

XIN LING WU YU

心

灵

悟

语

黄静波
编著

辽宁大学出版社

XIN LING WU YU

心灵悟语

黄静波 编著



辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵悟语/黄静波编著. --沈阳: 辽宁大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5610-5994-4

I. ①心… II. ①黄… III. ①格言—汇编—世界
IV. ①H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 011000 号

责任编辑: 刘东杰
封面设计: 冬 仁

版式设计: 刘东杰
责任校对: 齐 月

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036
联系电话: 024-86864613 网址: <http://www.lnupshop.com>
电子邮件: lnupress@vip.163.com

沈阳市北陵印刷厂有限公司印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 148mm×210mm

印张: 10.625

字数: 260 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

书号: ISBN 978-7-5610-5994-4

定价: 26.00 元



给心灵一个喘息的空间（代序）

人之心灵乃如车、船、飞行器之发动机，连动无益，当修整时得修整。其必须拥有喘息的机会和空间，
定乃安而拥健佳状

人之心灵又如奔腾的水流，融入江河的过程难免会经过蜿蜒的浅湾，谁能说这浅湾不是它喘息的机会和空间呢？！

人之心灵又像是一个长路行者，无论你愿不愿意、能不能够停下来，你都必须适当地停下来，因为只有当你拥有了一个喘息的机会和空间，才可能去赢得一生的心安。

本书力求以先贤、大家、智者和本人关于人生的所思所悟为平台，给我们的心灵寻找一个喘息的空间。

给心灵一个喘息的空间，让我们努力去拥有“承担一切忧患与痛苦之后的清明”。

给心灵一个喘息的空间，让我们去寻觅“历尽至少是遭遇一切坎坷和艰险的踏实”。

给心灵一个喘息的空间，让我们赢得一份“不仅仅能够咀嚼而且能够消化的对于一切人生困厄的自信”。

给心灵一个喘息的空间，让我们欣慰地去品尝那“把一切责任一切使命一切批判和奋斗视为日常生活的平常平淡平凡”。

给心灵一个喘息的空间，让我们拥有一份“视险如





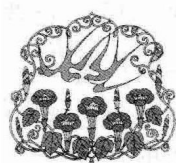
归，赴难如归，水里火里如履平地”的泰然。

给心灵一个喘息的空间，让我们也能够“大气”到“背得起十字架也放得下自怨自艾自恋自怜的怪圈”的程度。

给心灵一个喘息的空间，让我们去追逐那份“大雅若俗大洋若土大不凡如常人，从而远离浮躁”的崇高境界和大家风范。

黄静波

2010年1月





第一篇 品德·性格

- 真诚与宽容..... 3
- 谦虚与境界 18
- 品格与品德 36
- 自尊与自律 40

第二篇 人生·命运

- 困境与磨难 49
- 修养与修炼 54
- 得失与成败 61
- 态度与感悟 65

第三篇 人性·社会

- 善良与信任..... 107
- 财富与知足..... 115
- 省察与自由..... 117

第四篇 事业·理想

- 目标与理想..... 133
- 奉献与行动..... 135
- 积累与创新..... 139
- 用人与理事..... 142



第五篇 治学·励志

○勤奋勤勉·····	167
○意志品质·····	171
○成长自立·····	179
○细节习惯·····	185
○信心智慧·····	190

第六篇 情感·沟通

○感恩·····	201
○欣赏·····	206
○为人·····	209
○处世·····	222

第七篇 心理·情绪

○认知·····	231
○快乐·····	242
○幸福·····	255
○情绪·····	257

第八篇 家庭·生活

○父爱与母爱·····	263
○孝道与家教·····	269
○夫妻与亲情·····	271
○健康与生活·····	274

第九篇 成功·经验

○心态与信念·····	285
○思考与选择·····	296
○经验与成功·····	300
后 记·····	332



品德为人之基石，性格决定人之命运。
尚品天成，运随性至！





真诚与宽容

★不要轻易说“不行”

尽量去说“怎么样才行”；

实在不行就耐心地说“为什么不行”。

——对绝大多数有求于我们的人，都有必要遵循上述三条“说”的原则。面对行政相对人尤当如此。它所倡导的并非仅仅是“说话方法”，重要的是它乃是“真诚”的有效载体。

★“城府”还是浅些好

说句心里话，我对“城府”这东西一直是困惑不解的，以致夸好朋友成熟竟随口用上了“‘城府’很深”这句话。

前些天刚从部队转业回来，老朋友把我请到家里一聚，推杯换盏，唠得甚是投机。酒过三巡，老朋友拍着我的肩膀认真地说：“静波，你小子有才，要是‘城府’深一些就更好了。”闻此言，我心中不禁一颤：是这样吗？说句心里话，小子本无才，对“城府”的深浅厚薄，实在理解甚少，压根儿就没搞明白“城府”是何物。至于“有才”与“城府”之间到底存在什么“辩证关系”，就更不得而知了。

