

Shui Dao

◎ 周建武 唐 坚 编著

水道

——像水一样生活

水，由地而生，从天而降。水，无处不在，缓缓的小溪、奔腾的江河及浩瀚的大海都是水的世界。水，表面上看来朴实无华，其实内在深邃无比。真正的智者，总是像水一样生活，像水一样真诚，像水一样默默地流过高山、草地、荒原、田野……

Shu
◎周建武 唐 坚 编著

水道

——像水一样生活

水，由地而生，从天而降。水，无处不在，缓缓的小溪、奔腾的江河及浩瀚的大海都是水的世界。水，表面上看来朴实无华，其实内在深邃无比。真正的智者，总是像水一样生活，像水一样真诚，像水一样默默地流过高山、草地、荒原、田野……

6.21/162
中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水道: 像水一样生活/周建武, 唐坚编著. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80233 - 360 - 4

I. 水… II. ①周…②唐… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 113796 号

责任编辑 梅 红

责任校对 贾晓红 康苗苗

出 版 者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010) 62150862 (编辑室) (010) 68919704 (发行部)

(010) 68919703 (读者服务部)

传 真 (010) 62189012

网 址 <http://www.castp.cn>

经 销 者 新华书店北京发行所

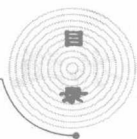
印 刷 者 北京富泰印刷有限责任公司

开 本 787mm × 960mm 1/16

字 数 200 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价 25.80 元 (全套定价: 77.40 元)



目 录

引 子 智者乐水·····	1
---------------	---

第一章 水之静·····	4
--------------	---

“静坐常思已过，闲谈莫论人非”。超凡的姿态成就了我们平稳的心，以静为主体，以静为资本已成为我们行事的最大准则，因为我们深深地知道，为静方能制胜。

——水的自述

1. 水性冷静
2. “静”为强者
3. 能“静”就是气量
4. 理性地克制自己

第二章 水之动·····	25
--------------	----

我们在咆哮的大海中奔涌、欢畅、高昂。我们在完成自己的目标，在升华“奔流到海不回头”的境界。我们是欢快的，时而轻涛细浪，拍打柔和的海滩，抒发一阵阵温情的软声款语；时而激情奔腾、大浪滔天诉说着自己的苦衷。

——水的自述



1. 追求自由
2. 人生当自强不息

第三章 水之刚 36

古语云：“水愈浅，流愈急；水愈深，波愈平。”我们每时每刻都在把握着自己，不会因为自己的不如意而放纵什么，更不会因为一时的得意而忘为起来。水浅、水深对我们来说，都脱离不了准则的束缚。

——水的自述

1. 主动自发
2. 水性达观
3. 爱憎分明

第四章 水之柔 52

我们感叹自己的绝妙，萌生出对自己的遐思，装在桶里是圆的，装在金鱼缸里是方的，汇于江河将川流不息……我们从来不坚持什么，任何环境对我们来说都是可行的。我们可以被挤压成任何形状，接纳了任何污秽，能够消磨任何棱角，这都是因为我们的生命力是最顽强的。我们之所以被世人认为是强大的，是和我们绝对的适应能力分不开的，任何时候，任何地方，我们都能展现自己最为美丽和顽强的一面。

——水的自述

1. 适者生存
2. 企业，寻找“适者生存”的成功之道
3. 改变自己
4. 好的心态
5. 能刚能柔，韬晦有度
6. 做事以退为进
7. 企业要巧用以退为进

第五章 水之至尊 88

人们说：“水是生命之源，是人们赖以生存不可或缺的资源。山以水为血脉，故山得水而活；水以山为容颜，故水得山而媚……水是万物之灵，水是世界的主宰，水是一首畅想的诗，水是一幅壮美的画。”是啊，如果选出什么是世界的主宰者，我想，我们水是当之无愧的。

——水的自述



1. 人生应无畏
2. 事在人为
3. 永争第一

第六章 水之卑微..... 102

我们有润物之功，但从不居功自傲。我们总是低着头，流向人家不愿意去的低洼之地。我们认为：一个人，一心为他人着想，只做好事，不求名利上的回报，默默地奉献一辈子，这样的人谁能不喜欢呢？

