

浮躁社会的清心剂
幸福生活的养生茶

周若渠◎编著

RENSHENG YAOXUE HUI LIUBAI

人生要学会留白

圆满未必艺术，疏朗方为意境。

给自己的生活和心灵腾出一些空白、空隙、空间、空当，
让惊喜“有机可乘”，让幸福“有缝可钻”。
如此，人生何处不绽放，生命怎能不闪光？



石油工业出版社

浮躁社会的清心剂
幸福生活的养生茶

周若渠◎编著

RENSHENG YAOXUE HUILIUBAI

人生要学会留白

圆满未必艺术，疏朗方为意境。

给自己的生活 and 心灵腾出一些空白、空隙、空间、空当，

让惊喜“有机可乘”，让幸福“有缝可钻”。

如此，人生何处不绽放，生命怎能不闪光？

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生要学会留白/周若渠编著.

北京: 石油工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5021-8791-0

I. 人…

II. 周…

III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第232526号

人生要学会留白

周若渠 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523607 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 14

字数: 220千字

定 价: 26.00元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

浮躁社会的清心剂 幸福生活的养生茶

懂得留白，人生进退自如、宠辱不惊。

——献给都市人最好的身心灵成长读物

生命中可以没有茶香 但不能没有书香



给人生留些空白

前不久，和一个朋友聊天，听他说起当下工作和生活的状态，总是感到各种艰难，简直无法忍受了。的确，生活在这样的城市里，我们的生活确实辛苦了些：外出，我们千里寻梦，却难求一张车票；工作，我们全力打拼，却难有片刻喘息；住房，我们劳碌奔波，却难买一席之地；内心，我们受尽煎熬，却难寻一丝空闲……

社会的发展越来越快，我们活得也越来越累，每个人的生命都被挤得满满的。在这个“时间就是金钱，效率即是生命”大行其道的时代，我们追求“永无止境”，我们坚忍不拔、勇往直前，我们的心灵在忙碌中疲于奔命，生活的乐趣就在这一连串的赶、追、跑中被无情地剥夺了。匆匆忙忙、疲于奔命地追逐到底为了什么呢？紧衣缩食、精打细算、谨慎小心、慌慌张张、焦虑而急促地生活，这是我们所想要的吗？

其实，不仅仅是我们自己的生活没有一点空白，整个社会都是非常急功近利的：教子时，盲目早教、刻意策划，让孩子过早成名，导致孩子难以健康成长；经商时，贪财无度、不顾道德，不惜掺假害人，赚取黑心钱财；说话时，满嘴飞沫、信口开河，

拍胸脯保证一定成功，出了事拍大腿后悔不迭；处世时，不舍不让、争执不已，为了一点小事，以致因小失大……

如果说人生像调色板，我们四处奔波，只为用最鲜亮的颜色去绘制人生的画卷。它充斥着理想的热情如火、奋斗的坎坷辛酸、成功的欣喜若狂、失败的痛彻心扉——太多太过复杂的色彩终会将其填满。这幅画是色彩缤纷，还是杂乱不堪？

因为一贯陶醉于书画文艺，我不禁想到了绘画艺术中的“留白”。中国画讲究在画面上适当留有空白，不能太挤太紧。在留出的空白中让人腾挪想象，品味无穷之趣，为审美思维提供了品味、鉴赏的空间，以此增加图画整体的美观和意境。我们是不是也该给自己的人生留白了呢？

留白，人生会少些失败，多些沉着与成功。在北京奥运会上，刘翔无奈退赛、仰面痛哭的画面，全体中国人为之叹惋。我认为，刘翔的决定并非畏缩，实属明智之举。脚伤突发，对手的超凡竞争力，刘翔明白自己会输。他决定退赛，他将自己的北京奥运之行留白，他的人生少了一次失败，却多了下次夺冠的冲劲。在无奈的痛哭中，他成长了，他褪去了雅典奥运会上喜极而泣的青涩，现在站在世界面前的是一个崭新的却更厚重的刘翔。

留白是一种艺术。它不能随心所欲，随随便便的，而是要精心设计、巧妙安排的；不能敷衍了事、马马虎虎的，而是要奇妙构思、艺术处理的。

留白是一种态度。在人生中，我们坚持留白，让我们走出欲望的诱惑，走出痛苦的深渊，重新认识自己；坚持留白，你便能走出贪婪、急躁的昨天，走向坦荡、平和的明天。

留白是一种规范。很多时候，我们必须留白，对一些事情有所选择、有所放弃，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的

