

新浪·文化精粹微博——

弘扬国学真善美

传播时代正能量

由南阳报业传媒集团主管、华夏箴言文化研究会创建的新浪·文化精粹微博，旨在将金科玉律之言奉献给读者，弘扬国学真善美、传播时代正能量。该微博自2014年10月注册开通近两年来，累计发布哲思箴言、人生感悟、读书心得、知识天地等两万多条，粉丝一路飙升至12.5万余人，累计阅读量500多万人次。广为点赞和转发，被读者誉为为人处世之座右铭，修身养性之醒脑丹，开启智库之金钥匙，优秀文化之聚宝盆。

人生感悟 为人处世之座右铭

人生如山，气度非凡；人生如山，性格稳健；人生如山，胸怀宽大；人生如山，境界高远。人生如烛，甘愿牺牲；人生如烛，专门利人；人生如烛，默默无闻；人生如烛，一生光明。人生如舟，必辨航向；人生如舟，必经风浪；人生如舟，必遇风险；人生如舟，必载重量。

人之有别于动物，就在于人具有哲理、理智、仁义和正义四个特点。知识、经验和思想都属于哲理；涵养、容忍和庄重都属于理智；廉耻、慷慨和谨慎都属于仁义；勇敢、勤恳和善行都属于正义。

人之五美：豪放之美，光明磊落，襟怀坦白，与人为善，难得糊涂。乐观之美，遇到为难，诙谐幽默，不悲不怨，依然如故。将帅之美，款待客人，头脑清醒，风度优雅，不贪杯盏。勇敢之美，受到委屈，拍案而起，慷慨陈词，据理力争。君子之美，诺言贵重，讲究信誉，办事果断，表里如一。

做人要抬得起头。抬得起头，是说人无论身处逆境还是顺境中，都要保持一种乐观进取的心态。少年壮志不言愁，是青春的自信；纵死犹闻侠骨香，是壮士的自信。然而，抬得起头，不是盛气凌人，傲视一切，不是以己之长，比人之短，抬得起头，就是要正大为先，诚恳为贵，通达为怀。

人格如金，纯度越高，品位越高。做人一辈子，人品做底子。道德可以弥补智慧上的缺陷，但智慧永远弥补不了道德上的缺陷。人的两种力量最有魅力：一种是人格的力量，一种是思想的力量。品行是一个人的内涵，名誉是一个人的外貌。做人德为先，待人诚为先，做事勤为先。

人生的秘密，在于对物质的知足常乐；人生的要诀，在于对精神的孜孜以求。命运的秘密，在于对逆境的超越勇气；命运的要诀，在于对顺境的反省内求。成功的秘密，在于对目标的坚定有恒；成功的要诀，在于对因循的了然于心。

人生如一本厚重的书，有些书是没有主角的，因为我们忽视了自我；有些书是没有线索的，因为我们迷失了自我；有些书是没有内容的，因为我们埋没了自我……生活中，我们没有必要为难自己，质疑自己，有时，我们无法很好地理解或学会某样事物，那只是我们思考与接收问题的角度不同罢了。

做人的基本品格和风格应是：崇尚道德，忠规守矩，积极向上；性情明澈，光明磊落，要脸要面；不放纵性情，不浮躁颓废，不苛且无聊；不攀比权贵，不趋炎附势，不惹是生非；说话有分寸，办事有原则，做人有标准；理性，善良，本分，负责，低调，坚强；自尊，自重，自省，自警，自信，自安。

人的一生，要走很多条路，有笔直坦途，有羊肠阡陌，有繁华，也有荒凉。无论如何，路要自己走，任何人无法给予全部依赖。不回避，不退缩，以豁达的心态面对，属于你的终将到来。有时候，你以为走不过去的，跨过去回头看看，也不过如此。没有所谓的无路可走，只要你愿意走，踩过的都是路。

人的生活中，最能吸引人的力量，就是兴趣的力量；最能激发人经久不衰的热情，就是自己酷爱的事业；最能抵御困难和挫折的意志，就是对此项事业的忠贞信念。人生之至宝，就是对自己所从事的工作拥有以上三种心理品质。

人生有度，误在失度，坏在过度，好在适度。虚心过头就成为虚伪；自信过头就成为傲慢；原则过头就成为僵化；开放过头就成为放纵；威严过头就成为冷漠；谦逊过头就成为懦弱；随和过头就成为盲从；胆量过头就成为张狂；精明过头就成为油滑；直正过头就成为草率。

一个人的美，是由内而外的，心灵美，才是真正的美。人可以不漂亮，但一定不能不善良，因为善良的人，格外美丽，如花中之莲，纯洁而高雅，拥有一颗清澈见底的心，将温暖藏在唇边浅浅的笑靥里，将美好根植在清浅的岁月中。善良，并不需要满腹诗书，但要懂得修身养性，温暖和善。

