

◎书摘

## 习近平用典

# 多言数穷，不如守中。

——《在中央经济工作会议上的讲话》等文中引用

## ■解读

“治大国如烹小鲜”来自《老子》，是习近平同志多次引用的另一句话。其中体现出的治理思想是，政令不在多、更不在繁，而是需要保持稳定、保持定力，才能做到“蹄疾而步稳”。习近平同志要求领导干部提高辩证思维能力，即承认矛盾、分析矛盾、解决矛盾，善于抓住关键、找准重点、洞察事物发展规律。正如面对我国经济增速换挡期、结构调整阵痛期、前期刺激政策消化期“三期叠加”的状态，只有一分为二看问题、

多个角度想事情，才能避免“盲人摸象”，把握改革大势。中央冷静观察、从容应对，坚持宏观政策要稳、微观政策要活、社会政策要托底思路，换来了增长、就业、物价稳中向好，速度、结构、效益同步改善。政令过于烦琐、具体，就可能陷入穷于应付千变万化实际情况的局面，应对的方式是“守中”——守住底线、守住原则、守住根本，才能万变不离其宗，最终以不变应万变。

## ■原典

天地不仁，以万物为刍狗；圣人亦不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动

而愈出。多言数穷，不如守中。  
——《春秋》老子《老子·第五章》

## ■释义

“多言数穷，不如守中”出自《老子》第五章。“多言”与“不言”相对，指政令繁多。数穷：屡次失败。守中：持守虚静。

老子通过“刍狗”“橐籥”两个比喻来阐释这一道理。刍狗：古代祭祀时用草扎成的狗，祭祀完就把它扔掉或烧掉。刍狗作为祭品，人们对它并无爱憎。橐籥(tu ó yu è)：风箱。老子认为，天地没有偏爱，对待万物就像对待刍狗一样，全凭万物自然生长；圣人没有偏爱，对待百姓也像对待刍狗一样，全靠百姓自作自息。天地之间，岂不像一个大风箱吗？它空虚

而不枯竭，越鼓动风就越大，生生不息。因此，政令繁多却屡遭失败，还不如虚静无为。

在这一点上，老子与孔子似乎有诸多相似之处。孔子认为君子应“敏于事而慎于言”，甚至主张“一言而兴邦”“一言而丧邦”，将言论提升至关乎国计民生的高度。孔子是从“有为”角度出发，老子所谈的却是“无为”，主张为政不在言多，其所说的“守中”的“中”，通“冲”，指内心的虚静，不是儒家所谓的中正、中庸、不偏不倚。

(完)

◎名家

# 梁实秋：如何利用零碎时间？

我常常听人说，他想读一点书，苦于没有时间。我不同情这种说法。不管他是多么忙，他总不至于忙得一点时间都抽不出来。一天当中如果抽出一小时来读书，一年就有三百六十五小时，十年就有三千六百五十小时，积少成多，无论研究什么都会有惊人的成绩。零碎的时间最可宝贵，但是也最容易丢弃。我记得陆放翁有两首诗，“呼僮不应自开火，待饭未来还读书”，这两首诗给我的印象很深。待饭未来的时候是颇难熬的，用以读书岂不甚妙？我们的时间往往于不知不觉中被荒废掉，例如，现在距开会还有五十分钟，于是什么事都不做了，磨磨蹭蹭，五十分钟便打发掉了。如果用这时间读几页书，岂不较为受用？至于在“度周末”的美名之下把时间大量消耗的人，那就更不必论了。他是在“杀时间”，实在也是在杀他自己。

一个人在学校读书的时间是最可羡慕的一段时间，因为他没有生活的负担，时间完全是自己的。但是很少人充分地把握住这个机会，多多少少地把时间浪费掉了。学校的教育应该是启发学生好奇求知的心理，鼓励他自动去图书馆里钻研。假如一个人在学校读书，从来没有翻过图书馆书目卡片，没有借过书，无论他的功课成绩多么好，我想他将来多半不能有什么成就。

英国的一个政治家兼作者



Willam Cobbett(1762-1835)写过一本书《对青年人的劝告》，其中有一段“利用零碎时间”，我觉得很感动人，译抄如下：

文法的学习并不需要减少办事的时间，也不需要占去必须的运动时间。平常在茶馆咖啡馆用掉的时间以及附带着的闲谈所用掉的时间——一年中所浪费掉的时间——如果用在文法的学习上，便会使你在余生中成为一个精确的说话者写作者。你们不需要进学校，用不着课堂，无需费用，没有任何麻烦的情形。我学习文法是在每日赚六便士当兵卒的时候，床的边沿或岗哨

铺位的边沿便是我们研习的座位，我的背包便是我的书架子，一小块木板放在腿上便是我的写字台，而这工作并未用掉一整年的功夫。我没钱去买蜡烛油；在冬天除了火光以外我很难得在夜晚有任何光，而那也是只好等到我轮值时才有。

如果我在这种情形之下，既无父母又无朋友给我以帮助与鼓励，居然能完成这项工作，那么任何年青人，无论多穷苦，无论多忙，无论多缺乏房间或方便，有什么可借口的呢？为了买一枝笔或一张纸，我被迫放弃一部分粮食，虽然是在半饥饿的状态中。在时间上没有一刻钟可以说是属于

