

<<道德经与当下生活>>

图书基本信息

书名：<<道德经与当下生活>>

13位ISBN编号：9787510703874

10位ISBN编号：7510703875

出版时间：2011-12

出版时间：中国长安

作者：明志

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<道德经与当下生活>>

### 内容概要

《道德经》短短五千余言，却包含着天地万物变化的玄机，阐释了人生处世方略的进退之法。它不但是是一部反映道家哲学思想的经典之作，而且是一本对现世具有深远影响的人生指导书。

不可否认，世上的事情无法提前，更无法后退。  
因此，我们唯有过好当下生活才是最真实的人生态度。  
活在当下，心存美好，快乐幸福其实就在眼前。

## <<道德经与当下生活>>

### 书籍目录

#### 第一章 修身之道

时时反省就会变得强大、自信  
自傲是失败的根源  
妄言自损，守中多做  
自我感觉不要太好  
以不争的态度处事  
幼稚者才相信才能万能  
取长补短的“盲人”和“跛子”  
不要计较世间的污言秽语  
时时提醒自己做个正直的人  
善恶只在一念间  
改变命运从日行一善开始

#### 第二章 养心之术

用心灵的宁静改变焦躁不安的情绪  
心无挂碍才会潇洒自在  
“猫的快乐在尾巴上”  
把否定思维转化为肯定思维  
保持自己纯真的本性  
心静如水方可屹立不倒  
欲望太多就会心烦意乱  
少一点欲望就会多一些快乐  
全心全意地投入现在的生活  
放下包袱，解放心灵  
紧要关头用冷静代替冲动  
人生快乐的秘诀  
患得患失，幸福也就离之远去  
不要画蛇添足

#### 第三章 处世之则

诚信不足就得不到别人的信任  
不要轻易许诺  
用心鉴别美言和忠言  
听人劝，可以让我们做得更好  
示人以弱，将锋芒隐藏起来  
用纯善的举止感化邪恶的念头  
逞口舌之利毫无意义  
处事要学会“留白”  
善于隐藏，伺机而动  
为人处事必须具备“大”的胸怀  
做人做事讲究“曲线美”

#### 第四章 待人之法

精诚合作方可走向成功  
帮助别人，最终受益的是自己  
用公正之心平等待人  
包容可以化干戈为玉帛  
付出时不要想着回报

<<道德经与当下生活>>

以仁心换取真心

朋友贵在真诚

勿以恶小而为之

以德报怨，化敌为友

抑制怒气才能有和气

对待别人要少一些斥责，多一些赞美

舍得付出本身就是一种收获

第五章 谋事之才

第六章 管理之学

第七章 避祸之法

## &lt;&lt;道德经与当下生活&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 修身之道 [BT2]1. 知不知——时时反省就会变得强大、自信 【原典重现】 知不知，上。

知不知，病。

夫唯病病，是以不病。

圣人不病，以其病病，是以不病。

——《道德经 第七十一章》 【译文释要】 知道自己的无知是真正的聪明人，不知道自己的无知甚至还要装作什么都知道就是“病”。

人只有承认这种病才可以不患这种病。

圣人之所以看起来没有毛病，是因为他们总反省自己的毛病，毛病自然就“不治而愈”了。

【谈古说今】 提高自己的修养，完善自我，首先要能承认自己的不足，而不是自以为是、刚愎自用，所以圣人日益完善成了大家学习的榜样。

我们身边总不乏这样的人，他们不懂装懂，了解了一些事物的皮毛，就以为掌握了宇宙变化与发展的规律；还有些人没有什么知识，凭借自己的权力地位，摆出一副智者的架势，用大话、假话欺人、蒙人。

对于这些人，老子大不以为然，并且提出了尖锐的批评。

在老子看来，真正领会“道”之精髓的圣人不轻易下断语，即使是对已知的事物，也不会妄自臆断，而是把已知当作未知，这是虚心的求学态度。

只有秉持这个态度，才能不断地探求真理。

所以，老子认为，“知不知”，才是最高明的。

做人难不仅难在要能认清别人，更难在能清楚自己。

怎样才能既不盲目骄傲又不妄自菲薄呢？这就需要我们进行广泛的社会交往，人也和任何事物一样，是在相互比较中时时自省，正确看待自己的不足和长处。

如有人谈到自己的能力时说：“比上不足，比下有余。”

这一认识就是通过比较得来的。

同时，更重要的是要进行广泛的社会实践，在实践中不断丰富和修正对自己的认识。

苏东坡《题西林壁》诗云：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

我们自己看不清自己的主要原因，就和身在庐山反而看不清庐山真面目是一个道理。

要有自知之明，还得让自己跳出自我的小圈子，站在旁观者的立场来分析和评价自己。

如果经常在反省中扪心自问：自己是怎样的一个人？

哪些东西对自己最为重要？自己能否把每一件事做得更好？

这样的心路历程将会成为一个人在成长过程中审视自己的价值观、质疑自己的思路和锻炼自己的判断力的最好方法。

用这种方法修炼自己，你会变得更强大、更自信，人生的目标也会更加明确。

唐代著名诗人白居易在《观刈麦》一诗中这样描写农民在麦收时的辛苦劳作：“足蒸暑土气，背灼炎天光；力尽不知热，但惜夏日长。”

