无处藏身，1578年不得不开他所眷恋的故土，越过阿尔卑斯山，流亡国外。日内瓦、巴黎、伦敦、布拉格、

法兰克福……，在欧洲的大地上，到处都留下了他的足迹，到处都留下了哥白尼的日心说和他的宇宙无限论。他到处发表演说：“星星，并不是镶嵌在天空的金色小灯，而是一个个耀眼的太阳，只是离我们太遥远罢了。”“宇宙是无限大的，其中的各个世界，是无数的。”他所宣传的科学真理对宗教神学无疑是致命的一击。虽然罗马教皇对他已经是鞭长莫及了，可是路德的门徒却把他恨得咬牙切齿。

1591年2月，布鲁诺接到了莫琴尼格邀请他回国的信，信中说：“请相信，在贵族的府邸里，教皇的迫害是决不会降临到你的头上的。”布鲁诺信以为真，再加上眷恋美丽的水城威尼斯，眷恋风和日丽的亚平宁半岛，便毫不犹豫地踏上了归途。他秘密地渡过了已经离别了15年的卢加诺湖，回到了威尼斯，躲藏在莫琴尼格的私邸。他做梦也不会想到这不过是一个骗局、一个圈套罢了。第二年，他便落入了罗马宗教裁判所的魔掌，被投进了监狱。

在阴森可怖的牢狱里，布鲁诺在无数次的审问和严刑拷打中坚强地度过了8个春秋。“异端分子放弃了邪说了吗？”红衣主教问。“没有。”黑衣修士回答说。“那他说了些什么呢？”“他说，高加索的冰川，也决不会冷却他心头的火焰；即使象赛尔维持那样被烧死，也决不反悔。”“啊，这魔鬼！……”

一天，宗教裁判所开庭，宣判开始了。最高审判官宣布了他的“罪状”，宣读了对他的“判决”。宣判书说他“长期生活在异端的国度里，过着无法无天的、魔鬼一样的生活”，他顽固得象“魔鬼”一样，仁慈的上帝呵，对他“尽可能惩戒得温和一些，切莫流血。”啊，布鲁诺一下子便明白了，他清楚地知道塞尔维特的命运终于降临到自己的头上了。他毫不畏惧地说：“你们对我宣读判决，比我听到判决还要恐惧！”

1600年2月17日，罗马百花广场的上空乌云密布，狂风怒号，十字架耸立在广场的中央。教皇克利门特八世、红衣主教和主教们都来了。他们要为这个“异端分子”作最后一次祈祷，希望在他被烧死之前，能够回心转意，放弃他那可怕的“邪说”。然而，他们听到的却是更加可怕的怒吼：“火，并不能把我征服，未来的世界会了解我，知道我的价值的！”

临刑的时刻到了，布鲁诺被押赴刑场，因为怕他向群众发表演说，舌头早已被刽子手割掉了。他被牢牢地绑在十字架上，仰望春天空，脸上浮现出轻蔑的微笑。他脚下的柴堆点燃了，熊熊的烈火向他身上猛扑过来，吞没了他的身躯……。“火，并不能把我征服，未来的世界会了解我，知道我的价值的！”布鲁诺在人类历史上已经成为了为真理而献身的勇士，他在烈火中得到了永生！

二、不享清福，发愤苦读

读书并不是件容易的事，没有苦读的精神书是很难读好的。韩愈有过一句著名的话：“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。”什么事想干好，没有一种精神都是不行的，就读书来说，家庭富有，则会因财富而丧失了学习的意志，家庭贫苦，则也会因生活的贫困而改变了学习的方向。

古往今来，凡读书有成就的，都是刻苦读书的结果。想舒舒服服的就把书读好，几乎是不可能的。因而，我们在读书上仍提倡一种“傻劲”不图轻巧，提倡一种不求功名，视财富为粪土，一心读书的“痴劲”。

1. 宋濂求学

孟子曾说过：“今夫弈之为数，小数也，不专心致志，则不得也。”就是说下棋这种小技世如果不是一心一意，同样不能取胜。他讲了一个故事说明这个道理，他说，有一个叫做秋的人，是全国下围棋的名手。他同时教两个人下棋，一个是精力集中，静心听讲，刻苦钻研；另一个呢，心不在焉，虽然耳朵听着，而心里却在盘算着，有只天鹅快要飞来，计划着如何拿弓箭去射它，这样两个学生的成绩必然不一样，第二个的成绩一定不如第一个好。

孟子启发学生说：“这难道是因为第二个人不如第一个聪明吗？当然不是的，这是由于第二个人不专心致志的缘故。”

这就是说学习读书一定要专心，要能吃苦，这一点明代宋濂求学的故事很说明问题。

宋濂(han 连)，字景濂，潜溪(今浙江金华)人。生于公元一三一年，死于一三八一年。这个人很有学问，散文写得很生动。明太宗起用他做翰(han 汉)林学士，当时朝廷上的重要文章都是他写的，他编修过《元史》，著有《宋学士集》七十五卷，在当时被人们誉为“开国文臣之首”。不知道底细的人，也一定认为他大概有很好的学习条件，其实不然。他幼年时家中很穷，但他想方设法地为自己创造学习条件，并先后找到了著名的古文家吴莱、柳贯、黄谿(jin 进)等人做他的老师。他自己曾说：

我从小就特别爱学习、好钻研。那时候家里很穷，没钱买书，就只好到有书的人家里去借。借来以后，就抓紧时间亲笔抄写，以便按预约时间送还人家。

有时天气特别冷，砚(yan 燕)台里的墨汁都冻成了冰，手也冻得弯不过来，但我还是赶着抄写，不敢有半点偷懒。抄写完了，总是赶快把书送还，绝对不敢稍稍错过还书的时间。

因为见我守信用，所以好多人家都肯把书借给我看，我也因此能够遍览群书了。

到了成年，就更加羡慕学者们的成就和品德，想学到更多的东西，但苦于没有好的老师作指导，也没有知名的朋友往来，互相研究。因此，只好赶到百里之外，去找有名望的老师请教我向百里外的老师去求教的时候，自己要背上书籍和行李，爬过高山，越过深谷。那天气寒冷极了，又刮着大风，飘着大雪，脚下的积雪有好几尺深，脚上冻了老大的裂口也不知道疼痛。等赶到老师的家里，冻得四肢僵直，简直动弹不得了。老师家里的人给端来热水烫洗，又给我身上蒙上被子，好长时间才算暖和过来。

住不起学校，便和一个穷店主一起吃住；一天只吃两顿饭，更谈不上有什么鱼、肉可吃。和我一起学的人，都是穿着绣花的绫罗绸缎，戴着镶嵌明珠珍宝的帽子，腰里系着白玉环，左边佩带着宝刀，右边备有香囊，打扮得光彩照人，就象神仙似的。而我却穿着旧衣破袍，夹杂在这些阔学生中间，但自己从来没羡慕过这些人。因为我有自己得到了知识的极大乐趣，什么吃的不如人呀，穿的不如人呀，这些便根本不去理会了。

这说明富有的生活并不意味着学识、知识的富有，生活的贫困并不意味着学识、水平的贫困。关键在于能否苦读。那些和宋濂一起读书的富家子弟，配金带银，便学的并不好。所以凡有大成就的人都以知识为乐，而不以财富为乐。就此而言，这些人是糊涂，是傻气十足，但真正富有的却正是他们。

2. 王羲之吃墨

凡有成就之人，都是全心投入其事业的人，正由于他们的勤奋，所以在其行业、专业领域中他们都是极优秀者。但从日常人看来，他们却是又“呆”又“笨”。谁能想到大数学家陈景润上街不会买菜，李四光这位一代大地理学家竟在大街上不识自己的女儿。其实正是这种“呆”，这种“笨”才使他们做出了自己的成就。

三羲之小的时候，练字十分刻苦。据说他练字用坏的毛笔，堆在一起成了一座小山，人们叫它“笔山”。他家的旁边有一个小水池，他常在这水池里洗毛笔和砚台，后来小水池的水都变黑了，人们就把这个水池叫做“墨池”。

长大以后，王羲之的字写得相当好了，还是坚持每天练字，连吃饭都忘了。丫环送来了他最爱吃的蒜泥和馍馍，催着他吃，他好象没有听见一样还是埋头写字。丫环没有办法，只好去告诉他的夫人。夫人和丫环来到书房的时候，看见王羲之正拿着一个沾满墨汁的馍馍往嘴里送，弄得满嘴乌黑。她们忍不住笑出了声。原来，王羲之边吃边练字的时候，眼睛还看着字，错把墨汁当成蒜泥蘸了。

夫人心疼地对王羲之说：“你要保重身体呀？你的字写得很好了，为什么还要这样苦练呢？”

王羲之抬起头，回答说：“我的字虽然写得不错，可那都是学习前人的写法。我要有自己的写法，自成一体，那就非下苦功夫不可。”

经过一段时间的艰苦摸索，王羲之终于写出了一种妍美流利的新字体。大家都称赞他写的字象彩云那样轻松自如，象飞龙那样雄健有力，他也被公认为我国历史上杰出的书法家之一。

写到这里我们想起了大科学家牛顿在煮牛奶时，由于太专心，放糖时竟把自己的手表当作糖放到了牛奶里。似乎一些有大成就的人都有这种糊涂到极点的行为。现代物理学的奠基要爱因斯坦也有一段这样的故事。

爱因斯坦（物理学家，1879—1955）早就想尝一尝美味的俄国鱼子酱了。三月十四日是他的生日，这一天快要到了，他的朋友决定请他吃一次。

生日的那天，爱因斯坦和几个朋友一边就餐，一边滔滔不绝地探讨起相对论来。正当讨论得最热烈的时候，那盘早已订好的美味佳肴端上来。这时，爱因斯坦正在讲惯性。他顺便把鱼子送到嘴里，继续讨论：

“牛顿说，物体的惯性是绝对空间讲的。马赫说，物体的惯性是对遥远的星系讲的。到底谁对呢？”

鱼子酱吃完了。演讲的爱因斯坦停下来，他用手在桌上画了一个大问号。

这时同伴问他，你知不知道刚才吃的是什么东西？

“不知道，是什么东西？”

“是鱼子酱呀！”

“怎么？哎呀，是鱼子酱呀！”这位心不在焉的爱因斯坦惋惜地叫了起来。

3. 荀子劝学

有的人向荀况请教学习方法，要求他介绍学习经验，于是他就把自己的体会写成一篇文章，题目叫《劝学》。他在那篇文章里说：

如果用刀子来雕刻东西，刻了一会儿就放下，即使是一块腐朽了的木头，也不会雕刻出个眉目来；要是不断地刻下去，即使是金属、玉石这类坚硬的东西，也可以雕刻出很精美的花纹和图案来的。

蚯蚓没有锐利的爪牙和强硬的筋骨，但它在泥土里可以找到可吃的食物，钻到地下又可以喝到清凉的泉水，这就是它专心致志的缘故。螃蟹虽然有八只脚和两个钳子似的前爪，但如果没有水蛇和蟾鱼开出来的洞穴，他就连个住的地方也没有，这就是因为它太浮躁，不肯专心致志打洞的缘故。

所以，在学习上没有刻苦钻研的决心，就不可能得到真正的知识，达到豁然开朗的目的。在工作上没有埋头苦干的精神，也就不会做出优异的成绩。

荀子在《劝学》中所说的这种精神一直是中国读书人所倡导的精神。象东汉贾逵就是这样。

东汉贾逵5岁时就聪明过人。他的姐姐嫁给韩瑶为妻，因没有生孩子，被丈夫休弃，回娘家居住。她为人贤明，被人所称道。贾逵邻居家天天有孩童读书，贾逵年纪虽幼，却知道静静地听。姐姐见他这样，十人高兴，便有意地每天都抱着他到篱笆边听隔壁读书。

天长日久，贾逵受到了良好的熏陶，到10岁时，他就能背诵《诗经》、《尚书》、《易经》、《礼记》等六经典籍。他的姐姐没想到隔着篱笆听读书会有这么好的效果，奇怪地问他：“我们家贫穷，从来没有请过教书先生，你怎么知道这些书籍，而且能一句不漏地背出来呢？”贾逵告诉姐姐，这都是隔着篱笆听会的，贾逵因家中贫困，买不起纸笔，于是经常剥庭院中的桑树皮写字，或者把字写在家中的门窗、墙壁上，一面读，一面记。

正因为他如此勤学，所以后来成为著名经学家、天文学家。不少学生不远万里，前来求学，贾逵总是乐于施教。

唐代著名诗人白居易，诗歌成就很高，他写的许多诗句至今仍被人经常吟用，但白居易在诗歌上的成就并非轻易而得，他自己在谈到这一点时说：

“我从五、六岁的时候就学习作诗。九岁时懂得了写诗时怎样运用声韵。十五、六岁的时候，知道的事情多了，更求上进，读书就更加刻苦了。二十岁以后，白天认真钻研词赋，晚上努力读书，又挤时间学习写诗，忙得连睡觉的时间都挤掉了。由于过度劳累，以至于满嘴生了口疮，手上和肘上磨起了老茧。”

白居易五岁学习写诗，九岁通晓(xiao小)音韵，看来他从小就打下了良好的学习基础；十五、六岁时就能写出那么好的作品，说明他学习非常用功，因而很早就在创作上取得了成就；写了诗征求别人的意见，这又说明他很虚心，不骄傲；从他为我们留下的作品看，说明他一生都在努力地学习和写作。享福和成功是完全对立的，想调和这对矛盾几乎是不可能的。纵观千年历史，任何一个成功者，无论中国还是外国，无论是帝王还是科学家，都是如此。

勤劳吃苦这是中华民族的优良传统，几千年来，中国人优良品格而在各种环境下生存下来，这是中华文化最优秀的品格。但如今勤劳和节俭已被许多人忘记，侈奢靡费之风遍及中华，一种显高，求富、爱富的追求激动着许多人的心。勤劳视为笨蛋的代名词，俭节被视为穷酸的代表。看繁华都市灯红酒绿，真是悲哀无限！！

但糊涂学仍然坚持勤劳，仍然提倡节俭。说傻也是，说穷也罢，这两条是人类赖以生存的基本品质，它是万万丢不掉的。反之，那些整日做天上掉

下大饼的而忘记了从脚下的工作开始的人才愚蠢。而那些有钱的富人们，这样的消费也是极不正常的。在西方所有的资本家在其创业中都是极为节俭的，很少家中象这样奢华。

所以，我们提倡勤劳，我们提倡刻苦，尽管这些号召在不少人看来已经过时，而这样去做是很愚蠢的，但我们一意孤行！不为世信所动，这正是糊涂学的精髓！

古今中外，凡成大器者不是如此，在科学历程中留下丰碑的人物，莫不是如此。

1927年3月20日拂晓前，一颗科学巨星陨落了——最伟大的自然科学家牛顿逝世了，终年84年。

牛顿是人类历史上第一个获得国葬的自然科学家，在伦敦威斯敏斯特教堂为他举行了隆重的葬礼。这里是英国历史上著名的艺术家、学者、政治家、元帅和海军上将的墓地。他逝世后4年，他的亲戚为他建立了一座雄伟的已罗克式纪念碑，刻在墓碑上的墓志铭表达了亲人们对他的崇高评价和深切怀念。“这儿安睡着伊萨克·牛顿爵士，他以超乎常人的智力，用他所发明的数学方法，第一个证明了行星的运动和形状，彗星的轨道和海洋的潮汐；他研究了各种不同的光线，以及由此所产生的颜色的性质，而这些都是别人连想都没有想到的；对于自然、历史和圣经，他是一个勤奋、敏锐而忠实的诠释者。他用他的哲学证明了上帝的威严；他渡过的是新教徒式的简朴的一生。所有活着的人都为有他这样一位人类伟人而感到幸福。伊萨克爵士生于1642年12月25日，卒于1727年3月2日”。英国政府在他的墓碑上用拉丁文镌刻的墓志铭是：

“伊萨克·牛顿爵士
安葬在这里，
他以近于超人的智力，
第一个证明了行星的运动与形状，
彗星的轨道，与海洋的潮汐。
他孜孜不倦地研究
光线的各种不同的折射角，
颜色所产生的各种不同的性质。

……

让人类欢呼：

曾经存在过这样一个

伟大的人类之光！”无产阶级革命的伟大导师恩格斯对牛顿在自然科学史上的崇高地位曾经给予了极高的评价，指出：“牛顿由于发现了万有引力定律而创立了科学的天文学，由于进行了光的分解而创立了科学的光学，由于创立了二项式定理和无限理论而创立了科学的数学，由于认识了力的本质而创立了科学的力学。”当代著名的美国科普作家阿西莫夫也指出：“他由于研究出微积分而为高等数学奠定了基础。他由于进行了把阳光分解为光谱色的实验而奠定了现代光学的基础。他由于发现了力学上的三大定律并推导出这些定律所起的作用而奠定了现代物理学的基础。他由于研究出万有引力定律而奠定了现代天文学的基础。”

阿西莫夫认为只要取得这四项伟大科学成就中的任何一项，就足以成为世界上名列前茅的伟大科学家了。而牛顿则集中了四大科学成就于一身，是

当之无愧的世界上最伟大的自然科学家。

牛顿逝世后，亚历山大教皇说过：

“自然和自然规律隐藏在黑夜之中。

上帝说：‘让牛顿出世！’于是，一切便变得明朗了。”人们给予牛顿的是极其崇高的评价，而牛顿是怎样自我评价的呢？在临终前，他在病榻上赠给好友们的遗言是：“我不知道别人怎样看我；但我自认为我不过象在海滨玩耍的孩子，时而为拾到了一块光滑的卵石，时而为拾到了一片美丽的贝壳而高兴，而那真理的海洋还仍然神秘地展现在面前哩。”这既是谦逊，也是事实。牛顿虽然揭示了某些自然之谜，发现了某些自然规律，但在那浩瀚的真理的海洋里，仍然还有无数自然之谜在等待着人们去揭示，还有无数自然规律在等待着人们去发现哩！

牛顿用什么方法取得如此伟大的成就的呢？他说：“我没有什么办法，只是对一于一件事情很长时间、很热心地去考虑罢了。”勤奋、专注，实践出真知，多想出智慧，的确如此。在人类的自然科学发展史上，有哪一位杰出的科学家、哪一位伟大的天才，不是勤奋、专注的呢？要想在世界新技术革命的挑战中赢得胜利，就必须像牛顿那样勤奋、专注！

有关牛顿勤奋、专注的趣闻轶事是说不胜说的。他的勤奋、专注不仅是“废寝忘食”，甚至还达到了荒唐可笑的程度。他的秘书曾经谈到：“他陷入极度的冥思苦想之中，连对自己吃了饭没有都记不清楚。有时，他的衣服只穿了一半，就整天失神地坐在床沿上。”

“那时候，伊萨克爵士相当和蔼可亲，宁静和谦逊，从不发怒；我从没有见他笑过，只有一次例外。他从不休息或休息片刻，从不骑马外出，从不散步，不玩九柱戏，也不运动；只要有一小时不看书学习，他就认为是浪费了光阴。他极少离开房间，只有当他以卢卡斯讲座教授身分讲课时才离开……由于他专心致志地工作，他经常忘记吃午饭……他很少在夜里两三点钟以前睡觉，而是常常在凌晨五六点钟才上床。他一天总共才睡四五个小时，特别是秋天和冬天，他的化学实验室里的炉子整日整夜的燃烧着。”

牛顿终生没有结婚。他除了年轻时跟斯托里小姐有过一段恋爱史外，一生中很少和妇女有特殊往来。传说有人让牛顿和一位年轻的妇女幽会。由于谈话并不使他感到激动，他漫不经心地，不是把他的手拉到唇边亲吻，而是把她的小手指塞进了他那点燃着的烟斗！

沉默寡言，不爱笑，是他的性格特点。他对遭受灾难的人和贫苦亲戚，十分慷慨，很同情心。

特别是他对科学的坚定不移、积极勤奋，百折不挠的精神，把抽象的理论洞察力和高超的实验技能结束在一起的科学研究能力，常常令人惊叹不已。

牛顿为什么能取得如此伟大的成就呢？他说：“因为我站在巨人的肩上，所以才能比这些巨人看得远些。”这些巨人指的是亚里斯多德、哥白尼、伽利略、开普勒、惠更斯、笛卡儿、费尔玛、波义耳和巴罗等等。是既继承、又发展，继承科学史上的有价值的成果并加以创造性的发展，这就是牛顿所走过的科学道路。

另一位在西方工业史上留下著名的科学家瓦特也是如此。

詹姆斯·瓦特（1736—1819）出生于英国格拉斯多市附近的格里诺克镇的一个造船工人的家庭。瓦特对工业革命的最大贡献是发明了蒸汽机，被人

称为“蒸汽大王”。正是他所改进的蒸汽机应用到了工业、交通上，从而使机器大工业代替了工场手工业，出现了产业革命，开始了社会化的大生产，促进了资本主义的生产和发展，使人类社会进入了“蒸汽时代”，在世界史上写了光辉的一页。

瓦特何以能成功？

最根本的在于他投入科学研究那种精神，如醉如痴，不怕困难，不为困难所迫，正是这种精神才使他成功。

试想，当大火临头时，别人都跑了出去，他仍在做试验，似乎周围什么也没有发生，当屋顶塌下来时，他还不知发生了什么事。听起来真是可笑，但却是事实。

没有这种看起来半疯半傻的投入精神，没有这种如醉如痴的研究精神，怎么可能有大的发明和创造？

实际按常人观点看：大科学家都是“大傻瓜”，都是“呆子”，但正是这些“大傻瓜”，“呆子”做出了大贡献。请君读瓦特的故事。

瓦特于 1736 年 1 月 19 日出生在英国苏格兰克莱德河畔的格里诺克。他从小就体弱多病，读中小学时不爱剧烈活动，只是喜欢独自沉忍默想。他的父亲是个造船工人，自己经营一个小作坊，每天一放学，他就往小作坊里跑，看父亲和师傅们制造机械模型、修理航海仪器。他心灵手巧，自己仿造出了精巧的小机器模型，就别说有多高兴了。

他 18 岁时走上社会，最先到格拉斯哥市学手艺，后来又到伦敦役师。在伦敦，他向著名技师摩根和肖特学到了许多仪器修理和机械制造方面的知识和技能。

21 岁时，他又回到了格拉斯哥市，经迪克博士介绍，到格拉斯哥大学当一名教学仪器修理工。在这时，他在化学家布莱克和后来成为物理学家的鲁宾逊，以及安德森教授等人的热忱帮助下，提高了科学理论水平和实际操作能力。

17 世纪中叶，欧洲手工业迅速发展，造成了天材严重缺乏，迫使那些以木材为燃料的手工工场不得不改烧煤。这样，煤矿越挖越深，矿井里的地下水便越积越多。用人或马把水吊拉上来，费力既大，收效又小。能不能用机械来代替人力、畜力呢？又用什么来作机械的动力呢？人们想到了蒸汽。就这样，由于煤碳开采中排水的需要，便推动了蒸汽机的发明。

一提到蒸汽机，就会使人想到“蒸汽大王”——瓦特。其实，这只说对了一半。这是因为：改良的蒸汽机，特别是旋转式蒸汽机——万能蒸汽机确实是瓦特发明的，而原始蒸汽机却并不是瓦特发明的，在他之前就已经有多少人进行过发明创造传说，两千多年前的一天，在古埃及的海淀城市亚历山大的大街上，一群人围成一圈，在看魔术师赫诺“变戏法”。只见赫诺在空地中央摆了一个装在架子上的活动铜球，使铜球下面的两根管子连着下面一个密封的锅。他在锅下面烧起熊熊大火，不一会儿便把锅里的水烧沸了，蒸汽便通过那两根管子使铜球飞侠地旋转起来，非常好看。这就是原始的蒸汽机。

后来，文艺复兴时期伟大的科学家达·芬奇，17 世纪伟大的科学家牛顿、都曾设计或设想用蒸汽机作动力的机械。直到 1690 年，法国的巴本才正式发明了蒸汽机。这是一台活塞式蒸汽机，它是靠蒸汽将活塞举起，然后再将蒸汽冷却，使汽缸内形成真空，而使活塞在大气压下做功的、并不是由蒸汽

压力来做功，照理说，蒸汽把活塞推上去，大气又把活塞压下来，造成活塞的一上一下的运动，便可利用绳子和滑车把矿井里的水一桶一桶的提吊起来了。可是，由于它的功效太低，使用起来极不方便，因此未能实际应用。

仅隔8年，1698年，英国工程师塞维利对巴本的活塞式蒸汽机加以改造，又发明了无活塞式蒸汽机。直接靠蒸汽冷却造成的真空把水从矿井中吸上来，然后又再次通过蒸汽把水压到更高的地方去。它曾被称为“矿山之友”，在矿山里被普遍采用过。但是，由于它在排除矿井的水时需要加大蒸汽的压力，而当时无论是制造锅炉的材料或加工工艺来说，都无法达到承受那么大的压力的水平，因而也被逐渐淘汰了。

1705年，英国铁匠纽可门又在巴本的蒸汽机的基础上，发明了实用蒸汽机。他把锅炉与汽缸分开，中间用一个与活塞相连接的平衡梁来带动抽水泵。这种蒸汽机不仅在矿山得到了推广，而且还被用于城市供水和农田灌溉。但它却有一个致命的弱点，就是耗煤量大、效率低。

那么，怎样才能使蒸汽机耗煤量小、效率高呢？

恰巧，1763年的冬天，格拉斯哥大学供教学演示用的一台纽可门式蒸汽机模型坏了，要瓦特去修理。

在此以前，瓦特从未见过纽可门蒸汽机，对它一窍不通。怎么办呢？

不懂就学，边学边干呗！他找来了大量的有关蒸汽机的英文、法文、意大利文资料，废寝忘食的钻研着，如醉如痴地琢磨着。传说，有一次，邻居家的房子着火了，转眼便变成了一片火海，火舌已经舔着他家的房顶。当消防队员冲进他的家里时，他还呆呆地坐在桌前，嘴里喃喃他说着什么“蒸汽是水的变态，水是蒸汽的变态……。”快逃吧，火都烧到屋顶啦！”消防队员对他大声吼道。但他却像根本没有听到似的，仍然一动不动地坐着。“轰隆”一声，邻居家的房子倒塌了；“噼啪”一声，他家的房梁也掉下地来了，他还是呆坐不动。当消防队员把一根吐青白雾似的蒸汽的消防管甩到了他的面前时，这才恍然大悟似他说道：“呵，正是这样，消防管被火灼热了，蒸汽就从管子里喷出来了！……”

瓦特在仔细的研究了纽可门蒸汽机后，发现了它耗煤量大、效率低的主要原因是：蒸汽在汽缸中冷凝，大量热能被用来加热汽缸而白白浪费掉了；同时：汽缸冷却后，由于蒸汽温度仍然较高，使它的真空度不好，也影响了它的效率。他想：怎样才能不使汽缸冷却，节省蒸汽呢？怎样才能使活塞连续运动，加快速度呢？怎样才能使汽缸的活门自动开关呢？……

在两年里，他查阅了一份又一份资料，设计了一个又一个方案，最后才终于想出了一个办法。这就是：在蒸汽机上加一个冷凝器，使蒸汽在冷凝器里冷却，便省去了注入冷水，活塞便可来回不停地运动，这样，蒸汽便可连续做功了。瓦特把汽缸和冷凝器分开，让汽缸始终保护高热，负责做功；让冷凝器始终保持低冷，产生真空，这是何等巧妙的发明呵！这就是瓦特于1765年所发明的单动式蒸汽机。与纽可门蒸汽机相比，它的效率提高了，耗煤量减少了。

但瓦特并不以此为满足，1782年，他又利用蒸汽膨胀做功的原理，让蒸汽通过滑阀装置，交替地从两面推动活塞，并使蒸汽在汽缸内膨胀，而发明了双向动作蒸汽机，又成倍地提高了蒸汽机的工作效率。

然而，瓦特还不满意，1784年，他在双向动作蒸汽机上又加上曲拐（连杆、曲轴）和飞轮，这样，他就异常巧妙地把活塞的直线运动通过曲拐和飞

轮变成了旋转运动，并把间断做功变成了连续做功，而成为能够带动各种机器运转的万能蒸汽机。

瓦特所发明的旋转式蒸汽机——万能蒸汽机，能力大、效率高，是理想的适用于各种机器的动力机。到了 19 世纪 40 年代，它便已取代了其它动力，使工厂形成了一个由工作机、传动机和动力机组成的机器系统，使机器大工业代替了工场手工业而开始了社会化的大生产。

瓦特的万能蒸汽机不仅很快地便被采矿、冶金、纺织、机器制造和磨房等各个工业部门所采用，并促进了煤碳工业和化学工业的发展，而且还被很快地应用于轮船、火车等交通工具促进了交通运输事业的飞速发展，从而出现了由英国开始、遍及世界的产业革命，促进了资本主义的发展，使人类社会进入了“蒸汽时代”，瓦特也被人们称为“蒸汽大王”。今天，尽管人类社会早已实现了电气时代，并开始进入了原子能、电子计算机和空间科学技术的时代，展望 21 世纪，将是一个信息和分子生物学的时代，但是，人们永远不会忘记人类社会曾经经历了“蒸汽时代”，永远不会忘记“蒸汽大王”瓦特为人类建树的不朽的历史功勋！

象牛顿、瓦特这样的科学家中国也有，最著名的就是陈景润，他研究“哥德巴赫猜想”问题，1973 年突破了“ $1+2$ ”的难关，在《中国科学》第二期上发表了《大偶数表为一个素数及一个不超过素数的乘积之和》和重要论文，引起了国内外数学界的强烈反响，被命名为陈氏定理”。

陈景润何以能成功呢？

四个字：勤奋，投入。在他的宿舍中堆起了一人多高的稿纸，这需要多么坚强的意志！

正因为他投入了自己的研究，他才不向人间烟火，这样在日常生活中才显出他呆呆傻傻，走路碰到了树上，以为碰到了人。

正因为他以自己的生命投入了自己的研究，所以人间一切荣禄富贵也都不想要，家里是那样简朴，生活是那样的简单。而且他的成果是在文化大革命那样的年代研究出来的，这需要多么大的毅力啊！

陈景润是“傻”，是“笨”，是“呆”，可是没有这种“傻”、“笨”，“呆”，就不会有哥德巴赫猜想的进一步成功。

在糊涂学看来，凡要真想干出大事，没有陈景润这种“呆”、“傻”、“笨”的精神绝对不行的。

1945 年，抗日战争胜利了。13 岁的陈景润随同父母由天明市回到了老家福州市。不幸的是，母亲患肺结核，不久便死了。父亲又一次结了婚，后娘对他很冷淡，这样，本来就沉默寡言的他变得更加孤僻了。于是，他便在数学花园里漫步，在演算数学题中寻找快乐，对数学的兴趣反而更浓了。

1949 年的一天，福州市英华中学的教室里，曾任清华大学航空系主任的沈元教授在给学生们上课。沈先生用生动形象的故事，给同学们讲述着世界数学史上，关于数论的一个著名难题——“哥德巴赫猜想”。

他说：“同学们，俄罗斯的彼得大帝想把他的皇宫所在地——彼得堡，建设成欧洲最雄伟的城市。为此，他特别聘请了欧洲一大批科学家来帮助建设，其中就有瑞士的大数学家欧拉，还有一位德国的科学家，才华出众的中学教师哥德巴赫。

“1742 年，哥德巴赫发现，任何一个偶数都可以表示为两个素数的和。他对许多偶数都进行了检验，结果都是如此。但是他自己却无法证明任何一

个偶数都是如此。于是，他便写信去请教大名鼎鼎的大数学家欧拉。可是欧拉一直到死，都没有能够证明它。这就是著名的难题——‘哥德巴赫猜想’。它引起了数学界的注意，吸引了成千上万的数学家……可是，200 多年过去了，都没有一个人能最终解决它。”

说着，沈先生环视了一下同学们，他看见他们一个个都圆睁着惊奇的眼睛，在集神凝思地思考着。沈先生的眼神里充满了期望，用鼓励的口吻说：“同学们！自然科学的皇后是数学。数学的皇冠是数论。哥德巴赫猜想，则是数学皇冠上的明珠。谁有志研究数学，谁就应该去摘这颗明珠！”

讲到这里，课堂突然活跃起来，同学们喊喊喳喳地议论着，热闹得就象一锅煮沸了的开水。

等同学们渐渐平静下来以后，沈先生又说：“偶数、奇数、素数、合数，这些在小学三年级就学过了。乍一看，要证明哥德巴赫猜想好象非常简单，实际上却是很困难的哩！我昨晚做了一个梦，梦见你们中间的一位同学不得了，他证明了这个大难题。”同学们一听，都轰然大笑了，只有陈景润没有笑。老师的话，拨动了他的心弦，他陷入了静静的沉思之中：哥德巴赫猜想……皇冠上的明珠……去摘这颗明珠……，就象跳跃着的一个个音符，不断地在他的耳际回响着。从此，“要摘数学皇冠上的明珠”便成了他的信条、他的理想！1950年，福州解放了。陈景润考上了厦门大学数学物理系仍大学毕业后，陈景润被分配到了北京某中学教书，但遗憾的是他却不是这块材料。他瘦小多病，口才不好，再加上他蹩脚的福建普通话，教学效果很差，几乎被宣布为“不受欢迎的人”。他骂自己是笨蛋，干着急。后来又患了肺结核和腹膜结核病，在一年里就住了六次院，做了三次手术。他想，教书不行就搞科研。那时，华罗庚著的《堆垒素数论》刚到书店，他就买到了。在住院期间，他小心翼翼地躲着医生，护士，偷偷地研究了这部数学名著。

刚巧，就在这时，厦门大学老校长王亚南来教育部开会，那所中学的一位领导一碰到他，便说：“你们怎么会培养出这样的高材生？……”王亚南二话不说，就把他调回厦门大学，让他当图书管理员，以便使他能够博览群书，潜心研究数学。陈景润感动极了，就象久旱逢甘霖一样，一头栽进数学王国里。他大量地阅读了古今中外的数学名著，特别深入地研究了华罗庚的《数学导引》和《堆垒素数论》。他没有辜岁老校长的希望，通过三年的艰苦努力，终于发表了“塔内”问题的研究论文。华罗庚一看、论文写得很有水平、很有见解，便把他调到自己主持的数学研究所，让他当上了一名实习研究员。

调到数学研究所，对陈景润来说，可真谓如鱼得水了。为了要摘数学皇冠上的明珠，他要检阅外国资料的总和，消化前人智慧的果实。为此，他在已掌握英语和俄语的基础上，又自修了德语和法语，还刻苦地自学了日语、意大利语和西班牙语，以便能够直接地阅读外国的文献和资料。他的才智的蓓蕾开出了一朵朵艳丽的科学之花，在数论方面的30多道世界难题中，攻下了六七道难题，对数学作出了很大的贡献。然而所有这一切，都只不过是摘那颗数学皇冠上的明珠打打基础、练练基本功而已，他说，“在此基础上，我才能向哥德巴赫猜想挺进。为此，我已经耗尽了我的心血。”

的确，为了向哥德巴赫猜想挺进，采摘这颗明珠，他是付出了极高的代价的，以至眼窝凹陷、面颊发红、咳嗽不止、腹胀肚痛，有时甚至昏迷过去、不省人事，却还记挂着数学、符号、定理、公式、逻辑、推理、运算的草稿

在楼板上竟堆了三尺高。他废寝忘食、夜以继日地研究着，达到了如痴如呆的地步，着实闹了不少笑话。有一次，他躲在图书馆的一角看书，看得入迷了，竟不知道图书馆关门了，管理员发现后，真奇怪，怎么会把人给锁在里面了。又有一次，他在中关村的路上走着，一边走一边还在想着解题，以至撞到了一棵大树上，还以为谁撞着自己哩！还有一次，下班后，他本来是要到食堂吃饭的，但不知怎的，竟回到了宿舍，连自己也感到好笑……。

1966年5月，一颗璀璨的数学明星升上了天空——陈景润在《科学通报》第17期上宣布，他已经证明了 $(1+2)$ 了！

这篇证明 $(1+2)$ 的论文长达200页，闵嗣鹤教授看了以后，认为写得太好了，但可惜写得太长了。因此，只公布了结果，没有公布论文。

可是，就在这一年，正当陈景润要对 $(1+2)$ 采用简明的方法论证时，灾难却突然降临了。在十年浩劫里，科技被摧残，科研人员被迫害，他也未能幸免。 $(1+2)$ 被宣布为“伪科学”，他被指责为“走白专道路”。但他仍躲在他那6平方米的宿舍里继续攻关。没有桌子，就掀起被褥在床板上运算；线路被切断了，就点起煤油灯。他受尽了侮辱和折磨，惨白的面颊印满了青一块紫一块的血痕，他眩晕，他休克……，又顽强的爬了起来，艰难地攻关。十年浩劫的恶梦总算过去了。1973年，他终发表了《大偶数表为一个素数及一个不超这二个素数的乘积之和》的重要论文。

这篇重要论文的发表，立即引起了国内外数学界的强烈反响：华罗庚给予了高度的评价，国际上的数学大师们把它命名为“陈氏定理”。

陈景润已离开了人间。他逝世时牵动了多少中国人的心，人们正是从陈景润那里了解到了中国科学家在极其艰苦的条件下为共同努力的感人事迹。

陈景润走了，他留给我们的财富是无价的，他告诉我们：任何成功都伴着辛勤的劳动，任何胜利都有着不懈的努力。想轻巧的渡过一生，想不劳而获，坐享人生，真是荒唐到了永远才是真正的糊涂人。

而糊涂学所倡导的糊涂，却正是大智大愚！

三、不求急功，持之以恒

读书是件慢活，急不得。尤其是人文科学门类，知识有一个积累的过程，认识有一个深化的过程，功夫不到，水平就难达到，体悟不到，感觉就找不到，那种“活学活用，急用先学，立竿见影”的办法实在是把学问当作了工具，当作了一件随手可以抓来的用品，这样的实用主义态度是最要不得的。因而读书首要之事就是抛掉这种态度。

1. 明理

左宗棠是清朝大臣，他有一段家书，论述了读书首先要明白做人的大道理，这样才能有恒心，他说，外面世界的局势如何，家中事情如何，都没有必要和你们谈。我惟有时刻放心不下的，就是你们近年来读书没有进展，品性没有发生好地转变；我害怕你们这样一天天下去，将要寻求做一个平常人家的子弟都不可能，白白辜负了我对你们一片殷切期望之心。夜晚考虑到这个问题时，总是睡不着。今又为了这个问题对你们讲一讲。你们能不能接受我的意见，我则不能强求之，然而我作为你们的父亲，没有理由不对你们说一说这个问题。

读书要必须做到眼到、口到，心到这三个方面。你们读书不光看清字划偏旁，不辨明一篇文章的句读，不能记清书中每段每句的头和尾，这就是眼不到。你们的喉、舌、唇，牙、齿五音，都不清晰伶俐，朦胧含糊，使人听不明白，或者多几个字，或者少几个字，全不在意，只图混日子过，这就是口不到。古代经传的精义要旨，初学时固然不能全通，至于大略粗解，基本意思本来是易于明白的。如果稍微肯用心体会，一字求一字的下落，一句求一句的道理，一事求一事的原由，虚字审察其神气，实字推测其义理，这样自然渐渐有所明白。一时思索不得其意，就请先生加以解说；一时尚未融会贯通，就将上下文或者把其他章节部分义理相近者反复推敲寻研，务期了解并体会于自己的心中，了解并体会于自己的口中，直至如此才罢休。总要将这个心思运用于书中字里行间，经常反复思索考究，这就叫做心到。现今你们读书总是混日子过，身虽坐在书桌前面，耳目却下知道用到哪里去了。你们心中胡思乱想，全无收束沉静之时，悠悠忽忽，日复一日，好像读书是为了应付人家对你们的要求，是敷衍应付人家、掩饰人家耳日的勾当。你们昨天不知不能的事情，今天仍是不知不能；去年不知不能的事情，今年仍是不知不能。孝威今年已有十五岁了，孝宽今年也有十四岁了，转眼功夫你们就要长大成人了。你们从前所知道所能做的事情，究竟能否比得上乡下那些农家子弟中的优秀者吗？你们自己去想一想吧。

读书做人，先要树立一个好志向，想一想，自古以来那些圣贤豪杰在我这个年纪的时候，是一种什么样子呢？是一种什么样的学问呢？是一种什么样的才干呢？我现在哪一样可以同他们相比较呢？想一想父母送我读书学习，聘请先生教我功课，是一种什么样的目的和愿望呢？是一番什么样的心意呢？我哪一件事情可以无悔于父母双亲呢？看一看与我同一辈的人中，父母经常背地夸奖者，是一种什么样的人呢，父母经常斥骂者，又是一种什么样的人呢？别人的好样子要学，坏样子则万万不可学。心里要对这个问题想个明白，打定主意，时时要学好，事事要学好，把自己的恶习一概加以深刻省悟悔改，决不能对其有少许姑息袒护，不可照旧不改，得过且过。务期与古代圣贤豪杰，少年时的志气一样，才可以使父母心情愉快，免得被他人耻笑。值得忧虑的是不能树立志向，尤其值得忧虑是立了志又不坚决。偶然听别人的一段好话，听一件好事情，也知道喜爱羡慕，当时也表示我要与他一样做个好人。没过多久，这个想法就糊里糊涂地消失了。这是你们立志不坚决，更是你们没有立志的缘故。如果你们一心奋发向上，有什么事业不能做成呢？晋代浚阳人陶侃对他的士卒们说过：“大禹爱惜一寸光阴，我们这些人应当爱惜一分光阴。”古代的人用心之勤实在如此。唐代大学问家、思想家韩愈说过：“一个人的事业成功在于他的勤奋，事业荒废失败在于他的懈怠玩耍。”世界上的任何一件事都是这样，不仅读书如此，而且读书更要勤奋刻苦，才能有所收获。为什么呢？各行各业，医学、农学都是一回事，此中道理是容易明白的；至于我们这些人读书，天下之物无不为己任，宇宙古今之事理，都须融合贯通于自己的心中，然后施展其才能才会有来源。一个人的一生中读书的那些日子最为重要，你们能不能成材，就在这几年中见分晓。假若仍然如从前那样混日子过，再过几年依然如故，还能够冒读书这个名份去充当读书人吗？你们要对这个问题进行一番慎重思考啊！

孝威气质轻浮无实，心思不能沉静下来，年纪已经过了童年而童心仍未开化，耳闻目睹，一言一行，无非表现出一种轻薄浮躁的习气。多次经我批

评，仍不知改过。孝宽气质糊涂懒惰，表面愚顽内心虚骄，又贪玩耍，没有一点好样，学习时昏昏沉沉，一点也没有振作精神。一到偷闲玩耍时，便觉得格外有精神。年已14岁了，而诗文不知是什么东西，字画则丑劣不堪。见到别人好的地方，不知自愧，真不知将来会成为什么样的人？我在家里时已经常常教训督促，未见悔改。我今天身在外面，想起你们的父亲这段爱护你们的苦心，也知道自愧自恨自己的过错，以求得痛改前非来安慰我吗？在我们那些亲戚朋友的子弟中，优秀者不多，我不在你们身边，你们在学校读书，不要和别人交际往来，在学校里接受先生的训导，在家里听从母亲的吩咐就行了。

读书用功，最重要的是要做到专一无间断。……今特郑重告戒你们：自二月初一日起，你们要将每天的功课按月各写一小本寄到我这里一次，以便我查阅。如果先生哪一天不在学校，也须注明，使我心中有数。屋前街道，屋后菜园，不准你们擅自到处行走。如经你们的母亲批准外出，也须速去速归。”出去必须告诉家里，返归必须当面回报，”绝对不能任意往来。同学中之朋友，如果是诚实发愤向上，没有不正当的言行者，当然可以引以为知己。倘若不是这样的人，虽同在一个学校读书，也要与之绝交远离他们一些为妙。

左宗棠这篇家书在旧社会影响很大，曾被作为范文选入中学语文课本。篇中特别强调读书要目到、口到、心到，并指出“人生读书之日最难得”，应当抓住青少年时期发奋读书，学习做人。首先是做人，尔后才是读书，把读书当作敲门砖，太功用十有八九是读不好的。

2. 求恒

读书摆脱了功用的实用主义，把读书看成修身之必需，这样书才能读出味道，读书中才能不浮躁，静下心。持之以恒。心静、明理的结果必然是学习上的持恒。

这点曾国藩的家书中讲的很透彻，他说，做学问的路子是没有终止的，而总以“有恒”这两个字为主。我往年在这个问题上最没有恒心，近年以来稍微做得好一些，但还是没有做到纯静熟练。自从今年七月初一日起，至今则无一日间断，每天临摹字贴100个字，抄书100个字，看书至少也做到不下20页，多则不限字数目。自从七月份起，至今已看过《王荆公文集》100卷，《归震川文集》40卷，《诗经大全》20卷，《后汉书》100卷，都用朱笔加以圈点批札。

虽然我每天的事情很多，时间很忙，但我也坚持做到本天的学业，不因为昨天耽搁而今天去补做，不因为明天有事而今天预先做完。各位弟如果能像我一样做到有恒如此，那么虽是四弟这样中等资质之人，也当会有所成就，何况六弟、九弟这样上等资质之人呢？……我日夜反复思索，觉得只以“有恒”二字相告各位弟弟，殷切希望你们刻刻把这“有恒”二字留存心中。

曾国藩在篇中以自己的切身体会告诉他的各位弟弟，做学问的方法是多种多样的，也是无穷无尽的，但集中起来说却又离不开“有恒”二字。只要有恒，上等才恩之人可以成材，中等才思之人亦可以成材。这一观点，确是曾国藩对治学经验的总结，至今仍有启迪意义。

若要持恒，就必然使学习时间长，就要处理好读书和做事的关系。能否完成并做到持恒的关键在于你怎样善于挤时间学习。

这里讲一段孙权劝吕蒙读书的故事，也许对大家有所启发。

在三国时期，东吴有一位名将，名叫吕蒙。吕蒙小时候没有读书的机会，后来参加了军队，南征北战，屡建功绩，就升任了中郎将。中郎将算是个不小的官了，担负着国君的保卫工作，参与了国家大事的管理，没有必要的历史知识和军事知识，就是个很大的缺陷。

有一天，吴主孙权对吕蒙和蒋钦说：

“你们现在都是掌管国家大事的人了，应该好好读书，以便从中得到教益。”

吕蒙说：

“军队的事情实在是太多，苦于抽不出时间，恐怕很难有时间读书了。”

孙权听了很不高兴，说：

“我叫你们读书，难道是想让你们当什么专门研究经学的博士吗”我只不过是希望你们多翻翻书，多知道些历史上的事情，好从中吸取些管理国家大事的经验教训。你说你事情太多，难道你比我还忙吗？

“我年轻的时候，把《诗经》、《书经》、《礼记》、《左传》、《国语》等书，全都阅读过了，只是没有读算卦用的《易经》。

“我自从掌管国家大事以来，又阅读了《史记》、《汉书》、《东观记》以及各家兵书著作，我深深体会到读书的益处。”

“象你二人这样聪明，只要好好学习，就一定有很大收获。这样的好事，为什么不干啊？你们应该先读《孙子》等各家兵书，《左传》、《国语》，以及《史记》、《汉书》、《东观记》等，都是必须阅读的。”

“汉光武帝不管军务多么繁忙，总是手不离书；曹操也说他自己虽然上了年纪，还是不肯放弃学习。你们为什么不以这些人为榜样来勉励自己呢？”

吕蒙听了孙权的这些话，感到很有道理，于是就开始学习了。他用坚毅不拔的精神读书，象是不知道劳累似的。他从书本上得到的学识和见解，超过了许多老的学者。

号称东吴谋士的鲁肃，后来代替了周瑜的职务，到吕蒙那里去商量事情。吕蒙谈古论今，道理讲得很深刻，好多见解都在鲁肃之上，并在分析当前政局之后，为鲁肃订出对付敌国的五项策略。鲁肃看到吕蒙的长进，相形之下，自愧不如，于是拍着吕蒙的肩膀，半开玩笑他说：

“我原以为这位老弟只会领兵打仗，现在看来，学识和见解，都是这样高明渊博，已经不再是吴国当年的‘阿蒙’了啊！”

吕蒙也半开玩笑地说：

“对读书的人，三天不见，就应该另眼相看呀！”

3. 讲精

寻求学业之精深，没有别的办法，说的是一个“专”字而已。常言道：“技能多并不能维持一个人的生计”，说的就是因为不专的道理，我掘井很多而没有水可以吃，是不专的过失在起作用。各位弟弟无论如何都应当致力于专深一门学业，如九弟立志练书法，也不必完全抛弃其他方面。只是每天练习字贴之时，决不可不提起精神，随时随事，均可接触体会。至于四弟和六弟，我不知道你们心里究竟有专一门学业的爱好没有？如果志于探寻古代经典之学，就必须专攻一经；如有志于作入股文，就必须专读一个人的文稿；如有志于作古文，就必须阅看一个人的文集。作各种体裁的侍词也是如此，

作应付科举考试中的试贴诗也是如此。千万不可以各门学问同时进行，则必定一无所成。切嘱切嘱！千万千万！此后你们写信给我来，对于各人专守之学业，务必详细写明，而且须向我详细询问到深处，文学多篇幅长也不要紧。以使我读了你们的信后，就可以知道你们的志向见识如何。凡是专攻一门学业的人，必定有所心得体会，也必定存在着疑难问题需要解决。各位弟弟有什么心得体会，可以告诉我来与你们一起欣赏一番；有了疑难的问题可以向我提出，我也可以与你们一起来加以分析探讨。

曾国藩在篇中讲的实际上涉及到学问有了一定基础，如何进一步深入下去的辩证关系，如果只是“半桶水”，什么学问都想做，结果就会什么也做不成。这就必须做到一个“专”字，只有专学问才可能做到精深。这种有目的、有计划、有选择的循序渐进的学习方法，至今仍有借鉴的意义。

那么怎样做到求精呢？他分别从史学和经学两个方面阐述了这个问题。

深入研究古代经籍必须专守一经，不可三心二意广泛求取。阅读古代经籍要以研寻经义名理即理学作为根本，考据文学音义等为次。阅读古代经籍需要一个“耐”字的诀窍。一句不理解，决不看下句；今天不理解，明天再读；今年不深入，明年再读。这里说的就是耐的意思。阅读历史的方法，最好的就是设身处地，把自己的思想感情融合到书中内容里面去。每看一处，就好像我自己与当时的人交际往来，谈笑风生于其间。不必对每个历史上的人都记住，只须先专记一人就行了，则仿佛如实地接触这个人一样；不必对历史上的每一件事情都能够牢牢记住，只须先专记一事就行了，则仿佛如亲历其事一样。总之，读经以深入研究其义理所在，读历史则以考究其事件的始末所在。除去这两个方面，此外就没有别的学问存在了。

中国自从西汉以至于清末，识字的读书人大约有三种途径：一种是经义名理文学，一种是考证文学音义之学，一种是诗文之学。各人自执一种途径，互相攻击指责。我个人的意见是，以为经义名理之学即理学是最大最重要的一门学问。对理学明白则亲自实践、身体力行就抓住了要点，而经国济民就会有根本。诗文之学，也是能够发挥理学要义的一门学问。考据古代文学音义和名物之学，我对它没有什么可取的。这三种治学途径，都是从事于经史，但各有它独特的方式方法。我认为如要读经史，只要抓住研究理学一途，就会做到心诸专一而下会纷繁杂乱。由于这个缘故，研究经学就必须专守一经，研究史学就必须专熟一代历史，阅读经史就必须专重视经义名理即理学。这都是守约之道，的确不应轻易变更。

至于经史之外，诸子百家，汗牛充栋，或者要对之加以阅读，就应当只读一个人的文集而不应当东翻西读。如读韩愈的文集，则眼睛所看到的，耳朵所听到的，无非只有韩愈一人的文集而已。应当自我感觉到天地人世间，除了韩愈的文集之外，再没有别的书籍存在了。这一人的文集未读完，断断不可调换他人的文集来读，这也是读书宜守的一个“专”字的诀窍。六弟应当牢记这一点。

曾国藩在篇中反复强调，一个人要做学问就必须在有耐心的基础上做到专攻一门，决不可泛泛而学。这一读书方法是他亲身经验之总结。讲精这是他一贯的思想，他还曾以学诗为例来说明这个道理，他说，一个人学作诗如果从金代诗人元好问选编的《中州集》入手也好。然而，我的意见是读这样的总集，不如读一部专集要好些。关于这个问题，各人的意见都不一样爱好都不相同。我的爱好是，于五古诗则喜爱读中国古代最早的诗文总集《文选》，

于七古诗则喜读唐代诗人韩愈的集子，于五律诗则喜读唐代诗人杜甫的集子，七律诗也最喜爱读杜甫的诗，而苦于不能够把他们的风格学到家，所以兼读金代诗人元好问的选集。我作诗最不善于作七律体，其他各体则都有所成就，可惜京城里没有可与相互切磋的人。你要学作诗，首先必须看一个人的诗集，不要东翻西读，首先必须学习一种体裁，不可各体同时学习。这是因为，如果明瞭了其中一种体裁，那么其他各体也就都会明瞭的。

4. 涵泳

读书，如果只停留在“解说文义，’的表面是远远不够的，那是求甚解乃至是生吞活剥的读法。真正读书，理应做到潜心探求其深刻内蕴，——即所谓“虚心涵泳”，并且设身处地地去体验一番，——即所谓“切己体察”，才能日见成效。

现在很多人读书只是为了消遣，或者是为了装饰，凑热闹，以显示自己的修养，这样的人读书就离开了大道。说现代人浮躁，在读书上看得最清，不能静静地坐下来，潜心体味。

这是曾国藩在一封家书中说得尤好，很值得浮躁的现代人一读。

你读《四书》没有什么心得体会，是由于你不能做到心境深广，使之如受水的浸润，如在水中潜游；也由于你没有去亲身体验，朱熹教人读书的方法中，以这两句话（指上文的“虚心涵泳、切己体察”）说得最为精当。你现在读《离娄》，就像《离娄》第一篇的“上无道揆，下无法守”，我往年读它，也没有怎么引起自己的注意；而近年在外边办事，才明白上层统治者必须建立掌握好一定的思想政治体系，下层本民必须遵守法令制度，如果人人都只认可自己的思想观点，听凭自己的意愿而不遵循法制，那么就会是下层百姓凌辱上层统治者了。“爱人不亲”一篇，往年读它，并不感到十分亲切；而近年来随着阅历的日益增加，才知道统治百姓却不能统治好，是因为才智不够。这是我的一种亲身体验吧。

“涵泳”两个字，最不容易领会其深刻含义了，我曾从意义上揣测，作这样的理解：所谓“涵”，好比绵绵春雨滋润花草，好比清清渠水灌溉禾苗。春雨滋润花草，太小就难以使花草透湿，而太大就容易使花草倒伏，恰如其分则会使花草浸湿而又滋润。集水灌溉禾苗，太小就会使禾苗干枯，太多就会使禾苗淹没，恰如其分就会使禾苗滋润而茁壮。所谓“泳”，好比鱼儿在水里游动，好比人在水里洗脚。程颐说鱼儿在潭水里跳跃，显得十分活泼；庄子说在桥上看鱼儿在河里游动，人们哪里知道它们不快乐呢？这是鱼儿在水中得到愉悦。左思曾经写过“濯足万里流”的佳句，苏轼也作过吟咏夜里躺着洗脚的诗篇，还有沐浴完毕后的诗篇，这也可见天性就乐于在水中的人们所享受到的一种愉悦。善于读书的人，必须把书籍看成水，而将自己的心智为作花草、当作禾苗、当作泳水的鱼、当作洗涤的脚，这样一来，那么“涵泳”二字，差不多可以明白它的深刻含义而且能语言表达出来了。你读书能轻易地解释字面意义，却不十分能深入领会，现在你可以就朱熹说的“涵泳”、“体察”这么两句话尽力地探求一番了。

5. 平淡

读书行文，两件大事紧紧相联。中国古人讲为学，都讲作文，把文章作法作为善学的重要内容。

作文如同做人。

做人是大智若愚，随遇而安，旷达明理，那么在行文上也必将求实、求气、求平淡。苏轼曾说过：“凡文字少小时须今气象峥嵘，彩色绚烂，渐老渐熟，乃造平淡，其实不是平淡，乃绚烂之极也。”这里讲出一个大道理。人年轻时意气风发，处世待人咄咄逼人，在文章上就色彩绚烂，气象不凡。人到老了，悟出人生之大道，“难得糊涂”，处世待人更从容达观。这样在文章上也越趋向平淡。文章写的越来越平白老道。

这样的文章看似简单、平淡，实乃大智大存在，大手笔。正如陆游所说，“大巧谢雕琢，至刚反孺藏。”真正的大手笔是不过分修饰的，求文章的质朴、平淡。

怎样才能做到文章老道平淡呢？曾国藩有几封信说得很好。

他先讲圆润，认为从古至今，无论什么样的文人，他们动笔写作，总是以“珠圆玉润”四字为主流。从古至今，无论是什么样的书法家，他们下笔布局，也以“珠圆玉润”四字为主流。所以我以前写给你的信，专门用一个“重”字来弥补你的短处，用一个“圆字”期望你作文有所成。人们评论文章大家中语言圆润、词藻华丽的，莫不足举出徐陵、庾信，却不知道江淹、鲍照语言则更圆润，往前看沉约、任昉，再往前看潘岳、陆机则也讲究圆润，也进一步追溯到东汉的班固、张衡、崔骃、蔡邕，再进一步追溯到西流的贾谊、晁错、匡衡、刘向也都是讲求圆润的。至于司马迁、司马相如、杨雄三位，可以说竭力追求奇险、深奥，而不讲求圆润恰当了；可是仔细读了，也发现未必不圆润。至于韩愈，他的造谐简直要超出司马迁、司马相如和杨雄三人之上，追求独创，而尽力避免圆熟了；可读得久了，又觉得实际上没有一个字不圆润，没有一句话不圆润。你对于古人的文章，如果能从江淹、鲍照、徐陵、庾信四人圆润的语言风格一步一步往前追溯，一直探求到司马相如、杨雄、司马迁、韩愈四人圆润的语言风格，就会觉得没有什么不能读的古文了，也没有什么不能通晓的经籍史书了，你应当从此勉励自己。我对于古人的文章，下了很深的功夫去研读，可惜没有一一得心应手的运用，往往感到不安和不快。圆润不仅仅是词藻的问题，更深的还在于心中所想之事已经烂熟，下笔从容，论理明达，正如他说的韩愈的文章那样，实在在司马相如之上，没有讲圆润，实际上没有一个字不是圆润的，文章做到此时真是到了家，韩愈为唐宋八大家之首，名不虚传。

丈如其人，人不在你穿什么，而在你内在的气质。文章也是这样，不在遣词造句，而在气势，没有那种达观的人生态度，这种文章很难有气。正因此，曾民把行气作为文章第一要义。他在给其弟的信中说，你所写的模仿庄子的三首诗，能懂得辨名析理，兼通训诂，我感到十分欣慰。我近年来摸清了古人写文章的门径，但在军营很少有闲暇工夫，不曾倡尔去写，以抒发胸中的奇志。你如果能理解《汉书》的训诂，参进《庄子》的诙谐诡异，那么我就如愿以偿了。至于使用气韵则是写文章的最重要的道理，司马相如、杨雄文章中的跌宕起伏，韩愈文章中的倔强，更是使用气韵不容易的方法。你应该首先对韩愈文章中倔强的地方揣摩一番。

他在另一封信中更深入的谈了这个问题，说明文章好坏在气韵。他说：

你问到怎样才能使文章雄伟、瑰奇的方法，我现在就跟你谈谈吧。文章

要雄伟、瑰奇，最重要的是要造成气势，其次才是造句行文，再次才是选字遣词。然而，没有字词不古朴雅致而句子能古朴雅致，句子不古朴雅致而文气能古朴雅致的；同样也没有字词不雄伟瑰奇而句子能雄伟瑰奇，句子不雄伟瑰奇而气势雄伟瑰奇的。这样看来，文章的雄伟瑰奇，它的精到之处在于造成气势，而它的粗略之处却全在造句遣词了。我喜欢古人雄伟瑰奇的文章，数韩愈的为第一，杨雄的次之。他们二人的气势造成，来源于天然授予。至于他们自己为的精致技巧，韩愈则在造句行文上下的功夫多，而杨雄则在选字遣词上下的功夫多。

你谈到叙事的志文传记难于造成气势，其实完全不是这样。比如韩愈的《曹成王碑》、《韩许公碑》，固然是属于千奇万变，恣肆不羁的，即使是卢夫人的铭字，女挈的志文，寥寥几句的短篇，也是雄伟而瑰奇、挺拔而劲健的。你试将这四篇文章熟读熟读，就会发现两篇长文章与两篇短文章，都各有其绝妙之处了。

你所写的《雪赋》，词句的意蕴很是古朴雅致，只是气势不流畅，对仗也不工整。赋体文，西汉不注重对仗，而潘岳、陆机就讲究对仗了，到了江淹、鲍照、庾信、徐陵手里就更讲究工整的对仗了，你应从对仗上下功夫。

四、不务虚名，学以致用

读书人有两大关：

一曰：名关。

二曰：做关。

读书人无权无钱求什么？求名——名垂青史，名誉传世。为了求名就要急功近利，为了扩大名声，就要包装自己，于是凡约稿必应，有出名机会必争。结果安静的书桌不在安静，人渐渐空的真成了一个名，什么都没有。

读书人满腹经纶，但能不能做？这是一个大考验。一介书生，但要有践行精神，这样学识才不会空。知行合一，道德文章，中国古人把学与用结合起来，不是没有道理。弃浮史，潜心读书，大隐隐于市。

重践行，不尚空谈，学以致用。

1. 读书不可有好名之心

名如同权、钱、色一样，是一件极诱惑人的事。《儒林外史》中的范进，考了一辈子，50多岁才中举，好事来的太迟了，一旦到来，他失去了控制，被屠户的岳父打了两耳光才清醒过来。读书做官，功与名相联，人们求官的同时求名。在古代也有不求官的，但名声很大，这也是不少读书人羡慕。现代社会所谓的“包装”。不过是一种追逐名利，扩大名声经济效益的办法。名人当然很好，有人追求，有人崇拜，读书而成名的亦是如此。杂志、报纸稿约不断，好事总是有的。

其实许多读书界中的名人，苦得很。他们被那些出版社、杂志社的记者们围得晕头转向，他们手中的笔也不过是一种高雅的赚钱工具，尤其在商品社会的今天，名字同经济利益是联在一起的。文卖得多，文就贱，学问是个苦差使，那有那么多灵气，创新。到头来也不是东抄西抄而已，久了，这种名同拉平板车的倒爷没什么两样，不过是个文倒罢了。

书界的许多名人也有不少是吹出来的，如同那些假货，靠的是广告把名声弄大了，这样的名人，名字如雷灌耳，其实满肚是草。

中国古代历来反对读书求虚名。“患得患失，最是求名大病”，清代大儒黄宗曦说“浮名人误人，尤实岂宜享。”什么事是都相反相成的，好事太多，必有坏遇相遇，所以“享名太盛，必多缺憾。”

这一点清人曾国藩极为清醒，他在致弟的书中认为读书为求名是最要不得的，越是想成名，为成名去学、去记，反而什么也得不到。他说，我说读书不求强记，这也是修身养性的一种方法。一般强求硬记的人，差不多都有追求名望的念头汲汲在心，所以更加记不住。如果完全没有虚名之累，记也好，不记也好，心地宽舒，无所挂牵，反而能静下心来，或许倒能够记住一些东西，也未可知。这是我的经验之谈，国荃弟不妨在实践中逐一体会。

曾氏的这个说法有几份道理。心平气和去读书，书中自有的人生道理，为虚名去读书，到头来是一场空，求名不成反误身。

2. 以天地为书

在两千四百多年以前，也就是春秋末年，战国初年，在我国出了一位举

世闻名的医学家——扁鹊。

扁鹊的医术是很高明的人，有许多动人的医疗故事。有一次，他和他的两个徒弟路过虢国。恰好虢国的太子“死”了，京城里闹闹嚷嚷，有的人在祈祷，有的人忙着奔丧。扁鹊找到了太子的从属官中庶子，详细地询问了太子发病的情况和“死亡”的时间，便自我推荐说：

“我觉得太子还可以活过来。”

中庶子说：

“你这话说得太离奇了吧！死人的怎么还能复活呢？这恐怕连一两岁的小孩子也是不会相信的。”

扁鹊说：

“既然您不相信，那就让事实说话吧——请您向国君报告一下，就说有一个名叫扁鹊的人，能救太子的命。现在等候在宫外，听候国君的吩咐。”

中庶子既然不相信这话，自然也就不愿意为他报告。后来，经过扁鹊的再三说服，中庶子才把扁鹊的话报告了国君。国君一听说扁鹊能把死去的太子治活，赶快跑出来迎接说：“扁鹊先生，我私下听到您的声誉很久了，只是无缘拜见您；先生路过我这小国，幸亏您主动来看望，这实在是偏远小国寡人的幸运！有先生您，就有我儿的活命，没有您，就只有……”

话没说完，哭得鼻涕一把泪一把。

经过扁鹊的诊断，认为是“尸厥症”，也就是我们现在说的“休克”或“假死”。扁鹊师徒三人，赶快抢救。不一会儿，太子果然活了，接着又进行热敷，还让他吃了二十天的汤药，太子完全恢复了健康。

从这以后，天下人都知道了扁鹊有起死回生之术。扁鹊听了，却实事求是地说：

“我怎么能把死人治活呢！太子的这种病，只是表面静如死状，实际并没真死；我只是用适当的治疗方法，把他从垂死中挽救过来罢了。”

又一次，扁鹊经过齐国。齐国的国君用接待宾客的礼节招待他。不料，他见到国君就说：

“您有病了。现在还在朕浅的部位，如不赶快治疗，会向严重的方向发展。”

国君说：“我没病。”

扁鹊听了这话就走开了。扁鹊走后，国君对他左右的大臣们说：

“当医生的就是见钱眼开，想要靠给没病的人治病，来显示自己的医术高明，博取名利。”

过了五天，扁鹊又来见国君，说：

“您的病已经发展到血脉里了，如不治疗，还会往深处发展。”

国君又说：“我没病。”脸上显出很不高兴的样子。又过了五天，扁鹊又来了，说：

“您的病已经发展到肠胃里，如不赶快治疗，还会更严重。”国君连理也没理他，扁鹊只好又走了。

又过了五天，扁鹊又来了，他看了看齐侯的脸色，扭头就往回走。这一走，国君却慌了神了，赶忙叫人问扁鹊是怎么回事。扁鹊说：

“国君的病已经发展到骨髓里了，我已经无能为力了。”

果然不几天，齐国的国君便呜于哀哉了。

扁鹊这样的医疗故事还很多，是一时说不完的。

扁鹊在祖国医学的巨大贡献，首先确立了“望、闻、问、切”的诊断方法。所谓“望”就是观病人的气色，看病人的舌苔；所谓“闻”，就是听病人的呼吸和说话声音；所谓“问”，就是问病人的发病经过，自我感觉；所谓“切”，就是按脉搏，诊断心、肝、肺、胃、脾、肾等处有什么毛病。他所总结的这些诊断技术，成了历来中医的传统诊断方法，至今还被采用。此外，他还注意常见病、多发病的预防和治疗，会运用汤药之外的针灸、石砭、热敷、按摩等多种治疗方法。并具有一定的相互的唯物主义思想，提出了不给“信巫不信医”，不给“骄恣不论于量”等人治病的“六不治”之说。这些都是非常可贵的。

