

此时**无声胜有声** 此时**无言胜有言**

马晓敏◎**编著**

都市情感
枕边书

学会沉默

——此时无声胜有声

沉默与思索孪生，使人深沉，使人更加成熟；
沉默与暴发携手，使人充实，使人永远年轻；
沉默是忍耐，是理解，更是宽容；沉默是人生旅途的必要的催化剂……

北京工业大学出版社



学会沉默

——此时无声胜有声

马晓敏◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会沉默：此时无声胜有声 / 马晓敏编著. —北京：
北京工业大学出版社，2011.8

ISBN 978-7-5639-2766-1

I. ①学… II. ①马… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 111010 号

学会沉默——此时无声胜有声

编 著：马晓敏

责任编辑：韩丽萍

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：15.5

字 数：215 千字

版 次：2011 年 8 月第 1 版

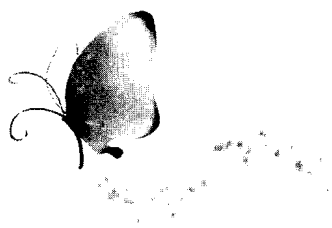
印 次：2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2766-1

定 价：26.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前 言

有人说，沉默是金。其实，沉默更是一种智慧，它往往比雄辩更有力量。

沉默，是一把含蓄的剑，它胜在以柔克刚的技术和无声胜有声的艺术。沉默暗藏着高瞻远瞩的眼光，蕴蓄着胸怀大局的气度，显现着以退为进的策略。它是心灵深处的慧智，是从容淡定的外现，它为进攻做好了缓冲。

沉默不是一味地妥协。任何事物的发展都有临界点，就像鲁迅先生所言，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。适当的沉默才是最佳的处世哲学。

沉默的人懂得聆听，他以谦和、尊重的态度赢得对方的亲近与信任。沉默的人善于化解矛盾，深谙“攻城为下，攻心为上”的兵法之道，沉默的人为自己赢得了更多的人脉。

沉默也是一种修养。赞扬声中沉默是一种谦逊和虚心，诋毁面前的沉默是一种气度和宽容，失败时的沉默是一种清醒理智，空虚时的沉默是一种掩饰和重新调整，迷茫时的沉默可以调适一下方向，成功时的沉默可以总结一下经验。

沉默还是一种境界。诸葛亮说，静以修身，心静才能有所得。不懂得沉默的人，必被烦躁所淹没。翻然悔悟时，一切皆成定局，徒增悔恨。





不记得哪个名人说过这样一句话，平心静气的人找到了幸福。懂得沉默智慧的人，在人生路上免去了被撞得头破血流的悲剧。

事实证明，沉默的人总比话多的人更具优势，适当的沉默也是当领导的一门学问。因此，要学会意味深长的沉默。

人这一辈子，要面对各种各样的人，经历各种各样的场合。如何分辨在面对什么人的时候，应该知无不言，言无不尽，在遇到什么人的时候，一言不发，沉默是金？这样的问题，对于很多人来说都是困扰一生的问题。

在一个陌生的环境中保持沉默可以给自己和他人一个充分呼吸的空间，是一个最好的保护自己和防御他人的策略。在上司面前保持沉默不是说明你的见解一定不如他，那是送给他起码的尊重和礼貌。朋友相聚时保持沉默是给他人留下更多的表现机会，代表了你的深沉和内涵。

有时候，你被人误解，你不想争辩，所以选择沉默。也有时候，你被最爱的人误解，你难过到不想争辩，也只有选择沉默。

在多说无益的时候，也许沉默就是最好的解释。然而，有时候，沉默并不是金，沉默也并不永远是美德。它有时会在你周围筑起一圈篱笆，让别人无法走近你——而对你的距离感并不一定都会延伸出好意，它有时会造成他人对你的误解，使你的才华湮没而不能发挥。所以，一个聪明的人要懂得在适时的时候保持沉默，而不是一味沉默或者排斥沉默。

