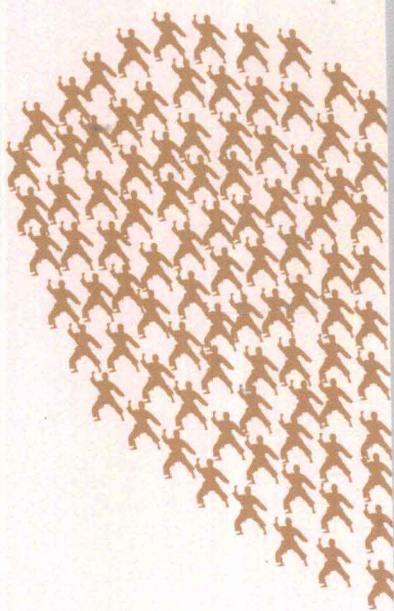


和谐

从心始

李黔 王海晨 主编
HE XIE CONG XIN SHI



中国戏剧出版社



和谐

HE XIE
CONG XIN SHI

从心始

李 黔 王海晨 主编

页别图

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

和谐从心始 / 李黔, 王海晨主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2009.8

(蕴知文丛)

ISBN 978-7-104-03041-6

I. 和… II. ①李…②王… III. 心理学-文集

IV. B84-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 137774 号

书 名 和谐从心始

责任编辑: 张月峰

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 成都蓉军广告印务有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 200 千

版 次: 2009 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03041-6

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

《和谐从心始》编委会成员名单

主任委员 蒋星恒

副主任委员 侯楠 李黔 郭长智
谢红生 王海晨

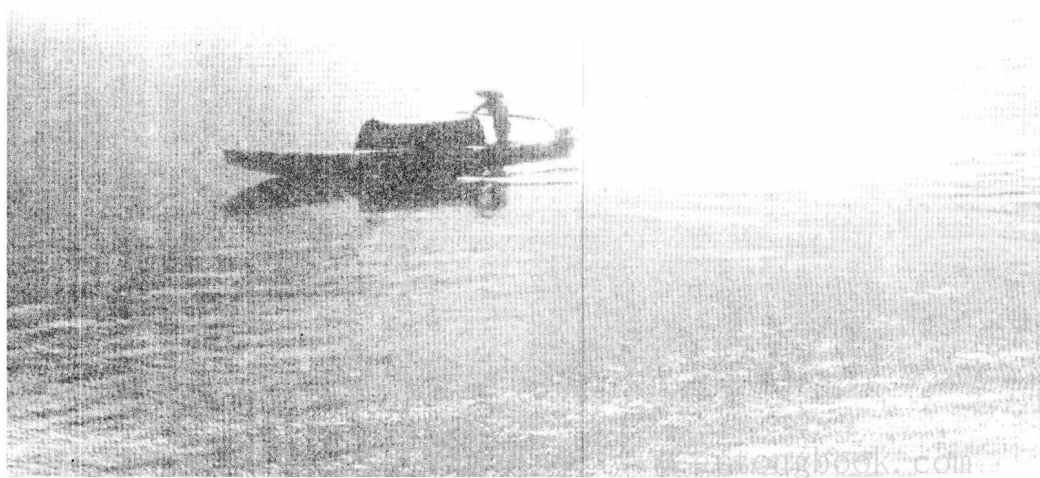
委员 王云华 张玉林 周海燕
吴利平 李静 李如昆
盛英斌 王德光 刘宗棠
陈金萍 龙炘成 彭石麟

主 编 李黔 王海晨

办公室成员 钱淑芳 宋廷惠 史亮

注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育 and 保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

——摘自《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》



序

内心和谐 万物生辉

中共贵阳市委副书记 李 涛

季羡林先生 95 岁生日时,与温家宝总理有一番著名的对话。季老说:“我们讲和谐,不仅要人与人和谐,人与自然和谐,还要人内心和谐。”总理说:“有了和睦、团结,行动就能协调,进而就能达到步调一致。协调和一致都实现了,便无往而不胜。人内心和谐,就是主观与客观、个人与集体、个人与社会、个人与国家都要和谐。”这番富有哲理的对话,深刻揭示了和谐的丰富内涵。

