

<<度>>

#### 图书基本信息

书名：<<度>>

13位ISBN编号：9787510437427

10位ISBN编号：7510437423

出版时间：2013-1

出版时间：新世界出版社

作者：李增冀

页数：242

字数：150000

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>

## 前言

偶遇友人小酌叙旧，酒至方酣，有人提出共写一书的设想，其名曰：“度”。

在座的友人皆表赞叹，称此书名言简意深，可与《飘》并肩比美。

当时浊酒升清，头脑反倒爽朗了，马上想了一些关于“度”的范畴。

以前我喝酒经常因为过“度”而后悔，这次却因为“度”的潜意识主宰了我的情绪，而没有张扬、豪饮过度。

从儒家立场来看，“度”就是“中庸之道”，正所谓“不偏之谓中，不易之谓庸，中者天下之正道，庸者天下之定理”。

孔子曰：“君子中庸，小人反中庸。”

君子之中庸也，君子而时中；小人之中庸也，小人而至于忌禅也。

”其意说，君子做事能够符合中庸的道理，小人的所作所为则反之，君子对于中庸的道理能时时省察，做到随时而异，适中不偏；而小人则容易任性妄为，肆无忌惮。

在儒家思想看来，能掌握中庸之道、审时度势，就能够“正心、修身、齐家、治国、平天下”。

《道德经》第四十四章，其辩证的哲学思想就是一个“度”字。

老子在其中说，“知足不辱，知止不殆，可以长久。”

”从佛教角度来研究“度”，学佛必须要戒、定、慧。

“八正道”的正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，所谓“正”，就是不偏不倚的中，即不逾“度”也。

从哲学角度分析，人是世界的尺度，是万物的尺度，人的心灵是衡量自身的尺度。

有才无德难以成功，有才无“度”也难以成功。

成功的人，就是能够把握是非、曲直、刚柔、清浊、方圆、屈伸、变通之度等的高手，所以才能宠辱不惊、左右逢源、进退自如，成为人生的“不倒翁”。

做事才能体现人的价值，而做事的徐疾之度、高低之度、粗细之度、轻重之度和承受之度等，尤能展现人的社会价值和历史价值。

简言之，你怎样做往往比你做什么更有价值。

从言谈角度论，默默无闻，很可能被当今这个信息化的社会淘汰；夸夸其谈，则有可能带来祸端；过于表示对某些人的好意，可能会被加以“拍马屁”的恶名；而孤芳自赏又显得脱离群体。

言谈之重要，甚至于“一言”都会导致一个国家的兴衰成败，何况我们在生活中要面对这么多说话的情境。

所以，在言谈方面把握一个适合的度，甚至比行为还重要。

从行为学角度论，行为是你意识的“反光”；行为是思想的衣裳；行为是一个人的生活方式。

它直接影响一个人的健康、幸福和成功。

从情感角度论，人生无情，未免寡淡；人生有情，又难免不被情所累。

“亲情是一种深度，友情是一种广度，爱情是一种纯度。”