说到这里，人们自然要问：扁鹊的医疗技术水平为什么会这样高明呢？这要从他的根底说起。

原来，扁鹊并不是这位名医的本名。他本来的姓名是秦越人，家住在渤海郡的鄆（mao 茂）州。年轻的时候，他在专家开了一个小小客店。客店时住下了一位穷苦的民间医失。这位民间医生，复姓长桑，人们就尊称他长桑君。他究竟叫什么名字，现在就无从知道了。

这说明许多知识不仅仅在书本中，社会是个大学校，天地宽广，这里有无穷的知识。

糊涂学提倡读大书，读无字之书，这样的读书才会读出成就，读出思想，读出创造。

跳出小书斋，走向人生社会的广阔天地，这才是真正的课堂。但是许多读书人并不真正明白这个道理，往往满足于对现成书本的注释，满足于小小书斋中的安逸和宁静。

糊涂学这样讲并不是不该去读书的知识，并不是看不到书本知识的重要性，恰恰是它看到了书本知识的作用，充分看到了它的作用和局限性，这样才喊出了这样的口号：走出书斋，走向生活。

对于知识分子来说，还有一个个人生命饱满和精神世界的鲜活问题，一个长期呆在几尺见方的小书中的人，不仅学问越做越小，生命也会越来越枯黄，这是很可怕的事。君不见今日的许多知识分子其书读起来还行，但就是不能读其人，人太酸！那种小家子气，那种轻浮狂浮，那种名利薰心，只有在见到其人时才会想。这真是一种很悲哀的事：文不如其人！

人的精神世界的衰退，人的个体生命力的变味，这些都是和知识分子的生活方式紧紧联在一起的，“好友不过二三，出门不过四五里，所常发表文章的期刊不过六七家”在这样狭小的圈子中怎能够保持一种思想上的敏锐，和个人生命的健康呢？

放下书，走到生活中，这就是糊涂学给你的忠告，再不要沉溺于三尺书台。人生广阔的很，世界丰富的很，这才是知识和学问的真正源泉与天地。对一过些读书人我们可以告诉他们一句千方百计：“外面的世界很精彩。”

古往今来，天地悠悠。凡有大成就的学者、人物、科学家都是以天地为书，以人生为舞台，以社会为其对象展开自己的研究的。离开了社会，知识社会就成为无源之水。

大家都知道中国唐代的玄奘，他就是这样一个以天地为书而作出大成就的人。唐太宗贞观三年，他从淳州玉门而行天竺取经。历时 17 年，于贞观 19 年返回长安，后译出佛经、改 75 部，凡 1335 卷，并撰写了《大唐西域记》，成为中国历史上的伟人。

明代伟大小说家吴承恩在其不朽的长篇神话小说《西游记》里，写了唐僧师徒一行西天取经的故事。在同妖魔鬼怪、险山恶水作斗争的取经路上，孙悟空嫉恶如仇、英勇机智，唐僧的仁慈、怯懦、迂腐，猪八戒的憨厚纯朴、自私可笑，沙和尚的忠贞、质朴和勤劳，给人留下难以忘怀的印象。《西游记》故事离奇曲折，人物活灵活现，语言诙谐幽默，画面神奇瑰丽，已为全世界的少年儿童所热爱。不用说，孙悟空这个降妖除怪的英雄，早已成为他们所崇拜的偶像了。

其实，《西游记》里所写的孙悟空等人物都作者虚构的，那些降妖除怪的故事也都是作者虚构的。但在历史上，唐僧却实有其人，取经也却实有其事。

唐僧，就是玄奘，因他精通印度佛学中的《经藏》、《律藏》和《论藏》，而被誉为三藏法师，所以又称唐三藏。

玄奘出身于一个官吏家庭，全家都是虔诚的佛教徒。隋朝政府在洛阳考选和尚，他在13岁时便被破格录取而出家当了和尚了。唐朝初年，他去四川研究佛经，发现汉文佛经译得不完全、不准确，越研究感到疑问越多，便学习了梵文，决心到佛教发源地——天竺去求取真经。

为此，他又来到了长安，邀约了同伴。本来准备启程了，可是，由于当初唐朝初建，突厥贵族经常骚扰边境，朝廷便严禁私人出境，出国申请未被官府批准，原来约好的伙伴都不愿意去了。但这却丝毫也动摇不了他西天取经的决心。629年（唐太宗贞观三年）8月，他从长安出发，混在返回西域的客商里，出了玉门关后，然后便孤身西行。

可是，他刚到达凉州（今甘肃武威县），便被都督李大亮看管了起来，硬逼着他沿原路返回，后来，好不容易，在有位好心的和尚的帮助下，才连夜逃出了凉州。

当快到玉门关时，他骑的马也累死了，官府捉拿他的差役又追上来了。玄奘吓得躲在客店里，正在不知如何是好的时候，瓜州州官李昌拿着追捕他的文书走进来了。他心想：“这下完了！”可是出乎意料，这位州官大人不仅不把他抓起来、押回去，还特意叮嘱他说：“师父快走吧，不然天黑就出不了关了。”玄奘真是又惊又喜，当即告别了州官，离开了客店，直奔玉门关而去。

出了玉门关，玄奘形单影只地在沙漠中前进。

一天中午，他来到第一座烽火台附近，正在马旁喝水，突然，“嗖——嗖”地接连飞来了两箭，好险哪！玄奘急得大声喊叫：“我是长安来的和尚，要去西天取经，请您们不要放箭！”烽火台上的官兵听到了以后，这才停止了射箭，放了他过去。

玄奘过了五座烽火台后，便进入了荒无人烟的莫贺延碛（qi 戚）沙漠，这就是号称八百里流沙的大戈壁滩。他举目眺望，茫茫沙海，上不见飞鸟，下不见走兽。这里白天“热风如火”，可一到夜晚便觉“寒风如刀”。他走着走着，明明看到前面有人群马队，可一走近地什么都不见了。这种海市蜃楼的幻影，就象传说中的妖魔鬼怪似的，多可怕呀！沿途所见，不是人马骨骸，便是断剑折枪，令人心惊胆颤。夜晚，“鬼火”（其实是磷火）忽明忽暗，更使他怕得要命。最可怕的是，他这样艰难地走了100多里路后，实在口渴难捱，停下来喝口水时，一不小心，皮囊里的水竟全都泼光了。极目所见，茫茫沙漠，一望无际，哪里还找得到一滴水呢？天哪！这可怎么办哪？

他咬着牙，又极度艰难地走了五天以后，忽然感到天旋地转，昏倒了。到半夜，刺骨的寒风才把他给吹醒了。天亮了，他突然看到就在前面不远的地方就有一块绿洲，便踉踉跄跄地奔了过去。果然有嫩绿的青草，清清的泉水。

“阿弥陀佛”，终于得救了！

经过半个多月的苦难历程，玄奘才走出了浩瀚的沙海，来到了高昌国（在今新疆境内）。高昌国王听说唐僧到达，不仅派了使臣去迎接他，而且还请他讲经说法。盛意难却，玄奘在此讲经说法了一个月后，便要辞别，不料高昌王不依，玄奘急了，恳切地说：“我远游是为求佛，大王只能牵住我的身，却留不住我的心。”但高昌王仍一再挽留，玄奘气得一连三天都不吃不喝。高昌王看他执意要走，被他西天取经的精神所感动，便送给了他大批的衣物、路费和马匹，还派了一个大臣，带上他致西突厥（今新疆和中亚大部分地区）的最高统治者叶护可汗和沿途各国国王的亲笔信，请他们保护唐僧到西天去取经。

玄奘以感激的心情告别了西昌王以后，继续沿着丝绸之路前进。

他们从天山南路穿过新疆，又从葱岭北隅翻过终年积雪的凌山（今天山穆索尔岭），再经大清池（今苏联境内伊塞克湖），到达西安厥叶护可汗王廷所在地的素叶城（即碎叶，就是现在苏联的托克马克），渡过鸟浒水（今中亚阿姆河），又折向东南，重新登上帕米尔高原，通过西突厥南端的要塞铁门关天险（在今阿富汗巴达克山），过了叶火罗（今阿富汗北部），整整走了一年，于628年夏末，终于到达了天竺的西北部。

途中，当到达阿耆尼国时，玄奘看到了沙漠中的绿洲，草木繁茂，牛羊成群，别有一番美景。途中，最困难的就要数过凌山了。凌山高耸入云，白雪皑皑。他们用绳子把人和马联结在一起，小心翼翼地前进，才没有滑下冰谷。尽管如此，不少的随行人员还是被冻死了。

玄奘一行经过千难万险，来到天竺后，看到了鸵鸟、大象和石象、卧佛像，倍感新鲜和稀奇，留下了难忘的印象。玄奘渡过恒河，遍访了佛教史上的古迹：他瞻仰过伽耶城（今印度加比哈尔邦加雅城）中佛教创始人释加牟尼修行的那棵菩提树，到了佛经里所说的西天灵山，并参观了释加牟尼说法的遗址。

631年（贞观五年）玄奘终于来到了摩揭陀国（今印度比哈尔邦南部）的整个天竺佛教最高学府——那烂陀寺，受到了1000多个手捧着香和鲜花的和尚的热烈欢迎。

当时，那烂陀寺已经有七百多年的悠久历史了。寺内常有僧众一万多人。寺的主持（当家和尚）戒贤是位年过百岁的佛学权威，早已不讲学了。但是，这位佛学权威却被唐僧西天求取真经的精神所感动，为了表示对大唐（即中国）的友好情谊，特意收玄奘为弟子，特地为他重开讲坛，用了15个月的时间，亲自给他讲解了最高深、最难懂的佛经《瑜伽论》。

在寺里，玄奘受到了特殊的优待。吃的是专供国王和最优秀的学者吃的“大人米”，外出时乘坐的是大象驮载的轿子。须知，能够享受这种特殊待遇的，在一万个和尚里就只有10个人啊！在这里，玄奘用了五年的时间，精研了佛学理论。在寺里，除戒贤精通全部经论外，在一万多个和尚里，能通晓20部的仅有1000人，能通晓30部的仅有五百人，能精通50部的仅有10人，而玄奘就是10人中的一人，成了博学多才的佛学大师！

636年，玄奘辞别了戒贤，外出游学。他沿着恒河先到了现在的孟加拉，

再沿着印度半岛东岸南下，到了和现在的斯里兰卡隔海相望的达罗毗荼（pitu，皮途，古国名），又沿着印度半岛西岸北上，访问了世界著名的艺术宝库阿旃（zhan 沾）陀石窟，并曾一度深入印度半岛的腹地。然后，又西进到现在的巴基斯坦，再沿着印度河北上，到了现在的克什米尔南部的查漠，并在这里留居了两年，进行佛学理论研究。玄奘的声誉传遍了整个天竺，被公认为天竺最博学的佛学大师。

641年，玄奘返回那烂陀寺，被戒贤委以重任，主持寺内讲学。其间，他在途经曲女城（今印度北方邦卡脑季）时，受到了蜀（he 合）利沙的戒日王的欢迎。恰巧，这时有一个反对那烂陀派的人写了一篇文章呈给了戒日王，扬言没有人能够驳倒它。为此，戒日王决定在曲女城举行盛大的辩论会，特请玄奘当论主（就是主讲人）。

642年12月，天竺18国的国王，3000多个佛教徒，2000多个婆罗门教徒都来了。玄奘端坐在专为他设置的用珠宝镶嵌的床上说法，把那个反对那烂陀派人的驳得体无完肤。辩论大会整整进行了18天，没有一个不被玄奘的精辟论证所折服的。会议结束那天，各国国王都对他厚礼相赠，但都被他婉言谢绝。643年的一天，玄奘向戒日王说，他要回国了。有一个国王见戒日王对他一再挽留，他都执意要走，便对他说，只要他愿意留下，便为他建造100座寺院，但是，玄奘执意回国，不得已，只好让他回国。临走时，戒日王等又都以厚礼相赠，但玄奘只接受了一位国王送给他的鹿皮披肩，作为旅途避寒之用。国王们送了一程又一程，一直送了几十里才挥泪而别。

645年（贞观十九年）正月二十四日，玄奘带着650多部佛经，历时18年，跋涉五万作法里，经西域回到了长安。

这天，长安城人山人海，路两边摆满了香案和鲜花，锣鼓宣天，乐音飘渺，僧尼数万人排成长队，热烈迎接这位西天取经凯旋而归的伟大英雄，并把他带回来的经卷和佛象安放在弘福寺里。

唐太宗被唐僧取经的精神所感动，特地派了宰相房玄龄去长安把他迎接到洛阳行宫里来，召见了，极有兴致地听他述说了西域和天竺的见闻，并劝他还俗，帮助自己治理国家，玄奘不肯，婉言谢绝了。

三月初一这天，玄奘从洛阳回到了长安，不久，便先后在弘福寺和慈恩寺主持译场，并在慈恩寺修建了大雁塔，作为储经之用。经过二十年坚持不懈的努力，他和译员们译出了佛经75部，共1335卷。另外，他还和辩机和尚一起，共同编写了《大唐西域记》。这部游记记叙并描述了包括现在的我国的新疆以及阿富汗、巴基斯坦、印度、孟加拉、尼泊尔、斯里兰卡等国家的地域地貌、城市风光、风俗民情、名胜古迹、宗教文化、历史人物和传说故事，材料丰富、内容翔实、文笔严谨、准确可靠，早已被译成多种外文，成为一部世界名著，对研究中亚、南亚和中国西部的历史、地理和经济、文化，都有极为重大的学术价值。

664年，中印人民友谊的使者、世界著名的伟大旅行家和中国古代杰出的翻译家——玄奘在陕西省宜君县玉华寺“圆寂”（指僧人逝世）了。可是，经历了1300多年的大雁塔却依然耸立在渭水平原之上。中外游客一看见大雁塔，就会情不自禁地想到唐僧取经的事迹，就会对玄奘不畏艰难险阻的大无畏精神肃然起敬！

中国历史上还有一个以天地为书而成为大家的人物，这就是郑和（1371—1433）。

郑和出生于云南省昆明，12岁进入宫中，后来得到明成祖的信任，封为内宫监太监，赐姓“郑”；才叫郑和，被称为“三宝太监”。

郑和从永乐三年（1405年）起，在28年的时间内奉命七次下“西洋”（指现在如里曼丹至非洲之间的海洋），访问了30多个国家，最远的地方直到非洲东岸、红海和伊斯兰圣地麦加。郑和比葡萄牙人迪亚士航行到好望角早89年，比葡萄牙人达伽马绕好望角到印度早92年，比意大利人哥伦布发现美洲新大陆早87年，比葡萄牙人麦哲伦环球航行早100多年。郑和七次下“西洋”震惊了世界，是人类历史上征服海洋的伟大创举，在世界航海史写下了光辉的一页，为中华民族赢得了荣誉，郑和不愧为世界航海事业的伟大先驱者及世界上第一个伟大的航海家。

郑和是个宫中太监，他没有写下什么著作，但他留下的《郑和航海图》却是世界上最早的航海资料，他的航海实践开辟了中国人民同世界人民之间的联系。他在广阔海洋中写下了无字的大书。

读一读郑和会使读书人想起很多问题，世间除了笔和墨、纸与书，还有更伟大、广阔的东西。历史并不是舞文弄墨的书生所写的，而是由郑和这样的以其生命投入伟大的实践的人写的。

郑和于1371年出生于一个贫苦的回族家庭里。全家都信仰伊斯兰教，他的祖父和父亲都曾跋山涉水、历尽艰险地去伊斯兰教圣地——穆罕默德的出生地麦加（在今沙特阿拉伯王国）朝过圣，都被尊称为“哈只”，郑和从小就受到海外知识和宗教信仰的熏陶。父亲给他讲的惊险离奇的旅途生活、饶有风趣的异国情调以及盛况空前的麦加朝觐，都给他幼小的心灵留下了深刻的印象，幻想首长大后，也能到麦加去朝觐，那该有多好呵！

可是，一件意外的事却使他的生活道路发生了伟大的转折。公元1381年（明洪武十四年），明朝军队攻下了云南，把刚满十岁的三宝掳进军中，后来又被送到北平的燕王府，给燕王朱棣当了个小宦官。

建文元年（公元1399年）到建文四年（公元1402年），燕王朱棣发起历史上著名的“靖难之役”，起兵反抗朝廷，登上了天子宝座，就是明成祖。永乐二年（公元1404年）明成祖奖赏“靖难”功臣，因郑和文韬武略、立了战功，便被晋升为内宫监太监。他本来姓“马”，可是俗话说，“马不能登殿”，于是明成祖便亲手写了大大的一个“郑”字给他，赐他姓“郑”，这才叫郑和了。

郑和思维敏捷、才智过人、体魄魁武、作战勇猛，既有外交才能，又有海外知识，再加上信仰（既信仰伊斯兰教，又信仰佛教），便受到明成祖的赏识，而奉命出使“西洋”。

自古以来，人们都视海洋为禁区，把它说成是无底的深渊。你看，古希腊的一幅地图上，在地中海通往大西洋的出口处，画着一个女神，她手持路牌，上面写着，“到此止步，勿再前进。”俗话说：“初生牛犊不怕虎。”你看，年幼的三宝乘着帆船，泛舟在波光粼粼的滇池之上，想着父亲所讲述的到麦加朝圣的惊险离奇的故事，心想，去麦回朝觐，如果不跋山涉水，而是漂洋过海，该多有意思哪！

有一天，明成祖问大臣袁忠彻：“我想让三宝率领船队下‘西洋’访问各国，你看怎么样？”袁忠彻回答说：“无论从相貌还是才能，三宝在宦官中都是没说的，完全可以胜任。”就这样，永乐三年（1405年）明成祖为了加强同海外各国的友好关系，任命郑和为“正使”、“钦差总兵太监”，王

景弘为“副使”，出使“西洋”。

据《明史》记载：郑和受命之后，立即调动了十余万工匠，伐巫山巨木，采钟山桐油，造出了长44丈，宽18丈的“宝船”以及“马船”、“粮船”、“坐船”、“战船”等共62艘，组成了一支庞大的远洋舰队。

1405年6月15日，郑和率领二万七千多名舰队的官员、士兵和水手，从苏州刘家港（今江苏太仓东创河镇）出发。出发时，欢送的官员和黎民百姓人山人海，锣鼓喧天，鞭炮齐鸣，郑和登上“宝船”，与乡亲父老告别，率领远洋舰队，先到了福建的五虎门，然后便驰入茫茫大海。这个庞大的舰队“云帆高张，昼夜星驰，涉彼狂浪，若履通衢”，真是壮观极了。

郑和所乘坐的“宝船”，体势巍然，巨无匹敌，篷帆锚舵，非二三百人莫能举动”（明：巩珍著《西洋番国志·自序》）。这些船舰结构坚固、设备齐全、船体美观、载重量大、每艘均可乘1000多人和装载海洋远航所需的物资，是当时世界上最大的船舶。在航行中，他们利用罗盘（指南针）定向，利用信风启航，利用潮水涨退进出港口，用带有铅锤的绳索测量海的深度，用绳子拴上鸡毛测定海水流速，这些都是当时世界上最先进的航海技术。在航途中，他们还把沿途各国的位置、航向、航程、港口、浅滩、暗礁等都画在图上。他们所绘制的《郑和航海图》，为东西方之间的海上航行提供了可靠的科学资料，“是一幅真正的航海图”。展开航海图卷，南京、东南沿海、太平洋和印度洋区域等不同国家的约五百个城市、山川的名称，便呈现在人们的面前。

郑和从1405年（明成祖永乐三年）至1433年（明宣宗宣德八年）的28年里，七次奉命下“西洋”访问了30多个国家。他们沿着太平洋西岸航行，通过马六甲海峡而进入印度洋，南到爪哇，西北到阿拉伯海，西到波斯湾、红海的沙特阿拉伯，最西边到了非洲东海岸的索马里、肯尼亚。在航行中，数不清的巨风狂浪、急流暗礁，说不尽的疾病折磨、海盗抢劫，但他们每次都能历尽艰险而安全返航，这在世界航海史上是没有先例的。

郑和舰队从刘家港启航，途经福建、占城、爪哇到旧港（今印尼苏门答腊岛的巨港）时，海盗头目陈祖义（广东人）看见郑和船多兵多，便假意投降。郑和识破了他要劫夺船队的阴谋，早已严阵以待，等陈祖义率海盗们来抢劫时，郑和便指挥将士，杀死海盗5000多人，烧毁海盗船只10艘，俘获7艘，并活捉了海盗头目陈祖义等三人，押解回京处死。郑和歼灭海盗陈祖义，为各国商人除了一个大害，为促进各国的海上贸易作出了贡献，深受各国人民的崇敬。

永乐七年（公元1409年）二月，郑和第二次出使“西洋”归国途中路过印度半岛东南的一个大岛——锡兰山时，代表明朝政府向锡兰的一座寺庙赠送了许多金银供器等物。可是，不料，就在这年，当郑和第三次出使“西洋”路过这里时，国王竟贪心财宝而阴谋杀害郑和、劫掠船队。郑和一看情况不妙，急忙率领船队迅速启航。但当郑和返航时，锡兰国王又装作热情诚恳的样子，把郑和骗进城中，一面让王子向郑和勒索财宝，一面派五万人去劫掠船队。等郑和发觉中了阴谋，要赶回船队时，道路早已被截断了。在这紧急危险的关头，郑和当机立断，果敢地率领了2000名将士，出其不意地攻占了王宫，活捉了锡兰国王，并把他带回到南京，才解了危。

1417年，郑和第五次下“西洋”。郑和船队到达伊朗的霍尔木兹以后，使继续沿着阿拉伯半岛的东南海岸向南航行，到达了红海入口处的亚丁。正

当船队向红海前进时，忽然，海面起了飓风，顿时波浪滔天，吹得帆折樯断，险恶极了。不管水手、舵工怎样拼搏，都无法校正航向，只好收下帆来，听凭狂风恶浪的摆布，最后被漂泊到了一个荒山秃岭、寸草不生的地方。

这里气候炎热，口渴难捱。他们登上岸后，见到了一些身材矮小、皮肤黝黑、头发鬃曲、上身裸露的居民。跟他们讲阿拉伯话，他们只是摇头，表示听不懂。

不得已，船队出了红海海口，绕过大陆的东北角，索性向西南驰去。迎面吹来的热风，叫人透不过气来。原来他们已经航行到热带了。入夜，北斗星渐渐地落到海平面下面去了，可是右面的神秘大陆——非洲却还一直向南延伸下去。他们继续沿着非洲东海岸南行，终于抵达了一个荒凉的渔村，只见村民们有手持标枪盾牌的，有骑骆驼的，有骑大象的，别有风情，他们又航行了三天，便到了木骨都束（今索马里）。该国的使者曾在1415年访问过中国，一听说中国的使臣三宝太监来访，国王便亲自前往欢迎，并设宴招待。郑和代表中国向国王、王妃赠达了丝织品、瓷器、茶叶等礼品；国王为了表示跟中国友好，不仅派使臣随郑和回访，还特意赠给中国皇帝一只珍贵的“祖刺法”——麒麟（长颈鹿），作为和平、吉祥的象征。

郑和每到一个国家，便去拜会国王，宣读明朝皇帝的外交文书，赠送礼品，并把带去的金银、丝绸、瓷器、铁器、布匹跟该国的官员、商人交换宝石、珍珠之类的东西。特别是经过马六甲时，看到当地居民吃水困难，郑和使亲自带领工匠掘井。有一口井被当地人民称为“三宝井”，在井前修了“三宝殿”，在殿正面悬挂着的匾上写着“三宝天王千秋”，表明马六甲人民对这位伟大的中国人民的友好使者的深切怀念！

郑和下“西洋”，不仅开辟了东西方的海上航线，而且增进了中国和东南亚、西亚、非洲各国人民的相互了解和友好往来，使明朝出现了“万国来朝”的鼎盛局面。各国君主或使臣回访中国时，总是对明朝皇帝说些“仰慕中国”之类的话，并带来了珍贵的礼品，特别是他们带来的“麒麟”，已被我国人民视为神物，把它当作太平盛世的象征。

伟大的航海家郑和逝世已经500多年了。至今仍然受到中国人民和世界人民的怀念与崇敬。现在，在他的故乡昆阳的滇池边已经修起了“郑和公园”，建起了“郑和纪念亭”。中外游客在游览“郑和公园”、瞻仰“郑和纪念亭”时，都无不对这位世界航海的伟大先驱者——人类历史上第一个伟大的航海家肃然起敬。

书重？还是实践重？当然是实践重。而要实现就必须投身于自然和社会之中。这方面中国著名医药学家李时珍给我们留下了丰富的经验。

李时珍（1518—1593年）出生于现在的湖北省蕲春县蕲山镇的一个世代行医的家庭。他是我国时代伟大的医学家、药物学家和植物学家，他集毕生精力所完成的名典巨著《本草纲目》，被世人称为“天下第一药典”，并被誉为“古代中国的百科全书”。李时珍不仅对中国，而且对世界医药学和生物学作出了重大的贡献。

李时珍何以能取得如此大的成就？

以天地为书，这就是他的经验。

李时珍跟父亲学医后也读了不少医书，但他不久就发现了书中的错误，怎么办？书上说得对？还是实践对？李时珍选择了后面的答案。

以后李时珍走遍了山山水水，以天地为课堂，展开了自己的研究，并取

得了巨大的成就。

糊涂学讲为学之经验正是李时珍这样的经验，治学的天地不仅仅在三尺讲台，二尺书桌要放开眼光，走出书斋，走出课堂。因为所有的知识都是天地、社会的知识，离开了这个源泉还有什么别的知识吗？没有！但恰恰是这样简单、根本的道理容易被人忘记，被人忽略。糊涂学的为学之道正是要唤起这些良知。读一读李时珍吧！

“熟读王叔和，不如临症多”

李时珍出生于今湖北省蕲春县蕲山镇一个世代行医的家庭里，他的祖父和父亲都是民间医生。他小时候体弱多病，童年时代几乎都是在药罐里度过的。俗语说：同病相怜，李时珍想：等我长大了，一定要当一名医生，为病人解除痛苦。

芳香扑鼻的白芷、郁金熏陶了他，他自小对草木虫鱼就有浓厚的兴趣。时常背着背篓，扛着锄头，跟着父亲上山采药，由此不仅知道了金盏草、翦罗春、青蒿子、滴滴金等各式各样的草药，还能绘声绘色地讲给小伙伴们听哩！

蕲春城外，山峦起伏，风景秀丽。近处的龙峰山，远处的丫头山，大的紫云洞，小的朱家洞，都留下了他的足迹，他从大自然里汲取营养，从药农、樵夫、渔翁、猎人等劳动人民身上汲取智慧。日积月累，他学到了医药书上所没有的最可宝贵的知识。

他的父亲李言闻虽然身为名医，但仍然被人瞧不起，因此就把读书做官的希望寄托在他的身上。天资聪明的李时珍，在父亲的督促下，14岁就考上了秀才，由于他一心想当个好医生，所以，虽然“读书十年，不出庭户”，但他只对“本草集”之类的医药书爱不释手，而对儒家的“经、史、子、集”“子曰、诗云”却毫无兴趣，因此，前后三次到武昌考举人，都名落孙山了。

他24岁开始行医。在给人治病的过程中，他发现过去的医药书里，好多草药不是没有记载，便是错误百出、混乱不堪，真是害死人！他说：“熟读王叔和，不如临症多”。认为熟读书不如多实践，这是多么卓越的见解呵！他撰写《本草纲目》时，便是根据自己的医疗实践，对以前的本草里的错误一一作了订正的。譬如在旧的本草里，对以前的本草里的错误一一作了订正的。譬如在旧的本草里，虎掌和天南星本来是一种草药却误认为是两种；张冠李戴地把卷丹当成了百合；甚至把狼毒当成了防葵，把勾吻当成了黄精，把毒药当成了补药，就更是害死人了。

有一次，李时珍问父亲：“书上说白花蛇肚皮下有24块斜方形的花纹，是真的吗？”父亲回答说：“我们蕲州有的是白花蛇。你到凤凰山抓一条看看，不就明白了吗？”第二天，他便到了凤凰山，恰巧一个捕蛇的老人爬到了山洞附近，捉了一条白花蛇。他一看，的确是有24块斜方形的花纹，这才相信了。

李时珍熟读医药书，当他看到陶弘景的书上说穿山甲能吃蚂蚁的时候，他怎么也想不通穿山甲是怎样吃蚂蚁的。为此，他待意到湖滨去观察看见穿山甲把鳞片张开，身上放出一种特殊的气味，蚂蚁一闻到这种气味，就钻到鳞片底下。等蚂蚁爬满了全身，它便猛然把鳞片一合，很快钻进水里，再把鳞片张开，等蚂蚁都浮到水面上来时，它就用舌头去舔，饱餐一顿。他解剖

一只穿山甲，“曾剖其胃，蚁约升许也。”一只穿山甲的肚子里竟然装了大约一千蚂蚁，这才相信了陶弘景的记载。

李时珍由于博采众长、医术超群，治愈了不少疑难病症而名扬天下。他先被推荐在楚王府（在今武昌）当医生，后又被召到太医院（在北京）任职，饱鉴了许多珍贵的医药学书籍。但他对做官不感兴趣，太医院毕竟非留之地，第二年便辞职回家，行医采药去了。

在回家的路上，当他路过河南的一个驿站（古代传递文件的差役的车马站）时，看见一群驿卒正在小锅里煮了一种粉红色的花，便好奇地问道：“这是什么东西，你们煮了干什么啊？”车夫告诉他说：“这叫旋花，用它熬成的汤可以治筋骨痛。我们这些赶车的，风里来，雨里去，筋骨疼痛，喝一碗便不疼了。”俗话说：“单方气死名医。”果然如此。从此，李时珍便时时向劳动人民请教，搜集民间单方。他给人看病不要钱，只求人家告诉他一两个偏方或验方。例如，河豚的眼睛和肝脏有毒；吃了刀豆能止打呃等等，就是这样学来的。

“远穷僻壤之乡，险探仙麓之华。”1565年（明嘉靖44年），李时珍几次外出旅游，行医、采药，足迹踏遍了江西、江苏、安徽、湖南、湖北、河南、河北，历尽艰辛，行程万里。他到过湖北的武当山、江西的庐山、江苏的茅山、南京的牛首山和紫霞洞。武当山（当时叫太和山）上九渡紫霄的名胜使他留连，九仙子、榔梅等草药叫他忘返。他白天攀登危崖绝壁采药，晚上在野居道士的木房寄宿。武当山的九龙宫附近出产的榔梅，被道士当作“仙果”，作为贡品献给皇帝，说是吃了便可“长生不老”。闹得官府下令封山，不许别人私自采摘，如果老百姓摘一枚，不仅自己要受重罚，而且连守山的道士也要一同治罪。自然界果真有这样的“仙药”吗？榔梅究竟是种什么东西呢？……一天夜里，李时珍冒着违犯禁令的危险，趁着朦胧的月色，一个人从小路偷偷地溜到山上，摘了几个榔梅一看，其实是一种榆树结的变了形的果子，并不是什么“仙药”，只不过象杏子、梅子一样可以解渴罢了。

曼陀罗花（洋金花）在旧的《本草》里没有记载。他听老乡说，曼陀罗花的籽用酒吞服后，会使人发笑。怎么会使人发笑呢？他奇怪极了。为了撰写好《本草纲目》，他冒着危险，吞服了曼陀罗籽，开始发笑，到后来感到精神恍惚，竟失去了知觉。等药性过了以后，又才逐渐地恢复了知觉。他由此发现了曼陀罗花确有很好的麻醉作用。他在吸取前人经验的基础上，把它与火麻子花混合在一起，制成了外科手术的麻醉剂。他在《本草纲目》里写道：“八月采此花，七月采火麻子花，阴干，等分成末，热酒调服三钱，少顷皆昏如醉，割疮灸火，宜先服此，则不觉苦也。”这两种药物的麻醉镇痛作用，已为现代医疗实践和医理所证实，直到现在，在中西医结合治疗中还在采用哩！

李时珍的真知的见是从哪里来的？是从大自然这本书中得来的，是从劳动人民那里求教来的，是从亲自观察、亲身实践中摸索来的。

“求生而丧生，可谓愚也矣”

李时珍生活在明世宗朱厚熜（zong 音总）的时代。朱厚熜崇奉道教，不理朝政，住在西苑万寿宫“修醮（jiao）”，妄想“长生不老”。方士为了迎合这个嘉靖皇帝的心意，活动异常猖獗，把朝廷闹得乌烟瘴气，方士陶仲

文竟被皇上封为“神霄真人”哩！

这些方士所炼制的所谓“仙丹”，无非是水银、雄黄、砒霜、丹砂、铅、锡之类的东西，其中除了极少数的东西有一定的药用价值以外，多数都是有毒的，至于砒霜那就更是剧毒无比了。李时珍尖锐地指出：“岂知血肉之躯，水谷为赖，曷能堪此金石重坠之物久在肠胃乎？求生而丧生，可谓愚也矣。”（见《本草纲目》卷九）他分析说，久服水银等物，便会“入骨钻筋，绝阳蚀脑”。昏庸的嘉靖皇帝不就是由于长期服用“仙丹”慢性中毒而死的吗？

方士尽管猖獗，还不足惧。最可怕的是，古代的大医学家如葛洪、陶弘景，不都是到深山里“炼丹”的吗？对此，李时珍也以科学的态度，实事求是地指出，说：“陶弘景是我佩服的一位先辈，可是我绝不相信他所讲的，人吃一颗巴豆就死，老鼠吃了却可以肥到30斤重的怪话。同样的，我佩服唐慎微，可是他讲菌桂和了龟脑子吃7年，就可以在水上步履如飞，这种奇谈，我也绝不相信。其实，他们都是上了道书的当，被方士的混话所欺骗，这跟医理是不相容的！”

李时珍为了中华医药学科学的发展，不顾昏庸的帝王“服丹成仙”迷梦，不顾医学界的偏见谬说，与方士进行针锋相对的斗争，他坚持真理，旗帜鲜明；反对谬误，态度坚决，确是难能可贵的。

《本草纲目》——龙的传人的自豪

《本草纲目》这部自然科学史上不朽的医药学巨著，李时珍从1552年开始编著，直到1578年（明万历六年）完成，花了27年的时间，耗尽了他一生的心血。他查阅了近千种医药学著作，在助手庞宪和儿子的帮助下，作了三次大的修改，才最后定稿，这是何等艰辛的劳动呵！撰写完这部科学巨著时，他已经是60多岁的老人了。

全书共50卷，分为16部62类，约190多万字，共记载药物1892种，附方11096个，还绘制了药物形态图1110幅。文字优美，图谱精美，图文并茂。李时珍把药物分为水、火、土、金石、草、谷、菜、果、木、服器、鳞、介、禽、兽、人体附着物等16个部。每个部又分为若干类，例如把木部分为香木、乔木、灌木等6类。他把药物清楚地分为植物、动物和矿物。例如在草类中，他又把草类区分为山草、蔓草、芳草、毒草、湿草、水草、石草、杂草和苔草等9类，他把动物分为虫（昆虫）、鳞（鱼类）、介（两栖动物类）、禽（鸟类）、兽和人类等。《本草纲目》是世界上第一部支植物分类学的科学著作。著名的瑞典植物分类学家林奈在100多年后的1753中所发表的《自然系统》中，才作出了这样科学的分类哩！

《本草纲目》的编撰体例是：在“释名”栏里解释药物的名称；在“集解”栏里说明药的出产地、形态和采药的方法；在“修治”栏里讲解药的炮炙过程；在“主治”栏里说明它的药性和功用；在“附方”栏里附有方子。这种撰写体例表明了这一科学巨著有着严密的科学性。

在编写过程中，李时珍不仅研读了秦汉、魏晋南北朝直到唐宋的《本草》，跟搜集到的实物标本一一对照，甚至还要解剖生物，注意搜求民间的单方、验方，并精心绘制图谱，写作态度是多么认真、多么严谨！

《本草纲目》这一医药学科学巨著，李时珍本人无力刊行，便到处求人，但都找不到刻印的地方。直到12年后，南京的胡承龙在读过它的手抄本后，

认为确实是部应该流传的好书，才愿意出钱刻印。从 1590 年左右开始，到 1593 年，书还未刻印完，李时珍便与世长辞了，终年 76 岁。

为了使《本草纲目》广为流传，1596 年，李时珍的儿子李建元把这部书稿奉献给了朝廷。在宰相张居正的推荐下，明神宗朱翊钤知道了这部书的价值，便一面嘉奖李建元，一面敕命刊行天下，《本草纲目》这才正式诞生了。

鲁迅先生给予《本草纲目》以极高的评价，说它“实在极可宝贵的”，“含有丰富的宝藏”。《本草纲目》出版后，不仅风行全国，而且很快就流传到了日本、朝鲜和越南，17 世纪后传入欧洲，便很快地被译成英文、法文、德文、俄文、拉丁文等文字，流传到全世界。达尔文在读了《本草纲目》后，在他所著的《人类的由来》一书里，引用了李时珍关于金鱼变色的论述作为生物进化的科学依据。这就有力地说明了它的科学价值之大，影响之广。

《本草纲目》被誉为“东方药物巨典”，对我国乃至世界药物学和生物学的发展，都作了不朽的贡献。《本草纲目》靠自身的科学价值，赢得了整个世界。李时珍和中国南北朝时期的数学家祖冲之和世界各国著名科学家的彩色大理石像至今仍镶嵌在 1953 年落成的前苏联莫斯科大学新校舍礼堂的墙壁上，供世人瞻仰。由此可见，李时珍在世界科学家中占有何等重要的地位！

在中国历史上象李时珍这样以天地为书的伟大人物还有不少。如下面接着讲的徐霞客。也是一个极为有贡献的学者。

中国从古到明朝，要说真正游遍中华，第一个就数他。他是真正用自己的脚步去书写，以天地为纸的大学问家，大实践家。

但中国历史上占统治地位的思想是儒学，因而对李时珍、徐霞客这样的人物往往不予重视。

糊涂学就是要反其道而行之，大书特书李时珍、徐霞客这样的科学家：

徐霞客（1586—1641）名宏祖，字振之，号霞客，出生于明代江阴（今江苏省江阴县）一个官僚地主家庭。他是世界上著名的旅行家和伟大的地理学家。

他幼年好学，博览图经地志，因见明末政治黑暗，不愿做官，从 22 岁起直到逝世前，在 30 多年的时间里，足迹遍及今华东、华北、东南沿海和云贵高原。他考察祖国河山，不怕艰难险阻，并每晚坚持写日记。经后来搜集起来，编写成闻名世界的《徐霞客游记》。

《徐霞客游记》记述他 1631 至 1639 年间旅行观察所得，开辟了地理学上观察自然、描述自然的新方向，文笔生动，记叙精说，书中除了描写祖国的锦绣河山外，还记载了古代地貌、水文、地质、生物等方面的科学知识，特别是对石灰岩地貌的研究、对火山和热泉的考察更为杰出，直到今天都仍有重大的科学价值。他通过亲身踏勘，对我国西南地区石灰岩地貌的分布分类和成因，作了准确的描述和科学的解释。这比欧洲最早描述和考察石灰岩地貌的爱士培尔早 150 年，比欧洲最早对石灰岩地貌进行系统分类的罗曼早 200 多年，徐霞客是世界上研究石灰岩地貌的先驱。后人称颂徐霞客为“千古奇人”、《徐霞客游记》为“奇书”，实非过誉。

徐霞客的故事很多，我们仅选他在云南省腾冲的两次考察，由此可见他的实践精神和献身精神。

游打鹰山

——腾冲行之一

己卯（1639年）4月21日，鬓发斑白的徐霞客在三清殿吃过早饭，告别发姓邵的道人，便下到纯阳阁，又从东边经过太极崖，沿着玉泉阁的大路从悬崖上曲曲折折地下来，过了北边山箐下面的峡谷，环绕着山岗的大路，从北面上到宝峰寺。徐霞客向寺里的一个尼姑问路，尼姑把他领到了左峰的山头，指着说：山下是核桃园，一直往北走是去尖山的路，从西北方登上山岭，就是去打鹰山的路。他听说打鹰山有直北和尚新修的寺庙，异常别致，就先去打鹰山。

徐霞客到了寺庙，不仅受到了宝藏和尚的热情款待，陪着他遍观山景，而且还执意留他住了一宿。他从寺的后山上去，看见在大山的环抱之中，隆起的两座山峰，在两峰之间有一个山坳，遥望如同马鞍，叫马鞍山。据当地老百姓说，山上老鹰很多。旧的地方志把它叫做集鹰山，而老百姓却把它叫做打鹰山。

打鹰山两座山峰的山助处是一个环窝，有一座小山峰蹲在环窝的中央，就象一粒珍珠放在盘中似的。它的前面隆起两座小山，就象胸部的两个乳房。它的东面是笔峰、笼岷，南面是宝峰、龙光，都属于打鹰山脉。

徐霞客考察名山大川，足迹踏遍半个中国。天台、雁岩、白岳、黄山、武彝、庐山、嵩山、太华、五台、恒山……，游遍天下名山，可还从未见过这样奇异的山峰哩！他惊讶极了，便问当地的老百姓。老百姓告诉他说：“30年前，打鹰山上古木苍天，龙竹蓊郁，遮天蔽日，连一缕阳光也透不到地面上来。山中有4个龙潭，水深无法测知，最奇怪的是，人的脚步声一到波浪便汹涌了起来，因此没有人敢走近它。后来，有一天，牧羊人正在那里放羊，突然一声霹雳，五六百只羊和几个牧羊人便统统被震死了，没有能逃脱的。接着，连天昼夜，火光冲天，把古木龙竹全都烧光，走近一看，深潭竟变成陆地了。现在山下的出水洞，都是从山脚分流出来的。”

这个惊心动魄的传说，虽然难免有以讹传讹的地方，但并非查无实据。其实打鹰山就是一座火山，所谓“龙潭”就是火山湖，所谓“足声至则波涌起”只是人们对它的恐惧，所谓“雷声”就是火山爆发的声响，火光冲天当然是由高热岩浆引起的。

徐霞客虽然从未亲眼目睹这次火山爆发的奇景，但他不仅对传说作了忠实的记录，而且还进行了实地的科学考察。他看到山顶上的石头，颜色赭红而质地轻浮，形状象蜂窝似的，这是火山喷发时，由岩浆的浮沫凝结而成的。这种火山石很轻。两合抱的一大块只要两个指头便可以把它掐起来了。别看它很轻，能浮在水面，但质地却很坚硬！徐霞客亲眼看到这样奇怪的浮石，不禁感叹地说，“这是火山爆发而遗留下来的，真正是自然界大变动的产物啊！”

当天晚上，徐霞客便返回到佛寺住宿，与宝藏和尚相见，分外高兴。但宝藏和尚又哪里知道，徐霞客更高兴的是，他通过对打鹰山的游览、访问和考察，弄清了赭红浮石是火山喷发而形成的呢！

游硫磺塘

——腾冲行之二

1639年五月初四，徐霞客骑着马，从腾越州府（今云南省腾冲县）后面的来凤山东麓，沿南走，到了竹树扶疏、田壑交错的绮罗村，住在一户姓李的人家。初六日，吃过早饭，本想去游杨广哨。但他听老李说，从这里由罗汉冲去200里，有滙吕山，东南由罗生去40里，有马鹿塘，都有奇异的山峰，值得一游。他想，那就先去马鹿塘，再从硫磺塘、半个山转回绮罗。不料山回路转，未能到达，肚子饿了，便吃了所带的冷饭，当晚到了凤田庄住下。

初七日，淫雨霏霏。饭后，徐霞客一看这倒霉的天气便皱眉头，但村里人说，天就要放晴了。他便舍马鹿塘而直趋硫磺塘。途经杨广哨、陈播箕哨，又从西边下去半里，直抵一条小溪，只见东崖之下有两个温泉，北崖之下有几户人家，就是硫磺塘村。

当时风雨大作，田埂又窄又滑，他艰难地向南走了半里，才上了小路。又沿着小路继续行了一里，便见西山向南延伸，峡谷里有一条大溪向东流去。远远望去，峡谷里蒸气腾空，东边和西边的几处，郁然勃发，犹如浓烟卷雾一般，东边的濒临大溪，西边的横贯山峡。他先快步走近烟雾蒸腾得特别厉害的地方，一看，哟，有一个四五亩大的圆形的地塘，中间低洼，就象一口锅。贮存在里面的水，只没了水池一半的光景。水色浑

浊而乳白，从“锅”底沸腾起来，呈现出滚涌的状态，上百个沸泡争相跳跃着，并发出“滋滋”的响声。最令人惊心动魄的是“锅”的中央喷射出一尺多高的乳白色水柱，景象极为壮观，“大滚锅”果然名不虚传，这真是罕见自然奇景啊！

硫磺塘下面的大溪环绕山南向西流去，注入大盈江。而西峡的小溪又从热水塘南向东流入大溪。这条小溪的流水也有蒸气冒出，勃勃作响，而池里的水则滞而不流，又跟小溪不同。他沿着小溪向西上去半里，看见坡间的烟雾蒸腾得更加厉害。这里石坡平突，在东北边列开了一个洞穴，好似仰着嘴张开了上腭一样，里面就象咽喉，热水与蒸气混杂着从嘴里喷出，好象有风炉从下面鼓风煽火，水一忽儿滚沸跳跃，一忽儿停滞潜伏，就象呼吸的样子。特别是跳跃出来的那种气势，风与水互相交迫，喷射就象发动机关，响声象老虎吼叫，水与气高达数尺，又坠下深涧，向下流去，还烫得象滚沸的开水。有时水才跳跃出来，就被风从中间卷起，向旁边射了出去，竟把人揽到几尺以外，飞油的水未还烧灼着人的脸哩。他想低下窥观一下咽喉里面，但被水射击而无法贴近，只好作罢。再看他的牙龈上面，均匀地染着一层硫磺。在东边几步路的地方，有人开凿水池，从中引出热水，又在水沟上面盖了一间小茅屋，屋里放着盛硝磺（即硝酸盐）的桶。徐霞客推想，大概有硫磺的地方就一定有硝磺吧！

他又北上山坡百来步，坡间的烟雾蒸腾得就象云雾缭绕似的。在环崖下面，有一块平铺着的圆形的沙地，上面有几百个小孔，沸腾着的热水争相跃出地面，象有几十个人在地下煽风，用力把水引出来一样。沙地周围的水虽然小，但却很烫，旁边的也很烫，人站在上面，就象热锅上的蚂蚁，不能停脚。这里上面的蒸气虽然冒出不少，但气势却小得多了了。徐霞客看见有些人把沙团团地堆积起来，如同倒扑着的锅，又把水引向“锅”的圆周，虽有小的蒸气，但沙却不热。用伞柄戳进去一两尺，里面的沙有硫磺的颜色，也没有范气从戳开的洞里冒出，哦，原来人们就是用这种方法收集硫磺的啊！当时雨不停地下着，他看见上面有一条小路，便径直翻越西岭，淋着雨走过山崖。这座山非常险峻，就象堆积的云彩，瑰丽的花瓣，奇丽突兀的镶嵌在

天空，有的地方下面已经陷落而上面却仍旧粘连着，有的地方侧面还勉强可以通路，可是正面却已崩裂了。热气把这座山崖削得来只剩下骨架，崩塌得像剥了皮一样。所谓“半个山”，难道是因此而得名吗？……

大地自然是生命之源，它有无穷的奥妙，它给人无穷的启发。

徐霞客作为地理学家的贡献是巨大的，但他留下的人生方式更令我们深思。与他们相比，我们才会感到那些自称知识分子、自诩为读书精英的人何等渺小、何等苍白。

人生短暂，江河万古。

真正能在历史上留下一笔的读书人毕竟不多，大多数读书人不过是为了混个饭吃，把念书当个职业罢了。他们整日写写画画，涂涂抹抹，自以为高人一等，其实和普通大众没有什么区别。

我们在这里并不贬低读书人，看不起知识分子，而是说真正的读书人、真正的知识分子代表应是李时珍、徐霞客这样的人。因为太多的读书感觉太好了，他们需要听听徐霞客这样的故事。糊涂学的为学之道就是要对这些人大喝一声：走出书斋，投入生活。

3. 实践求真

凡是知识，都是人们从实践中总结出来的东西。但人们受到各种条件的限制，不能事事都经过自己亲自实践。所以，有许多知识，还要从认真看书学习中去获取。

那么，书本上的知识是不是都可靠呢？这就不见得了。有的是可靠的，有的是不可靠的，甚至是完全错误的。因此，我们从书本学到的知识，还要拿到实践中去验证。可靠的，把它肯定下来；不全面的，使它逐步全面和完善；错误的，就要坚决纠正过来。只有这样，才能获得真知。

说两个采中草药的故事吧，我们可以从中受到很好的启发。现在先说李时珍：

明代的大医学家、药物学家李时珍（公元一五一八——一五九三年），很小就爱上了医务和药学。他读了《本草经》等许多医药典籍。在阅读时，总是那要刻苦认真。天刚蒙蒙亮就起床，夹着几本书，到房门外埋头苦读，白天帮着父亲给病人治病，晚上又苦读到深夜。

他学习书本知识，但不轻信和盲从书本，有一次，李时珍问他父亲：

“书上说，白花蛇肚皮下面有二十四块斜方形的花纹，是真的吗？”

他父亲回答道：“我们蕲州有的是白花蛇。你到凤凰山抓一条看看，不就知道了吗？”

他父亲李月池是个具有丰富实践经验的医生。儿子的问话他本来张口就可以直接回答，但为了养成儿子躬身实践的习惯并没有直接告诉他。

李时珍觉得父亲的话很有道理，于是就一个人爬到凤凰山上，捉到了一条白花蛇，翻过来一看，肚皮下面果然有二十四块斜方形花纹。从这件事上，李时珍受到很大启发。后来在编写《本草纲目》时，他一方面继续“博览群书”，一方面“拜访四方”，不仅民间医生、药农是他拜访的对象，就连老农、渔夫、樵夫、猎人，都成了他的好老师。凡能亲自验证的，他总是自己采标本，反复研究，和书本上学到的知识一一验证，然后得出结论，写进他的书稿里。

为了获得真知，他踏遍了湖广一带的原野山谷，还到过江西的庐山和江苏的茅山、牛首山，以及安徽、河南、河北等许多盛产药材的地方。经过实地的调查研究，从书本上看到的正确的结论，他记得更加牢固了；书本上论述不完整的部分，在他的新著中论述得更加准确了；书本上错误的东西，他的新著中都得到了纠正。例如在旧的医药典中，把葳（wēi 威）蕤（ruì 瑞）和女萎这两种不同的植物，却当成了一个东西；而象南星草和虎掌，本来是一种植物，却又当作两种药物来介绍。诸如此类的错误，经过李时珍的实地考察，发现和纠正了不少。

李时珍的《本草纲目》，为什么至今被我们视为最珍贵的医学遗产，并被翻译成为日文、英文、德文、法文、俄文等许多译本，受到世界医学界的重视？就是因为，李时珍不仅刻苦地阅读了八百多种医药书籍，有了极为渊博的药物知识基础；更可贵的是，在他的著述中，绝不人云亦云，而是努力深入实际，从而将获得的真知写了进去。

再举沈括的一个例子：

沈括（公元一〇三一年——一〇九五年）是宋代的一位科学家，他的知识非常渊博。他写的《梦溪笔谈》，涉及到天文、数学、物理、化学、地理、生物、冶金、建筑、工程、考古、乐律、语言、文学、药物等许多方面的知识，而且在很多方面，有他独到的见解。为什么沈括能获得这么渊博的知识？这与他好读书而又深入实践的可贵态度是分不开的。如他读《礼记·月令》，看到那上面有二、八月采药的说法，便留心察究这个说法是否科学。经过反复的调查研究，他发现这个说法有很大的片面性，于是他写出了一篇很好的调查报告。报告说：

按照古代的方法，采集中草药大都在二、八月间，这实在是不适当的。这样做，只不过因为二月间草已经发芽，八月间苗还没有枯萎（wēi 伟），采药人容易辨认罢了。但对于采药的质量来说，却不是好的时机。

大致说来，如果采根做药，有宿（sù 素）根的，要趁它的茎叶还未生长的时候采，这时养分都还聚集在根部。如果验证，只要看看萝卜、地黄一类的植物就明白了：无苗的时候采，根部饱满；有苗的时候采，根就虚浮。那些没有宿根的，就要等到苗已成长而还没有开花的时候采，这时要已生长健全，但还没有衰老。就象现在的紫草，没有开花的时候采，根的颜色就新鲜而有光泽；花开过了再采，根的颜色就暗淡了，不好了。这就是证明。

用叶做药的，要趁叶子刚生长完满的时候采；用芽的，自然依照古代的说法；用花的，要选择花刚开时候；用果实的，要等果实成熟以后采。所有这些，都不能死板地限定在哪一个月。因为土壤的温度不同，气候也有各种变化。例如，在平原上三月开花的植物，在深山里四月才开放。白居易《游大林寺》这首诗里说：人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。”这本是常见的现象，是因地势高低不同而造成的。

例如筍（guì 桂）竹笋，有二月生出来的，有三、四月间生出来的，有五月间才生出来的——叫做晚筍。稻子有七月就成熟的，有八、九月成熟的，有十月才成熟的——叫做晚稻。同一植物，同在一个畦子里，成熟时间仍有早晚，这是因为物性不同。

五岭山上的小草，能够越冬而不凋谢；山西一带的大树，一到秋天就要落叶；南方的桃李，冬天可以结果实；北方沙漠地带的桃李，直到夏天才能开花。这是地理条件和气候不同的缘故。

同一块地里的庄稼，得到肥料和灌溉的就先发芽；同一个丘陵上的庄稼，后种的结实就晚。这是人们用力不同的缘故。

这一切说明，采药怎么能限定月份呢！

我们从李时珍和沈括的可贵的实践中不也受到很大的启发吗？书本上的知识有对的，有错的，也有似是而非的。如果盲从古说，读了书不加验证，那就是可能因错就错，害己害人。如果象李时珍和沈括那样，对有怀疑的地方，细心考察研究，对的就肯定，错的就纠正，不完美的就补充，这才是科学的态度。在实践中得到真知，并促进人类科学的发展。

“读死书、死读书、读书死，”这是人们对那些死读书人的一个评价。求名之心过重、沉溺于功名之中，书成为一个包袱，名成为一副枷锁，读到这个份上，读书人就完了！

悲哉！空读书的人！

糊涂为学的道理何在？要想真的读好书那就暂时不读书，走出你的小书层，到实践的大课堂上去。文不对题，读空书、做死文的人大有人在。一旦走上这个轨道，书不但读不好，读不懂，而且把人也废了。

书中王明和毛泽东抗战时，王明怎能看得起毛泽东，一个中国师范学校毕业的学生，不懂俄文，没有念过俄文版的列宁著作，而他能把俄共（布）党史倒背如流。而且言必称希腊，口若悬河，下笔千言。正因此，他认为“山沟里出不了马克思主义”，言外之意就是只能在学院中出马克思主义。

结果如何？王明路线把中国革命的大好形势葬送，一个丝毫不懂中国革命和特点的德国军事顾问——李德，把好好的江西中央红区搞的一塌糊涂。

读书，对于个人是害死人，对于革命是害死了革命。

正因此，毛泽东在延安写了光辉的著作：《实践论》。

这在当时对那些学马列书本，学毛教条的人来说可谓石破天惊！但这确是真理！

抱住书本不放，轻视实践的人，真是颠倒了书本和生活的关系。糊涂为学的高明之处在于：彻底抛弃这种空对空的做法，提倡以实践为准，以实践求真。

这个道理，古往今来莫不如此！但不少学院派者却悟不出这一点，至到今日都是如此。

历史告诉我们，真正在科学和历史上有大贡献的人，都是极重实践的，正是从实践中他们才写出了一部部的书，而且有那些庸才们才只知拾他们的智慧，天天在读这些书，而忘记了实践。

阿基米德，古希腊最伟大的科学家，他的故事告诉我们，重大的发现恰恰不是在读书中，而是在实践中。实践第一，读书第二，这就是我们的主张。历史千百次证明了这一点。

传说叙拉古国王定做了一顶纯金的王冠。王冠做好后，金匠便毕恭毕敬地把它送来了。这顶王冠雕满了精致的花纹，金光闪闪，非常漂亮，国王戴着真是太舒服了。

“这么大的一顶纯金王冠，是不是应该再重一些呢？”亥尼洛王自言自语着。是他亲手把金子交给金匠的，他当然知道金子的重量了。“我要把王冠称一称，看看到底对不对。”他这样嘀咕着。这倒不是亥尼洛王小气那点金子，而是想到如果自己受骗上当，那还了得！可称的结果呢？这顶王冠的重量恰巧等于那块纯金的重量。“这样看来，金匠确实是把金子全部用上

了！？”到花园里散步时，他一边凝视着雕像和喷泉，一边在喃喃自语着。“……不对，假若金匠把银子做成蕊子，再在外面包上一层金子，不也可以做得跟那块纯金一样重吗？”他越想越觉得不对劲，于是便索性派人去问那个金匠，而金匠却赌咒发誓说，他是绝对不敢欺骗国王的。

可是，不管金匠如何赌咒发誓，亥尼洛王还是闷闷不乐。有一天，他派人去找阿基米德，对他说：“大名鼎鼎的阿基米德啊，特地把你请来，是想请你帮我检查一下这顶王冠是不是纯金的，因为我始终怀疑可恶的金匠会不会在里面掺了银子。”阿基米德听了以后，感到非常为难，但又不好推托，只得把王冠带了回去。为了进行比较，他特别从国库借了一块跟做王冠的那块大小和重量都一样的金子。

阿基米德坐在家，一忽儿呆呆地凝视着王冠出神，一忽儿又目不转睛地死盯着金块不放。“用什么办法才能检查出这顶王冠是不是纯金的呢？”他冥思苦想着。一连几天，都毫无结果。他为此忘了吃饭、睡觉，更顾不上洗澡、换衣服。服侍他的两个奴隶见他那蓬头垢面、又脏又臭的样子，便不容分说地又架又抬，硬把他拖到澡堂里去洗澡。当这两个奴隶拖着他穿过大街小巷时，他直急得大声地喊叫着：“快放下我来，我有事哪！”人们听到喊声，都从楼上的窗户里、阳台上好奇地探出头来，有的更是蜂拥到他们面前，看看到底是出了什么事……。

可是，不管阿基米德如何挣扎、如何喊叫，这两个奴隶死拉活扯地还是把他架到了澡堂。当这两个奴隶硬把他的衣服扒了下来时，他才勉强顺从地跨进了盛有热水的大木桶，终于把身子泡在热水里。就在这时，水从大木桶溢了出来，流到了地上。“太有意思了”，阿基米德想：“当我跨进桶里时，我的身体所排出去的那部分水就从桶边溢出去了，太好了！……”他大叫了一声，便从浴桶跳了出来，一丝不挂地从澡堂里冲了出去，在大街上拼命地跑着，竟连奴隶们叫他回去的声音都没有听见。“攸勒加！攸勒加！（希腊语：“我知道了，我知道了！”）”边跑边喊。他一跑进家，便马上拿出那顶王冠和那块金子，用兴奋得颤抖的手把一只倒满了水的瓦罐放在一个大钵里，然后又把王冠放进瓦罐，仔细地计量了从瓦罐溢到钵里的水。紧接着，他又把王冠从瓦罐里拿了出来，再把瓦罐的水装满，然后又把那块金子放了进去，再仔细地计量了从瓦罐溢到钵里的水。他发现这回溢出的水比刚才的少了一点，这说明王冠比金块的体积大，排出的水才会多。他想：王冠和金块的重量既然相等，如果都是纯金的，所排出的水量就应该相等。那为什么王冠比金块排出的水多呢？肯定是金匠在王冠里掺了假。因为银子的比重比金子小，为了使王冠和金块一样重，金匠当然就得把王冠做得比纯金的要大一些了。这样看来，亥尼洛王实在并非多疑了，金匠确实是骗欺了他，王冠的秘密就在这里。

亥尼洛王褒奖了阿基米德，处死了那个该死的金匠。然而，更重要的是，阿基米德从王冠的秘密中发现了比重和浮力的原理，这就是著名的阿基米德定律：一个物体在水里所受到的浮力，等于它所排开的水的重量。2000多年过去了，这个定律至今仍被人类在航海等事业中广泛地应用着。

这真是一个动人的故事，一个令人深思的故事。

洗澡洗出了一条重要的科学道理，而不是读书读书了一条科学道理。这给人们一个基本的启示：真正有价值的科学发现都是在实践中产生的。先有科学家的实践，后有科学家的文学总结——书。实践与书谁先谁后是很清楚

的。

但一般读书人冲不破已有知识的框架，往往被已有的书本知识所束缚。

为什么呢？因为人们总不能事事去实践，事事会亲自于，人们总要继承下来前人的经验。前人的经验在哪里？在书上！这就是人们常说的“间接知识”。

人的大部分知识，甚至可以说90%以上的知识来源于间接知识，即书本知识。这种书本知识使人类获了前人的经验，不必事事亲自去做。人对社会和自然的认识总是渐进性的，因此必须尊重别人的经验，必须学习前人的知识。

但问题在于如果突破前人的知识，如果探索书本上尚未的知识，人们必须面对实践，勇于实践，这时已有的书本知识已不能满足。

人类的前进、发展和进步正是这样有节次的前进的，取得的。对于成功者来说在掌握了前人的知识以后并不停留在前人的知识之上。只有敢于实践的人才会取得新的成果，新的认识。

但大多数人做不到这一点，大多数人是平庸的，这种平庸就表现在已有的知识束缚了他们，他们不敢冲破前人的成果，开创自己的天地。这也就是为什么有成就的科学家和思想家文学家并不多见。

正是在这个意义上，糊涂学高屋建瓴，对大多数读书人猛击一掌：走出书本，注重实践，对于那些迷信教条，迷信书本的人来说，糊涂学的这些话是胡说，是狂，是疯，但是知古今中外真正有出息的科学家正是从狂、从疯，从实践中产生的。

我们看一看中国药王孙思邈的故事。

孙思邈（581—682）出生于家兆华原（今陕西省耀县）一个穷苦人的家庭。他是我国唐代伟大的医学家。少年时因病而学医，对医学有较深的研究，并博涉经史百家学术，兼通佛典。

他总结了前人的经验写下了《千金要方》30卷和《千金翼方》30卷。他的特点就在于勇于实践，不断摸索，敢于做前人未做之事。

孙思邈为什么被后世誉为“药王”呢？这还得从他小时候的故事说起。

孙思邈出生在京兆华原（今陕西省耀县）一个穷苦人的家里，因为从小就体弱多病，父母便不得不带着他到处去求医。他看到不少的穷苦人往往因无钱治病而悲惨地死去，心想：“救活一条命是多么重要啊！人的生命比金子还要贵重哪！金子用钱能买到，生命是千金也买不到的啊！”，从此，便立志钻研医学，治病救人。

他勤学苦读，博览群书，尤其喜欢钻研医学，替人治病，因此，还在青年时代，就已成为学识渊博、远近闻名的医生了。

一传十，十传百，不知怎的，他的名声很快地传到了京城长安。他先是被隋文帝召见，封为国子博士，要他给朝廷的官员看病，他谢绝了，因为他心里想的却是要给无钱医治的穷人看病。后来，他又被唐太宗召见，答应给他爵位，他也一口谢绝。最后，唐高宗又让他做谏议大夫，他又直言谢绝了。

孙思邈为什么会有那么大的名声，竟震动了一个又一个朝廷，惊动了一个又一个皇驾呢？

在他的家乡，人们争相传颂着一个近乎神奇的真实故事。说的是：有一天，他在回家的路上，碰到四个人抬着一口棺材，向野外走去，后面跟着一个哭得死去后来的老太婆。突然，他看到从棺材里滴出了几滴鲜红的血来，

便急忙跨马过去，问道：“请问，棺材里装的是什么人？死了多久了？”老太婆只顾抽泣，抬棺材的回答道：“棺材里装的，就是这个老太太的女儿，因为难产，才刚死不一会儿哩！”孙思邈忙说：“请快把棺材打开，让我看看好吧？也许还有救哩！”

抬棺材的一听，难道说是扁鹊再世，他竟有回天之力吗？便不理不睬地，只管往前走。老太婆一看，急了，慌忙招呼把棺材放下，一把拉住孙思邈，说：“您是医生吧！我就这么个独生女儿，当真还能救活吗，请您行行好吧！”

抬棺材的人放下棺材，一齐动手，打开了棺盖。只见棺材里的死人脸色蜡黄，煞是可怕。他摸了摸她的脉，感到还在微弱地跳动着，便赶紧选准一穴位，给她扎了一针。不一会，这个死人便慢慢地苏醒过来了，随后，一个婴儿也呱呱坠地了。在场的人全都被这个景象惊呆了。一针救活了两条命，真是神医啊！

孙思邈的心里想着人民，他把自己高明的医术无私地奉献给了人民。那时，贫穷山区的老百姓常患一些营养不良的病症。如大脖子病，要用海带、海藻来治，可山区却很难买到。怎么办呢？俗话说：“吃心补心，吃肝补肝”，孙思邈心想，能不能用羊靛（ye，羊的甲状腺）来治呢？给他病人吃了羊靛以后，病果然好了。他想：为什么富人常得脚气病，穷人常得夜盲症呢？这一定是跟他们的饮食有关。经潜心研究后，他发现用猪肝、牛肝可治夜盲症，用米糠、麸子、杏仁、吴茱萸（zhū yú 朱于）、蜀椒、牛奶、白蜜等可治疗脚气病。这些饮食疗法都取得了良好的治疗效果。

有一次，一个病人两手捂着肚子，找上门来，说：“医生，快救救我吧！我已经有好几天都撒不出尿来，小肚子胀得要命，尿脬（su p o）都快要胀破了！哎哟……”。孙思邈想，“一定是尿道里有了什么障碍，吃药只怕来不及了。怎么办呢？能不能用一根管子插进去，把尿引出来呢？可尿道那么细，那用什么做管子才好呢？”正巧，邻居的一个小孩儿拿着一根葱正在吹着玩。“啊，对了，何不用葱管来试试呢？”于是，他便叫人找来一根葱，洗干净，切去葱尖和葱根，然后把它小心翼翼地插进病人的尿道里，衔着葱管用力吹了一口气。一刹那，尿果然从葱管里缓缓地流出来，小肚子慢慢地瘪（bi）了下去，病也好了。孙思邈就是这样成了导尿术的发明人的。

有一天，一个病人来找他看病，指着大腿的某个部位，说是疼得要命。孙思邈给他开了一帖中药，可他服了以后仍然叫痛，便改用针灸治疗。奇怪的是，一连扎了几个止痛的穴位，都毫不管用，病人不是一个劲地喊痛。他想，难道说，除了古书里讲的365个穴位以外，还有没被前人发现的穴位吗？他一面用手在病人身上轻轻地按掐，一面问“这儿痛不痛？”他接连接掐了许多部位，病人都只是摇头。但当他按掐到一个部位时，病人却忽然大叫了起来：“啊……是，就是这儿！”他立即在病人叫“啊是”的地方扎了一针，便不痛了。可是，这个穴位医书里并没有记载啊。那叫它什么穴呢？病人大叫“啊……是”，那就叫“阿是穴”吧！“阿是穴”就是这样被他发现的。

孙思邈有很高深的医道。唐初文学四杰之一的卢照邻曾以老师之礼，请教他做个好医生的道理。他回答说：“天有四时五行，刮风下雨是天时变化的‘常数’；人有四肢五脏，劳作休息、新陈代谢，也有一定的规律。只有生理失调，才会发生疾病。做个好医生，就要懂得这个道理。高明的医生替人治病，总是对症下药，才能做到药到病除”。