人累不是一种无能，而是一种担当。累了，因为你懂了；累了，因为担子重了。你也知道，只要你后退，甚至彻底放弃，你就不会再累了。可是你不想也不能。所有的担当，都是为了明天比今天更好。既然选择了追求，就不要哭泣。坚持一下，扛过今天，幸福就会更近一步。

做人要时时反思，做人要天天省察，做人要过而即改，做人要错而即戒。做人要以人为镜，做人要以贤为友，做人要取人之长，做人要补己之短。做人要顺其自然，做人要不违天时，做人要春种秋收，做人要夏耘冬藏。做人要避风雨，做人要不畏严寒，做人要不怕挫折，做人要不惮打击。

人生八戒：戒躁，别轻易发脾气；戒卑，别认为处处不及旁人；戒傲，别总是自鸣得意；戒妒，别怨恨别人，总希望别人栽跟头；戒怨，不要生活在忧虑中；戒愤，不要提心吊胆；戒悲，别让不幸的事常浮现；戒疑，别总以为别人暗算自己。

哲思箴言 修身养性之醒脑丹

因为忠诚，所以专注；因为责任，所以担当；因为选择，所以明智；因为坚持，所以成功；因为淡泊，所以快乐；因为放下，所以幸福。

自私、自负、自满是故步自封的“绊脚石”。虚荣、虚伪、虚假是与时俱进的“障碍物”。浮躁、急躁、暴躁是功亏一篑的“加速器”。斗气、赌气、撒气是英雄气短的“催化剂”。媚俗、世俗、庸俗是自甘堕落的“迷魂汤”。无数、无事、无为是一事无成的“安眠药”。

有了压力，不一定会有动力，但一定会有效率；有了行动，不一定会有结果，但一定会有效果；有了追求，不一定会有成功，但一定会有成绩；有了目标，不一定能全实现，但一定会有突破；有了坚持，不一定能全解决，但一定会有提升；有了决心，不一定能全克服，但一定会有改变。

才能靠学：一半是博学，一半是精学；成熟靠悟：一半是理智，一半是心智；进步靠悟：一半是觉悟，一半是感悟；做人靠诚：一半是心诚，一半是信诚；安宁靠守：一半是守口，一半是守德；长寿靠养：一半是静养，一半是涵养。

明德究理四个字，即为学之至境；见贤内省四个字，即修身之清境；藏器守拙四个字，即处世之明境；息机抱道四个字，即室欲之静境；鸟啼花笑四个字，即心游之妙境；内诚外敬四个字，即从政之心境。求悟然是第一等境界，悟然洒脱；求旷然是第一等胸怀，旷然无念；求淡然是第一等心态，淡然洗俗；求奋然是第一等志向，奋然登巅；求陶然是第一等情趣，陶然忘机；求自然是第一等自在，自然而然。

读书、藏书，是博文广识之基础；修心、养心，是清平明达之坦途；容人、助人，是人际相处之良方；知己、律己，是立身处世之要诀；缄默、守默，是慎行自察之艺术；知忍、善忍，是涵养冲虚之程度。

不要斤斤计较，无须一分低高；不要争争吵吵，人生时间很少；不要过多抱怨，生气不划算；不要互相拆台，转身就会分开；不要老与人比，只需超越自己；不要忧虑太多，学会快乐生活。

学乃至知之要，勤乃养志之要，信乃立身之要，恕乃接物之要，淡乃气之和要，静乃修身之要，忍乃临事之要，拙乃怀智之要。

学业之不进，在于一个懒字丢不开；励志之不恒，在于一个名字打不消。人品之不高，在于一个私字看不破；修身之不静，在于一个欲字弄不掉。处众之不和，在于一个争字放不下；为官之不慎，在于一个权字用不好。

把自己太看高了，便不能长进；把自己太看低了，便不能振兴；把自己太看精了，便不能察情；把自己太看笨了，便不能心平；把自己太看重了，便不能清醒；把自己太看小了，便不能自信；把自己太看重了，便不能合群；把自己太看轻了，便不能尽心。

理想是奋斗的目标，意志是人生的风帆。坚持是成功的前奏，放弃是失败的开始。时间是流动的金子，知识是闪光的珍珠。兴趣是天才的种子，热情是事业的老师。追求是永恒的主题，奋进是人生的翅膀。攀登是奋斗的积累，成就是劳动的结晶。

治心以广大二字为药，治身以严实二字为药。治家以勤敬二字为药，治学以持恒二字为药。治欲以息机二字为药，治狭以容忍二字为药。治慎以淡泊二字为药，治争以谦退二字为药。治政以亲民二字为药，治史以清慎二字为药。