——水的自述

1. 人生“糊涂”难得
2. 安于“卑下”
3. 水性专注

第七章 水之执着..... 114

我们之所以为水，是由地而生，从天而降的，终而要聚于地潭，汇于江河。我们的一生有明确的目标：“就是汇于江河而永不干涸。”为着这个目标，我们终日地努力和奋斗，不管遇到再大的风浪，我们都是胜利者，因为我们有目标的水。

——水的自述

1. 执着地追求让你达到目标
2. 要想达到目标需要热忱
3. 如何设定目标
4. 努力实现人生的目标
5. 最终目标
6. 水性“坚韧”
7. 水的意志
8. 水滴石穿的精神
9. 锲而不舍

第八章 水之博大..... 142

万事万物深者未必没有漩涡，广者未必不能成灾，能容百川、纳雅言、不随风起浪、不逞一时意气的毕竟不多。而我们就恰是其中之一。

——水的自述



1. 不逞一时之勇
2. 善于总结教训
3. 广纳良言

第九章 水之奉献 151

我们在水厂里的时候，在管内是一串歌声。歌随人行，人随歌走，透过夜幕来听，就像灵慧的生命体，用自己圣洁的躯体去洁净每个城市，每个人的心灵。像甘甜的浆液，哺育了旷世的睿智，滋润这个知识与经济并重的时代。我们还用丰腴的柔姿，清冽的音乐，激起了整个宇宙的哲理和美学！我们的作用无所不在。

——水的自述

1. 行，并快乐着
2. 为人，就是为己
3. 广播爱心

第十章 水之无为 159

我们无论流向哪里，遇到阻力则自行谦让：正面流不过去就向左面，左面流不过去又向右面。我们的这些特点，相当于承认客观条件的相对合理性，调整自己去适应客观条件和客观规律。我们就是这样有所为而也有所不为，才拥有一种通融的立身处世态度，包含着任何事情都不去强求的“无为”精神。

——水的自述

1. 顺其自然
2. 自然无为
3. 随遇而安
4. 无为而无不为
5. 无为而治

结束语 上善若水 174



引子 | 智者乐水

古人云：智者乐水，仁者乐山。

智者乐水，乐在其中，平淡如水。没有花的颜色，没有果的味道，没有树的复杂。水，纯净而平淡，不求为人注目，只是坚守自己的天地。它从山间穿过，不带走一片绿叶；它从绿地漫过，不带走一棵小草；它从石头流过，更不搬走一粒碎石；鱼儿在它怀中游过却留不住它东流脚步。“落花有意，流水无情。”不，它不是无情，他只是明白一切身外之物如过眼云烟，不值得过分留恋。

水流湍急，遇到阻碍物就会绕着走，但是总体流向没有变，这种不硬碰硬，不采取两败俱伤的处事态度，是智者的风范。

水是这个世界上最强大的东西。

水是这个世界上最柔弱的东西。

这两句话是矛盾的，然而，却是不争的事实，人生亦是如此。

也许生活中，我们都位居卑微，不得不听随着闹钟的怒吼而起来匆忙赶路；也许我们走在朝霞清晰的早晨却顾不上去欣赏；也许我们不得不钻研毫无生趣的各种理论或公式以应付各种考试；也许我们没有犯错却又不得不接受无理的训斥；也许我们对即将离去的爱人而无奈；也许我们即将失去一段曾经的友情；也许我们都感觉那种孤单和无依无靠。我们需要爱情，我们也需要关心。我们有时需要理解，我们有时需要欲望。世界上的人都是在这样的一种无可奈何的状态中生活，所以，我们需要解脱。只要我们能够像水一样地生活，也许我们的生活就是另有一种滋味。

生活当中，水是无处不在的，缓缓流动的小河，奔腾的长江，浩瀚的大海，都是由水汇集成的，都是水的集合体，水，表面上看来起似乎是普通、朴实无华，但是，水却给了我们好多的启示，这些启示都是能够深入到内心深处的。然而每一样事物都有它的两面性，我们是应该学习水的精神中那些值得我