孙思邈一生关心穷人痛苦，亲自采药加工，注意搜集民间药方，他亲自

上山采药，亲自加工药材。对白头翁、苦参子、黄莲可以治痢疾，常山、蜀漆可以治疟疾，檳榔可以治涤（t o）虫，朱砂、雄黄可以消毒，都作了进一步的研究。他还注重总结临床经验，勤奋钻研医学理论，无论是在药物、针灸、导尿技术、饮食疗法、妇幼保健方面，还是在提倡讲究卫生、参加劳动、预防疾病方面，都以得了重大的成就，他不仅有崇高的医疗道德和很好的医疗态度，而且还有很高深的医理和非常精湛的技术。为了治病救人，他不辞辛劳地编写《千金要方》，到一百岁时才编写完《千金翼方》，这是怎样的难能可贵的崇高品质，这是何等无私无畏的献身精神呵！

682 年，孙思邈这位深受人民爱戴和崇敬的一百零一岁的老寿星逝世了。为了永远纪念他济世救人的丰功伟绩，人们把他的重要的方子刻在石碑上，立在人们经常来往的地方，叫做《千金宝要碑》。后世尊称他为“药王”，把他经常去采药的五台山称为“药王山”，并在他的家乡修建起了“药王庙”。这就不难理解，为什么 1961 年在我国邮电部发行的纪念中国古代著名科学家的一套邮票里，就有两枚是纪念他的了。

谈到实践求真，我们不能不讲意大利的著名科学家伽利略（1564—1642），他出生于意大利比萨城一个穷贵族的家庭。他是意大利伟大的物理学家和天文学家。他通过著名的比萨斜塔实验，否定了被奉若神明的亚里士多德的错误理论，奠基了现代实验科学的基础，而成为经典力学和实验物理学的先驱者：他通过自制的天文望远镜，看到了天空的瑰丽奇景，而证实了哥白尼的日心说；他为宣传哥白尼学说——地球自传，并绕着太阳心转的真理，而被罗马教廷判罪管制。他们《关于托勒密和哥白尼两大世界体系的对话》和《两种新科学的对话》成为现代自然科学的奠基工作。

伽利略何以取得如此伟大的成就？

根本原因在于他勇于实践，从实践求真。

这两句话现在说起来很容易，似乎很简单但在当时是要冒天下之大不韪，要冒坐牢、杀头危险的。实际上伽利略为此也付出了沉重的代价。

不信前人既定的经验和理论，以实践求真。

不以前人的理论为准来思考问题，而以实践为真。只有如此才会有大智大勇，才会做出承前启后的大成就，大事业，怕别人说你是疯子，怕别人说你标新立异，那你永远是前人书本中的一个小书虫。请看一看伽利略故事，会大有收获。

比萨的广场边上，有一座美丽的大教堂；在广场中央，有一座以一定的倾斜度矗立着的斜塔。美丽的大教堂和奇怪的斜塔，成了比萨著名的标志。

伽利略虽说是出身于贵族，但在他诞生后，家境却已经穷困了。父亲凡山佐是一个琵琶演奏员和作曲家，但无法依靠音乐来维持生活；虽然他擅长数学，但也不能靠它养家活口。后来，在佛罗伦萨附近开了一个卖毛纺织品的铺子，可他实际上并不喜欢做这种生意。于是，他决定把这个还不到 18 岁的矮矮胖胖的红头发少年送进比萨大学学医，以使他将来能够富裕幸福。

在 1580 年，医科学是要学习亚里斯多德的哲学的。使伽利略困惑不解的是：亚里斯多德怎么能没有经过任何实验和证明，就对某一自然现象作出肯定的论断呢？学者们怎么又能盲目地重复他的这些论断达一千七百年之久呢？……

有一天，他漫步在比萨的大街上，无意识地走进了一座大教堂，坐在一条长凳上，正在环视美丽的祭坛、彩色的镶嵌画和大理石柱子的时候，突然

发现几个修理房屋的工人使大厅中央巨大的吊灯摆动起来了。奇怪！吊灯来回摆是，怎么弧度越来越小，速度却越来越慢呢？他赶紧用右手按住左腕的脉搏计数，结果是不管弧度的大小如何，吊灯每摆动一次的时间都是一样。他想，感觉并没有欺骗自己呀，难道是亚里斯多德说错了吗？后来，他又用链子、线、绳子等做为悬挂物，用铁球、木球等吊在下面作为摆，用沙潜心来计时，但不管他把摆挂在房子的椽上，或是挂在高高的树枝上，试验结果都证明了，决定摆动周期的，仅仅是绳子的长度，不论摆多轻多重，相同长度的摆绳摆的周期都相同。就这样，象耍魔术似的，他根据自己发现的摆的定律，发明了供医生用来给病人测量脉搏的“侧脉计”。

1859年夏天，伽利略好不容易才谋得了比萨大学数学教授的职位，可是大学里的教授们对他简直是不屑一顾，更看不起他发明的“测脉计”。他已经从实验中知道了摆的性质，并能准确地计算出摆动的时间，但他始终不明白摆的定律为什么是这样的，为此，他仔细查阅了亚里斯多德的著作，想从中寻求一个科学的答案。亚里斯多德说：物体从高处落下来的速度是由它的重量决定的，物体越重，落下来的速度越快。伽利略想：摆不正是一个从高处往下掉的物理吗，所不同的，只是它被绳子拉注，不能掉到地上罢了。可是，不管摆的轻重，只要摆绳一样长，它们落到运动最低点的时间都是相同的呀，跟摆的重量根本没有关系。他想：也许是亚里斯多德说错了，也许所有的物体不论轻重，从同一高度落下都是同时到达地面的。这真是一个惊人的想法。他爬到了一张桌子上，把能够找到的各种物体，都一个个地高举到头顶上面，然后松手让它们一个个地落到地板上，用沙漏测出落下的时间。结果是：距离相同，时间相同。后来，他让几个学生当助手，从不同的高度落下各种重量不同的物体，结果仍然一样。他想：“要是我们把物体从非常高的地方落下来，结果仍然是这样吗？我们试试看，把它们从斜塔顶上落下来。”经过实验，结果仍然一样。就这样，伽利略又发现了落体定律。

几天以后，伽利略在比萨大学贴出了一张海报，说第二天中午，他将在几个学生的帮助下，在斜塔通过实验，证明他所发现的落体定律，邀请大家观看。

在好奇心的驱使下，少数大学生和教授都来到了广场上，围观的还有一些过路人。他们之中，有不少的人就是亚里斯多德的忠实信徒。

实验开始前，伽利略先向人们说明，他的实验是要否定亚里斯多德关于“物体下落的速度和重量成正比”的重物落地的学说，证明自己所发现的落体定律。这真是一个狂妄的举动！亚里斯多德是被奉若神明的科学“圣人”，近两千年来，又有谁曾经怀疑过他的这个理论呢？可是，才25岁的伽利略从一盏教堂吊灯的摆而发现了摆的定律，并产生了一个惊人的想法，也许是亚里斯多德错了，也许是轻重不同的物体从同样高度上落下来是同时落地的呢！？……

实验开始了。他的4个学生都拿着装着轻重不同的两个球的盒子，分别爬到了斜塔的2层、3层、5层和塔顶上。当伽利略发出信号后，站在2层的学生在碰按钮，盒子打开，两个球同时落了下来，伽利略测量了下落的时间，是同时到达地面。观看的人们吃惊得张大了嘴巴。接着是3层、5层，最后是塔顶上的实验，结果都证明了不同重量的物体从同样高度落下来，都是同时达到地面，实验成功了。那些亚里斯多德的信徒都看得目瞪口呆，简直不敢相信自己的眼睛。“亚里斯多德错了，这怎么可能！”“他竟敢批驳亚里

斯多德！竟敢动摇近两千年来的科学基础！真是太狂妄了！”

就这样，比萨斜塔的著名实验不但没有得到应有的祝贺，反而招致冷嘲热讽。不仅如此，他甚至连比萨大学也呆不下去了，而不得不回到家乡佛罗伦萨，后来经盖特保图侯爵的推荐，又才到威尼斯附近的帕多瓦大学去任教。

发现了新宇宙

在帕多瓦大学，伽利略呼吸着威尼斯的自由空气，青春焕发，他的教学深受学生们的欢迎，生活向他微笑着。可是，不幸又患了严重的关节炎。朋友们都来看望他。为了给他减轻痛苦，还给他带来了一些新奇而有趣的书，如果不是病魔缠身，躺在床上，他可能还不会看到哥白尼的著作哩！

哥白尼的《天体运行论》1543年就出版了，可是直至1594年还鲜为人知。哥白尼认为，太阳是不动的，地球绕着太阳转。但全欧洲的天文学家却都认为地球是不动的，太阳围绕着地球转。伽利略想：也许哥白尼是对的，别的天文学家都错了。

1609年2月，年迈的托斯坎尼大公去世了，他的学生柯西莫成了佛罗伦萨的统治者，伽利略利用这一有利时机，给柯西莫的国务大臣写了一封信，要求担任宫廷数学家，就在他等待委任的时候，科学界发生了一件大事：1609年，伟大的德国天文学家开普勒的《新天文学》出版了。伽利略弄到一本后，认真地读完了它。这两位伟大的科学家虽然从来没有见过面，但却互相通信，彼此交换天文学上的信息和资料，是哥白尼的日心说，把他们结成了伟大的友谊。开普勒说，他越研究就越倾向哥白尼的学说，伽利略也是如此，真是心心相印呵！开普勒在《新天文学》中肯定哥白尼学说是科学真理，说地球和行星按一定的轨道绕着太阳转动，而且它们的轨道是可以计算出来的。而伽利略呢？他却要用观察，去发现新宇宙！

1609年6月，伽利略听说荷兰的列文虎克发明了一种奇怪的管子，用它来看东西，能把东西放大。一个镜管就能使看到的東西放大，这是多么振奋人心的消息啊！当天晚上，他就找来了有关透镜的资料进行研究，画出了透镜和管子的图，设计出了一个镜管。后来，他磨制出了所需要的凸透镜和凹透镜，文把嵌有大的凸透镜片的管子套住装嵌有小的凹透镜片的管子，使双层的管子能够来回滑动，终于做成了一个镜管。

伽利略用这个自制的镜管，从凹透镜看窗外的一棵树时，惊讶极了。他不仅看清了树叶的筋脉，而且还看到了虫子在树叶上咬的小洞。他又用镜管看教堂的钟塔，钟塔看起来又近又大，成功了！

这年夏天，他的朋友们来访，都争着用他的这个新玩意看东西，都惊讶极了。有的说，可以用它来观察大海里的船只，如果出事就可及时教授；有的说，战争中可以用来观察敌情，争取主动。根据这个新玩意的性能和特点，后来他们给它起了个名字——“望远镜”。

1609年，威尼斯的秋天既寒冷又潮湿，伽利略的关节炎阵阵剧烈疼痛，妻子玛利娜因不能理解他而离开了他。但什么都阻挡不了他，他象孩子爱自己的新玩具一样，终于又制造出了放大率达30倍的天文望远镜。

深秋的一个夜晚，天空晴朗、星光灿烂。当伽利略把他自己设计制造的天文望远镜对向天空时，他简直被他所看到的壮丽奇景震惊了！他发现在黑天鹅绒似的天幕上，布满着无数的星星，大的小的，亮的暗的，红的白的，

肉眼见过的，肉眼没有见过的。他看见猎户座，除肉眼看到的猎人腰带上的3颗和佩剑上的6颗以外，还有80颗小星在闪耀。他看见了“七姊妹星”的小七妹，还看到了这个星座还有40颗星星。他看见月亮并不是象亚里斯多德和教会所说的皎洁无瑕的圆球，发现了它的曲线竟象山脉一样的不平整，不仅发现了月亮上有山脉，而且这些山脉比地球上的还更高；他从月亮表面的亮点和暗点的变化，看到了月亮的山峰的山谷，并推断出月亮本身不发光，它和地球一样，只是接受和反射阳光，而且正象月亮把阳光反射给地球一样，地球也把阳光反射给月亮。

初冬，他用新制的能把实物放大1000倍、放近30倍的天文望远镜观察。在星光灿烂的夜晚，一条雾蒙蒙的光带横贯天穹，这是肉眼见到的银河，但他用望远镜所看到的辉耀的银河已经不是一条云雾蒙蒙的光带，而是由千千万万颗星聚集而成的，壮丽极了。他再用望远镜观察猎户座附近的星云，看见的再也不是斑斑云彩，而是许许多多的一颗颗的星星，有的亮，有的暗。

1610年1月7日、8日和13日，他用望远镜对准木星附近的天空时，惊奇发现了木星的四颗卫星，象月亮环绕地球转一样，这四颗星是围绕木星转的。

1610年3月，伽利略把他从望远镜里看到的壮丽的天空写成了《星的使节》一书，在威尼斯出版了。他很快地闻名世界，但也有嘲笑他是在行骗，但不管怎样，他确实是开辟了天文学的新天地。

复活节后，他又把望远镜对准木星。可他怎么也弄不明白，木星周围竟有那么多的卫星。其实，这是他的望远镜的效力不够而造成的错觉罢了。直到1656年，荷兰伟大的天文学家惠更斯才指出，这些所谓的“卫星”，其实是土星的美丽的光环。

九月，伽利略回到了故乡托斯坎尼。这次他是把望远镜对准金星的。他惊讶极了，明亮的金星竟象一弯“新月”。他经过了好多个夜晚的观察，发现金星由月牙形逐渐变圆，直径也越来越小，3个月后最后变成了一个圆盘，直径也变得最小，然后，又慢慢地变缺了、变大了，一直变到了最大的“新月”。呵，金星也象月亮一样有盈亏，既然月亮的盈亏是因为它绕着地球转，受到太阳照射部分的不断变化引起的，金星的盈亏自然是由于它绕着太阳转，受到太阳照射部分的不断变化引起的。他推想，金星的轨道在太阳与地球之间，所以当它离地球近时，就是又细又长的月牙；当它离地球最远时，看起来就是一个最小最圆的圆盘。这样看来，金星是绕太阳转的，其它行星和地球也是绕太阳转的，哥白尼的学说是正确的！

9月，在佛罗伦萨，他把望远镜对准了太阳。虽然太阳黑子并不是他第一个发现的，但是，他却发现了这些形状不一、大小不同的黑子在横跨太阳移动着。他在1613年出版的《论太阳黑子的信》中指出：黑子可能是太阳表面或太阳附近的物质，在绕着太阳转；更大的可能是，太阳围绕着自己的轴自转，黑子也跟着它一起转。然而，他对太阳黑子的新发现，不但没有被肯定，却反而引起了轩然大波，遭到猛烈的攻击，说他想早充太阳黑子的发现人，他根本不配称为伟大的天文学家。而实际上呢？所有这些麻烦的根源，都无非是由于他传播哥白尼的学说所遭到的忌恨而已。1616年2月，罗马的红衣主教团结伽利略下了一道命令：无论在讲课或写作中，都不许他把哥白尼学说说是绝对事实。

1618年秋冬季节，有3颗慧星接连好几夜都拖着尾巴在天空闪耀，可惜

他病得躺在床上，失去了观察这罕见景象的机会，多遗憾啊！

伽利略通过天文望远镜所看到的壮丽的天空，不仅轰动了意大利，震撼了欧洲，开阔了人类的眼界，而且还有力地证明了哥白尼学说的正确。难怪人们惊讶他说：“哥伦布发现了新大陆，伽利略发现了新宇宙！”

“地球还在转动”

1613年，伽利略发表了《论太阳黑子的信》，公开支持哥白尼的日心说。为此，红衣主教柏拉明召见他，对他声色俱厉地训斥道：“《圣经》晓谕我们，上帝创造世界的时候，也创造了给人居住的牢固不动的地球。教皇已经下了禁令：哥白尼的著作列为禁书，以后再也不准宣传这些异端邪说了！”这使他恐惧和缄默，因为如果不顾这个警告，就非但不能继续从事科学研究，甚至还有被投进监狱的危险。

直到1624年，教皇乌尔班八世多次接见了她，在这种特殊的恩典下，他才小心翼翼地教皇提到介绍哥白尼学说的书籍。教皇回答他说：没有大反对哥白尼学说当作一种智力练习来写，要把赞成和反对这种学说的论点一起提出来，写出他们的争论。但是无论如何，作者一定不要作出结论说，地球是绕着太阳转动的。

在教皇的默许下，《关于托勒玫和哥白尼两大世界体系的对话》的伟大著作，便在伽利略的头脑里构思着，就这样，他用了差不多5年的时间，于1630年才完稿了。

《对话》写的是在威尼斯，三个绅士碰在一起，花了几天的时间，对托勒玫和哥白尼的天文学学说进行的巧妙、幽默而风趣的对话。其中，塞格里多信奉托勒玫的地球中心说，认为太阳绕着地球转动；塞尔瓦底是哥白尼的忠实信徒，认为地球围绕太阳运行；辛泼利索则敏锐地向对话的双方提出问题，使讨论不断地引向深入、展开辩论。从《对话》中，读者是不难得出地球围绕太阳运行的结论的。

可是，《对话》于1632年2月才出版，8月便接到了罗马的禁令，10月间，69岁的伽利略就被传唤去罗马宗教法庭受审。很明显，他们要强迫他否认哥白尼学说是正确的，如果坚持信仰，就会遭到严刑拷打而痛苦地死去；如果否认信仰，就会被人看作是懦夫。他想：真理是不可能被压倒的，是不能埋葬的，任何人都不能使地球停止转动。在绝望中，他屈辱地在判决书上签了字。据说，他刚签完字后，便喃喃自语他说：“地球还在转动！”

伽利略被判处“无限期地监禁在自己家里”，过着孤苦的生活，他虽然悔恨自己的懦弱，但却并没有被教会的淫威所征服，1638年又出版了《两种新科学的对话》。这是伽利略的最伟大的著作，也是现代物理学的第一部伟大的著作。在这部伟大的著作中，他批判了亚里斯多德的偏见，阐明了物理学的一些基本概念和规律，为牛顿经典物理学的创立奠定了基础。

1642年1月8日，伟大的科学家伽利略逝世了，他为真理而斗争的精神是长存的。

“地球还在转动！”这是不可辩驳的客观事实，是不能压倒的科学真理。每当我们仰望天穹，或是用望远镜观察宏观的宇宙天体时，是不会忘记哥白尼，不会忘记布鲁诺，不会忘记伽利略的！

我们不应忘记伽利略。更不能做书本的奴隶，以实践为准开创自己的理

论，不管世人怎样评说。糊涂学是大聪明的学问，是要诀就在这里！

象伽利略这样的大科学家在西方还出现了不少，如法拉第(1791—1867)就是其中一位。这位出生于铁匠家中的儿子，成为近代电磁学的奠基人。他于1821年发明了原始的电动机；1831年发现了电磁感应现象，发明了原始的发电机，奠定了后人发明发电机的基础，为人类历史进入电气时代、人类社会跨入电的世界，作出了划时代的贡献。

法拉第怎样成为一个划时代的科学家呢？

根本一条在于实践，实验物理学的思想基础就是实践的理论。因为他所发明的这一切，前人都未做过，从书本上找不出答案，只有非自己去实验。

读书人要想真正写出好书，写出让子孙后代一直读的书，恰恰不在去读书，而是去干，这真是一个不能不使读书人要深思的问题。

所以，要想成为一个一流的读书人，著书人，恰恰是离开书，不读书！这真是一个悖论。

但是许多读书人看不到这一点，往往钻到书中出不来，为书所累。这样的人是终生做不出大成就的，充其量是个三流学者，一种历史知识的传话筒。

歌德有一句名言“生活之树常青”这话是极有道理的。法拉第的故事就告诉了我们这一点。

法拉第出生在英国伦敦郊区一个贫苦的铁匠家庭，由于父亲多病，挣的钱不够一家六口糊口，他小学都还没有读完便停学了。他13岁时到书籍装订商里波那里当小工，不管刮风下雨，他都去给订户送装订好的书籍和出版的报纸。在给里波当学徒的期间，他不仅阅读了那些送来装订的书，把自己的住房变成了一个小小的实验室。他还去听塔特姆的科学讲座，特别是著名科学家戴维在皇家学会的讲座，对他影响很大。他对戴维爵士的讲演不仅作了笔记，而且还画了插图，并把它装订成册。1813年，在戴维的推荐下，法拉第到英国皇家学会当上了一名实验室助理。

这年秋天，法拉第随戴维夫妇到欧洲大陆旅游，进行学术交流。傲慢的戴维夫人完全把他看成是个下贱的仆人，不仅叫他当管家、搞招待，而且还要他打杂跑腿。法拉第尽管憋着一肚子气，但令他高兴的是，在巴黎参观了美术馆、植物园、宫殿和博物馆，会见了法国著名的生物学家居维叶、化学家盖吕萨克和物理学家伏打，特别是在罗马观看了一些磁的实验，正是这些实验引起了他的强烈的兴趣，促使他后来对人类作出了伟大的贡献。

为什么磁的实验会象磁对铁的吸引力那样，深深地吸引着他呢？

原来，在17世纪，欧洲曾发生了一件怪事：有一天，闪电击中了一家制造皮靴的作坊。当暴雨过后，主人回到作坊一看，不禁被眼前的景象惊呆了。怎么，订子和缝针竟全都粘到铁锤和砧子上去了。为什么闪电会使铁器获得磁性呢？这真是个不解之谜。

1819年的一天，丹麦物理学家奥斯特在用金属导线连接伏打电他的时候，又意外地发现了一个奇怪的现象：当他把这根通电导线从罗盘上方拿过时，罗盘上的指针间偏转了。这说明当导线里有电流通过时，在带电导线的周围形成了磁场，它就会同磁铁一样具有磁力，而使磁针发生偏转。“由电产生磁！”——这是多么了不起的科学发现呵。哦，原来闪电会使磁铁获得磁性，就是电流会产生磁啊……。

既然奥斯特已经证明了“由电产生磁”，那么，能不能“由磁产生电”呢？英国的戴维沃拉斯顿和法拉第都各自开始了独立的研究，法拉第并在自

己的日记里写下了“由磁产生电”的科学誓言。

为了实现这一誓言，法拉第从1821年起，开始了电和磁关系的实验。他先把一根笔直的磁棒竖着放在一个罐子里，用蜡把磁棒的一端固定在罐底，然后再往罐子里灌水银，只让磁棒的顶部（北极）露出液面。拉着，他又使一根穿过软木塞的导线浮在液面。之后，再把插在水银里的另一根导线接通电池的一极。最后再把穿过软木塞的那根导线接在电池的另一极。这就在闭合电路的一刹那，软木塞上的那根导线便开始绕着磁棒转了起来。“转了，转了！”法拉第兴奋地跳起舞来。

他想，反过来，如果把磁棒的北极竖在罐底，导线就一定会绕着磁棒的南极，向相反的方向旋转。试验结果，果然如此。

他又进一步想，如果把那根穿过软木塞的导线固定住，让露出一头的那根磁棒漂浮在水银里，又会怎样呢？当他把电路接通时，磁棒便绕着导线转动了起来。你可别小看了这小玩艺儿，它竟是人类历史上最原始的电动机哩！

电动机的发明，再次证明了在通电导线的周围的确形成了一个磁场。

既然“由电产生磁”，那为什么又不能“由磁产生电”呢？

法拉第从1824年12月开始，进行了“由磁产生电”的新的实验。

他推想，如果把一根不通电的导线放在一根通电导线的旁边，它就会产生电流；如果把一块磁铁放在一根通电导线的旁边，磁铁也一定会影响导线中的电流。1825年，他更加确信用某种方法是可以使一根通电导线旁边的导线通过电流的。但是，不管他将导线隔着两张纸的厚度放在通电导线的旁边也好，还是把通电导线做成一个线圈让导线穿过它的中心也好，或是把导线做成一个线圈让带电导线穿过它的中心也好……结果导线两端的电流计的指针都没有动。

1828年4月，法拉第又将一个铜环悬挂起来，用一个磁铁穿过环孔，再用一根导线把铜环和电流计连接起来，最后又在铜环旁边放上几块磁铁，可电流计上的指针仍然没有动。

他进一步推想，如果用某种方法利用通电导线周围的磁场，就必定会在另一根导线中产生电流，就能够实现“由磁产生电”了。

1831年8月，法拉第做了一个铁环，在环的半边用3根铜丝绕成3个分隔的小线圈，也可以把它们连接成一个大线圈。然后，他再将环的另外半连接大部分也用导线缠上，并将中间一段线圈的两头同电流计接通，结果，电流计的指针动了。“指针真的动了吗？……”他简直不敢相信自己的眼睛。当他动手拆线切断电路时，指针又动了一下，又使他着实吃了一惊。这清楚地表明了他确实已经使一根通电导线在另一根导线上产生了电流，他是多么高兴啊！

但是，怎样才能使磁铁产生电流呢？法拉第把磁铁放在环旁，可磁铁并没有产生电流啊！他毫不气馁，又做了一个空心圆筒，并在纸筒上分层绕了8个线圈，使它们连成一个大线圈与电流计的两极相接，当他将一块条形磁铁插进空心圆筒时，电流计上的指针动了。哦，磁铁确实能产生电哪！经过多次实验，他终于明白了电流只发生在磁棒插入或拔出线圈的瞬间，由磁产生电的关键在于磁棒与线圈的相对运动。只有运动的磁铁所产生的变化着的磁场，才能产生电流——这就是法拉第得出的科学结论。

当磁力线被导线所切割时，导线就会感应生电。那用什么样的机器才能不断地切割磁力线，使电流稳定地流过导线呢？经过多次实验后，1831年10

月的一天，法拉第把一个装有摇把的扁平铜圆饼安装在一根铜轴上，放在磁铁两极的中间，让一根导线穿过铜轴、另一根导线穿过铜圆饼的边缘，接到电流计上。接着，他便手摇摇把使铜圆饼不停地转动，电流计上的指针也就不断地处于运动状态。他终于用磁产生了稳定的电流，使机器能变成了稳定的电流。人类历史上第一台原始的发电机就这样诞生了！

就在这一年，法国的毕基西在法拉第研究成果的基础上，用永久磁铁制成了直流发电机。1886年，德国的维尔纳·西门子依据法拉第电磁感应现象的伟大科学发现，又用电磁铁代替永久磁铁，制成了自激式直流发电机。19世纪80年代，英、德、俄、意等国的物理学家们相继发明了交流发电机、交流电动机和相应的变压器，从此，电便逐步广泛地应用于人类的生产和生活之中，而使人类社会由蒸汽时代进入了电气时代。法拉第是当之无愧的电力革命的奠基者、电气时代的开拓者，他对人类社会的发展作出了划时代的伟大贡献。

4. 切莫空对空

读书是好事。读书的目的是为了掌握文化科学知识，运用所学的知识为人民服务。但如果不是这样，只知道读死书、死读书，把自己变成书本的奴隶，不会应用所学的知识，那就变成了坏事。

在古代，象鲁叟这样的书呆子并不算少。唐代的诗人李白，在漫游山东时，便碰到过一些。为此，他写了一首描绘这种书呆子的讽刺诗。大意是这样：

山东的老头谈论起《五经》，
满头白发只知道死啃章句。
你若问他治国的策略、方法，
迷里迷糊就好像掉进雾里。
脚穿着孔丘游列国的鞋子，
头戴着方方正正的帽子。
慢慢吞吞地直着腿走路，
还没迈开步便扬起尘上。
象当年秦国为丞相李斯，
就看透这种人不通时世。
他们哪能和叔孙通相比，
也不配和我们一起并提。
国家的大事一窍不通，
还不如回到老家去种地。
我们看，这样的人不是越读越蠢吗？

读书读到头发都白了，还是只知道摇头晃脑地咬文嚼字。你若问他读书是为了什么，他感到这是个怪问题；你若直截了当地叫他谈谈治国的理想和办法，他就会来一套“子曰……圣人有云……。”总之，越说越糊涂，越说越叫人摸不着头脑：因为连他自己也如同掉进了烟雾的深渊里，昏头昏脑，晕头转向。他们头脑空虚，肚里没货，却越要把自己打扮成很有学问的样子，

连衣服、帽子也要打扮得和孔丘一样。特别可笑的是，孔丘当年周游列国，为了行路方便，穿上了走长路的“远游履”；而这些书呆子，连大门也不轻易出，却也要照猫画虎，穿上一双；他们似乎连生在什么时代都忘记了。真是既可笑，又可怜！

在我们的现实生活中，象鲁叟这样的书呆子是罕见的。但是读书不注意消化，读了书不会灵活应用，这样的事情却并未绝迹。例如学了语文不会写文章，学了数学不会计算，学了珠算口诀拨不动算盘，学了物理、化学不会联系工农业生产实际，这样的现象也还是有的。

要纠正上述种种现象，就得不断地改进读书的方法，克服“学而不思”的毛病。学习的立足点要高一些，对所学的内容要钻研得深一些，多注意联系实际，多注意社会应用，多下一些分析综合的功夫。这样，久而久之，就会使我们的学习取得更好的效果。如果不是这样，那我们对鲁叟的嘲笑，岂不是“五十步笑百步”了吗？

李白在诗的最后说：象智史这样的人，对社会是没有什么用处的，还是以“归耕汶水滨”为好。对李白的这个说法，应从两方面来认识。从李白的主观上考查，说明他有轻视农业、轻视劳动的毛病，好象没有出息和作为的人才该种地，这是典型的剥削阶级意识。但从另一方面看，象智史这样的书呆子，呆在家里倒是比到社会上去要好一些：这种人要到社会上做事，只会办糟，不会办好。何以见得？马谡的故事就可证明。

学知识是为了应用。知识是不是真正学到手了，检查的标准之一就是看他的客观现实中，是不是会正确应用。条文记得不少，谈起来眉飞色舞，如果不能与实际结合，并不能算真正懂得了；一旦应用于实际，很可能应付地碰大钉子，出大漏子，甚至会败坏事业。三国时的马谡，就是一个典型。

马谡自幼熟读兵书，条文记得滚瓜烂熟，自己也常以此为骄傲，可是事实对他毫不留情。

他失街亭一事便是个证明。

蜀主刘备死后，蜀国丞相诸葛亮，按照刘备的遗愿，继续奉行了“联吴伐魏”的方针，积极巩固后方，准备进行北伐。当他七擒孟获，征服“南夷”，并使内部得到巩固以后，又用“反间计”使魏主曹睿撤了司马懿的职，这就为诸葛亮出师伐魏创造了有利的条件。

诸葛亮趁着这个有利的大好时机，迅速出兵祁山，打算先去攻打长安，夺取中原，进而统一全国。

出兵后节节胜利，连败魏军。驻守在新城的魏将孟达，看到蜀军的优势，也与蜀军几次联系，准备掉转枪头，从东路攻打魏国的国都洛阳，与攻打长安的蜀军进行紧密的配合。

在这种形势下，魏主曹睿害怕极了，他亲赴长安前线督战，并虚心接受大臣的建议，重新起用司马懿统帅大军，与蜀对敌。

司马懿不愧为作战老手，深有谋略。他首先消灭了孟达，然后领兵出关，准备破蜀，由此展开了对于街亭的争夺战。

两军对垒，他们为什么首先要争夺这个很不起眼的街亭呢？因为它的战略地位大重要了。它在现在的甘肃省清水县东北，是个通往汉中的咽喉，军事要道，所以非争不可！

有一天，诸葛亮听到说司马懿引兵出关，心想：“他一定要夺取这个地方。便召开了军事会议。他说：“现在司马懿出关。一定要争取街亭、这是

我们的咽喉之地，谁可以前去把守？”

话音未落，马谡应声而起——“我愿去。”

诸葛亮说：

“街亭地方虽小，可是关系重大。如果街亭失守，我们会全局失利。你虽然读了很多兵书，可是街亭并不好守。那里既没有城墙，又没险要的地势好利用，要守住是有很大的困难啊！”

马谡不服气他说：“我自幼熟读兵书，精通兵法，连个小小的街亭都守不住，要我还有什么用！”他坚持要去。

诸葛亮说：“司马懿可不比寻常将领，他还有个先锋张郃，作战勇敢，智谋过人，是魏国名将，你恐怕不是他们的对手。”

马谡说：“不要说是司马懿、张郃，就是魏主曹睿亲自出马，也没有可怕。要有差错，我拿全家性命作保！”

诸葛亮知道马谡这个人言过其实，所以在答应马谡请求的同时，又选派了一个平时办事很谨慎的上将王平作副将，要他们遇事好好商量，另外还作了一些其他部署。

马、王二将领兵来到街亭。察看了一下地形，马谡笑着说：“丞相也太多心了。这么个偏僻的山路，司马懿怎么敢来呢？”接着下令在山头安营扎寨。

王平说：“您这样做可就错了。这样的地势应该在要道上驻军，并且筑起城墙来阻挡敌兵。依了我的办法，就是司马懿有十万大军，也休想过去。您现在放弃要道，在山头上驻军，如果司马懿突然袭来，四面围住，您用什么办法保住街亭！”

马谡哈哈大笑，说王平：“你真是女人般的见识，兵书上说‘凭高视下，势如破竹。’如果司马懿敢来，我要杀他个片甲不留！”

王平说：“我跟丞相多年，经过多少阵势；每次战争，丞相总是尽心指导。要叫我看，这山是死地。如果魏兵攻来，断了我们的取水之路，不用打，我军就乱了。”

马谡气势汹汹他说：“不许你胡言乱语！兵书上明明写道，‘置于死地而后生’，要是司马懿断我水路，不更激起我军的拼死战斗吗？那真是一顶十，十顶百呢！我常读兵书，深通谋略，丞相有了事还要问我，你是什么人，敢阻拦我！”

王平无奈，只得说：“您一定要在山上下寨，那就分给我五千人马。我到西山下面安一个小的军寨，也好摆一个互相接应的阵势。如果魏兵突然袭来，也好抵挡他一阵。”

就连这个最起码的请求，马谡也不肯答应。二人正在争持不下，忽然间，山里的老百姓，成群结伙地跑来说：“魏兵到了！”马谡这才赌着气分给了王平五千人马，并说：“你既然不听从我的命令，等我打败了司马懿，在宰相面前论功行赏，可就没你的份了！”

司马懿来到街亭看了马谡的阵势，果然先断了山上的水道。并命智勇多谋的张郃，率领精兵勇将，截断王平的所带人马拥而进，把个小小山头，围了个水泄不通。

马谡的兵马，在山上看到敌兵声势浩大，一个个吓得丧魂落魄。马谡指挥大军向下冲杀，将士们你看我，我推你，没有一个敢向前冲。马谡十分生气，斩了两个将领示众。士兵们一看主帅发火了，只好向山下冲，可是哪里

冲得动呢！又只好退回来。马谡见大势不好，只得命令士兵，坚守寨门，等待外援。可是山上缺水，战士们吃不上饭，不到一天功夫，军营里便乱腾起来：半夜里，很多人偷偷开了寨门，下山投降司马懿去了。这时，司马懿又放火烧山，山上更乱了。马谡见大势不妙，只得带了几个残兵败将，杀开一条血路，从西山脚下，取路逃命去了。

王平在山下扎寨，但人马太少，寡不敌众，最后只好冲杀出来，退守阳平关。街亭就这样失守了。

这是一个很教育意义的故事。

马谡学会了一堆兵法条文，只会纸上谈兵，便盲目自满起来；而打起仗来，不会灵活运用军事原则，又不肯接受有实践经验的人的劝谏，失败是必然的，为什么呢？这是因为，街亭这条山路，如果在重要地方筑城扎寨，虽不能说“一夫当关，万夫莫开”，但起码不至失守。而马谡呢？他把有利的地形拱手让给敌人，自己却跑到山头上等待敌人的围困，还美其名曰“凭高视下，势如破竹”，这不是说梦话么？在某些时候，在某种特殊情况下，因奇设计，“置兵于死地而后生”；并不是办不到的。这在作战史上也有过先例。但自己本来有把关战胜敌人的主动权，却硬要变主动为被动，把自己置于死地。这样做，只能是“置于死地必死”！

如果马谡是空对空、纸上谈兵的典型，那么下面我们讲给你的爱迪生则是一位实对实，不尚空谈的科学家。

我们想通过这一正一反来说明：知识的问题来不得半点空，一定要扎扎实实。耍花枪，耍滑头是绝对要不得的。但如今这种耍花枪、耍滑头的人大有市场，特别是加之商品利益的催化，这种现象在知识界、读书界也很多。现今很多的书可以完全不读，不看，不要认为精装本就是好书，在精装书皮的后面也是一堆废话、空话。

在今日转型期的中国，是一个急需新理论、新知识的时期，有大量的新问题急需回答。象马谡这样的人是最有害的，而象爱迪生这样踏踏实实的人是最需要的。

社会的转型带来了人的浮躁，人心的浮动，也带了学问的浮躁、空洞。正是在这个意义上我们既反对马谡那样空套教条的人物，也反对那种对现实不做深入研究，空发议论的人物。糊涂学的力学之道反对空名，提倡求实的作风，提倡利学的精神。所以我们赞扬爱迪生，他虽然是一个自然科学家，但他求实、务实，勇于实践的精神是永远值得我们学习的。1876年，爱迪生创立了门罗公园研究。其实，所谓门罗公园，只不过是离纽约不远的一个小村子罢了。他的碳素电话机、电灯等重大发明都是在这里研制成功的，其中有一项就是“会说话的机器”（留声机）。

1877年，有一天，爱迪生在试验电话的时候，忽然发现送话器里的碳质薄膜会随着声音的颤动而震动。他立即找来了一根细钢针，把一头固定在碳质薄膜上，而让钢针尖接触手指。当他对着送话器讲话时，钢针尖果真震动了起来。他想：如果把声音的颤动变成机械的震动，那就一定把人的声音贮存起来；反过来，假如让针尖带动薄膜重新震动，也就一定能发出原先的声音了。

他幻想着这将是一架十分奇妙的“留声的机器”，于是便在昏暗的煤气灯下进行刻记短针颤动的试验。他先用纸条，又用换胶板，再换白垩，都不满意，最后才猛然想到：要把声音贮存起来，最好是把钢针尖放在一层比较

薄的锡箔上滑动，刻下深浅不一的纹路，而且纹路还不能重迭。如果把这片锡箔裹在一个能转动的带有细螺纹的圆筒上面，圆筒一转，针尖就会自然地在锡箔上呈螺旋形地向前滑动，这样，声音不就被贮存起来了么？……

一天，爱迪生把克鲁西叫到办公室来，从笔记本里撕下了一张草图，笑咪咪地递给他。“这是什么玩艺儿？”克鲁西楞住了，怎么也猜不出来，心里纳闷极了。他按照图纸，做好了这个小玩艺儿，还闷在葫芦里。当他把它送到爱迪生的手里时，便憋不住地问道：“这到底是个什么东西？”爱迪生抿着嘴笑了笑，回答他说：“这是一架会说话的机器。”克鲁西也不言语，微笑着摇了摇头，还以为他是在开玩笑哩！

这时，车间主任卡门正好有事来找爱迪生，听到爱迪生说机器会说话，也根本不信，说：“要是你能叫它开口说上一句话，我愿意以一盒雪茄烟打赌。”克鲁西也凑合着说：“我愿意输一篮苹果。”爱迪生说：“行啊！”

他俩静静地站着，只见爱迪生一边将钢针尖接触锡箔，用摇动摇柄，一边对着发话器唱道：“玛丽有只小羊羔，它的绒毛白似雪……”。唱完后，提起发话器，使它离开圆筒，再把曲柄倒退地转动着，使圆筒退回到钢针尖最初接触的纹路上。当他一向前转动曲柄，机器果真鹦鹉学舌似的唱起来了。

“玛丽有只小羊羔，它的绒毛白似雪……”，声音清晰极了，竟跟爱迪生刚才唱的一模一样。这进，克鲁西和卡门的眼睛瞪的滚圆，嘴巴张的老大，都惊呆了。半晌，克鲁西才喃喃自语他说道：“我的上帝，这玩艺儿还会唱歌哩！”

在以后的几个星期里，爱迪生和他的助手们又对它作了重大的改进。直到12月6日的夜里，爱迪生又画好了新的图纸交给克鲁西，对他说：“照图样把模型赶一赶，马上申请专利。”

第二天，爱迪生把这架留声机用布包好，乘火车来到纽约，兴高采烈地去拜访著名的美国科学杂志《科学的美国人》的主编俾契。爱迪生一踏进他的办公室，就把包裹往办公桌上一放。“这又是什么新奇的玩艺儿？”俾契疑惑不解地问道。爱迪生也不吭声，只笑了笑，便打开包裹，露出了一架奇怪的小机器。俾契见了，仍不明白究竟是什么东西。爱迪生请全用手摇动曲柄，他才摇了几下，只听到嚓嚓几声过了以后，机器竟突然说起后来了。“早安，先生！您知道留声机是什么东西么？……”，说完后，接着便是精彩的表演，又是唱歌，又是吹口哨，又是咳嗽，又是打喷嚏……。俾契先是大吃一惊，接着便咯咯地笑了。

“爱迪生带来了一架会说话的机器！”这消息象闪电一样，很快地传遍了整个杂志社。人们蜂拥而至，都争相观看这神秘的小机器的精彩表演。俾契怕人多把地板踩塌了，便请爱迪生停止表演，人们这才渐渐散了。

次日，《科学的美国人》和纽约各大报都以“今日最大发明——会说话的机器！”为题，报道了这一惊人的消息。

“会说话的机器”的消息，很快地轰动了美国，传遍了全世界。从小学生到教授、科学家、艺术家、杂志编辑、新闻记者，都络绎不绝地来门罗公园参观。看完它的表演的，没有不拍手叫好的。只有一个牧师喃喃地向上帝祈祷着：“仁慈的主啊，难道这是真的吗？”

英国好不容易才弄来了一个“会说话的机器”的模型，举行了盛大的学术报告会；法国专门给留声机一笔奖金，并把它的发明者封为爵士。可是，有些“科学家”竟把爱迪生骂成一个招摇撞骗的大坏蛋，胡说什么“一个卖

报出身的混蛋，能发明什么机器！”……

1878年4月18日，爱迪生和他的助手白契勒应邀驱车来到美国科学院作了关于留声机的动人的学术报告。当天夜里，海斯总统在白宫接见了他们，并怀着极大的兴趣欣赏了留声机的精彩表演。

爱迪生所发明的留声机，为人类的学习、工作和生活作出了巨大的贡献。尽管后来它已被电唱机、收音机、收录机所代替，然而，没有昔日的留声机，也就不可能有今天的收录机。因此，人们是永远也不会忘记“会说话的机器”的。

“夜间的太阳”

电光闪闪，雷声隆隆，在漆黑的夜晚，一道道雪亮的闪电划破长空，人们惊讶着、战栗着，说电是电母放出来的。这是人类对自然放电现象的神话认识。

18世纪末叶，美国的富兰克林用风筝在暴风雨中捕捉雷电所放射出来的电火花，在人们面前展现出了电世界曙光。

19世纪初，英国的戴维用一组电池和两根碳棒，造出了弧光灯。可惜弧光灯太刺眼了，耗电量又大，根本不适合家庭使用，也只是昙花一现。

1831年，英国的法拉第发现了电磁感应现象，得到了感应电流，发明了发电机，而开创了人类的电气化时代。

1876年，俄国的约布罗契柯夫发明了电烛，把繁华的巴黎照耀得如同白昼一般。

为了克服弧光灯的缺点，戴维又用很细的白金丝通过电流而发光，虽然白金丝很快地就被烧掉了，但它那微弱的光亮却照亮了爱迪生发明白炽灯的方向和道路。

1877年，爱迪生开始着手研究白炽电灯。为此，他查阅了大量的资料，摘记了20个本子，共计4万多页。从中，他不仅了解了在电力照明上前人的成就和进展，也总结了前人的经验和教训。

在这段时间里，爱迪生常常通宵达旦地干着，疲倦了，就把书当枕头，在实验桌上打个盹，有人曾开玩笑地说：“怪不得爱迪生懂得那么多知识，原来他连睡觉的时候都在吸取书里的营养哪！”

他想：要是灯照明，只要把电阻既不大，而又耐高温的导体材料装在玻璃泡里，通上电流，便会发出光来了。科学原理虽然很简单，可做起来却竟比登天还难哩！

爱迪生沿着前人的脚印，先用碳、石墨、白金，铂铱合金等等试验，在炉子里烧啊烧的，便熔化断裂了，又改用棉纱、纸、木材等纤维质的东西，但也好不了多少，还没烧上几分钟便熔化断裂了。怎么办呢？……。有一次，他用一寸长的纸条烧成碳做成灯丝，当他小心翼翼地把这根碳灯丝的两端接到电池的正负两极上时，只亮了一下就断了。他想，这一定是空气中的氧捣的鬼，便叫白契勒用抽气机把玻璃泡抽成真空，果然不出所料，碳化纸条竟亮了8分钟了。

他又用白金作试验，白金的熔点在金属中是出类拔萃的了，可还是经不住烧。那出路又在哪里呢？必须改变电灯的结构。他将两根白金丝绕成螺旋形，并排地装在玻璃泡里，当中加了一根小横杆，以通过电流。又用白金制

成棒状物，作为调节器，把它的一头固定住，另一头与小横杆相连接，成“T”字型。试验结果，电灯的寿命已延长到一两个小时了，但却有个打忽闪的毛病，时亮时熄，离成功还远着哩！他接着又用钨、钨、钨、钨、钨、钨等稀有金属做灯丝，但效果仍不好。

爱迪生绞尽脑汁，煞费苦心，历时一年多，先后用了一千六百多种矿物和金属的耐热材料，进行了上万次的实验，结果都失败了。不久前，对他发明电灯，报纸上还大吹大擂哩；可一转眼呢，报纸上却讽刺他、讥笑他了，说他这是白日做梦，是疯子。甚至许多科学家都断言电灯是根本做不成的。

无论是吹捧还高讥讽，爱迪生都不为之所动，他毫不气馁，默默地转发着失败的教训。只见他左手抓着头皮，右手在桌子上敲打着，不知怎的，手指碰到了桌上的一堆灯捻子，他那灰色的眼睛突然一亮，便叫助手拿来几轴棉线，助手们按照他的吩咐，把棉线弯成发夹的样子，放在镍制的模型里，送到高温密闭的炉中，烧成了一根碳精丝。可是脆弱的碳精丝娇气十足、非常脆弱，稍一震动便断裂了。断了又烧，直到第3天才烧出了一根完整的碳精丝。怪倒霉的，当助手把它小心翼翼地送到玻璃工面前，还没有来得及装进玻璃泡就断了。爱迪生并不泄气，当天晚上又烧成了第2根，不巧，又被一个玉匠的改锥给打碎了。他仍然毫不灰心，到半夜又烧成了第3根，这回波姆好不容易才把它装进了玻璃泡。

天快亮时，波姆用抽气机抽掉了灯泡里的空气，再把抽气口加以密封，一通电流，电灯便亮了，而且光线是那么明亮、柔和、稳定，成功了！1879年10月21日，世界上第一盏火炽电灯诞生了！爱迪生发明的“夜间的太阳”使人类进入了电灯照明的新时代，这真是一个奇迹，一个伟大的发明！

这第一个“夜间的太阳”——电灯，整整地照亮了45个小时，爱迪生的助手们都唱着、笑着，就连圣诞节都没有这么欢乐、这么热闹哪！

除夕之夜，门罗公园挂着几百盏明亮的电灯，照耀如同白昼，来参观的人络绎不绝、比肩继踵，比赶街、过节还热闹哩！

人们都沉浸在一片欢乐之中，只有爱迪生一人却又陷入了沉思之中。为了让千家万户，不，要让全人类都用上电灯，他又继续用杉木、亚麻、稻草、藤条、椰子壳等六千多种植物进行了试验，甚至连他的助手克鲁西的黑胡子和麦肯基的红头发都用上了，仍不满意。

1880年5月的一天，在实验室里，他正在想着灯丝的时候，忽然看见上桌上放着一把东方的竹记，就在他信手拿了起来的一刹那，脑子里突然闪现了一个念头：为什么下去试试竹丝呢？……。他把扇子撕了，要白契勒把它削成竹丝，放进柑蜗里碳化，试验结果电灯竟亮了1200小时（55天）！他简直无法抑制内心的激动，当即派了几个人跋山涉水，远涉重洋，走遍了西印度群岛、中美洲和亚洲的许多国家，搜集了几千种竹子的样品。试验结果，以日本的一种竹子最为理想，于是便派人与他们签订了合同大量收购，成批成批地生产出了竹丝做的电灯。

1882年，爱迪生在纽约建起了世界上第一个发电站。从此，由于无数的“夜间的太阳”的照耀，而使人类在光明中开始了新的生活。

后来，爱迪生又继续研究，采用高熔点（摄氏3400度）的钨丝，并在灯泡里注入氮气，不仅使电力发光效率提高了3倍，而且还大大延长了灯泡的寿命。这种光亮、柔和、耐用的灯泡就是我们现在普遍使用的钨丝灯。

现在，除了钨丝灯这样的火炽灯以外，还有荧光灯、霓虹灯、高压钠灯、

碘钨灯，甚至还有被称为“小太阳”的氙灯了。但是，不管我们是在钨丝灯、荧光灯（日光灯也是一种荧光灯）一下学习、工作和劳动也好，还是在高压钠灯下漫步也好，或是在具有现代照明设备的影剧院、舞厅、体育场馆娱乐和欣赏时，都会想起灯的伟大发明家——爱迪生，并对他肃然起敬。

求实就是一种科学的精神，而马谩的死守教条就是一种伪科学的精神。因而糊涂学的为学之道所倡导的是一种科学精神。

自五四以来，德先生，赛先生已被喊了几十年，但这位赛先生，这种科学精神并没有完全被人们所接受。违背科学的教条主义仍在许多方面束缚着我们的思想和行为。我们现实生活的一些问题在书本上及有答案，那只有提倡这种实事求是的科学精神。

追求科学的精神并非易事，因科学是来不得虚假的，科学的成果获得是要冒风险的。垂手可得了的好事是没有的。当年鲁迅曾写下赞扬第一个吃螃蟹的文章。也就是赞扬这种科学的精神，勇敢的精神。

为什么现实生活中空对空的书生多，为什么生活中真正追求科学精神的人少？说到底，空对空，守教条，一切照书本办，象马课那样容易，省事，省心。而要按科学精神办，按实际情况办，要费事，费心，要担心受怕。真正有那种不怕死，不怕苦，以真理为准的人并不多，所以，科学的精神才值得人们学习。

糊涂学的为学之道之所以被称为糊涂就在于它并不赞成、提倡这种省事、省心，容易做成但实际有害的教条主义学风，而主张这种科学的求实精神。

显然，追求这样一种科学的求实精神是要有风险的，要担惊受怕的。在科学的道路上从未有平坦之路，在科学的大门口犹如在地狱的大门口。实际上在科学史上失败的例子远远多于成功的例子，正是有无数的失败者，才造就出了一个成功者，如果科学的成就就那么容易，科学的精神那么易掌握，岂不是人人都成了科学家？

为什么只有少数人成为科学家？为什么在科学探讨的道路上只有少数人成功？最根本的是成功者真正理解了科学的精神。

这种求实的科学精神的要旨在于：不怕失败不计名利，为科学而奋不顾身！不妨看一下历史，哪个科学家是舒舒服服获得自己的科学成果？没有！所有的成功者都伴着死的威胁，都是与困难为伴，以自己的生命挖取了成功。

除生死度外，名利抛开，这样的人在平庸的人看来是“傻瓜”，是“糊涂旦”，在那些以金钱为人生目的人看来是“笨到了家”，但糊涂学的治学之道正是认为他们才是人类精神的代表，是读书人的真正英雄！！读一读诺贝尔的事迹吧，在这里你才会认识到在生死的搏斗中成功的英雄。

从1901年瑞典皇家科学院把“诺贝尔奖金”颁发给X射线的发现者伦琴以来，除了两次世界大战没有颁奖外，每年都在诺贝尔逝世纪念日——12月10日在斯德哥尔摩举行一年一度的授奖典礼。

诺贝尔奖金获得者坐在很高的、刻有狮头的雕花皮背的扶手椅上，面向观众。在一片乐曲声中，瑞典国王陛下跟获奖者一一握手后，便把诺贝尔奖章、证书和奖金颁发给每一个获奖者，接着，获奖者都一一发表演说，授奖典礼异常热烈隆重。1957年，美籍华裔原子核物理学家李政道、杨振宇博士荣获了该年度的物理学奖，为中国人赢得了这一崇高的科学荣誉。

诺贝尔是什么人，诺贝尔奖金是怎么来的呢？

诺贝尔是瑞典化学家，是黄色炸药、胶质炸药和无烟炸药的伟大发明家，是一个“不怕炸死的人”。

1847年，意大利的阿斯康尼亚·苏伯莱洛首先用制造肥皂的副产物甘油和浓硫酸、硝酸混合，而制成了硝化甘油，但却不知道它的性质和用途。有一天，他把它装进玻璃杯中，用酒精灯加热，想看一看它蒸发后是个什么东西，结果却引起了爆炸，把他吓了一跳，硝化甘油炸药就是这样发明的。

硝化甘油炸药滴入火中会燃烧，无论加热、震动或捶打都会爆炸而造成伤亡，就连制造、贮存、运输都很危险，极不安全，确实是一匹难于驯服的“烈马”。

诺贝尔决心驯服这匹“烈马”。他想，如果把硝化甘油和黑人药混合在一起就一定能够制造出一种爆炸力极强的炸药。可搞科学实验是费钱的啊，不得已，他只好去求助于资本家们，但都被拒绝了。最后，他去到法国，求见了拿破仑三世，向他极力说明如果烈性炸药发明成功，便可用于开矿山、挖运河、凿隧道，而这个法国皇帝却在暗想：“如果研制成功，用于战争倒是大有可为哩！”于是，他便召见了银行家贝拉尔，要他出资10万法郎，在斯德哥尔摩的海伦坡附近建立了一座实验室。实验结果，出乎预料的是，由于硝化甘油被黑火药所吸附，爆炸力反而大为减弱了。这是怎么回事呢？他想，问题可能不在炸药本身，而在于引爆装置不完善。

1864年9月3日，诺贝尔用含汞的镭酸盐进行试验，刚一引爆，轰隆一声巨响，实验室便被炸得飞上了天，地下炸出了一个大坑，残垣断壁被烟雾所弥漫，旁边的人都以为他已经被炸死了。可是，不一会儿，他却从瓦砾堆里爬了出来，发疯似地吼叫道：“成功了，成功了！”人们见他满脸血污，要把他送医院，可他却说：“请给一杯水吧！”他把水一饮而尽后，兴奋地说道：“可找到它了！”

为了驯服这匹难于驯服的“烈马”，诺贝尔一家有的付出了鲜血，有的献出了生命。他的一个弟弟当场被炸死，他自己受了重伤，他父亲受了这场打击，成了半身不遂。

爆炸声吓坏了周围的居民，但却吓不倒“不怕被炸死”的诺贝尔。在居民们的一片反对声中，海伦坡是不能再搞了。为了安全，他就搬到斯德哥尔摩郊区的马拉湖中的一艘渡轮上继续试验。

他由这次爆炸中发现镭酸汞受到撞击或摩擦，就会立即引起爆炸，他想，能否把它作为引爆物呢！他夜以继日地研究试验，终于制造成了雷管。

1865年，他正式建立了硝化甘油工厂。订货单从欧洲和美洲雪片似的飞来。他新发明的炸药威力极大，可危险性更大。美国的一列火车被炸成了一片废铁，德国的一家工厂被炸成一片废墟，航行在大西洋上的“欧罗巴”号轮船被炸得船沉人亡……。在此情况下，各国政府都纷纷下令禁止运送炸药。

诺贝尔毫不灰心，继续研制更新的炸药，决心生产出稳定、安全的炸药来。说来也巧，在把这种炸药搬到船上的过程中，他看见搬运工人从货车上卸下硝化甘油罐时，硝化甘油从一个罐的裂缝里流了出来，与地上的硅藻土混合成了固体，并没有发生爆炸。他从这一偶然的发现中受到了启示，马上抓了一把混合物进行试验，结果奇迹又意外地出现了：这种混合物不引爆时，无论是对它加热、震动或捶打都不会发生爆炸，非常安全；一引爆更猛烈爆炸，而且比单纯的液态硝化甘油的爆炸威力还大得多哩！试验完全成功了，诺贝尔真是喜出望外，他便把硝化甘油与硅藻土按三比十一的比例混合在一

起，制成了硅藻土硝化甘油炸药——安全炸药，而大量投入了生产。

诺贝尔在发明了黄色炸药（即安全炸药）后，并没有裹足不前。他在想，怎样才能使炸药既有硝化甘油的爆炸威力、又有黄色炸药的安全性能呢？……。有一天，他在实验室工作时，一不小心，手指被划破了，便顺手用硝酸纤维素敷住了伤口。晚上，伤口疼得他怎么也无法入睡，他突然想到，“喂，能不能把硝酸纤维素同硝化甘油混合在一起呢？试试看吧！”他忘了手上的疼痛，一骨碌爬了起来，跑到实验室去。他立即把十分之一重的火棉（即硝酸纤维素）溶于十分之九重硝化甘油之中，制成了既非常安全、爆炸力又极强的“炸胶”——胶质炸药。诺贝尔还不满足，又继续前进。1887年，他又把少量樟脑加到硝化甘油和火棉炸胶中，而发明了无烟炸药。

黄色炸药—胶质炸药—无烟炸药，一个比一个更安全，一个比一个爆炸力更强，一个比一个更先进。

诺贝尔发明的炸药，对公路、铁路的修建，隧道的开凿，煤矿、铁矿的开采，发挥了巨大的威力，为人类的生产建设作出了不可估量的贡献。他冒着生命危险发明炸药，完全是为了造福于人类，而有人却利用它来制造杀人武器，发动侵略战争，给人类带来更大的灾难，他为此而痛心不安，可他又无法制止。为了科学的发展和人类的幸福，诺贝尔于1895年11月29日在巴黎写下了遗嘱：“……愿将我九百二十万美元遗产的利息，于我死后，每年分赠给世界上对物理学、化学、医学、文学和和平事业有伟大贡献和成就的人们……。”并说“这奖金不论国籍、人种和语言，只发给确实对人类有不可磨灭的贡献的人。”这就是“诺贝尔奖金”的由来！

诺贝尔生为科学、死为科学的精神，令人敬仰！伟大的发明家诺贝尔将和著名于世的“诺贝尔奖金”一起，得到永生！

糊涂求财篇

一、吃亏是福，财去人安

人常说，吃亏是福，财去人安，这不仅是糊涂学的一条重要原则，也是人们最难理解和最难做到的。世上有多少人为了自身的利益，为了不吃亏，少吃亏，或为了多占他人便宜而演出了一幕幕你争我夺的人间闹剧。“人为财死，鸟为食亡”这句俗语说的真是入木三分。岂不知吃亏与占便宜，正如祸和福一样是相互依存，相互转化的。

可能有人会问，吃亏就是吃亏，占便宜就是占便宜，怎么能说吃亏反而是福呢？我们不妨换个角度来考虑这个问题；吃点亏，一是内心平静，不七上八下，二是得到旁观者的同情，落个好人缘，三是这次虽吃点亏，但因获得了道义上的支持，下次可能会得的更多，何亏之有？反之，占了他人的便宜，发点不义之财的人心理上能安稳吗？二是失去人缘，落个坏名声，三是因为占一次便宜而堵了自己以后的路，得不偿失。所以，吃亏表面上是祸，其实是福，占便宜表面上是福，其实是祸。

善于吃亏的人一般平安无事，而且终究不会吃大亏，所谓善有善报。相反，总爱贪便宜的人最终贪不到真正的便宜，而且还会留下骂名，甚至因贪小便宜而毁灭自己，所谓恶有恶报。

要做到不计较吃亏，甚至主动吃亏，就需要忍让，需要装糊涂。既然认识到吃亏是福，就不要斤斤计较，眼里不揉沙子。在得失上装装糊涂就能更好地体会出吃亏是福的深刻含义了。

1. 钱财未必争夺得

已故台湾“经济部”副部长吴梅村，他的人生哲学只有四个字——难得糊涂。

生前，在他办公室的墙上，挂着一幅由郑板桥题字的“难得糊涂”的复制横幅，上面写着：“聪明难，糊涂难，由聪明而转入糊涂更难；放一著，退一步，当下心安，非图后来福报也。”

很凑巧的是，台南帮企业集团的领导人吴三连，他服膺的也是“难得糊涂”的哲学。

吴三连说，“做人要难得糊涂，过份的精打细算，有时仍抵不过天算，钱四脚，人两脚，钱来找人才行，人去找钱就难了。”

他会说出这一番道理，是有一段典故的。

吴三连年轻时赴日本商科大学读书。毕业后在报馆当记者，因感到租房子的不便，乃决心要买一栋房屋。第一次存满三千日币（刚够买一栋房子），不料太太生病，这笔钱只好移去当医药费，钱花光，太太的病也好了；第二次又存了三千日元，这次轮到小孩生病，只好又是花钱消灾；第三次再存了三千日元，想不到一位友人需要三千元交保，否则要坐牢，只好又把这笔钱借给朋友应急。从此，他就不再刻意去追逐财富了。

吴三连又说：“做人要假糊涂，真聪明。”

什么是假糊涂呢？他认为，假如有部属兴冲冲地向你提供意见时，千万不可只听了一半，就自作聪明他说：“这个构想我早就知道了，你不用再讲了。”因为这样会阻碍部属参与表现的机会。纵使你早已知道，也要假糊涂

很有耐心地听完部属的建议，这么一来，部属才会踊跃建言，许多有价值的构想，才会源源不断地贡献出来。

细细品味吴梅村与吴三连连的“难得糊涂”，可能你会发现，这里面有很深的哲理。

2. 别做钱财的奴隶

美国石油大王洛克菲勒他不到五十岁就成为亿万富翁，不过，他自从只是财富的保管人，所以乐于捐钱给社会大众。

然而，找他捐钱的人太多了；无论早晨或夜晚，还是上班与用餐时刻，都有人请他捐钱。有一次，在一笔大捐款之后，一个月内请求捐助的人数竟超过五万人。由于洛克菲勒要求每一笔捐款都必须有效地使用，所以每一件申请案均须仔细调查。面对那么多的求助者，他急得跳脚。

他的助手盖兹提出忠告：“您的财富像雪球般，愈滚愈大。您必须赶紧散掉它，否则，它不但会毁了您，也会毁了您的子孙。”

洛克菲勒告诉盖兹：“我非常了解。请求捐助的人实在太多了，但我一定要先弄清楚他们的用途才肯捐钱。我既无时间也无精力去处理此事，请你赶快成立一个办事处，负责调查事宜。我根据你的调查报告采取行动。”

于是，在一九一一年，设立了“洛克菲勒医药研究所”；一九一三年，成立了“教育普及会”；一九一三年，设立了“洛克菲勒基金会”；一九一八年，成立了“洛克菲勒夫人纪念基金哲学家史威夫特（Dean Swift）说过：“金钱就是自由，但是大量的财富却是桎梏。”洛克菲勒深谙这个道理，他一生之中共捐了五亿五千万美元，他的捐助，不是为了虚荣，而是出自至诚；不是出于骄傲，而是出自谦卑。

他一生不做钱财的奴隶，喜爱滑冰，骑自行车与打高尔夫球。到了九十岁，依旧身心健康，耳聪目明，日子过得很愉快。

他逝世于一九三七年，享年九十八岁。他死时，只剩下一张标准石油公司的股票，因为那是第一号，其他的产业都在生前捐掉或分赠给继承者了。

3. 节制欲望

凡事喜欢圆满，成功要争到十分；采花挑最大的一朵，衣服穿最新的一件；外面的天空好狭小，我的理想比天高——这种少年心态，想来是每一个人都经历过的吧。就像小娃娃吃糖，小小的手握满了，还要叫妈妈把糖放满他的小口袋。这种急切地向世界索取的情态，在少年时代固属可爱，但是，当一个人长大了，独立了，孤身融入茫茫人海中去的时候，他就会发现，世界很大也很小，所求的希望很近又很远，越是急切想得到的东西，越是比别物更难得，期望越高，失望就越大。这是为什么呢？因为相对于社会、相对于人生来说，个人的精力、能力、时间毕竟是有限的；由于世界上的物质有限，所以创造也就有限，得到的更是有限。由于这种“有限”无处不存，无时不在，它铁面无私地面对着每个人的欲望，就像春夏秋冬的季节更换那样不可移动，个人是无法打破这个规律的，总要循序而进，好高务远者，不免就要多跌几跤了。其实，这个世界是公平的。有所失必会有所得，付出了的，总是会有回报；而有所得也必有所失，尤其是当得到的东西超出了常人

所能负担的程度，则“久暖而瘟”，成为灾难。名誉、地位如此，个人的追求，也是如此。一旦超过了社会承受能力的极限，追求就成了一种虚无，一种负担。所谓大起者，必有大落，盛极者，必随衰亡。

《庄子》中有一则故事，形象地讲述了追逐欲望所遭遇的结果。

有一次庄子在林中打猎，看见一只奇异的鹤鸟由南方飞来。碰着庄子的额头飞过去，停在树林里。庄子很纳闷：“这是什么鸟？有这么大的翅膀，可是却不高飞；眼睛这么大，却连人都看不见。”于是，他便跟随鹤鸟进了树林。仔细一看，他发现鹤鸟在树荫里对准了一只螳螂，而这只螳螂正举起臂膀准备捕捉一只在枝头鸣叫的蝉。螳螂与鹤鸟都被眼前的利益所蒙蔽，而没有觉察自身面临的危险。庄子见状心惊道：“唉！凡是互相求利的事物，必然互相拖累；有心谋害他物，就招引别物谋害自己。”这就是“螳螂捕蝉，黄雀在后”一句成语的由来。

这个寓言提示我们，欲望不可过大，当你的欲望对准了某个事物时，一定要审时度势，防止出现“黄雀在后”的局面。譬如，你若贪求名利，就要担心官场的倾轧；你若贪图钱财，也要担心别人觊觎你的财产。所以，一个人要想快乐的生活，最好不要有过多的欲求。

《荀子》中讲：“欲虽不可去，求可节也。欲虽不可尽，可以近尽也。”人类是欲望的奴隶，不管多么贪贱的人，也会有与其相符的欲望；不论拥有多大的权力，也不会断绝欲望。但是，欲望是可以控制、管理的，借此才能建立起社会的秩序。我们的某种欲望一旦获得满足，必定会出现更高的欲望。欲望是永远不会满足的。如果欲望可以满足，人就不会再努力，也就不会有进步。不过，欲望虽然很难满足，要无限地靠近满足，也并非做不到。被满足的欲望，就不再是欲望，想借此刺激人，其必不为所动。降低欲望的一个办法是尽可能节制欲望。聪明应该懂得制欲、节欲。

4. 钱攥得太紧反而会失去

金钱是生活中不可缺少的，它常常与极度的痛苦和欣喜若狂紧密相连。当你有钱的时候，你从来不觉得钱够了，而且有了少，就想得多；有了多，还想得更多。所以人们往往把钱抓得太紧，精明计算，生怕吃一点亏，而这样做的结果，却事与愿违，本可以到手的钱，反而失去了。有这样一个故事。

安妮是一位中年妇女，正在纽约一所大学攻读文学。她被介绍给一位职业作家，说她可以帮助这位作家编辑他已经撰写的一系列小故事。安妮过去从来没有编辑过小说，但是15年以前她在澳大利亚期间当过一位纪录片编辑的助理。她对戏剧有一种自然的本能。在美国过去的15年里，安妮遇到了不少坎坷，日子过得很清苦。为了谋生，她常常被迫干一些令人厌烦、工资最少的苦力活儿。她恨透了这个世界，对金钱和人们的态度十分消极。六个月之前，她被从推销旧汽车的工作上解雇。她又一次失业了。