请教《辞海》，“城府”是比喻令人难以揣测的深远用心，这让我不禁想起鲁迅先生的杂文《忆刘半农君》来。刘半农先生是中国现代文学史上的著名作家，一生胸怀坦荡，为人不存芥蒂。鲁迅先生对这位“‘城府’不深”的挚友感念甚深，他说：“半农确是浅，但他的浅，却如一条清溪，澄澈见底，纵有多少沉渣和腐草，也不掩其大体的清。倘使装的是烂泥，一时就看不出它的深浅来了；如果是烂泥的深渊呢，那就更不如浅一点的好。”本



人实不敢以半农先生自喻，但是，鲁迅的话至少让我明白了“城府”这东西，未必是什么好东西。如果“‘城府’太浅”论者们意在讥笑无私者率直的秉性，那么“城府”高深者就一定十分可爱啦？未必！

窃以为，人当以坦荡真诚为本，人与人之间也还是少一点“城府”为好。君不见，那些整天眯着一双笑眼，肚子里却心怀叵测；当面热热乎乎，背后却咬牙切齿；甚至平时是“哥们儿够意思”，什么都“好使”的“挚友”，一到关口上，便一脚把人踢下悬崖，这是多么的令人寒心！所以我说，“城府”还是浅些好。

——静波 1992 年 4 月 17 日发表于《辽宁日报》的一段文字，尽管是“仁者见仁、智者见智”，但坦诚总是大家都普遍期望的。

★内心真诚之人，即使像兰花一样独处于幽谷，无人知晓，也始终会散发出淡雅的芬芳

——欣赏林端华先生这段深刻、优美的文字，使向往真诚更坦然、更自觉，也更具意境、更具美感。

★让你的敌人都相信你

有人问我做人成功的要诀为何，我认为做人成功的重要条件是，让你的敌人都相信你。要做到这样，第一是诚信。我答应的事，明知吃亏都会去做，这样一来，人家说，在商业交往上，我答应的事，比签合约还有用。

曾经，我有个对手，人家问他：“李嘉诚可靠吗？”他说：“他讲过的话，就算对自己不利，他还是按诺言照做，这是他的优点。”答应人家的事，即使自己吃亏还是照做。让敌人都相信你，你就成功了。

举个例子，一次，我们将和一家拥有大量土地的公司进行合作，他们公司有个董事跟其他的同业是好朋友，有利益关系，就





问他为什么要跟长江集团合作，不考虑其他公司。他们主席（指董事长）说：“跟李嘉诚合作，合约签好以后你就高枕无忧了，麻烦就没有了；跟其他人合作，合约签好后，麻烦才开始。”

这次合作，长江集团赚了很多钱，对方也赚了很多钱，是双赢。

“敌人”相信你，不单只因为你诚信，还因为他相信你不会伤害他。例如，我是他的竞争对手，他相信我不会伤害他，不会用不正当的手段来得到任何东西，或是伤害任何一个人。除了诚信，第二是自强不息，第三是要追求知识和准确的信息。

——“让你的敌人都相信你！”是李嘉诚先生总结出的成功经验，更是这位商界巨子的崇高境界。“让你的敌人都相信你！”相对于终极目标，它是手段、是过程；相对于手段和过程，它又是仁人志士追求的目标。实现这一目标和达至这一境界的最根本要素是“真诚、诚信”，其他方法层面的东西也固然重要，但相对于“真诚和诚信”而言，都当退至次席。

李嘉诚先生从来都是国人，特别是商界后生心中的一座丰碑，无数的文章和书籍描绘了他的种种成功秘籍。也许，谦逊和谨慎却是大家最为忽略的。正如其最近接受某刊物采访，担任“客座总编辑”时所言：“我今天除了有两个要求，你怎么写都行。第一，你不要得罪人；第二，你不要让人家妒忌我。人哪，最重要的是不要自己称赞自己，也不要自己说自己有什么成就。”此外，“活到老、学到老”的精神在李嘉诚身上也体现得淋漓尽致。至今他仍自学不辍，回家仍必做两项功课，另一项是晚饭后看电视学英文，一项是就寝前的阅读。“非专业书籍，我抓重点看；如果跟我公司的专业有关，就算再难看，我也会把它看完。”