还有一个抱着孩子的贫困妇女，因为租税繁重，把家里的田地都卖光了，只得捡拾散落在田里的麦穗“充饥肠”。

面对农民们的艰辛困苦，白居易心中很不平静：“今我何功德，曾不事农桑。”

吏禄三百石，岁晏(年底)有余粮。

念此私自愧，尽日不能忘。

想到自己俸禄虽多，却既无稼穡之劳，又没有为国为民做更多的事情，感到十分惭愧。

因此，他居官期间，清廉简朴，勤勤恳恳，爱民为民，替百姓办了许多好事。

每个人都会有错误或缺点，只有认真反省才不会在错误和失败的道路上越走越远。

很多人害怕别人看轻自己而拒绝承认错误，这种想法是在自欺欺人。

## &lt;&lt;道德经与当下生活&gt;&gt;

一个人所犯的错误首先会被别人看到，而且在别人眼中，问题会显得更加客观和透彻。在这种情况下，坚持己见只会给人留下不自觉、爱面子的坏印象，不但有损自己的声誉，也会伤害那些原本打算善意劝谏的师友。

为了个人的面子问题而不愿承认错误，是一种愚蠢的做法。

自省即自我批评，就是用超我、自我来战胜本我，把卑鄙的念头和冲动压下去。

子夏去拜访曾子，他们曾一起在孔子门下读书，关系很要好。

曾子一见子夏就说：“老兄，几年不见，你看起来发福多了。”

子夏回答说：“我战胜了自己，所以长胖了。”

曾子不解地问：“我不明白。”

子夏说：“以前我在书房里读到那些描写圣贤的高风亮节的篇段就非常敬仰，出门看到别人享受荣华富贵又很羡慕，既想做一个品行高尚的君子，又想贪图眼前的利禄富贵。”

这两种力量在心里相持不下，长期不分胜负，所以人越来越消瘦。

现在圣贤的道德战胜了享受的要求，崇高镇住了卑劣，见到别人大把大把花钱也不眼红，心里感到非常平静，生活清贫也很快乐，这样下去怎么会不胖呢？”一个人是否具有反省能力对其为人很重要。

自省可以改变一个人的命运和机缘。

它在任何人身上，都会发生大效用。

因为自省所带来的不只是智慧，更是夜以继日的精进态度和前所未有的干劲。

俗话说：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”

静坐常思己过是一种反省的功夫。

我们假如常能在静下来的时候，想到自己在做事或待人方面有疏忽有亏欠的地方，自然就消除了对别人的抱怨嫉恨，同时也由于明白了自己的过失而提起警惕，以后将不至于再犯同样的过错。

这是“静坐常思己过”的真正意义。

【当下启示】 古人说：“破山中贼易，破心中贼难。”

在当下这个物欲横流的社会中，每个人都有自己不健康的情感、不良的生活习惯，甚至见不得人的欲望。

如果成了这些情感、欲望、习惯的俘虏，我们就会变得放荡、荒淫、自私、贪婪、怯懦、粗野，什么坏事和丑事都干得出来。

因此，若是想要成就一番事业——“破山中贼”，首先要从“破心中贼”开始，需要时时自省。

[BT2]2. 不自矜——自傲是失败的根源 【原典重现】 不自矜故长。

——《道德经 第二十二章》 【译文释要】 不傲慢自负，所以能够进步。

【谈古说今】 傲气者，盛气凌人，傲慢自负，自我感觉良好。

这样的人也许某一方面高人一等，优人一招，先人一步，或者并无过人之处，只是虚张声势、故弄玄虚罢了。

不管属于哪一种类型，都是过高地评价自己，蔑视别人，习惯仰面朝天，居高临下，盛气凌人。

自以为了不起，自高自大，盈气于内，形态于表，老子天下第一，用不可一世的表情来傲视别人。

这样的人迟早会因此而在阴沟里翻船。

国画大师徐悲鸿先生有句名言：“人不可有傲气，但不能无傲骨。”

前半句很明确地告诫了我们：人不可恃才傲物、孤芳自赏——看自己一朵花，看别人豆腐渣，而应该尊重别人；不要认为别人都不如自己，那样根本无法提高自己，只能让自己在自傲自负中一天天堕落下去。