沉默是生命的智慧，学会沉默，就懂得了人生的处世哲学，学会了生存的一门艺术，也就提升了生命的质量，提高了生命的品位。

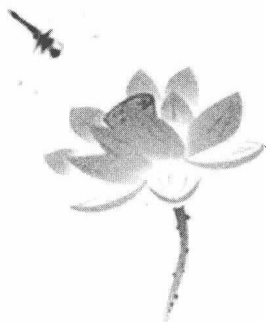
目 录



第一章 保持沉默，是一种大智若愚的做人智慧

沉默并不是简单地指一味地不说话，而是一种沉着冷静、成竹在胸的姿态，它的力量要远远大于讥讽和嘲笑。尤其在为人处世时，保持沉默者更会在神态上表现出一种从容不迫的气势和感觉。沉默是一种处世的修养，一个有高深修养的智者，往往会像美玉一样韬晦藏拙，轻易不散发光彩。

- ❖ 沉默是最有力量的武器 / 2
- ❖ 偶尔沉默，糊涂一下也无妨 / 4
- ❖ 不要死盯对方的缺点不放 / 6
- ❖ 吃亏是一种糊涂的智慧 / 8
- ❖ 不可处处显示精明 / 10
- ❖ 好汉要吃眼前亏 / 11
- ❖ 做人不妨适当装装傻 / 14
- ❖ 桃李不言，下自成蹊 / 18
- ❖ 难得糊涂的高境界 / 21
- ❖ 学会低调做人的智慧 / 24
- ❖ 大巧若拙是一种处世智慧 / 27
- ❖ 少说话，装傻也是一种策略 / 30
- ❖ 大智若愚是智者的处世之道 / 33





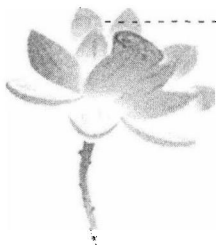
第二章 保持沉默，是一种韬光养晦的处世策略

身怀绝技而又淡泊明志的人，往往会遭到来自热衷名利之人的质疑；言行恭谨、处处慎行的真君子，常常会受到宵小之辈的嫉妒和诬蔑。所以，在这个物欲横流的社会中，只有学会韬光养晦，适时地保持沉默，然后伺机而起，才能使自身所蕴涵的能量彻底爆发，成就一番大事业。

- ❖ 深藏不露是一种智谋 / 38
- ❖ 木秀于林，风必摧之 / 39
- ❖ 在人屋檐下一定要低头 / 41
- ❖ 沉静做人，不摆高姿态 / 44
- ❖ 隐忍是为了走得更远 / 46
- ❖ 能屈能伸，强弱得当 / 49
- ❖ 戒骄戒躁方成大事 / 53
- ❖ 做人低调会减少很多阻力 / 55
- ❖ 忍辱负重是成功的前提 / 58
- ❖ 做人不要惹火上身 / 60
- ❖ 卧薪尝胆，方能成大事 / 63

第三章 保持沉默，是一种大度宽容的伟大胸怀

人生在世，难免会遇到诸多不开心的事情，适时地保持沉默是一种大度，更是一种涵养。沉默是语言的出发点，也是语言的最终归宿。它是语言中不可或缺的一部分，更是一种积极的生活态度和高品位的道德观念。适时地保持沉默，在宽恕别人过失的同时，会让自己的胸怀更加开阔。



- ❖ 刻意解释只会越描越黑 / 68
- ❖ 宽容是一种处世智慧 / 71

- ✧ 以宽容之心度他人之过 / 75
- ✧ 谦虚是做人应有的胸怀 / 79
- ✧ 以直报怨，以德报德 / 81
- ✧ 对他人要鼓励多于批评 / 84
- ✧ 善待他人就是善待自己 / 86
- ✧ 大事化小，小事化了 / 93
- ✧ 彼此理解，抵抗矛盾 / 96
- ✧ 没有豁达就没有宽松 / 97
- ✧ 微笑面对，世界就是美好的 / 103
- ✧ 心宽者人生路才宽 / 106