优雅和精彩。留白会让我们在得志时懂得养精蓄锐，修养风范；在失意时学会反省自慰，寻找新的机遇，雄风再起！

留白是一种境界。适当留白，会让我们的内心懂得感恩，会让我们的头脑保持冷静，会让我们的在肮脏的物质社会中保存一颗干净的心。

留白不是颓废与堕落，而是有所选择、有所放弃，是为了更好地去奋斗。

我们该试着给人生“留白”了。留白是画家的艺术，也是生命的艺术。留出些许的空间，生命才更美妙醇厚。

艺术留白，可以让作品知白守黑，为天下式；

生命留白，可以让人生避开喧嚣，健康成长；

说话留白，可以让言语恰如其分，进退得宜；

处世留白，可以让关系伸缩自如，左右逢源；

婚恋留白，可以让感情天长地久，永不分离；

职场留白，可以让事业快速成长，及时上位；

心灵留白，可以让自己虚怀若谷，坦然自在！

给人生留些空白，可以使人生的画卷愈加和谐，愈加多彩。

其实，在人生的终点，留白或许是一个最完满的结局。她是武媚娘，倾倒众生，她是武则天，权倾天下，一生的明争暗斗，到头来她还是选择以李家媳妇的身份长眠于地下。一块无字碑抹平一生的恩怨情仇，这或许是她最好的结局。有许多伟人，他们一生坎坷，辉煌，最后，一份留白的墓志铭能胜过千言万语，这是一个最圆满的结局。

人生起起伏伏，灯红酒绿的背后隐藏的是无尽的痛苦与重负，学会留白，学会舍弃一些欲与不欲，留点空间给蓝天绿水。

留白，是一种失去，更是一种得到；是一种退避，更是一种

前进；是一种艺术，更是一种境界；是一种状态，更是一种智慧。

懂得留白，风雨不惊、宠辱偕忘。

学会留白，无忧无虑、安然自在。

周若渠

2011年11月

第7章 | 艺术要留白： 知其白、守其黑，为天下式……

顾名思义，留白就是在作品中留下相应的空白。留白的运用，我们所熟知的是用在绘画和书法上。其实，讲究留白的艺术有很多种，除了绘画和书法，文学、音乐、建筑等多门艺术都离不开留白。古人云：“善画者留白，善乐者希声，善言者忘语，善书者缺笔，大贤者若痴，大智者若愚。”这就如同《老子》所说的：“知其白、守其黑，为天下式。”

- 003 · 绘画要留白：计白当黑，无画处皆成妙境
- 007 · 文学要留白：不着一字，言有尽而意无穷
- 011 · 书法要留白：虚实相生，密不透风疏可走马
- 015 · 音乐要留白：大音希声，余音绕梁可三月
- 018 · 建筑要留白：小隙大功，狂风暴雨亦巍然
- 022 · 雕塑要留白：断臂女神，天残地缺偏最美
- 026 · 自然要留白：最美莫过花未全开月未满

第8章 | 生命要留白： 别太拥挤，得空点……

留白是画家的艺术，也是生命的艺术。花谢可以再开，燕去可以再回，但生命只有一次，一旦逝去便无法追回，所以在填充生命内容的同时，更要懂得珍惜生命，给生命留白。给生命留白，别让不必要的喧嚣与诱惑占去你太多的时间，别让红尘迷了眼。

031 • 先早教、后早熟，谁之过？

034 • 欢乐童年VS塑模全才

037 • 从“我爸是……”、“五道杠”到“举牌哥”

041 • 全球亿万穷忙族，有生存没生活

045 • 跳楼门、过劳死，青春也枉然

048 • 另类“许三多”，生有限而欲望无穷

052 • 染色馒头、楼歪歪，别动了底线

055 • 给生命减速，让生命慢下来

第9章 | 说话要留白： 恰如其分，进退得宜……

人们在说话的时候，常常也要“留白”，就是要留有余地。说话不给自己留有余地，一旦事情有变，就会使自己陷于难堪的境地；说话不给别人留余地，就会把别人逼到墙角，让对方难以下台。讲话时只有充分地“留白”，恰如其分、恰到好处，才能够进退得宜，收放自如。知人不必言尽，留些口德；责人不可苛尽，留些肚量！