们学习的方面。比如它的博大，它为他人着想的无私奉献精神。

生活中，我们也应该像水那样，千变万化但又不失其本性，在这样一个“适者生存”的社会，一个人应该随周围环境的改变而改变自己地位、身份，但不可改变的是自己做人的原则。

生命诞生在水之湄，注定一生如水。

水一样的我们，是那么清澈透明，水一样的我们，又是那么的深邃、难以琢磨……

我们每一个人骨子里都应该流淌着水一样的性格，水一样的宽容，水一样的善良，水一样的执着，水一样的不舍。

像水一样地生活，海水一遍一遍地抚平沙滩，轻轻地带走上面的痕迹，温柔而有力，只留下阵阵海的笑声。像水一样地生活，江水不停，中途任何一个岔路口都有可能让江水改道，但就这么走吧，流吧，来不及后悔。像水一样地生活，才不去问是一个海，还是海里一个不安分的水滴。

想来不同的人也就是不同的水吧。

有的人是山泉，从天上来，自云海出，取之不竭，用之不尽；

有的人是古井，冬天温暖，夏日沁凉，清新洁净，润泽一方；

有的人是小溪，只有起点，没有终点，奔流不息，装点一路风景；

有的人是湖水，温婉平静，柔情万千，却含着深远的内涵和丰富的感情；

有的人是大海，以她的豁达与睿智，容纳百川，浩瀚渊博；

有的人被提炼为纯净水，望之清心，饮之如怡；

有的人被冲泡为茶，清香淡雅，需要细细品味，才能慢慢感觉她们的诗意和悠远；

有的人已被酝酿为酒，馥郁芬芳，但浅啜难忘，深尝沉醉，多饮上瘾。有时不是酒醉了，而是心醉了；

有的人经过精心调配，或是醇香浓郁的咖啡、或是营养美味的果汁、或是绚丽多味的鸡尾酒……

水一样的我们，在不同的环境中呈现着万千的变化，或气化为雾、或固化为冰、或飘散成云、或凝结成霜。

水一样的我们，泣似幽泉呜咽，行动如行云流水，说话如碧水浅吟，待人有似水柔情，处世则上善若水。

水一样的我们，微笑如甘泉一样醉人，步子如小溪一样轻盈，歌声如山泉



一样动听。

水一样的我们，有着水一样的情怀，用春水般的柔情滋润她所关怀的人，用露水般的慈爱呵护我们的家人，用酒水般的浓情感化她所期盼的爱人。

水一样的我们，有着水一样的胸怀，水一样的气度，水一样的灵气，犹如席幕蓉的散文，总在情绪高昂时荡开，滑向轻盈，一种举重若轻的风格。

老子说“上善若水，水善，利万物而有静，居众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善天，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”意思是说，最高的善就像水一样，善于滋润万物，却又不与万物相争，处于大家都不喜欢的地方，所以最接近“道”。最善的人，居处更要像水一样选择低下的地方；心胸要像水那样深沉；交友要像水那样无私；说话要像水那样真诚；为政要像水那样有条有理；办事要像水那样利用特长；行动要像水那样抓住时机。做人正因为不与他人相争，所以没有过失。

老子的思想总是显得圆滑和消极，已经想象不出几千年前的老子是什么样的人，他应该是个面上带着微笑而眼神锐利的人吧。他能够在那么久远的年代发现一些朴素但伟大的真理，是我们后代的荣幸和喜悦。

像水一样地生活，即使位卑，也可以冲刷尘埃；期望爱情，但抚慰多过索取；珍惜友情，在对方最热烈笑的时候，你在旁边鼓掌；面对挫折，用理想和信念战胜；每个经过你身边的陌生面孔，你总是默默地注视和关切；抓住时机，用坚韧和顽强覆盖所有。

像水一样地生活，像水一样真诚，像水一样默默流过高山、草地、荒原，到每一天。

智者亦如此。既要尽力适应环境，也要努力改变环境，实现自我。又应该多一点韧性，能够在必要的时候弯一弯，转一转，因为太坚硬容易折断。唯有那些不只是坚硬，而更多一些柔韧、弹性的人，才可以克服更多的困难，战胜更多的挫折。