心要虚，无一点滴滓；心要实，无一毫欠缺。心要静，无一时杂念；心要平，无一处恚意。心要诚，无一丝诈欺；心要信，无一事含糊。心要淡，无一刻浮躁；心要忍，无一分横厉。心要畏，无一度放纵；心要敬，无一己功利。

世之最可报作者，莫过志向；世之最可珍惜者，莫过光阴；世之最可包容者，莫过胸怀；世之最可贵重者，莫过精神；世之最可品味者，莫过境界；世之最可爱护者，莫过名声。

读书心得 开启智库之金钥匙

书籍是什么？书籍是知识源泉，书籍是精神食粮，书籍是伟大奇迹，书籍是前进导向。书籍是知识载体，书籍是文明轨迹，书籍是历史传承，书籍是生活记忆。书籍是万能钥匙，书籍是必备工具，书籍是医愚良药，书籍是思想载体。书籍是心灵的窗口，书籍是必需的营养，书籍是真正的大学，书籍是巨大的力量。

读书可养雅气，去俗气；读书可养才气，去迂气；读书可养静气，去躁气；读书可养朝气，去暮气；读书可养锐气，去惰气；读书可养和气，去怒气；读书可养大气，去小气；读书可养正气，去邪气。

读书贵能疑，疑可以启信；读书贵有渐，渐可以博

闻；读书贵能悟，悟可以明道；读书贵能传，传可以益人；读书贵有心，心可以入境。读书贵有恒，恒可以有成。

书如梅也，潜读之可以医浮；书如兰也，清读之可以医浊；书如竹也，静读之可以医躁；书如菊也，淡读之可以医俗；书犹药也，善读之可以医愚。

读书可以培养人儒雅的气度。常言道：腹有诗书气自华。书博采百家之灵气，荟萃文化之精髓，古今中外，万千气象，云集其中。书，足以陶冶人的情操，历练人的性情，厚实人的底蕴，纯粹人的精神，完美人的灵魂。

学所以开人之蔽，而致其知；学而不知其方，则反以滋蔽。学所以立人之志，而励其行；学而不知其理，则反以失志。学所以进人之德，而涤其心；学而不知其道，则反以损德。除其蔽，立其志，进其德，悟其道，学而有成矣。

读书三求：一曰有识，二曰有味，三曰有悟。有识一，读书贵识见，求知为智；有味二，读书重味道，求趣为品；有悟三，读书讲感悟，求境为妙。

读书在于思和悟。思，才能辨真假，明道义；思，才能解困惑，知本性；思，才能立根本，知玄机。悟，才能察古今，知是非；悟，才能明大势，知进退；悟，才能行大道，知真义。清初陆稼书曰：悟处皆出于思，不思无由得悟；思处皆缘于学，不学则无可思。学者，所以求悟也；悟者，思而得通也。

读一本好书能让人得以改变一切；无知者智慧，浅薄者深刻，软弱者刚强，粗暴者冷静，卑劣者高尚，失意者振作，无聊者充实，狭隘者旷达。

读书做到“博”，“博”博览勤闻，“博”这样可以“多闻阙疑”，要反对“孤陋寡闻”。过去说“闭门自精”是不确切的，无选择、无目的地泛览，是不易于精的“圆于一隅”固然不对，但也不应当乱找书，这样不能集中。过去说“百星之明，不如一月之光；十牖之开，不如一方之明”就是这个意思。

读书不寻思，如迅风飞鸟之过前，响绝影灭，亦不知圣贤所言为何事，要作何用。惟精心寻思，体贴向身心事物上来，反复考验其理，则知圣贤之书，一字一句皆有用矣。

读书并不在多，最重要的是选得精，读得彻底，与其读十部无关轻重的书，不如以读十部书的时间和精力去读一部真正值得读的书；与其十部书都只能浏览一遍，不如取一部书精读十遍。旧书不厌百回读，熟读深思事自知。”这句诗值得每个读书人悬为座右铭。

学习一门东西犹如绘画，先须打一个大轮廓，对全局发展变化有一个总的概略的认识，然后逐渐画细节，施色彩，画出一个有血有肉的生动的人物来。

读书的功用在于蓄积蓄理，扩充眼界改变气质。在近代，一个文人不但要博习本国古典，还要涉猎近代各科学问，否则见解难免偏蔽。第一要精选，不浪费精力于无用之书。第二要持恒，日积月累涓涓可成江河。第三要有哲学的广阔远瞩，科学的客观剖判，否则食而不化，学用反以枉没性灵。

读书有四要：一曰收，将心收在身子里，将身收在书房里是也；二曰简，惟简而熟，若所治者多，则用力分，而奏功少，精神疲，岁月耗矣；三曰专，置心一处，无事不办，二三其心，必无成就；四曰恒，虽专心致志于一矣，而苟无恒，时作时辍，有初鲜终，亦无成也，故存恒尤要焉。

