

解讀生活中的三寶

何良泉

最近有朋友用電郵寄來「生活中的三寶」，列舉了多則「人生處世」的要點，覺得有實用價值。可惜未見詳細敘述，因此我試作解讀，提供讀者參考。

一、大自然的三寶：陽光、空氣、水。

地球上的任何生物，尤其是人類，都需要溫暖的陽光、清新的空氣、潔淨的用水，才能自然享用，平安度日，健康生存。但今日的世界，地球暖化，空氣與水源遭到污染，生活環境日漸惡化，威脅生命安全。因此，各國的有識之士都一再宣導，期盼民眾共同努力保護大自然環境。我們的政府極為重視，呼籲人民落實「節能減碳」政策，努力改善生活環境。

在台灣重視環保、熱心能源永續的學者專家多人，於民國九十六年（西元二〇〇七年）組成「財團法人永續能源研究基金會」，以推動永續能源相關研究之發展，促進

永續能源之建設為宗旨，以促進能源產業進步，保護地球能源，達成永續、穩定、效率及潔淨之安全能源供應體系為目的。他們積極從事氣候變遷與環境保護相關的公益活動，透過各類媒體向民眾宣導，利用機會由董事長簡又新博士或由該會的重要教授學者親到學校對學生、到機關對員工專題演講「節能減碳」的重要。我們是社會的中堅份子，應該認真響應、實踐、推行，確實做好「節能減碳」，保護大自然環境的安全，這是每個國民應盡的義務與責任。

二、說話的三寶：請、謝謝、對不起。

凡是有說話機能的人，要與別人溝通，和平相處，適時的說出「請」、「謝謝」、「對不起」的話語，對雙方的情感交流很有幫助，消極方面可減少不必要的誤會與衝突，積極方面可收到良好的效果與圓滿的結局，更能表現自己高貴的氣質與修養。例如我們有事要求於人，應該誠懇的向對方以說「請」為談話的開始，如果自己的言語或行為對他人有失禮之處，就

應該向對方表示歉意的說一聲「對不起」。他人有功於己，不論事情的大小都該真誠的向對方說一聲「謝謝」。目前台灣有的城市政府或公私立較大的醫院、百貨公司等，大都設有「免費公車」，對需要上下班及因事外出的民眾提供免費服務，既方便又省了錢財，而為我們駕駛「免費公車」的先生（女士）工作頗為辛勞，當乘客下車時就應該由衷的、大聲的說一聲「謝謝」，表示感激。但有的乘客卻常以「駕駛已有薪金」，何必稱謝，就捨不得張開「尊口」，實在缺乏人情味，太不應該。

我們自己不但要經常將「請」、「謝謝」、「對不起」三句話掛在嘴上，在適當的時間、適當的地點表達出來。更應「以身作則」教導子孫家人，也要技巧的提示親朋好友，將這簡單的三句話，在與舊雨新知交談說話時，誠懇的向對方表達出來。

三、處世的三寶：謙虛、禮貌、讚美。

人與人相處，應該和平交流，謙恭融洽。但有時難免有人會在無

意間現出自私的特性，大言不慚，傲氣凌人，給他人有不被尊重的感覺，甚至討人厭惡，引起不必要的誤會與衝突。因此，我們不論對任何人，在態度上應該處處表現謙虛，不輕易誇耀自己的功勞，如果有良好的表現，留待別人去感受讚美。有禮貌的敬尊對方，對他人的優點，不應該當面給予適當的稱讚，更應在與第三者的交談提到相關話題中讚揚別人的長處，確實做到「隱惡揚善」，當對方知道你將他的長處優點對他人讚美，一定深為感動。這種真實誠懇的作法如果養成習慣，將會收到意想不到的與人和平相處的良好效果。

四、修養的三寶：安靜、慈祥、沉穩。

人文素質的高低，可從個人是否有修養表現出來。我們中國人在群眾聚合的地方，往往會大聲喧嘩，視若無人。即使參加集會，也經常會見到三五成群的不停說話，影響秩序，這是失禮的。因此，要做一個文明的現代人，應該從注意個人的修養開始，不論在何地方，說話都必須輕聲細語，心情平

和，保持安靜而不影響其他的人。一般人在家庭中對尊長及晚輩表現慈祥，認為是天經地義。其實，對親朋好友態度要慈祥，處處表現關懷之情，更是必要的。若遇事情做得不順心如意，不宜情緒衝動，應該沉穩應對，安靜思想圓滿解決的方法。我們要應對四方，隨時應該提醒自己，做一個富有品德修養的謙謙君子。