第四章 保持沉默，是一种厚积薄发的做事风格

这个时代是个开放合作的时代，而毋庸置疑的一点是，它更是一个靠实力说话的时代。个人能力的高低与决定权、发言权大小的关系，已经不是什么潜规则，而是人尽皆知的道理。想要谋得好的发展，那就要学会适时地保持沉默，低头做事，把人生的业绩做得漂亮，为自己的事业大厦添砖加瓦。

- ✧ 沉默孕育着爆发的力量 / 110
- ✧ 虚怀若谷者才能厚积薄发 / 113
- ✧ 沉住气才能成大器 / 116
- ✧ 好事就是要多磨 / 118
- ✧ 迂回前行方能成大事 / 121
- ✧ 藏头掖尾收起锋芒 / 125

第五章 保持沉默，是一种宁静致远的人生境界

沉默是一个人的个性和内心世界的情感体现，它有着众多的理由和内涵，是自我幸福和快乐的感受。常常保持沉默的人并不一定是冷漠的人。贵人话语迟，沉默抵万金。





沉默是一个人心灵的震撼，是一种自我慰藉的境界，保持沉默就是要学会忍受寂寞和孤独，保持宁静淡泊，在别样的人生境界中得到升华和提高。

※ 孤独与宁静是一种人生境界 / 130

※ 孤独也是一种态度 / 133

※ 达观从容，枯荣由他 / 135

※ 摒弃杂念，专注内心安宁 / 137

※ 在孤独中了解自我和他人 / 139

※ 用冥想舒缓内心压力 / 142

※ 独自行走的人生 / 144

※ 享受孤独的境界 / 146

※ 宠辱不惊，在寂寞里成长 / 149

※ 寂寞与成功形影相随 / 152

※ 在寂寞中自我阅读与反省 / 156

※ 宁静致远，走好自己的路 / 159

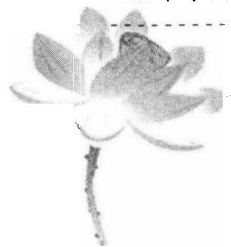
※ 孤独是一道美丽的风景 / 162

※ 甘于淡泊，乐于孤独 / 165

※ 学会在孤独中自处 / 167

第六章 保持沉默，是一种淡定闲适的生活态度

沉默是一种生活态度，使用得当，更体现出人的智慧。一个人只有在淡泊明志中内心才会像平静无波的湖水一般谦虚和蔼，才能获得人生的真正乐趣。而沉默有时候就是淡定闲适的代言，它可以代替一切语言：愤怒、淡然、恬静、放松、涵养；独善其身、豪情满怀、胜券在握、卧薪尝胆。做人要学会沉默，在沉默中沉思，在沉默中沉淀，在沉默中寻找生活意义。



※ 千帆过尽，看淡人生得与失 / 172

※ 心净则世间皆净 / 175

- ※ 淡泊的人生境界 / 177
- ※ 知足常乐才能保持安宁 / 179
- ※ 天塌下来也要淡定 / 181
- ※ 人生贵在淡泊无争 / 183
- ※ 淡定闲适，在孤独中修行 / 185
- ※ 冷静淡泊地铸就坦然 / 187
- ※ 急流勇退也是大智慧 / 189

第七章 保持沉默，是一种进退自如的应变计谋

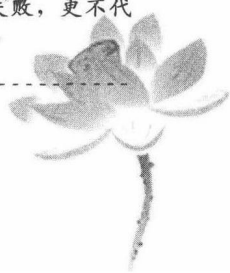
有这样一句格言：明白人在沉默中保持沉默，沉默着完成所有的理想。“明白”是人生的最高境界，明白人能在适当的时候保持沉默，独善其身。做到进退自如，宠辱不惊。没有沉默就没有突破和爆发，人们在沉默中学会调整，学会豁达，学会反省，从而在为人处世时做到进退自如、灵活得体。