第一章 | 水 之 静

“静坐常思已过，闲谈莫论人非”。超凡的姿态成就了我们平稳的心，以静为主体，以静为资本已成为我们行事的最大准则，因为我们深深地知道，为静方能制胜。

——水的自述

1 水性冷静

水是冷静的。在它的冷静中包容着汹涌浩瀚的激情，在它的冷静中又可塑造铿锵陡峭的坚定。

人生需要冷静

俗话说：“千人千脾气。”作为一个生活在集体或者家庭的人，谁都难免会遇到一些使人生气、上火的事情。如果此时不能控制自己的情绪，冷静对待，很可能会一触即发，以火相攻，导致矛盾激化，使双方都处于被动和尴尬的局面，也容易伤害感情。所以，一定要谨记：“三思而后行”。

人生做事和处事，总要面对千变万化的境遇，只有冷静才能细心而全面正确地观察，才会作出正确的判断。冷静，这是学习和处事待人的前提。

冷静可以让一个人变得成熟。心理的过激行为是心理不成熟的表现，因此每个人都需要一个成熟的心态，做事情的时候需要冷静地对待。每个人要尽可能学会遇事先思考3分钟，保持头脑的冷静和心态的平静，自我控制情绪，心智才能更成熟。

就像是一个孩子一样，只要是他不开心的时候他就会哭、会闹，因为孩子的心态是即刻的满足感。但是他们在18岁以后，心理应趋于成熟、稳定，有

些人虽然年龄已经超过 30 岁、40 岁，心理却未成熟。

遇到重大社会事件或心理刺激就会出现过激行为，在这种情况下最容易失去自我，出现过于激动、言语夸张、想出风头的行动，有的甚至像演员一样当众表演。而更多的从众行为、过激行为的人往往内心极度空虚，以此来寄托发泄内心情感，通过过激行为填补内心空虚。与此相反，生活相对充实、事业忙碌的人，平时没有更多空余时间，鲜有从众现象。

想要养成这样的一种行为，个人要有特别充实的精神生活，遇事保持冷静的头脑和平静的心态。平时尽量加强各类知识的学习，尽可能让自己早一点完全成熟起来；在面对各种重大事件前，应尽可能做到冷静思考，多考虑事件的前因后果。不要光凭着一股激情，盲目冲动。遇事时，先冷静地思考 3 分钟，等自己的情绪有所好转后，再决定到底应如何做，可能就会有和原先过激行为完全不一样的结果，也只有经过自己的仔细思考，才会有自己的观点和成熟想法，不至于人云亦云。“什么事情应该做”，或者“什么事情不应该做”。

就像是和水一样，他们在遇到风浪的时候，他们表面上看着漂泊不定，可是他们的内心里却在静静地想着，从不着急，就像是在静静地思考一样。

可以说在关键时刻表现出冷静对于事情的解决是非常重要的。

有时，有人可能故意伤害你，攻击你，诬陷你，你最好不要与之一争短长，因为那恰好是对方的目的。须应将对方的攻击视而不见，按自己的原则与计划去行事，冷静处理，坚信自己正确，心静如水。如此，敌人的攻击会不攻自破，因为自己的心正成为他攻不破的堡垒。

做事，遇到一些阻碍是不可避免的。有时人们会怀疑你的动机，这时所有努力都前功尽弃，而却还自认为心正意诚，因而诅咒上天不公，这样不好。自己应该冷静下来，从纠缠中脱身而出，仔细挖掘一下自己的灵魂，看一看自己的潜意识中是否有什么隐秘的不良的动机。这对认识自己的真实面目，调整自己从而复归自然关系是很重要的。

生活中有许多人和事，因在突发情况下的不冷静，从而使事件发生恶变，自己成了受害者。

有一件这样的事：一位大学毕业生应聘于一家公司搞产品营销，公司提出试用 3 个月。在这 3 个月中，他起早贪黑全力工作，而且颇有业绩。当 3 个月已过时，他恼怒于公司没有正式聘用而愤然提出辞职。公司一位副经理请他再



