



尹梅著



# 行走心灵深处



北京出版社

行走心灵深处

PDG



ISBN 978-7-5317-2547-3



9 787531 725473 >

定价：35.60 元

醉  
吟  
雅  
集

PDG



# 行走心灵深处

---

尹梅著

北方文艺出版社

北方文艺出版社

PDG

## 图书在版编目(CIP)数据

行走在心灵深处 / 尹梅著. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5317-2547-3

I. ①行… II. ①尹… III. ①散文-作品集-中国-当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227509号

## 行走在心灵深处

---

责任编辑 / 安 璐

装帧设计 / 安 璐

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬街26号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150010

电子信箱 / [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)

经 销 / 新华书店

印 刷 / 哈尔滨经典印业有限公司

开 本 / 889×1194 1/32

印 张 / 7.5

字 数 / 355千字

版 次 / 2010年12月第1版

印 次 / 2010年12月第1次印刷

定 价 / 35.60元

书 号 / ISBN 978-7-5317-2547-3

---



似乎与“梅”结下了一生的情缘，哪怕只有雪花倾听我的心声，哪怕只有寒风了解我的秉性，我依然乐观、热情。

即使在最困难的情况下，我还是会看到积极的一面。一如我一直不会开车，所以，走路是我最爱，而踏雪寻梅的情境一直是我向往的。

试想，寒冬季节，地面上铺洒了厚厚的积雪，有的人在家围炉而坐，享受“红泥小火炉”的温暖，有的人却爱推门而出，到远方寻觅盛开的梅花……

## 关于作者

---

我出生在寒梅绽放的十二月。疏枝一点红，冰天独自开；梅骨凌霜在，寒香踏雪来。因此，父亲为我取名“梅”。

在尹氏家族里，大部分的人都是教师，包括我的奶奶。由于我母亲是医生，在考大学时，我报考了哈医大临床医疗专业。毕业的时候，选择了留校任教，终于又回归到我们的家传主业上来。

我的祖籍是江西省永新县，而我出生和成长在哈尔滨。每当有人问起我：“你是南方人还是北方人？”我就会回答：“梅花盛开的地方都是我的家乡。”在家里，我最喜欢两个地方，一个是书房，一个是厨房。在饮食方面，我更像南方人，喜爱煲汤和美食。每每做出一桌美味佳肴，家人的赞叹都会让我窃喜良久；而书房则是我成长的摇篮。从一名年轻的教师成长为今天的人文学院院长，在荣誉和责任面前，信任和压力同样的重。同时，作为一名无党派人士，置身于省政协的大家庭里，我希望能用自己的专业知识积极地参政议政，服务社会。

喜欢梅花，喜欢踏雪而行，这与时光、阅历和心境有关。我非追求完美之人，仅想拥有那份泰然的平凡，像梅花一样散发出淡淡的幽香。





## 推荐序

近年来，我们欣喜地看到，在哈尔滨医科大学，一批积极进取的中青年教学骨干稳步成长起来。他们精于科研、甘于奉献、乐于教书、勇于挑战，并且已经逐渐成为各自领域中的中坚力量。尹梅老师就是这其中的优秀代表之一。

这些年来，以尹梅老师为代表的哈医大人文社科学院，通过在教学领域的不懈努力，将人文精神融合到医学教育之中，将刻板的理论与生动的课堂教学相结合，为哈医大勤奋求实的学风和严谨的科研态度融入了一份应有的人文底蕴。因此，尹梅老



师的授课一直受到学生的喜爱和好评。在她的课上，从学生主动学习的态度和积极的反馈中，可以看到学生对提高自身人文素养的渴求和希冀。尹梅老师没有愧对这份期待。除了在学校本部的课程之外，她在哈医大附属的五所医院举办的医学人文讲座也获得了医务工作者的热烈欢迎。

她是一个用心做事业的人。二十年来在医疗领域辛勤劳作、潜心积淀，她不仅在校内的讲台上拥有了自己的一席之地，还将讲台扩展到了北京等地的各大医院，扩展到全国的高层医学论坛，赢得了学生的喜爱和同行的普遍赞誉。