- ※ 做事要灵活把握尺度 / 194
- ※ 该进则进，该退则退 / 198
- ※ 变与通的别样境界 / 200
- ※ 增强你的应变能力 / 203
- ※ 能屈能伸才能游刃有余 / 205

第八章 保持沉默，是一种避免祸殃的立身之道

在复杂的人际环境中，一句话就可以树立劲敌，反胜为败，而所谓的祸从口出亦是如此。多说话不一定有害，但是少说话总是有好处的。因此，我们要学会保持沉默，一个懂得保持沉默的人才有机会察言观色，审时度势。沉默并不代表放弃和失败，更不代表屈从和无知，而是人与人之间最基本的尊重和信任。

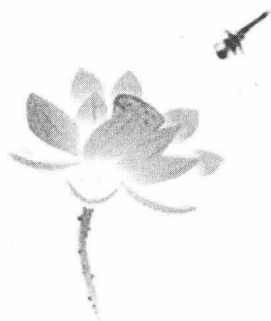
- ※ 讥讽嘲笑不如保持沉默 / 210





学会沉默

- ※ 说话时要常常口下留情 / 212
- ※ 放低姿态更加赢得人缘 / 214
- ※ 学会克制和忍耐 / 216
- ※ 说话时要把握分寸 / 218
- ※ 发达时要学会谦卑待人 / 220
- ※ 夸夸其谈只会令人生厌 / 222
- ※ 莫逞一时口头之快 / 225
- ※ 凡事说话留三分 / 226
- ※ 换一种方式表达意见 / 230



第一章

保持沉默，是一种大智若愚的做人智慧

沉默并不是简单地指一味地不说话，而是一种沉着冷静、成竹在胸的姿态，它的力量要远远大于讥讽和嘲笑。尤其在为人处世时，保持沉默者更会在神态上表现出一种从容不迫的气势和感觉。沉默是一种处世的修养，一个有高深修养的智者，往往会像美玉一样韬晦藏拙，轻易不散发光彩。





沉默是最有力量的武器

不懂得沉默的人，就不是一个成熟的人，也就永远不能成大事。有人曾说：“保持沉默要比疾言厉色说出真相好，否则，就会如同不好的调味品败坏了一道精美的菜肴。”喋喋不休，只能给自己带来伤害。思想家说，沉默是一种美德；教育家说，沉默是一种智慧；哲学家说，沉默是一种深刻；文艺家说，沉默是一种魅力；心理学家说，沉默是一种悟性。

山上的寺院里住着两个和尚，师兄博学多闻，师弟则生性鲁钝，而且瞎了一只眼睛。

一天，有个僧人要来寺院参访，师兄云游外出，师弟接待了他。僧人约师弟法战。没想到，师弟在法战中居然获胜了。这是为什么？原来，师兄临走告诉他：“如果有人来法战，你只要不说话，就一定能获胜！”于是，师弟便用此法与僧人斗法。

一开始，僧人竖起一指，师弟则竖二指；僧人竖起三指，师弟则握紧拳头。僧人无话可说，低头认输，满脸都是敬佩的神色。师兄回来，师弟告知法战之事：“一开始，他竖起一指，讽刺我只有一只眼睛，我竖起两指，说他有两只眼睛，实在幸运；他竟然举起三指，暗示我们两人加起来只有三只眼睛！”

师弟越说越气：“我实在忍无可忍，举起拳头正要揍他，他却莫名其妙地说：‘大师高明！’看他这样说，我也不好为难他，只好放他走了。”