《礼记·大学》中有一句广为流传的名言:“古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心;……”在正心、修身、齐家、治国、平天下五件事中,正心是第一位的,是修身、齐家、治国、平天下的基础和前提。构建和谐社会,如果缺少人的思想健康和精神健康,这样的社会并不能算真正意义上的和谐社会。人的内心和谐,既是构建和谐社会的基础,也是构建和谐社会更高层次的目标。内心和谐是一种素质,主要体现在认知健全、心理完善、明白事理、知荣明辱、不欺人、不自欺等方面。内心和谐是一种能力,主要体现在守正心灵、控制情绪、心无旁骛、追求卓越等方面。内心和谐是一种境界,主要体现在勇于争先而不计名利、品格高洁而不孤芳自赏、刚正不阿而不难于相处等方面。内心和谐是一种力量,主要体现在难不

倒、夸不倒、诱不倒,始终保持一种昂扬向上的精神状态、不断挑战自我、勇于超越自我等方面。

当前,贵阳市正在举全市之力推进生态文明城市建设,在前进的道路上难免会遇到各种困难和挫折,这就需要全市人民不断提高精神境界,不断增进个人修养,努力实现内心和谐,充分激发自身的智慧和力量,为创造贵阳市更加美好的明天而艰苦奋斗。《和谐从心始》这本书精选了“人的内心和谐”研讨会及征文活动中的一批优秀文章编辑成册,重要目的是要以人的内心和谐促进人与人的和谐、人与社会的和谐、人与自然的和谐,为建设生态文明城市营造和谐的社会氛围。

期盼此书能给广大读者以启迪和帮助,从内心的和谐走向人生的幸福、事业的成功和社会的进步!

2008年12月

《和谐从心始》引

《和谐从心始》一书,力求探寻人的精神世界,研究人的品行修养,共产党员的党性修养,官员的官德修养,帮助大家树立和谐观,促进践行科学发展观。希冀它的问世将为祖国和谐大花园增添一株嫩绿的小草,会受到大家的关爱呵护。

值此《和谐从心始》出版之际,特把它的诞生历程向读者朋友作一介绍:编辑此书,经历了主题构思——社会征文——座谈研讨——结集出版的过程。经两年多的撰写和修改,终使此书成为作者和编者学习党的十六大、十七大文献的成果。

《和谐从心始》的构思,来源于2006年8月6日《人民日报》报道温家宝总理看望季羡林大师时关于“人的内心和谐”的精彩对话。贵阳市婚姻家庭建设协会王海晨等同志读后深受教育启发,以饱满的热情撰写了《努力做内心和谐的人》。并在《贵州宣传》、《理论与当代》、《贵阳社科》等杂志发表。以后协会的同志又进一步学习了党的十六大报告中有关建设和谐社会的重要论述,进一步认识到建设和谐家庭、和谐社会乃至和谐世界,应以“人的内心和谐”为切入点,开展群众性学习活动,才能收到更大社会效益。经市婚姻家庭建设协会理事会研究决定,于2007年在贵阳市开展了“人的内心和谐”征文活动。理事会拟定的《关于在贵阳市开展“人的内心和谐”征文活动方案》,经市文明办以筑文明办(2007)7号文下发各区(市、县)文明办,推动了征文工作。