我国最早的正规大学是西汉武帝时期位于长安城西北十里处的“长安大学”；我国最早的文学艺术大学是东汉灵帝光和元年（公元178年）创办的“鸿都门学”；我国最早的国家开办的医学院是隋代的太医署；我国近代最早的综合大学是1898年创立的京师大学堂，1912年改为北京大学；我国最早的师范学校是1897年上海南洋公学所设的师范学校。

我国最早的美术专门学校是著名画家刘海粟于1912年在上海创办的上海图画美术院；我国最早的话剧学校是1922年成立的私立北京人艺戏剧专门学校；我国最早的音乐专科学校是1927年由肖友梅在上海创办的上海国立音乐专科学校；我国最早的戏曲专科学校是1930年创建

于北平的中华戏曲专科学校。

世界海拔最高的河流：雅鲁藏布江；世界最高的农业种植区：西藏；世界上最高的宫殿：布达拉宫；世界上最高大的山脉：喜马拉雅山脉；世界上海拔最高的盆地：柴达木盆地；世界上海拔最高的湖泊：喀顺湖；世界上樟脑产量最高的地区：台湾；世界上最高的悬河：黄河。

中国文物之最——最大的钟楼：西安钟楼；最完整的宫殿群：北京故宫；最长的游廊：北京颐和园长廊；最大的古城堡：南京中华门古城堡；最古老高大的木塔：山西应县释迦塔；最古老的天文学建筑：河南登封市观星台；最大的石佛像：四川乐山大佛；最古老的铸铁：河北沧县铁狮子；最古老的石筑石刻房屋建筑：山东长清孝堂山郭氏墓石祠。

中国十大名寺：(1)白马寺(2)灵隐寺(3)少林寺(4)寒山寺(5)隆兴寺(6)清净寺(7)相国寺(8)卧佛寺(9)扎什伦布寺(10)塔尔寺。中国十大名桥：(1)卢沟桥(2)广济桥(3)五亭桥(4)赵州桥(5)安平桥(6)十字桥(7)凤雨桥(8)铁索桥(9)五音桥(10)玉带桥。

竹林七贤：指魏晋间的嵇康、阮籍、山涛、向秀、阮咸、王戎、刘伶。《魏氏春秋》说，此七人“相与友善，游于竹林，号为七贤”。其作品多用比兴，借古讽今，愤世嫉俗，也掺杂人生无常、消极避世的思想情趣。建安七子：指汉末建安时期作家孔融、陈琳、徐干、阮瑀、应玚、刘桢七人。曹文《典论·论文》曾以此七人并举，且同居邺中，故亦称邺中七子。他们文章能反映动乱的社会现实和对理想生活的追求，情调慷慨悲凉，语言刚健爽朗。

季令：一年四季，一季三个月，常用孟、仲、季来称呼。如：孟春、仲春、季春。春：阳春，三春，九春，芳春，青春，艳阳，阳中。夏：朱夏，三夏，九夏，朱明，昊天。秋：金秋，素秋，三秋，九秋，素商，高商，金天。冬：寒冬，三冬，九冬，安宁。

二十四节气农谚歌：一月小寒连大寒，二月立春雨水连，惊蛰春分在三月，清明谷雨四月间，五月立夏和小满，六月芒种夏至还，七月小暑连大暑，立秋处暑八月间，九月白露和秋分，寒露霜降十月间，立冬小雪十一月，大雪冬至到新年。

端午为什么叫端午？古人纪年通用天干地支，按地支顺序推算，第五个月正是“午月”，而午时又为“阳辰”，所以端午也叫“端阳”。午，古人与“五”通用，故端午与端五同义。又因其月日数相同，人们又称端午节为“重五节”或“重午节”。

成语之最：最急的事——杀鸡取卵；最红的心——赤子之心；最亮的灯——与日同辉；最高的寿——寿比南山；最尖的针——一针见血；最怪的人——三头六臂；最小的人——轻如鸿毛；最小的针——无孔不入；最高的人——顶天立地；最傻的人——呆若木鸡；最多的人——人山人海。

知识天地 优秀文化之聚宝盆

我国最早的正规大学是西汉武帝时期位于长安城西北十里处的“长安大学”；我国最早的文学艺术大学是东汉灵帝光和元年（公元178年）创办的“鸿都门学”；我国最早的国家开办的医学院是隋代的太医署；我国近代最早的综合大学是1898年创立的京师大学堂，1912年改为北京大学；我国最早的师范学校是1897年上海南洋公学所设的师范学校。

我国最早的美术专门学校是著名画家刘海粟于1912年在上海创办的上海图画美术院；我国最早的话剧学校是1922年成立的私立北京人艺戏剧专门学校；我国最早的音乐专科学校是1927年由肖友梅在上海创办的上海国立音乐专科学校；我国最早的戏曲专科学校是1930年创建



扫一扫关注
文化精粹微博