师兄便去向那僧人讨教。僧人说：“我竖一指，是说‘大觉世尊，人天无二’；他竖两指，表示‘佛法二者，一体两面，是二而一’；我竖

三指，表示‘佛法僧三宝，和合而往，缺一不可’；他捏起拳头，表示‘三者皆由一悟而得’。至此，我只好认输。”

师兄听罢，不禁哈哈大笑……

人是一切社会关系的总和，任何一个人都不可能是孤立的，都与这个社会有着千丝万缕的联系。因为人的本性，有人的地方，就有斗争。面对形形色色的人和其背后那错综复杂的关系，与其说是与一人斗，不如说是与其背后的关系斗。斗争就需要武器，武器大家都喜欢厉害的，威武的，气派超酷的，就像打架斗殴一样，他拿把刀你就想拿把枪，他拿起枪你就想开个坦克，好大喜功几乎是所有人的嗜好。然而事实上，这都不够境界，真正厉害的人不是言语上的气势，不是武力上的狠毒，而是于无声之处，以沉默杀人的智者。

愚蠢的人喜欢用嘴斗争，喜欢用自己过高的分贝来证明自己的能力，但是恰恰相反，过高的声音只能证明其内心的软弱，而聪明的人一言不发，却威慑四方。你看，当一个执法者长时间沉默对视犯人时，犯人会把其所有的行为想几遍，并联想会如何处理他。

日常生活中，每个人都难免遇到被别人指指点点的各种评论，有的人喜欢你，可能对你美言甜语，有的人也许因为嫉妒你的能力而对你妄加评论。面对这些是是非非的评论，你纵有千张嘴万条舌，又怎能敌得过众人“一传十，十传百”的流言飞语？这时，你唯一能做的就是保持沉默，沉默胜过口若悬河的辩解！沉默，让清者自清，浊者自浊！

世事有时就像一潭被搅浑的水，保持沉默就是等待是非沉淀的过程，否则，你会越搅越浑浊！面对是非纷争，你的言语要么是扬汤止沸，要么是火上浇油，而适当的沉默则会釜底抽薪！沉默是防卫的最好武器，所以，当武则天弥留之际，吩咐后人为她立无字之碑。是非功过，任人凭说！武则天用无字之碑选择了死后的沉默。然而，这无字之

碑，这死后沉默，却让千秋万代更加敬佩她的伟大睿智。

“大音希声，大象无形”这里所说的“大音”即是“道”，指音乐的本源，是自然界存在的真正的音乐，而“希声”是说最完美的音乐是人们听不到的音乐的声音；而所谓“大象”，是指形象本身，也即是“道”，而“大象无形”，就是说最大的形象是人们看不见形迹的“道”。既有大智若愚，便有大愚若智，这便是程度和境界的问题。

大智若愚的人有再多的聪明都不随便显摆，厚积薄发、宁静致远，注意自身修为，对很多事都有着大度开放的态度，有着海纳百川的境界。大智若愚，大智无语。

偶尔沉默，糊涂一下也无妨

糊涂是一种心态，一种做人的智慧。世上许多事，本没有搞那么清楚的必要，得过且过，偶尔糊涂一下又有什么大碍呢？

人们一向认为混沌就是世界的本源。在东方，中国有盘古开辟天地之说，有夸父身化万物之说，说明世界原本是混沌一片，无所谓天与地，亦无所谓有真假；现代科学也论证了，最初的地球上没有空气与生命，最原始的生命体在雷电中产生，在海洋中生存发展，尔后才进化成现在这样的大千世界。

人类社会的发展也是从混沌空间走向明晰和精确：数字逻辑的严密、物理化学的缜密实验和论证、仪器仪表的精确完美。但是就在这精确与严密中，人们发现了人生的苍白与无奈，连人也成了一部精确的机器，凡事斤斤计较，凡事追求因果必然。