尽管安妮没有显示自己天赋的事业记录，但是作家感觉到她具有编辑的直觉。见到她以后，他决定让她试一试。作家同意3篇短篇小说付给安妮3000美元。跟作家在一块儿工作编辑完一篇小说之后，安妮内心开始琢磨也许她付出的劳动大便宜了。她想为了多挣钱，她可以改变自己的工作安排，将按件算钱改成按时算钱。她向作家提出此事，大声争辩道，他如何利用她的廉价劳动力。作家说假如安妮能够精确地记录自己的工作时间，他就答应这样

做，并且每小时付给她二十五美元。安妮很高兴，因为她每小时的工作从未得到过这么多的钱。

安妮开始伏案编辑另一篇小说。不久，她便意识到扣除自己的用膳时间、每个小时十五分钟的抽烟休息时间、以及在工作时间里上厕所的时间，她真正的工作时间很少。她花在另一篇小说上的时间只有十个小时。这样算来每篇小说大约为 250 美元。她发现自己只不过是在搬起石头砸自己的脚。她又想与作家重新谈判。她冲着作家嚷道，由于按时间计算，他们的工作场所已经失去了爱，她想重新得到那种爱。她想恢复原来的安排。作家回答道：“我没有失去那种爱，我一直将它埋在心中。要是你失掉了爱的话，那么该由你把它找回来。更确切地讲，整个这件事对你来说从来谈不上爱的问题，仅仅是为了钱。这里发生的一切是因为你想从中得到更多的钱。你把钱摸得太紧了，它从你手里滑掉了”。随后，作家让她走了。

二、诚信为本，和气生财

俗话说，“无商不奸”，“言商必诈”。这一方面反应了商品社会的尔虞我诈，险风恶雨，另一方面也是说商人、经营者需要运用谋略方可取胜，而用谋略往往给人以奸诈的感觉。糊涂学认为求财、发财要讲诚信、讲和气，这似乎与谋略背道而驰，其实这是一种高境界的谋略，一种不露痕迹的谋略。

做生意讲诚信，也就是讲信誉，为了赢得或保护信誉，也许会一时有所亏损，但必定会长久获益。中国是礼仪之邦，处事讲究以和为贵，家和万事兴，人和诸事顺。和气生财意味着大家都获利，利己也利人，不计较一时、一事之得失，做人第一、赚钱第二。其实，如果做到了诚信、和气，还愁赚不到钱吗？一位成功的商人说过一句耐人寻味的话：天资好不如学问好，学问好不如处世好，处世好不如做人好。

诚信、和气实际是大智若愚的引伸，也是一种赚大钱的韬略和智慧。

1. 诚信：求财的根基

今年七十四岁的声宝董事长陈茂榜，他在五十年前以一百块钱与三弟陈阿海一起创业，如今拥有员工五千人，年营业额八十八亿元。他经营企业成功的诀窍只有两个字，那就是“诚信”。

他二十四岁时以一百多元开了一家电器行，由于资金不足，陈茂榜只好以五十元为一单位，分别交给两家电器中盘商做为保证金，然后向他们提货来卖。

由于这两家中盘商都很信任陈茂榜，所以那五十元的保证金，只不过是一种形式而已，其实陈茂榜向他们所提的货高达五百元左右——保证金的十倍。

对于中盘商特别的宽容与照顾，陈茂榜以实际行动回报，一切来往本本分分、老老实实，把该付的钱弄得一清二楚，绝不拆烂污。

如此交往了一段时间之后，陈茂榜更取得中盘商的信赖，因此不论他提多少货，他们都毫不犹豫地答应了。从此他的生意愈做愈大。

陈茂榜说：“这件事给我很大的启示，使我深深了解到，在商场上，信用实在太重要了。”

曾经有一度，陈茂榜亲自上电视为声宝的产品做广告，为这件事，很多人百思不解。

陈茂榜严肃地回答：“我不是为自己的产品宣传，而是为它做保证。”这又是“诚信”经营哲学的具体表现。

又有一次，他参加一个工商座谈会，电视予以转播，他讲到一半，假牙突然松动了，他毫不犹豫地取下假牙，继续讲完。

他这种不在乎形象的做法，反而给观众留下极深刻的印象。其实这就是陈茂榜一贯的理念——亲切、真诚、实在。

2. 信能生财

韩国现代企业集团的总经理郑周永，是世界闻名的大财阀。然而，朝鲜战争期间，正当他很快在南韩的建设行业中崭露头角，事业有了起色之时，

意外的打击无情地降临到他的头上。

那是一九五三年，郑周永的现代土建社承包了一座大桥的修建工程，由于战时物价上涨，开工不到两年，工程费总额竟比签约承包时高出了七倍。在这严峻的时刻，有人好心地劝阻郑周永，赶紧停止施工，以免遭受进一步的损失。但郑周永另有一番想法：金钱损失事小，维护信誉事大。于是鼓起勇气，毅然决定；为了保住现代土建社的信誉，宁可赌本甚至破产也要按时把工程拿下来。结果，现代土建社付出了巨大的代价，终于按时完工，保质保量地按时交付使用。

郑周永虽然吃了这回大亏，以致濒临破产，但也因此树起了恪守信用的形象，赢得了人们的信任，生意一个接一个地找上门来。不久，他投标承包了当时南韩的四大建设项目：朝兴土建、大业、兴和工作所和中央产业，承建了汉江大桥的第一期工程。接着，又继续承建了汉江大桥的第二、第三期工程。光是汉江大桥这三项重大工程就前后花了整整十年的时间，它不仅使郑周永的“现代建筑”赚得了丰厚的利润，而且压倒了同行对于，一跃成为韩国建筑行业的霸主。

商人要想使自己的事业有大的发展，必须讲商业道德，以德为本。郑周永宁输老本，也不输信誉，使生意越做越兴隆。

3. 品德第一，才能第二

台南帮是台湾南部最大的企业集团，他们用人有一项特殊的传统：品德第一，才能第二。一个新进人员，尽管能力十分高强，如果品德不佳的话，宁可不用。

他们一向认为，企业内的员工，假如能力不够的话，还能够给予培养与训练；可是，如果品德不好的话，就会影响整个企业的信誉，所以宁可不用。

若干年前，有一位卖机器给台南纺织（台南帮企业之一）的商人，他要送回扣给采购，结果遭到拒绝。他惊叹道，“这真是少有的例外。”

台南帮的精神领袖吴三连，他连寄一封私人信函的两元邮资，都坚持自掏腰包，绝不揩公司的油。他这种廉洁的作风，以身教代替言教，使得部属没人敢贪污、拿回扣。

还有一则脍炙人口的故事。

环球水泥公司也是台南帮所属企业之一，该公司明文规定，员工不可接受与公司有交易厂商的宴请与馈赠；同时，较低阶人员不得宴请或赠送礼品给上级，自然上级也绝不可接受馈赠有一次，一家厂商代表刘先生送了若干螃蟹到环球水泥副董事长吴尊贤家中，虽然家人拒收，但刘先生放下就跑了。后来吴尊贤查出刘住的旅馆，立刻派人归还。

刘先生不死心，不久后，又如法炮制一番。这一次吴尊贤查不出刘住的旅馆，唯恐螃蟹日久腐烂，就把螃蟹用盐煮熟后，寄还给那家厂商。

4. 利己也要利人

企业在竞争中角逐，慷慨地为他人追求机遇而顺势相助，往往也是自己盈利的契机。六十年代末期，西欧人创造了“魔术方块”，当香港企业从报刊上看到西欧人玩“魔术方块”的消息后，许多塑料制品厂家几乎都捕捉到

了仿制“魔术方块”填补东方市场空白的机遇，纷纷闻风而动，急不可待地要派人去西欧考察。这时香港一家化学有限公司在回家电视台同时播放了广告：“你想生产魔术方块么？我公司将为你提供全套技术资料。”原来这家公司的老板敏锐地发现争着要生产“魔术方块”的厂家大多了，倒不如为这些厂家创造条件，才是最好的机遇。便迅速让他的哥哥从西欧将生产“魔术方块”的技术资料电传香港，并大量复制。广告发出后，上百家塑料厂上门争购，一度萧条的这家化学有限公司，一夜之间便转衰为兴，赚了一大笔钱。

5. “善的循环”

吉田忠雄是日本吉田工业公司的总裁。他所经营的这家公司，早已成为日本最大的拉链制造公司，据说他们生产的拉链长度，足够在地球到月球之间往返两次半。难怪乎吉田忠雄被人称为“拉链大王”，名声在外。

吉田忠雄有自己一套独特的经营方略，简而言之，就是遵循“善的循环”。他说：“如果我们散布仁慈的种子，给予别人以仁慈，仁慈就会循环给我们，仁慈在我们和别人之间不停地循环运转。”他认为，企业赚钱多多益善，但是利润不可独吞。为此，吉田公司将利润分成三部分，推行“利润三分法”，即以质量较好的产品及低廉的价格，让利三分之一给消费者；让利三分之一给销售公司产品的经销商及代理商；让利三分之一给自己企业的职工和股东。

根据这个经营原则，吉田忠雄要求公司员工在本公司的储蓄帐户上存款，公司则每月按高于日本银行的定期存款利率，支付给存款职工利息，这对职工产生了很大的吸引力。在公司每年支付的红利中，吉田忠雄本人占百分之十六，其家族占百分之二十四，其余均由本公司职工分享。不仅如此，公司还鼓励雇员购买本公司股票，规定凡到本公司工作满五年的职工，都可购买本公司的股票，并获取每年百分之十八的较高股息，极大地鼓舞了职工对公司投资计划的参与。在办公制度上，吉田忠雄实行面对面的指挥、协调和监督，实行集中办公，在客观上大大强化了管理效率。

《诗经·大雅》有曰：“投我以桃，报之以李”，说的是一方有所赠与，另一方有所报答。企业只有开诚布公，让惠让利，重视公共关系、人际关系，创造“人和”的条件，才能博得各方的褒誉，提高企业的自身形象，最终获取长期、稳定的巨额利润。那种“竭泽而渔”的经营方法，只能毁了企业的发展前程。

6. 双胜共赢，利益均沾

印度尼西亚著名华人银行家李文正喜欢阅读中国古籍，并把一些中华传统思想文化运用在企业经营过程中。他在和其他企业家谈判经营时，把“和为贵”的思想应用到谈判和经营中来。他认为，“做生意，眼光要放远，争千秋而不计较于一时”。如果“双方为利争斗，生意就不可能长久”。所以他主张双方谈判，不一定要分出胜败，而应皆大欢喜。正是在这种“双胜共赢理念”的指导下，李文正与印尼民族、华人及外国金融银行家有广泛的公私交谊，合作良好，事业也获得急速发展。他最先经营的一些进口业，就是和朋友合资的。一九六一年，他最先转入银行业时，也是和几位福建华商合

资合营的。一九七一年，他与弟弟李文光、李文明、华裔郭万安、朱南权，李振强等共同集资，组织了泛印度尼西亚银行。从一九七三年九月至一九七四年十一月间，李文正领导泛印银行和印尼中央银行、世界银行及其他十几家各国银行、财务暨企业公司联合组成印尼私营金融发展公司。同时，泛印银行和瑞士富士银行，日本东京富士银行有限公司，美国旧金山克罗克国际开发公司，澳利大亚商业银行及印尼多国开发有限公司联合组成国际金融合作有限公司，从事国际性的资金融通和企业投资开发等业务。后来，泛印银行又和法国皇家信贷银行签订贷款及技术合作协定，引进法国长期低利信贷，协助印尼工、农业建设及国内外贸易的拓展。他在短暂的五年内使泛印银行成为印度尼西亚第一大私营银行。一九七五年，李文正应邀担任林绍良的中亚银行董事总经理，很快使该行跃居首位。此时，他还独资创办了力宝控股有限公司。该公司一方面和美国斯蒂恒斯金融公司联营一些金融企业；另一方面又和林绍良家族各出百分之五十的资本组成力宝集团，共同联营另外一些金融企业。通过这两个集团的联营，不仅使李文正和林绍良的合作更加紧密，而且成了印度尼西亚规模最大和最有影响力的金融财团。李文正已成为印尼仅次于林绍良的第二号著名华人银行家，据估计，他的资产已达四十亿美元之多。

在商业活动中，竞争是自然法则。通过竞争，击败对手，独占市场，就能获得最大的利润。但是竞争并不是万能的。有时双方势均力敌，争斗不已，只会鱼死网破、两败俱伤；而双方达成一定妥协，发挥各自的优点，共同开发经营，这样在瞬息万变的市场上，就能双方利益共沾，皆大欢喜。李文正的“和为贵”思想和“双胜共赢”思想是一种独树一帜的经营思想。可见，竞争与合作，适时而用，都可以取得较好的效果。

三、顾全大局，舍卒保车

顾全大局，舍卒保车是一种深远的谋略，从糊涂学的角度来看就是一种以屈求伸、以退为进的策略，是一种宽柔的智慧。古往今来，多少仁人志士甘愿在名上受到玷污，而成就更大的事业。古人云：“立名难而坏名易。”好名声的建立是很难的，而破坏名声只在一时一事之中。所以名节上的损失绝非易事，勇于牺牲名节，必定是为了更大的目的。这就是顾全大局，对于这个大局来说，名节就是卒，为了保全大局这个车，舍卒是不可避免的。

做人处事如此，做生意亦如此。在生意场上要做到顾全大局，就必须临危不乱，关键时刻不能患得患失于小益小利，要善于分清眼前利益与长远利益，能够舍卒保车，为了更大、更长远的利益舍弃眼前的利益。在相对小的利益面前装糊涂，不动心是每一位渴望大成功的经营者的必备素质。

1. 得与失的转化

“爱出者爱返，福往者福来”，人世间的事情，有了付出才有回报，没有无回报的付出，也无无付出的回报。付出越多，得到的回报越大，只想别人给予自己，那么“得到”的源泉终将枯竭。春秋末年，齐国的国君荒淫无道，横征暴敛，逼取于民以无度。齐国的贵族田成子看到这种情况后，对他的僚属说：“公室用这种榨取的手段，虽然得到了不少财富，但这种取是“取之犹舍也”。仓储虽实，但国家不固，终是“嫁衣”。于是田成子制作了大、小两种斗，大开自己的仓储接待饥民，用大斗出借谷米，用小斗回收还来的谷米，“予民于惠”，于是齐国人民不肯再力公室种田效力而投奔于田成子门下，一时“民归之如流水”。田成子用这种大斗出小斗进的方式，借出的是粮食，收进的是民心，貌似给予，实则得到。果然，齐国的国君宝座最后为田氏家族所得。史学家范晔说：天下皆知取之为取，而不知与之为取。正是对这种得失观的一语道破。

得与失的互为转化之效果，有时也并不是马上就可以见到的，但懂得其中奥妙的人，会掌握取舍的主动权，让它发挥出意想不到的效果。战国时，齐国的孟尝君是一个以养士出名的相国。由于他待士十分真诚，感动了一个具真才实学而十分落魄的士人，名叫冯谖。冯谖在受到孟尝君的礼遇后，决心为他效力。一次孟尝君要叫人为他到其封地薛邑讨债，问谁肯去？冯谖说我愿去，但不知用催讨回来的钱，需要买什么东西？孟尝君说就买点我们家没有的东西吧！冯谖领命而去，到了薛邑后。他见到老百姓的生活十分的穷困，听说孟尝君的讨债使者来了，均啧啧有怨言。于是，他召集了邑中居民，对大家说，“孟尝君知道大家生活困难，这次特意派我来告诉大家，以前的欠债一律作废，利息也不用偿还了，孟尝君叫我把债券也带来了，今天当着大伙的面，我把它烧毁，从今以后，再不催还！说着，冯谖果真点起一把火，把债券都烧完了。薛邑的百姓没有料到孟尝君是如此仁义，个个感激涕零。冯谖回来后，孟尝君问他，讨的利钱呢？冯谖回答说，不但利钱没讨回，借债的债券也烧了。孟尝君便大不高兴。冯谖对他说：您不是要叫我买家中没有的东西回来吗？我已经给您买回来了，这就是“义”。焚券市义，这对您收归民心是大有好处的啊！果然，不数年后，孟尝君被人谗，齐相不保，只好回到自己的封地薛邑。薛邑的百姓听说恩公孟尝君回来了，全城出动，

夹道欢迎，表示坚决拥护他，跟着他走。孟尝君至为感动，这时才体会到冯谖的“市义”苦心。这就叫“好与者，必多取”，小的损失可以换取大的利益。

2. 放鸭得凤

这是《三国演义》中的一段故事。话说诸葛亮率三十万大军伐中原的消息传到洛阳，魏主曹睿设朝，问群臣谁能为将。夏侯驸马出班自请出征，表示要为死于汉中的父亲报仇。

夏侯惇是曹操爱将夏侯渊之子。夏侯渊被董忠所斩，曹操怜之，以女清河公主嫁惇。曹操死后，惇位重虽掌兵权，却未尝临敌。

夏侯惇召集各路军马对抗孔明大军，被孔明打败，生擒于南安，天水郡太守马遵见夏侯被俘，怕魏主追究坐机之罪，欲起本部兵马救援。姜维就此献计，以伏兵胜伏兵，打败赵云，赵云归见孔明，说中了敌人之计。孔明惊问谁人能识破他的计谋，当地人说出了姜伯约，赵云也在一旁夸奖。孔明由此注意姜维。

姜伯约名维，天水冀人。父亲姜同，昔日曾为天水功曹，后死于羌人作乱。姜维自幼博览群书，兵法武艺，无所不通；奉母之孝，郡人敬之。姜维官职为申郎将，在本郡参与军事。

孔明去见姜维，见姜维军容风纪、战术谋略非同凡响，便设了离间计，夜放夏侯惇以绝姜维后路。姜维果然走投无路，归降了孔明。在这情况下，虽然放走了一个曹魏驸马，孔明却以为比起姜维，只是一只鸭；他是得了一只凤凰。

以鸭来换取凤凰，当然是十分合算的事。

在经济活动中，常常遇到需权衡的事。在鸭与凤的选择上，自然人人都选择凤。然而事情不会就你所想的那么明了清楚，鸭有时肥成大白鹅，而凤有可能形似秃毛鸡。表象与本质给挑拣设置了障碍。这就得靠自己分析、辨别，把最优的方案选择出来。

得此与得彼，因为不是二者兼得，而是有所得便有所失，所以就有辩证的学问在里面。如果眼光只放在一事一物，就会觉得失去的太多了，得到的太少了。所以要从长远方面分析，要与所失作比较，不要一叶障目，捏住芝麻，丢了西瓜。

我们虽不鼓励大家都有心计，忍耐下来占大便宜，可我们要面对现实，既然现实有各种可供选择的机遇，我们何不选择最佳的一种？

发达的愿望人所共荐，但是急功近利的结果很可能事与愿违，劳而无获。

3. 欲擒故纵

日本人比较喜欢采取直线式的行动。只要一对准目标便勇往直前，即使碰了壁，也努力去突破。正因为具有这种长处，使得日本经济在战后突飞猛进。但是，日本人的这种性格是否完美无缺呢？事实上，事无完物，有得必有失。首先，奋勇向前的品格缺乏伸缩性。刚开始是士气旺盛，但过了不久便会精疲力竭，动弹不得了，所谓爬得越高，跌得也越重，欠缺韧性。

其次，容易遭致别人的不满。因为即使他们义无反顾、奋勇向前，但是

周围还有许多想悠闲地散步、观赏风景的人。所以，这种做法必须要排开众人，甚至于将落后者推倒之后方能继续前进。如此一来，便会引起他人的反感。当今日本不断地与美国或欧洲国家发生的经济磨擦便是一个佐证。倘若日本人读懂了老子的哲学，这种矛盾即不会产生了。

对付任何事物，想要收缩他，必先使其扩张；想要削弱他的力量，必先使其坚强；想要废弃他，必先捧他；想要夺取他，必先施与他。这种做法，表面看并不合算，实际上却是一种高明的策略。如果我们想先给予对方恩惠，以后也许会从对方身上收回几倍的回报。这种欲擒故纵，欲取先予的做法，在当今的商业战中颇为畅销。

《韩非子》中教给人们许多有益的处世经验。并且讲了下述一个故事。

郑武公想攻打胡国。他先把自己的女儿送给胡王，在讨得胡王欢欣之后，他召集部下说“我想要扩张领土，应该先进攻哪个国家呢？”这时有一个叫关其思的大臣建议：“胡国是最佳目标。”郑武公闻言大怒：“胡是兄弟之邦，怎么能够去攻打呢？”于是下令把关其思斩首。胡国国王听到这个消息后，对郑国逐渐放松了警惕，终于被郑军乘虚而入，轻易地占领。

如果要出兵的话，聚了郑王之女而大意松懈的胡国无疑是最佳选择，关其思的想法十分正确。但是，他并未考虑周全而轻率地发言，反而使自己惹火烧身。所以一个人光有正确的思考还不够，还要根据客观实际去运用它，使之发挥正确有效的作用。

在经商中运用欲擒故纵之计，也就是欲取先予。众所周知，美国的阿拉斯加有个著名的赌城。每个到赌城的游客都可以马上得到赌城老板赠送的 15 美元现金，还可以免费享受一顿丰盛的自助餐。

这是赌城老板用来吸引顾客的一条妙计。看来是破费了一点，但是却吸引了大量顾客，很多没有赌徒心里的人，在这种小恩小惠的诱惑下，却试图一试身手。而且从赌客总体上说肯定是赚少赔多。因而仅管老板先赔了点，但最终赚了大钱。现在所谓“买二送一”，“降价销售”等等，都是利用顾客占小便宜的心理，目的是增加销售。看似吃亏，实则赚大便宜。

4. 因小失大，得不偿失

《韩非子》中有一句话：“顾小利则大利之残”。关于这一点，有个小故事。

从前，晋国想攻打小国虢，而进攻虢必须经过虞国。因此，晋王乃赠给虞国国王很多宝物与骏马，要求虞王让晋国军队通过虞国，而能顺利攻打虢国。虞国有一位大臣极力反对借路给晋国。他说：“我国与虢国关系十分密切，如果借路给晋国，那么虢国灭亡的同时也将是我国灭亡之日。请陛下绝对不要接受晋国的礼物。”

但是受到耀眼的宝石和美丽的骏马所蒙蔽的国王却不听大臣的忠告，而借道给晋国。结果正如同大臣所猜测的，晋军在灭了虢之后，回程便攻破虞国，宝石和骏马当然又物归原主了。

由于虞国国王受到眼前利益的诱惑而不顾无穷的后患，终至亡国，也许有人会取笑虞王的愚蠢，其实象这样的事情在我们现实生活中也是经常发生的。

再举一个实例。有“水塔王”之称的台湾良机实业公司总经理张广博，

幼年时家境贫寒，苦干出身。他在小时候经常要帮人割草、放牛，或去卖冰棒，以补贴家用。在那一段辛苦的日子里，使他领悟到许多为人处世的道理，其中令他毕生难忘的，就是有关卖冰棒给他的启示。

念小学时，每逢夏天放学后，张广博就背一个装满四十支冰棒的木箱，沿街叫卖。

有一天，才卖出三支，突然间的阵雨使气温下降。因为温度降低，不但冰棒卖不出去，而且由于木箱内相对温度提高，里面剩下的三十七支冰棒开始慢慢溶化。

眼看箱里的三十七支冰棒逐渐溶掉，他着急了，因此不时打开箱查看溶化的程度。不料，因为多次打开木箱，外边热空气跑入，更加速了冰棒的溶化。

这下子把他急坏了，心想“反正就要溶掉了，不吃白不吃。”于是一口气吃掉了所剩下的三十七支冰棒。

原本就有点感冒的张广博，吃下三十七支冰棒之后，病情转为重感冒。他迷迷糊糊在床上躺了两个多月后，才逐渐康复。

由于舍不得冰棒白白溶掉，才一口气吃掉它，没想到引来一场大病，结果非但不能出去挣钱，反而花掉一大笔的医药费。

这次惨痛的教训，使张广博深深体认到，一件事在面临抉择之际，有时要楔而不舍，咬住不放；有时却心须当机立断，忍痛割爱，这样才不致于因小而失大。

5. 勿纠缠于细枝末节

秦朝灭亡后，刘邦和项羽约定同时进入咸阳城。但是刘邦先进去了，入城较迟的项羽大怒，命令士兵准备向刘邦发动攻击。当时项羽号称楚霸王，拥有四十万军队，而且训练有素，骁勇善战，而刘邦只有十万士兵，一旦交手，刘邦必败无疑。项羽在咸阳郊外的鸿门设宴，邀请刘邦赴宴。在宴席上，项羽的参谋范增有意谋杀刘邦，为项羽所阻，故暂时无事。

刘邦察觉事有蹊跷，便假装上厕所，欲伺机逃脱，但他又犹豫是否应向项羽告辞。这时他的部下樊哙劝他：“大行不顾细谨，大礼不辞小让。如今人为刀俎，我为鱼肉，何辞为？”催促他当机立断，刘邦方安然脱险。如果一味地拘泥于细枝末节，往往会因小失大，忽略了根本所在。

这个道理同样适用于经商。商业社会经济活动频繁，商业谈判更是如家常便饭。谈判的目的是使有意合作的双方达成一致，并对各自的权利与义务的均感到满意。但现实中，达不成协议的谈判是非常多的。其原因是多方面的，而有一条是很常见的，这就是谈判双方太关注内容的细节，在小得失上争执不下。他们都忽略了一个最重要的问题；把事情办成。如果双方合作成功，将给双方带来较大的利益，那就更不应该因细节的不统一而耽误了合作的大事。在商业活动中抓住机会是非常重要的，一味纠缠细枝末节，而错失良机，真是太不值得了。

四、随事而制，满刃有余

《孙子》提倡用兵必须学习水的精神，特别强调在任何时候，任何场合都能应付突发情况并能随机应变。”水因地而制流，兵因敌而致胜。故兵无常势，水无常能。因敌变化而取胜者谓之神。”这段话的意思是说，水没有一定的形状，战争亦无法保持不变的态势。唯有顺应对手的变化，采取灵活的战术获胜者，才是最佳的用兵者。

战场上用兵如此，商场争斗亦如此。随事而制，按照字面意思就是随着情况、形势的变化，把握时机，灵活应付。也能是像水那样聚合自如。商场风云瞬息万变，预先制定好的计划未必能付诸实现，所以依照变化了的情况，随事而制应该是一种保护自己、打击对手的有效策略。而随事而制的关键是要会装糊涂，而且要装得顺理成章，不露痕迹。

随事而制需要有良好的心理素质和反应灵敏的头脑，需要对外界发生的预料之外的事情做出正确的反应。《三国演义》中曹操刺杀董卓一节就是随事而制的典型实例。曹操本带刀前去相府刺杀董卓，但天不助他。吕布恰好进来，他便立即将行刺改成献刀，做得镇定自若。虽未实现计划，却保住了自己的性命。倘若曹操孤注一掷，仍要拼搏董卓，也可能制他于死地。但那是匹夫之勇。因一人之命，夭折了平生旷世伟业，是极不合算的。曹操是成大事之人，他选择了乘机脱逃的路。他走对了，使中国历史上多了一位叱咤风云的人物。

世界上的事情都不是以我们个人的意志为转移的，所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福。”因此，我们必须随时随处以变化的心态看待社会和人事，作好处乱不惊，随机应变的心理准备，这样才能游刃有余，以不变应万变，使自己永远掌握主动权，从而立于不败之地。

1. 流水不争先

《孙子》中说“夫兵形象水”。他认为最理想的作战方式应该像水一样，水中隐藏着巨大的力量，却没有固定的形状，视容器的不同而改变形状。所以，孙子以水喻兵，主张作战时要学习水的精神。他说：“就像水没有固定的形状一样，打仗也不可能有固定不变的态势。需视敌人的态势自在地变幻战略，方能掌握胜利之机，”

因此，为将者首先要把握住大的原理、原则，不可僵硬死板，墨守成规。需视情况的变化，灵活地运用原理、原则。自由自在地变换我方的战略。只要具有这种灵活多变的伸缩性，那么在逃避对方攻击的同时，更能积极地积累自己的力量。就像水一样，虽然它具有往低处流的倾向，但是当它形成一股漩涡或急流时，再大的岩石，再粗的树干也都能轻易地冲走。

日本的前本因坊围棋高手高川秀格，曾以“流水不争先”做为座右铭。他在围棋比赛时，将阵形布置成像水一样地悠散，不让对方感到畏惧。一旦开战。沉静的波澜立即发挥出所蕴含着的能量，迅速击溃对方的攻势，这就是灵活运用了《孙子》中的真理。

《孙子》中还指出，一旦与对手交战，就要充分发挥水的巨大能量。”始如处女，动如脱兔。”这句话的大意是，在防守的时候必须养精蓄锐，储备实力，暂时以静制动，一旦发动攻势时，要一鼓作气，以雷霆万钧之势使

对方措手不及。前者是一种诡计，目的是诱发对手，使之松弛不备。后者是杀手锏的办法，将敌人一棒打翻在地爬不起来。

孙子说：“作战行动的要诀，在于一开始故意装成落入敌人的掌握之中，待敌方掉以轻心之后，伺机集中兵力，对准敌方的一点做猛烈的攻击。”以上说明了在战争过程中，从“静”到“动”之间，自由变幻的重要性。

商场如战场，《孙子》中所讲的虽然都是排兵布阵之法，但其道理、方法同样可以适用到经商中去。这就是一种像流水一样聚散灵活，看似柔软，实则颇具内在威力的战术。

2. 实者虚之

劲敌当前，不能不抗，不抗你是失败了，但也不能硬拚，硬拚是胜是败没有绝对把握，应首选斗智而不斗力，斗智并不放弃斗力，而力的搏斗，要放在最后，等到用力搏斗，已是抵抗的结局，胜算已有十分把握，才出此最后一击，不然，万勿轻于用力斗的方式。刘邦与项羽，角逐中原，打了几年仗，有一次羽兵重围刘邦，彼此在阵上相见，项羽主张一决雌雄，而刘邦却笑着说，“吾宁斗智，不愿斗力，”直到垓下一役，刘邦才用全力，与项羽相搏，遂奠定汉家几百年的天下，所以刘邦应付项羽，完全着重于斗智，不肯作正面的主力战，第一目的，在使项羽兵疲；刘邦斗智的第二目的，在使项羽食尽，负此重要使命的，是彭越，行动飘忽，专在项羽后方，烧楚粮食。这不过随便举个例子，说明斗智的方式，你不是与人争天下，手中没有大兵，但是从兵战中，可以悟得对于社会上一切作战的途径，人生的历程，原是一场起伏不定的战斗，战斗获胜，你是成功，战斗失败，你是被社会的淘汰。你为事业而战斗，总免不了发生对人的关系，对人不能取胜，你的事业，那里会成功！你的事业，难免有做你劲敌的人，对他不能取胜，你的事业，那里会大成功！

与劲敌斗智，根本要诀，在乎懈怠他的注意力，要懈怠他的注意力，你不要示强，而要示弱，示弱要有步骤，逐步表现衰替的迹象，使他信以为真，信以为你已成强弩之末，自然发生对你轻视的心理，轻视的心理的外化，就是懈怠对你的注意力，对方注意力的懈怠，这是精神的胜利，“大勇若怯，大智若愚，”这是示弱的假象，再举件史实来证明吧，孙臆庞涓都是鬼谷子的学生，后来各自将兵，两国交战，同学逐成劲敌，孙臆拿定斗智不斗力的方针，逐渐减少兵灶，庞涓认为孙兵人数日少，力量日减，轻敌之心，油然而生，长驱直入，马陵一役，孙臆用全力痛击，使庞涓大大吃惊，败衄之余，只好自刎，孙臆减灶，千古传为美谈。

以上所引例子，都是属于军事的，你也许会怀疑，在经商上未必可以适用，因此再举一个商业故事，某商业机关的在野派与当局派竞争管理行政权，他们从拉拢股权入手，开始登记股权后，在野派活动甚力，所拉拢的股权，超过当局派，他们有人严密注意双方股权的比例，只见当局派的股权，每次登记数目，逐渐降低，显见不支的现象，在野派并预算其余股东，远在他省，不易拉拢，自信已操胜券，对于当局派的注意力，因此懈怠，谁知当局派早已有人在他省拉拢股权，把拉拢到的股权，暂时藏起，不办登记手续，真到登记限期届满的一霎那，全数携往登记，在野派以时间已满，绝无再事挣扎余地，这一个致命打击，简直无法招架，遂告失败，细察当局派的斗智经过，

实在是孙臆减灶的方式，而最后的力斗，就是马陵一战的翻版。

3. 虚者实之

知彼知己，百战百胜，这是一定不易之理，但是双方都是做到知彼知己，就是你知道自己，他也知道他自己，你知道他，他也知道你，那就百战不能百胜了，所以你公须要知己，同时希望彼偏不知己，你必须知彼，同时希望彼不能知你，希望彼不知己，这是一种希望，知与不知，权不在你，希望彼不能知你，这种权力却在你自己，在彼当然极想知你，在你应该极力使彼无由知你，要使彼无由知你，必须把你的真情掩蔽过，表现于外的，是一种假像，这种假像，在彼看来，深信是你的真相，这当然着力于烟幕功夫，你的烟幕，彼一望而知是烟幕，或者细心考察以后，知是你的烟幕，这种烟幕，便失去作用，如何使用烟幕？全是技巧问题，技巧不高明，弄巧反而成拙，你的真相，完全显露，对方向你弱点进攻，你必失败无疑。你有弱点，对方已向你弱点进攻，不问进攻的力量，对你总是不利，为你之计，只有把弱点，装成优点的假象，使对方以为自己认识错误，中止进攻，才能转危为安，檀道济出师抵敌，粮食将尽，此种情形，不幸被敌人深悉，危机迫切，敌人拼力进攻，檀道济放出掩蔽弱点的烟幕，澈夜量沙，一盖白米，敌人知道，以为粮食充足，前次探报，完全错误，便不敢进攻，檀道济得以全师而退，这种战术，在兵法上叫做“虚者实之”。

这川虚者实之的战术，如何应用到你的经营上呢？笔者再讲一件银行挤兑的故事，或可举一反三。从前某银行发行钞票，有一次，忽传有不稳的消息，风声所播，执钞人都去挤兑，银行的门内门外，挤得水泄不通，形势异常严重，当然所发钞票，在银行方面，决无存储十足准备之理，倘使大要兑现款，银行一定被执钞人挤倒，该银行主持人应付挤兑风潮，态度依然镇静，绝不慌张，立将库存现银，一齐搬出来，堆在店堂内，一面放长兑现时间，一面向同业拆借现银，把店堂内堆满现银，高与天花板相接，外面还是一箱又一箱的抬进库内；杭唷之声大振，挤兑的人眼见现银如此其多，知道银行实力充足，不稳之况，可见不确，同时却又苦于排班兑现，需时极多，久立颇感吃力，于是很多人及早回去，以便明天再来，而明天来时，挤兑的人数，已见减少，而银行的存银，仍很充足，大数目的执钞人，想到兑取现银，十分笨重，路上又多风险，银行既无危险，何必多些一举，结果只有小数目的人，仍要兑现，大数目的人，仍把钞票带回，一场挤兑风潮，就此烟消云散，而该银行的信用，经过此次风潮，反而益形坚强，这种掩蔽弱点的技术，可谓恰到好处。当然自己总要有相当实力，估量你所有实力，足以取信于人，才足以实其虚，而成为不会窥破的假象，不待劝而对方的进攻自然中止，对方的中止进攻，不是体谅你，而是为他自己打算，你明白了这点人情，方可谈虚者实之的战术。

4. 避实而击虚

《孙子》还提出了“避实就虚”的法则。“实”是指战力充沛的状态，“虚”指战力的空虚薄弱。这句话的意思是说，在对方精力旺盛的时候，要尽力避免与之正面交锋，但是当时对方力量削弱时，要把握住时机大举进攻。

正所谓的“水之形，避高而趋下；兵之形，避实而击虚”。关键是要视敌人的实力强弱采取行动，避免作不必要的牺牲。在现实生活中，像诸葛亮那样能掐会算、料事如神的人寥寥无几，而大多数人则应该仿效《孙子》中的作战法则。

那些不顾自身实力而强行应战，无视对方实力强大而勉强进攻的人，或者采取同归于尽式的玉石俱焚战法的人，其实愚笨至极。

举一个路透另起炉灶获得成功的例子。

路透在来到伦敦创办国际通讯社之前，曾有一段时间在德国的古城亚琛从事通讯社的工作。在这里，他为自己将来的腾飞从各方面奠定了基础。

一八四九年十月，普鲁士政府正式开通了从柏林到位于同比利时交界处的亚琛之间的电报线，并交付供商业通讯使用。这样，亚琛的地理位置一下子便重要起来，利用柏林与亚琛之间的电报线从事服务也成了十分有利可图的事业。路透得知这个消息后，立即行动起来，准备抓住这个机会干一番事业。他赶到柏林，想在那里仿效巴黎的哈瓦斯也办一家通讯社。但是，另有一个叫沃尔夫的人已经抢在他前头，在柏林建立了“沃尔夫办事处”。沃尔夫家中广有资财，经济实力雄厚，且有着与路透同样精明的头脑和才干。面对这样的对手，路透十分明白自己无力挑战。

但是，路透并没有气馁和绝望，他避实就虚地打了一场“闪电战”，马不停蹄地赶到亚琛。一瞧亚琛的生意尚无人问津，路透喜出望外，马上开办了一家小小的单独经营的电报办事处。路透广泛收集欧洲各个主要城市的各种行情快讯，经处理后汇编成“路透行情快讯报”，然后利用尽可能快的交通联络工具提供给订户。由于不辞辛苦，加倍努力，路透的经营市场很快打开，一个时期以后，竟然出现了一股争相订购路透快讯稿件的局面。路透终于站住了脚跟。

“避实击虚”一般是作为军事上的谋略。其意思是避开敌人的主力所在，攻击其力量薄弱的地方。但在经济领域中，这一谋略也常常具有实际意义。像路透一样，当面对实力比自己强大的对手时，在没有取胜把握的情况下，应该发扬主动、灵活的精神，另觅他途，避免以弱碰强。在没有强大竞争对手的地方再施展自己手脚，这样，才能实现自己的目标。

5. 不胜则退

《孙子》中对盲目进攻的匹夫之勇加以批评。有些人总是抱着一种一夫当关，万夫莫开的想法，并且经常以具有这种勇气而洋洋得意。殊不知，这种勇气充其量不过是匹夫之勇罢了，并不是真正的大勇。那么，孙子所谓的真正的勇气是什么呢？简言之，即当发现胜算大小，没有战胜希望时，能够毅然决然地宣布撤退的勇气。

自古以来，凡事能够称霸天下的人，都具有撤退的勇气。他们绝不会蛮干，当发现即使竭尽全力也无法得胜时，就会毫不犹豫地迅速撤退。例如，秦朝灭亡后出现了楚汉相争的霸权局面。刘邦与项羽两人中，最初项羽占了绝对上风，面对此情形，刘邦绝不勉强与之交战，只要一发现战况于己不利，马上鸣金收兵。最终在反复不断的撤退之中，使项羽逐渐疲惫、松懈。至此形势开始逆转，刘邦乘胜追击，击败项羽，终于统一了天下。在这个意义上讲，刘邦的胜利可以说是一种撤退的胜利。

此外，《三国志》中的曹操也深谙撤退哲学。他精研孙子兵法，因此屡建战功，其根源就在于他的杰出的决断力。

毛泽东是中国现代史上最善于运用这种撤退韬略的战术家。他面对国民党的强大军事力量，果断地发动秋收起义，率领农民起义军奔上井冈山，进行长期的游击战，他发明的“敌进我退，敌住我扰，敌疲我打，敌逃我追”的十六字战术方针，可以说是这种撤退艺术的深刻体现。正因如此，才使他成为伟大的战略家，率领红军不断取得一个又一个的胜利。

6. 勿墨守成规

美国的两位饮料界巨人——可口与百事，从一九二二年百事问世以来，彼此缠斗了八十八年。因为可口比百事先上市了十三年。因此百事几十年来一直处于挨打的地位。到了五十年代，可口仍以二比一的优势领先百事，然而到了八十年代，双方的差距有限，可说势均力敌，彼此斯杀得非常激烈。

在这短兵相接的市场争夺战里，美国百事可乐现任的总裁罗杰·恩瑞克（R·Enrico）总是拿“两个和尚过河”的故事来惕勉自己。

有两个和尚决定从一座庙走到另一座庙，他们走了一段路之后，遇到了一条河，由于一阵豪雨，河上的桥被冲走了，但河水已退，他们知道可以涉水而过。

这时，一位漂亮的妇人正好走到河边，她说有急事必须过河，但她怕被河水冲走。

第一个和尚立刻背起妇人，涉水过河，把她安全送到对岸。第二个和尚接着也顺利渡河。

两个和尚默不作声地走了好几里路。

第二个和尚突然对第一个和尚说，“我们和尚是绝对不能近女色的，刚才你为何犯戒背那妇人过河呢？”

第一个和尚淡淡地回答：“我在好几里路之前就把她放下来了，可是我看你到现在还背着她呢！”

恩瑞克在他所写的《百事称王》一书中，不断地告诫自己，要学习第一个和尚勇于任事的行为，而不要像第二个和尚，那么轻易就被一个成规束缚住了。

美国首富保罗·盖蒂说：“墨守成规乃致富的绊脚石。真正成功的商人，本质上流着叛逆的血。”

中国也有句古话：“伸缩进退变化，圣人之道也。”所以，大凡一个在事业上有所成就的人，必定是一个善于驾驭时势的人。

五、居安思危，未雨绸缪

荀子说：想要获得胜利，也不要忘记失败的可能，也就是说要居安思危，假设万一失败的话，要事先制定好应变措施。未雨绸缪，绝非杞人忧天，而是为了确实获胜，所以必须小心谨慎，以防患于未然。这种谨慎的，从最坏处着眼的方式，正是糊涂学的重要法则之一，不仅为人处事应遵从之，企业经营也完全适用。

《战国策》中有一句名言叫“狡兔三窟”。意指兔子有三个藏身的洞穴，即使其中一个被破坏了，尚存两个；如果两个被破坏了，还剩一个。这就是一种居安思危的生存方式，也是一种先见之明的预防策略。财政管理上有一种三分割法，即把资产分为不动产，现金和股票证券，以此分散投资的风险，这也是狡兔三窟的灵活运用。

总之在追求利益时，要考虑到失败的一面，损失的一面，两者兼顾，方能周全。用最大的努力去争取好的结果，同时做好失败的心理准备和物质准备，以及应变措施。这样就能以不变应万变，永远立于不败之地。

1. 不做没有把握的事

《孙子》中说：“多算胜，少算不胜，由此观之，胜负见矣。”这里的“算”是指“胜算”，也就是致胜的把握。胜算较大的一方多半会获胜，而胜算较小的一方则难免见负。更何况是，无胜算的战争更不可能获胜了。

战术要依情势的变化而定，整个战争的大局，必须要有事先充分的计划，战前的胜算多，才会获胜，胜算小则不易胜利，这是显而易见的道理。如果没有胜算就与敌人作战，那简直是失策。因此，若居于劣势，则不妨先行撤退，待敌人有可剩之机时再作打算。无视对手的实力强行进攻，无异于自取灭亡。

《孙子》在此处所表达的意思，凡事不要太过乐观，一旦大意轻敌，将陷入无法收拾的可悲境地。这个道理在中外历史上屡屡应验。如日本在第二次世界大战时偷袭珍珠港，美军毫无防备，结果太平洋舰队几乎全军覆没。而日本当时胜算可谓极小，却仍然不顾一切地发动战争，其后果当然可想而知了。日本人自古以来便以此种冒险式的“玉碎战法”而自我炫耀。

这种倾向在其现代企业经营策略之中亦极明显。的确，从某个角度来看，这种积极果敢的经营形态是造就日本经济繁荣的因素之一，但是这种作法虽然适用于基础的建立，却难以持续发展下去。没有把握的战争不可能一直侥幸获胜，终究会碰到难以克服的障碍。因此，当我们要开创事业，或者拓展业务时，最好还是有致胜的把握再动手。

在任何时代任何国家，有资格被尊为“名将”的人，都有个大原则，即不勉强应战，或者发动毫无胜算的战争，如三国时的曹操便是一例。他的作战方式被誉为“军无幸胜”。所谓的幸胜便是侥幸获胜，即依赖敌人的疏忽而获胜。实际上，曹操的致胜手段绝非如此，而是确实掌握相当的胜算，依照作战计划一步一步地进行，稳稳当当地获取胜利。

在国际方面类似曹操的人，日本的武田信玄是一个。他所统率的武田军团在二次大战中所向披靡，理由之一便是他不打没有胜算的战争。事实上，不管是曹操还是武田信玄，都是依据《孙子兵法》中的战略——战则必胜。

如此，曹操才能成之为曹操，武田信玄才能成为武田信玄。此外，中国历史上的诸葛亮和世界历史上的恺撒大帝等人，均是善于运筹帷幄，才建立了不朽的功勋。

虽说把握胜算，然而经济活动是人与人之间的战争，所以不可能有完全的胜算。因为其中包含着许多人为的因素，诸如情感因素在内，所以不可能有完全的胜算，无法确实地掌握。不过，至少要有七成以上的胜算，才可进行计划。

而要做到有把握，就必须知彼知己。孙子说：“不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必败。”这句话虽然很容易理解，实际做起来却颇难。处于现代社会中的人，均应以此话来时时提醒自己，无论做何种事均应做好事前的调查工作，确实客观地认清双方的具体情况，才能获胜。

2. 运用不败战术

人生有时候还是需要运用“不败”的战术来稳固现况。就像打球一样，即使我方遥遥领先，仍需奋力前进，掌握得分的机会。荀子说，“无急胜而忘败。”即在胜利的时候，别忘了失败的滋味。有的人在胜利的情况下得意忘形，麻痹大意，结果铸成意想不到的过错。需知“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，在任何情况下，都要预先设想万一失败的情况，事先准备好应对之策。拿企业经营来讲，一个企业在从事经营时，必须事先设想做最坏的打算，拟好对策，务必使损失减至最低限度。如此一来，即使失败了也不会有致命的伤害，这一点至关重要。就个人来讲，如果有了心理上的准备，情绪上就会放松，遇到问题也会从容不迫地解决。

3. 欲速则不达

在“时间就是金钱”的现代社会里，一切讲求快速；放眼望去，吃的是“速食面”，读的是“速成班”，走的是“捷径”，渴望的是“瞬间发财”，以至于造成社会追逐功利，普遍短视的现象。

古人告诉我们，鸡肉要用小火慢慢的燉，才会好吃；拜师学艺，至少要三年四个月才会有成，任何工匠，讲究的是慢工出细活。可是，我们已经把这套宝贵的生活哲学遗忘了。

在“速度”挂帅的前提下，人人不再脚踏实地，按部就班；处处显得毛躁马虎、急功近利；这使笔者想起一则有趣的故事。

有个小孩在草地上发现了一个蛹，他捡回家，要看蛹如何羽化成蝴蝶。

过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好几个小时，身体似乎被什么东西卡住了，一直出不来。

小孩于心不忍，心想：“我必须助它一臂之力。”所以，他拿起剪刀把蛹剪开，帮助蝴蝶脱蛹而出：可是它的身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来。

小孩以为几小时之后，蝴蝶的翅膀会自动舒展开来；可是他的希望落空了，一切依旧，那只蝴蝶注定要拖着臃肿的身子与干瘪的翅膀，爬行一生，永远无法开展飞翔。

大自然的道理是非常奥妙的，每一生命的成长都充满了神奇与庄严，瓜熟蒂落，水到渠成；蝴蝶一定得在蛹中痛苦的挣扎，一直到它的双翅强壮了，

才会破蛹而出。小孩善意的一剪，反而害了它的一生。

从这个故事里，我们可体会“揠苗助长”，“欲速则不达”的真谛。熬、熬、磨练、挫折、，这些都是成长必经的过程。急于成功的人，别忘了日本名将德川家康的一句名言：“人生必须背负重担，一步一步慢慢地走。”

奉劝各位渴望瞬时发财的朋友，暂且把心放进肚里，走得慢点，稳点，不过总有一天你会发现自己已经走得很远了。

4. 放长线钓大鱼

生意场上总是如江海波涛一样，有起有伏，危机常常出现。如果急功近利，下赌注式地能捞则大捞一把，这是不能有广阔发展前途的，只有把眼光放长远，不怕暂时的损失，才能在波涛滚滚中安渡险关。取得长远的发展。耶伯生的成功正是因为他对这一经济规律有透澈认识。

一九六七年六月，中东战争爆发后，东西方之间的海上门户苏伊士运河一度被关闭。日本和西方国家在中东购买的石油只好绕过好望角，在长途跋涉后回到本国，这种长途运输导致对油船的需求大幅度增加，各航运公司纷纷大批购进油船，挤进石油运输行业，赢得巨额利润。石油运输业蜂拥而起，一时成为世界航运业的热门话题。

而在挪威的卑尔根，有一个年轻人却对此有着独特的看法。他就是后来曾任挪威船长协会董事长，被评为挪威一九七七年最佳企业的耶伯生船运公司的拥有人——阿特勒·耶伯生。他当时年方三十一岁，因其父亲去世刚刚接过父亲留下的一家小船运公司，这家公司只拥有七条船，与其它大航运公司比起来，力量极其弱小。其父在世时，面对航运业中经营油船的热潮不甘心眼睁睁看着肥水流进外人田，也购进了三条油船，希望借此挤进石油运输业，然后扩展其航运公司的力量。油船的造价非常高，这三条油船花费了公司微薄资本的大部分，这种投资积压了资金，具有一定危险性，同时面对一些庞大的运输公司，只有三条油船的小公司其实毫无竞争力。

年轻的企业家耶伯生鉴于这种情况，在接管公司一年后宣布卖掉油船，退出石油运输的竞争热潮。许多人对此在大惑不解，还有一些人更是认为耶伯生年轻无知，不趁着大好时机狠赚一把，却退出竞争，搞其他方面的运输。

面对人们种种评论，耶伯生淡然置之，油船很轻易地就脱手了，利用卖三艘油船的钱，耶伯生购进了几艘散装船，这种散装船可以用来为大企业运输钢铁产品和其它各种散装原材料。以此为基础，他与一些大企业签订了运输钢铁产品和原材料的长期合同。

他曾解释说：无论建设船公司还是工业企业，都存在长期打算和短期打算的两种不同做法。作为一家小公司，虽然有在投机性的热潮中大赚一笔的机会，但是日后却无法逃脱经济衰退的致命打击。唯有放眼长远利益，放弃眼前小利，站稳脚跟，逐步发展壮大，才能在险象环生的航运业里立于不败之地。

不久，一九七三年再次爆发中东战争。为抵制美国等西方国家对以色列的支持，阿拉伯产油国纷纷提高油价。油价猛涨，使许多石油消费国大幅度削减石油需要量。与此同时，北海和阿拉斯加石油的成功开采，也改变了石油运输的路线。这两个原因使油轮的需求量锐减，给世界运输行业带来了根本的变化。许多石油运输船处于空闭之中，各大油船公司在新情况下进退维

谷，一筹莫展，有的以遭受重大损失为代价转向其它方面，有的因缺乏足够的财力无法转向而处于崩溃状态。

而耶伯生这家曾经只拥有七条船的小公司，凭借其于工业部门签订的那些长期合同，运输散装货物，盈利稳步上升，不仅安然度过航运业的衰退时期，而且逐步积累起资本，使公司有了进一步的发展。

今天的耶伯生公司已是挪威最有生气的船运公司，有耶伯生的手中，掌握着总共一百二十万吨的九十条商船的大船队，还有在世界各地的众多投资。这些成果，可以说正是建立在其创业初期的这一决定之上的。

糊涂养生篇

君不见，防性病的小广告贴得满街都是，那是这些富贵们纵欲所得的后果。

中国的富贵们暴发的太快了，他们既丢失了传统文化中的精髓，又未学到西方资本者的应有教育。

于是这些权贵、富翁成了一批吃主，玩主，他们败坏着这个社会，扰乱着这个社会，诱惑着这个社会。

一些年轻人以为这就是人生，这就是成功。

大错！

别的不论，仅从养生而言，糊涂养生学是反其道而行的，它提倡的是清心静心，顺其自然，不求追求那种豪富，它所倡导的是过一种清淡寡欲，粗茶淡饭的生活。它主旨人回到其应有的自然状态，摆脱掉金钱对生活的干扰，使生命在一种自然状态中展开、延续。

或许，我们这一套被那些富贵玩笑，然糊涂养生学正糊涂于此，它不为权势，财富所动追求一种自然的养生之道。

一、守身养心，顺其自然

养生首先在于养心；保身第一步是保心。

清康熙帝说过，“恬静养神则百安于安，清虚栖心则不诱于外，神静心清则形无所累矣。”这就点明了养神是养生之首要。一个人人心浮躁，沉于功名，醉于钱财女色，很难讲什么养生学。

心静自然凉。

养生不仅仅是一个身体的调养问题，它首先是一个精神上的追求和定位的问题，因而，凡不得糊涂学之大道者，很难理解糊涂养生学。

1. 万事看破

人生于世无非功名利色，欲心人都有，因而要谈心处世实在不易。中国人其实一半是儒一半是道，所谓达则兼济天下，穷则独善其身。但也确有大家，能隐于闹市而心不动、处于人世而心里自然，对人间这些功名之求都一一看破。

清曾国藩就是这样一位人物，他居要职，而心静，对人生看得透，他曾写过一首《不求诗》把这种人生态度讲得极明白，这首诗对于那些以聪明应世，执著于功名的人来说定要细读。

不求诗

知足天地宽，含得宇宙隘。岂无过人姿，多欲为患害。在约每思丰，居困常求泰。富求千乘车，贵求万钉带。未得求速偿，既得求勿坏。芬馨比椒兰，磐固方泰岱。求荣不知厌，志亢神愈怏。岁燠有时寒，日明有时晦。时来多善缘，运去生灾怪。诸福不可期，百殃纷来会。片言勤招尤，举足便有碍。戚戚抱殷忧，精爽日凋瘵。娇首望八荒，乾坤一何大。安荣无遽欣，患难无遽愁。君看十人中，八九无倚赖。人穷多过我，我穷犹可耐。而况处夷途，奚事生嗟气。于世少所求，俯仰有余快。俟命堪终古。曾不愿乎外。

曾国藩虽是镇压太平天国的主要人物，但作为封建时代的历史人物，似

仍有不少可取之处。譬如他深谙人情世故，懂得为人处事的道理，善于教子，家教甚严，在家教家训方面有自己独到的主张。这首《不求诗》是作者于同治九年（1870）六月赴天津之前写给其两个儿子的，带有“以备不虞”的遗嘱性质，反映了作者知足勿贪，于世少求的人生观。在他的教育下，这两位公子都各有所成。长子曾纪泽后来成为一名学贯中西的外交官，并且为了祖国的利益与俄人力争，对保持新疆的领土完整做出很大贡献。次子纪鸿精通数学，为同辈人所折服。我们读这首《不求诗》也可以从中汲取有益的成分。

前四句总括个人应持的人生态度：人对待得失要知足长乐，这样就会觉得周围的空间十分广阔；如果对周围一切都很贪婪，那么你就会感到世间是多么的狭小。每个人当然都有各自的长处，但欲望太多对个人来说实在是个祸害。接下去是作者叙述各种贪婪的表现：一个人在俭朴的时候总想日子过得丰盛些，一个家在拮据的时候总是希求宽裕一些，这些想法倒还情有可原，但人的欲求并非到此为止，因为富裕了就进一步企望更多的荣华富贵，在没有满足要求之前只想快快得到，在满足了欲望之后又想长久保持。如此这般，一个人的欲望是无法满足的，好了还想更好，芬芳香馨要椒兰来比，牢固坚实就与泰山来比，追求荣华富贵从不知道满足，贪欲日益增多，越来越追求奢侈。所有这些如果都能满足的话，那么人生就能一帆风顺，风平浪静了？实际并非如此，作者笔峰一转，着力叙述人生道路之坎坷不平、艰险莫测：季节温暖的时候也会出现寒冷，太阳明耀的时候也会产生昏暗。大自然的规律与人生道路也差不多，时运降临到你头上时就会有很好事，而不走运的时候到处是灾难、坏事。种种幸事没有盼望到，各种糟糕的事却一桩接一桩地到来了。倒霉之时。一句话、一个举动都可能招致灾祸，这样一来，就会整天满怀忧虑，无比痛苦，精神若失，变得凋敝不堪、日久生病了。

由此可见，过多的欲望不仅不可能实现，而且危害不浅；实在是很不值得。然而，人世遭际纷繁复杂，用什么样的态度来看待其中的得失呢？

作者规劝两个儿子：一个人的心胸一定要宽大，抬头看世界，世界是多么的广阔啊！何必总是把自己眼光停留在狭小的细枝末节上去呢？有了荣华富贵不要高兴得不得了，艰难困苦也不必怨恨得受不住。因为我看十个人中有八九个比我还穷。

最后，诗人用几句话表达自己的人生态度，同时也是对上述观点作一总结：“于世少所求，俯仰有余快。俟命堪终古，曾不愿乎外。”对世上的东西不是要求太多，一举一动之间都会感觉到活得很愉快。随遇而安，就能永保安乐。我也不希望你们成为例外。

曾氏真是一个大糊涂学家，对人世看得很透，人有了这种心态，就不会大喜大悲，进而身体就会健康长寿。

2. 参透生死

死亡，这是个人生命的自然极限。人终有一死，这个事实构成了人类悲剧意识。养生是为了求长寿，追求功名财富也是为了享乐有限的人生。不把死悟透，就永远不知道糊涂养生学的要旨所在。

这点或许庄子的哲学会给我们不少启示，庄子有一次到楚国去的路上，碰见一具空髑髅，庄子用马鞭敲着髑髅问道：“你是因为违背自然规律而死的吗？是国破家亡，遭到刀斧之刑而死的么？是自己干了罪恶的勾当，有愧

于父母妻子而死的么？你是因为贫穷冻饿而死，还是寿终正寝自然死亡的呢？”问完了话，庄子就枕着髑髅睡觉。半夜，髑髅在梦中对庄子说：“听你说话是能言善辩的人，不过，你说的都是活着的人的忧患，死了之后便不存在这些问题了，你想听听死人的道理么？”庄子说：“可以。”“死了以后，上无君下无臣，也没有为生活而奔忙的四时之事，轻轻松松地以天地为春秋，是快乐程度即使世上的君主也比不上的！”庄子不相信，就说：“我让掌管生死的鬼神恢复你的形貌，归还你的肌肉骨骼，送还你的父母妻子和朋友，乡亲，你愿意干么？”髑髅一听很不高兴，紧锁眉头说：“我怎么会放弃比南面称王还快乐的事去到人间受那些劳体烦心的罪呢？”这个故事中庄子把死亡描绘成一种至高无上的安乐之事。死比生还快乐，这样还有什么惧怕死亡呢？

庄子对待死和生是一种“齐一生死”的思想，即生和死是一样，因而死不值得可怕，庄子妻子死的时候，惠施前去参加吊唁活动。看到庄子叉腿坐在地上正敲着瓦盆唱歌。惠施实在看不下去了，就说：“你老伴和你生活了一辈子，为你生儿育女，都七十多岁了。现在她死了，你不哭也就罢了，一切还要敲着盆唱歌，这也太过分了吧！”庄子见惠施来了，就回答说：“她刚死的时候，我咋能不动感情呢？但想了想，原来人间并没有她这个生命存在呀！不仅没有生命，而且也没有形体，不但没有形体，而且也看不到形体的物质元素‘气’，气原来是混杂在冥冥之中的，变化后成为气，然后才成形，然后才转化为生命。现在她又由生转化到死，这不是和春夏秋冬的四季交替一样吗？她的尸体现在还躺在天地之间，我却哇哇叫地在她身边痛苦流涕，自以为这是没有真正理解生命现象，所以就停下来不哭了。”

庄子自然快要死的时候，他的弟子们准备厚葬自己的老师。庄子用幽默的口气说：“我死了以后，天地就是我的棺椁，日月就是我的连壁，星辰就是我的珠宝玉器，天地万物都是我的陪葬品，我的葬具难道还不丰富吗！”学生们哭笑不得他说：“老师啊！要那样的话，我们还不是怕乌鸦老鹰把老师吃了么？”庄子说，“扔在野地里你们怕乌鸦老鹰吃了我、那埋在地下就不怕蚂蚁吃了我么？你们把我从乌鸦老鹰嘴里抢走送给蚂蚁，为什么那么偏心眼呢？”

人若连死都看透，那么有什么看不透呢？庄子是中国历史上有名的哲学家，也可称上一位糊涂大师，人一旦看透生死，那就没有什么不放心的，齐生死，宽心胸，心宽意大，人生活的就更加自如，这才是糊涂养生学啊！”

3. 放心自然

人本是自然之子，但在社会化过程中人一方面得以升华，以文化区别于动物，但同时也在被社会所异化，从而表示了许多非自然的属性尤其是在商业社会中，这种异化尤为明显。

糊涂养生学认为，养心首先要养自然之心。要保持人原有的那种质朴、纯真的自然属性。整日功于心计，追逐名利，如何养生，如何养心？

回到自然去！在心态上回到自然去！这就是糊涂养生学的告诫。

这一点中国的陶渊明特别值得称道、值得现代人学习。

陶渊明原是晋朝大司马陶侃的曾孙。他一生仕途不达。原来在家乡附近得了一个小县令他正准备赴任时，有名督前来视察、旁人提醒他“应速带是

之”，要送些厚礼给他。陶渊明一听心理不高兴，督^卬算个什么人物？乃乡里小儿。我怎能为五斗米折腰呢？这样他就找了理由辞去了这个县令，归乡隐后，回归自然。

返乡后，陶渊明过着耕读的生活，生活虽然并不富裕，但精神上自由，“采菊东篱下，悠然见南山”“舟摇之以轻曳，风飘之而吹衣”，他过着悠然自得的生活。以后他写下了《桃花源》的著名诗篇，表达了他的理想。

自然可以开启人的心灵，陶冶人的情操，人久居闹市，心久系官场，人实际活得很累，一些荣华富贵，一些名声誉赞都是很表面的。月明风清时，人立于月下，就会突然觉得自己生活的很可笑，荒唐。整日绞尽心思与人斗，为官职而不耻说那些不愿说的话，为何要这样难为自己？

此时，放下来，走出去。到自然的怀抱中沐浴春风，攀登高山，放歌旷野，你会舒服许多。自然是功名的清新剂。因而。谈一谈陶渊明，读一读孟浩然的田园诗，你都会受到触动。

“北山白云里，隐者自恬然。
相望试登高，心随雁飞去。
愁因薄暮起，兴是清秋发。
时见归村人，平沙度头歇。
天边树若齐，江畔舟如月。”

何当载酒来，只醉重阳节。当你读到孟浩然的这首清新、恬淡的诗时，你一定会受到感染，大自然的多姿多态，诗中揭示那清幽淡雅的环境，都会冲击你的心灵。

人是社会动物。但人又是自然之子。

人养心，首先要把自己放身于自然之中，让自然冲淡掉社会给予的异化。

人们都知道发财就必须投入商海，要走仕途就必须投入官场，而糊涂学却让你放心于自然，离开商海，远离官场，回归自然，这样人的身心才能健康，既使工作照旧，也要常常回到自然去，让自然给予你力量、精神！

二、保静养神，清淡寡欲

“守身养心，莫先于寡欲”，古人这话谈的极有理，“食色性也”，性本人之情，恣情也是自然之理。

但万事不可过头，现在一些人有了钱，多方面的欲望都膨胀起来，于是寻花问柳，便成常事，沉于女色，恣情纵欲。特别是当商品进入性的领域中时，性也成了一种商品。于是也正好为这些纵欲者提供了土壤。

这些纵欲者不仅在道德上犯了禁律，而且在养生上犯了大忌。

糊涂的养生学与这种纵欲的享乐主义相反，它主张静心、节欲，这似乎使人失去不少男欢女乐的肌肤之爱。但这确实是明智之举。

1. 保精求生

中国最早提出房室养生学理论的是春秋的老子，老子对于人体生命的研究，是从对婴儿的实验观察开始的，从而探讨出养生长寿的根本，他在《老子》的第十五章、第十章中谈到这个问题。

老子认为，从人含有元精深厚的程度来看，初生的婴儿最好。为什么呢？你看婴儿那么小，毒虫不咬他，猛兽不抓他，蜚鸟不博他，婴儿的筋骨虽弱小，但拳头握的很牢固，他不懂男女交合的事而小牛牛却常常勃起，这是他精气旺盛的缘故。他整天嚎哭而声音却不沙哑，这同样是因为他平和无欲而精气旺盛的缘故。老子说，一个人懂得了平和无欲就叫懂得了生命常有的法则，懂得了生命常存的法则就叫做智慧精明，贪图性欲就叫做招致灾殃。性欲耗费精气就叫做硬性消耗阳气。人成长到壮大就会衰老，这就叫不含柔弱之道，不含柔弱之道，人很快就要死亡。

老子历来被推为中国养生学的祖师，而其重复研究的问题则是房内养生，这是养生的根本问题，老子把自己的房内养生之道称为柔弱之道，主张在房内养生中要得精，其根据在于人的生命是从牝牡之合，即性活动产生的，而性合之源在于精，无精便无生命。而他通过观察认为婴儿的生命力最旺盛，能哭却不嘶哑，不懂男女交合，小牛牛却会勃起。婴儿的生命为什么这么强呢？就在于精多，就在于平和无欲，这样从他的现状中自然推出了保精论和节欲论。

2. 节欲求寿

《黄帝内经》是中国古代医学的经典著作，血是人类医学史上的不朽之作，在这里，它论述了性欲与人的养生的关系，提出了节欲的养生观点。

书中认为，上古时代的人，那些懂得养生之道的人，总是取法阴阳变化的规律，调和在修身养性的法术中，他们饮食有节度，起居有规律，不胡作乱为，所以能使人的形体和精神合而不离，而享尽他们天赋的寿数，活到100多岁才去世。

而现在有些人就不便古代人那样，把酒当作汤水喝，把男女的乱为当作常则，乘着醉酒入房性交，这样他们实际上是用性欲来枯竭他的精血，用嗜好来散失他的真元之气，不知使精气保持充盈盛满，不善于摄养精神，致力于一时的心身快乐，这样就违背了生命长久养生之乐，行动起居没有节度，

所以到了 50 岁身体就衰败了。

而上古的圣人在教育他们的臣民时，总是这样说，一年四时都有不正之气，都会乘虚侵入人体而导致疾患，所以四时都要予以防避。只要心安无虑，少私寡欲，则元气顺畅，精神安守于形体之内而不外驰，还怎么会得病呢？因此，心志安静就少有欲念，心情安定就无惊惧之情，形体劳作而不疲倦，气血顺畅，每个人都顺从他小小的欲望而满足他的心愿。因此，都会把粗淡的食物认为是美好的，把简朴的服装认为是适宜的，把他们醇朴的风欲想到是快乐的，无论高原还是平川之民，衣食居处，都能多从见欲而不能刺激他们的眼睛，淫欲邪念不能惑乱他们的心，愚者、智者、贤者，不贤者，对于多种人和物都无惧怕之心，所以能跟一地之道相台。他们都能活 100 多岁而活力不衰弱的原因，就是因为他们得到全面的养生之道啊！

从这个论述中我们可以看到，《黄帝内经》已经提出了恬淡虚无，无私寡欲，节制性欲的养生之德。按照《黄帝内经》的观点，一个人只要行修身养生养性之事、乐于恬静淡泊之举，顺心从欲，乐观于快意于养生的处所，那么，寿命就会与天地同终。