李嘉诚先生在此次访谈中畅谈了自己对于成功蓝图、领袖与老板、人才选拔、成功做人等重要议题的观点。

成功蓝图的四因素：对于我来说，一场最漂亮的仗，其实是一场事前清楚计算得失的仗。“好谋而成、分段治事、不疾而速、



无为而治”四句话是环环相扣、互为因果的。“好谋而成”是凡事深思熟虑，谋定而后动。“分段治事”是洞悉事物的条理，按部就班地进行。“不疾而速”，你靠着老早有很多数据，很多困难你已经知道，即你没做这个事之前，你老早想到假如碰到这个问题的时候，你怎么办？由于已有充足的准备，故能胸有成竹，当机会来临时自能迅速把握，一击即中。“无为而治”则要有好的制度、好的管治系统来管理。兼具以上四种因素，成功的蓝图自然展现。

老板与领袖的差异：我常常问我自己，你是想当团队的老板，还是一个团队的领袖？一般而言，做老板简单得多，你的权力主要来自你的地位，这可能是上天的缘分或凭着你的努力和专业的知识而取得的。做领袖就比较复杂，你的力量源自人性的魅力和号召力。做一个成功的管理者，态度与能力一样重要。领袖领导众人，促动别人自觉甘心卖力；老板只懂支配众人，让别人感到渺小。

人才选拔：成功的管理者应是伯乐，不断在甄选、延揽比他更聪明的人才，不过有些人却一定要避免。绝对不能挑选名气大却妄自标榜的“企业明星”。企业也无法负担那些滥竽充数、唯唯诺诺或者灰心丧志的员工，更无法容忍以自我表演为一切出发点的企业明星。我的经验是，挑选团队，忠诚心是基本，但更重要的是要谨记，光有忠诚但能力低的人或道德水平低下的人迟早累垮团队、拖垮企业，是最不可靠的人。因此，要建立同心协力的团队，第一条法则就是能聆听得到沉默的声音，你要问自己团队和你相处有无乐趣可言，你可不可以做到开明公平、宽宏大量，而且承认每一个人的尊严和创造的能力。不过我要提醒，要有原则和坐标，而不是要你当个费时矫枉过正的执着的人。

★疾风知劲草，板荡识诚臣

勇夫安知义，智者必怀仁。



——唐太宗李世民的仁义道德观和对“诚臣”的判断标准，至今对我们仍具有极强的建设性意义。“勇义”合一、“智仁”一体，方得道德之精髓；经得起考验的“真诚”则更显其“英雄本色”。

★宽容的至高境界

一个人，能容忍他人的固执己见、自以为是、傲慢无礼、狂妄无知，但却很难容忍对自己的恶意诽谤和致命伤害。尽管如此，但唯有以德报怨，把伤害留给自己，让世界少一些仇恨，少一些不幸，回归温馨、仁慈、友善与祥和，才是宽容的至高境界。

——还想说的是，“以德报怨，把伤害留给自己”，我们就真的一定受到伤害吗？“少一些仇恨，少一些不幸，回归温馨、仁慈、友善与祥和”，带给人们的收获决不仅仅限于“宽容”的对象。其实，很多实践早已证明，施以“宽容”和具有这种“宽容境界”的人，往往是“宽容”的最大受益者，虽然他们的出发点并非仅仅是自己受益。

★尽量少的把别人当作假想敌！即便他完全可能成为你真正的敌手

——是“宽容”，更是经验！其实，“真正的敌手”是极少极少的，且一定是我们自己“培养”出来的。不信？那你就闭目认真思考一分钟，然后真诚地告诉自己的心灵：“是”，还是“不是”。

★紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上。这就是宽恕

——马克·吐温心目中的“紫罗兰”堪称“宽容”的楷模。



后来人们发现，“踩扁紫罗兰的脚踝”越来越少了。据说，得到“香气”的脚踝再也舍不得或不忍心去踩紫罗兰，是其中最主要的原因……

★谦和与宽容

大智者必谦和，大善者必宽容；唯有小智者才咄咄逼人，小善者才斤斤计较。

有大气象者，不讲排场；讲大排场者，露小气象。

我相信，骄傲是和才能成正比的。但是，正如大才朴实无华，小才华而不实一样，大骄傲往往谦逊平和，只有小骄傲才露出一副不可一世的傲慢脸相。有巨大优越感的人，必定也有包容万物、宽待众生的胸怀。

傲慢与谦卑未必是反义词。有高贵的骄傲，便是面对他人的权势、财富或任何长处不卑不亢；也有高贵的谦卑，便是不因自己的权势、财富或任何长处傲视他人，它们是相同的。同样，有低贱的骄傲，便是凭借自己的权势、财富或任何长处趾高气扬；也有低贱的谦卑，便是面对他人的权势、财富或任何长处奴颜婢膝，它们也是相同的。真正的对立存在于高贵与低贱之间。