五、家庭的三寶：喜歡、幽默、體貼。

人類的生活中中心在家庭。一個人的工作事業成功，能否為社會、國家有所貢獻，受其家庭教育環境的影響最多最大。中國自古以來有「齊家、治國、平天下」的名言，將治理家庭放在第一順位，可見家庭的重要性。在古代以父系社會為主的家庭，長輩經常以嚴肅的口氣教導晚輩，晚輩只能洗耳恭聽，敬而遠之，難得親近。現代的家庭，重視「親職教育」，現出和樂融融。家人相處，應該充滿喜歡，互相敬愛。說話交談，應該做到幽默風趣，但內容的遣詞用字即使對家人表達，也應該注意說話的方法，

做到恰到好處，因為各人感受不同，你以為輕鬆幽默，長輩老人也許就認為流於輕浮。至於普通的家務事，一般都由女性家人操作，她們的工作看似輕鬆，實際是頗為辛苦，家庭中的每一分子，都應憐惜體貼，分工合作。家人在彼此之間，時時嘘寒問暖，體貼關懷。如此家庭，必然充滿和氣、和樂、和平，令人稱頌。

六、飲食的三寶：均衡、節制、感恩。

我們的飲食習慣與喜好，各有不同。家庭富裕者，往往有人會吃盡山珍海味，天天大魚大肉，大吃大喝。家境貧寒者，青菜豆腐也能平安度日。其實，我們的一日三餐，最重要的是講究營養價值，不必是山珍海味，只要魚肉蔬菜的營養均衡就好。當我們在用餐時，碰上自己喜愛的食物，常常會吃個不停，不知有所節制，這是壞習慣，應予改進。總而言之，我們的飲食應該講究營養均衡適量，有所節制。應該用感恩之心，感謝這是大自然的賜予，也要感謝為我們辛苦耕種的農民與燒飯煮菜提供美好食

物的「廚師」家人。

七、健康的三寶：散步、少欲、和氣。

一個人的工作順利、事業成功，身心健康是先決條件。要身心健康，方法多多，在飲食方面注意營養的均衡，食量有所節制，固然都很重要，但平日的休閒時間，多做運動更是不可缺少的。運動的種類很多，我們應該做那些運動，必須依照各人的喜好興趣及個人的體能適應力來決定。一般而言，散步最為簡單，不受場地限制，不必講究技巧，任何人在任何閒暇時間都可去散步，散步時可依自己的體能走得越快越好。據有實際經驗的人說，每天至少集中或分散運用合計三十分鐘以上的時間去散步，只要持之以恆，對身體健康很有功效。

任何人都有一「欲念」，但應量力而為，適可而止。俗語說「要得越多，失去的會更多。」所以，我們應該做個「少欲」的人，能夠「少欲」，處事就不會強求，不會勾心鬥角，就會負責盡職，心平氣和，與親朋好友及志同道合的人，共同為目標努力奮鬥，完成理想。

八、學習的三寶：聆聽、接受、思維。

人類從嬰兒嘔啞學習語言起，就不斷「聆聽」父母長輩的教導，才逐漸學會講話，才逐漸明白事理。因此，我們要學習任何東西，就必須先養成注意「聆聽」的習慣，才可能從教授者所提出的理論加以分析、吸取、運用。也就是對「有實用價值」的予以接受，然後運用概念，來判斷和推理，從而認識到一切事物的本質和法則，活用

九、學問的三寶：活用、廣博、實在。

在日常生活之中。俗語說：學問之道無他，唯用功而已。做學問應該勤讀群書，用功紮實，知識才能廣博，才會懂得活用。如果只會「死讀書，讀死書」，最後便會「讀書死」，民間有一「讀書無用論」，就是指只會讀書而不知活用，結果一無是處的那一群食古不化的讀書人。所以做學問應先求實在、廣博，再來懂得活用。

十、解決問題的三寶：面對、處理、放下。

時事多變化，在我們的日常生活

活中，必然會碰到許多疑難雜症，需要設法解決。因此，必須面對問題，分析原因，找出應對策略，當機立斷，及時妥慎處理，以免夜長夢多，發生變化，增加困擾，更為棘手。有時處理問題，難免委曲求全，問題雖已解決，心情大受影響。其實，天下事沒有十全十美，放下心情，還是海闊天空，陽光普照大地。

我們的日常生活值得注意的事物，多得不勝枚舉，文中僅列舉十項三寶，只是見仁見智，各有看法。我以個人觀點稍作解讀，算是野人獻曝，見笑大方。

大自然的三寶：陽光、空氣、水。
說話的三寶：請、謝謝、對不起。
處世的三寶：謙虛、禮貌、讚美。
修養的三寶：安靜、慈祥、沉穩。
家庭的三寶：喜歡、幽默、體貼。
飲食的三寶：均衡、節制、感恩。
健康的三寶：散步、少欲、和氣。
學習的三寶：聆聽、接受、思維。
學問的三寶：活用、廣博、實在。
解決問題的三寶：面對、處理、放下。