看来这种远女色，节性欲，求心静的养生之法是真正有利于身体健康的，而那种沉醉酒色的纵欲肯定不会长寿。不知那些“小富”不断的大款们能否听进这些糊涂话。

3. 淡色求静

中国封建社会的纳妾制度，名义上虽为子嗣之需，实际上则为淫乐之用。而道家的方术道士们的“采阴补阳”，“以人补人”之说，又为这种纳妾制度推波助澜，提供了理论基础。

但也有不少人反对纳妾制度，认为这导致了人的过分纵欲。有害于身体和养生。唐朝时自行简就明确提出了纳妾之害。

其实西汉的著名辞赋家枚乘早在他的《七发》之中就论述了纵欲之害。枚乘在《七发》中说，帝王们出入都乘坐车子，可说是瘫痪的征兆；幽深情凉的宫院，可称为伤寒中暑的媒介；娇姬美女，可叫作砍伐性命的利斧；原味的美酒，就是腐烂肠胃的毒药。现在，太子皮肤细弱，四肢不能自如屈伸，筋骨松弛。血脉阻滞，手足懈怠。美女侍奉前后，整天游玩宴乐，在密室中放纵情欲，这是把毒药当作美食，戏弄猛兽的爪牙啊！

枚乘的论述真是到了家，对那些整天沉浸于纸醉金迷生活的帝王是一个告诫！

苏东坡在杭州任通判时，研究了养生学。他发现色欲对人身体和寿命有害，而这种危害的一个主要条件就是每家都有不少妾，给男人的纵欲提供了条件。他痛定思痛，决定把身边的姬妾统统遣散，只把一个 12 岁的叫朝云的留在身边。

为了使自己下定决心，苏东坡把枚乘在《七发》中的戒欲之语，如“皓齿娥眉，命曰伐性之斧”抄成条幅，挂在门前、桌前、床头，以告诫自己节欲，不沉于女色之中。

三、粗茶淡饭，养身之要

据有关方面统计，中国每年宴请吃掉 14 个亿，数量之大，令人咋舌。

吃在中国，这是实话，中国有着悠久的饮食文化，山珍海味，海鲜生猛，中国的烹饪技术在全世界没有任何民族可比。

这个传统给那些“吃爷”、“吃姐”们真提供了方便。有钱的人现在已基本告别了百姓饭，一日三餐在酒店、宾馆渡过。他们似乎很有气势，谈起吃，没人可比，也很有脸面，北京那个地方没有吃过呢？

但这种吃法究竟对身体好不好呢？许多人已不顾这些，只要爽口、嘴舌在瞬间舒服就一切都不顾了。这样每日斗酒，每日懒睡，每日纵欲。

在糊涂养生学看来，这实在是可怕的。在今天我们提出吃粗粮，杂粮，提出不饮酒，这似乎太不合潮流，也真有些糊涂。他们会问，时到今日，怎么还会有人如此糊涂，思想还停留在几十年前。我们对此一笑了之，并耐心告诉他糊涂养生学之要。

1. 攻苦食

现代人犯了现代病：懒隋，缺少阳刚之气。而这首先是从吃开始的。“食不厌精”，结果在主食上只吃细粮，相对于六十年代来说这当然是好事，生活是改善了。从身体角度来说，人是少不了粗粮的，而现在已经很难见粗粮的窝头了。

这里不仅仅是一个饮食的传扬问题，还有一个精神上的问题。人的生活太讲究了有好的一面，也有坏的一面。从现代来说过分讲究就少了朴质一面，使人仔细而少勇猛，从古代来看，过分于生活，精神道德的追求就少了不少。

这点南宋时江端友曾在《家戒》中专门讲到这一点，他说：我们都知道食物来自不易，五谷杂粮是农人辛勤耕耘的结果，而且还要靠天地风雨之顺，而家畜自幼养大，亦十分不易，人太追求好吃的珍贵佳肴实在没有太大的必要，再好吃的八珍草等，也不过是嘴舌间一时之快，也要化为臭腐。实际上人只要生活过得去就应自足，想一想门外还有那么多穷人，整日劳作而不得饱食，还有终日饥饿而不得食的，想到此，我们还能整日吃那些山珍海味？人要学道掌握人生之大道理，首先要从改食入手，人的寿命都是有限的，转瞬之间人就谢世，那还追求那生活有什么意思呢？

这里作者把食与生，食与德结合了起来。人追求什么样的饮食，反映出了他的人生观，看出了他对道理解没有，从前者来说，人生短暂，而追求宫贵也终有一死，所以极时行乐实是一种短见的看法，从后者来说，凡有志之士必以天下忧为是忧，以天下乐为是乐，现今世上尚有那么多苦人、穷人，吃不上饭，吃不饱食，而自己却整日花天酒地，内心真应有愧啊！而这一切落实到饮食上就是“攻苦食”。

一个古人尚有如此清醒的认识，真是不易。

其实就身体本身而言，整日大鱼大肉对身体实在不利。酒多，人必坏肝。据说一个公司一年中先后死去四人，检查死因，皆因肝病，造成肝病的原因是饮酒过度，另外，现代人常犯的心脏病，脑溢血，高血压，高血脂，高血糖，皆因饮食有关，肉食太多。

因而，从养生角度来看，粗茶淡饭要比大鱼大肉好得多！劝君少吃肉！

劝君多吃粗粮！劝君多吃素食！这是对人极好之事。

人有时很近利，只为一时口舌之际，却忘记了身体，只为一时虚荣，就不顾自己的性命！其实很多这个道理许多帝王也知，人们总以为一些帝王吃得一定天下最好的，其实未知清朝的康熙皇帝是中国历史寿命最长的皇帝，原因之一就是注意饮食，不追求奢侈，过一种俭朴的生活。

下面我们摘录两段康熙关于生活的论述。

他说：人们的生计，本业就在于勤，就什么也不会缺少。世界上，如有一人不从事农业劳动，就会一个人因此而饥饿；如有一农妇不从事养蚕，就会有一个人穿不上衣服而挨冻，所以说，勤劳可以帮助人免饥寒。至于人生一世所能享用的衣、食，得到的财富、禄位，都有一定的气数。如果他节俭而不贪心，就可以因此颐养福气，也可以使自己长寿延年。如果是为官之人，节俭即可使他保持和养成廉洁的操守，无论是在位为官，还是闲居在家，本身极不节俭，住房宅院要漂亮，要美妾侍奉自己。仆役之人要多，友游要广，他不贪污，又从哪里得到这一切呢？与其少廉，还不如寡欲。有这么一句古语：“节俭能使人养成廉洁的作风，奢侈会使人变得贪婪。”这是确定不移的道理。

康熙在这里提出：“一夫不耕，或受之饥；一妇不蚕，或受之寒”、“俭以成廉，侈以成贪”，可见康熙的头脑是比较清醒的。勤俭是我们民族的优良传统。平民百姓，只有勤劳，才能安居乐业；居宫在位，只有节俭，才能廉洁而不贪渎！

这样，康熙把饮食生活和一种道德联系起来。这就是俭以养德。

同时，他还把饮食生活同人的的人生观结合起来，说得也很好。

老子说：“自知满足，持盈保泰的人是富有的。”他又说：“自知满足，便不会招来屈辱；懂得适可而止的道理，就不会碰上什么危险。这种人可以永保平安。”可是为什么世间上的人本来穿衣只不过是为了遮身盖体，而有的人身着极贵重的裘皮衣服仍不满足，他们不知道身着旧衣破袄的人也有无拘无束的潇洒。同样，世间上的人本来吃饭只不过是为了让肚肠充实。而有的人一顿饭竟花费一万钱还是不满足，他们哪知道像颜回那样生活贫苦、饮食清淡的人，却有着不可与外人言道的自得其乐。我一想到这里，就经常自觉知足了。我虽有天子之高贵，但穿衣只求合身；我虽有天下之富裕，但每天日常所吃，除赏赐给他人外，所留下来的菜肴，从无有两种以上的情况。这并不是我故意要这么做，实在是我的天性是如此。你们看到我是这样地推崇俭朴的德行，就一定要共同努力、勉励自己这么做啊！

从知足论阐明生活上讲求俭朴的必要性，一个封建皇帝，虽富有天下，却以俭朴为乐、为荣，很有政治眼光，说明了他也继承了我们民族崇尚俭朴的优良传统。在这一点上，说明了康熙皇帝为后人所推崇不是偶然的。

所以，不要以为山珍海味才是好，那不过是催你早死、折寿的毒药，糊涂家说糊涂话，用糊涂语劝那些享受为上的“聪明人”。

2. 不饮酒

酒是人类饮食文化中的一绝，
没有酒就没有李白壮丽奇异的诗篇；
没有酒就没有霸王英烈悲壮的故事；

没有酒希腊精神就少了阳刚之气，西方精神就大为逊色。

酒神精神被喻为西方文化的象征。

但从另一面看，

酒是上帝用来惩罚人类的最好手段，用自己的酒灌醉自己，有了酒，人类总是半醉半醒之中，酒是人生活乏味后的调解剂，把人世之难、生活之苦都用酒来冲淡，让人在酒的朦胧中忘掉一切。

酒是人溺弱的表现！

如从医学上讲，酒是有害少益。少饮酒，不饮酒，一直是医生专对病人的劝告。

现代人受不了广告的诱惑，XO的气派、华贵，不喝酒似乎就没有地位。

洋酒价格高于茅台酒，但却卖得很好，人们力求那个虚名。现在进宾馆哪个餐桌上不在喝酒，现在做生意，哪个生意人不是在狂喝痛饮！

中国醉了！

糊涂学不求名贵，朴实为生，

糊涂学不求聪明，达观为本，

所以糊涂养生学反对喝酒。

中同传统的养生文化也是主张少饮酒的。

三国文人王肃写过一篇家诫，主张戒酒。他说，酒这东西作为礼节所用，为养生有益，也就是一点点，很少而已。一旦超过这个界限那就会招祸，对此要慎之又慎啊！在请宴客人时，主客都相互敬酒，一喝便是一天，很易由酒醉而生祸。这样的宴请是不对的。应该是敬酒后若对方稍有些酒色就不要再敬了。若果还要强敬，那就可以退席，如果不是这样，而是行酒令、罚酒，那就很容易出事，祸变之兴常于此作，所以深慎。

在中国古代，有识者从不把饮酒视为纯生理的口腹之事，从养生学的角度出发，对“酒能益人，亦能损人”的道理论述颇多，告诫人们饮酒必须适量有度的篇什，箴言不少；从伦理学角度出发，古人认为酒者，“就也，所以就人情之善恶也”（《酒史》卷上）。周武王《觞铭》云，“乐极生悲，沉湎致非，社稷为危”，认为喝酒必须要节制，否则会危及个人和国家，蔡邕《酒樽铭》中指出，为了助成礼节而有节制喝酒，但不能过度，不然将导致道德的败坏，所谓“酒以成礼，弗继以淫，德将以荒，过则荒沉”。三国时代魏人王肃的这篇《家诫》也正是从这关系到祸福大事，小视不得。王肃在文中指出，酒有助于成礼，酒品可以表现出一个人的举止是否文雅有礼；饮酒适量，可以健体，还可以颐养性情；举觞欢饮，可以嘈融关系，增强喜庆气氛。作为主人，宴饮客人，行酒应当适呵而止，不能强人所难；作为客人，别人勉强你喝酒，你就必须离席直跪，陈述父亲的告诫，如同春秋时候被溢称“敬仲”的陈完力辞齐桓公拜其为卿的“美意”那样，坚决不受。王肃告诫子孙，祸变之兴，常因饮酒而生，对此应当极其谨慎。

王肃撰《家诫》专论酒事，自有其现实的针对性。魏晋时代，文人雅士嗜酒成风。孔融好饮，“一日倾千觞”，曹操禁酒，孔融上书力辩，终以得罪；郑泉嗜酒，临终竟说下辈“愿身化为土，陶家取为酒器”；潘璋家贫，但好酒常赊，债家踪迹不绝；后来的“竹林七贤”更是纵饮陶陶，刘伶还写有一篇《酒德颂》……究其原因，大抵由于易代之际，社会动荡，时世艰难。人们惧怕招致祸殃，于是饮酒托醉，忘思虑，绝是非粗放世故。这是一方面，另一方面，一些贵介公子、缙绅名士醉生梦死，及时行乐，他们饮酒服药，

企求羽化登仙。面对当时社会嗜酒之风日炽，虽禁而更盛的情景，加之从王肃之父王郎到王肃之子王恂、王恺等，三代为官作宦，家道殷实，称得上钟鸣鼎食，王肃对症下药，谆谆海诫，用心可谓良苦。

古人云，“民以食为天”。人类的多种问题中没有比饮食更为重要，更令人关注了。

“食必常饱，然后求善，衣必常暖，然后求丽，居必常安，然后求乐。”然而如何理解饮食之美不同文化品位却有不同的看法。

中国传统饮食文化所追求的并非口腹之乐，玉盘珍馐，色、香、味之器官快感，而在于实实在在的养生健身和长寿的价值。这种文化的内涵在于，通过饮食或药饵的调养来补益人体之精气神明，调整人体内部的阴阳运行机制，使人体内部系统和器官功能协调平衡，从而达到健康长寿的目的。

糊涂养生学已是继承和发扬了中国传统养生的思想，针对目前商业化社会导致的人们那种西方式的高消费、高享乐，求感官的满足的倾向，告诫人们回到中国传统的养生学上来。

要节俭，不要享受！

要多吃五谷杂粮，少吃山珍海味！

要不喝洋酒、烈酒、多饮茶！

四、悠然自得，万化定基

养生文化是中国古代思维的产物。它与建筑在西方分析哲学传统思维基础上的西方体育与卫生之道之间的显著差异在于，中国古代养生文化是建立在一套以“天人相应”为模式的、弥漫着系统思想和整体意识气氛的综合性思维基础之上。也就是说，中国古代思维模式更趋向将人置于天地自然宇宙这一大时空概念中去考虑，将人的生命存在融于宇宙自然之中，去参究，去发现，去领悟人的生命长存康乐之道，而不是将人与自然割裂、对立，加以解剖，以图精确解释自然与自我。

由此，自先秦伊始，中国古代那些热爱生命的养生家们便以乎不自觉地以一种宏观的、整体的、系统的角度来观察、探索自然与人的生命存在之间的关系。正如《吕氏春秋》所说：“人之与天地也同。万物之形虽异，其情一体也。故古之治身与天下者，必法天地也。”（《情欲》）然而，真正确立并奠定自然与人养生关系的还是那部流芳千古的《黄帝内经》。正是在那位不知疲倦而又忠厚的黄帝与聪慧而无所不知的岐伯促膝长谈间，说出一番几千年后仍然余音绕梁的至理名言：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门。逆其根，则伐基本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。”（《素问·四气调神大论》）。仿佛是觉得这段话说得有点啰嗦，怕黄帝年老耳背不好理解，耐心的岐伯便又在《灵枢》中以简捷的语言解释道：“故智者之养生也。必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”（《本神》）

自从岐伯向皇帝说出这一番话后，中国古代的养生家们便将自然界四时阴阳变化之道与养生之道有机结合起来，“法则天地，象似日月。辨昼夜，逆从阴阳，分别四时”，以“益寿而有极时。”（《上古天真论》）从而产生出了中国文化独特的内容——四时调摄养生之法。它不是对具体养生术的研究，而是将多种养生方法同自然变化及人体阴阳变化结合起来进行分类，按自然界四时六气规律变化及受这一规律变化支配影响的人体生理活动规律来设计，选择不同的养生方法，制定不同的养生原则。

1. 春季调摄

“春日迟迟，卉木萋萋，仓庚喈喈，采芣苢。”（《诗·小雅·出车》）时在中春，阳和方起，此是发陈之际，“阳春布德泽，万物生光辉。”养生之道应与时动：“夜卧早起，广步于庭。被发缓形，以使志生。主而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝。”（《素问·四气调神大论》）春际养生之道，重在养肝。照五行说，春属东方，五行归本，于脏为肝，于窍为目。

养生之法，一是吐纳养肝：于每日清晨，面东端坐，叩齿三通，闭气九息，深呼吸九次吞气咽下，“以补肝脏受损，以享青龙为荣。”二是采用六气吐纳法中的嘘法治肝：“以鼻渐渐引长气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，以目睁起，以出肝邪气，去肝家邪热，亦去四肢壮热，眼昏，胥肉，赤红，

风痒等症。数嘘之，绵绵相次，不绝为妙。疾平即止，不可过为之，多则损肝气。病止又恐肝虚，当以嘘字作吸气之声以补之，使肝不虚，而他脏之邪不得以入也。”三是肝脏导引法，“治肝以两手相重。按肩上，徐徐缓捩身，左右各三遍。又可正坐，两手相叉、翻复向胸三五遍。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作，一春早暮，须念念为之，不可懈惰，使一曝十寒，方有成效。”（以上均见《遵生八笺》）又有“灵剑子导引法”，春孟月一势，“以两手掩口，取热气津润摩面，上下三五十遍，令极热，食后为主，令人华彩，光泽不皱。行之年，色如少艾，兼明目，散诸故疾。从肝脏中肩背行后，须引吸震方生气，以补肝脏，行入下元。凡行导引之法，皆闭气为之，勿得开口，以招外邪，入于肝脏。”二月养生有坐功二势：“正坐，两手相叉，争力为主，治旺中风。以叉手掩项后，使面仰视，使项与手争力，去热毒肩痛，目视不明，积风不散，元和心气，焚之令出散，调冲和之气，补肝下气海，添内珠尔。又一势：以两手相重，按脖拔去，左右极力，去腰肾风毒之气及胸隔，兼能明目。”三月补脾有坐功一势：“左右作开弓势，去胸肋隔聚结风气，脾脏诸气，去来用力为之，凡一十四遍，闭口，使心随气到以散之。”（《遵生八笺》）除“灵剑子导引法”外，属于四季调摄之法的还有著名的陈希夷坐功。

春季饮食，“肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘以养脾气”（邱处机《摄生消息论》）。又张元素《医学启源》说：“肝与胆互为表里，其经王于春，乃万物之始生也。”肝主怒，多怒则伤肝，因而春日宜重精神调养，以肝胆之气条达舒畅为度，少怒平气，心胸开阔，使肝气舒畅，不使肝气郁结伤身。

2. 夏季调摄

“纷纷红紫已成尘，布谷声中夏令新。”（陆游《初夏绝句》）“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痲瘵，奉收者少，冬至重病。”（《素问·四气调神大论》）夏属火，在人主心，故夏日宜养心气为主。***

导引行气之法有心脏导引法：“可正坐，两手作拳，用力左右互筑，各五六度。又以一手向上拓空，如擎石米之重，左右更手行之。又以两手交叉，以脚踏手中，各五六度，闭气为之。去心胸邪诸疾，行之良久，闭目，三咽津，叩齿三通而止。”又有灵剑子补心脏坐功之法二种：“一势，正坐斜身，用力偏敌如排山势，极力如为之，能去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气，补心益气。左右以此一势行之。二势，以一手按膝，一手向上，极力如托石，闭气行之，左右同行。去两肋间风毒，治心脏，通和血脉。”孟夏养心导引法又有陈希夷孟夏二气导引坐功图势。又按五行之分，夏六月为长夏，五行归土，在人主脾、肝、肾气微，而脾脏独旺。因而夏六月应以养脾为主。导引法有“灵剑子坐功法”：“端身正坐，舒手指，直上反拘。三举，前屈，前后同行。至六月半后用之。去腰脊脚膝痹风，散膀胱邪热。”又有修养脾脏法：“当以夏季之月朔旦，并三季后十八日，正坐，中宫禁气五息，鸣天鼓二十四通。（注曰：鸣天鼓者，以两手抱胸后，由中食二指起复互换，各二十四下。）吸坤宫黄气入口，十二吞之，以补呼之损也。”又有“导引脾

脏法”：将一脚向前，一脚蹲踞，以两手向前伸压十五次，又跪坐，以两手据地回视，用力作虎视状，左右各十五次。能去脾家积聚风邪毒气，又有消食。另外还有六气治脾法：吐纳治脾脏用“呼”法，以鼻慢慢深呼吸后呼出。脾若有病，大呼三十遍，细呼十遍。呼时应撮口出气，不可开口。能去冷气，壮热，霍乱，宿食不化，偏疯麻痹，腹内结块等病症。（以下皆见于《遵生八笺》）。夏季的保养，也应以养心安神为主。邱处机指出：“故夏三月，欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炆，澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗环眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气，逆之则肾心相争，火水相克。火病由此而作矣。”（《摄生消息论》）也就是说，安养心神包括对思想品质、道德伦理、声色滋味、起居卫生等方面一系列的要求。孙思邈《摄养论》认为：四月，肝脏已病，心脏渐仕。宜增酸减苦，补肾助肝，调卫气。”五月，肝脏气体，心正王。宜减酸增苦，曾肝补肾。固密精气，卧起俱罕。”“六月，肝气微。脾脏独王。宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨。”并提出一系列禁忌事项。《遵生八笺》说：“是月宜饮乌梅酱，木瓜酱，梅酱、豆寇汤以去渴。”

3. 秋季调摄

“袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下。”（屈原《九歌·湘夫人》）。秋为肃杀之季，阴气渐盛，阳气渐收，天高气急，景物萧条，”是处红衰翠减，冉冉物华林。”（《柳永·八声甘州》）人之身体保养也应随之奉收。“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收剑神气，使秋气平。无处其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺。”（《素问·四季调神大论》秋属西方，五行归金，金主肃杀，在人主肺，因此养生应以安魂平肺为主。

导引行气有六气治肺法：“吐纳用吹，以鼻微长引气，以口吹之，角使耳闻。皆先须调气令和，然后吹之。肺病甚，大吹三十遍，去肺家劳热，气壅咳嗽，皮肤燥养，疥癬严疮，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛，依法吹之，病去即止，过度则损。吹时用双手擎天内之，以导肺腑。”（《遵生笺》）又有肺脏导引法：“可正坐，以两手据地，缩身由脊，向上三举，去肺家风邪积劳。又当反拳捶背上，左右各三度，去胸臆闭气风毒，为之良”，闭目叩齿而起。”（同上）又有灵剑子导引法：以两手抱头顶，宛转回旋，俯仰。去肋、肋、胸，背间风气，肺脏诸疾，宜通动脉。又法：以两手相叉，头上过去，左右伸曳之，十遍。去关节风气，治肺脏诸疾。又坐功法势：以两手拳脚胫下十余遍，闭气用力为之。此能开胸膈隔气，去肋中气，治肺脏诸疾。行完，叩齿三十六通以应之。又法，九月十二日己后用，补脾。以两手相叉于头上，与手争力，左右同法行之。治脾脏四肢，去肋下积滞风气，使人能食。另外，还有陈希夷的秋季导引坐功。

秋季保养方法，应以平肺养肝为主。邱处机指出“秋三月，主肃杀。肺气旺、味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味宜减辛增酸，以养肝气，肺盛，则泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。”（《摄生消息论》）孙思邈也曾指出：“七月，肝心少气，肺脏独亡。宜安宁情性，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃，无冒极热，勿恣凉冷，无发大汗，勿食茱萸，令人气壅。勿食猪肉，损人神气。八月，心脏气微，肺金用事，宜减苦增辛，

助筋补血，以养心肝。无犯邪风，令人骨肉生疮，以为宿痢。……九月。阳气已衰，阴气大盛。暴风数起，切忌贼邪之风，宜减苦增成，补肝益肾，助脾胃。勿冒风霜，无恣醉饱。无食莼菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。”（《摄生论》）《养生论》说：“秋初夏末，热气酷盛，不可脱衣裸体、贪取风凉。五脏俞穴皆会于背，或令人扇，洞夜露手足，此中风之源也。若觉有疾，便宜服八味地黄丸，大能补理脏腑，御邪。”

4. 冬季调摄：

“北风其凉，雨雪其雾”（《诗·邶·北风》）“寒风摧树木，严寒结庭兰。”（《古诗为焦仲卿妻作》）冬季万物潜藏闭伏，阳伏于下，阴气最旺。昆虫蛰伏，草木枯凋，水冰地冻。人之养生亦应顺阳气闭藏：“冬三月，此谓团藏，水冰地冻，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气报夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾。”（《素问·四季调神大论》）冬属北方，五行旧水，水主闭藏，在人主肾。因而冬季养生以固精养肾为主。

中国传统养生学对养肾非常重视，视为人生之本，如树之有根，是生气之府，死气之庐。冬日人之元阳之气易伤难养。故养肾极为重要。导引行气法有六气治肾法：治肾脏吐纳用吹法。以鼻渐长引气，以口吹之。肾病，用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷气，腰疼，膝冷沉重，久立不得，阳道衰弱，耳内虫鸣及口内生疮。更有烦热，悉能去之。数数吹去，相继勿绝。疾瘥乃上，过多则损。又有肾脏导引法：可正坐，以两手耸托，引右肋三五度，又将手返著膝挽肘，左右同。擦身三五度，以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾风邪积聚。又有灵剑子导引法，以两手相叉，一脚踏之，去腰脚拘束，肾气冷痹，膝中痛诸疾。又法：正坐，伸手指缓拘脚指五七度，治脚气诸风注气，肾脏诸毒气，远行脚痛不安，并可治之，常行最妙。又法：以一手托膝，反折，一手抱头，前后左右为之，凡三五度。去骨节间风，宣通血脉，膀胱，肾脏之疾。又去）以两手耸上，极力三五遍，去脾脏诸疾。除灵剑子导引法外，冬季导引还有陈希夷导引坐功。

冬季保养之法，宜以养肾补心为要。孙思逸指出：“十月，心肺气弱，肾气强盛。宜减辛苦，以养肾脏。无伤筋骨，勿泄皮肤。……十一月，肾脏正王，心脏衰微。宜增苦味，绝咸，补理肺肾，勿炙腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风；犯之，令人面肿，腰脊强痛。……十二月，土当王，水气不行。宜减甘增苦，补心肋肺，调理肾脏。勿冒霜露，勿泄津液及汗。”（《保生铭》）元邱处机说“斯时伏阳在内，有疾宜吐，心隔多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。……饮食之味，宜减酸增苦以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣食，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风。”（《摄生消息论》）宋代养生家姚称在《摄生月令》一书中也说：“孟冬，谓之闭藏，心水冻地冻。……勿犯冰冻，温养神气，……仲冬，是月也，寒气方盛，勿伤冰冻，勿以炎火炙腹背，无食培肉，宜减咸增苦，以助其神气，无发蛰藏，顺天之道。……是月肾脏正王，心脏衰，宜助肺安神，补理脾胃，无乖其时。季冬，是月也，天地闭塞，阳潜闭寒，阳潜阴施，万物伏藏，去冻就温。勿汇皮肤大汗，以助胃气，勿甚温暖，勿犯大雪……”

是月肺脏气微，肾脏方王，可减咸增苦，以养神气。宜小宣不宜全补，是月众阳俱息，水气独行。慎风邪，勿伤筋骨，勿针刺，以其血涩，津液不行。”

按春夏秋冬四季天地自然气候来设计、选择和实践养生，确乎为世界文化史上一大奇观。俯瞰世界文化，还很难找到像中国古代养生这样体系精严、系统完整、充满辩证法的卫生健身体系。它只能是中国古代哲学思维、自然观、天人观、人体观的产物。它所体现的，是“宇宙在乎手、万化生乎身”（《阴符经》的中国古代文化精神和思维模式，它所依据的，是“夫五运阴阳者，天地之道也，万物之纲纪。变比之父母，生杀之本始，神明之府也”这样一套理论架构，它所实践的，是综合道德修养、体育运动、保健卫生等为一体的全面的养生体系，并根据不同的季节情况和自然条件设计、采取不同的养生手段和方法。

强调统一注重综合，在一个有机体中考察问题，这同西方那种重精确，重分析的方法形成明显对比。

有些西方人认为中国人思维不清楚，太重直觉，但正是这种模糊性、整体性成为中国养生的特点，这就是糊涂养生学。

糊涂的情爱篇

男女情爱，夫妻之道是人生一大快事。

然而今天，素以稳定的婚姻而著称的中国也发生了婚姻的危机。

过去见面问“吃了没有？”现在中国人见面问“离了没有？”可见现在离婚率之高。现在家庭关系的稳定有多方面的原因。如商品经济兴起以后，整个社会都在向商品化发展，在两性关系中也渗入了商品关系，这样不仅出现了卖淫这种丑恶的现象，而且也冲击了家庭的正常生活。

资本主义生产的引入伴随着西方意识形态的渗入，西方社会那种性解放，“个人主义”的极时行乐观念在一部分年轻人中流行，这无疑也冲击了家庭的稳定。

但是外在的因素是次要的，最根本的在于如何处理好夫妻关系，处理好两性感情。这里面大有学问。

糊涂的情爱学正是向你展示这种学问。这种夫妻之道。

一、适应对方，改造自己

在喜气洋洋的结婚仪式上，人们对新婚夫妇美好的祝愿是：花好月圆。白头偕老。有这样一副结婚喜联：

在地愿为并蒂莲，共根共叶；

在天愿做比翼鸟，双飞双栖。

我国有的地方风俗，要在新婚夫妇的被子里絮上核（合）桃、梅子，取和美美的意思。这些美好的祝愿和象征行为，反映了人们对新婚夫妇相亲相爱，永不分离的愿望，也道出了每一对新婚夫妇的心声。

1. 筑楼必先固基

有人通过调查得出结论，婚后5年为新婚危险期，或曰婚姻不稳定期、感情断裂带。统计资料表明，目前离婚案件约占民事诉讼案件的一半以上。上海市两个区处理的1778起离婚案中，婚龄为1~5年的竟占41%，而普陀区民政局1986年已办妥的72对协议离婚案中，婚龄5年以下的高达60%，其他地方的比例数也大致相同。太原市中级人民法院对1981—1986年审理的5401起离婚案件10802名男女当事人进行了一次调查，发现离婚当事人中婚龄短的占有相当大的比例，从调查的5401对夫妻的婚龄看，婚后5年之内离婚约有3562对，占总数65.9%。现实婚姻中，几乎每对夫妇在这段时间内部发现过或多或少的感情婚姻危机。这一时期是婚姻生活出现矛盾较多的时期，这并不奇怪，大多数人之所以能安全脱离“危险期”，就在于彼此适应较快。出现婚后矛盾又有两种情况：一是由于旧的婚姻定向的影响，双方的结合不是当事人的自觉自愿作出的，婚前缺乏爱情基础，婚后矛盾不断暴露出来；而更多的是双方经过较长时间的恋爱，在爱情基础上的结合，由于婚后停止了追求和努力，使夫妻生活的第一步就迈得不扎实，不稳健。

新婚夫妻容易出现的矛盾主要有以下几点。

第一，对配偶的了解和不了解的矛盾。热恋中的情人自以为对对方十分了解，事实上这纯属感情上的蒙蔽和欺骗（心理学称之为光晕效应）。对于正常的婚姻来说，男女双方在恋爱过程中总有一定程度的了解，如果毫无了

解，感情是不可能产生的，婚姻也是不可能缔结的。但这种了解也是有限的。它要受到各种因素的局限。一般地，热恋中的男女总是自觉或不自觉地把对象理想化、偶象化，人们常说“情人眼里出西施”正是这个道理。热恋的胶着状态蒙蔽了恋人的眼睛，他（她）看到的只是对方的长处和优点，即使是缺点在这个时刻亦被涂上金灿灿、光亮亮的色泽。而婚后，审视对方的角度的价值就相应地颠倒过来了。换句话说，恋爱时的约会虽频，却毕竟要受时间限制，两人在一起的时间大多留在花前月下，你思我念的情话都说不完，谁还有功夫去注意那些细枝末节呢？婚后生活恢复了应有的平衡之后，眼中的光晕开始退去，月亮的缺圆和太阳的黑子取代了婚前的玫瑰色。况且恋爱时，人们常会自觉不自觉地展现给对方光明、向阳的一面，大多数人对自我的阴暗面和对方的不悦做一些有意无意的掩饰和隐瞒、容忍和让步，而婚后朝夕相处，就必然产生本性的还原和暴露，对他人的过错也变得难以忍受和过分指责。例如，她结婚以前是多么温柔，想不到现在也会发脾气；他过去是多么讲卫生，现在竟当着我的面抠脚丫；他过去花钱多么大方，现在却变得这么小气，连买双鞋子也要扳着手指算半天。等等。这种对于对方了解和不了解的矛盾，势力波及到夫妻的情感生活中去，在言行中表露出来。

第二，对家庭生活的理想和现实的矛盾。希冀，祈求婚姻的尽善尽美差不多是每个人的心愿，这就是人们的期望值。实现值是某事物的实际情况或该事物发展的实际结果，婚姻的实现值就是对夫妻心理指标的检验，诸如恩爱程度、尊重情况、平等值、心理相容和互相谅解的实现标准是否达到期望的水准。成立一个家庭应该说是幸福的，但是如果在婚前把家庭生活想象得太幸福美满了，那么婚后就容易失望。

第三，对生活的独立支配和协调一致的矛盾、结婚之前，男女双方是彼此独立的两个人，各自处在“单身汉”或“单身女”的地位。衣食住行，想怎么办尽可自行抉择；对人处事，自己全权处理。这就容易形成以“我”出发的思维模式。婚后，两人结为夫妻，组成家庭，这时仍就停留在单身时期的思维模式，凡事只考虑一个“我”字，势必会把对方撇在一边，弄得彼此都别扭。夫妻的结合，如果用一个公式来表示，不是 $1+1=2$ ，而是 $1+1=1$ ，由两个独立的个别变成一个有机的整体。如果不了解夫妻生活的这一特点，思想上准备不足，就会感到不习惯、不自由，甚至因此闹别扭。

的确，婚前两个人基本上独来独往，自己养成一种适应本人性格生活习惯。但是，在婚后若再我行我素，对方就会进行干涉了。例如，在婚前收入的钱一般归个人支配，自己想怎么花无需和谁商量，结婚后就不行了；婚前吃饭，自己想吃啥就到食堂去买啥，结婚以后家庭小厨房开张了，一个菜碗里就不能两样味；婚前小伙子衣服邋邋没人管，结婚以后妻子就要归劝几句，如果三五次还改不了，妻子脸色可就不那么好看了；婚前买衣服，式样自己随便挑，婚后要双方商量一下再买，否则会惹对方不高兴；婚前作息时间由个人支配，误不了上班就行，婚后丈夫喜欢早睡早起，便于锻炼身体，妻子晚上看书看得比较晚，早晨想多睡一会，这就不太合拍。诸如这些生活习惯，虽然不是什么原则问题，但如果删不好，也会造成种种矛盾。例如有这样一对夫妻，男的很爱打球，婚前除约会日外，几乎天天同球作伴。婚后他的球兴未减，想不到只打了三天球，回到家里，妻子已经撅嘴巴了。他觉得很奇怪：“当初她不是也曾饶有興味地看我打球吗？”他觉得她变了，想同有些人的妻子一样对丈夫“管头管脚”了，于是不但没有向妻子道不是，反而怪

妻子管得太紧，结果蜜月未满，口角已经发生。

第四，环境变化和心理应变准备不足的矛盾。夫妻从小生活在各自不同的家庭环境和各自的亲人中间，家教、经历、习性以致自然环境方面都各有所别。一旦组成新的家庭，环境的突变势必带来心理上的不适应。尽管大部分人在婚前都有或长或短的一段恋爱时期，然而接触了解和熟悉多是粗略和大致的，除去感情的蒙蔽和隐瞒外，客观条件不会提供更多的机会，再说与对方的家庭成员也没有过多的往来，即使有些了解，有些看不惯，谁愿和未来的亲属闹别扭呢？婚后随着来往和接触的频繁，由日常生活小事引起的人际关系的矛盾就产生了；如果不及时解决，矛盾就会发展、激化。例如婆媳关系、妯娌关系、姑嫂关系，两家父母间的关系等。一闹矛盾，就使人心烦乱，有时甚至使人想：和这个人结婚有什么意思，还不如一个人过得痛快。

怎样看待和处理结婚初期出现的矛盾。为百年和好的婚姻打下基础呢？

第一，不要期望过高。

每人个都希望建立一个美满幸福的小家庭，品尝亲手酿造的婚后生活蜜酒。这样美好的愿望为处理好婚后的夫妻关系提供了心理基础。婚姻生活是复杂的，有其光彩耀人的一面，同时也有其艰难，繁琐以至灰暗的一面。有些人结婚时只想到生活光彩的那一面，而不考虑生活的艰辛，正如心理学家尼科期说的那样：“许多人结婚的时候对未来总抱着不切实际的希望，以为一结婚便万事如意，处处都能得到对方的照顾，一切事情都顺利无阻，那是不可能的。”事实上，结婚后有许多艰难，烦琐的事在等待着，不正视婚后生活的客观现实，不积极妥善地处理由于结婚而带来的一系列的矛盾和问题，没有足够的精神准备，就无法适应人生这一关键性的变化，要搞好夫妻关系，只有正视现实，脚踏实地，实践告诫我们，不要把婚后生活想得太美，期望太高，以免失望太大。夫妻是要共同携手走过人生的漫漫长途，双方都要清醒地认识到，在这条漫长的道路上，必然会的曲折坎坷，也会有荆棘；不要认为婚后的生活只有谈情说爱，吃喝玩乐，要把经济问题、性格习惯问题、生儿育女等各种困难想得多一些，全面一些，这样才能见怪不怪，处变不惊。婚前多考虑一些实际问题，多想一些实际困难，婚后生活中一旦遇到这些困难，就不致于手忙脚乱。把期望值放低一些，婚后就会觉得生活比预想的要好，从而更加珍惜和努力争取美好的生活。

第二，正确看待对方的长处和短处。

学会不仅对婚后生活的期望值不要过高，同时对配偶的要求也不应脱离现实可能。如前所述，一个人的心理感受，在很大程度上取决于自己的期望值。婚后共同生活，双方都不能同恋爱时的期待标准要求对方。否则，一定会因为内心期待难以满足而灰心丧气，进而对配偶产生厌倦感。相反，如果对爱人的期待值放低一些，倒会发现爱人比自己预想的要好的多，在心理上形成一种满足感。

努力适应对方和一定的忍让是新婚夫妇搞好相互关系的钥匙。结婚以前，各自在不同家庭中生活，由于所受的教育和环境差异，形成了各自不同的个性和生活习惯。夫妻首先必须承认这种不同，尽力求同存异，逐步做到相互适应。婚前恋爱为彼此的个性了解创造了一定条件，但这种了解是局部的、表面的，婚后夫妻朝夕相处，彼此的了解深入到个性的各个方面。婚后夫妻往往有这样一种感觉，认为结婚前后的爱人叛若两人，性格脾气同过去不大一样。其实，“变”的并非爱人，只是自己对爱人的了解比过去来得全

面、彻底罢了。许多过去没有发现的问题现在发现了，许多过去认为无足轻重的问题现在感到必须重视了。比如，有的男青年对酒都有嗜好，恋爱时为了讨好对方，尽力克制自己，结婚后故态复萌了。诸如此类的个性、习惯、嗜好方面的新发现就有一个适应问题，在尊重、照对方好的或者无害的个性、习惯、嗜好的同时，对其不好的方面，通过说服帮助使其改正。除了相互适应之外，还有个相互忍让的问题。夫妻成天在一起，免不了会发生这样或那样的矛盾，这些矛盾处理得好，可以进一步增进夫妻感情，处理不好，就会成为两人吵闹争斗的突破口，这里需要相互的忍让。契柯夫说过：“婚姻生活中最重要的事就是要忍耐。”忍让是处理夫妻矛盾，防止激化的清凉剂。在夫妻生活中，绝大多数属于非原则性的矛盾，所以必要的忍让十分重要。有人说得好，两性之间没有对于异点的相互接受，对于不同天性的相互尊重，也便没有真正的两性结合，这话是很发人深思的。

当然夫妻双方也应有必要的争论，一味迁就是不利夫妻关系的发展的，因为迁并不能做到心灵上的真正一致，使一方总是赢得一切，这并不能得到幸福。但是当矛盾开始尖锐化时，一方就应做适当的退让，等对方情绪稳定下来后再慢慢谈，要避免“火头”，不要“针尖对麦芒”，一句还十句。有一位外国学者说得好，夫妻争吵，真理往往掌握在说话最少的一方。

第三，调整各自的生活习惯。

夫妻双方由单独生活到共同生活，在生活习惯，持家方法、性生活及双方的工作思想、性格、志趣等方面都要经历一个从不适应经过调整到逐步适应的过程。要完成这个过程，夫妻双方要抛弃以我为中心的生活方式，根据婚后生活的需要，建立共同的生活目标。反之，我行我素，仍然按照过去单身独立的生活方式行事，或者强令对方迁就自己，都会给夫妻生活带来矛盾和不满。不仅生活习惯如此，名人的生活目标、生活态度和生活志趣，也需设法互相协调，要由独乐变成同乐，这样才能在共同生活中巩固和发展夫妻关系。

需要指出的是，新婚矛盾期并不是每个人都会遇到，新婚夫妇的矛盾因人而异，不是每对夫妻都要经历一样长的时间。新婚矛盾期亦称婚姻危险期，说它危险，是对那些婚前缺乏思想准备，对婚后矛盾又不能及时调适的夫妻而言的。如果我们在婚前有必要的思想准备，婚后又能及时调适，就可以避免危险期的出现，即使出现矛盾也容易解决，达到化险为夷，缩短矛盾期延续的时间。

新婚是令人神往的，希望年轻夫妻在欢乐之余，多设想一些可能遇到的困难和艰辛，作好必要的思想准备，互相适应，同心协力，顺利渡过新婚矛盾期，给夫妻生活铺好第一块基石。下面分别研究一下新婚夫妻如何巩固和发展感问题。

第四，大忌，以我为中心。

在新婚夫妇中容易出现的不健康心理就是企图改造对方，以适应自己的生活和心理需要。有的青年在择偶时，不是看彼此是否志同道合，不是看对方的思想、性格、兴趣、习惯是否与自己相近，而是把对方的长相当作选择的唯一标准。在他们看来，其他条件差一点，可以在婚后去改造，而相貌则是天生不可变的。因此，一开始就要选个漂亮的人，否则一辈子看着不顺眼。至于其他条件差一点也无妨，只要自己当好催化剂，就一定能使配偶变成理想的爱人。带着准备“改造”对其思想的人，结婚以后，往往按照自己头脑

中固有的理想模式，要求丈夫（妻子），要对方这样，不要那样，大到思想行为，生活习惯，小到穿衣戴帽，都要按自己喜欢的办。这种现象在现实生活中比较普遍。据调查，抱有婚后改造对方的人，至少有五分之二，而婚后真正见诸行动的也近三分之一。

怀有改造对方心理，热衷于搞夫管严或妻管严的人，实质上是以“我”为中心的个人主义思想在作祟。他们不知道夫妻应当是平等互助的关系，夫妻的任何一方都不能把自己的意志，强加于人，何况夫妻生活本来就是一种“双向”行为，是在亲密的“互动”中实现的。

夫妻双方或任何一方，如果按自己的意志实现了对方的改造，难道你就得到了幸福吗？不同的琴弦才能奏出最美的和音，如果老是一个音调，那么又有什么韵味呢？国外有这样一个故事：一位男士欲寻找一个完全能按自己意志行事的百依百顺的伴侣，结果到处碰壁，即使有了几次婚姻，也因不合己意而离异，后来一位朋友给他出了一个主意，让他带一个高级机器人，凡是你想要什么，它马上会给你拿来，你头脑里计划做什么事，它立刻洞悉你的心思，主动去完成，它不会给你带来任何烦恼和不快。这位男士照朋友的意见去做了，开始两天感到很惬意，但不到一个月就感到乏味。这个故事说明，即使真有你理想的模式，你也逐渐觉得很不满意。何况，你要改造，必然会遭到对方的反感和抵触，因为接受改造就意味着接受别人的控制和任人摆布，意味着人格的受贬和主权的丧失。一方要改造，一方要反改造，这样必然形成尖锐的矛盾冲突。就说妻子吧，她一方面有和丈夫加深了解，发展爱情、和睦相处的愿望，另一方面又觉得丈夫指手划脚伤害了她的自尊心，为维护自尊必然要表现出不顺从及对抗情绪。这样，一场争吵就难以避免了。

如果对方也是想改造你的人，这就有好戏看了，你想将对方改造成这样子，而对方却想把你改造成那样子，双方的想法就要撞车了。毫无疑问，如果夫妻双方的心理成天想着如何改造对方，婚姻生活就有可能充满火药味。双方的停战，只有到其中一方首先放弃“改造对方”的计划，或者双方开始反省各自计划的可行性，最终互相向对方袒露思想，彼此取得理解和协调的时候，才有可能。

最糟糕的，是那样“改造”思想严重到这种程度的人：他（她）恨不得将爱人脱胎换骨，变成彻头彻尾的他（她）心中的“理想爱人”。为达到这个目的，监视爱人的一言一行，并对对方的每一言行品头评足，从爱人头发的式样，口红的浓淡，到服装的款式，走路的姿势；从爱人说话的语气到习惯爱好；还有社交对象，次数等，无不涉及。在这样的婚姻伴侣面前，谁能生活得轻松愉快？谁能不感到精神紧张，担负着沉重的心理压力？

夫妻要融洽相处，首先是主动地去适应对方，学会宽容。真正相爱的夫妻，在心理上是相互接纳的，即使性格迥异，或生活兴趣不同，只要真诚相爱，彼此就会有极大的相容性，在彼此眼中，对方的缺点都显得微不足道。其次是及时调整自己，改变自己，使之接近对方，尽可能做到协调一致。谁也不急于要改变对方，即使有一方明显地看到对方的缺点，也不是不容置辩的单方强求者，而是把帮助对方克服缺点当作双方共同的任务，心甘情愿地为之费力，促使对方自觉自愿地改正。他的目的绝不是为了让对方更好地适应自己，而是为了彼此协调一致，为了对方的幸福目标。因此，双方更多想到的是自己需要做些什么改变。为了对方的幸福去改变自己，包括改变那些虽说无碍大局，却是对方不大喜欢的习惯、语言或行为，只要有必要，你还

可以为对心做出更大的牺牲，这一切都是心甘情愿的，根本用不着别人施加压力，强行改造。在相爱夫妻中，某一方极大地改变了自己的情况经常发生，有了这种改变，他们最大限度地相互适应了，从而得到了婚姻的幸福，改变自己的一方，由于是自觉的行动，因而心情愉快，而没有被迫改变自己的压抑感。美国专门研究婚姻问题的心理学家塞西尔·基·奥斯本博士在他的《处理夫妻关系的艺术》中说：“妻子想改变丈夫，或者丈夫想改变妻子，都注定会失望……实际上，一个人是无法改变对方的，他只能改变自己。在自己改变时，对方也会相应地改变。”

不管是自觉地适应对方，还是主动改变自己，都必须建立在平等、理解、尊重的基础上，夫妻双方要做到人格上的平等极为重要，任何一方都不能以自己出身、学历、才能、职业、名望、容貌、经济收入等方面的优势，而轻视、贬低、侮辱或压迫对方，只有夫妻之间在心理上真正实现平等，才能在行动上自觉体现平等。平等是夫妻之间特殊亲近关系的要求，在夫妻生活中，不存在谁改造谁，谁被谁改造的问题，双方都应从家庭幸福考虑，坚持平等互助。总之，不苛求对方，而是首先改变自己，夫妻生活就可能象多彩的霞光一样，令人赏心悦目。

分居两地的夫妻，除了用两地书进行交流外，还可以物传情。这里的物，主要指小礼品，或者日用必需品。比如，当妻子生日临近时，丈夫寄上一份生日礼品；丈夫工作上取得成绩，妻子买点东西“慰问”；夫妻结婚纪念日，双方互赠礼品以表示纪念等；遇到天气变冷，给他寄去一件毛衣；夏日来临，给她买一条裙子；逢年过节，互相寄点东西，其情感意义更胜平时。这种行为上的互赠，必然会使夫妻互相感到爱、关心和温暖，感到配偶就在自己身边。礼品不必过份讲究，一张贺年片，一小袋糖果食品，或者一本好书，都会给对方带来无比欣慰。一位妻子深有感触地说：“每当我收到你并不贵重的礼物，就会感到无限的喜悦，觉得你时时都在我的身边。就是你给我寄来几百块钱，我也不会有收到你的小礼物而那么高兴。”

夫妻分居虽然有实际的困难，只要我们从上述三方面去共同努力，就能不断地发展夫妻间的爱情，使生活中的空间距离不但无法隔断，反而会缩短对方心理上的距离。新婚夫妻们，不要为相聚的短暂而惆怅，不要为分别而难过，更不担心这样会损害夫妻感情，两情若是长久时，又岂在朝朝暮暮！

2. 月到中秋分外明

有这样一幅画：画在上只有三个人，丈夫在前面奋力拉着装满煤球的板车，无法看清他的脸庞，但从他臂上沁出的豆大汗珠，可以看出他所负出的力量和步履的艰难。车身左部，妻子右手用力推着车子，左手拉着一辆坐着孩子的童年。夫妻俩迈着坚实的步子，形成一个合力，前进的速度虽不算快，倒也扎实、稳健。

这是一幅典型的中年夫妻生活图案，它揭示了中年夫妻关系的特点。

中年是人生的金秋，是爱情和事业的收获季节。中年是承上启下的年华，是充满艰辛和磨难的时期，忍辱负重的时节。中年也是夫妻关系容易出现裂痕的时期。中年人饱尝着多味的生活：事业上的成功与失败，工作中的顺利与挫折，家庭生活的忧愁与喜悦等等。

与其他各个阶段相比，中年夫妻关系明显表现出其不同的特点：

第一，生活周期长。人的一生有三分之二时间是夫妻一度过的，如果 25 岁结婚，75 岁丧偶，那么夫妻就要一起生活 50 年。在这个漫长的过程中，夫妻俩先后经过新婚期、哺育期、中年期和老年期几个时期，这些阶段在时间上是有长有短的，相比之下，中年时期的时间最长，说它时间长是与其他几个阶段相比而言的，新婚期大体是指结婚到孩子出生前这段时间，按照我国大多数人的习惯，新婚阶段也就是一两年的时间，接着就进入哺育期。哺育期从孩子出生到四五岁，时间也只有四五年。孩子四五岁时，正是夫妻 30 岁左右，开始进入中年，一直持续到退休，按现代的退休制度，夫妻中年生活至少也有 25 年以上，随之便到老年。

第二，肩上负担重。中年夫妻不但要担负工作上的重担，还要挑起家庭生活的重担，新婚夫妻很惬意，大部分时间是用在卿卿我我，相互缠绵上，在他们眼前充满阳光和鲜花。尽管随着小家庭的诞生，也带来了一些家务琐事，但家务相对很轻。哺育期里，小生命的出生，给小家庭带来了欢乐，也带来了忧愁，夫妻双方一起哺育孩子，家庭的活动以孩子为中心。与新婚期相比，家务和责任骤然增多，但毕竟还比较单纯，只要精心弄好孩子的事就成。哺育期有些生活担子和责任了，但还仅仅是刚开始，中年期的情况就大不相同了，从事业上讲，青年期打下的知识基础，须在中年结出成功之果。为此，中年夫妻以极大精力倾注于各自的事业上，力争早出成果。在工作中，中年人年富力强，第一线的工作多数由他们来承担要负相当的责任，要么是某一单位的领导，或者是学科的带头人，或者是厂矿、车间、班组的负责人，或者是技术骨干，业务尖子。随着工作责任的加重，自己也有个适应、钻研，提高的任务。在家庭生活中，上一辈这时大多进入老年，需要他们在经济上赡养，生活上照顾、自己的子女也渐渐长大了，父母不仅要抚养其健康成长，还要承担起教育的责任，把下一代培养成社会的有用人才。此外，迎来客往，众多的家庭琐事，中年期经济收入比青年时有一定的提高，但由于上要赡养，下要抚养，自我要发展，所以生活开支成倍增加，与过去相比，实际生活水平甚至出现下降。事业，工作和家庭生活的重担，沉重地压在夫妻俩的肩上“两眼一睁，忙到熄灯”，就是对中年夫妻生活的形象说明。

第三，出现矛盾多，比如事业和爱情的矛盾，工作和家务的矛盾，代际之间的矛盾，还有夫妻间由于性格、爱好等的差异。由于矛盾的大量出现，就给夫妻生活带来许多麻烦。

第四，关系不稳定。中年期由于生活周期长、出现矛盾多等特点，就使夫妻关系面临许多不稳定因素。一方面，由于事业、工作、家务占去了大部分时间和精力，夫妻很少有机会在一起进行感情上的交流，因而就易出现感情上的疏远；另一方面，沉重的精神和生活负担，没完没了地内外事务，在处理过程上怎能避免夫妻间的分歧及摩擦？一旦发生争吵，若不及时调适，矛盾会发展变大，芥蒂也日益加深，感情裂痕得不到及时弥合，夫妻关系就会出现危机。再加上夫妻生活缺少新内容和新鲜感，又会造成心理上的空虚，容易给第三者插足以可乘之机。实际生活中，婚外裂、第三者插足，通奸等发生率以中年居多，中年夫妻家庭裂破的占较大比例。

夫妻关系的上述特点，决定夫妻生活中常见的矛盾有下列八个方面。

第一，业余时间分配上的矛盾。中年夫妻大部分是双职工家庭，大量的家务都要等到八小时以外去做。在家务劳动社会化程度还很低的今天，夫妻用在家务上的时间很多。据上海等城市的统计资料表明，中年夫妻用在家务

劳动方面的时间比青年夫妻平均每天要多一小时以上，达四五小时，如果遇到老人多病，子女不听话，用于家务和教育子女的时间更多，繁重的家务要求夫妻花较多的时间去做，这是一方面。另一方面，事业上的追求，工作上的责任感，学习上的进取心，要求人们利用业余时间去发展，去提高。比如限期完成一个攻关科研项目；专访下属谈心或解决问题需要时间；业务上的进步也要靠八小时之外等等。事业上的作为，要求中年人尽可能多地投入时间和精力，而家务的重负又不能不分散他们的时间和精力，这样在业余时间的分配上就出现了撞车现象。妻子埋怨丈夫不关心这个家，一心忙自己的事情，做甩手丈夫，丈夫则埋怨妻子不理解、支持他的工作，从而引起矛盾。

第二，目标和潜力之间的矛盾。中年是收获季节，人到中年都有一种干一番事业的决心，使自己的成绩取得社会的承认，为自己赢得荣誉和社会地位。不管事业、学习、工作，还是家庭建设方面都有奋斗目标。诚然，雄心勃勃常同青年人作伴，但青年时期所树立的远大目标相当一部分要在中年时期实现。随着知识的日积月累，经验的不断丰富，中年人也还会召唤新的生活期望。然而中年夫妻的许多心愿，又往往受到本身潜力的挑战，这种潜力包括能力、体力、精力三个方面。

从生理上讲，中年虽值年富力强，但身体机能毕竟已走过了一生的最高峰而开始衰退；从能力上看，中年人虽在事业等方面雄心勃勃，但多少也有些力不从心，比如要搞一项科学发明或某项工程设计，往往觉得知识不足，难以胜任。想给子女的成才创造更好的条件，但又受到自身的时间、精力、经济等条件的限制，特别是中年知识分子家庭，父母自身的业务提高同辅导子女的学习常会发生尖锐矛盾。

第三，感情需要与满足的矛盾。中年夫妻身负重任，成天忙碌，很少有机会在一起谈谈玩玩，更不用说象恋爱或新婚时候那样自由自在了，即使有点闲暇，要么埋头读书，要么闷头做家务。从夫妻自身来说，对自己的要求放松了，有的即使有时间，也不愿与配偶交谈，认为老夫老妻不必搞那些，过去活泼好动的丈夫如今变得懒洋洋；以前是情话绵绵恨夜短，良宵一刻值千金，现在躺在床上就呼呼大睡。各自在对方心目中的吸引力大幅度减弱。一方面是相互的感情交流减少，一方面是彼此情感需要的渴求，这一矛盾的存在与发展，在夫妻的心理上布上了一层阴影。

第四，生活模式化与追求新鲜感的矛盾。经过几年或十几年的夫妻生活，在每一个家庭都会形成适应自身的特点的一整套生活习惯，使生活按照固有的模式进行，这种程序化的夫妻生活容易使人窒息。夫妻双方或其中的一方要求改变这种呆板的生活方式，提出一些新目标，进行一些新的尝试。如果追求的目标发生分歧，或者一方追求新的生活方式，另一方仍停止在原地，出现不同步，就容易造成夫妻矛盾的发生。

第五，代际关系的矛盾。对于核心家庭来说，代际主要是指与子女的关系。这种关系，在中年夫妻家庭中更为复杂。青年夫妻的孩子尚小，孩子一切依赖父母，父母在孩子心目中有很强权威性，因而代际关系较为简单。中年夫妻家庭的情况就不一样了，这时的子女大多有一种要求独立的心理特点，特点是上中学时期，对父母的依赖感明显减弱，要求在独立中寻找自我。但做父母的未必能理解这一点，加上时代观念，年龄经历的差异，使中年夫妻与成年子女的矛盾的增多，诚然，在哺育期，子女也常为夫妻矛盾的诱因。但那时子女幼小，矛盾较简单也易解决；在老年夫妻家庭，父母与子女间的

代际矛盾可以通过分开居住予以解决；唯独中年夫妻家庭，孩子独立意识增强但还不能独立生活。这种代际矛盾必然波及夫妻之间，引起夫妻与子女的关系出现矛盾。

第六，性生活的矛盾。根据性科学研究，男女性欲最旺盛期是在 20 岁左右，以后随年龄增长逐渐减弱，处于一种相对稳定的水平上。待到中年，男女性要求会出一些人为的社会心理差异，即男性由于追求事业成就心切，对性生活视为次要，而女性由于刚摆脱哺育期的重负，从母与子（女）依存的行为模式下得到解放，把爱的重心转移到了丈夫身上，一度冲淡的“爱情”又重新出现热流。另一方面，在接近更年期前，女性内分泌激素的影响，可使性欲暂时呈回升趋势，性欲的不平衡往往使他们不可理解或产生猜疑等，影响关系的和谐。当前中年知识分子中，因夫妻性关系不协调而出现情感危机较多，他们常因琐事争吵、顶撞、无缘由地情绪烦躁、焦虑，以致猜疑、嫉妒，对正常异性交往过于敏感，究其原因，往往可追溯到性关系的冲突上，著名地质学家李四光夫人，在一次出走前，曾经对丈夫发生多次危机信号，说他不会爱，没有生活，不懂感情，就知道石头，终于在床榻上留堆石头，偶然离去……这很值得中年夫妇，尤其是做丈夫的深思。

第七，夫妻感情易受外力干扰。中年人随着地位的升高，经济收入的增长，加之年富力强，在单位表现出非凡的才能，工作能力，这样很容易获得同事，尤其是异性同事的青睐，任何人都有一种崇拜能者的心理（嫉妒也是一种变了质的崇拜），这样就很容易由一般地尊敬发展到愿意接近和交谈以致出现感情上的纠葛，造成婚外恋及第三者插足的情况发生，当事人陷入感情的旋涡而不能自拔。作为已婚的一方或双方发生此种事情后，往往会产生负罪感和对现有婚姻关系看不惯，有的甚至提出离婚，以求和自己倾慕的人结合，就会进一步强化这种心理。我国现阶段，充当第三者的往往是未婚女青年，她们一般自身的品德不良，被某一能力强的异性所吸引，不顾一切地去追求。而且随着社会开放，人际交往增多，也给现实婚姻带来震动。如果夫妻不注意到这种情况，主动做好婚姻调适，这些外力干扰而形成的矛盾，就会影响正常夫妻生活。

第八，更年期的生理心理异常与相互适应的矛盾。现代科学研究表明，不但女人而且男人都要经过一个更年期。女同志大部分在 45—55 岁之间，男同志则稍晚一些，大约在 55—60 岁之间。随着更年期的到来，在生理心理上都会现一些异乎寻常的反映，如心烦意乱，坐卧不宁，食欲不振，情绪多变，自控力下降等，严重的还会出现一些身体上的不适。就我国的婚姻习惯，男的一般比女的大 2—4 岁，这样在更年期的时间上就出现：先后不同步性。又由于更年期的反常心理状况就容易形成不良影响，如情绪冲突增多，生活习惯不一致，性生活不协调等情况，使夫妻生活矛盾增多。

中年期对人的一生成就是最关键时期，最需要夫妻齐心协力，奋力拼搏。从工作上看，中年是出成果的时期，青年时期所积蓄的能量，在中年时期释放；夫妻关系上，中年时期最长，如果能平安地度过，那么一生的婚姻就比较稳定；从身体上看，中年正值年富力强，但也已经潜伏着危机，如果因为工作等原因，而忽视锻炼和保养，也会给今后生活留下隐患。

根据中年夫妻的特点和矛盾，我们在夫妻关系相处中，应力争做到：

第一，支持对方

青年时期虽然精力充沛，思想活泼，敢于创新，在事业上也能干出成绩，

但因受到知识结构、工作经验等方面因素的限制，所以在事业上尚处于打基础的时候；老年虽然经验丰富，但由于生理上的衰退，精力、体力方面的不支，也限制了创造力的发挥；中年兼有青年的冲力和老年的稳重，只要勤于钻研，努力的拼搏，一定能在事业上有一个大发展。作为配偶、首先必须对其所从事的事业的理解和帮助，如果夫妻在事业上很有发展的希望，那么就要以平等的原则，相互理解和支持、共同承担家务，尽管在家务分工上可以各有侧重，但并不存在主次之分。一般说来，夫妻在事业上都能取得重大成就的情况是少数，多数是一方在事业上发展的可能性大，另一方面则比较一般，这就需要从共同的目标出发，发展前景不大的一方、主动作出牺牲，在家务上多干一些，以保证对方有足够时间从事干事业。一方在事业上的贡献内在地物化着另一方作出的牺牲，而另一方也从对方的事业贡献中分享应有的快乐，双方虽有分工的不同，但他们在关系上是平等的。女作家谌容的《人到中年》感动了多少读者，改编成电影后，又有多少观众被电影中的形象所感动，而这部作品的诞生过程本身就是一部使人振奋的史书。1979年，谌容这位结婚20多年，3个孩子的母亲，亲身体会过生活的酸甜苦辣，她经过构思，开始创作《人到中年》。早晨，丈夫范荣康（《人民日报》评论部主任）去上班，她伏案默默写作，夜晚丈夫回来，做完家务，也要看稿写稿，她就和丈夫分别伏在那张破旧书桌的两头，互不干扰。

那时，他们的小女儿刚上学，繁重的家务劳动大部分由丈夫范荣康承担。谌容曾在客人面前指着丈夫夸赞说：“他倒是比我关心孩子，他是常为小女儿扎辫子的！”范荣康每天如此，忙完自己的工作，回到家里争做一切家务，他集严父慈母于一身，关照3个孩子，让妻子全力写作，步入创作之路。人们称赞《人到中年》里的丈夫傅家杰，其实，范荣康就是一位傅家杰式的人物。也许可以这样说，《人到中年》是作者谌容和她丈夫用真挚的爱情精心浇灌出的花朵。这一事例说明，不论丈夫或妻子，都应该多为对方的事业着想，尽力为对方创造良好的环境和条件。

鲁迅和许广平，以许广平的才华和能力而论，她是完全有可能独立做出一番事业的，但是在残酷的斗争和艰苦生活中，她感到鲁迅不能缺少她的支持和帮助，于是立下“做无名人物的心愿”。她从各方面担当鲁迅的助手，为他购买参考书籍，查找资料，抄写和核对文章，当好鲁迅著作的第一读者，在饮食起居上更是无微不至地关怀鲁迅，就连鲁迅换洗衣服，也是许广平代劳，许广平一天到晚屋里屋外操劳，夜深了，替鲁迅送走最后一批客人，她才轻轻地走进卧室就寝。鲁迅总是躺在身边说：“我陪你抽支烟好吗？鲁迅一支烟没抽完，许广平却因极度疲乏而在床边睡着了。

第二，关心对方。

中年夫妻与青年夫妻的一个重要区别，就是爱情的表达方式不同。青年夫妻感情表达的特点是外在型，中年夫妻的爱情主要表现在生活中的关怀和体贴。感情表达的特点是内在的深沉的，更侧重于实际的帮助，夫妻在中年时期的关怀体贴很重要。当丈夫整天忙于工作的时候，当妻子身体不适的时候，你的一举一动、一颦一笑，都会在对方的心目中留下印象。因此，中年夫妻切不可忽视日常生活小事。须知透过你的关怀体贴，对方会看到你的一片真情，尤其是一方生病时，生活上的照顾更显重要。

第三，鼓励对方。

在漫长的中年生活道路上，不但会有艰难困苦，而且也充满忧愁和懊恼。

事业上的挫折失败，工作中的曲折烦恼，家庭生活中的种种矛盾，人际关系相处中的误会等，都容易在心理上形成极大的负担，作为爱人和伴侣，要及时给予安慰和鼓励。当配偶在事业上失败或遭受挫折时，你要热心地帮助对方寻找原因，献计献策，并给以精神上的安慰和鼓励，让其振作精神，继续奋斗。有时，配偶的一番安慰和鼓励能够产生神奇的力量。夫妻之间心心相印，命运与共，能最敏感地觉察到对方的情绪变化，能最深刻地了解对方的心理特征，说的话最亲切、最有力，对对方的情绪能起到很大的稳定作用。有人说，“好妻子是一所学校，男人是由女人造就的。”这话很有道理。当然，丈夫对妻子的安慰、鼓励也有同样的效用。夫妻逆境中的安慰鼓励与成绩面前的适时“降温”是相一致的，当对方为取得的成绩欣喜若狂时，当你与对方共享成功欢乐时，有责任提醒他（她）戒骄戒躁，继续前进。

第四，共忆爱的过去。

人类在不断地创造自己的历史。由于有了历史，使后代人能够从前人的历史中受到启发和教育。同样，我们每一对夫妻也在每时每刻地书写自己共同生活的历史，创造着共同的故事：如何相识，感情如何发展，婚礼的场面，婚后生活的历程，夫妻私下的玩笑，座右铭，夫妻之间的礼仪，共同经历的艰辛欢乐等等。经常回忆夫妻共同生活的历史，可以促进夫妻感情的巩固和发展。外国一位教育家指出：“今天的年轻人历史感很少，他们今天生活着，没有记忆。我认为，这种健忘症加上他们的幼稚就产生了高离婚率，而婚姻长久的人正相反，他们重视共同的历史，现实有矛盾了，他们回顾过去，寻求美好的事物来共享。”回顾夫妻共同生活的历史，对于指导现实婚姻，巩固和发展相互爱情，具有重要意义。

它可以缓解现实生活中出现的矛盾。婚后，男女由恋爱变成了婚姻关系，由无忧无虑充满幻想变成了实实在在的家庭生活，加之夫妻性格、兴趣爱好、生活习惯的差异，就决定矛盾的不可避免。人到中年，家庭与事业的矛盾、夫妻之间的矛盾、夫妻与上下辈之间矛盾都很突出。在矛盾面前，消极回避于事无补，正确的方法是积极寻找原因。对症下药。解决矛盾的具体方法很多，爱的回忆不失为一种绝妙方法。在一个特定阶段中，由于生活的程序相对稳定，所以出现的矛盾也是有相同或相似之处，只是在程度上有所区别。所以通过回忆过去，可以参考以前的方法，使矛盾迅速地得到解放。还可以以过去之事为借鉴，避免重复出现类似的问题，这种通过回顾历史，进行反思的方法，对指导事实婚姻大有益处。