活动的开展,得到了省市社科界、大中专学校、机关厂矿干部职工的响应,先后收到 50 多篇既有理论性、思想性、知识性、现实针对性的论文,又有内心和谐典型事例的文章。说明征文方案阐述的目的意义和要求是切合实际的。方案指出:“根据党的十六届六中全会关于‘广泛开展和谐创建活动,形成人人促进和谐的局面’的精神和市委关于构建和谐贵阳的决定,由市委宣传部、市文明办、市委讲师团、市婚姻家庭建设协会等单位联合发起,在全市开展‘人的内心和谐’征文活动,以激发人的心灵思维活动,营造内心和谐境界。‘注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉’;帮助人们‘塑造自尊、自信、理性平和、积极向上的社会心态’。动员大家积极撰稿,让更多的人分享内心和谐的智慧,结交积极向上的益友,携手共建共享和谐世界”。实践表明,方案既符合党的十六届六中全会关于构建和谐社会深层次的要求,又符合广大人民群众的心理诉求。从应征文章看出,大家认识到没有人的内心和谐,要达到人与人的和谐,人与社会的和谐,人与自然的和谐,是很困难的,只有人的内心和谐才能更好地促进各方面的和谐。人的内心和谐是整个社会和谐建设诸任务中最基础、最核心的一项任务。人的内心和谐是一切和谐之源泉,是和谐社会的根基。许多作者在撰文中开动脑筋,深钻细研,从祖国传统文化中,从哲学中,从心理学中以及世界人文科学中吸取养料,力求深入准确阐释主题,从不同的视角初步回答了什么样的人才是内心和谐的人,怎样做内心和谐的人等问题,这种精神值得学习发扬。

在征文活动取得显著效果的基础上,于 2007 年 11 月 22 日召开了“人的内心和谐”研讨会,会上有 13 位同志发言,充分体现了党的十七大关于“深入贯彻落实科学发展观”、“推动社会主义文化大发展大繁荣”的新要求,也实实在在的达到了征文之目的,与会者一致要求结集出版。



《和谐从心始》的出版,不是应景文章的简单汇编,它能够帮助人们树立社会主义荣辱观、和谐观、世界观、人生观,自觉进行人性、党性修炼,塑造和谐人生,和谐人际关系,和谐生态关系,努力做内心和谐的人,说和谐话,做和谐事,走和谐文明之路。

《和谐从心始》犹如贵阳市的行道树——樟木树碧绿的枝叶四季常青,不仅能为人们遮风避雨,净化环境,为爽爽的贵阳添彩增绿,更能净化人的心灵,升华人的品位,使人的内心世界纯净如水,心底无私,胸怀坦荡,宽厚仁慈,充满诚实、善良、友爱、平和的心态,具备“良知和良能”,达到“知行合一、天人合一”,“爱国、孝亲、尊师、重友”的境界,我们的社会中内心和谐之人将会越来越多。《和谐从心始》一书试以独到的视角、亮点和深度,设置“内心和谐与理性认识”、“内心和谐与心语交流”、“内心和谐与社会事业”、“内心和谐与婚姻家庭”等栏目,以便读者阅读,读了它是会有所收获的。

编 者

2008 年 12 月

目 录

序：内心和谐 万物生辉	李 涛(1)
《和谐从心始》引	(1)

内心和谐与理性认识

促进内心和谐共创和谐社会	吴 兰(1)
从前人的哲理中领悟心理和谐	温卓文(8)
对人的内心和谐与社会和谐的思考	张玉林(13)
“内心和谐”纵谈	徐 适(18)
提高科学素质 促进内心和谐	景诗鼎(22)
树立正确的幸福观是人的内心和谐的基础	李 波(30)
关注你的“冰山”	
——谈导引和内心和谐	马筱英(38)
追求内心和谐	古雅清(43)
关于人的内心和谐的几个认识问题	盛英斌(46)
内心和谐是社会和谐的基础	吴学桂(50)
浅谈内心和谐在建设和谐社会中的重要性	贺 轩(57)
树道德标杆 灭欲望放纵	刘兆贤(63)
个性修养与和谐社会建设	刘彻东(66)
注重内心和谐修养 珍爱人的生命价值	董建芝(73)

从历史角度看人的内心和谐	李德生(77)
儒学人道主义精神与社会和谐	于民雄(82)
内心和谐十要素	傅汝吉(88)