考虑一下。他火冒三丈，说了很多过激的抱怨话。对方终于也动了气，明明白白地告诉他，公司不仅已决定正式聘用他，还准备提拔他为营销部的副主任。由于他这么一闹，可想而知，这家公司再也不会去聘用他了。

在现实生活中，冷静地面对社会百态，才能使我们的生活提纯至较高品位。冷静处事，是为人的素质体现，也是情感的睿智反映。生活里有太多的逆境，它是生活中的偶然。但在理智面前，偶然总会转化为令人快慰的必然。偶然与必然尽管有理论上的反差，但它决然可在冷静和智慧中达到完美的统一。所以说：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这个“得”字，才是对高品位生活的甜甜享受。

当遇到挫折，内心苦闷时，我们会分明感受到浓重的鼻息和沉重的叹息，不觉烦躁起来，很易冲动，只想用挥拳、踢脚、尖叫、躲避来发泄。想想张海迪吧，她身残志不残，并为社会作出了贡献。她的一生没有因残疾而暗淡。相反，在痛苦的时候，仍然保持着极其强大的生命力，在苦涩里酝酿着甜蜜。她是冷静的，她并不因身残、事不如意时而打破家人送来的饭碗，用无心的言语伤害家人，她也不会用冲动而冷静地排弃一切，她所做的是冷静地面对现实，面对人生，最终创造了自己无悔的一生。

只有冷静的人才会更准确地作出判断；只有冷静的人才懂得理解他人；只有冷静的人才不会无涩地伤害身边的人。冷静总是前提。海伦·凯勒深感“忘我就是快乐”，所以她把“别人眼睛所见到的光明当作自己的太阳，别人耳朵所听见的音乐当作自己的乐曲，别人嘴角的微笑当作自己的微笑。”让我们学习海伦·凯勒，学会冷静吧！

学会以冷静的态度去面对人生，这有利于顺境与逆境中的反思，利于社会利于自己；以冷静面对生活，有利于苦乐中的洗炼，可尽享人生中的惬意；以冷静面对他人，有利于善恶中的辨识，可亲君子而远小人；以冷静面对名利，有利于道德上的筛选，提高人品和素质；以冷静面对坎坷，有利于安危中的权衡，可除恶果保康宁。冷静，使我们大度、理智、无私和聪颖。冷静，是知识、智慧的独到涵养，更是理性、大度的深刻感悟。我们面对着一个高速发展的物质世界，我们必须具有人性的成熟美。否则，就算成功送到了我们的面前，那也有可能毛糙中相遇失败。

如何保持冷静

俗话说：天有不测风云。在生活中有许多不尽人意之处，这是每个人都可能会遇到的。比如：你在外面做生意失败了；回到家中突然遇到父母不幸去世；太太被老板炒了鱿鱼；孩子踢球把邻居家的玻璃打碎了，人家找上门来等，还有很多的事。

假如你身处此境，也许会有一种“发疯”的感觉吧。下面这些能使你保持头脑冷静，沉着从容地去面对现实。

(1) 放松肌肉，改变思路。

如果肌肉放松，你就不会紧张不安。所以可以到花园走走，先来个全身放松。

接下来是改变思路。默诵一首诗，或者背两遍乘法口诀。当你感到比较平静了，再把你面临的难题一一摆开，客观地分析一下到底是什么在困扰着你。虽然在这个阶段，你不能控制你的情绪，但你能控制你的思路和冲动。

(2) 不要把折磨你的事情放在心上。

在很多方面上，有的事情表面上让人头痛不已，只要你正视它们，身体的不适就会减轻。其实，整日倒在床上也无济于事，只要你的行为健康正常，你的情绪也会慢慢变好的。

(3) 避免情绪化和过激的言辞。

不论什么事情，只要有发生，就会有结束。即使你夜夜不能睡着，也不要说“我要垮了”、“我要死了”之类的话。你不妨静下来，闭目养神，其实这是一种良好的休息方式。同样，在你必须与别人交谈时，也要尽量保持着一种平静乐观的态度。