它可以推动夫妻爱情的发展。在恋爱时期，情人在花前月下，柳荫溪边卿卿我我、千遍不厌地诉说着彼此的爱恋之情，恋爱的特点就是“谈”。结婚以后，繁重的家务，彼此的工作和学习占去了业余生活的大部分时间，加之婚后由于归宿感的影响，形成夫妻各忙各的，很少在一起“谈情说爱”，进行必要的思想感情交流，天长日久，必将影响夫妻关系，给夫妻关系带来矛盾。尤其是人到中年，身担工作、生活两副重担，客观上使中年夫妻进行感情交流的机会很少，难怪有人把中年期称为感情困扰期，爱情退潮期，认为中年是被爱情遗忘的时期。而夫妻感情交流又是那么重要，直接关系到婚姻的质量和夫妻关系的巩固。经常进行爱的回忆，可以使那种接近熄灭的爱情之火复燃。回忆的方法可以通过重游第一次约会的地方，或者共谈恋爱的往事，翻阅过去的来往情书或观赏生活照片等。

重游第一次约会的圣地，其实就是夫妻双方进行爱的回忆、爱的交流。

用这种方式可以不断深化夫妻之间的感情，即使双方有某种不愉快，一到这爱的圣地，也容易焕然冰释了。与此相仿的是展读热恋时的情书。每逢节假日或结婚的纪念日，孩子不在身边，夫妻双方促膝而坐，打开那个存放情书的神秘盒子，边读边回忆当年写这些情书的情景，一股暖流就会在周身涌动，夫妻间就会更加情深意笃。翻阅往日的照片，也是进行爱的交流的好办法。茶余饭后，用来无事，翻翻结婚前后的照片，特别是两人的合影。一张照片便是一个多情的画面，一个生动的历史镜头，一段幸福的往事……看着看着，夫妻双方会发出会心的微笑，仿佛又回到了当年拍摄照片时的青山绿水、碧草红花的美景中去了，心灵深处怎不又一次荡起爱的涟漪呢？

它利于同心协力创造更加美好的未来。夫妻生活是一种多味素的综合。酸甜苦辣、顺利和曲折，成功和磨难，通过回顾这些生活特别是夫妻共同走过的艰苦生活经历，使彼此感到生活的艰辛，感到夫妻感情的来之不易。通过爱的回忆进行爱的召唤，可以增强夫妻的内聚力、亲合力。过去，靠夫妻同舟共济。

3. 共祈百岁老鸳鸯

老年是人生的重要阶段，也是夫妻关系发展的重要时期。怎样善始善终地搞好夫妻关系，圆满地实现白头偕老，直接关系到老年婚姻的和谐幸福。

与中青年夫妻相比，老年夫妻在相处时有许多有利条件。首先是基础牢固。在几十年夫妻共同生活中，经过双方的努力，打下了坚实的爱情基础，人生道路上的风风雨雨，夫妻间患难与共，互帮互助；数不清的烦恼与欢乐，在彼此心中留下了难忘的印象；有令人陶醉的初婚岁月，有使人心烦的繁重家务，也有来自社会和家庭的千斤重负。在漫长岁月里，他们产生过矛盾与冲突，痛苦与不快，但他们靠两颗真诚的爱心把困难踏于脚下，把矛盾解决于萌芽，终于度过生活中的一道道难关，化险为夷。回首过去，倍觉亲密自豪；展望未来，老夫老妻信心百倍。其次是心心相印，从相识相恋开始，彼此就相互了解，培植感情，由恋人关系发展到夫妻关系，这是一个质的飞跃，表明双方从外表到内心都做到了一定程度的“相知”。婚后的亲密关系，使彼此了解不断加深；长时间的感情渗透，彼此搭成了最大的默契。三是易引起矛盾的因素锐减或消除。在夫妻关系中，容易激发矛盾冲突的诱因很多，如家务、孩子、经济等，到了晚年，这些诱因有的消失了，有的作用大大减少了。按国际通行标准，人到60岁就进入老年。在我国生养第一胎大多在25~30岁之间，当进入老年时，子女早已成家立业，因此对于老年夫妻来说，因孩子抚育引起的矛盾就不存在了。由于家庭成员的减少，家务也相对地减轻，原先夫妻又要忙工作，又要忙事务，现在退休了，家务也相对地减轻了。此外，影响夫妻关系的婚外恋等因素也基本消失。老夫妻终日相守，共同生活的时间多了，客观上为夫妻情感交流和行为互动提供了条件。只要老年夫妻充分利用这些有利条件，继续努力发展关系，那么老年定能成为夫妻爱情的丰收季节。

是不是具备了上述有利条件，夫妻关系就会自然也很好呢？并非如此。如果不继续追求，夫妻间同样会出现矛盾以至破裂。近年来，老年离婚案持续上升，据统计，老年离婚案件占离婚总数的8~10%。从这个数字看，如果不重视老年夫妻关系调适，那么老年婚姻的稳定就会受到极大影响。

为什么大半辈子都过来了，到了老年却要离婚呢？其主要原因是他们对老年夫妻的特点和不利因素缺乏应有的认识。

老年夫妻相处虽有许多有利条件，但随着年岁的上升，生理、心理和社会生活各方面的变化，也给老年婚姻生活带来新的麻烦。第一，过去夫妇二人习以为常的每天只有几个小时呆在一起。有些人的婚姻能够维持下去，就是因为双方接触机会有限，彼此常有一种新鲜感。现在夫妻都退休在家，要从早到晚互相厮守。第二，过去业余时间和精力大都放在孩子身上，共同抚养下一代成为夫妻的目标和情感纽带。现在孩子长大成人了，离开父母而独立生活了。孩子离去造成的“空巢”之感非常突出，家庭义回到一对一的状态。结婚初期，由于青春年少，男女都希望两人在一起，如胶似漆，非常惬意，而现在不同了，如没有新的“感情寄托”，夫妻就会因孩子的独立而产生失落感和疏远感。第三，过去每天按时上下班，接触的人和事较多，生活也觉得充实，一旦退休在家，他们还不能很快适应清静的生活，仿佛觉得自己被隔离在沸腾的社会生活之外，容易产生受冷落被抛弃的心境感受，由此产生老了，不中用了的自卑心理。随着时间的推移，生活和交往范围越来越小，刚退休时同事朋友还经常走动走动，聊聊天，现在有的死去了，有的身体不佳，有的觉得彼此无话可谈，因此生活和交往的范围逐渐地小了。自卑感和孤独感的外在表现是烦躁不安，爱猜疑，易生气发怒。交往全都集中在配偶一个人身上，而夫妻整天在一起，彼此的活动都知道，你知道的事我也知道，话题就少了。夫妻要么相对无言，要么发脾气或争吵，老年人的自尊心一般都较强，所以出现了矛盾还不太好和解，常见老夫老妻一赌气就几天不交言的情况。第四，夫妻性欲及满足的差异。进入老年，夫妻性欲方面产生差异。女子更年期后，随着闭经的到来，性激素的减少和消失，对性的要求明显下降以至消失。男子虽有更年期，但生理变化不明显，性欲也不会骤然减退，仍有性生活的要求，这样夫妻在性生活方面就容易出现矛盾和不协调，往往成为夫妻矛盾的一种重要原因，这种不协调对情绪冲突起着一种强化的作用，进入老年由于身体抵抗力的下降，各种疾病也出现了，给夫妻的心理增加负荷。

上述不利因素是普遍存在的，无视它不行，只有正视现实，进行及时调适，方是积极的态度。

第一，生活上的关怀照顾。

为了表白自己忠于爱情的心迹，恋人或新婚夫妻往往自觉不自觉地海誓山盟。过去发誓时，双方并没有搞清其中的真正含义，只有到了老年，才真正懂得这些话的份量。夫妻双方都进入老年，那种卿卿我我的浪漫生活已成过去，两人都衰老了。可能还伴有这样或那样的病痛。夫妻感情的表达方式再也不是拥抱、接吻和不厌其烦地重复“我爱你”，而是变得具体实在，体现在夫妻之间相互关怀照顾的义务感和责任感之中。少时夫妻老来伴，夫妻是生活的伴侣、夫妻相互鼓励搀扶，共同克服由于年老体弱所带来的各种困难，携手并肩，顺利地完成生命的最后旅程。

第二，精神上的相互慰藉。

人到老年，心理上常有一种孤独感和寂寞感，尤其是一些性格内向的人，这种孤独感更严重，常常表现为沉默寡言，终日愁眉苦脸，人到老年，对“死”的考虑也是言中之意，一辈子风风雨雨、历尽坎坷，很快就要走到生命的尽头，为此，都有或多或少的心理负担。作为夫妻，要认清这些生理和心理上

的变化，不但自己积极乐观地对待生活，也要在精神上去安慰和影响对方。当对方出现病痛时，更要注意关怀和体谅。退休后的突然闲居，老人往往不习惯，作为配偶要经常陪他（她）说说话，增加双方的共同活动时间，切不可自个独处。随着老年的到来，老人会变得古怪，意志和情绪的控制能力也会下降，心境情绪会变坏。还有个相互谅解的问题。须知这种“老来变”是正常的，另一方要予以充分谅解，当对方表现出不良情绪时，自己要容忍，千万不能对立对抗，“以牙还牙”，对方纵然有过分之举，自己也要温顺对待。这样做，可以优化对方的情绪。人的情绪反应是有规律的，不良情绪得到宣泄，心情就能平静顺和；反之，不良情绪得不到宣泄，甚至受到外界进一步的刺激，其不良程度就可能加重，矛盾也可能升级。所以，谅解是获得夫妻精神融洽的金钥匙。精神上的安慰、鼓励，对于老年夫妻关系特别重要，它能消除寂寞，减少孤独感。优化心情，使之情绪稳定，欢度晚年。

第三，提高对性生活的兴趣。

老年夫妻有一个重要因素，那就是老年夫妻在性欲和性满足方面的差异，这也是造成夫妻关系紧张，以致婚姻破裂的重要原因之一。从大量的离婚案件中看，男子比女子更多因性生活不足而表示不满。在更年期以后，女子对性生活的兴趣的减少比男子厉害。可是仅从生理而言，男女在更年期后，性欲并不会骤减，主要是社会偏见以及老年的衰败心理的作用。据了解，时至今日，绝大多数人（特别是女子）认为，夫妻间的性生活在更年期后应该减少或停止，而青年人则更认为老年性生活不可思议，这样使老年人自己也觉得更年期后的性生活似有不当。有关研究资料表明，人的衰老并不意味着性欲的必然减退和获得性高潮能力的丧失。尽管也有一定程度的老化和衰退趋势，但仍可以一直维持到生命的尽头。资料表明，70岁以下的老人（特别是男子）二分之一或三分之一具有性欲和性交能力，70~80岁也有五分之一的人具有这种能力。国外的专家们也越来越多地赞同老年夫妻继续其性生活，只要双方均有意愿。鉴于我国目前的婚姻状况，夫妻之间至多只会有一方能接受这种观念，所以矛盾将依然存在。在今后较长一段时间里，随着老年生活条件的改善，闲暇时间的增多，以及旧观念的改变，夫妻间的这方面关系可能有所缓和。所以，要想达到夫妻生活的美满和谐，夫妻双方都要摒弃旧的思想意识和社会偏见，相互配合以提高双方对性生活的兴趣。《性医学》一书介绍说，老人仍可获得和谐的性生活，只不过同中青年相比，性生活的方式应有变化，可以更多地采取互相抚摸身体的形式，这样比较适应老年人的身状况，也能避免因女性生殖器弹性降低和分泌物减少所造成的性交快感的不足，仍能经常获得性满足。

第四，丰富老年夫妻的生活内容。

人到老年，体质下降，手脚大脑的反应都比较迟钝，更可怕的是消极悲观的衰败心理，使有些老年夫妻喜静厌动，整天围着屋子转，这种单调乏味的生活方式，进一步加深了孤独寂寞。成日相对而坐，默默无言致使家庭生活气氛令人窒息，这样的环境气氛又必然加速衰老。因此，老年夫妻安排好晚年生活就显得非常重要。老年夫妻要力争做到下列几点：一是生活要有规律。老俩口都退休了，再也不用过那种早上黑黑上班，晚上黑黑进门的紧张忙碌生活，想什么时候起床就什么时候起床，丝毫不用担心迟到批评，影响进职晋级。但这样很容易造成正常生活规律紊乱，吃饭不分顿，睡眠不按时，影响身心健康。因此，老年夫妻要互相监督，共同安排好生活程序，要有时

间观念，比如早晨 5 时起床，去室外跑跑步，打打太极拳；早饭后买菜或访友。生活有了计划安排就不致于松松散散，邋邋遢遢。二要丰富生活内容。我国当今的老年夫妻由于文化程度较低，读书率，读报率较低，业余爱好较少，生活内容显得贫乏。老年生活享受较多局限在物质生活方面，精神生活享受层次较低。一般说来，老年人拥有的闲暇时间多，离开了劳动岗位，构成生存时间内容也就随之简化为睡眠与饮食两大类。在闲暇时间里，缺乏精神生活的消费，而享受性的物质生活消费在社会闲暇时间所占的比重总是少量的，这就使得一部会闲暇时间得不到充分利用。据对 5 位年龄 70 岁的农村老人的观察，他们每天独坐时间有 2~3 小时，这样势必加剧孤独感。因此，作为配偶有责任帮助自己的丈夫（妻子）丰富生活内容，拓宽生活空间。比如，夫妻经常结伴旅游、散步等。要培养业余爱好，如下棋、垂钓等。参加力所能及的社会服务工作。如照看公寓，检查卫生，维护公共秩序；还可撰写回忆录，整理日记；一起参加老年大学学习，光顾老年俱乐部等。切不可贪吃贪睡，要走向社会，在激荡的社会生活和人际交往中获得精神的满足，在丰富的活动中寻找乐趣。三是可以替子女操持家务，看护孙辈，从中获得情感寄托。儿女们成天忙碌，老年人不上班，空闲时间较多，帮帮忙，一方面可以减轻儿女们的负担，尽到长辈的责任；另一方面还可以使夫妻有事可做，不致于过分冷清。长江后浪推前浪，人间代代无穷已，虽然自己变老了，但当看到年富力强，正在为社会做贡献的儿女们及茁壮成长的孙辈时，也会因自己对社会对家庭的贡献，为完成社会和人生的使命而感到极大快慰和精神满足。

4. 心心相映爱情长

中年夫妇往往有这样的感觉，总认为丈夫（妻子）与自己的心理距离拉大了，夫妻关系没有以前亲密了，下班回到家里，除了相互打一声招呼外，各忙各的事，半天不搭一句话，不要说没有恋爱时的热乎，就是同婚姻初期相比也差一大截，双方心理为此焦虑又感到无能为力。

从恋爱到结婚是人生的重大转折。国外的学者把它称为第二次断乳。随着这一转变的实现，双方感情也发生相应变化，要想使业已建立的感情得到巩固和发展，需要夫妻进行经常性的思想感情交流。感情交流的过程就是感情深化的过程。夫妻在一起生活，如果只是在一起吃饭、睡觉，缺乏感情和心理上的沟通，就会导致矛盾和心理隔阂，重视感情交流，经常和配偶谈谈高兴的事情，使两人都高兴；把自己的苦闷和烦恼和配偶说说，也可一消积忿；经常和配偶谈自己的打算和追求，如果是正确的，也会得到配偶的支持，从而增添信心和力量，如果是错误的，也会得到配偶的劝阻。通过经常性的交流，夫妻之间更了解，对配偶的爱与憎、理想与追求、接触的人和事，社交范围等了如指掌，可以增加相互信任，消除猜疑，稳定夫妻关系。汉代王昭君出塞时，唱了一首《长相知》，有“长相知，不相疑”的话，其中的相知只有通过交流才能得到。

夫妻的感情交流可分为直接交流和间接交流两种，其基本内容有三个方面：语言、表情、神态。

第一、通过语言进行交流。

语言是人类信息沟通的主要工具之一。语言作为一种互动符号，代表着

观念、意志、态度和感情，而且还影响着人际关系中的互动行为，特别是在两性的心理等方面，语言在传递感情、表达意志中起着十分重要的作用，因而是夫妻感情交流的主要形式。

有些人在热恋时有说不完的知心话，可结了婚以后，客观上提供了密切交流的条件，但两人在一起话却变少了，有时甚至觉得无话可说。确实，婚后夫妻用不着把“我爱你”的词句老挂在嘴边，但认为婚后夫妻毋需交谈则是不对的，夫妻朝夕相处终生为伴，是最亲近的关系，这种亲密来源于共同生活和谈心交流，同时夫妻的特殊关系决定了他们话题的广泛，一方在工作上取得进展或出现难题，是很想向对方说说的。这种交谈，双方即能从中共享欢乐，又能一起分析问题，找出解决难题的办法，就是遇到挫折和不高兴的事情，也可向对方诉苦，在对方的安慰和鼓励下振作起来。不少时候，爱人的安慰和鼓励，往往会成为他（她）战胜困难的力量源泉。

要进行夫妻之间的语言交流，首先遇到的就是共同语言问题，有了共同语言，才能使交谈进行下去和取得好的效果。有人认为，夫妻只有从事相同工作才有共同语言，其实并非如此，共同语言主要靠夫妻去寻找、挖掘和创造，相同的职业是获得共同语言的有利条件，但决不是唯一条件，因为夫妻间的谈话内容大多或主要不是工作上的，而主要是涉及他们共同生活的有关方面。夫妻间的感情状况取决于彼此所投入的感情程度，其中又主要体现在双方对待共同生活的关心程度。共同语言来启双方对共同生活的关心。有的人往往从个人的兴趣、愿望出发，爱更多地谈论自己熟悉和感兴趣的事，这些事又大多是夫妻共同生活之外的、与夫妻共同生活无关的事，这就必然引起对方的反感。常言道：“话不投机半句多。”夫妻毕竟是在两性基础上建立的特殊关系，这种关系客观上要求有属于自己的共同语言，这是加强彼此感情交往的必要条件。有了共同语言，话就会越谈越想谈，越谈越投机，千言万语也不嫌多了。

有了共同语言，还要善于捕捉交谈时机。夫妻都有各自的工作，不要说工种不同，就是相同工种或在同一科室或车间班组，八小时工作时间也是无法交流的，下班后的时间要忙家务，业务学习等，所以即使业余也很难有整块时间坐下来促膝谈心，这就要善于利用零散时间，办法是尽可能多地安排夫妻的共同活动，加强心理上的联系。语言交流应不拘形式，不受时间长短的限制，要注意把握时机。例如吃晚饭时，一家人围坐桌旁，这就是个好机会，各人谈谈个人一天在外面的所见所闻，问问孩子的学习情况，都是感情上的交流，夫妻最好能同时入寝，入睡前说一会话；如果妻子在进行家务劳动，而你却在伏案工作，你最好抽5分钟去帮帮忙，和妻子说几句话，这对妻子是一种体贴和关怀，对你自己则是一种调剂和休息；平时如果去菜场买菜是丈夫的任务，妻子有时也可抽空和他一起去，帮他拎拎篮子，边走边谈。此外，还可利用周末或节假日安排一些共同活动，如坐在一起看电视，谈谈电视内容，或是找个问题讨论讨论，还可以一起看看电影，逛逛公园，买买东西。总之，在夫妻之间要形成“一起干”的风气，还要形成一起谈的风气。

交谈中，要努力创造一种直接、平静，随和的气氛。直接就是要表达自己感情时要直截了当，不要吞吞吐吐，绕圈子，要诚恳坦率，把问题挑明，不要“捉迷藏”，发“密电码”。平静就是交谈中不要过分激动，要以平等协商的方式交谈，彼此平等相等，尊重对方的人格；话语要平缓，不要粗声粗气，谈吐切莫带刺。随和就是以一种友善的面目出现，要感情真挚，即使

批评也是善意友好的；要造成一种轻松和谐的谈话氛围。夫妻关系对感情的体验非常敏感，尤其是对于语言的态度和气氛上的变化，都会引起情绪上的波动。因此，夫妻在语言交流时要特别注意谈话气氛的和谐，使对方真实地感受到彼此和过去生活得一样温暖幸福，好的气氛能够促使夫妻间感情的充分表达。

关于语言交流的数量，虽然客观上随着夫妻生活的延长，谈话的内容也会相应的减少，但从主观上讲，夫妻都希望爱人能多与自己交谈，因为这往往被看成是自己在对方心目中的地位问题。作为夫妻双方，都应尽可能满足对方的需要。

夫妻交谈还要注意一开始就要创造一个好的语言环境。俗话说：“好的开端是成功的一半”。夫妻下班回到家里，会有许多的话要对亲人倾诉，如果他（她）跨进家门时，你笑脸相迎，热情地召唤，就会使他（她）忘却一天工作的疲劳，兴致勃勃地与你交谈起来。相反，如果家里迎接他的是冷冰冰的面容，或音是一连串的指责埋怨，那么即使有满腹话语，或是特大喜讯，也懒得对你说了。夫妻在一见面时就要为交谈创造好条件。为此要特别强调说好相见的第一句话。当你的爱人推开家门，露出笑脸的时候，你第一句话该说什么？这第一句话一定是你最想向爱人表达的话，那就应该用爱的心灵去说。充满爱意的第一句话不管怎么说，都会在爱的回音壁上荡起回声。此外，在交谈中，对于配偶的话你要认真地倾听，不要表现出心不在焉的样子。所谓倾听，就是指对对方的感觉和意见感兴趣，并且认真地去听，积极地去了解对方，若有不明白就问问清楚。要学会倾听必须做到：诚心诚意地听，认真仔细地听，对对方的话背后的情感也能复述出，表示接受并了解对方的感觉，还要学会对内容的反馈。

第二，表情传达。

表情作为情绪和态度的表现形式有着比语言更进一步的意义。夫妻之间在感情上的心领神会和默契往往与双方的表情互动直接相关，彼此间的温存爱慕常常也是通过微妙的表情传达的。婚后夫妻之间的表情变化对于感情表达影响是很大的，表情不同，对方对感情的体验也不同。表情这种暗示和影响作用往往是连锁反应，无论是丈夫还是妻子，如果一进家门总是沮丧着脸，一副不冷不热的神情，很快就会给家庭气氛罩上一层阴影，引起对方情绪的恶化。所以，夫妻下班后都应振作精神，带着愉快的表情与对方见面，这是形成夫妻间轻松、愉快的感情气氛所不可缺少的。同时，对对方所期待的态度应在表情上有明显的表示。

总之，夫妻共同生活时间越氏，表情在双方感情表达中的作用越大，当生活较为平淡，情绪低落以及遇到不顺心时，要知道你充满温存柔情的表情，会在心理上与爱人以莫大的安慰。

第三，行为互动。

在行动上的相互关心和帮助是夫妻感情表达的最好方式。行为互动主要表现在三个方面：互动、互酬和象征行为。

互动。夫妻生活中，几乎时时都在发生着互动。夫妻感情就是通过这些积极的行为互动而发展深化的。首先是互相尊重。我国古代有“举案齐眉”的美谈。汉代梁鸿的妻子给丈夫送饭时，总是把端饭的盘子举得高高的。梁鸿接饭也总是对妻子还之以礼，这对夫妻相敬如宾、白头偕老。夫妻之间要彼此尊重对方的工作、劳动和学习，尊重对方的兴趣、爱好和习惯，尊重对

方的人格和独立自主权。只有这样，才能在对方心理和感情上产生回流。其次是互相爱慕。车尔尼雪夫斯基说：“爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能够更幸福而去做所需要的一切，并从当中得到快乐。”如果你真爱你的丈夫或妻子，那就应该把他（她）的幸福当作自己的幸福；把他（她）的痛苦当作自己的痛苦；把他（她）的事业当作自己的事业；把他（她）的奋斗当作自己的奋斗。再是互相帮助。夫妻既为终生伴侣，在生活上、工作上和学习上就要互相帮助，特别是在生活上要甘苦共尝，不要做“甩手丈夫”或“闺阁小姐”。四是互慰。丈夫一失手把心爱的花瓶打碎了，本来已经很心疼，如果妻子马上责备他，他就会更加恼火，弄得不好会吵起来。如果妻子体谅他当时的心情，即使妻子自己也很心疼，但能克制自己，再安慰对方几句，效果会很好的。如果一方在工作上遇到挫折，承受了很大压力，回到家来，另一方给他（她）安慰、鼓励，就会使他（她）产生很大的精神力量。相反，另一方再严厉地责备，这样内外夹攻会使人受不了，或者做出不该做的事来。世界上一帆风顺的事情很少，夫妻相处中也很难保证不发生各种意外事故，当一方遇到不幸时，另一方要主动给予生活上的关怀和精神上的安慰。

互酬。互酬是指对对方所给予的帮助的酬报，是一种特殊的行为规范。互酬行为是人际关系中的一种普遍现象。这里所说的“酬”主要是指情感上的，与那种市侩式的等价交换是根本不同的。

夫妻关系必须强调互酬行为。但生活中有些人往往忽略了这一点。例如，妻子帮助丈夫做了一件事，丈夫对此毫无反应，好象妻子就应该为自己服务，连简单的“谢谢”都不说。又如，丈夫对妻子说一些亲热温存的话，或者有些亲昵的举动，妻子视若无睹，甚至粗暴地把丈夫推开，使丈夫大不自然，长此以往，夫妻感情必然产生裂痕。

夫妻感情需要在长期的共同生活中不断发展深化。这种发展深化是通过许多小事进行的。“于细微处见真情”，而互酬行为正是这种寄情小事的具体表现。夫妻间的互酬行为表现在精神和物质两个方面。一是精神方面。例如配偶为自己做了一件事，一定要表示谢意；配偶做家务事做累了，要进行慰问；配偶对自己有亲昵的动作，对此要有反应。有时点头微笑，也是种互酬行为，夫妻间爱的表示主要的表现在互诉“我爱你”的绵绵情话，而是表现在日常的生活小事中。当你需要时，递给你一杯水，替你准备衣物等，都是爱的表现。对方这些表示也是期望得到回报的，这种回报可以表现在以后他需要的时候，你及时地给予他帮助，但是更直接的回报是说一声“谢谢”，这一声“谢谢”，体现了你对人所作出的帮助的报答。夫妻间的思想感情正是经常地通过这些细小琐事来交流的。二是物质方面。例如配偶为自己买了一些爱吃的东西，自己也要想着买些对方喜欢的东西。“勿以善小而不为”。

象征行为。社会学研究表明，人是有理智的，人会给世间一切事物带上特定的含义；而人又是处于不同的地位，不同的情绪中的，会从不同的角度看出同一事物的不同意义。因此，生活中发生的一切事情，不可避免地带有象征意义，并随着交往对象的不同和交往情况的不同，而呈现出不同的意义，所有的行为都同时是一种象征行为。

在夫妻关系中，象征行为就更加显而易见了。举一个例子说吧，爱人回家，端个洗脸水递个毛巾什么的，与其说是实际的帮助，还不如说是“体贴入微”的象征；结婚纪念日，夫妻互赠礼物，象征着夫妻珍惜彼此的爱情生

活和对对方爱的表示；就是夫妻吵架赌气不吃饭也是一种象征行为——“我偏不吃，让你看看”。这“偏不吃”，就是一种“抗议”的象征。

懂得了象征行为后，我们就要在日常生活中自觉地运用这种感情交流的特殊方式来增进夫妻感情。要做到在做出任何行为之前，必须充分考虑和估计到其可能出现的象征意义，以及这些象征意义在对方心理上可能发出的互动和反应。平时要注意积极的象征行为的施用，逐步形成夫妻或家庭成员之间心照不宣的象征性表示。例如，夫妻在发生口角或争吵之后，一方主动地给对方泡一杯清茶，或披上一件外套，以表示歉意，这就是一种只有两个当事人才知道的心照不宣的象征性表示，其中蕴含的情境是特定的人们在特定的情境下所感受的。在夫妻之间，努力造成一种积极的象征环境特别重要。回到家里，你工作的桌子已清理了，也许妻子或丈夫不在家，但有一张小纸条压在杯子底下，杯子已洗净，放着待沏的茶叶，天气冷了，丈夫上班之前给你准备了毛衣，在纸条上留言让你不要忘了穿上……这些不就是一种象征环境么？如果家中的每一件的物品都附上这些特殊的“象征意义”，那么在我们使用这些普通的日用品时，就会充分体验到对方的关怀体贴和深情厚意。

总之，夫妻之间经常进行思想感情交流，不仅能满足相互的心理需要，而且也相互间的进一步了解，巩固和发展夫妻关系奠定了基础。奉劝夫妻们特别是中年夫妻切勿忽视感情交流的作用。

二、难得糊涂，减少冲突

夫妻关系的稳定和睦，既是社会和时代的需要，也是每对夫妻的热切希望。但在现实中，十全十美的婚姻是不存在的，夫妻的特殊关系决定了矛盾的冲突的不可避免性。正因为如此，古今中外许多思想家、艺术家，都从自己特殊感受中对婚姻作出评价。100多年前的埃默森曾这样描述婚姻，说它就象一个金色的套子，在外的人想进去，在里的人想出来。奥地利心理学家弗洛伊德在1908年就断言：“大多数的婚姻的结局是精神上的丧失和生理上的剥夺。”在我国也经常听到“结婚是爱情的坟墓”之类的感叹。

尽管人们用“花好月圆”来表达对美好婚姻的赞美和向往，事实上由于婚姻是由两个人组成缔结的，夫妻双方性格上、文化、观念等方面总是有差异的，这就决定了矛盾冲突的不可避免。夫妻冲突是指夫妻双方在愿望，态度，情操和行为方面矛盾的表面化，甚至表现为敌对的态度和行为。夫妻冲突按其性质和激化程度可分为根本性冲突和非根本性冲突，两种冲突在一定条件下可以相互转化。关于根本性冲突，我们在下面还要专门讨论，这里主要谈谈非根本性冲突的问题。

1. 冲突难免

导致夫妻冲突的原因主要有这样几个方面的因素。

第一，夫妻关系的性质。

结婚后的第一个月被称为“蜜月”，“那时候如果两人之间获得性生活方面的和谐，一切困难最初是在迷醉中遗忘的。”（莫罗阿《人生五大问题》）蜜月一过，情侣们（尤其是男性）大都从感情的激越期跨入平稳夫妻生活的冷静期。这时，双方的思想和感情的联系由恋爱期间相协同的关系转化为相结合的关系，矛盾的产生便是不可避免的。其一，夫妻双方由追求关系变成了法律关系。法的效力使当事者具有“稳如泰山”的心理，因而人们由其是男性便不象恋爱阶段那样精微地体察对方的感情要求和变化，怠慢之心从此产生。稳定感减少了男女彼此之间那种由竞争结合欲所导发的心理兴奋。其二，夫妻由间断接触关系变成了紧密的结合关系。情侣在恋爱期间的接触具有时间间隔和空间距离。而婚后夫妻天天在一起，他们彼此之间的接触越来越全面、真实，因而神秘感逐渐消失。其三，夫妻双方由单纯情感关系变成了依存关系。关系的变化，使情侣的感情指向增添两大内容，即柴米油盐等日常琐事和新的人际关系。恋爱期的感情激越已日益消退，一系列并无多少浪漫色彩的生存问题接踵而来，因而产生了一定的心理负荷。

第二，性格问题。

有的夫妻，丈夫是个“小钢炮”，妻子是个“金钢钻”，一对火爆性子的人稍遇不顺心之事就暴跳如雷，各不相让，致使争吵迭起，武斗不息。

第三，经济问题。

夫妻之间工资多少？经济大权由谁掌握？在处理这些问题时稍有不妥，即会引起双方的不满，出现矛盾。

第四，性生活。

表现为一方有外遇，一方有生理缺陷；或是夫妻缺乏性知识，导致性生活的失调。

第五，双方的辐射关系。

如双方父母、兄弟姐妹，姑嫂妯娌，以及同事、朋友、邻居等关系的相处。

第六，家务。

随男女双方一起来到小家庭的是炉子、篮子，孩子的矛盾，有些“甩手丈夫”对家务不管不问，家务重担推给妻子一人承担。有些妻子则热衷于“夫人专政”，家务事能推则推，对方看不惯不容忍，引起夫妻冲突。

第七，孩子。

爱子是人的天性，但怎么去爱，什么是真正的爱，夫妻双方应有统一的认识和标准，否则如果丈夫对孩子要求严些，管教的方式粗暴些，而妻子总是溺爱孩子，偏袒孩子，就会出现矛盾。对孩子的不同看法和行为往往是夫妻不和的导火索。

第八，业余时间的分配。

由于文化水平不同，气质各异，业余生活的兴趣、爱好难免有所不同，有些人对配偶的兴趣爱好横加指责，或是将自己的爱好强加于人，结果引起对方的反感和不满。

以上种种，是夫妻婚姻冲突常见的原因和表现。婚姻中非根本的冲突是正常现象，理智的夫妻应该是能正视现实，缓解冲突，不断调适双方的关系。

要使婚姻持久地维持下去，必须对夫妻关系不断调适。所谓夫妻关系调适，亦称婚姻调适，始于婚姻缔结之日，贯穿于整个婚姻存续期间，是家庭核心成员的一种独特的交互行为，是夫妻双方互相适应和协调，以求得生理、心理、社会各方面需要之满足的全过程，它包括三方面的内容：

经济上扶养资助。夫妻之间经济要公开，民主理财，计划管理，协商解决纠纷；一方不因另一方无收入或收入少，家庭条件差而贬低、侮辱遗弃对方；一方不履行抚养义务时，需要扶养的一方，有要求对方付给抚养费的权利；夫妻在婚姻关系存续期间所得到的财产，归夫妻共同所有（双方另有约定的条件除外）；夫妻对共同所有的财产，有平等的处理权；夫妻有相互继承遗产的权利。

生活上的关心照料。家务劳动夫妻双方应共同承担，合理分工，默契协作。发挥各自独特作用，对生活琐事互谅互让，对病中的配偶体贴关怀，精心照顾。不以对方病重或有生理缺陷为由离异；女方在怀孕期间和分娩一年后，男方不得提出离婚；在相互配合、爱抚的原则下调节性生活，达到双方和谐满意；禁止虐待配偶。

感情上沟通共鸣。夫妻相处思想要及时交流，情感自然表露，爱情专一纯真；互相尊重互相理解，在对方受挫折、有过失或困难时应予以慰藉，帮助其共度难关；双方在个性相容互补的基础上得到充分发展，尽量避免无益的非原则性争执，善于建设性地解决冲突，理顺夫妻关系，保持双方的心理健康和幽默、乐观、和谐的家庭气氛，不断地深化夫妻爱情。

周恩来和邓颖超倡导的处理夫妻关系的“八互”原则，也是我们调适夫妻关系的基本出发点和归宿。如果把“八互”进一步具体化地运用于婚姻调适领域中去，还可以有以下几种具体行为规范：

第一，异质互补。在心理上，当妻子生气时，丈夫用微笑、安慰使她情绪平定下来；再如在家务劳动中，丈夫力气大，就要主动管刷地板，洗衣服等粗活、重活，妻子心灵手巧，就多干针线活，多搞烹调，这样相互补充，

就能各得其所。

第二，相互包容。夫妻之间的兴趣、爱好可以不一致，但并不一定是互相排斥。如果双方能互相包容，互相渗透，互相影响，就会使家庭生活丰富多彩，妙趣横生。

第三，深层沟通。夫妻双方应经常交流思想，达到彼此肝胆相照。

第四，回避、缄默、转移。有意避开容易引起冲突的事物，如丈夫打孩子，妻子见了心疼，这时最好走开，“眼不见心不烦”。其实不必担心丈夫打得有多重。事后，双方再协商教育孩子的方式就容易达到一致。当妻子对丈夫大动肝火时，去申辩理由等于火上浇油，丈夫最好的办法是保持缄默，如能耐心等待对方冷静下来时，再用心平气和的解释或自我批评，就会很快使冲突得到解决。夫妻都要善于把自己的消极情绪转移到别的地方去。有些人在外面受到挫折就回家拿爱人出气，或是受了委屈就马上与配偶顶起牛来。这些都不好，最好的办法是转移情绪，去看书，工作或聊天。

第五，心位互换。俗话说，要得亲心换心。遇到矛盾时，不妨站到对方的角度：“如果我是他（她）将会怎样？”这样有利于增加夫妻之间的理解，减少或消除冲突。

夫妻间非原则性的矛盾冲突主要表现在日常生活中，但任何事物都处在运动变化当中，小的非原则性的矛盾如不及时解决，就会不断发展，冲突也会越发增大，因此及时进行夫妻关系调适是避免冲突升级、矛盾激化的重要手段。

2. 以和为贵

世界上没有两个完全相同的人。人的外貌如此，内在性格气质亦如此。即使是外貌十分相似的孪生兄弟，也可以找到内在气质和性格等方面的差别。更不要说在不同环境下成长，有着不同经历的夫妻了。夫妻之间的性格不同甚至迥异的，在现实生活中的确很多，比如一个热情，一个持重；一个急躁，一个耐心；一个好动，一个喜静等等。

什么是性格？按照心理学的观点。所谓性格就是一个人对人、对事、对物所表现的经常性的比较稳定的理解和情绪倾向。例如急性子的人对人直来直去，做事欣赏快手快脚，处理问题迅速果断；慢性子的人则恰好相反。

夫妻在性格方面的差异，往往成为夫妻关系冲突的一个重要原因，处理不好容易引起夫妻矛盾。有一则关于亚当和夏娃的故事很耐人寻味，据西方古老的神话传说，一开始上帝耶和华用火造了一个美女，与亚当配为夫妻。但亚当是用泥土造的，两人气味不合，秉性不投，在一起生活一段时间矛盾甚多，无法继续共同生活下去。上帝见亚当终日愁眉不展，就决定再为他造一个合适的女伴。这次，耶和华是抽取亚当身上的一根肋骨造出了夏娃，这个“骨肉相附”的女人就成了亚当最忠实的生活伴侣。这个古老的神话传说告诉人们一个值得注意的问题，如果夫妻“气味”、性格方面差距太大，势必会影响夫妻关系的稳定。生活中，离婚的理由多种多样，但以性格不合为由的占有相当的比重。由于性格差异夫妻闹矛盾的更是屡见不鲜，例如丈夫是个急性子，做什么事都很利索，就是质量差一些；而妻子呢，却是典型的慢性子，信奉“慢工出巧活”。丈夫做事妻子看不惯嫌他马虎，妻子做家务丈夫不顺眼说她磨磨蹭蹭，不讲效率，每逢做家务，相互指责，争吵不休。

可见性格差异对夫妻关系具有直接影响。早在 1942 年，邓颖超在青年妇女座谈会上讲话时就指出，夫妻之间“性情的融洽、个性的契合，这也是不可缺少的重要条件之一。必须双方个性、情趣、生活习惯等都能和谐相契，使婚后生活能融洽愉快，相得益彰”。可见，个性的相容，性格的相投是美满婚姻的重要保证。

怎样才能避免和解决夫妻由于性格上的差异所引起的矛盾呢？如果急性子遇到了慢郎中，那该怎么办呢？”

第一，夫妻双方都应该相信人的性格是可变的。

大量科学研究表明，人的性格并不是先天注定的，主要是在后天的环境中，教育影响和实践活动中形成和逐步强化的。

性格和气质有一定关系。多血质的人活泼、亲切，但可能轻浮，散漫，缺乏韧性；胆汁质的人精力充沛，富有激情，就是容易急躁、任性；粘液质的人沉着，稳重，可惜有时缺乏生气；抑郁质的人比较敏感，但有时又会多疑。在人的诸多个性心理特征中，气质可说是同遗传关系最密切的一种了，即使如此，气质也不是不可变的。儿童、少年的气质往往具有明显的单一性，随着年龄的增长，思想的成熟，气质会呈现多种状态，其中发生明显变化的也不乏其人。气质尚且可变，人的性格那就更可以变化的了，何况在形成性格的诸要素中。除了气质影响外，更有环境的潜移默化的作用。比如有的人在学生时代温文尔雅，不善谈吐，人称“簿面皮”，一旦参加工作，特别是走上领导岗位后，由于环境的影响及工作条件所逼，就会转而变成性格开朗，大胆泼辣。前后相比真是判若两人，可见人的性格有相当的可塑性，性格迥异的夫妻不必过多地烦恼和担心，应对彼此的性格适应与协调充满信心，以一种良好的心境去改变自己，影响对方，力争性格的相近。

第二，要各自尊重对方的性格。

俗话说：“江山易改，本性难移。”这里讲的秉性主要指的是个性。人的个性一经形成，就有它的相对稳定性。夫妻双方都对此应有清楚的认识，注意尊重对方的个性，否则就不是平等的表现。要在相互尊重的前提下努力创造一种平和的家庭和心理环境，促使爱人改掉不好的个性内容；要正确认识和评价对方的性格，不要先入为主地横加指责。由于一个人对自己的性格适应了、习惯了，就容易对同自己有差异的另一种性格产生本能的抗拒性。事实上，不同的性格常常是利弊优劣并存，不能绝对地说某种性格一定比另一种性格好。除了明显的暴戾、怪癖等反常性格外，绝大多数人的性格都是既有优点又有缺点，因此，要打破“门户之见”，尊重对方的性格。要做到性格上的相互尊重，必须做到承认对方的个性风格，主动适应对方的个性风格。要能够宽容，不要吹毛求疵尽找渣。美国纽约市卡尼基交际学院院长达尔·卡尼基在谈到夫妻相处原则时写道：“假如你想保持家庭的幸福生活，应该切记：千万不要，千万不要吹毛求疵。”歌德则这样说：“要求旁人都台我们的脾气，那是很愚蠢的，我从来不干这蠢事。我把每个人都看作一个独立的人，可以让我会研究和了解他的一切特点，此外，我并不向他要求同情共鸣。这样我才可以和任何人打交道。因为一个人正是跟那些和自己生性相反的人打交道，才能和他们相处，从而激发自己性格中一切不同的方面，使其得到发展完善，很快就感到自己在各方面都达到成熟。”歌德的这些话很值得我们深思，作为朝夕相处，志同道合的夫妻，应该彼此尊重对方的性格，这样在心理上就容易产生平等感和亲切感，有利于夫妻相处融洽。

第三，对各自的性格要扬长避短。

急性子的特点是性格直爽，容易相处，但有时发起脾气来，也使人有点受不了。这种人办事注意速度，讲究效率，但往往不大注意质量；慢性子的人则正好相反，态度和蔼，不易发怒，但好赌气，一气好长时间，使人感到没完没了。这种人办事讲究质量，注重效果，但缺乏时交观念。既然人的性格大多有长处和短处，那么对自己的性格应一分为二，长处就发扬，短处则努力克服。避短的方法是对方之长，善于发现配偶性格中的长处，并吸收过来补充和完善自己。扬长避短的第二层意思是在家务安排上，凡是需要讲求时间快的，不妨由性子比较急的去做；凡是质量要求高的，就让慢性子的去做，这就扬了各自性格之“长”。同时还有个相互补短的问题，怎样补“短”呢？你性子急，讲究办事的速度，这不错，但也可以培养自己的耐性。有一篇小说描写一位火爆性子的解放军连长，经常因性子急，而使眼看就要成功的思想政治工作毁于一旦。为了改掉这个碍事的火急性子，这位连长就象大姑娘一样绣起花来。开始，针扎在手上，血染在布上，他简直感到窝囊极了，但是他硬着头皮，用坚韧的毅力同自己的弱点作斗争，终于练就了一身要快能快，要慢能慢，刚柔相济的好性格。

在性格不同的夫妻之间，特别要提倡“异质整合”。几块木板和几枚钉子、一束木料、一件铣器，是异质，但用钉子巧妙地把木板钉起来，就可以做成一个精巧的箱子。从某种意义上讲，“异质”比同质用途更广，关键是要进行整合加工。夫妻双方有不同的出身，经历、兴趣爱好、个性脾气等，也可以把这些不同看成是“异质”，因而也有一个互补整合的任务。不同的性格，只要注意整合互补，就能达到刚柔相济、急慢相和，动静相宜，以达到和谐相处。俗话说得好，不同的乐器才能奏出最美的和音，只是一种乐器，难免显得单调。著名话剧演员朱琳与她的丈夫刀光军，一个生性豪放随便，丢三拉四；一个遇事仔细认真，有板有眼，他俩虽然性格迥异，由于他们能够互有适应，互相谅解，互相补充，结婚40年和睦相处，夫妻恩爱如初，被传为佳话。还有一对夫妻，妻子属内向型，生性优柔；丈夫却是开放型，处事急躁。亲友们都担心他们会扯皮，难以白头偕老。婚后不久，他们确曾有一些摩擦，常相抱怨，谁知一年以后，却相处得和和美美，大出人们意料。原来他俩在多次冲突后弄清了彼此的脾气，意识到那么冲突下去大家都得不到安宁，于是开始摸索怎样做好心理协调，相互补充。渐渐地他俩果真摸出一点门道：要筹划什么事时，妻子主持设计，各种方案考虑得慎密周到；丈夫自愧不如，甘愿只当参谋。需要决策时，妻子常犯犹豫，坐立不安，往往靠丈夫当机立断，解决疑难。一个保持家务得心应手，一个对外应酬左右逢源。这么一来，他俩异质得到整合，反而珠联璧合，相得益彰。

总之，夫妻性格上的差异是正常的，夫妻因为性格不合而发生矛盾也不必惊慌，要努力调适，在充分了解对方性格的基础上，逐步地达到相互适应，相互补充，以求得个性上的相容。如果能够这样做了，那么即使急性子遇上了慢郎中，也是可以和谐相处，使夫妻关系健康稳定地发展。

3. 相互协调

有这样一对夫妻，丈夫是中学教师，妻子是工人。丈夫八小时以外除了批改作业，还喜欢读读书，搞一点业余创作。妻子下班后喜欢听音乐、跳舞、

看电影、养花。刚结婚那阵子，逢节假日，妻子经常要丈夫陪她去看电影、参加舞会，丈夫只得违心地相陪。时间一长，感到老是这样等于白白浪费时间，宁愿自己在家看书，也不愿再去经常出没于这些场所。丈夫有时读到好的诗歌、小说，感到写得很精彩，也邀妻子共赏，妻子却无动于衷，有时貌似在听，实则心不在焉，丈夫也觉得自讨没趣。丈夫说读书可以增长知识，使人明智，妻子说听音乐、跳舞可以获得精神享受，陶冶情操；妻子埋怨丈夫不懂生活，丈夫指责妻子饱食终日，胸无大志。有时丈夫在灯下苦苦构思，而妻子却约来一班男女，打开录音机，“嘞嘞嘞，嘞嘞嘞”地旋起舞步。不大的一间小屋，夫妻经常因争空间争时间发生矛盾，并且随着时间的推移，矛盾越来越激化。现实生活中，由于兴趣爱好差异导致夫妻不和的例子很多，这些矛盾若不能及时解决就会逐步升级，大吵三六九。小吵不间断，有文斗也有武斗。严重的甚至造成感情破裂。据调查，在离婚原因中，由于兴趣、爱好、生活习惯等多方面的冲突而离异的占 12%。可见，兴趣爱好的契合，必须引起每一对夫妻的充分重视，经常不断地进行这方面的调适。

从心理学的角度来说，兴趣是人的一种积极的情感倾向。有的人爱好音乐，是因为音乐能给他一种愉快的感受。一件事物如果不能使人获得快感，那就无论如何不能成为他的兴趣所在。为了弄清楚人们之所以存在着不同甚至截然相反的兴趣，我们先研究一下兴趣的形成和发展过程。

心理学研究告诉我们，人的兴趣爱好是长期定向探究反射强化的结果。婴儿无所谓兴趣，凡是鲜艳夺目，能给他较强刺激的东西，他就表现出一种希望得到的愿望。随着人的大脑的发育逐步完善，人的大脑兴奋抑制过程逐步健全，儿童就开始呈现出对某种事物有较强的爱好的倾向，这就是兴趣的萌芽。刚入学的孩子，一般说不喜欢上语文，还是喜欢算术，抑或是音乐，美术（除非入学前已接受过家庭的早期教育），大多是某一门课学得比较好，经常受到表扬，他（她）就对这门课开始表现出比较强烈的兴趣。这种兴趣的诱发阶段要保持较长一段时间，一直到后来，他（她）对事物的某种喜欢倾向同这种倾向的联系起来后，他（她）的兴趣才呈现出相对稳定的状态。人们常见的兴趣爱好，大体可分为两个层次：一是“事业兴趣”。对自己从事的工作有浓厚的兴趣，有时可以达到废寝忘食的地步。例如爱因斯坦酷爱物理，李四光嗜好石头，陈景润专心数学等。二是“业余兴趣”。对于更多的人来说，除了工作以外还有别的兴趣。例如数学家苏步青好读古诗，建筑学家李国豪喜爱骑自行车，历史学家蔡尚思每天离不开冷水浴，这些都属业余兴趣。业余兴趣又可分为下列五种，一是求知兴趣。业余时间好看书，尤其是一些文艺作品（出于自学或工作需要而有目的地读书，属于事业兴趣，也就不在此例）；二是艺术兴趣。喜欢听听音乐，画画图，练练琴等；三是实用兴趣。钻研缝纫、烹调、木工一类，以此改善生活；四是娱乐兴趣。好看电影、电视，喜欢集邮、旅游或者打球，游泳等；五是刺激兴趣。追求不健康的娱乐活动，寻找刺激性的消遣，如赌博等。

为什么人的兴趣爱好会出现不同呢？原因在于各人的内在情感需要的内容不同。人的这种情感需要又是由生理、知识和认识条件等多种因素决定的。例如，爱好体育的人，大多是体力充沛的人；爱好音乐的人，必然是对音乐有所了解。生活中，从责任感出发去培养自己对某种事物兴趣的例子也很多，由于各人的生理知识和认识条件的不同，对事物的需要倾向和程度就不同，因而表现在兴趣上就具有明显的个性特征。

现实生活中同行业同工种的夫妻不多，因而形成夫妻不同的事业兴趣。而由于个性的差异，生活环境的不同，知识结构的不同，又形成了夫妻在业余兴趣方面的多种多样。既然夫妻间兴趣爱好的完全一致为前提的。只要是在大的方面做到志同道合，那么在兴趣爱好方面的差别是无碍大局的。不同兴趣的夫妻和谐相处的事例到处都是，马克思最喜欢“啃书本”，而燕妮所喜欢的却是“缝纫”；马克思喜欢火红的色彩，燕妮则酷爱蔚蓝色，而这些不同并没有妨碍他俩的亲密感情与和谐生活。既然如此，是不是可以对夫妻的兴趣爱好放任自由、听之任之呢？虽说爱情的幸福并不以兴趣爱好一致为前提，但人的感情终久要在相互接触和交流中得到发展深化。兴趣爱好相近，共同语言较多，利用夫妻感情的发展。因此，夫妻间要采取积极态度，尽可能使彼此在兴趣爱好方面达到协调互补。

要做好夫妻兴趣爱好的调度，必须在相互尊重、相互适应和相互渗透等方面去努力。

首先要相互尊重。尊重丈夫（或妻子）对他（她）自己的工作、劳动和学习所表现的强烈兴趣，就是支持对方的事业。事业兴趣是事业成功的阶梯，一个人事业兴趣越强烈，他（她）在事业上获得的成就的可能性就越大。作为最亲密的伴侣，应该充分理解和尊重对方的事业兴趣，千方百计地为其事业的发展创造条件。谈到《报童》、《大河奔流》两部电影，大家一定都很熟悉，剧中扮演周总理的演员王铁城和他的爱人在家里有这样一段生活情景：夜晚，夫妻俩在一间不大的卧室里，丈夫要亮嗓子，背台词，听录音，练动作，而当教师的妻子则需要安静地看书、备课、写讲义。这一动一静之差都是为了工作，到底应该谁服从谁、谁照顾谁呢？好心的妻子尊重丈夫的职业，更深深地热爱我们的好总理。她想到丈夫所演的人物的一举一动、一颦一笑都牵动着亿万人民的心呀！于是，她毅然放下自己手头的工作，做丈夫的“第一观众”，观察、评论、指点，并以她颇为精通的语音学帮助丈夫分析每个台词的深邃含义，设计每个台词的吐字发音。丈夫第一次登台，她抽空到剧场看演出。丈夫外出办事，她有空就跟在身后观察丈夫模仿周总理的矫健步伐，纠正他习惯的“八”字步，为了帮助丈夫演好总理，她自觉加重了自己工作、生活的担子，并视此为理所当然，觉得生活很充实、很幸福。做妻子的对丈夫的职业如此关怀，而当演员的丈夫对妻子的工作也同样尊重，平时王铁城总是尽可能为妻子创造安静的工作环境。

不过，大多数的夫妻常常由于业余兴趣的不同而闹矛盾，而且都认为自己的“兴趣”有价值，有意义，对方应该服从自己。例如有些爱看书的丈夫，总觉得自己的兴趣很高雅，有意义，嫌妻子的实用型兴趣“庸俗”；喜爱音乐的妻子，则看不惯丈夫那么津津乐道于体育运动。如果我们分析一下刚才所列的业余兴趣的五个方面，就会发现除了第五种兴趣属于低级趣味，必须反对以外，其余四种都是健康有益的兴趣，都能丰富生活，陶冶情操，有的还能直接创造物质价值。因此，就不能认为自己的兴趣比别人高级，而把自己的兴趣强加于人。何况夫妻间的兴趣不完全一致，只要互相尊重，互相适应，有时倒能相得益彰，使家庭生活妙趣横生。有个外国人说，我和丈夫有不同的情趣，丈夫喜欢利用假日外出旅游，我喜欢找一个安静的地方静静的休息。为了尊重各自的兴趣爱好，我们一个假日结伴外出旅游，下一个假日则住在别墅里，静静地望着街区的流动行人。

其次要互相适应。对于配偶的兴趣不仅要尊重，还要主动去适应。为着

使自己爱人更幸福而改变自己的某些爱好、习惯，去适应对方，纵然需要付出一些代价也是值得的。宋代女词人李清照同其丈夫、金石学家赵明诚的兴趣爱好也颇不同，李清照好动，赵明诚喜静，李清照喜欢下棋，并且规定输了棋要填词，赵明诚棋艺不高，填词更不如妻子，但为了照应妻子的兴趣，总是热情相陪。每逢天下大雪，李清照即“戴笠披蓑，循城远览，以寻诗得句”，且“必邀其夫赓和”，这对赵明诚来说是一种兴趣索然的苦差事，但他总能顺情相陪。自然，赵明诚醉心千方寸之石的时候，李清照也能克制住自己不去打搅他。由于双方互相尊重、互相适应对方的兴趣爱好，他们的感情经久不衰，愈久弥坚。

相反，我们有些青年夫妇，对配偶的兴趣爱好不去主动适应，而是不闻不问，对搞你的兴趣，我有我的爱好，结果使彼此的差距越来越大。

最后还要互相渗透。所谓互相渗透，就是夫妻双方通过有意识的相互启发、诱导，来激发对方对自己的兴趣的喜欢，同时主动培养自己对爱人所感兴趣的事物的兴趣，以缩小彼此的兴趣差距，达到夫妻兴趣爱好的同一和相近。夫妻的特殊亲密关系，为这种渗透提供了方便。兴趣爱好本来就不是一成不变的，它将随着环境、教育等影响而发生变化。爱好可以促进爱情的发展，爱情的力量也可以改变夫妻的爱好。如果我们留心观察一下，就会发现这样一个有趣的现象，虽然小家庭夫妇从事的是截然不同的工作，但相互都比较熟悉对方的工作特点，甚至可以讲出一些道道来，其原因之一，就是夫妻爱好相互渗透的结果。比如你喜欢音乐，也可以培植你爱人的“音乐细胞”，经常有意识地向爱人作些有关音乐知识的介绍，柴可夫斯基有哪些主要作品，怎样欣赏贝多芬的《田园交响曲》，《春江花月夜》的审美价值等等，通过你的潜移默化，自觉不自觉地将你的兴趣爱好渗透给对方。原来你的爱人可能对音乐一窍不通，毫无兴趣，经过你的影响就能逐步产生对音乐的兴趣爱好，最终成为你的知音，其他方面的兴趣也是如此。

人的兴趣是可以培养的，青年人本来精力充沛求知欲强，孩提时代的旺盛的好奇心，这时还闪烁着不灭的光焰，夫妻在兴趣上互相尊重、互相适应和互相渗透。得到的将是共同语言的增加和思想感情的深化。夫妻之间兴趣存在差异是正常的，只要注意调适和接近就能达到相互的协调，以创造出生活的最美和音。有言道：“万紫千红总是春。”让我们共同努力、去培养小家庭更多更美的兴趣之花吧！

4. 多做牺牲

一个家是由两个人维护的，那么以谁为主？两个人都是有事业的，那么家务由谁来做？家庭生活里这些矛盾是不可回避的。

怎么办？

多想对方。少想自己。多做贡献，多做牺牲是最好的办法。

首先，我们看一下如何处理。

婚后夫妻常常面临一个突出的矛盾，即事业和家务之间的冲突。中年夫妻中，这个问题更加尖锐，事业与家务矛盾处理得好不好，直接关系到事业上成败和夫妻关系的稳定与否。

事业和家务的矛盾主要体现在业余时间的支配上，除了上班和休息时间以外，每天的空闲时间总是有限的。用于家务时间多了，用于事业上的时间

必然就少；而事业上的发展是与时间精力的投入成正比的、家务繁重，势必影响事业的发展。用于事业的时间多，就很难兼顾家务劳动，尤其是双职工家庭，两人都有自己的工作，同时家务又很繁重，事业和家务的矛盾就更加突出。这个矛盾如果解决不好，就会给夫妻关系带来麻烦。要妥善处理夫妻间因事业和家务而引起的矛盾，可以在三方面下功夫：

第一，齐头并进

首先是在事业上夫妻共同前进。各自根据自己的兴趣爱好、特长，选定自己的主攻方向，互相支持，携手前进。特别是在双职工家庭，夫妻都有自己的工作、事业，实行岗位责任制后，人员有定额，工作要求高，需要不断更新知识，提高业务能力。作为丈夫，要破除“天然中心”的思想，而妻子则要克服自卑心理和依附心理，古今中外在事业上有造诣的人，女性不乏其人，如中国古代的蔡文姬、花木兰、李清照，现代的冰心、丁玲、郎平、孙晋芳及居里夫人等等，在事业上，男女是平等的，不存在谁依附谁的问题。如果夫妻在事业上都需要发展提高，那么就要互相配合，予以平等的发展条件。其次是在家务上齐心协力，密切合作，见缝插什。夫妻都要做到眼勤、手勤、腿勤。其实有些家务活很简单，只要夫妻一起干，很短时间就能料理完，这样既不耽误双方的事业，又能及时做好家务。辽能充实生活内容，增进夫妻感情。

第二，保证重点。

所谓“保重点”，就是一方甘愿作出自我牺牲，多承担家务，保证配偶集中时间和精力从事于自己的事业。这里首先要解决重点的确定问题。重点并非自封的，也不是某人指定的，而是根据客观需要和夫妻各自的素质、潜能等综合的考虑。一般说来，谁的发展前途大，谁急需要更多的时间学习提高，就以谁为重点，所以男女都有可能作为重点。重点确定后，非重点的一方要自觉主动地承担家务，当好配偶的“贤内助”，为其事业成功铺平道路。

鲁迅的夫人许广平，在文学上也是有很大造诣的，但为了支持鲁迅的事业，她主动地当起贤内助。有段时间家里经济较拮据，她想外出工作，但后来还是放弃了初衷。因为她同鲁迅商量后，觉得这样做势必拖累鲁迅，得不偿失，于是，她就任劳任怨地甘当鲁迅的“后勤部长”。生活中，不少妻子为了丈夫的事业，默默无闻地牺牲自己；也有丈夫为了妻子的事业而甘当配角，家务一身担，孩子包下来，以解除对方的后顾之忧。

当然，非重点的一方也应该积极创造条件，不断提高自己，尽量缩小夫妻间的素质差异，以保持“角色平衡”。

在一对夫妻中，并非重点永远是重点，非重点永远是非重点，两者是可以相互转化的。比如，开始是妻子包下家务，使丈夫读研究生，当丈夫毕业，有了相对稳定的工作时，妻子又由于工作的需要而外出进行业务进修。遇到这种情况时，丈夫和妻子都要尽快适应这种变化，顺利完成重点与非重点的位置互换，尤其是降为非重点这一方，要努力消除心理上的失落感，挑起家务重担。

第三，简化家务。

美国的琼斯夫人在她的《时间的挑战》一书中，强调人们应简化家务，致力于自己的事业。为使人们更好地利用时间，提高工作效率，琼斯夫人提出了一些简化家务的具体措施：去商店购物，外出进餐或去看电影，一定要避开交通高峰期；多留几把备用钥匙，放在易找的地方，当“值日者”失踪

时，你可以马上调用“后续部队”；不要试图让任何事情都完美无缺，那只是无益的空想，只要把家收拾得井井有条，窗明几净，令人舒畅就行了；无论是对家人还是客人，饭菜都要简单一些，你不拘礼节，客人就会感到轻松自然。回请时，他们也就不会浪费时间“大宴宾客”了。

总之，夫妻双方必须有对共同事业的理解和追求，要相互尊重和体谅对方在事业的时间投入和精力投入，为对方事业的成功创造条件。

其次，我们再谈一谈如何处理家庭的财务问题。

生活中，往往可以看到两种截然相反的家庭。一种是小两口经济收入并不很高，但家庭生活却过的有条不紊，星期日改善生活，月底总有结余，过一段时间还能添置点新东西，小家庭和和美美，充满幸福和谐的气氛。另一种则不然，小两口经济收入并不算少，但家里搞得乱七八糟，没有一件象样的东西，钱总是前吃后空，月底靠借款维持生活，夫妻俩月初满面笑容，月底则为了钱的问题而争吵不休。为什么相同的经济条件，反会在生活上如此悬殊，原因就在于小家庭“财务管理”上存在着差距。

经济问题处理的好不好，直接关系到夫妻关系的质量。若处理得好，可以使小家庭生活幸福，夫妻恩爱。相反，则可能导致家庭的分裂，冲突接连不断。据其法院统计，在他们受理的离婚案件中，有近三分之一是由于小家庭的经济问题所致。解决夫妻因经济问题而产生的矛盾冲突，也是夫妻关系调适的重要内容。

夫妻间经济上冲突的主要表现是，经济地位不平等，一方或双方企图在经济上搞“夫管严”或“妻管严”；双方都想多给自己的父母一些钱，经济开支不合理，不民主；一方或对另一方在掌权花钱上有戒心，缺乏信任；经济支出无计划，财政赤字严重；瞒着对方搞“私房钱”等。要解决夫妻在经济问题上的矛盾，就要做到：

第一，夫妻间要有平等的经济支配权。

夫妻经济地位的平等是家庭幸福美满的首要条件。在社会主义中国，男女在政治上是平等的，在经济上也应该平等。虽然经济收入有高有低，但夫妻地位并无贵贱之别。在家庭经济生活中，夫妻享受相同的经济支配和决策权，不存在谁依附谁的问题。要做到夫妻经济地位上的真正平等，首先要把家庭经济活动的具体支配权同经济平等区别开来。由于夫妻在社会活动中承担的任务不同，他们在家庭的日常经济活动中的作用也是不同的，因而实际的经济支配权也存在着差别，不能把这种分工的差别视作地位的不平等，更不要借口平等，对“当家”的一方横加干涉，甚至象对待雇佣来的管理人员那样管头管脚。主要承担家庭经济活动的一方，也不能把具体的经济支配权扩大到在家庭中高人一等的地位，而应经常与爱人协商办事。其次要警惕由于实际收入的不同所引起的矛盾。收入高的一方不能理所当然的掌握“经济大权”，收入低的也不必低人三分，夫妻都是家庭成员，在家庭中也应享有平等的经济权利。

第二，夫妻要互尊互信。

目前我国家庭中，掌握经济大权的大体分为三种情况，即妻子掌权、丈夫掌权或夫妻共掌。在年轻夫妻中，以妻子掌权居多，社会学家的调查表明，青年中主张夫人持家的占 50% 以上，共同持家的占 30%，丈夫持家的占 20%。因为大多数男青年婚后有一种归宿感，自愿进行权力移交；而大多数女青年也认为持家是自己的事情，认为用钱一类小事用不着男人操心。事实上，

女同志办事比较精细，持家也比较内行，手也比较紧，无疑比较适合当“财政部长”。如果是夫妻共同持家，对比较大的经济收支夫妻认真商量，取得一致的意见；如果是一方唱主角，无论男女，在进行经济安排时，必须认真听取和征求对方的意见。当权的一方，不可对另一方卡得太死，应允许配偶在事业上、智力上进行必要的投资。当然丈夫好抽烟、嗜酒，做妻子的应当劝他少抽少喝，或者不抽不喝。对丈夫的不良习惯，既要提出严肃批评，又要好言相劝，不宜以经济上采取强制措施，搞“管、卡、压”，那样不仅于事无补，只能促使矛盾激化。若是丈夫掌权，就应当主动关心妻子、照顾女同志的特点，经常买些穿的、用的，不要以为这是好讲究、爱打扮加以限制。总之，掌权者切不可独断专行，对对方的合理要求要尽量满足，不可滥用职权；不掌权的一方，要主动帮助爱人，协助把小家庭的财政经济管好，不要提使对方过分为难的要求，不要在钱的问题上斤斤计较。有的家庭所以出现入不敷出前吃后空的现象，大多数因为经济支出无计划无经验。作为配偶，你要帮助他（她），总结教训，鼓励他（她）干好，不可不问青红皂白地指责、讽刺和挖苦，更不能加以盘问。一个人在困难之时，格外需要别人的信任与同情，如果你因为经济上出现点差错就疑神疑鬼，或轻言“夺权”，那将给今后的生活埋下不和的种子。

第三，不存“私房钱”，搞点零花钱。

小家庭要实行民主理财，经济公开，有两个问题需要注意：一是收入共有，不存“私房钱”。包括夫妻双方的财产共有，收入共用，权利共享。夫妻不管收入是否相当，都是经济集体中的一员，决不允许一方因自己收入高而把钱装进私囊，恣意挥霍；也不能以任何借口独揽财权，双方做到收入公开，根据家庭月收入的总和，协商安排本月生活，杜绝夫妻的一方或双方背着配偶存“私房钱”。因为，它是对配偶的不忠实，是一种欺骗行为，它与夫妻这种特殊关系是格格不入的。再说，在我国经济还不发达的今天，每一个家庭，特别是青年夫妇组成的家庭，收入本来就有限，经济负担又较重，双方或一方存了私房钱，势必造成小家庭经济方面的拮据，给家庭生活造成更大的困难。再从个人的品德修养方面看，为人应该堂堂正正。忠厚诚实，背着亲人留私房钱容易滋长贪图享乐，自私自利的坏毛病。一句话，夫妻之间存私房钱，留一手，不管从哪方面说都只会破坏家庭的幸福生活。

二是实行大集体小自由。夫妻不能各存私房钱，但夫妻可以在双方协商、取得一致意见的情况下，留出少量的钱归各自个人支配，即作为零花钱，这就是家庭经济生活中的“大集体小自由”。夫妻把每月拿到的工资收入放在一起，将工资总数的85%（还可视情况到90%）作为维持共同生活或积累的款项，这一笔款项的收支情况，夫妻两人都应知晓。剩下10—15%左右的钱可由夫妻各人自由支配，对方无需问及。这样，既可保证夫妻共同生活需要，又可使夫妻都能掌握一些机动的钱，更能体现家庭经济里集中的民主，约束中的自由，更有利于调节夫妻关系。