内心和谐与心语交流

和谐从人心始	龙炳成(94)
倡导“温、良、恭、俭、让”构建和谐社会	周小梅(99)
社会和谐,贵在人的内心和谐	刘 杰(102)
和谐要向内心求	姜万云(105)
浅谈人的内心和谐	丁 耘(108)
生命的和谐存在来自内心的觉悟	王路平(111)
向大师们学习“内心和谐”	刘宗棠(116)
努力做内心和谐的人	
——读温家宝看望季羡林纪实报道感悟	王海晨(125)
构建和谐在人心	王 珏(131)
用爱心和智慧培育内心和谐	傅增敏(134)
追求内心和谐的最高境界	邵文波(136)
和谐由“心”开始	赵玉娇(139)
浅谈中国传统的“和合”思想与人的内心和谐	黄 昊(143)
幸福感来自内心和谐	陈 宁(148)
内心和谐之歌	黄祥森(153)

内心和谐与社会事业

让传统节日成为内心和谐的驿站	吴利平(156)
追求内心和谐促进社区和谐	熊丽萍(163)
加强师德建设 构建和谐心灵	张 华(171)

用内心和谐构建和谐的师生关系	陆红艳(174)
把握沟通策略 构建和谐师生关系	方 屏(178)
从心理和谐与社会和谐的角度谈“菊林书院”的文化精神	
.....	饶昌东(184)
打开你的“窗”	田 方(189)
塑造和谐内心 真情回报社会	
——记区人大代表马放鸣	盛蒂蒂(195)
内心和谐无私奉献的“老杨伯”	李元辉(200)
内心和谐之美	饶宏宇(204)
扶正压邪强化内心和谐气氛	赵云来 黄小含(207)
学经典文化 达内心和谐	姜万云(210)

内心和谐与婚姻家庭

浅谈“婚恋中的内心和谐”	马 骊(214)
游走于理想与现实的空地上	
——浅论中国婚姻家庭的本质与和谐发展的方向	
.....	刘淑芬 方 砚(217)
浅谈离婚与内心和谐	陈乔飞(222)
构建和谐家庭 促进人的内心和谐	任嘉陵(228)
家庭要为构建和谐社会增砖添瓦	何祖荣(232)
后 记	(235)

目

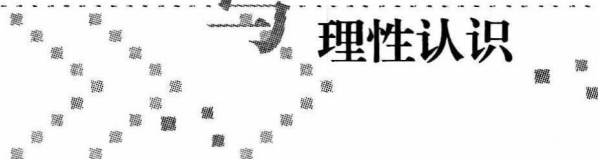
录



内心和谐

与

理性认识



促进内心和谐共创和谐社会

吴 兰

温家宝总理在探望季羨林教授时指出：“《管子·兵法》上说：‘和合故能谐’，就是说，有了和睦、团结，行动就能协调，进而就能达到步调一致，协调和一致都实现了，便无往而不胜。人的内心和谐，就是主观与客观、个人与集体、个人与社会、个人与国家都要和谐。个人要能正确对待困难、挫折、荣誉”。这一‘内心和谐’思想的提出和倡导，对于构建和谐社会，落实科学发展观，全面建设小康社会，提出了一个新思路和新思想的支撑点，对于人的心灵净化，人品性格和思想道德的升华以及高尚道德情操的养成，无疑具有重要启迪作用和现实意义。

一、内心和谐是道德修养的一种境界

人的内心和谐，是一切和谐的基础。所谓内心和谐，实质上是一种平和、包容的心态，就是我们常说的心理平衡，心态良好，是人自身的和谐。其功能是协调差异，化解矛盾，推动事物前进。内心和谐既然是人们对心理、心态的自我调节，其外在表现是对人际关系、群体关系的行为调节，并综合表现为一种稳定的人格特征。因而，凡是内心和谐的人，都是注重道德修养的人，具备令人崇敬的待人处世态度。

这种人格特征和处世态度，集中反映了中华传统优秀文化的核心价值和理想追求，即“和合”思想，注重人际交往中和睦、融



洽,相互尊重、关心爱护,“己欲立而立人”、“己欲达而达人”、“己所不欲勿施于人”、“君子和而不同,小人同而不和”。有了这种“和为贵”的思想,就能求同存异,体谅包容。在人与人的交往中,既能求同,也能存异。能正确对待他人的不同意见,容得下不同信仰、不同学派、不同身份地位、不同世界观、不同思维方式和生活方式的人,对他人宽容、谅解,性格豁达开朗,以诚待人。这种人之所以能“海纳百川”,皆因“心底无私天地宽”。在这方面,周恩来等老一辈无产阶级革命家,为世人树立了光辉的典范,因而赢得了世界不同国度和人群的赞许和尊崇。