(4) 不要放纵自己的情绪。

自负只会使你走向傲慢无礼；怨恨和责备别人只会激怒你自己——放纵情绪只能让你失去心理平衡。

此外，你应当负有责任感。急得发疯、无端地责怪亲友和他人，作出过激的行动，这些都于事无补。你必须冷静下来，勇敢地直面人生，去挑起那一份本应由你挑起的重担吧。

生活在社会上，每个人都免不了会遭到不幸和烦恼的袭击。有一些人，面对从天而降的灾难，能够处之泰然，使平静和开朗永驻心中；也有的人方寸大



乱，从此一蹶不振，浑浑噩噩。为什么受到同样的心理刺激，不同的人会产生如此大的反差呢？关键就在于他能否学会冷静应变。

面临灾难与烦恼，反复思考，明察原因，能使你很快地稳定惊慌失措的情绪，然后鼓足勇气，扪心自问，我是否已失掉度过难关的信心了？多去思考诸如此类的问题是冷静应变的首要诀窍。此外要认识到不幸和烦恼并不是不可避免的，很多人喜欢钻牛角尖，无端地把自己与烦恼绑在一起，自己折磨自己，是很不可取的。科学研究表明，“入静状态”能使那些由于过度紧张、兴奋引起的脑细胞机能紊乱得以恢复正常，你若处于惊慌失措心烦意乱的状态，就别指望能用理性思考问题，因为任何恐慌都会使歪曲的事实和虚构的想象乘隙而入，使你无法根据实际情况作出正确的判断。当你平静下来，再看不幸和烦恼时，你也许会觉得它实际上并没有什么了不起的。正视自己和现实就会发现，所有的恐怖与烦恼只是你的感觉和想象，并不一定是事实的全部，实际情形往往总比你想象的好得多，人所陷入的困境往往来源于自身，对自己和现实有一个全面正确的认识，是在突变面前保持情绪稳定的前提之一。当你处于困境时，被暴怒、恐惧、嫉妒、怨恨等失常情绪所包围时，不仅要压制他们，更重要的是千万不可感情用事，轻率作出决定。要多想想别人能度过难关，我为什么就不能冷静应变呢？

平衡的心理是不被突变击垮的人所必备的素质。要学会自我宽容，人世间没有无所不能的人，人外有人，天外有天，企求事事精通、样样如意只会促使自己失去心理的平静。所以应先明了你可以稳操胜券的事情，并集中精力去完成它，你定会因此而感到莫大的喜悦。不要怕工作中的缺点和失误，成功总是在经历风险和失误的过程中获得，懂得这一事实，不仅能确保你自己的心理平衡，而且还能使你更快地向成功的目标挺进。不要对他人抱过高的期望，百般挑剔，希望别人的语言和行动都符合自己的心愿，投自己所好，是不可能的，那只会使你自寻烦恼，有时要回避烦恼去做一些力所能及的事，并以此为荣，以此为乐，这是保持心理平衡的很重要一环。

心情舒畅是冷静应变的前提和结果，在不幸和烦恼面前，怎样才能使身心舒畅呢？行之有效的办法是：尽情地从事自己的本职工作且培养广泛的业余爱好，暂时忘却一切，尽情享受娱乐的快感。只要你多给人们以真诚的爱和关心，用赞赏的心情和善意的言行对待身边的人和事，你就会得到同样的回报，要学会宽恕那些曾经伤害过你的人，别对过去的事耿耿于怀。宽恕，能帮助我

们弥合心灵的创伤，相信自己的情感，千万不要言不由衷，行不由己；任何勉强、压抑和扭曲自己情感的做法只会加剧自己的苦恼；很多时候，找个好朋友倾诉自己的烦恼和痛哭一场也是很好的方法。总之，良好的修养和坦然的生活态度，能使我们顺利度过难关。