智者乐于情，成于情；愚者痴于情，毁于情。

你又是如何对待情感的呢？从生命向度论，只有长度的人生是“一维”的人生，是有量无质的。

只有长度，没有高度，是无聊的；只有高度没有长度是遗憾的。

只有具有相应的长度，同时又树立了令人憧憬的高度和拓展了有价值的广度，才是美好的“三维人生”。

从人生的态度论，人生的苦乐，其实不在于我们遭遇了什么，而在于我们对遭遇的态度。

事实上，影响我们的往往不是外在事物，而是我们对外在事物的看法，这就是“利导思维”与“弊导思维”的不同。

一个有积极态度的人可能会被击倒，但绝不会被打败。

有积极态度的人常常获得成功，正是因为他们从不放弃。

较卑贱的东西也可变成较高贵的东西，高贵和卑贱没有本质的差异，只不过需要重新组合，重新排列，这就是“点金术”的全部涵义。

## &lt;&lt;度&gt;&gt;

从意识维度而论，意识引发了思想，思想形成了观念，观念产生意志，意志支配行为，行为累积成为习惯，习惯影响一个人的命运。

思路决定出路，格局决定结局。

思维的向度决定一个人人生的高度、深度、广度和长度。

创新的速度是历史发展的动力，创新是企业之间竞争的内在驱动力。

决定的速度表明了我们信心的程度、成熟的程度，以及我们勇气的程度。

从以上人生角度纵横观察，生命中时时有一个“度”的问题。

以健康养生之道论，有饮食之度，起居之度，运动之度等；以言谈之道论，有多少之度，赞美之度，情境之度等；以行为学角度论，有礼仪之度，徐疾之度等；以情感而论，有亲情之度，友情之度，爱情之度等；从做人讲，有是非之度，曲直之度，刚柔之度，清浊之度，雅俗之度等；以做事之道论，则有高低之度，大小之度，长短之度，粗细之度，奇正之度等；从生命向度研究，则有生命的长度、广度、高度等之分。

现代人，大多数都在过“度”地生活，如饮食过“度”，饮酒过“度”，劳累过“度”，性欲过“度”，言语过“度”，虚伪过“度”，自卑过“度”，谨慎过“度”，闲适过“度”，冷漠过“度”，浪费过“度”……由此导致各种生理、心理疾病。

“现代文明病”“富贵病”以及种种“社会病”等，无不与人们的过“度”、失“度”、无“度”有关。

总之，一个人做人、处世，其行为方式、情绪等，都要有度，很多圣人、贤人、伟人，如孔子、老子、曾国藩、富兰克林、周恩来等，都是有度、守度的典范。

以水为例，0 以下则为冰，100 以上则为气，只差1 则形态立变，所以有99 +1 的“成功学”理论，真可谓1 决雌雄。

每天进步一点，每天加1，渐渐地你就会升腾、升华，变成烘云托日的“彩虹”，成就绚丽的七彩人生。

如果你想成功，并决心一定要成功，那就从有“度”地起居，有“度”地饮食，有“度”地学习，有“度”地做事，有“度”地做人开始吧！

## <<度>>

### 内容概要

事皆有度。

人的一切行为都在“度”的把量之中，不外乎过度、不及和适度三种状态。

纵观人生的起起落落，成败得失，都与适度和失度的把握有关。

人生中的诸多失误和失败，究其原因，并非方法不对，而是没有把握、掌控好这个“度”，把握、掌控好这个度，即适度，就会坏事变成好事，就会成功、顺利；否则，为失度，就会好事变成坏事，就会失败，受挫折。

本书旨在告诉读者如何用智慧和理性来驾驭好人生的每一“度”，在面对纷繁复杂的问题时稳定情绪，权衡利弊，分清轻重；掌控局面。

## 作者简介

李增宏，职业作者。

生于黑龙江省双城市，中医师。

现为黑龙江省健康学会首席健康教育专家。

出版专著有《选择更适合你的生活方式》、《快乐一生的智慧》、《家庭类型与子女命运》、《抑郁症治愈疗法》、《失眠症自我调理》，等专著。

是自愈文化的倡导者，并创建了该网站；“龙江讲坛”的主讲嘉宾，深受听众喜爱。

<<度>>

书籍目录

- 一 做人之度
  - 是非之度
  - 曲直之度
  - 刚柔之度
  - 清浊之度
  - 雅俗之度
  - 俭奢之度
  - 方圆之度
  - 进退之度
  - 容忍之度
  - 藏显之度
  - 愚智之度
  - 明暗之度
  - 变通之度
  - 毁誉之度
  - 自由之度
- 二 做事之度
  - 徐疾之度
  - 尊卑之度
  - 粗细之度
  - 长短之度
  - 奇正之度
  - 虚实之度
  - 内外之度
- 三 行为之度
  - 饮食之度
  - 性爱之度
  - 动静之度
  - 饮酒之度
  - 兴悲之度
  - 娱乐之度
  - 巧拙之度
- 四 言语之度
  - 多少之度
  - 赞美之度
  - 评议之度
  - 争辩之度
  - 诚信之度
  - 情境之度
- 五 情感之度
  - 亲情的深度
  - 友情的广度
  - 爱情的纯度
- 六 生命的向度
  - 生命的长度