作为社会存在的人,除了必需的物质生活,还必须有精神生活,不仅追求物质需求以满足自然生存的需要,更要追求精神上的充实、安宁、愉悦,追求自我提升与自我价值的实现。一个内心和谐的人,总能把这两方面的需求处理得当,而且往往把精神上的追求摆在更重要的位置。赵朴初先生有一首流传很广的“宽心谣”,很能反映人在日常生活中对内心和谐的一种追求与提倡。如:“遇事不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦”,“每月领取养老金,多也喜欢,少也喜欢”;对待一日三餐,“少荤多素”,“粗也香甜,细也香甜”;对待衣着,“新的旧的不挑挑拣拣,好也御寒,歹也御寒”;对待贫富,“全家老少互慰勉,贫也相安,富也相安”;对待儿女,“内孙外孙同样看,儿也心欢,女也心欢”;对待健身,“早晚操练勤锻炼,忙也乐观,闲也乐观”,有了这种朴素的物质观、金钱观、家庭观、儿女观,必然少生几分烦恼,减少多少矛盾纠葛。而不至于因为内心的不和谐,产生抑郁、孤僻、悲观、厌世、妒忌、偏激、狂躁等心灵上的疾患和非理性的情绪,更不至于冷酷自私,随心所欲,滋生邪念,贪婪成性,腐化堕落,步入歧途。

内心和谐的人,必然伴随一种以爱为中心的慈善之心,体现一种纯洁爱心和克己为人的奉献精神,和谐九族,以亲乡里,敬亲尊长,爱国爱民,尊师敬老,感恩利人。这种道德修养,并不在于地位

高低和物质财富的多寡,关键是把爱心和利人视为自身的人生价值和幸福,精神上的一种满足,一种内心的平衡与和谐。据报载,美国有一位 76 岁的超级富豪,是一个商业巨子,然而却不买小轿车,自己去乘坐公交车或者是打车;他没有豪华别墅,而是租住一套小房子;他创办慈善基金会,却不以自己名字命名;他有 80 亿资产已经捐出了近 40 亿,另 40 亿也准备全部捐出;他把亿万资产视为身外之物,他看到受资助者摆脱困境和痛苦而微笑,就是他内心的满足。这种境界,与那些损人利己、损公肥私、摆阔显富、骄奢淫逸、挥霍浪费,一掷千金以博一笑的富豪或者贪官,简直不可同日而语。

2006 年《感动中国》中传颂了一个小人物,河北衡水市一个普通的农村妇女——林秀贞的事迹,她虽然没有英雄壮举,但她的慈善敬老之心,却可“温暖世界”。她那平凡中的不平凡在于,她自从嫁到这个村子开始,就义务赡养村里的孤寡老人,还为他们养老送终。短则七八年,长则十几二十年。在 30 多年中,她自己的 4 个儿女,也把村里的这些老人都看成自己家的爷爷奶奶,并跟着她去帮老人剪指甲、拾柴禾。人要做点好事并不难,但要长期做好事却不易,特别是一个并不宽裕的家庭要承担村里众多老人的赡养!《感动中国》推委会的推荐词写道:“如果富人做这样的事,叫做慈善。而穷人做这样的事,她就是圣贤。”人的道德修养达到这样的境界,也就达到了“真、善、美”的和谐统一。真,是行为的基础和前提;善,是行为的灵魂和核心;美,是行为高贵的形态体现。正如毛泽东在《纪念白求恩》中号召大家学习“白求恩毫无自私自利之心的精神”时指出,“从这点出发,就可以变为大有利于人民的人。一个人能力有大小,但只要有这点精神,就是一个高尚的人,一个纯粹的人,一个有道德的人,一个脱离了低级趣味的人,一个有益于人民的人。”