杨修为什么会招来杀身之祸？

正是他自恃才高、傲气太盛，他的傲气惹恼了曹操，日积月累，最终因“鸡肋”命丧黄泉。

。 闯王李自成率大军驰骋疆场，转战东西，其气势之浩大如排山倒海，不可遏止，可为什么最终惨遭失败呢？

## &lt;&lt;道德经与当下生活&gt;&gt;

也是因为傲气。

闯王率大军进入北京城后，张灯结彩，天天过年，结果傲气磨钝了起义军的锐气，使起义功败垂成。

有傲气的人大都从个人着眼，一切从个人出发，张扬自己无视他人，以一己之私傲视万物于脚下，这时的傲气就成为羁绊个人发展、破坏群体关系的一剂毒药，它所导致的是一种唯我独尊、目空一切、自高自大的自恋情结，同时相生而生的是一种排斥他人、拒绝合作、蔑视群体、崇尚个人的排他情结，从而形成一种自恋自娱的狭隘个人空间。

自傲也是令人失败的根源所在。

《三国演义》中的“关云长大意失荆州”一节，与其说是关羽大意，还不如说是关羽自傲更确切。

逊曰：“某奉吴侯命，敬探子明贵恙。”

“蒙曰：“贱躯偶病，何劳探问。”

“逊曰：“吴侯以重任付公，公不乘时而动，空怀郁结，何也？”

“蒙目视陆逊，良久不语。”

逊又曰：“愚有小方，能治将军之疾，未审可用否？”

“蒙乃屏退左右而问曰：“伯言良方，乞早赐教。”

“逊笑曰：“子明之疾，不过因荆州兵马整肃，沿江有烽火台之备耳。”

予有一计，令沿江守吏不能举火，荆州之兵束手归降，可乎？”

“蒙惊谢曰：“伯言之语，如见我肺腑，愿闻良策。”

“陆逊曰：“云长倚恃英雄，自料无敌，所虑者唯将军耳。”

将军乘此机会，托疾辞职，以陆口之任让之他人。”

使他人卑辞赞美关公，以骄其心，彼必尽撤荆州之兵以向樊城。”

若荆州无备，用一旅之师，别出奇计以袭之，则荆州在掌握之中矣。”

“蒙大喜曰：“真良策也。”

“由是蒙托病不起，上书辞职。”

陆逊回见孙权。

孙权乃召吕蒙还建业养病。

蒙至，入见权。

权问曰：“陆口之任，昔周公瑾荐鲁子敬以自代，后子敬又荐卿自代，今卿亦须荐一才望兼隆者代卿为妙。”

“蒙曰：“若用望重之人，云长必然防备。”

陆逊意思深长，而未有远名，非云长所忌。”

若即用以代臣之任，必有所济。”

“权大喜，即日拜陆逊为偏将军、右都督，代蒙守陆口。”

逊谢曰：“某年幼无学，恐不堪重任。”

“权曰：“子明保卿，必不差错。”

卿无得推辞。”

“逊乃拜受印绶。”

连夜往陆口，交割马步水三军已毕，即修书一封，具名马、异锦、酒礼等物，遣使赍送樊城见关公。

时公正将息箭疮，按兵不动。

忽报：“江东陆口守将吕蒙病危，孙权取回调理。”

近拜陆逊为将，代吕蒙守陆口。”

今逊差人赍书具礼，特来拜见。”

“关公召入，指来使而言曰：“仲谋见识短浅，用此孺子为将。”

“来使伏地告曰：“陆将军呈书备礼，一来与君侯作贺，二来求两家和好。”

幸乞笑留。”

“公拆书视之，书词极其卑谨。”

关公览毕，仰面大笑，令左右收了礼物，发付使者回去。”

## <<道德经与当下生活>>

使者回见陆逊曰：“关公欣喜，无复有忧江东之意。

”陆逊大喜，密遣人探得关公果然撤荆州大半兵赴樊城听调，只待箭疮痊愈，便欲进兵。

吕蒙正是抓住了关羽的这个“傲”，才故意称病让陆逊顶替位置迷惑关羽。

结果关羽果然中计，撤走了防守东吴一方的兵马，降低了对东吴兵马的警戒，使得吕蒙偷袭成功，丢掉了赖以保身的荆州，落了个败走麦城、兵败被杀的悲惨结局。

意大利哲学家阿奎那将“骄傲”列为人的七宗罪之首，而毛泽东同志也曾专门撰文强调中国共产党人须“戒骄戒躁”，都是从一定意义上说明骄傲的思想万万要不得。

因此，我们也只有汲取老子“不自矜，故长”的智慧，摒除傲气，才能使自己在人生的舞台上更加成功。

**【当下启示】** 我们身处于当下这个人才辈出的社会之中，要想在事业上取得显著成绩，在生活中受人欢迎，那么，就一定要记住并努力做到，无论在什么时候，我们都不能够身带傲气，不要过高估计自己，过低估计别人。

否则，一旦滋生出了傲慢之心，就会自高自大，看不起别人，这样一来离失败就不远了。

……

<<道德经与当下生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>