一切都清楚明白使事实反而更加苍白无力，雾里看花的效果才是最好的。在艺术审美中，所谓的“神秘”和“空灵”，所谓的“尽在不言

中”，所谓的“不着一字，尽得风流”，正是模糊朦胧产生的巨大效果。

追求精确是没有止境的，研究物质组成，人们发现了分子；深究分子组成，又发现了原子；分析原子结构，又发现了电子和原子核……今后还会有人继续研究下去，但世界的无极与太极，使人们犹如闻到香味而去追寻黄油一样，无休止地追求下去，但每前进一步都将显得更艰难和代价的昂贵，人们如一架精密仪器在为了寻求准确而工作。

但是，什么是“精确”本身就很模糊，人们认识到“精确”的无限，于是转而研究模糊，这反映了人类认知过程的巨大转变和飞跃。混沌学、模糊理论产生了。人们高兴地发现，精确远不如模糊更符合事物的本原。而且这门科学亦开始应用于洗衣机、电脑信息产业等领域，前景广阔。

由此可见，人类的总体认知过程，包括世界本身恰似一螺旋：从混沌开始，归于混沌，中间走过了数字和精确，科学正返璞归真。

天道人事，从终极意义而言，无不归于混沌，归于糊涂。

自清朝文坛奇人郑板桥写下“难得糊涂”这一千古不朽的四字之后，“难得糊涂”便成了许多人的人生箴言、座右铭和行动指南。

历史发展到今天，呈现出纷繁复杂、变幻万千的万花筒般的景象，在这样光怪陆离的大千世界里，很多人处在事业未竟的悲哀、爱情失败的痛苦、人际关系复杂的苦恼与管理头绪的混乱之中，世界虽未走到尽头，但失望、沮丧的情绪却笼罩了这个纷乱的世界，于是乎，“难得糊涂”的书法作品四海泛滥，糊涂的学问五洲尊奉。然而对于糊涂学这一古老的命题阐释，真可谓百家争鸣、各有千秋。

其实，糊涂学并非神秘的高深莫测的学问，可以说，它是人生随处可见的学问，回望我们祖先所创造的灿烂的传统文化，他们早已为我们解决了这个困惑，提供了各有侧重而又相互贯通的答案。

儒家说：“‘限我’是糊涂。”

道家说：“‘无我’是糊涂。”

佛家说：“‘忘我’是糊涂。”

兵家说：“‘胜我’是糊涂。”

每个人对于糊涂，都有不同的理解，每个人也会悟到不同的真谛。

糊涂是大智若愚、宽怀忍让；是大勇若怯，以柔克刚；是处事不悖，达观权变；是外乱内整，内精外纯；是有所不为，而后有为；是宠辱不惊，是非心外；是得意淡然，失意泰然；是宽容忍让，不计前嫌；是不为物喜，不为己悲；是乐天知命，顺应自然；是淡泊名利，知足常乐；是与世无争，宁静致远；是居安思危，未雨绸缪；是保精养神，清心寡欲；是沉默是金，寡言鲜过；是谤我容之，侮我化之……

难得糊涂，人才会清醒，才会清静，才会有大气度，才会有宽容之心。说到这里，你总会明白了吧？我们说的“难得糊涂”就是不糊涂。所以，“难得糊涂”也是为人低调生存的一种艺术。

不要死盯对方的缺点不放

难得糊涂是一种为人之道，也是对生活所持的一种人生态度。现实生活中，凡事都去斤斤计较，凡事都要弄个清清楚楚明明白白，凡事都要一是一，二是二。长此以往，这样做人就会感觉很累，就会深陷这烦恼人生中而不能自拔。与其焦头烂额、身心疲惫，还不如用一种难得糊涂的思维方式来坦然面对。

人们都有这样的毛病，在恋爱的时候总觉得对方的一切都是优点，一切都是独特的。瘦了那叫苗条，胖了那叫丰满，脸上长了一个小斑点，那叫美人痣。难怪有人说，恋爱中的人都是糊涂的。那么婚后就不