三是建立家庭收支流水帐，实行家庭经济的统一核算。这种做法从表面上看，似乎麻烦些，但从长远看，它能使家庭经济收入保持平衡，具有以下几个好处：使家庭经济公开，增加夫妻经济透明度；使家庭经济生活具有计划性，便于统筹兼顾。建立家庭经济流水帐，对于年轻夫妇更重要，因为年轻人在花钱时容易大手大脚，爱讲虚荣，摆阔气，钱在手里很难节制。流水帐的建立。一般可以每月发工资以后，夫妻俩坐在一起制定本月经济计划，

然后按计划分设帐类，每次支出均要入帐，月底核算，做到花钱心中有数，以免“不知钱到哪去”的疑惑。

第四，科学安排经济生活。

夫妻要共同生活，首先就要解决吃、穿、住、用的问题，而这一切无不与金钱联系在一起。在我们目前工资收入普遍不高的情况下，怎样安排好小家庭的经济生活，是每一对夫妻都很关心的问题。古人说“贪贱夫妻百事哀”，这话很有道理，一家人如果弄得吃饭、穿衣都成问题，那么夫妻关系一定受到影响。要想安排好小家庭的经济，必须做到科学待家。所谓“科学”二字有三方面含义：

一是量入为出，建立合理的家庭消费结构。俗话说“看菜吃饭，量体裁衣”，家庭消费也应该是这样，以经济收入为根据来考虑消费，而不能以主观愿望为根据来考虑消费。不仅要看需要，而且要看可能。谁都希望吃得好，穿得好，玩得好，但目前许多家庭的经济收入水平还不高，如果不顾经济的实际承受力，靠借债去吃好、喝好、玩好，去买高档消费品，或者手里有钱使劲花，今朝有酒今朝醉，哪管明日喝凉水，“上半月鸡鸭鱼肉，下半月青菜萝卜”，这样并不能给家庭带来幸福，只会引起矛盾。英国作家狄更斯的著名小说《大卫·科波菲尔》里，有一位密可白先生，曾经制定了一个快乐或忧愁的公式：“进款 20 英镑，支出 19 镑零 6 便士，结果快乐；进款 20 英镑，支出 20 英镑零 6 便士，结果忧愁。”的确，家庭经济只有坚持量入为出，略有结余，日子才过得踏实愉快。在日常生活中，究竟哪个项目该花钱，哪个项目不该花或暂时不宜花，这就涉及到一个家庭消费结构是否合理的问题。健康合理的家庭消费结构，应该是按照生存需要、发展需要、享受需要的先后顺序进行安排，第一是属于生存需要的消费，包括吃、穿、住、用等物质生活的必要开支，以及养老、抚幼的开支，这是首先应该考虑和安排的。第二类属于发展需要的消费，包括购买书报杂志、学习文化科学知识、旅游、社交活动等。第三类属于享受需要的消费，包括在保证温饱之后的更高层次的物质和精神享受，以及美化生活的某些开支。这个次序不能颠倒。总之，还是古人说的好：常把有日当无日，莫待无时求有时。每月若能做到收支平衡，这比夫妻间成天为了入不敷出而闹矛盾要好的多。

二是科学安排，避免浪费现象。科学持家的第二个内容是加强计划性，尽量避免家庭经济安排中的浪费现象。首先要避免盲目消费。盲目性消费，就是没有计划，随意花钱。例如听人家说某种东西便宜，一时头脑发热就去买了；在马路上看到许多人抢购“便宜货”，觉得机不可失，也去轧一头，事后才发现，买的东西并不实用，这笔钱盲目地花掉了，其次应节制有容性消费。诸如酗酒、嗜烟、暴饮暴食，有害无益，以节制为好。再者要限制积压性消费。例如，添制衣服可以多样化、多色调，供不同季节穿。但如果一味追求时髦，见到漂亮的就买，衣服太多，穿不过来，长时间压在箱底，造成积压，或时限一过，老化变质，或式样陈旧，没法再穿，这种消费的效益是不划算的。还要减少浪费性消费。例如，常年只吃肉类而不愿吃蔬菜，只吃精面细粉，而不愿吃粗粉。又如买了过多的容易变质的食品；给孩子穿质量过好的衣服，开着灯睡觉，或是人离开房间但不关灯，等等。最后，要延续损耗性消费。同样一件衣服，穿一年同穿二年消费水平是不一样的。任何消费品在使用中损耗是绝对的，但损耗速度则大不相同，尤其是高档消费品，买一件不易，很快坏了，使人心疼，也不是一般状况家庭所能承担得了的。

所以，减慢消费品的损耗速度，正是家庭经济管理中的节约窍门所在。

三是掌握购买商品的最佳时机。要做到这一点，需要懂得一点消费经济学。消费经济学告诉人们，任何一种商品，都有它的生命周期，都受价值规律支配，都要经历从问世——成长——成熟——饱和——衰落——淘汰（更新）的过程。任何商品的价值，都由该商品所包含的社会必要劳动时间所决定。商品刚问世时，一般生产效率较低，内含的劳动时间较多，价格相应较高。大批量生产后，随着社会必要劳动时间的下降，价格也随之降低。所以除非急用，抢购时鲜货未必是种好办法，尤其是经济条件不具备、借钱去买更不值得。一般说来，购物的最佳期是产品的成熟期，最忌期是产品的问世期和衰落期。问世期的产品价格贵，饱和、衰落期的产品面临更新换代或淘汰，物失其值。

总之，在小家庭经济上，夫妻之间要力争平等相处，民主协商，努力克服自私狭隘的观点，讲风格、讲道德，钱轻情重。年轻的夫妻要学会科学治家，解决好因经济所引起的矛盾，使婚后生活更加扎实，充满情趣。

5. 共渡难关

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”在漫长夫妻生活历程中，既会有阳光明媚的春日，气候宜人的秋天，也会有电闪雷鸣的夏夜，寒气逼人的严冬；有顺风也有逆流；有欢乐也有忧愁；有燕尔新婚的幸福甜蜜，也有纠缠不清的家庭琐事，有时还会出现预料不到的各种打击。能否正确对待家庭所面临的种种困难，去温恤爱人那颗受到创伤的心，使之在逆境甚至绝望中，感到人生的乐趣，得到鼓舞和战胜厄运的力量，这对每一对夫妻都是特殊的考验。有的夫妻平时在一起卿卿我我，海誓山盟，一旦爱人遇上不幸，身陷逆境需要帮助时，却背信弃义，置多年夫妻感情于不顾，舍下爱人绝情而去，有的甚至搞落井下石。与这些不义之人相反，大多数夫妻在逆境考验面前，爱情忠贞不渝，相互关怀备至，充分显示了夫妻间的高尚道德情操。

在人生道路上，很难做到事事顺心如意。夫妻生活中常见的挫折主要表现在四个方面：一是政治上遭受不公正的待遇。例加以往历次政治运动中被错整；现实生活中因揭发不正之风或腐败现象得罪权贵而受到打击报复；或者是致力于改革却被习惯保守势力冷嘲热讽等等。二是事业上屡遭挫折失败。如搞一项技术革新久久不能成功；向某一成才目标奋斗而迟迟不见成效；或者自己的工作成果长期受冷落、遭压制。三是病魔缠身，意外伤残。四是生活上的艰苦困难，等等。这些问题的出现，给夫妻的正常生活带来困难，也影响夫妻的心理。作为直接当事者，在逆境面前常常表现出这样的一些心理反应：

一是情绪低落。积极的富有建设性的意见得不到应有重视，换来的却只有冷嘲热讽；满腔热情投身改革却遭到诽谤攻击和故意刁难；自己花了很长时间和精力所从事的科学研究却一次次以失败告终；本想在工作岗位上干一番事业，谁料祸从天降，由于病残而无法继续从事自己所喜爱的工作。这一切失意情况必然会给当事者以沉重打击，给他（她）的心理上造成极大压力，很容易带来情绪低落。特别是挫折、失败造成的困难较多、阻力过大时，更会使人消沉下去，这就象登山一样，当你看到顶峰就在眼前，情绪会变得高昂。反之，当你刚爬到半山腰就接连失手或摔倒时，你的情绪指数就会大幅

度下降。二是悲观失望。生理上的病痛伤残，不仅造成肉体上的痛苦和精神上的负担，而且还直接影响工作、学习。本来你对事业奋斗有着乐观计划，现在心有余而力不足，计划难以顺利实现，就极易产生悲观失望的情绪。三是脾气变坏。挫折和失败容易造成心理上失去平衡，当事人为了降低心理压力，就要找一个发泄对象，而这种发泄最先的指向是自己最亲近的人。生活中我们常会看到有些人在单位上受了气不顺心，就回家来拿爱人孩子做出气筒，这种发泄实际上是在寻找心理上的平衡，而作为另一方面看到的是他（她）明显表现为脾气变坏，急躁急怒。

以上这些消极心理表现并非人人一致，由于内在和外在外、主观与客观因素的不同，心理表现在程度上也有轻有重。而环境因素的影响则起着重要作用，周围环境，尤其是家庭环境，自己的亲人若对于逆境表现出一种鼓励和关心的情境，就有利于他的心理平衡；相反，如果亲人环境表现的是冷落、歧视的情境，则会进一步强化消极心理，加重精神负担。

因此，当你爱人遭遇逆境时，你作为他（她）的丈夫（妻子），肩负着促进配偶心理平衡，降低对方消极心理指数的责任。你的作用发挥得好，就会使对方得到心理安慰，否则身心健康就会受到损害。作为生活的终生伴侣，当自己的丈夫或妻子身处逆境时，理应做到以下三点。

第一，充分的信任。

我国著名科学家童弟周，十年动乱期间被打成反动学术权威，有人要他夫人叶毓芬同他划清界限，叶毓芬回答说：“我了解他，他不是你们说的那种人！”粉碎“四人帮”以后，有人曾问童教授：“你是怎么挺过来的？”他笑着说：“相信党相信群众是最大的动力，但在家里爱人信任我，也给了我力量。”患难时的信任，不仅能给身陷逆境的爱人以振奋精神的直接动力，而且还能有效地培植夫妻之间经过风雨考验的真挚爱情。著名剧作家吴祖光和新凤霞的爱情生活也是如此，在反右斗争中，吴祖光戴着“右派”的帽子“充军”到北大荒，从此，他们的爱情被卷进了迭起的政治风暴中。当时，有人曾要新凤霞与右派“划清界限”，甚至要她做出“离婚”的实际行动。新凤霞没有见风使舵，没有屈服，而是斩钉截铁地回答：“吴祖光是好人，我要等他回来。王宝钏等了薛平贵 18 年，我要等他 28 年！”在吴祖光被流放的艰难岁月里，新凤霞始终怀念着自己的亲人。在人生道路上行进，有时是“春风得意马蹄疾”，觉得一切比较顺利；有时却是“山重水复疑无路”，感到步履艰难。我们常说生活是美好的，但并不意味着都是琼浆玉液，有时也会灌入几口苦水，让你尝尝苦涩和辛酸的滋味。人生中总是甘苦相伴、福祸相依的，特别是结婚成家之后，从一定意义上讲，生活变得更复杂、道路变得更曲折。夫妻的特殊关系，把男女双方的命运紧紧地连在一起，“你中有我，我中有你”，不论是福是祸，是甘是苦，都不再只属于一方，而是属于夫妻双方了。因此，作为夫妻，既要善于同甘，又要能够共苦，做到“有福同享，有难同当”。

第二，热情的鼓励。

夫妻既是生活中的亲密伴侣，又是事业上的志同道合者。因此，夫妇必须互相关心互相支持，特别是当一方受到挫折、遭到不幸时，更需要对方加倍的安慰和鼓励。生活是美好的，也是残酷的，它既可以赐给你幸福，也会给你带来灾难和麻烦。比如，工作中的失意可能给爱人带来苦恼；政治上的陷害可能使爱人受到打击；病魔可能使爱人濒临死亡的边缘；意外的事故可

以毁掉爱人的容颜，等等。在这种时候，不论是受伤的心灵还是病残的身躯，都需要抚慰和帮助。而他们第一个求助者又常常是自己形影不离，心心相印的爱人。此时，如果配偶能在精神上安慰鼓励，物质上帮助照顾，身处逆境者就会产生“旱逢甘雨，病遇良医”的感觉，使其在黑暗中看到光明，从绝望中看到希望。电影《李四光》中有这样的镜头：李四光大胆地提出一个新的科学论断，遭到一些人的嘲弄和非议，当时，听众纷纷了去，讲学大厅顿时空空荡荡。李四光失望地倒在坐椅上，可是，当他发现自己的妻子在会场的一个角落里正向地走来，他眼前一亮，感觉到了巨大的安慰和支持。对于身处逆境的爱人经常给予安慰和鼓励，同给予充分的理解信任一样重要。著名舞蹈家、4块金质奖章获得者陈爱莲，因政治上惨遭迫害痛不欲生时，她的未婚夫魏道凝这样劝慰她：“生活中不幸的事够多了，不要老提它了，想点美好的景物吧，春天的小溪，夏天的玫瑰，秋天的枫叶，冬天的雪花……”这发自肺腑的话语，把舞蹈家从悲思中唤醒，坚定了活下去的意志。

第三，理智的忍让。

同是一个人，顺利时与不顺利时，心情大不一样。事事如意，人就兴高采烈，往昔脾气暴躁的人，也会显得随和谦恭；事不顺心，人就情绪低落，平时性格温和的人，也难免占语冲人。可见脾气为坏，容忍力差是身处逆境者常见的心理反应，作为他（她）的配偶，应体谅爱人的处境和心理状态。他（她）容忍力差，你就来个忍让力强；他（她）好发脾气，你就来个笑颜常在。这样做不仅可以避免直接情绪冲突，而且还可以潜移默化地改变你爱人的心情。当年鲁迅在十分恶劣的环境里与敌人进行斗争，经常腹背受敌，因而有时不免心情烦闷，不知不觉就拿夫人出气，许广平自觉委屈，哭也不是，吵也不是，有口难言，于是两人赌气，沉默相对，无声地僵持有时比有的吵闹更令人窒息。这时，往往鲁迅先生主动和解，以检讨的口吻首先开腔，“唉，我这个人脾气真不好！”鲁迅这样说了，许广平也就顺势而下，家庭里又很快恢复了往日和谐的气氛。

夫妻中的一方处于逆境时，另一方的信任、鼓励和忍让十分重要。然而，对于身处逆境的一方来说，乐观、信心、意志、百折不挠也是不可缺少的。乐观可以激发不懈的追求；信心能唤起奋斗的勇气；而意志则是战胜各种困难和命运重压的利剑；只有逆境之中不失志，百折不挠勤努力，才能成为主宰自己命运的强者。正如科学家贝弗里奇说的，“人们最出色的工作，往往处于逆境下做出、思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。”

总之，爱情的花朵不同于自然界的花朵，它既需要阳光雨露的哺育，也需要经受暴风雨的考验。否则，在生活中一旦遇到不测风云，就可能将爱情的鲜花连根拔掉。事实正是如此，在爱河里泛舟，有人“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”；也有人经不起风浪的考验，结果使爱情葬身鱼腹。在这个严肃的人生课题面前，我们应敬慕和学习那些生死不渝、患难与共的情操高尚者，而鄙视和谴责那些自私自利、朝秦暮楚的薄情郎、无情女。

三、甘拜下风，不逞英雄

夫妻生活难免有所冲突，吵架，甚至打架都可能发生。上一章我们讲了夫妻生活在各个方面所可能产生的冲突和解决冲突的办法，但冲突总是难免产生的，夫妻之间如果吵了架怎么办？

这需要有一种专制、理性的态度，也需要有一个大度、宽容的胸怀，还要有一些解决冲突、走向平和的办法。

人要有一个远大的眼光，有一个洞察世界体悟人生的智慧，有了这个眼光，他处理生活就会从容，就不会局限于细枝末节之上，从而处理夫妻关系就得心应手，站得高，看得远。有了这个智慧，他就能化险为夷，化冲突为和解，用一种轻松，幽默的办法解决了一些难题。

夫妻之道，表面上是男女私情，但恰恰看出了人生，看出了处世，看出了为人。中国传统文化、敬重、宽容、在夫妻关系中正体现为自律、自先、理解和豁达。这正是糊涂情爱学所追求的目标之一。

1. 以柔克刚

夫妇在同一空间共度岁月，单是这一点，每天就会使彼此的自由在多方面受到妨碍。婚姻美满不美满，视乎夫妇二人受制于对方而发生冲突时，是否应付得体。

有些夫妇跌进了陷阱；每有冲突，定要一决“胜负”。他们不知道与配偶发生冲突而取得“胜利”，只是个错觉——一个人“胜利”，难免成为双方的损失。

糊涂情爱学认为在夫妻争吵时，不要去当胜者，而只要当弱者，以柔情化解对方的火气。

夫妇之间，偶然发生冲突显然是无法避免的。丈夫和妻子意见分歧，应该用些什么建设性的方法处理，谋求解决，而不是要击败对方？以下是几点有用的建议：

记着婚姻有赖夫妇合作，而不是决胜负的斗争。目标不是决定谁是谁非，而是谋求对方都能容忍的解决办法——使二人能共同生活得更愉快的妥协。

学习有效而忠诚的妥协艺术。如果双方对所得的结果都大致满意，各都合理地照着去做，而不是设法拖延或更改，妥协便名副其实了。即使不理想，一个行得通的妥协办法总胜于可能令其中一人受伤害的奇谋妙计。

试用幽默感去改变情绪。有个丈夫说，他的妻子爱写便条及短笺给他，未了总是特别地签上“你的爱妻”。“有一天晚上，”他说，“我们为一件事大吵，睡觉时仍在生气。第二天早晨，我发现咖啡杯旁也有张便条，上面写着对这次争执的严厉批评，署名是“远亲”。这个玩笑并没有解决任何问题，但总算打开了我们再开始交谈的途径。”

但是在家庭生活中，夫妻之间难免要发生矛盾或产生口角。当你的爱人发火时，你应该怎样对待？

宽忍为怀。夫妻之间口角，多数没有根本的利害冲突，何必争吵得面红耳赤，不可开交呢？当你受到爱人的“无礼”时，不要把弦绷得太紧，处在“一级战备”状态中。作妻子的心胸要豁达大度，宽忍为怀，暂且退避三舍。理智的让步不仅对自己有好处，也能避免把事态搞得很僵。当对方发火时，

另一方最好亲切地对待他，给他以最大的体贴和关怀，使他感受到家庭的温暖，他的怒气就会很快烟消云散，夫妻也就和解了。

冷静息怒。当你的爱人发火时，你要控制自己，竭力使自己的情绪冷静下来。这样随着时间的推移，致怒因素会在你心中慢慢“融化”，最后终于不值一提了。阿拉伯谚语说得好：“时间能医治一切创伤，时间也能吹熄一切怒火。”在非原则性的矛盾冲突中，还是讲谦让，少说一句为好。

诙谐逗趣。当对方发火时，你要善于克制自己冲动的感情，不要针锋相对，也不要把责任都推给对方，要尽量站在对方的角度来考虑问题。俗话说：“一句话可以逗人笑，一句话可以使人跳。”你说些宽慰、诙谐、逗趣的话，来缓和紧张的气氛，就可以避免矛盾的激化和升级。

以柔克刚。如果夫妻俩，一个急躁，一个柔顺，那就不容易冲突起来。就是说，性情暴躁的丈夫，有一温柔谦和妻子，可使小家庭和睦安乐。因此，夫妻之间要有宽容之心，矛盾才不会愈演愈烈。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”夫妻间发生矛盾时，千万不要用尖酸、刻薄、讽刺、挖苦的话去伤害对方，否则，自己心理痛快了，对方好些天过不来。为了加速感情的恢复，还可以试着为对方多做一些事情。因为这样做，出乎对方意料，往往会使对方作出相应的热情回报。

将心比心。夫妻之间要“道义相砥，过失相规”，在道义上互相低硕，有过失互相规劝。你对爱人知心、知情、知性，话能说到点子上，就能使爱人消气动心，言归于好。虽然吵架两个人都有错，但错误最大的是讲话讲得最多的那个。夫妻之间的矛盾，只是暂时的。只要双方不存芥蒂，一如既往地相爱，矛盾就会很快得到解决。

夫妻在一起生活，难免有时会吵几句嘴，产生些矛盾。锅勺哪有不碰锅沿的？吵架，对夫妻双方情绪破坏很大，会弄得俩人都气鼓鼓的。甚至谁也不和谁说话，这种“断绝外交关系”的状况往往要延续好几天，以至更长的时间。但两个人还得一起生活，甭提有多别扭。多难受了。

别扭、难受，两个人都有感觉。吵架时“怒发冲冠”，可情绪平定下来以后，又会后悔起来：咳，夫妻到底是夫妻嘛！和和美美的多好，为什么要搞成这副样子呢？

于是，双方都有了和解的原望。但是，谁也不愿先开口，先打破僵局：一则面子拉不开，二则这样做岂不是先向对方“投降”？

可总不能老这样僵下去呀，该怎么办呢？可以照下面几点试试：

第一，如果双方心里确实有气，一时没有控制住，吵了嘴，千万要掌握好吵架时间不要长。吵得越狠，越伤感情，而且很容易说出一些事对方十分伤心的话。这样，感情就一时难以弥合了，所以，每逢这时，要理智，要留有余地及时煞住，比如说：“不要往下说了，你也想想，我也想想，好吗？”这么说，既不丢面子，又不伤感情，而且是留有余韵的。

第二，吵嘴归吵嘴，吵后不要轻易“断绝外交关系”，该怎么说话还要怎么说，该一块侍弄孩子还要一块侍弄孩子。如果轻易地“断绝”来往，以后要恢复，有多麻烦啊！即使吵嘴之后没有及时和解，那么隔了一夜之后，应该表现出没发生过什么事的样子。很快，生活又会恢复正常。

第三，如果双方在感情上一时扭不过来，形成僵局，那么，要打破僵局必须一方采取主动。不要把主动和对方说话看成是“屈服”、“投降”、“丢面子”，而要把这看成是风格高、修养好、气度恢宏的表现。例如，鲁迅先

生和许广平是一对恋爱夫妻，感情很好，但有时也为了一些生活中的矛盾吵上几句，双方不说话了，可又感到很别扭。最后，常是鲁迅先生叹了一口气说，“唉，总怪我这个人性情急躁，脾气不好，”许广平听了对他一笑说：“都看在你曾经是我的老师的份上，否则，我真不答应呢！”于是，家庭的纠纷烟消云散了，夫妻又和好如初。

第四，形成僵局以后，往往有这种情况，夫妻两人谁都想打破僵局，又开不了口，总感到抹不下这个面子。在这种情况下，可以装着不在意地向对方发出一种和解的“信息”。例如，趁爱人不在家时，把爱人换下来的脏衣服主动地洗了；第二天，离家上班时，随便说一声：“我走啦”，以此开个头，下班后回家两人见面说话就会自然一些。有时也可注意利用自然而来的机会。例如，夫妻两人闷坐着，谁也不先向谁开口，邮递员来了，丈夫拿了妻子的信，就可以给她，趁机说：“是你的信。”如果孩子哭了，可以和对方说：“你看看，是不是孩子饿了？”当一方发出和解的“信息”时，对方就要及时拐弯，接受这一“信息”，并作出反应，如果对方有了和解的表示，你还一味赌气，不理不睬，婚姻心理失调就更严重。那就不好收场了。所以，争吵、顶嘴在家庭生活中难免，关键在于你怎么去处理它，男女双方最重要的是不要争强，要甘拜下风，只要有一方“弱”了下来，问题就了解决，两人都争强，都好胜，问题就愈演愈烈。

我们反对夫妻间争吵，要求都体谅对方，但是不是完全否认二人的争论呢？

是不是夫妻争吵完全是“清一色”的呢？有时候，我们过于看重了争吵的不利一面，没有顾及到它的实质内容，而忽视了争吵也能起到新的平衡作用的一面。

夫妻之间为了鸡毛蒜皮的生活琐事发生口角，乃至争吵，自然不是一件快事。然而夫妻双方不是生活在世外桃源里，共同生活必然会引起一些矛盾，产生“争吵”或者说争论是难以避免的。事实上，夫妻间感情融洽和增进，理解的加深和入微，也是通过不止一次的调节，其中包括有益的“争论”所获得的。如果夫妻间没有一点合理的冲撞，没有冲撞之后的适时调节达到新的平衡，其夫妻生活则是淡而无味，缺乏活力的。因此，把夫妻的争吵完全归于“坏事”，是失之偏颇的。

那么，夫妻间的哪方面的争论是有益的呢？这里试举几例：

第一，是非性的争论能提高对方的思想道德素质。

夫妻间大是大非的问题是应当争论的。日常生活中大量的“小是小非”问题，争论也是有好处的。比如：有一对夫妇外出游玩，在终点站乘车时，丈夫为照顾妻子挤着上了车，并“抢”了两个座位。这时偏偏有个孕妇上来坐了座位。这位丈夫就同妇女争吵了起来，妻子劝爱人不要吵。下了车，丈夫责怪妻子说：“我辛辛苦苦为你抢了位子，你倒不坐，不帮忙同她吵，却叫我算了。”妻子笑笑说：“你的好心我领了。但我坐在这位子上，也不会舒服的。再说人家有孕。”丈夫开始不服气，说妻子傻瓜。妻子就耐心开导。通过“争论”，最后丈夫想通了。类似这些蕴含了道德问题的小事，生活中常会遇到。如果一方看到另一方的缺点不声不响，从表面看是不争不吵了，但这并不是有益的“和睦”：相反，一次纠错的机会失去了。

夫妻间思想道德素质的提高，对建立一个文明的家庭，对于教育好下一代，都会产生良好的作用，不可忽视；这种争论提高了认识的“桥梁”。

第二，知识性的争论能增加双方的文化素养。

近年来，随着社会开放对家庭成员文化水准要求的提高，读书活动渗透到家庭生活，已成为日常精神生活不可缺少的一部分。这是有进步意义的。这样，夫妻之间常常会对一些知识性的问题发表看法，引起家庭中的“论战”。例如在电影《女大学生宿舍》中扮演一位娴静文雅的女大学生的一位女演员，在家庭生活中却锋芒毕露。她喜欢读书，她爱人也有此嗜好，俩人经常为此争论不休，甚至面红耳赤，但对知识的理解却加深了，达到了一个深层次。这样的“争论”，争得了知识，比不懂装懂的宁静和没有探讨气氛的平静有价值得多。

可以预见，这种知识性的争论随着家庭文化素质的逐步提高，会增加宫的幅度和深度，你能说这种争论无益吗？

第三，方法性的争论能增强双方的处事能力。

夫妻共同生活，有一个适应、融合过程。各人的持家方法不可能完全趋于一致，这就需要重新组合。由于我们现在家务社会比、现代化水平不高，仍然以家庭自我完成为主，要提高单方的家务处理效益，选择优良的方法是必要的。在家务处理上，夫妻有时对完成一件事会有不同的方法，既然有两种方法可以同样处理一件事情，那很可能是其中一种方法胜于另一种方法。如果通过争论，权衡利弊，选择最佳方法，那么就可以增强双方的处理能力。

对费时费力且产生效果一般的方法予以默认，岂不浪费时间？

第四，消除误解性的争论能融洽夫妻感情。

夫妻感情的递增，除原有的婚姻基础外，还应不断地解决新问题，以加深理解的深度和广度。不要企望生活平静如水，有时候有点涟漪倒是十分有趣的。重要的不在于去回避矛盾，而是发现矛盾，弥补缺陷。有一位妻子，发现自己丈夫同过去的恋人仍有来往，且交往密切，有些疑问。她可以当面不说，可以暗中观察，可是他还是采取开诚布公，以诚相见的态度，不是叫丈夫“交代”，而是通过各自叙述一天情况，用家常的方式去寻求沟通。在交谈中，她得知与丈夫接触的女子因又一次失恋，精神痛苦，想找他聊聊，她婉转地提出了看法，丈夫开始有些不接受，但片刻的争论之后，丈夫还是心服口服地接受了意见。显然，如果不把矛盾、问题摆出来，明白无误地说清楚，就有可能结下疙瘩或引起无端的猜疑，影响夫妻关系。

可见，夫妻之间经常交心，开展必要的争论，是大有裨益的。这种争论不同于争吵，与其不能相提并论、一刀切。当然，争论也应注意场合，在小孩和客人面前就不宜争论；同时，要注意语词和语气，避免用“高八度”的斥责声和刻薄的话来刺激对方。一方即使理由十足，也不要硬叫对方接受，自己的看法和意见，应允许对方保留；有些时候，应不急求谁是谁非而让时间作出结论。

2. 多想对方

性格是无法很快改变的，一旦结婚后，你发现夫妻双方性格不合，而且这一对夫妻认为他们是竞争型的婚侣，并经常卷入竞争之中，那么他们可以试图使用下面叙述的一系列方法，以获得更多的合作和减少竞争。但这些技术不可能完全消除竞争状态，因为每次出现新的情况，双方就力求建立适应这一情况的规则，此时依然不免有阵痛。但是我们所建议的这些方法有助

于将其限制在适当的范围内，并使婚姻更趋顺遂。首先需要强调的是，夫妻应避免急躁。他们应明白，不可能在试图一夜之间便改变他们的婚姻关系，本书所建议的方法也必须以几个星期的时间，一步一步慢慢地去做。

假如有一对处在竞争状态的夫妻，例如梅妮和汤普森，他们首先必须坐下来，写出一份他们周末在家时所做的种种工作和所扮演的种种角色的清单。诸如烹饪、刷洗，娱乐、帮小孩做功课等活动都应列入。梅妮和汤普森很可能会发现，每当他们同时注意到同一个问题时，竞争状态就会发生。例如，当汤普森帮他们的儿子做功课时，梅妮忍不住也要把她所知道的那一点告诉孩子，于是，麻烦恐怕就会发生了。

为了避免这种行为，他们要反复练习，获取经验。在其后几个周末，他们必须致力于划分各人的工作和责权，并事先协商好由谁负责哪一项。例如，开车送孩子们上周末的游泳课或割草，也许是汤普森的事，而梅妮则去找一个星期六晚上帮助照顾孩子们的客人。（至于选择何种娱乐活动则留在以后再讨论，因为此事不可能由配偶——来决定。）经过几个星期的尝试，梅妮和汤普森也许觉得他们心须调换某些工作。也许梅妮更适合帮孩子们做英语的功课，而汤普森擅长数学。如果梅妮接受了星期三晚上参加母亲会的工作，也许汤普森最好得接管当晚做晚餐的工作。若他不会做饭，这可能意味着全家一起上饭馆，或只吃简单的饭菜。

上述的程序听来似乎单调而机械。但是在实行时，夫妻们多半会惊异地发现，虽然他们自认为各自的工作已区分得一清二楚，但事实上，除了那些最显见的以外，工作的分配一点也不清晰，而当夫妻俩试图同时处理同一件事，或当一方干扰了另一方的行动时，争斗状态就又出现了。

夫妻俩不久又将发现，即使周末的工作已划分清楚，也还有许多不满意的地方依然存在。这些地方多半牵涉到个人的怪癖或兴趣选择上的差异，比如他们所爱看的电影可能就不一样。任何事物的选择，一旦加上了个人的文化价值观，就争斗状况便可能出现。例如，究竟是莎士比亚名剧好，还是侦探电影好，这一类的争论是太容易发生了。

一旦出现这些争斗状态，夫妻双方应各自致力于已划归自己负责的工作，从而安然渡过一个周末。这样他们便可以跨向第二步，即区分所负责的范围而不仅是特定的职责。这个改变将给整个系统带来相当的自由，因为范围的划分不会象特定职责的划分那样具有较多束缚性。此时应注意的，一个好厨师并不比一个好管帐更伟大，成功的园丁也不比细心的管家高级。为使上述的范围划分顺利完成，夫妻们意识必须有很大提高。他们应能了解，对工作之所以要加以划分，只是因为每一种重要的领域都得有人来照管，家庭生活才能顺利。这样的划分究竟谁比谁更好的问题是毫不相干的。

这里提供一种划分责任范围的方法。即两人坐在一起，一方告诉对方他最擅长什么，他处理什么情况最能胜任。如果对方同意了，这便可以算是他的责任范围之一。例如妻子也许会向丈夫说：“你劝止孩子们争吵的方法真奇妙。我想你在周末若能接管教育孩子们的事，那就更了不起了。我管了他们一星期，总觉得有点儿束手无策。”如果丈夫同意，她便能脱身去做别的事。这时丈夫可能会建议她管家庭开支的账目，因为她可以在周末有条不紊地整理账目，而他很讨厌做这种事。

如此划分范围并试行一星期之后，夫妻们再对这些范围的时间；而通常只模糊地涉及谁最“体贴”、谁“付出”得最多。这类摩擦表现出各自都希

望对方认定他至少贡献了他自己的一分，期望表达出自己的关怀，并要求对方对此加以赞赏，但是这通常只能导致更进一步的争执、反唇相讥和争斗状态。所以，配偶双方最好都能避免竞相考虑如何“击倒”对方，而站到对方的立场上想象他的感受，自问，“如果我如此这般地做，珍妮（或约翰）会有什么感觉？”这种方法使人能远瞻其关系行为的未来，明白合作并不只是一时一刻的事，而应是经常的。这种经常的合作，将会对未来产生久远的影响。

3. 大度无量

夫妻之间的差别和冲突是难免的，再好的夫妻也有磕磕碰碰的时候。鲁迅和许广平可谓一对好夫妻，但由于鲁迅思想压力大，回家后也时有发脾气的时候，每当此时许广平都心平气和，冷静相待，以自己的关心和爱化解掉鲁迅心中的郁闷。许广平真是一位有气度的女性。

大度是夫妻生活中的一个重要方面，太精明、太认真，不善解人意，不察对方之苦都是小家子气的表现，对这些人只能忠告一句话：“难得糊涂！”下面就是一个例子：

有一对年轻的夫妻，丈夫姓张，妻子姓王，一日闲谈，小王提及本单位一男青年勤奋好学，并批评小张不学无术，小张十分生气地对妻子说：“他这么好、那么好，你看他好，跟他去过好了。”小王听罢，又气又委屈，为此夫妻之间发生口角。从此，小张暗生疑团，每每留心妻子的行踪。后来干脆待妻子出门时跟踪侦察。一天，其妻要去赴“特别约会”，她怕丈夫知道了“吃醋”，误了大事，于是行前谎称回娘家拿件衣服，便走出家门。其夫则悄悄地跟在她的后面企图弄个水落石出。果不其然。小张见妻子并没有朝娘家方向去，而是来到市内某个公园的门前，与一位已等候在那里的男青年相遇后，如老相识一般说起话来。小张见罢再也压不住心头的怒火，赶上前去，不由分说，就给妻子一记耳光，并对其破口大骂，不堪入耳。立刻众人云集，正在纠缠不清时，一中年妇女挤上前来，小张定睛一看，见是妻子的二姑李某。原来是小王和她姑姑做红娘，今日各领本单位一青年在此约会。小张鲁莽从事，闹出了笑话。

现实生活中，夫妻无端猜疑的现象不乏其例。比如，有的男子看到妻子下班后与另位男人一起在马路上走就顿生疑团；有时女子看到大夫与本单位的女同事座位紧挨着看电影就紧张起来，怀疑丈夫有了外遇：甚至配偶在单位受到表扬，被评为选进，自己也闷闷不乐，心怀疑虑等等。

无数事实说明，夫妻间的猜疑是极为有害的，它是夫妻之间和睦相处的蛀虫。有了猜疑，就会增加夫妻间的心理隔阂，使本来十分亲密的关系逐渐疏远，使夫妻感情出现裂痕，严重的还会导致离婚及其他不良后果。

首先，猜疑容易使夫妻感情疏远。夫妻本来由于心灵的互相呼唤与撞击而结合在一起，应该是了解较深，亲密无间的。一旦有了猜疑，便会使彼此在心理上产生距离。猜疑越深，距离越大，给家庭增添无谓的纠纷，使夫妻关系的基础摇摇晃晃。猜疑者背上这个精神包袱，吃不香、睡不安，整天心神不定。被猜疑者也背着精神包袱，在“亲爱者”的监护下感到手足无措，言行在受限制，甚至感到人格上蒙受屈辱。有的则易产生一种逆反心理，你越猜疑，我越要反猜疑，你越怕我与异性接触，我偏要与异性往来。搞得不

好，说不定还会“弄假成真”。

其次，猜疑会把夫妻关系推到崩溃的边缘。有一对年青夫妇，生活很融洽，可是在女儿满周岁的家宴上，有人说他的“千金”很象某邻居的长子，就是这一句并非作真的话，竟差一点拆散这对恩爱夫妻。丈夫想起某邻居的长子是爱人的同学，两人又一起下乡过，现在又在同一个工厂工作，“莫非他们真有那个？”他越想越疑，越疑越想，最后竟断定妻子有外遇。自此，争吵取代了欢语，家庭急剧走向破裂。后来经法院调解，丈夫才恍然大悟，原来所谓“外遇”云云，纯属自己主观臆断。

第三，更为严重的是，猜疑还会造成家破人亡等不堪设想的恶果。这方面的事例不仅古代有今天也有，不仅中国有外国也有匈牙利著名悲剧题材的小说《看不见的创伤》反映的就是这个危险的错误能断送一切”，此活一点也不为过分。

年轻夫妻间产生猜疑的原因很多，有历史的原因，我国长期处于封建社会，封建传统观念和伦理道德根深蒂固，直到今天仍在侵蚀着青年人的思想，“男女授受不亲”的旧观念仍在一部分人的头脑中残存着。有现实的原因，在现实生活中确有将道德和社会舆论置于局外，以追求“真正爱情”、“爱情自由”为名，不惜插足他人家庭的“第三者”的存在。在已婚者中，也确有在婚姻家庭问题上持不严肃态度、喜新厌旧的人。这种客观存在的个别现象，使一部分人过分看重，将其夸大而形成认识上的错误。这些都属外在原因。造成猜疑的直接或根本原因是内在的，即行为心理上的原因，其表现有：

一是相互关系缺乏信任的基础。表现在心理上，对配偶总有一种不放心感。一个自己完全信得过的人，即使有许多人说他（她）的坏话，你也未必相信，至少不会马上相信。

二是先入为主的推理方式，也会在心理上对猜疑造成一种自圆其说感。猜疑一般总是以某一假想目标为出发点进行封闭性思考的。这种思考既从假想目标开始，最后又回到假想的预设目标，就象一个圆卷一样，越画越粗，越画越显。最典型的例子就是“疑人偷斧”的寓言了，《列子·说符》中这样写道：“人有亡铁者，意其邻之子，视其行步，窃铁也；颜色，窃铁也；言语，窃铁也；动作态度无为而不窃铁也。”一个人丢失了斧头，怀疑是邻居的儿子偷的，从这个假设目标出发，他观察邻居儿子的言谈举止、神色仪态，无一不象小偷的样子，思考的结果进一步巩固和强化了原先的假想目标，于是他断定贼儿非邻子莫他了，可是，“俄而掘其谷而得其铁，他日复见其邻人之子，动作态度无似窃铁者”。不久在山谷里找到了丢失的斧头，再看那个邻居的儿子，竟然一点也不象偷斧者了，其实，数日之隔，邻居儿子还是老样子，没有发生多大变化，可是在那个农夫眼里，他却象换了一个人，丈夫发现妻子有个抽屉老锁着，很不放心，于是设法背着妻子打开抽屉，见里面放着一束信，是一位男人写的，语言相当亲密，看来彼此关系远非一般。他万万没有想到自己的爱妻竟然瞒着他干这样可耻的勾当，他气得如同一头狂怒的野兽，当晚就把妻子给掐死了。不久，他妻子的朋友——一位伯爵夫人来他家，说是曾委托他的妻子存放一束密信，现要取走，这下他才明白真相：那些信不是写给他妻子的，他错怪了妻子，悔恨莫及。莎士比亚的名著《奥赛罗》中描写了国王的女儿苔丝德蒙娜冲破家庭和社会的重重阻力，同奥赛罗这样一个出生卑贱、肤色黑黝的将军结婚。婚后的生活十分美满，然而，奥赛罗部下的一个军官尼亚古出于卑鄙自私的目的，编造谣言，制造陷

阱，挑拨他们的夫妻关系，使奥赛罗对忠诚纯洁的妻子产生了猜疑之心，在一个漆黑的夜晚竟用被子把苔丝德蒙娜活活闷死了。后来，奥赛罗知道了事情的真相，追悔莫及，自刎于妻子脚下。《茶花女》中的阿兰和玛格丽特等也都有类似情况。如果说这些只是文学作品的描写，那么在我国现代生活中就有这样一个真实的故事。某市旅游局翻译张霞，为人善良纯洁，1977年结婚，夫妻婚后感情融洽。第二年生了一个小宝宝。小宝宝5岁时，手、头、面部乃至全身肤色变黑，象个“黑人”。于是谣言四起，说张霞“作风轻佻”，与外国人关系不正。她带着孩子去某医院就诊，一位庸医不负责任地认定这孩子是“混血儿”，丈夫听信谣言和庸医的诊断，责骂张霞失贞，给以殴打，张霞有口难辩，被迫含恨卧轨自杀。后来上级医院对这孩子认真检查，确诊这孩子患了罕见的阿狄森氏病，经过几个月治疗，孩子的肤色逐步转为正常，根本不是什么“混血儿”，可张霞却成了主观猜疑的牺牲品。

从以上分析中可以看出，夫妻之间的无端猜疑，轻则挑起不必要的家庭纠纷，伤害夫妻感情，重则还要闹出大事情来。正如西班牙作家塞万提斯在《堂·吉珂德》中所说：“醋海风波是凶人”。其原因就在于他的封闭性思路随着斧头的找到，假想目标的失去而随之消失，于是，邻人之子越看越象贼儿了。这就象逻辑推理一样，如果大前提错了，那么顺着这个前提推演下去，只会得出错误的结论，尽管其推理过程无懈可击。这种先入为主的思维方式，带有极大的主观片面性，本来是同志间的正常交往，却认为是另有蹊跷；本来是区区小事，却动手大做文章。

三是不正确的婚姻家庭观念，造成对夫妻关系理解上的变态心理。在我国，夫妻间是平等的同志关系，男女平等是社会和时代的要求。恩格斯说爱情是排他的，指的是一个人只能对一个异性产生爱情，而不能把爱情同时奉献给若干人或同时接受若干异性的爱情。但爱情并不排斥友谊，友情并不具有排他性。一个人可以同时有若干个合得来的朋友，其中也包括异性朋友，但只能接受一个异性的爱情。可是有的人对爱情的排他性作了错误的理解，把爱情的专一性与私人的占有欲等同起来，把爱情的排他性理解为排除一切友情，认为排他性就是要排斥爱人同一切异性间的正常往来，把爱人封闭在家庭这样一个狭小天地里，发现爱人与异性接触，就怀疑其感情不专一，没有“排他”，就象鲁迅所说：“见一封信，疑心是情书了；闻一声笑，以为是怀春了；只要男人来访，就是情夫；为什么上公园呢？总该是密约。”爱情要求忠贞专一，更需要互尊互信，而猜疑却把爱情误解为占有，渴望占有对方便老怕失去对方。患得患失，怎不疑神疑鬼？外国有句俗语，“疑来则爱去”，深刻揭示了猜疑的危害。怎样消除夫妻间的猜疑，做到相互信任呢？

首先，加强双方的相互了解，以求得彼此的高度信任。猜疑是与不了解形影相随的，因此，要使夫妻达到高度信任，心须加强彼此的信息沟通，以达到相互了解。有言道，“长相知”才能“不相疑”，要达到相知，必须做到两点：一是恋爱时间适当长一些。对对方的思想品德、个性习惯、社交范围都做深入了解，为婚后的互相信任奠定基础。二是要加强婚后的进一步了解。婚前恋爱时间终究是有限的，恋爱过程中由于男女双方在有限时间内接触，加之恋人间“光晕效应”的影响，相互只能达到大的方面相知，无论在深度和广度上都有限。婚后朝夕相处，彼此暴露出本来面目，有利于夫妻相互的深层了解，一方面可以达到相互适应，同时还可以在充分了解基础上达到充分的互信，避免猜疑现象发生。古人云：“人之相知，贵在知心。”夫妻

之间更需加强了解以求心心相印，杜绝猜疑的发生。列宁和克科普斯卡娅结为终生伴侣后，共同订了一份爱情公约，“互不盘问，绝不隐瞒，”很值得我们效法。夫妻只有相互信任，心心相印，才能战胜人生的各种艰难险阻，永葆爱情的青春。

只有做到夫妻间的充分了解，才能取得高度的互信，哪怕是听到以什么谣言，自己也有主心骨。电影演员达式常在银幕上风度潇洒，相貌出众，在他演完《难忘的战斗》后，收到许多姑娘热情的信件和照片，他和妻子晚上在灯下共同展读这些信件，观看寄来的照片，然后共同商讨处理办法，返回信和照片，并以两人名义作了回信说明情况，表明心迹。由于经常出去拍片，所以有人就对他的妻子王文皓说：“你可提防着呀！”王文皓却并不担心，回答道：“我了解他，相信他。”她对达式常说：“你在戏上该恋就恋，该爱就爱，演得越真实越象才好。”由于他们是建立在相互了解和信任基础上的，所以他们的爱情才不断发展。试想象这样的夫妻，哪还会出现猜疑？！

其次，一旦有了猜疑，既要冷静，也不可埋藏于心里。人在猜疑的时候，容易为封闭性的思路所支配，这时冷静克制非常需要，要多设想几个对立面，只要有一个对立面突破了封闭性思路的循环圈，你的理智就有可能及时得到召唤，俗话说“当局者迷”，有时即使主观上很想理智思考，客观上却很难做到。这时要紧的是应把自己的真实想法及时告诉爱人，只要你诚恳相告，爱人就会从你的一片诚意中看到你对他（她）的信赖。及时交换意见有许多好处：若是误会，当可及时消除；若是看法不同，通过交流，各自的想法为对方所了解，也有好处；若真的证实猜疑并非无端，那么夫妻间心平气和地讨论，也有希望使事情解决在始发之际。反之，有了猜疑一个人闷在心里，自己越想越气，而爱人却感到莫名其妙，结果不但解决不了问题，还有可能使矛盾进一步扩大甚至激化，最终导致悲剧的发生。

夫妻一旦出现猜疑，就会给双方的感情带来极大伤害。因此需要双方共同努力，克服和消除猜疑。主要是猜疑的一方，但作为被猜疑的一方也必须充分地予以重视。对方之所以产生猜疑，与你的言语行为也是有一定关系的。因此，被猜疑一方首先应把自己的配偶当着知心朋友看待，自觉把自己袒露给对方。有的人与同性朋友可以做到无话不谈，无所戒备，却不肯把自己的憧憬、挫折、欢乐、苦恼等向身边的爱人倾诉，这对对方的心灵显然是一种不良的刺激，对方又怎能对你信任？要消除别人的猜疑，你就得首先信任别人，经常和配偶交流思想，让配偶比较透彻地了解你对人生的态度，对爱人及家庭的认识，你的喜怒哀乐，甚至你深深藏于心底的各种闪念，不论是高尚的还是卑微的。要是他（她）对你了如指掌，就会信任你，猜疑也就不会产生。二是当他（她）产生猜疑后，你要象当初你们结合时那样爱抚他（她），热情地关心他（她），给他（她）以温暖和体贴，使他（她）从你的一言一行、一颦一笑中，体验到你确实是她（他）忠实的丈夫（或妻子）没有变心，没有把爱情奉献给别人。三是在你同异性朋友接触时，最好不要避免开他（她），并主动邀请他（她）参加到这种社交活动中去，让他（她）有更多的机会看看你同异性朋友的交往是多么光明磊落，听听你同异性朋友的谈话多么正派大方。要是可能，让他（她）同你最亲近的异性朋友直接建立友谊，使他（她）了解你这些异性朋友的品德和作风。只要你同异性朋友的关系是正常的，你妻子（丈夫）了解得越透彻，疑虑就会越少，心里也越踏实。他（她）就会觉得对你的猜疑是多余的。四是在消除猜疑的过程中，你可以抓

住一些机会，同对方推心置腹地谈谈知心话，进行有关方面的信息沟通，特别是他（她）猜疑的重点人和重点事，你要在他（她）情绪平静时耐心向他（她）解释，如怎样相识，有过何种交往，关系性质等等，只要你襟怀坦白，一定可以把事情说清楚，消除对方的猜疑。

总之，猜疑是夫妻关系的大敌，是夫妻感情破裂的一大隐患。因此，夫妻都必须引起足够重视，互尊互信，建立和谐美满的新型关系。猜疑的出现也说明夫妻在心理上出现了距离，要及时调适双方关系。夫妻间的互相信任很必要，没有信任，爱情就缺乏良好的心境基础，那种把配偶看作自己的私有财产，干涉对方的社交活动和限制对方行动自由者，既是自私的表现，也是十分愚蠢之举。它只会造成夫妻关系紧张，严重的引起夫妻感情破裂。我们提倡在互相信任和开诚布公中，增强思想交流和信息沟通，增加夫妻生活的心理透明度。

4. 笑口常开

为什么一些家庭经常发生争吵呢？为什么一些夫妻关系日益恶化呢？除了其它原因以外，缺少幽默，缺少调味品，缺少燃起对方热情的方法也是一个重要的原因。

人们都喜欢听相声，因为演员幽默诙谐的表演，能使人一扫愁云，心境豁然，家庭生活又何尝不是如此？家庭成员间的幽默与诙谐，会使人疲劳顿消、气氛融融；而一个轻松愉快的家庭环境，确是令人神往的。

我的一位朋友小孟，可称“幽默大王”。他的爱人曾说：跟他，你就生不起气来，让人啼笑皆非。这其中包含着她对丈夫的夸赞与隐约的幸福感。幽默而能使对方感到舒畅，也许正是我的这位朋友对家庭生活的最大贡献。

一次星期六，小孟因事迟归，而他的妻子则在家里精心烹制了一桌“周末晚宴”，等着丈夫回来高高兴兴地进餐——当然也想得到丈夫由衷的褒奖。然而，几次倚门而望，不见丈夫归采。她由盼望而失望，最终而恼怒，而伤心了。这种心憎是可以理解的。

小孟很晚才回来。他妻子兴味索然，而余温未消。这也许可以成为一场“争吵”的导火线。

小孟真不愧为“幽默大王”，发现了紧张气氛中的火药味，便一本正经地问：“我没走错门吧？”***

妻子“扑”地一声笑了——他们的隔壁住着一位法官。

假如一味地解释，也许达不到缓解气氛的目的。人在气头上是很难听进什么解释的，倒有可能认为那是虚伪，而一句恰到好处的玩笑，倒可以先使对方转怒为笑，接下来还会有什么不好解释，下好说明呢？

“上牙总有碰到下牙的时候”。哪个家庭都会有一些“牙齿互碰”的事情，即使是一对从未红过脸的“模范夫妻”，也难免有不畅快的时候。而这时，恰恰是需要其中一方出来缓解的，不然就有可能出现“裂痕”。而粘合这裂痕的最佳方法之一，我以为倒是幽默。

感情的传导是多种多样的：一举手，一投足，甚至一个眼神，一个微笑，都可成为感情的载体。这是正常情况，而有时这个“憎感链”也人出现“断裂”。比如：因对方的某一举动而感到不满，因在外碰到什么挫折而苦恼，甚至国为牙疼这样一些不易被察觉的小病的干扰等，都可能使感情的载体受

到破坏。而幽默恰是一剂良药，在这种“非正常”的情况下发挥出意想不到的作用。

应该造成一个幽默和谐的家庭环境。心理学研究告诉我们，轻松愉快的环境可以产生良好的情绪，可以充分发挥出人的智力潜能；“笑口常开”就被作为长寿的秘诀。没有一个舒适的气氛，怎么可以谈得上感憎的和谐呢？

造成幽默的气氛，也许对小夫妻来说是更为重要的。年轻人的情绪起伏较大，可以在极短的时间里由情绪的一极走向另一极，喜和怒之间只要有一个“纽带”，就完全可以迅速转换。而新结伉俪的小夫妻，各自都在自己的环境中生活二十几年（有的可能还要长一些），做到迅速地适应新的生活环境，迅速地摸清对方的所有的习惯，并不是一件容易的事情。而这正是适应新环境时所造成的“情绪紧张期”。消除这种紧张，幽默无疑是最有效的。记得唐人曾留下这样一首诗：“昨夜洞房停红烛，晓待堂前拜勇姑。写罢低声问夫婿，画眉深浅入时无？”尽管作者另有寓意，但他所写的却是一件颇有情趣的生活中的小事：新娘要去拜见公婆，心情颇为紧张。但这位新娘却很会缓冲这紧张的情绪，比妆完毕，低声与丈夫开了个小玩笑：我打扮得还算时髦吧？这个小玩笑，不仅使紧张的情绪得到了缓解，同时也表现出了新娘的机智乐观与自信。想来这时她的丈夫是一定会笑逐颜开，倍加爱怜的。

生活中，人们在进入剧场前的心境可以说是千差万别，而在相声艺术的感染下，任准都会一展笑颜。这对夫妻生活的调适是一个不小的启发吧？

幽默是对生活充满乐观情绪和自信的表现。你想让你的爱人感到对生活充满信心吗？那么请学会幽默吧？自信与乐观从来都与强者相伴而生。这自然会使得你的爱人感到忠实与豁然。

然而幽默也适应度，因为幽默与“贫嘴”往往只有一步之差。幽默是机智与修养的结合体。自身的知识与生活修养的低下，那“幽默”也许与“粗俗”相去不远了。

凡事不能都认真，尤其家中之事；凡话也不能都一直正经的说，尤其家中的私房话。幽默些，轻松一些，可以使生活充满味道。

有些人是好人，但相处一久便觉得索然无味按糊涂学的看法就是“太正经，不会放松自己，不能使自己在家中失去社会角色，总是家中家外一个样。这样的日子怎能过得有味呢？

所以，生活中有许多时候是要糊涂的，要放松的，要幽默的，要“不正经”的，这个时候大部分在家中，这样你的私人生活才人有自己的特点，你才会体会到家中的温暖和乐趣。

大家都知道，讲废话是不好的。生活中无论是夫联系工作，与人个别谈话或是大会发言，总以简明扼要为宜，如果尽讲废话，谁有那么多时间来听啊！

可是，如果在家庭日常生活中，夫妻之间一点废话也没有，会形成一种什么情况呢？请您想想下面的情景：妻：你今天怎么回来得这么晚？

夫：厂里有事。

妻：我真担心你会不会出了什么事呢！

夫：不必担心。

妻：你吃过晚饭了吗？

夫：吃了。

妻：吃了什么？

夫：一般的東西。

妻：明天你還會回來這麼晚嗎？

夫：難說。

……

從這種一問一答中，可以看出，妻子對丈夫很關心，可是似乎丈夫對妻子說話太簡練了。如果老是這樣簡練，夫妻之間似乎就無話可談，夫妻生活也沒有味道了。

所以，現在不少人認為夫妻之間有時要說些“廢話”，說得好聽點是要講講閒話，下班以後，夫妻在一起生活，有時要有意識地談談今天自己干了些什麼，單位裡有什麼事，外面有什麼新聞，自己有什麼喜、怒、哀、樂等等。這些話，一起做家務可以談，吃飯時可以談，一起散步時可以談，特別是就寢時在床上可以談，然後雙雙進入夢鄉。

這些，是廢話嗎？嚴格說來，講這些，並沒有什麼特殊目的，不說也可以。但它是一種感情的交流，是生活的點綴。夫妻關係是一種最親密的人際關係，如果夫妻間沒有很多話可說，那將會是多麼沉悶啊！現代生活節奏很快，人們的工作很緊張，回家來說說閒話也是一種調劑。而且，通過這些談話，在日常生活中不斷地、一点一滴地增加相互之間的了解，就能使夫妻之間相互默契，不大会產生誤會，生活得十分和諧。所以，從這個意思上說，“廢話”實在不“廢”呢！

由此可見，夫妻之間說說“廢話”是生活中的一種“調味品”，它能使生活更有味道，更加鮮美。這種“調味品”是由語言構成的。但夫妻之間還有另一種“調味品”，那是由動作構成的。比方說，妻子由理髮店燙發回來，丈夫抑制不住心頭的喜愛，摸了下她的頭髮仍說：“嚯，真漂亮！”妻子說：“別碰我頭髮，讓孩子看見象什麼樣子？”話雖這麼說，心裡卻很高興。再加丈夫深夜還伏案工作，妻子把衣服給他披上，扶着丈夫的肩膀說，“早點休息吧，你也累了。”這些親昵的動作，是夫妻感情的自然流露，也是增加夫妻之間感情的“調味品”。

之所以說它是“調味品”，因為它不是食物本身。例如炒魚片，關鍵在於魚肉的质量要高，要新鮮，否則“調味品”加得再多也沒用。夫妻關係也是如此。實質在於志同道合、互敬互愛。如果有了這樣良好的感情基礎，再加上點“調味品”，家庭生活就會更美好。

當然“調味品”也不能放得太多。如果炒一盤菜卻倒入一瓶味精，這盤菜會變成什麼味道了呢？所以，夫妻之間“廢話”也不能太多，否則，流於俗濫，就不好了。

專家認為，夫妻間若有一些只屬於他們的遊戲，有助於維繫感情。這些遊戲，可以簡單至互相以親昵的暱稱呼、互相嘲諷、扮演他人的身分等。在第三者眼中，這些遊戲可能幼稚無聊，不屑一顧，但它們卻是維持感情的要素之一。

玩這些親密而幼稚的遊戲，表露了你跟伴侶的孩子氣，剝下了堅強的外表，將內心軟弱的一面也毫不保留地顯示。通常人只有在極信任對方及在極安全的环境底下才將自己的這一面表現出來，夫婦若能玩這些遊戲，無形中鞏固了對對方的信任。

遊戲的形式或種類無關宏旨，它可以是“大熊與小熊”、“警長與神女”、“超人与神奇女侠”，任何可使夫婦二人共同分享其中樂趣的玩意都行。

在玩游戏时，双方均要觉得无损于自己的尊严，它让你在最安全的情况下表现真我。

夫妇若有共同的幽默感，才体会到玩游戏的乐趣。专家提出警告，当其中一方不接受这种幽默感时，另外一方人立刻停止，否则会做成伤害及困扰。

游戏若处理得不妥当，也有其害处，有些夫妇，一遇到要面对严肃的事时，使馆皮笑脸以对，这妨碍了双方作深一步的沟通，逃避责任。游戏如一头两端利的针，善于运用，可作多方用途，不善经营，则会带来反效果。

同你的丈夫一起玩一些带有对抗性质的比赛游戏，如棋类、魔方复原计时、电子游戏等。激烈的竞赛能使双方兴奋起来，激发出双方已冷却了的感情。切记，不要在感情上过分刺激你的丈夫。

主动地照顾你的丈夫，如帮助他夯衣、脱衣，这是你对你的丈夫爱的情感的一种表示，不要小看这类小事情，日常生活中有许多微不足道的小事都带有爱的艺术魅力。做这些事情时，不要显得做作。

主动向你丈夫谈一些你的美好幻想，用你自己的想象，来讲述一些关于爱情和生活等方面的故事给他听。也许通过这些交谈，你丈夫对你所谈的事情，提出他的一些想法和意见，从而使你察觉出你自己在爱情和生活问题上所存在的不足。

在社交活动中，如果气氛有些不活跃，你应该主动与丈夫开一些有意思的玩笑，活跃一下气氛，也使你丈夫感觉到你的幽默感和你存在的价值。

认真地计划一下周末午饭的聚会。布置一个舒适的房间，置一些红酒、软饮料，播放古典音乐，房间里洒点香水，热情地款待你的丈夫和参加聚会的客人，做到亲切、热情、大方。

在家里放些非常好的、有艺术享受价值的音乐。不能只听流行音乐或性感音乐，还应多听些名曲和出自名人笔下的音乐。这些音乐同样可以充实人们的心灵，唤起人们对生活的热爱、向往和追求。

在你与你丈夫谈话时，要认真地注意他，用你的眼睛和感觉去观察你丈夫的神态，用各种不同的谈话方式来发现，在哪些地方引起了你丈夫对你的注意。

改变一下你与丈夫性生活的习惯，并适当地延长性生活的的时间。在一个没有性生活气氛的晚上，你与丈夫进行一次性生活，这样你们双方都会获得一次从未有过的和谐和快感。

清晨是男人精力和内分泌水准最旺盛的时候，一般来说，男人早晨醒来时各方面的感觉都是奇妙而冲动的，是从性的感觉开始一大的生活的，这并不是神话。因此，你应该在早晨与你丈夫安排一次性生活，尽管这样对你来说也许是很可怕的，或者不可思议的。

如果你的丈夫怀疑他的性功能在衰退时，你要更加关心他、爱护他、如果你细心地想办法，便能激发起他的热情和欲望。当你清楚地感觉到你丈夫在主动拥吻你，而的确是发自他内心的时候，你一定要抓住这个机会，否则会错过这个时机的。

(11) 要注意饮食，使得精力充沛。还要尽力保持你的健康、优美的体形，这些对于你的丈夫都是十分重要的。如果你患有妇女疾病，一定要及时治疗。

(12) 在你与你丈夫之间，有没有一种对于你们说带特殊含意的玩笑？

假如有，但却被你忘记了，这是很愚蠢的。你应该想方设法尽力去恢复起那些属于你们私人的、秘密的、有特殊含意的玩笑。找些时间，把它们记录在你的卡片上。

(13) 仅靠穿些性感的内衣内裤吸引你的丈夫，是一种笨法子。男人对女人的兴趣是多方面的，比如：穿一条有吊带的短裤，或是一身男孩子气的服装，要么是些别致的装饰品，千万注意避免雷同。

(14) 到一些谈情说爱的公共场所去散步。特别是在夜晚，花前月下。那些年轻的情侣相互依偎，观察他们对已结婚的人们，特别是中年人有许多好处。因为你们已步入中年，青年时期恋爱的那种炽热的情感已经淡漠了许多，当你们再看到青年人的谈情说爱，会引忆起你们许多的渐渐忘却了的东西。特别是今天的年轻人，他们更大胆，更无顾忌。

(15) 做一些“打赌”的游戏。比如，将要发生什么事情，这类事情如何做效果最佳，这场愚蠢的比赛谁将获胜等等，给这予赢方的回报，自然是爱的方式：拥吻或更加热烈的……。看起来似乎是些“小儿科”，但许多爱情的故事就是从这里开始的。

(16) 问一问你的丈夫，对于男人而言，在夫妻生活中，什么时候、什么情况丁男人的情欲最强烈、最需要。然后有意识地中断一下夫妻之间的生活，几天之后找一个合适的机会尝试一下。

希望你能让你的丈夫感到你是一个妙不可言而充满着情趣和魅力的女人。

总之，你必须认识到私人生活和公共生活的区别，男女之间的私情和公共关系的不同。许多人不懂得这一点。记住，每天一当迈进家门，你的私人生活就开始了，这是完全属于你自己的天地，没有其它的顾忌。

四、夫妻之遭，来日方长

“天下没有不散的宴席”。

家庭也不可没有矛盾、分歧。这种矛盾、分歧处理的好，可以化险为夷，处理的不好就可能使婚姻破裂。

离婚——这是所有夫妻都不愿面对的尴尬问题，但强扭的瓜不甜，如真到了婚姻破裂时也只好吞下这个苦果。

暉而知雨，润而着风。任何事都不可能突然发生，离婚也是由一系列小的事件堆积而成的，要善于观察这些兆头。但一些事不能按设想发展，真要离婚也只能这样。但从容之人，不会因离婚而加害于对方，不成婚就成仇是那种小肚鸡肠人的生活观，糊涂情爱学主张的是一种豁达，包容之心。

山不转水转。一旦离婚，就应忘记过去，投入新的生活，投入新的天地。

婚姻状况不定的魔方，玩得好的人总能得出结果，自由来去，玩不好的人总玩不出结果，陷在苦涩之中。心情放开是最重要的。

1. 月有阴晴圆缺

一双伴侣的分手过程或多或少都有一个模式可寻。

大部分情况是，主动者希望脱离这层关系，而他的伴侣却希望关系能继续。等到伴侣了解到事实上他们已形同陌路时，主动者通常已难回头，要挽救这段关系的希望便非常渺茫了。

在开始时，主动者总是隐满他的不快乐，一面静静地思考并衡量整个情势，同时继续参与他和对方的共同生活。当地开始表露他的下快乐时，他可能会这样抱怨：“你为什么整天看电视，不做点别的事？”因为，他在这个阶段里，还无法找出自己不快乐的真正原因。这时他的伴侣或许会合作地关掉电视，因而避开了一场争吵，可是却无法消弭问题的根。

主动者接着会以耍性子、发怒、突然忘掉对方的生日等方式来表现他的不悦；进而在其它方面，如嗜好、进修、小孩、朋友等发展兴趣，这些活动进一步使两人的关系更疏远了。

更有甚者，主动者开始在外建立别的关系，准备拥有“没有伴侣参与”的生活，当外面的这个关系越来越重要而且稳固时，与对方分手的念头便愈来愈浓烈了。然而，即使如此，主动者透露的讯息，也可能只是“我不快乐”而已，而不是“我不快乐，我正在交另一个朋友。”

当主动者对彼此的关系愈来愈感到绝望时，便愈来愈没有意愿去补救它；但要等他在外面建立了安稳的立足点，而原有的关系对他造成不利时，便会向对方表白。然而，此时覆水已难收，而分手也变成非常痛苦和难以改变的事实了。

不过，实际上婚姻触礁是有一系列的讯号的，以下这些方面你应该特别注意。

你发现自己信任某一个朋友超过爱侣，而那一个朋友又是异性，你向对方所倾诉的又都是一些侵犯夫妻隐私的话。

太晚回家，酗酒，很早就独身上床睡觉等等。

如果你和爱侣不再重视梳理头发，刮胡子，只在外出或有客人造访时才装扮自己的话。

倘若你对爱侣一些惯有的小缺点越来越不能容忍的话。

大多数愉快的夫妇都喜欢不时翻阅家里相簿或录相带，如果对这些都失去兴趣，那么爱情的热度一定降低了。

当她故意不买你爱吃的东西，而改买另一种较便宜的东西时。

爱侣们喜欢花钱买点东西送给对方，然而当双方感情日渐变淡时，他们就下会费心思给对方快乐了。

要是发现上述之一，应及早找出问题的根源，予以解决。才能保证夫妻感情健康愉快。

近代人的婚姻，以争争吵吵，离婚作为结局的，已经越来越多。婚姻问题专家指出，大多数离婚事件，在情况发展到无可挽回之前，其实早有蛛丝马迹的征兆。假如男女双方能够在事前察知此类征兆而及早加以补救的话，不少的离婚悲剧是可以避免的。

美国一位婚姻专家及心理学家玛蒂乔辛菲博士特地列出了 12 项离婚的“预兆”，供已婚人士作参考。乔辛菲博士指出，假如夫妇们在 12 项先兆中只发现一至两项，毋须杞人忧天；如果此类先兆出现超过 4 项以上，那就得采取行动，设法改善夫妇间的关系，避免离婚悲剧的出现。以下是乔辛菲所指出的离婚预兆。

假如他突然对自己的仪容外表作出过分的注重，诸如刻意减肥，对美容化装及服饰等反常地发生兴趣，那可能是一个警号，因为男女如果要摆脱现有的伴侣，寻求新的婚姻对象时，大多会把自己的“形象”加以整饰。