当我们面对困难时，如何使自己冷静下来？

理查德·卡尔森是美国研究应激反应的专家，他曾经这样说过：“我们的恼怒有 80% 是自己造成的。”这位加利福尼亚人在讨论会上教人们如何不生气。他还就此写了一本书《不要为小事情浪费精力》。卡尔森把防止激动的方法归结为这样的话：“请冷静下来！要承认生活是不公正的。任何人都不是完美的，任何事情都不会按计划进行。”埃森医学心理学研究所所长曼弗雷德·舍德洛夫斯基说：“短时间的应激反应是无害的。”他说：“使人受到压力是长时间的应激反应。”他的研究所的调查结果表明：61% 的德国人感到在工作中不能胜任；有 30% 的人因为觉得不能处理好工作和家庭的关系而有压力；20% 的人抱怨同上级关系紧张；16% 的人说在路途中精神紧张。

理查德·卡尔森的一条黄金规则是：“不要让小事情牵着鼻子走。”他说：“要冷静，要理解别人。”他的建议是：表现出感激之情——别人会感到高兴，您的自我感觉会更好；

学会倾听别人的意见，这样不仅会使您的生活更加有意思，而且别人也会更喜欢您；每天至少对一个人说，您为什么赏识他；

不要试图把一切都弄得滴水不漏。只要找，总是能找到缺点的。这样找缺点，不仅会使您，也会使别人生气；

不要顽固地坚持自己的权利，这会没有必要地花费许多精力。不要老是纠正别人；常给陌生人一个微笑；

不要打断别人的讲话；不要让别人为您的不顺利负责。要接受事情不成功的事实——天不会因此而塌下来；请忘记事事都必须完美的想法，您自己也不是完美的。这样生活会突然变得轻松得多。如果抑制不住生气，这时您要问自己：一年后生气的理由是否还那么重要？从而这也会使您对许多事情得出了正确的看法。

学会冷静吧。关心身边的每一个人，宽容犯了错误的人，尊重他们，完全融入每一个人所创造的温暖，感悟身边的每一缕爱意，无私地伸出自己的友爱之手……这时，脑总是“醒”的，眼总是“亮”的，心总是“静”的，就会



冷静。

你学会冷静了吗？

2 “静”为强者

水在有的地方清澈见底，通体透亮，让人一目了然。更多的地方却是谜一样的未知世界，深邃幽远，看不到尽头，见不到底，让人有莫测高深之感慨，顿生无限敬仰、无比激动之情，恰似面对那些足智多谋的圣人、贤达和博学之士一样，正是那种“静”，让它成为了强者。

“静”就是心静，主要表现一种战术上，不管是战争上的，还是商场上的，有一种“以静制动”的方法。

“以静制动”、“闹中取静”、“静观其变”、“处变不惊”、“沉着冷静”。

“人生难得几回搏”，意即人活一生能拼搏几回。人应该以静为根，守阴抱阳。不拼搏就是不拼搏了，既然拼搏就必须成功。

在许多人的客厅里都会有“宁静致远”的中堂，“宁静致远，淡泊明志”出自诸葛亮的《戒子篇》：“夫君子之行：静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非静无以成学。慆慢则不能研精，险躁则不能理性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！”

这是诸葛亮告诫他儿子如何做学问的一封信里说的，这一篇《戒子篇》，也充分表达了他的儒家思想的修养。

他教儿子以“静”来做学问，以“俭”来修身。俭不是节省用钱，是说自己的身体、精神也要保养，简单明了，一切干净利落。“非淡泊无以明志”，就是养德方面；“非宁静无以致远”，就是修身治学方面；“夫学须静也，才须学也。”是求学的道理；心境要宁静才能求学，才能要靠学问培养出来，有天才而没有学问修养，在孔子思想里也说过，“学而不思，思而不学”的论点，和“才须学也”的道理是一样的。“非学无以广才”，纵然是天才，如没有学问，也不是伟大的天才。所以有天才，还要有广博的学问。学问哪里来的？求学来的，“非静无以成学”。

现在是一个信息过剩的时代，也是一个烦躁的时代，是一个物欲横流的时代。能够安静下来，看一本书、听一首歌、写一行诗，似乎也是一种奢侈。其