——哲学家周国平先生的语言是犀利且深刻的。把“宽容”和“大善”的密切联系昭然于世，绝对是“新视角”“大视野”。如果我们都如人之所期地“搂着点”，那么，是不是就会距离哲学家所推崇的那种“境界或程度”越来越远一些呢？据说，一些大学里曾流传一句话：“男生不可不读王小波，女生不可不读周国平。”周国平的作品以其文采和哲思赢得了无数读者的青睐，无论花季还是老年，都能从他的文字中收获智慧和超然。

★这所有的一切都需要担当，并且感恩和宽容

——担当！难？易？主动？被迫？我们需要是一定的，而我



们有吗？我们经常有吗？我们能够吗？我们经常能够吗？如果我们
需要，我们就一定要有且经常有！

★宽容无语

宽容——不知为何，我痴痴凝视着这个平凡的字眼，心中是
那么的温暖与安宁。是因为它们并不复杂的结构，营造了这样一
种平静的气氛，才让我拥有一份恬淡的心境吗？

有人说，时光是金。那么宽容该是时间的沙漏中轻轻沉淀的
细沙吧。积聚了那些曾经的伤痛与深深的思索，于是，终于将苦
涩的回忆与一切仇怨掩埋，换回了灵魂的解放，这却是无价的。

有人说，心怀如海。那么宽容该是浩瀚汪洋中的一块绿洲
吧。无须很大，却足以令感动的热泪充满那迷航者的双眼，才使
他那样痛悔自己的贪婪或是鲁莽，倍加珍惜他的生命，正确而心
存感激地面对人生。

有位哲人告诉我：“宽容是一棵树，却无需浓艳的花；宽容
是一本书，却无需任何言语；宽容是一个眼神，却无须一双太美
丽的眼睛。”

然而，我想，宽容本身便是一种美丽。我曾试着描绘她的样
子，绘出的却是一片晴空，几缕阳光，朵朵流云。不曾壮阔如
山，深远如海，但那种感觉是极舒服的，透气的，纯粹的，幸福
的。

宽容真好。宽容别人的人，他的心中必定流淌的是愉悦；被
别人宽容的人，他的心中必定绽放的是感激。

可是，难道宽容不曾怨恨过吗？我幽幽地对着眼前安静燃着
的蜡烛，我看到一串红泪缓缓滑落——生命在无声地流逝，它却
仍在温情地燃烧着，照亮了漆黑的夜。夜，永远是那样黑，但蜡
烛，却永远宽容着它。蜡烛平凡而伟大的爱在静静地传递给黑
暗，悄无声息。

我却分明听到那晃动的光影默默轻吟，仿佛是一曲生命的
歌，轻唱着无华的岁月，低吟着平安的心灵的苦乐……



我沉默着，感动着，已不必再追问什么。

——来自于智慧网友的“无语”论，道出了宽容的另一种境界。就像好人有时也会被怠慢、被冤枉一样，“宽容”的积极效应也并非都是能够及时显现的，甚至多有被看偏、被误解的现象发生。然而，“无语”却包含了一切的答案和答案的一切。“无语”是大度的体现、“无语”是胸怀的载体、“无语”是真诚的佐证、“无语”乃于无声处点燃心灵春雷的熊熊烈火。

★宽容是金

2004年8月23日，雅典奥运会男子单杠决赛正在激烈进行。28岁的俄罗斯名将涅莫夫第三个出场，他以连续腾空抓杠的高难度动作征服了全场观众，但在落地的时候，他出现了一个小小的失误——向前移动了一小步，裁判因此只给他打了明显偏低的9.725分。

此刻，奥运史上少有的情况出现了：全场观众不停地喊着“涅莫夫”、“涅莫夫”，并且全部站了起来，不停地挥舞手臂，用持久而响亮的嘘声，表达自己对裁判的愤怒。比赛被迫中断，第四个出场的美国选手保罗·哈姆虽已准备就绪，却只能尴尬地站在原地。

面对这样的情景，已退场的涅莫夫从座位上站起来，向朝他欢呼的观众挥手致意，并深深地鞠躬，感谢他们对自己的喜爱和支持，并示意大家冷静。涅莫夫的大度进一步激发了观众的不满，嘘声更响了，一部分观众甚至伸出双拳，拇指朝下，做出不文雅的动作来。

面对如此巨大的压力，裁判被迫重新给涅莫夫打了9.762分。可是，这个分数不仅未能平息观众的不满，反而使嘘声再次响成一片。

这时，涅莫夫显示出了他非凡的人格魅力和宽广胸襟。他重新回到赛场，举起右臂向观众致意，并深深地鞠了一躬，表示感