夫妻之间的冲突磨擦突然转为低调，次数及激烈情况都减低。当伴侣减少争吵时，意味着他对现有的婚姻关系采取放弃的态度，不再予以重视。

夫妇联合的银行账户，突然出现大量款的提款。假如他开始以种种借口大量花用金钱时，他可能准备在离婚前尽量摄取金钱。

突然提出新的财产处理方式，诸如把联合户口改为个人户口之类。那显示出他准备“自立门户”。

对一切家族聚会或家庭庆典都表示不愿参加，诸如对结婚纪念日、节日度假，或年节团家等都不感兴趣，这是变心的另一征兆。

双方沟通减少，经常自怨自艾而少与伴侣接谈。这是对婚姻生活感到不满的表现。

对双方的共同兴趣越来越表示淡漠。

跟同性朋友的接触越来越频繁。

突然着意于发展新事业或寻求新的工作。惯作主妇的妻子突然希望外出就业；而丈夫则转换新职业以求尽量减少在家庭中停留的时间。

喜欢集体性的约会，尽量避免夫妇二人单独共处。接受朋友邀请，离家外宿的次数越来越多。

对一切家庭及生活上的筹划不再作长远的打算。理由非常简单，不对共同的生活前景关心。

一般婚姻的失败，最主要的原因是夫妇处理双方关系不当，犯了令对方无法忍受的错误。专家列出个 10 项极严重而足以毁灭婚姻关系的错误。

以轻蔑的态度去抹煞对方的意见，甚至置若罔闻或加以压抑。这是最能伤害对方自尊心的一种行为。通常男性最易有此种表现，一句“妇人之见”，便把伴侣的见解想法一笔抹煞。

压抑伴侣的求知上进欲望。不少男女对于伴侣要从事一些有益的活

动，或发展一种新的兴趣，不但不加以鼓励，甚至会大浇冷水。

对于生活上的小节诸多挑剔噜苏，令对方不胜其烦。此种行为，较多出现于女性方面。

暴君式地控御一切，事无大小，都摆出了唯我独尊的口面。此种情况，并不限于男性，女性亦常犯此错误，把对方视作无知之辈，一切均要由自己作主，颐指气使。

以冷漠的态度作为惩罚对方的手段。每遇到双方出现不愉快问题时，往往以不理不睬来显示不满，实行冷战。此种做法，不但使情况更为恶劣，而且极可能真正伤害彼此的情感而致一发不可收拾。

在公共场合中，令对方感到尴尬难堪，很多人喜欢在别人面前揭露另一半的弱点，作为笑谈的资料。这种做法，会令他自尊深受损害，留下难以抹去的创痕。

毫无根据地作出嫉妒的指责。象伴侣和异性有略“亲密”的表示，本来可能只是一种礼貌上的需要，别无其它，但却被不问情由地加以质问。此种行为，最伤对方感情。

对伴侣的体贴关怀不加欣赏。男性最易有些种态度，往往会令对方心灰意懒。

要求对方无时无刻要对自己照料关注，不容许对方有自己的时间去发展个人的活动和兴趣。这种视伴侣为奴隶，随传随到的行为，会令对方感到窒息，无法忍受。

拒绝承认自己的错误。经常坚持自己是对的，无疑是逼使对方承担一切错误责任，令对方反感。

现代人婚姻成功少而失败多，美国专家作出深入的剖析，认为导致婚姻失败的最基本原因不外3个：首先，现代家庭多数是夫妇双双外出工作；其次，现代男女大多偏向于迟婚；最后，有不少夫妇，都会各自离婚而重组家庭，再过婚姻生活。

此3种原因往往是婚姻生活中出现各类问题的导火线。以下是由它们触发的几项最常见的有碍婚姻生活的问题及化解的方法。

由夫妇双双外出工作而引起的问题，包括有，财政上的冲突摩擦。当夫妇双方对家庭收入都有所“贡献”时，任何一方都认为他对家庭经济具有支配和决策的权力，在开支运用方面，因而时常会出现冲突摩擦。收入越多，争执亦越大。假如双方坚持己见，互不相让的话，结果可能导致婚姻破裂。要化解此类争执，在对重大花费作出决定时，应该尽量寻求妥协，从长计议，不要立刻作出决定。

家务分担的冲突。夫妇经常会因为对方家务工作承担的“不足”而闹得不愉快。要解决这个问题，最现实的方法是将对家居生活要求的标准略为降低，减低在这方面的工作负荷，要明白把家庭管理得一尘不染、井井有条的时代实际上已经一去不返。

夫妇享受二人世界温馨相处的时间不足，亦是导致婚姻触礁的主因。双双外出工作的夫妇；由于必须同时兼顾职业上的工作家务及抚育子女的责任，根本没有多余时间去享受属于两人间的生活，令彼此关系日渐疏离，生活枯燥。解决的方法，是尽量腾出一些时间，把一切抛开，令彼此可以“共聚”，增强情感联系。

迟婚或再婚亦可能引起问题。迟婚的夫妇，由于本身的生活方式及习惯

已经过长时间而定型，在婚姻生活中要作出妥协或相互迁就较为困难，因此经常会出现磨擦。化解之道是双方尽量作出牺牲让步。

至于再婚出现的问题，则多数与继子女关系不和有关。要解决此类问题，除了付出极度的忍耐和爱心之外，似乎别无他法。

有些夫妻经过多年的婚姻生活后，矛盾越积越多，若不及时解决，关系便会出现裂痕，虽然两人常在同一桌上吃饭，但却象“陌生人”一样，相对无言。

怎样弥补这一裂痕，使心灵更加接近呢？芝加哥婚姻和家庭问题咨询中心主任彼尔顿提供了以下4种方法：

利用语言打开对方的心扉：讲话时勿咄咄逼人，这样便会引起对方反驳。用词选句都要讲求艺术。例如，与其说：“你从未与我谈过你的工作。”不如说：“你不把工作情况与我分享，我感到很寂聊。”

多考虑如何能沟通得更好：当配偶在讲话时，应好好听并尽量了解其观点。若他喜欢打高尔夫球，自己可学一点，这样，不久你就会欣赏他打球了。他喜欢看电影，可经常陪她看。

多表扬优点：动不动就说人家的不是，常为对方的外表、薪水、饮食习惯或其它问题唠叨不休，只会扩大裂痕。应多表扬对方的优点，少批评缺点。研究表明，夫妻常彼此称赞，婚姻比较巩固。

订个“婚姻谈心会”时间表：两人坐下好好谈论重要问题，至问题解决。

最近，英国出版了《家庭关系面面观》一书，是由牛津大学社会心理学家阿凯尔和亨德森经过对数以千计人调查后，又综合了世界各国专家的研究资料编写而成的，它不仅分析了爱情和婚姻中常见的问题，同时还给人们指出应如何处理男女间的相互关系。

在谈到婚前应考虑什么问题才能保证今后婚姻美满时，该书把调查结果列出，供未婚者参考：

结婚年龄：统计数字表明，若新娘和新郎年龄在20岁以下，其离婚率比20岁至24岁结婚者高两倍。

是否“奉子成婚”：若结婚时妻子已怀孕，结婚后感情破裂者比较普遍。

婚姻生活的长短：越能持续久些，破裂的机会越小。结婚后4年内离婚者占十分之四；结婚8年后，占十分之二点五，10年至20年，占十分之三；结婚20年后，占十分之一。

恋爱时间的长短：越久（至少有2年）者，婚姻生活美满的机会更多。然而，在恋爱期间就经历许多波折，结婚后不可能有美满婚姻。

个人背景：不同种族、阶层和国籍者，要撮合成功比较困难。信仰和兴趣不同者，要实现美满婚姻也不易。

健康和性格：身体有病会对婚姻造成压力；对事业过度狂热者常把婚姻生活和家庭放在第二位，婚姻生活会受到影响。父母已离婚的孩子多有离婚的倾向。

离婚而再婚者比头次结婚者失败的可能性更大。

婚姻应有浪漫，不论男女如果以为婚姻是令人陶醉的追求时期的延续，一定会感到失望。浪漫情绪只在受到障碍、挫折、分离和拖延时才会炽盛。如把这些障碍除去，代之以婚后的日常生活，醉人的热情便会消失。这时有

些夫妻就会感到受骗，于是宣告婚姻破裂。

浪漫主义者忽略了一项事实，那就是，人与人之间除非能培养出共同的兴趣和价值观念，否则会彼此感到厌倦。夫妻间的爱情是一朵慢慢燃烧而使人内心温暖的火焰，如果彼此不温柔体贴、沟通心灵、调整生活习惯、共同参加多项活动，调和价值观念以及互相尊重，那么这朵火焰就不会存在。

夫妻之间必须建立行为、习惯与经验的“共同资产”，这样才能容纳对方，而不会存有不可能达到的浪漫主义的幻想。

任何事夫妻都应一起参加。有许多在做一些事或到一些地方去而没有携同丈夫或妻子的时候，就感到内疚。其实在良好的婚姻中，夫妻应该有百分之七十五到八十的时间在一起，但也应该有充分的时间分开，以供个别发展和单独行动。

好的配偶应使对方快乐。有一个常见的错误观念就是认为自己应该对别人的心情负责。如果一个人相信自己的幸福是握在别人手里，那么他的倾向必定是坐待幸福来临，就象别人会切下一大块苹果糕饼送到他面前一样。

夫妻可拿对方出气。大多数人都知道在工作时必须行为良好，因此家里使成了发泄郁积情绪的场所。他们不去找出遭受挫折的原因，反而去踢狗、打孩子或虐待妻子，而且并不认为这样做是不当或可耻的。

礼貌、机智和良好态度都有助于建立一个和谐温暖的家庭。对待你的配偶，至少要有对待陌生人那样的敬意。

真正相爱者必了解对方心情。我常听人说：“如果他真心爱我，不必等我开口他也会知道我想要什么。”这是一种谬论。婚姻伴侣要互相教育才能和谐相处——这就是说，说出你的心意，说出你的真心话，不要期望你的配偶能揣摩你的心理。

幸福婚姻需要完全信赖。美满婚姻往往是以微小的不安全感为基础的。绝对相信配偶忠贞不二或永不变心，无异是过分视作当然。其实，相信配偶可能屈服于诱惑，乃是比较现实的看法。如果你认为你的配偶相貌不扬，不会吸引别人的注意，那么，你这种深信不疑的态度便不会产生尊敬、兴奋或满足。

反之，如果你认为你的配偶若在婚姻生活中受到冷落或虐待便很可能会吸引异性追求，那么，你便会增加对配偶的关心与爱护，使配偶觉得婚姻值得维系下去。

现在离婚事件每年都在上升，每一段不愉快的婚姻都有不同的故事和背景，但是归纳起来，婚姻关系的破裂过程都是如出一辙。如果及早发现红灯亮了，亡羊补牢。可能未为晚也。

美国波士顿社会学助理教授戴安馥芹，就男女关系的破裂研究多年。她认为，首先，想脱离关系的那个人（称之为发动者），早在他的伴侣发现他们的关系出现严重差错以前，就已经开始有了心理上的分离。他感到不满，想要说出来，但总是辞不达意，他抱怨伴侣的种种不是，却说不清楚他不快乐的程度。因此，对方总以为这些抱怨无关痛痒。

同时，他们不会面对面找机会去讨论他们的歧异，而宁可用间接的方法，关系就愈来愈远了。

不快乐的那个人会找一个知己来讨论这种事，这个人可能是他的情人、朋友或支持他的人。同时，他会寻找其它寄托，例如全力投入工作等。往往在他开始纺织另一种生活，并开始考虑新的生活方式时，另一半才感受到威

协。

这时，正面的冲突也就发生，发动者已经过了一段过度时期，许多方面已脱离了原有的关系。他的伴侣可能会想尽力挽回关系，双方可能设法做些亡羊补牢工作，但是往往已经太迟了。

分手的情况都有固定的模式。关系破裂之前，当事人都会经历某些阶段，但这并不表示分手的过程必然是一发不可收拾。当事人如果能及早发现，还是能够掌握情况，扭转局势。要做到这一点，不但要注意伴侣所说的话，也要注意他的行为表现。

你是否已觉得在对方的生活中已无容身之地？他的朋友是否对你形成威胁？你是否觉得另一半正渐渐离你远去？对方是否公开对你表示不满？这些都表示某一问题已有危险讯号，虽然问题远没有到无法解决的地步。

社会对亲密关系的支持力愈大，关系破裂所需的时间也就愈长。如果你们的亲友都是成双成对，如果你有子女，如果你的父母尚在，这些因素将有助于维系你的亲密关系，并继续为它努力。同居关系因缺少这类支持，因此，较容易劳燕分飞。

现在离婚中还有一个重要原因，是女性地位的提高，丈夫的大男主义受到冲击而造成。

千百年来由男性出外工作赚钱养家的传统，在本世纪初已逐渐地被打破。女性成为家庭经济支柱之一的现象，亦越来越普遍。随着这种双轨式家庭经济模式的出现，女性在家庭中的地位，日渐提升。习惯于高居一家之主高位的男士们，颇受到大权旁落的威胁。一个微妙的两性战争，正在剑拔弩张地展开，不少婚姻及家庭，都受到这场无形战争的破坏，出现这种问题。

美国加州大学一位心理学副教授苏珊安德逊博士指出，在这场家庭两性权力争斗中，假如女性占了上风，在经济和工作地位方面均较男性为优越时，会对婚姻关系造成严重的损害，严重的更会导致破裂，离婚收场。

当妻子获得一个比丈夫在收入或社会地位方面均较高的工作时，双方的磨擦及时立更加尖锐化。

在丈夫方面，他们的大男人心态，使他们无法接受自己较妻子卑微的形象。当此种情况出现时，男方会有自惭形秽，缺乏安全感及被对方轻视的感觉。按他们的观念，女性应该是“依赖者”，接受他们的保护。而一旦她们变了强者，令他们“雄风”顿失，他们会茫然不知所措。大多数的情形是，他们会向外发展，找寻一个他们心目中认为是“纯女性化”的对象，让他们可以再度扮演大男人的角色，消除自卑心理。婚姻破裂的丧钟从此敲响。

对妻子们来说，当她们骤然间在经济地位方面都获得高于丈夫的成就时，她们也不期然会产生一种优越感，下意识地对丈夫产生鄙视的心理，认为对方并不合乎一个男人大丈夫的标准很多时候，也会出现“良禽择木而栖”的冲动。

此类情况出现时，男女双方不能坦诚商讨，寻求合理的相处办法，严重的问题便会相继出现，婚姻破裂的危机似乎无可避免。

对男方来说，心胸大度是十分必要的，不应再抱有旧有的观念，以我为中心，应平等的处理夫妻双方感情关系，这样心理上的平衡就会带来婚姻的稳定。

2. 不成婚也成友

当离婚已成为事实，如何处理好离婚这件事，如何对待昔日同自己生活若干年的爱人，这真是一个难题，也是生活中的一个大问题。

中国有句话，叫“不成婚便成仇”，“反目为仇”，这是一种很狭猛的观念。忍让、宽宥、是糊涂人生学的基本原则，在情爱问题也是如此，对待已经决定离婚的爱人，应更加坦荡、宽容些。

对待离婚这件事应更加谨慎，认真些。

当然，离婚现象的不断增加，已成为当今世界各国特别是资本主义国家的一种社会问题。美国 1985 年共有 490 万对夫妻离婚，相当于 1950 年离婚人数的两倍；法国三十家庭中将有有一个家庭最终破裂，而在巴黎，每两个家庭中就有一对夫妻分离异；在意大利，1984 年第三季度的离婚人数与同期结婚人数基本平齐。就是在社会主义的苏联，离婚率的增长也十分惊人，1960 年，每 100 对夫妇中平均有 10 对离婚，1980 年则增长到 36 对。从我国目前的情况看，离婚现象尽管没有达到西方资本主义国家和苏联那种状况，然而近年来的离婚率也在直线上升。据最近的资料表明，我国平均每天仍有 1170 对夫妇离婚、1980 年离婚和结婚的比卒达到 3.5%，其中 35 岁以下夫妻的离婚人数占离婚总数的 60% 以上。离婚率的不断上升，引起全社会的普遍关注，或褒或贬，或抑或扬，众说纷坛，莫衷一是。究竟怎样看待离婚率上升这一社会现象？我们对于离婚问题应取何种态度？

离婚是好事还是坏事？对于离婚当事人是喜剧还是悲剧？对于这些问题应该做具有分析，不可简单地一概而论。但从总体上说，离婚意味着家庭的破灭，它将给夫妻双方终生留下不愉快的回忆。婚姻关系的破裂，不仅会给夫妻双方带来许多麻烦，还对子女的抚养教育留下难以弥补的损失，进而造成一系列社会问题的发生。可以说，离婚对于个人、家庭和社会都是极为不利的。

当然，这是从总体而言，对于一个具体家庭来讲，情况就各有不同了。如果夫妻感情确已破裂，那么及时中止婚姻关系，对于夫妻双方都是一件好事。

我国婚姻法明确规定公民有离婚的自由，并指出离婚自由是婚姻自由不可分割的组成部分。它与结婚自由一起，构成婚姻自由的全部内容。保障离婚自由，也是社会主义婚姻家庭道德的重要内容。我国之所以把离婚自由用法律确定下来，是因为在我国的婚姻现实中存在着不幸婚姻和死亡婚姻。

马克思说，“离婚仅仅是对下面这一事实的确定：‘某一婚姻已经死亡，它的存在仅仅是一种外表和骗局。’”我国婚姻中也存在着马克思说的那种徒有其表的死亡婚姻，这不仅表现在旧社会缔结的一些不幸婚姻，也表现为失去爱情的维持婚姻。由于封建思想观念的影响，时至今日，买卖婚姻、色办婚姻，以及干涉他人婚姻自由的行为时有发生，特别是一些落后农村和边远地区，上述现象更为严重。这类婚姻根本违反当事人的意愿。其次，生活中也有一些由一见钟情结成的邂逅婚姻，他们的结合只是一种异性的相吸，根本无所谓相互了解，更谈不上在爱情基础上结合。还有一些男女出于不正确的动机而建立家庭，婚后格格不入，同床异梦。有些虽然也是通过自由恋爱而结合，但由于种种原因，导致双方感情破裂无法挽回。对于以上种种婚姻来说，离婚无论对一方或者双方来说，都是一种最好的解脱。

但是，上述婚姻在我国只是少数，爱情婚姻是我国婚姻关系的主流。1982

年中国婚姻家庭研究会会同中央和北京市有关单位，对北京市的婚姻家庭状况作了抽样调查表明：以爱情为基础的婚姻占 74.2%，美满婚姻占 95%。可见，我国的婚姻基础大部分是好的，是以爱情为基础的，即使每个家庭都或多或少地存在这样那样的矛盾，但一般不会影响正常的夫妻生活，也不会造成感情破裂，非要以离婚来解决不可。因此，我们必须对“感情确已破裂”和“死亡婚姻”有明确认识，不能把出现的小小裂痕当成“确已破裂”。在提出和确定离婚时务必慎重，切莫轻率离婚，以酿成终生难以补偿的悲剧。

正确对待离婚，包含以下四方面内容：

第一，不要轻言离婚。

在现实生活中，有的人根本不懂离婚将带来什么后果，不知道离婚二字的份量，仅仅为了一些小小矛盾，就轻易提出与对方“离婚”、“散伙”；有的人甚至为了达到某种满足而不惜以离婚相威胁；还有的把“离婚”当王牌，企图用此来控制、制服对方。以上这些都说明他们对轻言离婚的害处缺乏应有认识。夫妻中一旦有一方提出离婚，哪怕是一时的气语，也会在对方心理激起强烈的震颤，他（她）会觉得得你把夫妻情份看得太轻贱了，令人寒心，以致在内心深处有一种失落感。如果是以离婚作为压制对方的手段，那么这种手段使用的次数越多，你的这张“王牌”就越不值钱，使对方对你产生厌恶心理。轻言离婚，容易使矛盾升级，加速婚姻解体。一方面可能是说说气话，可对方却认为你有了二心，也就不愿再信守昔日的海誓山盟；或者对方本来还珍惜这夫妻情份，但在“离婚”的要挟面前，不甘示弱，被迫硬起心肠，同意各奔前程。生活中有许多这样的例子，夫妻俩在家闹得翻天覆地，“非离不可”，到了法院之后，一经调解，便抱头痛哭，后悔莫及。

第二，不要轻率离婚。

轻率离婚会给个人、家庭乃至社会带来严重后果，主要表现在：一是给离婚当事人造成心理创伤和生活的不幸。人们常把结婚看成“终生大事”，“洞房花烛夜，金榜题名时”，说的是成家、立业是人一生的两宗大事，因而将其放在人生中的重要位置。其实，离婚也是人生一件大事，它意味着夫妻关系的结束，意味着家庭的解体，双方无论何时想起这样的事都不会觉得很愉快，而是在心理上形成难以平复的创伤。轻率离婚，在给对方带来不幸的同时，也为自己的今后生活酿造了苦酒。1888年10月，恩格斯曾十分严肃地批评过考茨基轻率离婚的错误行为，考茨基的前妻路易莎是个很好的妇女，他们的结合，双方父母都不同意，这个婚姻是以斗争为代价获得的，而且路易莎付出了很大的牺牲，他们婚后感情一直很好。后来考茨基在别人的怂恿下，与瑞士一个法官的女儿蓓拉一见钟情，于是轻率地和路易莎离了婚。恩格斯知道这件事后十分生气，说考茨基是个“傻瓜”和“下贱坯”，“这是考茨基在一生中干出的最大蠢事”。果然，蓓拉不久又抛弃了考茨基，和考茨基的弟弟汉斯订了婚。这样，考茨基就陷入了自己造成的两头落空的尴尬境地，真可算“鸡飞蛋打”。以后，恩格斯又多次批评了考茨基这种喜新厌旧的错误行为。

我国古代也有类似事例。《聊斋志异》中的《阿霞》写得颇为生动，书中人物景生因与阿霞“欢爱甚笃”，便狠心把结婚10年、品行端正的结发夫人逐出家门，他蛮以为这样便可以与阿霞过上快活日子，可是阿霞正是从这件事看到了景生的薄情。她说：“负夫人甚于负我！结发者如是，而况其他？”阿霞想到，既然今日景生可以赶走多年相伴的结发之妻，那么将来他又喜新

厌旧岂不同样可以绝情寡义赶走自己么！因此，阿霞信不过景生，决定离开他。电视剧《月有阴晴圆缺》观后可以给人们很多启示，剧中的丈夫汤辉整天泡在工作上，不管家务，对妻子菊英体贴不够，菊英在厂里已经够累了，回家后洗衣、做饭、照看孩子等一揽子家务都得她一人做，这样怎不产生委屈情绪。尤其菊英累病以后，作丈夫的仍不知道怜惜，不懂得去主动顶替家务劳动，反而理所当然的宣称“工作价值小的要服从工作价值大的”，再加上菊英误以为汤辉与一姑娘的工作往来关系是“另有私情”，矛盾加剧，以致离婚。离婚后，双方都过得不好，虽说分居，仍同住一套房内，孩子不能理解究竟发生了什么事，汤辉每日以啃面包度日，生活十分狼狈；菊英独处寂寞，也很不是滋味。她一度受人怂恿，莫奈何去相亲，发现求婚者品行不佳，更觉委屈，心恋旧情。后来，汤辉突发急性腹膜炎，痛倒床上，生命垂危，幸赖菊英赶来救护，送入医院开刀才转危为安。经过一些周折，双方都感到分离之苦，并体会到多年夫妻的情义弥足珍贵，于是重归于好，破镜重圆。当然，破镜重圆值得庆幸，但如果夫妻双方注意感情交流，不要轻率离婚，也就不会带来“镜破”之苦了。无数事实说明，幸福就在眼前，就在你的身边，夫妻都要珍惜来之不易的多年夫妻之情，不要遇到一些矛盾挫折就采取离婚之策。岂不知，那样非但不能解决矛盾，相反会给自己带来许多痛苦和不幸，我国近年来离婚率上升，但同时又出现另一种情况，就是离异后重新复婚的比率大幅度上升，这在一定程度上反映了一些人在处理婚姻纠纷时缺乏慎重态度，轻率离婚占相当比重。

二是轻率离婚对孩子的健康成长不利影响大。就大多数情况来说，夫妻离异对孩子的影响太大了，因为要使孩子健康成长，除了社会提供的必要条件外，家庭环境、家庭条件是一个特别重要的因素。如果当孩子急需父母爱抚、教育、照顾之时，父母的一方离开了孩子，这显然是对孩子成长极为不利的。特别是那些由于夫妻关系破裂，对孩子也持冷漠态度的父母，往往把孩子当成累赘，不抚养不教育，不尽父母之责，甚至把孩子当成“出气筒”或施暴对象，动辄训斥、怀骂。也由于封建主义道德观念的影响及其所造成的偏见，使父母离婚的孩子在社会上遭冷遇受歧视；有些人重新结婚后，把对方带来的孩子看作“多余的人”加以虐待。还因为现阶段人们经济承受能力不高，父母离婚，孩子的生活得不到妥善安置和足够保障，因而使孩子的身心健康受到影响。因此，在不少因父母离异而形成的残缺家庭中生活的孩子，往往身心健康受到极大摧残。失去儿童常态，或者软弱自卑，畏缩胆怯；或者离群孤居，迟钝寡言；或者倔犟放任，粗暴无礼；甚至说谎偷拿，道德败坏。据上海市卢湾区教育局对该区12所小学近千名小学生的调查，在父母离婚的82人中，品德、学业“双差生”占10%，学习上掉队的占23%，健康状况不佳的占3%。至于因父母离婚，在儿童心理上引起不同程度变态的，则约占90%以上。一位美国妇女记录了她向孩子们讲自己与丈夫决定离婚时的情景：两个大孩子愣住了，抗议说：“不行！”小儿子哭着大喊：“不行！”离婚是最难听的话……“我从孩子的眼神里看出了绝望的控诉。”为了孩子，为了下一代的健康成长，在作出离婚决定之前一定要慎重从事，切勿把离婚当儿戏。它不仅是夫妻两人的事，离婚还必然涉及孩子这个第三者，是属于一种社会的行为，我们既要对自己负责，也要对下一代负责。

三是轻率离婚是一种违反社会道德的行为，是对家庭对社会缺乏责任感的表现，它会对社会道德风尚起污染作用。给一些道德败坏，喜新厌旧之徒

提供范例，把更多的人推进不幸的深渊。

如同决不能把“恋爱自由”等同于“自由乱爱”一样，把“离婚自由”曲解为随意离婚，也是需要坚决反对。离婚的前提是“感情确已破裂，调解无效”。感情是否破裂，不能依当事人的主观愿望，而只能依据客观事实。马克思在解释“婚姻死亡”时这样说，它“既不是立法者的任性，也不是私人的任性，而每一次都只是事物的本质来决定婚姻是否已经死亡，因为大家知道，死亡这一事实的确定取决于事物的本质，不取决于当事人的愿望。既然在肉体死亡的时候你们要求确凿的无可反驳的证据，那么，立法者只有根据最无怀疑的征象才能确定伦理的死亡，这难道还不清楚吗？”当然，婚姻的死亡不可能有象心脏停止跳动时那样明显的肉体死亡征兆，但无可怀疑的征象还是存在的。这些征象一般可以从婚姻基础、婚后感情、离婚原因、有无和好可能等方面来分析判断。

所谓婚姻基础，就是看双方的婚姻属于自主自愿还是强迫包办的，婚前彼此有过充分了解还是“一见钟情”，或者出于某种不良动机而草率结合。所谓婚后感情，就是看夫妻双方在共同生活中的基本感情。一时一事的矛盾争吵难以避免，一方说感情尚可，另一方说感情破裂也是常有的事。因此判断感情状况，要作总体上分析，不能凭双方的气话下结论。所谓离婚原因，就是要看造成要离婚的主要矛盾是什么。有的人因为自己地位的变化而嫌弃“糟糠之妻”；有的人同“第三者”保持不正当关系，喜新厌旧，企图离婚后重组家庭。此类情况当事者往往以别的借口将起初目的掩盖起来。蓄意制造感情破裂的假象。这时就需要透过假象看本质，要注意两种情况：第一种情况是，感情恶化与破裂的程度是不是到了只有解除关系才能解决问题的地步。对夫妻感情破裂的判断，往往受婚姻当事者心理状态影响很大。人在气头上时，往往把问题看得过分严重。经常有这样的夫妻，大吵大闹一场后，就双方赌气要离婚，其实呢？后来经过调解，仍能和睦如前；也有些夫妻，平时吵闹不休，嚷嚷着再也无法共同生活下去，但真要他们讲出“分手”的原因，又都是些上不了台的小事情；还有些夫妻，彼此间虽有些隔阂，但也不是非分道扬镳不可，多是心存罅隙，各自看对方优点少。他们所谓的“感情破裂”里面包含着许多水分。第二种情况是，即使是感情有些裂痕的夫妻也不是只能朝解除婚姻关系的方向发展。只要双方能及时发现裂痕，为缝合裂痕诚心努力，感情是可以弥补和再生的，生活中破镜重圆的夫妻不乏其例。

第三，感情确已破裂要果断离婚

慎重对待离婚是为了防止轻率离婚，它并不是要人们牺牲自己的幸福，去维持已经死亡的婚姻。恰恰相反，当夫妻感情确已破裂，果断作出离婚决定，是符合社会主义的法律和道德要求的。该离则离，当机立断，人生的道路是宽广的，与其在一个不和的受屈辱的家庭苟且地生活，莫如甩掉这个沉重包袱，去寻求和缔结更美好的婚姻，那种瞻前顾后、犹豫不决的态度只能造成痛苦生活的延续。在这个问题上，男女特别是女方要破除几种消除心理：一是“怕丑”心理，认为千丑万丑不如离婚丑。由于这种消极心理的影响，即使感情纽带已经断裂，却还要维持着，不仅使精神和肉体的痛苦无尽期地延续，就连日常的工作学习和生活也都受到冲击。二是“自卑”心理。由于“男子离婚一张纸，女子想离只有死”的封建思想影响，一些女同志认为女人天生软弱，必须依附于男人；如果离婚，就会给自己的生活带来更大痛苦；认为离过婚的妇女贬值，难以再结新偶，“好离不如差连”，大口大口地把

自己的痛苦泪水往肚里咽，拖着已经死亡的婚姻走向坟墓。这些自卑心理是应当破除的。离过婚的妇女在社会上的地位如何，很大程度上取决于自己能否正确对待，而应振作精神，自尊自强。苏联电影《莫斯科不相信眼泪》中，那位女工卡捷琳娜在爱情与婚姻上有过不幸的遭遇，在她怀孕以后，薄情郎却背信弃义地抛弃了她，而她没有向命运屈服，奋发上进，边抚养女儿边深造，读了大学，当上了厂长，在事业上干得有声有色，赢得了人们的尊敬，找到了真正属于自己的爱情和家庭幸福。她曾一度失去的不过是一个本应淘汰的伴侣，她所得到的却是寻觅真正幸福的主动权。她与那位薄情郎的分手，却成为她开拓新生活的起点。法国农村妇女科莱特曾两次离婚，但她坚定地走自己的路，写出了不少优秀作品，成为20世纪法国最负盛名的女作家，甚至被誉为“法兰西国宝”。三是为孩子着想，这个问题是应该充分考虑的，正因为如此，我们要强调慎重对待离婚。但如果家庭中，父母的关系确实恶化到争吵、打骂不断、那么形式地维持原婚姻关系，只能使孩子的心灵在恶劣的家庭环境中日益严重地受到污染。与其如此，不如离婚后自己担负起养育子女的责任；或者重组一个和美家庭，使孩子重新生活在和谐的家庭气氛之中，这对于子女的健康成长更为有利，也才是真正地为孩子着想。四是报复心理。假如丈夫因有外遇提出离婚，有些妻子就这样想：你想甩掉我去和别人好，我偏不让你好；你让我寒心，我也让你不痛快！用坚决不同意离婚作为惩罚和报复对方的手段。这虽然能获得一时的心理满足，却会使自己陷入更深的痛苦之中，与其不死不活地拖着，不如痛快地分手。须知，狭隘的报复心理是不能赢得解脱和幸福的。有这样一个真实的事例：一对夫妻，男方8次提出要求离婚，女方就是坚决不离，在法院判决中女方总是获得胜诉，一直拖了29年，这位妇女的青春年华在拖延不决中消逝了，乌黑的头发变白了，红润的脸颊变黄了，还刻上了一道道皱纹，身体也被折磨得满身病痛。在报复心理指导下，对方固然受到了“惩罚”，但损失更大的还是她自己，她失去了爱情和家庭幸福，失去了再婚的机会，孩子也没有因此迫回父爱。最后法院还是判离。离婚后不到两年，这位妇女就因病情加重而离开了人世。这件事给了我们深刻的教训。当然，如果夫妻感情尚未完全破裂，经过双方努力和组织调解，能够使对方回心转意，撤去离婚申诉，那么还是不离为好，因为挽救一个濒于死亡的家庭总比重建一个家庭容易些，付出的代价更小些，但如果感情确已破裂而又调解无效，那么离婚可谓是明智之举。

第四，要讲究离婚文明

往往有这样的情况，婚姻关系存续时，夫妻恩爱，如胶似漆，难舍难分；一旦离婚，便相互攻击、诽谤，把对方贬得一无是处、分文不值，这是一种极不道德的现象。离婚也要讲道德，讲文明，因为人与人之间的关系并非只有两项选择，要么是亲人，要么是仇敌。即使双方由于种种原因，不能继续保持夫妻关系，但也不一定非要搞成敌对关系。夫妻不成情意在、离婚以后还可以成为朋友、同志关系。西方有的国家夫妻离婚时，要办一桌酒席，共进一顿晚餐，相互频频举杯，祝愿对方早觅知音，生活幸福。我国云南少数民族傣族的夫妻散伙时，女方要亲自将男的送下竹楼，相互在分别时说声“再见”。我国有不少夫妻离婚后，当别人问起对方情况时，能够实事求是地评价对方，并且多为赞扬之辞。随着社会主义物质文明和精神文明建设的开展，人与人之间的关系也获得了进一步改善，讲文明、讲道德、讲礼貌已经成为我国人民特别是青年同志的行为准则。有这样一段记载：在北京椰城餐厅的

宴会厅里，为新郎新娘举行的婚礼仪式上，宾客云集十分热闹，来宾中有双方的亲属、朋友，同事，还有双方的前夫和前妻，他们不但从很远赶来祝贺，而且还给新郎新娘带来精心挑选的礼物，新郎的前妻给新婚夫妇送来一对景泰蓝花瓶，瓶中插着新郎最喜欢的塑料菊花；新娘的前夫送给新婚夫妇一个胶塑影集，郑重地对他们说：“重新开始生活吧，希望所有的烦恼、不愉快都随过去的日子一起消逝，让这本影集记载下你们新的生活”。新婚夫妇的前夫和前妻的到来，并没有给婚宴带来丝毫的尴尬和不愉快，却给新婚夫妇带来了友情和温暖。婚后，他们仍然是这对夫妇的要好的朋友。这是新时代人们在离婚问题上所应该具有的新道德、新风尚、新观念，那种不成婚便成仇，从一而终的思想实际上是封建主义的东西，是应该彻底抛弃的。提倡结婚文明，更要提倡离婚文明，在离婚问题上各自多为对方着想，多为社会着想，注意自己所做的一切都必须符合时代的要求，充满文明和美的气息。文明离婚的另一层意思就是双方都应尽力承担起抚养和教育子女的义务，夫妻关系虽然不存在，但亲子关系是永存的。培养好下一代，让他们健康成长，既是一般的道德要求，也是应尽的社会责任。

3. 往事如过眼云烟

离婚后如果再婚，就面临着如何处理好新的婚姻和旧婚姻的关系问题。旧的婚姻已经死，婚约也已经解除，在法律上是没有任何问题的，但心理上的问题是不可忽视的。

人生如梭，时光逼人。人应珍惜现今的生活，从过去的影子中走出来，过去的就过去了，让新的重新开始。自己以一种宽大的心态善待自己，同时一种宽厚之心善待对方，这样会有一个新的开始。

夫妻在刚结婚时都希望百年和好，白头偕老。从多数人都能实现这个愿望。但事情往往很难尽如人意，也有一些中途丧偶、离婚的事，出现这种情况，无疑是一个不小的痛苦和打击。由于随之而来的心理上的孤独感，生活上的困难重重，生理上需要满足等因素，使他们往往考虑再婚问题，让破损的家庭得以重建，痛苦的心灵得到抚慰，这是人之常情，也是每一个丧偶离婚者应有的权利。

既然有再婚现象，就有再婚夫妇相处问题。对大部分人来说，再婚后的生活都能达到和睦幸福，但也有相当一部分再婚夫妻矛盾重重，危机四伏，导致离婚。据上海某区民政局统计，再婚者的离婚率高达 28% 左右，是初婚者离婚率的数十倍。由此看来，再婚夫妻相处是研究夫妻关系的一个重要内容。

再婚夫妻就其原先的婚姻状况而言，可以分为以下两类：一类是夫妻双方都是再婚；另一类是一方再婚，另一方初婚。这里又有各自不同的情况，对于第一类来说，有原先都是丧偶、失偶（离婚）和一方丧偶，另一方失偶的区别。对于第二类来说，再婚的一方也有丧偶与失偶的不同。原先的婚姻状况不同，组成家庭后各自心理状态及相互协调的情况也不同。

再婚夫妻常见的矛盾有哪些？应该如何处理？

第一，和前夫或前妻关系的处理。

再婚夫妻与前夫或前妻关系处理得好不好，直接关系到现在婚姻是否美满。这个问题又有下列两种情况：一是对先前爱人的感情。初婚夫妻由于双

方都是第一次建立家庭，所以并不存在这个问题，再婚夫妻就不同了。一般说来，再婚前如果是离婚的，那么和原配偶的感情纠葛要少得多，或者根本没有。这里又有个什么原因导致离异的问题，如果是因为双方感情破裂而离异的，一般就不存在对前夫或前妻的思念问题。但是，再婚者若是丧偶而造成家庭的破损，而原先夫妻间的感情又比较深厚，那么丧偶后的感情波动就会延续一段时间，如果身边还有原婚姻的孩子，则会强化这种心理。从孩子联想到故人，引起思念。这种感情虽然随着家庭的重建能够减弱，但不可能完全消除，而且家庭重建后的不同处境，对这种感情也会起到强化或消退作用。若再婚生活比较和睦，夫妻感情也比较融洽，那么这种怀念的心情就可能不断减弱，相反，就可能强比。

对待配偶与前夫（前妻）的感情纠葛，不要过分懊丧，也不应深究，应该予以体谅照顾。爱情应该是专一的，但专一的爱情并不排斥已经逝去的爱情在心理上的遗留，更不要要求已经逝去的爱情丧失其原来的价值。既然过去的爱情曾经在你爱人的心灵中激起令人难忘的浪花，那么只有用新的爱泉去浇灌，才能使它得以补偿和更替。对于另一方来说，对原先爱人的感情应尽量克制，不要溢于言表。因为过去是迫不回来的，只有立足现实，尽力创造，才能建起幸福的家庭。否则，不但对自己是个折磨，而且还容易引起对方不必要的疑虑和误解。

二是与前夫或前妻的关系。这主要说的是离婚者的再婚。生活中有的夫妻虽有矛盾，但感情没有彻底破裂，只是一种外力的作用而导致离婚，这样的关系往往藕断丝连，一遇机会可能旧欢重拾或旧情难忘。例如有个丈夫因贪污公款被判刑，妻子迫于压力和他离婚，然后再婚。男方刑满释放后，女方旧情难忘，仍与他经常往来，后夫极度反感，矛盾激化，导致再离婚。因此，再婚后的双方需要按照夫妻关系应有的道德规范行事，再婚者和前夫或前妻的关系和交往不能超过一般的朋友、同志关系，并且最好要取得现配偶的谅解和同意。

三是今昔爱人间的比较。这个问题，初婚夫妻同样不存在，因此，除了把自己的爱人同人家的爱人进行横向比较外，并不存在同原先爱人的纵向比较的可能。再婚夫妻则不同，由于双方或一方已经结过婚，于是在横向比较的同时，还有纵向比较的问题。当再婚后夫妻产生一些矛盾时，往往在心理上产生和过去配偶的相比，而且往往是以从前配偶的优点来比现配偶的缺点。心想“如果还是他（她），就不会对我这样。”这种比较是不妥当的，除了起到恶化情绪，扩大同爱人间业已存在的矛盾外，不会有别的积极效果。人都是有自尊心的，这样自尊心在再婚夫妻中显得更为敏感。因此，再婚夫妇中的任何一方的一言一行都要照顾对方的面子，不要伤害其自尊心。当然，作为另一方的言行也要注意，不要逼着再婚的一方在你和其前夫（前妻）之间作比较，以免勾起他（她）的心思，触动他（她）的敏感神经。

第二，对待对方的子女的态度。

这主要表现在两个方面：一是继父母和子女关系的相处。再婚者对于配偶对待自己与前夫或前妻子女的态度特别关注，如果热情关怀，友好相处，那么再婚者就会感到自己在对方心目中占有重要的地位，自己的人格得到尊重，心理上也得到宽慰。在再婚者看来，轻视自己的子女就是对自己的看不起。如果双方都属再婚，都有孩子，更应注意，切不可厚此薄彼。要生子养子一样疼爱，双方都应自觉热忱地承担责任。尤其重要的是，再婚者必须作

出最大努力来纠正“后母虐待继子女”的偏见，这是再婚男子最担心的问题，女方要以实际行动打破社会偏见，这样才能过上美满幸福的婚姻生活。

如何对待非亲生子女？从历史上看，后母的名声历来不佳，一些旧戏也总是把晚娘描绘成刻薄无情、心胸狠毒之人。其实，后母不贤是封建制度造成的，她的亲生子女与继子女间厚此薄彼，甚至与亲生子女联合起来虐待歧视前房子女，往往是为了争夺家庭财产和扩大自己在家庭中的地位。同时，对后母的坏印象的形成也与封建社会歧视妇女有密切关系。自古以来，与丈夫前房子女情同骨肉的后母也不乏其人，比如辛刻革命时期反对清王朝统治的著名代表人物黄兴，便是在生父与后母的共同抚育下长大成人的。他的生母去世时留下三个女孩和两个男孩，黄兴最小，其父又找了一个寡妇为妻。后母知书达理，细心周到地承担抚养前房五个孩子的责任。在新中国，多数后母既不自私，更非铁石心肠，体贴前房子女，家庭生活过得很和睦。不是亲母，胜似亲母的例子，在我们的生活中也比比皆是。

二是易在生育问题上发生分歧，有些再婚者很看重血缘关系，认为亲生的孩子贴心，所以当一方已有小孩而另一方没有小孩，或者一方想要孩子而另一方又不愿再生孩子时，就会出现矛盾，甚至由此造成关系破裂。再婚夫妻在婚前最好达成一致的意見，以免婚后由此而出现矛盾。

第三，对配偶要有正确认识。

离婚以后重组家庭，更要注意对配偶的正确认识。一是对配偶要充分信任。由于封建的“从一而终”的思想影响，目前社会上对离婚问题存在一些偏见，总认为离婚是不光彩的，离过婚的人都不是好人。其实离婚自由是每个人都享有的权利，是受法律保护的正常行为，离婚者的情况也是千差万别，不能一概而论，虽有不少离婚是一方违背社会主义道德而引起的，这一方理应受到道义上的谴责，但另一方却是受害者。况且还有相当一些离婚者，只是因为性格等不协调所致，根本无所谓道义问题。因此认为离婚不光彩，离婚者都不是好人的看法是主观的、片面的。也不能因为夫妻出现一点矛盾，就认为都是对方的过错，而联想起他（她）的过去也不好。这种猜疑和戒备心理的存在，不仅不利于矛盾的解决，对于夫妻间的真诚相处也埋下了有害的种子，将别是当你把诉诸语言时，会严重损伤对方的自尊心，要避免这样的情况发生，在于你要消除对离婚者的偏见。从你爱人那一方来说，也有个消除离婚不良心理的影响问题。社会上对离婚的偏见，常使离婚者不敢向新的恋人如实袒露离婚的真实原因，往往把造成离异的责任全盘推给原配偶的一方。这样即使取得新的恋人的同情，但同时也给未来生活蒙上了一层阴影。实际上，造成离婚的当事人双方都有责任，离婚者将自己的缺点如实地告诉再婚配偶，这就避免出现波折。

如果是初婚者与再婚者结合，就要克服“再婚贬值”和“追前嫉妒”的两种不良心理。要相信现有的感情，不要老是强行让配偶忘掉以前的配偶，以免激发逆反心理。你表现出高反信任，他（她）就会感到你的爱是无私的、高尚的，他（她）就会以更强烈的新感情冲淡已过去的旧感情。

二是个性习惯的相容。一般来说，再婚者年龄较大，个性早就形成，两个不同个性的人搞到一起，往往产生相互顶撞和各不相让的现象。再婚夫妻在生活习惯上也较难适应，矛盾较多，当然初婚夫妻也有这些矛盾。由于再婚者经历过初婚生活，而且年龄也比一般初婚者要大，所以在个性、习惯方面形成了一定的固定模式，各行其事，不肯迁就，你习惯于这样，而他（她）

却热衷于那样，各自总认为自己的习惯好，而看不惯对方的习惯，本来很小的矛盾逐步升级，影响夫妻感情。

一般说来，除了对社会对家庭对个人有害的习惯如赌博、嗜河等以外，都不是什么大问题，生活上的小节更不值得斤斤计较。夫妻要主动去适应对方，做到个性习惯方面的相互包容。特别是老年再婚者更应注意这个问题。大半辈子形成的个性习惯很难改变，改变自己适应对方又会觉得伤害了自尊，而婚姻生活又需要他们的高度相容，这是一个痛苦的过程，又是一个十分必要的做法。

第四，再婚夫妇性生活的协调不可忽视。

许多再婚夫妻因为性生活难以协调而再次离婚。对于初婚者来说，以前没有性生活经历，无所谓与过去相比的问题。再婚者就不同了，他们有过或长或短时间的性生活体验，形成适合自己的性生活习惯。再婚以后在性生活的频率、时间、方式、体位等方面容易出现不适应不协调。另一方面，性生活是建立在两性情感结合的基础上的，在性生活过程中，可能勾起一方或双方对过去性意向的重演。如当配偶与再婚者表现亲昵、造爱或性交时，有的会产生对与原配偶共同生活情境的联想。特别是丧偶后的再婚者，今非昔比，时过境迁，表现出对前夫（前妻）的怀念和伤感之情。这种与现实不协调的心理状态，必然会影响性生活的质量也容易造成对方的追前嫉妒。老年再婚者更应注意相互的协调。男女生理、心理、性欲上的差异也容易造成再婚夫妻的矛盾。老年女子再婚者一般是从生活和精神要求方面考虑较多，而老年男子除了与女子相同之处外，还有一个重要原因，就是通过再婚继续获取性满足，婚后，丈夫继续有性的要求，妻子却要求较少，或对此漠然，这样就会引起双方的不快。作为女子要努力提高性生活的兴趣，尽量满足丈夫的要求。作为丈夫也应从身体状况出发，注意体贴妻子。

此外，再婚夫妻还有个正确对待过去的缺点和过错问题。注意吸取前次婚姻失败的原因以防重蹈覆辙，造成婚姻的再次破裂。有些人因生理缺陷而离婚，再婚时隐瞒了这一情况；有些人因为生活作风不正派而离婚，再婚后不思悔改，故态复萌，这样，当然还会导致再离婚，因为对婚姻的破坏因素仍然在起作用，这是值得警惕的。

再婚夫妻关系虽然较之初婚夫妻来得复杂些，但并非无法相处的。再婚者有过去婚姻失败的教训，离婚后的痛苦。所以，再婚后特别珍惜现实婚姻，具有强烈的搞好夫妻关系的愿望，这种积极的心理趋向，为再婚后夫妻和睦相处尊定了基础。现实生活中，再婚后和睦相处，恩爱至深的夫妻是举不胜举的。有人说，再婚的女人特别体贴男人。其实岂止是女人，男人也是如此。只要夫妻都能怀有友好相处的愿望。并且努力在行动上去争取，那么再婚后的夫妻生活一定能美和谐。

生活实践揭示了一条真理：爱是可以重建的。

4. 幸福在湖涂中

“结婚是爱情的坟墓”这句“名言”为许多人接受，究其原因乃是爱情短暂闪光之故。其实，在婚后的许多要共同生活的时日中，完全没有理由去搜寻培育、维系爱情之久长的“秘方良药”。只要有昨日的相爱，今天的经验，你和她（他）的爱情定能相伴终生。爱情——这侏人类所特有的珠宝，

其培育的措她是：心灵相爱、感情相融、旧情相忆，忠诚相伴。

心灵相爱：你和她（他）的结合，标志着昨天的结束和今日的开始，这就要求两个人共同点燃心灵相爱的火种。伊萨可夫斯基说，“爱情——这不是一颗心去敲打另一颗心，而是两颗心共同撞击的火花。”容貌的美丽是短暂的，才华的风采是有限的，而心灵的纯正，美好则是长久的，无限的。这心灵之爱是来自共同理想的追求、长期目标的向往，为社会、为人民贡献力量。只要努力实践，心灵相爱就一定能见之于行动。

感情相融：影响感情的因素是多方面的，尤其是当知识等级相差过大时，便会每每发生“话不投机半句多”的现象，这就要尽其所能缩小差距，保持感情上的经常性融通。应在平等的条件下，发现、保持、发展某些共同的兴趣、爱好，处理好各自的事业与生活的关系。男与女的结合不仅是出于生理上的需要，而更重要的是为社会的发展履行义务和责任，夫妇的感情好坏直接影响下一代的健康成长和社会进步。因此，在通向爱情久长的道路上要扫除种种感情阻碍。

旧情相忆：随着时间的向前推移，人体生理会出现许多变化，心理上也会流入许多不畅的事情，每当此时便有可能发生爱情的危机。防止爱情直线下跌的办法是，常忆旧日的欢乐时光，共同翻看记载爱情史的影集，一道通读你的或她（他）的真实日记，这样做能调节心理的平衡，触景生情，继续燃烧爱情之火。对于过去，不应忘记那美好的时光，同时，也不应当时时记起那令人不高兴的时刻，这便是忆旧的原则。

忠诚相伴：对方的坦诚相诉是决不可少的，如何做到这一点，对一些人可能有许多难言之隐。不过，对待爱情，决不可相互欺瞒；应保持爱情的真、善、美。当一方与异性接触时，应时时检点自己的行为，看看有无损伤自己伴侣的地方。爱情具有专一性和排他性，无论是何原因都不应超越这条法线，否则，爱情之花将会枯萎。忠诚，对于生活和事业都是十分重要的。加强诚实，忠贞的修养锻炼与学习是每一位丈夫和妻子的应尽义务。只有大胆而诚实地但露隐私、宽容对方，才能真正相伴终生。

爱情诚可贵，维系更重要。应该象爱护自己的眼睛那样去培育爱情的常青树，使它硕果累累。

协调夫妻关系心理治疗五法

如果夫妻之间发生冲突，采用心理疗法是促进夫妻之间心理协调、和谐、愉快的有效途径。根据夫妻心理失调的不同情况，一般可以采用如下几种心理治疗的方法。

感化说：

自尊心人人皆有。希望得到对方的温情、体贴、谅解和支持，这是夫妻共同的心愿。所谓感化法，是指利用“人皆感化”的心理，当夫妻心理相左时，自觉坚持动之以情，给予对方以尊重、体贴，而不使对方感到屈辱的方法，比如，常听到夫妻之间为丈夫吸烟而闹矛盾。这里，不妨介绍一下夏蔚霞如何帮助王力先生戒烟的故事。夏蔚霞从有利于王力生的健康考虑，千方百计帮助王力先生戒烟。每当王力买一次烟，夏蔚霞就悄悄地把相当于烟价的钱积存起来，当积聚的钱数已相当可观时，她便把这些钱拿到王力先生面前，平心静气地和王力先生谈论起道理来，王力先生被妻子的一片苦心所折服和感动，在妻子耐心的说服下。王力先生终于拿出他做学问的那股毅力与烟绝了缘。

由此说明，解决夫妻心理矛盾，要力求使对方不把对他（她）的要求看成是一种屈辱，而是觉得情意真切，体验到爱人的关心，思受和体贴的温情。夏蔚霞的做法比一些做妻子的以怒、骂、吵、打，甚至离婚来胁迫丈夫戒烟，不知高明多少倍。要知道，夫妻发生口角或不和睦时，双方宜软不宜硬，宜冷不宜热，宜细不宜粗，切忌说过头话，硬弄得对方下不了台。

随和法：

王景愚夫妇合作演出的哑剧《电视纠纷》很令人发噱；一对夫妻在看电视，丈夫是个球迷，电视转播的球赛看得手舞足蹈；妻子是个音乐迷，电视转播音乐会看得眉飞色舞。丈夫看球赛，妻子把频道改了，听音乐会，丈夫生气地把频道改过来，妻子又把频道改过去……，闹得不可开交。

心理学告诉我们，冷静下来的思索，可以避免鲁莽、失态和操之过急的一时冲动之举。许多家庭的悲剧就是由于一时的不冷静造成的。众所周知，夫妻之间职业、爱好，个性不同，是比较普遍的现象，如果夫妻之间在兴趣和爱好上发生矛盾时，非要对方服从自己不可，总是绕着“你依了我还是我依了你”的问题纠缠不清，那将是永远打不完的“官司”。在日常生活中，婚后夫妻的感情交流与表达，通常是通过互相关心、互相体贴、互相谅解和互相支持来体现的。因此，明智的做法应该采取随和的方法，即坚持“异质整合”，主动调改情趣，相互投其所好，各自多为对方着想，立足于合，自觉礼让，以保证家庭生活的和睦、融洽。

回避法

所谓回避法是指运用暗示心理，通过心理信息“折射”作用的一种处理夫妻心理失调的方法。比如，妻子看到丈夫打孩子，心里难过，如果上前阻挡，或与丈夫吵架，势必火上浇油，增添丈夫的怒气，也无益于教育孩子；如果暂时避开，待事过后，再与丈夫商讨教育孩子的正确方法，就较易取得一致的意见和对策。

回避法实际上发挥着暗示心理效应的作用。因为虽然表面上“不介入”，其实你所持的默然态度，就已经表示出了你的观点。大家知道，暗示心理，是以不明显的方式向对方发出某种信息，对方接受了这些信息的影响，并作出相应行动的心理现象。所以，回避的积极作用，往往可以收到“此时无声胜有声”的效果，不失为解决夫妻心理矛盾的一种好方法。

反射法

反射法是一种有了过失，另一方立即用自己过去的过失来比较，达到夫妻认识上相互统一，行动上给予谅解和安慰的方法。比如，丈夫不慎丢了钱，妻子应该想，我也丢过东西，出过差错。这样“将心比心”，心理位置互换的想一想，就容易通情达理。否则，丈夫丢钱本来心理就不快，假如妻子再加责备，甚至吵闹，那无异于“伤口上加盐巴”，会促其盛怒。所以，妻子不妨顺水推舟他说：“算了吧？只当谁生了场病花了这笔钱。”这样“打个圆场”，是解决夫妻间心理冲突的上策。

反射法是以人皆有自尊心的依据，以相互心理反换作为处理夫妻冲突的心理原则。实践证明，这种方法有利于沟通夫妻心灵，易于造成和谐愉悦的家庭情况绪气氛。所以，这种方法是一种妥善处理夫妻一方产生过失心理之后的一种行之有效的办法。请记住：如果爱人有过失，而且也已知道想改，那就不必揪住不放。

宽容法

宽容法，是指夫妻之间心胸开阔，不斤斤计较对方的态度、方式，不动辄揪住“鸡毛蒜皮”的小事不放。如果一方唠叨，那么另一方就礼让，力求使“大事化小，小事化了”。比如，妻子娘家来人，丈夫疏忽，忘了给客人沏茶。妻子大声呵斥起来：“你这样不懂规矩，是不是看不起他们？你看不起他们，就是看不起我，……”。这时，丈夫决不能采取“以牙还牙”的顶撞态度，而应有“宰相肚里能撑船”的气量，暂且不去计较妻子的话说得难听和是否符合事实，而要多想妻子平时对自己的恩爱，过后再找机会向妻子说明原因，并指出她在来人面前奚落丈夫是不对的，这样就可避免一场不愉快的“冲突”。

当然，宽容法是以夫妻之间都有自知之明的心理为依据，并以夫妻之间平日感情甚笃为基础。所以，这是一种解决老夫老妻之间心理矛盾的好方法。

美满婚姻八大要素

我们很希望能够说，我们已找到了持久婚姻的秘诀。然而，婚姻是一个非常复杂的问题，不可能简化为一项秘诀。因此我们所发现的，是那些能够长久维持婚姻关系的夫妻们在大部分时间内所共有的能力和看法。这些能力和看法可以归纳为 8 项：

彼此欣赏，婚姻美满的夫妻喜欢常在一起和互相交谈。他们可以在家中厮守度过一个安静的晚上，但大多数的时候他们会互相倾谈和听对方说话。我在访问时曾留意观察他们的表情，虽然夫妻可能有不同的意见。甚至有时会打断对方的说话，但他们的心永远是连接在一起的。他们会给对方说的笑话引得哈哈大笑，有时会手拉着手。

变通能力。在婚姻生活中，变化是无可避免的。孩子出生，子女离家，配偶年岁日增，体弱多病，这些变化都能使人心不安，破坏情绪平衡。

婚姻美满的夫妻从来不把自己视做命运的奴隶，而视做有选择权利的自由人，他们为了保持婚姻关系历久不衰和充满活力，愿意选择在必要时改变自己。

容忍对方的能力。很多婚姻美满的人都说，他们并不奢求婚姻十全十美，他们虽然不一定喜欢对方的某些性格，但他们能够容忍。他们之间有一些不能解决的分歧，例如性格不同和处事态度各异等。但他们不在这些方面争吵，他们注重婚姻的持久关系，着眼在和谐方面不协调的分歧。

永结同心的观念。“永结同心”不但是个希望，而且是婚后继续保持人生态度。

夫妻彼此都愿意对婚姻和配偶承担义务，他们知道爱情需要时间才能扎根，知道婚姻维持得越久对双方都越有利。时间可使夫妻之间获得安全感，觉得对方是“理所当然的伴侣”，不需要经常去给对方好印象或在对方面前炫耀自己。

互相信任。美好婚姻中的爱情有时也会起伏，但彼此的信任则永恒不变。信任不仅可以为你带来美满婚姻所特有的安全感和欣慰感，还可以使你享受婚后的那种自由——“保持自我的权利”。

信任是夫妻亲密关系的基础，亲密关系包括亲昵、爱慕和性爱——也许就是多数人对婚姻所渴望的东西。

互相依赖。婚姻最美好的夫妻都是彼此互相依赖的。他们谈到需要互相依赖时，意思并不是说要依赖对方的短处而是要依赖对方的长处。

珍视共同往事。夫妻共同生活的往事，一幕幕地累积成为两人的历史。

每对夫妻都有他们自己的故事，而婚姻维持得长久的夫妻，都珍视他们共有的过去。这并非只是怀旧，而是珍惜两人共同度过的时光。

把握运气。即使有了互相信任和灵活性，我们仍需要一点运气才能保持婚姻美满。首先，你需要运气才能选中一个对你信任又肯改变自己的对象，一个能与你一起成长，一起成熟的人。其次，在生活中你也需要一点运气。一连串的疾病、失业、家庭不合和个人失败，可能会把本是良缘的婚姻推离正轨。

婚姻中的运气不单是一种机会，同时也是一种态度。认为自己是幸运的夫妻，并非看不到他们婚姻中的缺点，只不过他们更重视其优点而已，这种人多半能把握运气。

美满婚姻十项宝鉴

婚姻和爱情之是否美满或能否持久，最重要的因素之一，是男女双方的情绪是否成熟。所谓情绪的成熟，是指对爱情的深切了解，对共同生活中可能出现的困难有明确的认识，及愿意以积极和合作的态度去解决应付。而这种情绪成熟的境界，可以经由尝试、磨炼及培养而达致。以下是专家们提供有助达致情绪成熟的 10 点守则。

假如婚姻或爱情关系中出现暗礁时，切勿凭空臆测问题症结的所在，不要单方面去猜度出错的原因，应该坦诚相向，把问题提出讨论。

不要把伴侣视为单纯是性的对手，这种想法，迟早会破坏彼此间的关系。促成美满婚姻关系的最重要元素，是信心，尊重及爱悦对方。

水乳交融，竭诚合作，包括生活上、灵智上以至人际关系及经济上的一切活动，都必须互相交流，共同进退，使双方混成一体。任何独断独行的行为举动，都足以破坏完美的关系。

不论如何忙碌，每日都应该有一段短时间，完全投入对方的生活，经历和感受之中。换句话说，应该分享或分担对方的喜乐与愁苦，令对方觉得在那一段期间，你是他在世界上最重要的人物。让对方感受到你的关怀、鼓励及热爱。

设法在异中求同，培养部分共同兴趣，甚至进一步分享对方独特的嗜好习惯，设法进入对方的内心世界。

尝试把自己变成一个更佳的爱人。那就是说，既要懂得如何取悦对方，亦要毫不避讳地让对方知道如何可以取悦自己，要知道，即使是最亲密的伴侣，亦无法完全洞悉你的心意和要求。

切勿采取冷战的方式来处理情感上的问题。刺激对方的嫉妒情绪，以性禁制的方法威胁对方，以沉默作为施加压力的武器，或以针锋相对的方式寻求压倒对方等手段，均应避免。

要尽量开放自己的内心世界，让对方可以进入分享一切，因而可以建立真正的亲密关系。

在大部分的婚姻关系中，很多人都会忽略了一点，就是相敬如宾的“礼貌”。对伴侣维持礼貌是表示对对方尊重和爱悦。诚挚的爱情应该建筑在尊重和关切之上。

对伴侣付出的关怀热爱应该是毫无保留的，亦不应存在希望对方回报的心理。如果双方都能够做到全心全意地爱护对方，爱情的连系便将恒久而稳固。

宽容和谐十秘诀

夫妻之间关系最根本的是互爱、互敬、互相理解、相互宽容，以下十条是最主要的。

重视好的一面。“大多数夫妻失和的人只看见坏的一面”，马里兰州贝塞斯达镇的心理学家爱林·沃格尔说，沃克尔要求夫妇每晚花5分钟时间坐下来，互相交换一些恭维说话，“这种做法听起来也许不大自然。”她说，“不过，彼此由于许久没有听到过悦耳的话，现在一旦听到对方说自己有许多值得欣赏的地方，心里一定会觉得惊喜。”

停止一再抱怨，有些夫妇反复进行同样的争吵。“争吵可能由任何一件事故引起，”翟杜巴第教授说，“然后象录像带似的重播以前说过的一套老话——关于对方父母、钱财、性生活及其它问题。”

“许多人喜欢一直扮演受害者的角色”，乔治亚州亚特兰大市心理学家弗兰克·皮特曼博士说，“可是，你不能永远惩罚你的配偶。你可以让他知道他伤了你的心，但是你必须饶恕他，并且假定他以后不想再伤害你。”

莫受旧事影响。夫妻关系中一些最琐碎的事情，有时也会受到过去经验的影响。一对夫妇发生剧烈争执，丈夫说他母亲总是给他父亲预备丰盛的早餐的。但他的大大则说，她母亲总是一早就出去工作，因此她父亲必须为他和孩子们料理早餐。这对夫妇在谈话之间恍然大悟，原来他们是受到过去经验的影响，以致彼此都觉得对方的做法不对。

诸如此类的小事，都可以使夫妇陷入冲突而不能自解，唯一的解决办法是要扪心自问：为什么我们会有这样的冲突？

订下释怒规则，抑制的怒火会闷在心中，到头来终会爆发。可是，愤怒如果毫无节制，则会摧毁夫妻关系。为了避免这两种危险，专家高登劝谕夫妻们建立一种处理愤怒的规则。

一般专家相信，争吵如不涉及动粗，不一定是坏事。”重要的是，吵了以后怎么样”，活格尔说，“你必须讨论已经发生的事，以及设法避免以后有同样的事情发生”。

彼此交换需要。达到自己愿望的一个有效方式是，向你的配偶提供他或她所需要的东西以作回报。

改变你的习惯。有位医生和他的妻子争执不休，因为他总是回家太晚。于是，有人便劝告那位医生妻子，在他说什么时候能回家时，不要期望他能按时回家。”这样，她先在心理方面，然后在实际方面，养成了自己找事做而不是静静等待的习惯，她会自己做一点健身体操，或是打电话跟朋友聊天。如果他真的提早回家了，他们便欣然欢聚，而不是争吵。象许多夫妻一样，他们明白只要你能想出一个方法，便无事不可解决。

寻找问题根源。有时候，夫妻都以为知道失和的原因所在，外遇、性冷淡，事业上的冲突等。但其实这些只是表面上的征候而已。因此，一定要分析导致目前状况的因素，然后，才可能着手建立较好的关系。

不要小事化大。“要改善婚姻关系，两个人都必须反省一下，看一看他们为什么会为小事变得那么令人烦恼。”翟杜巴第教授说。两个人平心静气地将自己的行动和反应加以分析以后，便会将注意力集中于对他们真正重要的问题。

设法了解对方。“美满婚姻关系的最大敌人是缺乏时间，”高登说。她建议每星期拨出一段时间，只供你们二人享受。可以谈一谈这一星期来觉得满意的是什么，然后轮流谈及你们所做的和所想的事情。可以利用这段时间

来设法了解你的配偶最近的行为。最后，你们还应该互诉你们的愿望和梦想。

接受婚姻辅导。有时候，配偶的一方拒绝接受辅导。如果丈夫不愿在生人面前讨论婚姻问题，那么，专家则鼓励妻子先去接受辅导。她一旦开始以后，她的丈夫往往就会跟着而来，因为他一方面是好奇的，另一方面则是想说出他那一边的理由。

即使一方坚持不去，另一方也可在接受辅导后设法改善婚姻，譬如说，虽然一位做妻子的无法独力挽救婚姻，但她却可以检讨自己的行为。如果她有所改变——避免一些无意的争吵或是提出一些双方让步的解决之道——她的丈夫也许亦会跟着改变。

结束语

人生如梦，
百年弹指一挥间。
天地玄黄，
万古苍凉，
上下求索心飞腾。

弱小的个体生命何以能在溟溟自然天地之中保持旺盛的生命？

区区一百姓怎能在茫茫人海无情历史中求得平安无事的幸福一生？

历史飞进，商潮涌动，天地玄变，一介小民怎能在这五颜六色的世界中守住自己的心境？

生命之根在自己祖国的土地上，文化的底蕴在五千年中国传统之中。

不是我们不信西方，而是你首先是中国人，尔后才是世界的公民。母亲生了你：黑头发、黄皮肤，你摆脱不掉生你、养你的中国文化，你挥之不去已积淀于你心中的九州情。不管你是在巴黎还是在北京，住荏曼哈顿的高楼还是北京的四合院中。

这个文化之根就是儒道文化，儒道合一，外儒内道，以道为本。

这就是我们所讲的糊涂学。

所以，糊涂学是一种寻根的学问，它在追寻中国文化之根，阐发它的意义和价值。

糊涂学不是一种处世的技巧，也不是基督的那种泛爱与宽容，它是中国特有的大智慧。

有了这种大智慧，你就会感到“天在内，人在外”，天人合一，心灵自由，获得一种从未有的解放。

凭着这颗自由的心，你再不会为物所累，为名所诱，为官所动，为色所惑；

有了这种大智慧，你才会突然顿悟，参透人生，超越生命，不以生为乐，不以死为悲，天地悠悠，顺其自然，心灵得以腾空。

一旦人能齐生死、越生命，还有什么可惧、可求、可惑呢？你就获得了一种从未有过的从容、大度、宽客和豁达。

糊涂学，大智慧。

这个智慧就是给你一颗自由的心；

用这颗自由的心去重审世界、人生。

希望你永远拥有和保持这样一颗自由的心，

这就是糊涂学的全部使命。