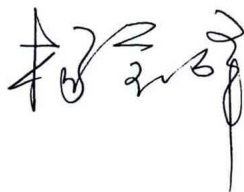
在两年前的一次交流中，尹梅老师跟我提到了她在写的这本书，并诚邀我为她作序，我欣然答应下来。从她这的本书里，我看到了她一路成长的轨迹，看到了她对生活和工作的无比热忱。希望读者们不仅可以与她共享生活的感悟，领略她的思考，更有尹梅老师这种与人分享的达观和勤奋。写作与科研的是有共通之处的。最令人回味的不仅是成果和作品面世那一刻的兴奋，更多的是日复一日的观察与尝试，思考与记录。在日积月累中丰富经验，

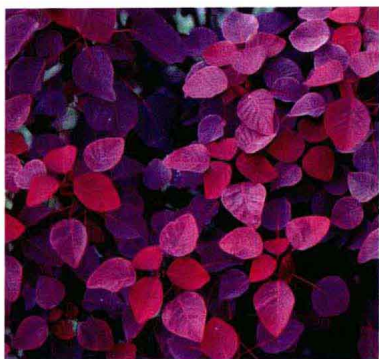
充实学养，勤勉治学，“博观而约取，厚积而薄发”，我想这是每一个为学之人应有的心态和境界。

名校造就名师，名师成就名校。新世纪的第二个十年，哈医大正在以蓬勃向上的姿态走向百年名校的行列。而这些有思想、求进取的中青年教师，将成为推动哈尔滨医科大学不断前进的强大动力，也将成为我们医疗教育、教学和科研水平稳步提高的坚实保障。

是以共勉。

哈尔滨医科大学 校长  
中国工程院 院士





## 导读·我与尹梅

认识尹梅老师是在五年前的一次国内医院院长管理论坛上。当时我是北大医学部在职教育培训中心的副主任，而她是论坛的主讲教师，讲座的题目是“沟通科学”。记得她是用这样的案例开始了讲述：我曾经听过一位老师的讲座。他在一天的授课中，习惯选择播放不同的音乐告诉大家上课和下课了。上课的时候就播放《青青河边草》，下课的时候就播放《爱上一个人好难》。又到了下课的时候，一位男同学走上前去与老师交谈起来：“老师，我很理解您播放的这首音乐，爱一个人真的不容易。”老师连连点头说：“确实不容易啊！”那位男同学

安慰老师说：“爱一个，你没经验，爱多就好了。”听了他的话，老师的表情变得很惊讶，忙解释道：“一个都不明白，多了就更明白了。”看着他们两个人的争论，你会发现，单单从字面讲，你以为你说的和我的意思是一致的，但一沟通就知道完全不一样。理解与沟通在我们的生活中是多么重要啊。

尹老师的开场白，立刻把我吸引到她那涓涓细流般的讲述中。恰当的比喻、适时的肢体语言、略带东北口音的讲述，让大家在不知不觉中度过了三个小时愉快而受益匪浅的时光。意犹未尽之余，我决定请尹老师到北医去讲课，让更多的医院管理者从中学习和受益。

接下来几年，尹老师在北医作为“北大医学部医院管理EMBA高级研修班”的特聘教师，为2000多名学员讲授了“沟通科学”这门课，吸引了众多的“粉丝”。许多听过她课程的人，又邀请她到自己的单位去做专题报告和行业内训。尹老师在业内也有了相当的知名度。通过几年的接触，我们也成为了好朋友。作为她的“粉丝”之一，在与她的交往中，我也在细细地品味着她。用现代话说，她很“女



与孟昭群老师在一起

人”。她讲究生活与工作中的每一个细节：出差时每不忘为家人发去感激、体贴并带有歉疚的短信；讲课时略施淡妆的她不忘每半天换上新的丝带和胸花。她说这样做是为了让听课的学生不会视觉疲劳。尹老师是一个对教学工作非常认真的人。她的课程会根据讲授对象和项目的总体安排不断进行调整，而每一次的调整都会使用恰当的案例表述去说明某个观点和概念，让听课者得到启迪。尹老师对教师职业十分热爱，无论遇到多大的困难，都不会影响课堂效果和教师形象。记得有一次，她到浙江讲课。