<<度>>

生命的广度  
生命的高度  
七 人生的态度  
心的态度  
勇敢之度  
激情之度  
平衡的态度  
自信的强度  
期待的态度  
八 意识的维度  
观察的角度  
思维的向度  
想象的维度  
创新的敏感度  
决定的速度

## 章节摘录

版权页：过于张扬，烈日会使草木枯萎；过于张扬，江水会决堤；过于张扬，会使我们变得疯狂，偏离生活的轨道。

过于张扬就成了张狂，张狂是幼稚的表现，可能会让你跌入万丈深渊。

当年史玉柱的失败就是一个经典案例。

史玉柱说：“我能够再次成功最大的功劳是当年的那段失败经历。

”当初，他思考问题不够冷静，没有意识到自己当时的经济实力与要投资的巨人大厦项目并不相符，他高估了自己的实力，以致倾家荡产。

1997年后的史玉柱变得做事谨慎，不盲目冒进，不盲目多元化。

他说，“有人说我豪赌，恰恰相反，我是胆子最小的人。

我投一个产业，有几个条件：首先判断它是否为朝阳产业；其次是我的人才储备够不够；还有资金是否够，目前的现金是否够；如果失败了是否还要添钱，如果要添钱我是否准备得足够多。

”“我的观点是，宁可错过100次机会，不瞎投一个项目。

我一直反对多元化，我不会再开第三个东西，我的下半辈子就靠做网络游戏。

我已经45岁了，摔完跤后这几年感觉自己的冲劲越来越小了。

”“我曾经是一个著名的失败者，我害怕失败，我经不住失败，所以只能把不失败的准备工作做好。

”当年巨人大厦的失败让史玉柱刻骨铭心，也让其反思不断，《太平天国》是他后来最爱看的一本书，他想研究太平天国为何失败。

可见，藏锋是一种自我保护，藏而不露是一种魅力。

但是，切不可从一个极端又滑向另一个极端，该彰显时必须还得表露，否则就难有出头之日。

有这样一件事例。

两位哈师大的本科生同到一所情商学校应聘，被录用后，其中一名姓王的男孩性格外向，口才较好，他不失时机地表现自己的才华，不久就干得很出色，被提升为公关部主任。

而另一位姓屈的男孩则只是默默地工作，从不表露自己，而其实他的字写得很好，也很有思想，擅长策划，只因为他不喜欢表达，所以总有些“怀才不遇”之感。

后来他的一位领导无意中发现了他的长处这才提拔他负责策划，终于发挥了其长处。

如果不是有位伯乐，恐怕他这匹千里马就只能被埋没了。

有些人信奉“沉默是金，表达是银”，罗曼·罗兰也说“深潭静默，浅流潺潺作响”，致使很多人奉行缄口不语的修养。

其实讨论问题总要有前提，既在什么条件下沉默，在什么条件下表达。

例如在老同学的聚会上，大家谁也不说什么，你吃你的，我喝我的，那聚会的目的又是什么呢？

你请一个朋友到家，两个人都不开口讲话，只是频频举杯喝酒，这又有什么意义呢？

可见沉默是应该有前提、时间和地点的。

如果一个晚会全由一个类以快嘴李翠莲的人包场，大家不觉得失落吗？

不觉得扫兴吗？

该你讲几句话的时候，你却奉行沉默是金而不开尊口，那别人会怎么看你呢？



编辑推荐

《度:掌控成与败的节点》旨在告诉读者如何用智慧和理性来驾驭好“度”，在面对纷繁复杂的问题时稳定情绪，权衡利弊，分清轻重，掌控局面。

<<度>>

#### 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>