- 061 • 饭不可吃撑，弓不可拉满
- 064 • 棋盘上的僵局，怎么走下去
- 067 • 识破别点破，面子上好过
- 071 • 适可而止，见好就收
- 075 • 敏思慎言，方能不拘一时之图圈
- 078 • 善意谎言，与人为善
- 081 • 恩威并施，给批评加点糖
- 085 • 人情留一线，日后好相见

第4章 | 处世要留白： 肯舍能让，才有得有惠……

肯于让步，才能赢得谅解；肯于舍弃，才能有所得到。为人处事，也要学习“留白”的艺术。在生活、工作、学习中，给自己留白，也给他人留白，你会发现生活原来那么丰富多彩。只有在处世中留白，才能让自己在复杂的社会中伸缩自如，左右逢源，才能让生命之树长青，让生活之花灿烂！

- 091 • 路窄时留一步，味浓时减一筹
- 095 • 锋芒不全露，得理让三分
- 098 • 堵车不堵心，对事不对人
- 102 • 不必“痛打落水狗”
- 106 • 被上帝咬了一口的可爱苹果
- 110 • 学会遗忘，淡定看待人生
- 114 • 不计较、不折腾，水到渠成

第5章 | 婚恋要留白： 天空上的风筝，手心里的爱……

感情这东西，就是这样在若有若无的时候，才是最美的。然而情深不寿。一段感情，往往到了最深处，却无法长久。常常有这样的现象：对对方太好，追得太紧，对方往往反而不珍惜。所以，我们需要在婚恋中学会留白，给双方都留有足够的空间，让两人的关系有继续发展和延续的余地。

121 · 两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮

124 · 留出空间，保持发展余地

127 · 天空再高，风筝的线牵在手

130 · 男人，居家一定要大气

133 · 女人，凡事不要太较真

137 · 不需要懂得，只需要欣赏

140 · 不需要说到，但一定做到

143 · 多一份包容，少一份烦恼

第6章 | 职场要留白： 海阔凭鱼跃，天高任鸟飞……

奋斗在职场，我们更要懂得留白，因为只有留白，才能让我们明白何为自己所长，何为自己所短，何事可为，何事不可为。锋芒不可露尽，留些深敛；有功不必邀尽，留些谦和。静观留白处，有才华、有雄心者借此韬光养晦，藏锋避芒；得志者养精蓄锐，修养风范；失意者反省自慰，寻找新

的机遇，雄风再起……懂得留白，才有新的空间。因为留出的“白”，让我们有更广阔的空间，才能“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。

149 • 量力而行，以己之长尽己所能

153 • 目光长远，才能前途无限

156 • 权衡轻重，有所为有所不为

161 • 放下身段，才能提高身价

165 • 滚好雪球，懂得积累方能成功

169 • 不必万事躬亲，留位留希望

173 • 含蓄表扬，春风化雨不着痕

176 • 小退一步，反而海阔天空

第7章 | 心灵要留白：

水流任急境常静，花落虽频意自闲……

艺术要留白，其实人生也是一门艺术。在人的整个生命过程之中也要给自己的心灵留白！我们要不时地调整好自己的心态，有所选择，有所坚持，给自己的心灵留白，让生活更加丰富多彩。不去过分追求完美，给自己留白，就不会让郁闷侵蚀自己的灵魂。“留白”是有意为之，人生留白是为了获得更大的发展空间。

181 • 懂得选择，只做最重要的事

184 • 耐住寂寞，守得云开见月明

188 • 享受孤独，风景这边独好

192 • 放下包袱，才能承受生命之重

- 196 • 敢于放任，有张有弛方有维度
- 199 • 乐于止步，则他处别有洞天
- 202 • 心怀感恩，用幸福的心面对世界
- 205 • 活在当下，要奋斗也要享受



第7章 | 艺术要留白：

知其白、守其黑，为天下式……

顾名思义，留白就是在作品中留下相应的空白。留白的运用，我们所熟知的是用在绘画和书法上。其实，讲究留白的艺术有很多种，除了绘画和书法，文学、音乐、建筑等多门艺术都离不开留白。古人云：“善画者留白，善乐者希声，善言者忘语，善书者缺笔，大贤者若痴，大智者若愚。”这就如同《老子》所说的：“知其白、守其黑，为天下式。”