由于前一天下午学校有课，只能坐晚上的飞机。没想到飞机晚点，直至次日凌晨三点才到达目的地。为此我深感歉疚，又怕过度劳累影响她讲课的效果。但是第二天早上，尹老师准时带着她那熟悉的微笑，精神饱满地站在课堂上。由于工作关系，我已经不在培训中心工作了，但友情却让更工作、生活的惦念以及不间断的问候萦绕在我们之间。感谢那次让我们相识和相知的机遇。与尹老师在一起是轻松和快乐的；听她的讲课是愉悦和享受的；与她作朋友是开心和幸福的。

在尹梅老师新书《行走心灵深处》面市之际，我很想对读者说，尹老师文如人、文如茶、文如咖啡。让我们去慢慢阅读、细细品味，其人如茶般清香，似咖啡般醇厚。在与心灵的沟通和灵动中享受着那其中滋味……

北京大学医学部继续教育处处长





## 自序·心语

这本书，从创作伊始到写就落笔，历时五年多的时间。写写停停，思考的时间多过写作的时间。每遇好友，便被问及何时付梓出版，以至于有了被谈笑的说辞：“别到处乱跑了，快在家写书吧……”我很惭愧，常常暗自责备一番，觉得辜负了众人的期待，于是痛下决心，潜心“修行”。

这本书，是我内心的一个缩影。夜幕低垂，万籁俱寂，告别了白天的喧嚣与忙碌，在灯下信笔由缰地记录生活的琐细。无论是蔚蓝快乐的日子，还是灰暗低落的时候，我都喜欢把写好的文稿拿出来看看，抑或添上几笔新的感悟。这本书，更像是我自己的心路历程，涵盖了这些年一路走来的所思、

所想、所感、所爱。在每一篇真情流露的文章背后，都充满了我对家人和朋友、工作与生活的由衷感激。

心语，源于内心的感慨、感激和感悟，它没有雕琢和装饰的痕迹，自然地从我心底流淌出来，真实地记录心情，记载那些感动过的烙印。就如同一条溪流，发端于静谧深邃的泉眼，蜿蜒流淌，回眸四望，经历过路口的彷徨，也曾勇敢面对磐石激起波浪。岁月静好，那一路的涟漪，轻推生命的小舟，航行在这四季轮回的溪流之上，静静地怀想、轻轻地诉说、默默地倾听。今天，我来到你们的面前，把沉淀厚重的岁月卸载释放。我相信，心语会给那些和我一样在路上奔忙的人带去心灵的慰藉。

我在哈医大读书五年、留校工作至今二十年。三尺讲台，凝结了我对哈医大不可分割的情愫。对讲台魂牵梦绕的爱，让我欣然在这片土地上默默耕耘。最近几年，外出讲学的机会越来越多，人似乎也更加忙碌。每每活力十足地出现在讲台上时，人们常惊讶于我旺盛的精力。时而会有人问我：“你不感觉累吗？”“做自己喜欢的工作，累都是快乐的。”这就是我最想说的话。从教二十年，是一种



经历，也是无冕的荣誉。百尺竿头，下一个二十年即将开始，面对这即将开启的新旅程，我满怀期待。

二十年一路走来，需要感激的人实在太多。我要感谢所有帮助过我的领导和老师，你们是吹拂在梅林间的和风，对你们浓浓的敬意一直深藏我心；我要感谢身边的朋友，你们是润泽我心田的细雨；我还要感谢我的婆婆，二十年来一直帮我照顾家和儿子，让我无牵无挂地背起行囊出发。虽然平日里也会和婆婆诉说心里的感激，但是今天更想对婆婆行个大拜礼！

我还要感谢我的两位助手——洪艳和遇时。他们为我做了许多更繁细的工作。如果没有他们，也许这本书又要推迟与你们见面的时间了。

最后，要感谢阅读这本书的你，希望通过这本书让你我共结一份缘，获得属于自己的感悟，一同行走在奋斗的路上！