自己的，我必须在十来个最放肆而又随便的人们之高谈阔论歌唱嘻笑吹哨吵闹当中阅读写作，而且是在他们毫无顾忌的时间里。莫要轻视我偶尔花掉的买纸笔墨水的那几文钱。那几文钱对于我是一笔大款！除了为我们上市购买食物所费之外，我们每人每星期所得不过是两便士。我再再说一遍，如果我能在此种情形下完成这项工作，世界里可能有一个青年能找出借口说办不到吗？哪一位青年读了我这篇文章，若是还要说没有时间没有机会研习这学问中最重要的一项，他能不能羞惭吗？

以我而论，我可以老实讲，我之所以成功，得力于严格遵守我在此讲给你们听的教条者，过于我的天赋的能力；因为天赋能力，无论多少，比较起来用处较少，纵然以严肃和克己来相辅，如果我在早年没有养成那爱惜光阴之良好习惯。我在军队获得非常的擢升，有赖于此者胜过其他任何事。我是“永远有备”；如果我在十点要站岗，我在九点就准备好了：从来没有任何人或任何事在等候我片刻时光。年过二十岁，从上等兵立刻升到军士长，越过了三十名中士，应该成为大家嫉恨的对象；但是这早起的习惯以及严格遵守我讲给你们听的教条，确曾消灭了那些嫉恨的情绪，因为每个人都觉得我所做的乃是他们所没有做的而且是他们所永不会做的。

Cobbett这个人是个工人之子，出身寒苦，早年在美洲从军，但是他终于苦读自修而成功，他写了不少的书，其中有一部是《英文文法》。这是一个很感人的例子。

(摘自作家出版社《把快乐种在心里》，梁实秋著)

## 低质量的社交，

## 不如高质量独处

低品质的社交应该很多人都有过，比如社交对象的质量不到位，就不能收获一次高质量的谈话。你谈天说地，他歌舞升平，然后彼此说些不过脑袋的话，你以为是收获了快乐，其实你只是又糊里糊涂的过了一天。

应该有很多的人认为认识的人越多越好，多一个朋友多一条路，但是人与人之间的交往是得你来我往，长时间的交互才会形成坚固的友谊，这个时候才能称为朋友，其实你和很多你自以为的朋友不过是吃了几顿饭，喝了几杯酒，这样的朋友我相信是打引号的。

朋友圈之前有一个游戏：如果我无家可归了，有谁会收留我。你觉得这些酒肉朋友会毫不犹豫地接纳你吗？你和他们的关系永远是站在利益之上的。人和人之间的交往很多时候是建立在价值之上，你的价值越高，当然身边围绕的“朋友”越多，那假如有一个你的价值消失，比如你公司破产，你官位不保等等，这些“朋友”还围着你转吗？你你为什么把那么多时间花在那个人身上？

真正的朋友是用心交的，当然还要加上时间，因为日久见人心。你每天花大量的时间在各种微信群当中活跃着，翻看着一条一条的聊天记录，你去参加某个聚会，最后发现狂欢是一群人的孤单，聚会结束，留下的是空虚寂寞冷。你无休止地想要讨好某人，而别人只在你送上“礼物”送上金币的时候才正眼瞧你。这些低质量的社交，不去为好。

一个人该怎么高质量的独处因人而异，最重要的是看你自己想做什么，做自己喜欢的事，爱自己最爱的人。你要相信，一个真正成功的人一定是学会了独处的人，首先要保持内心的平静才能够冷静的思考，你总是说身边的一切太浮躁了，那么你就试着远离那些不好的人或者地点。

(何善尼)

◎处世

# 你想突出吗

人要看起来神气，必须轮廓分明。演员和演说家在出场之前，甚至得先了解舞台后方布幔的颜色。

如果布幔是深蓝的，就避免穿深蓝色西装去演讲，甚至黑西装都避免，而改穿浅色的衣服。

你想想，在深蓝布幔前，穿白上装和蓝上装，哪个显眼、突出？

你再想想，如果你是领导人，要对群众发表谈话，你坐在一个深色高背的大椅子里，双肘又放在嫌高的桌子上，那气势能出来吗？

坐的学问大，请继续看下一节。想要感觉挺拔，必须选择恰当的桌椅。

椅背太高，会造成头部不能突

出；桌子太高会造成肩膀上升、脖子变短，“缩脖端肩”；加上身子被桌子遮挡，更显得“人缩下去”了。

椅背低一点，能“崭露头角”；桌子低一点，使上身能“冒出来”；而且因为双肘有足够的活动空间，肩膀不致高耸，感觉也比较自然从容。

给人好感的坐姿。怎样坐得有诚意？

旁边的人讲话时，你千万不能身子不动，只转过头去。

如果这时候，你再双手抱胸，就算你无心，也会给人有敌意的感觉。前一节说“人要看起来神气，必须轮廓分明”。

轮廓分明先要从领子谈起。

请先想想，脖子特短的人，不是给人“缩脖端肩”的感觉？脖子一缩，就显得畏怯。所以当你坐下的时候，先要小心后面的衣领被椅背往上推。因为当衣领变高，脖子看起来就缩进去了。

愈是摩擦性强的椅背和软的椅垫，愈容易把领子推起来，因为当你坐下的瞬间，背部已经接触椅背，身体才往下沉，后面衣领就被推高。

而且因为那发生在后面，你多半不自觉。

知道了这一点，如果你穿西装(或套装)坐下去，一定得伸手到腰后面，把衣服往下拉，使衣领和垫肩能够“服帖”。你还得注意前面的衣扣，