

黄盛辉/著

医者之道

一位资深大夫的人生忠告



新华出版社

高橋明子著

國者天運

讀史記、史記、史記、史記



新華書店經售

医者异道

——一位资深医生的人生忠告

黄盛辉 / 著

一本介绍人生经验的书
一本人生不可不看的书
一本改变人生轨迹的书
一本最适合送朋友的书

你所做的并非你想做的
你所见的并非你想见的
你所失的并非你真失的
你说对的并非真是对的

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

医者异道：一位资深医生的人生忠告/黄盛辉著. —北京：新华出版社，2008.3

ISBN 978 - 7 - 5011 - 8316 - 6

I. 医… II. 黄… III. 医药卫生人员—职业道德 IV. R192

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035780 号

医者异道：一位资深医生的人生忠告

作 者：黄盛辉

责任编辑：曲晓敏

装帧设计：李发标

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路 8 号

网 址：<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

邮 编：100040

经 销：新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：7

字 数：150 千字

版 次：2008 年 4 月第一版

印 次：2008 年 4 月第一次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5011 - 8316 - 6

定 价：25.00 元

前 言

魏文王问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”扁鹊答：“长兄最好，中兄次之，我最差。”文王再问：“那为什么你最出名呢？”扁鹊答：“长兄治病，是治病于病情发作之前，由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有家里人知道；中兄治病，是治病于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里。而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我在经脉上穿针管放血，在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。”

在现实生活中，许多情况都是如此，知道表面现象的多，而知道实质内容的少，只有通过不断学习，掌握事物的发展规律性，我们才能透过现象看本质。根据“二八”定律法则，人群中约20%的人能获得成功，有一位哲人说过：如果人可以倒过来活的话，至少有80%的人可以成功，说明多数的人生是遗憾的人生。人生如同考试，要想考高分，你必须在考前做足功夫，但多数人都是对考题似懂非懂，在公布结果后，虽然恍然大悟，但为时晚矣！

世界上的书千万无数，大多数是可以不看的或想看也没有时间看的，但有些书是人生不可不看的。

曹雪芹说：世事洞明皆学问，人情达练即文章。为人处世包含着很深的学问，本书就是一本关于人生经验方面的书。

写本书的起因主要是近年我常去外单位讲授《观念和心态》的课程，大家听后对此非常感兴趣，鼓励我一定要把它写成本，让更多的人受益，在大家的热心帮助下，在多数人的支持下，我于半年前开始整理本书，由于时间紧，内容还不够全面和系统，只能起到一个抛砖引玉的作用。

写本书的目的就是想通过介绍本人对人生的感悟，让读者少走一些人生的弯路，少一些人生的遗憾。只有正确地掌握了事物发展规律，树立正确的人生观、价值观及找到正确的工作思路、工作方法，才能轻松做事，潇洒做人。

书中提及的多是大家熟悉的生活问题，我从个人的角度谈谈对它们的理解和看法，由于知识有限，阅历太浅，不一定正确，只希望对读者有所启发，“延长生命时间不如提高生活质量”这个理念是大家所认可的，而只有早认识人生的一些道理，才会提高生活质量。

在本书出版的过程中曾得到了许多朋友的大力支持，在书中有些地方引用了一些其他学者的观点及经典故事，在此一并感谢。

由于水平有限，书中错误在所难免，不对的地方敬请广大读者批评指正。

黄盛辉

2007年10月于佛山寓所

给您一个看本书的理由

南北风相约比赛，看谁能把人身上的外衣脱掉，北风很有信心，因为它认为它风既大又猛，当北风越刮越大，越刮越猛时，人们把外衣裹得更紧了，结果北风无功而返；但当南风温暖柔和地向人们吹来时，人们全身感到一股热流，很快人就把外衣脱下了，最后南风取得了胜利。

为什么？因为南风采取的是人们容易接受的办法，而北风采取的却是人们拒绝的方式。

您是否想家庭成员都很幸福？您是否想每天都过得很快乐？

您是否想每天工作都很轻松？您是否想每天都过得很潇洒？

您是否想拥有较成功的人生？您是否想你的一生少有遗憾？

您是否还有很多东西放不下？您是否还有许多问题想不通？

.....

观念改变命运，心态决定人生，看完本书，以上的问题相信你基本上都找到相应的答案，并且告诉你一种能接受的办法去解决。

改变观念和调整心态将会让您的人生变得更加精彩。

高坡平顶上，

尽是采樵翁；

人人尽怀刀斧意，

未见山花映水红。

工作只是生活中的一部分，如果在工作中不能体会其中的乐趣，辛苦的工作就将失去意义。

看本书前请做一道智慧题

上帝来到了您的面前，他许诺给您三个愿望，条件是只给您三分钟的思考时间并且您得到愿望的同时您的敌人将得到双份，如何不让敌人得到好处自己又能如愿以偿呢？

（答案在本书中可找到）



目 录

观念决定命运

观念改变行动、行动改变习惯、习惯改变性格、性格改变命运。换言之，观念将决定一个人的命运。

1、人生有些事情是不能选择的 / 3

出生不能选择只能去面对，性别不能选择只能去适应，亲人不能选择只能去承认。

2、知识不在于你拥有多少，关键在于你能使用多少 / 6

学习不要单纯为了学习而学习，为了文凭而学习，为了去满足虚荣心而学习，而应该为了能解决一些实际问题而学习，为了能为社会做一些贡献而学习。

3、情商比智商重要 / 8

智商高情商高的人，谓之人财；智商低情商高的人，谓之人才；
智商高情商低的人，谓之人才；智商低情商低的人，谓之人裁。

4、自爱永远胜过他爱 / 11

你的父母非常爱你，但他们绝对不可能爱你一辈子；你的爱人很关心你，但他绝对不可能 24 小时关心你。如影随身、无微不至地关爱着你的，只有你

自己。

5、选择大于努力 / 13

努力很重要，但选择比努力更重要。有的人一辈子刻苦努力，却不如别人做出一个英明的选择。

6、方法胜过勤奋 / 16

鬼谷子说：与富者言依于豪，与贫者言依于利。只有针对不同的人和事物采取不同的办法才会产生较好的效果。

7、没有缺点本身就是缺点 / 21

优点和缺点都是相对的，在自己眼里的缺点可能在别人眼里便是优点。人一定要有缺点，没有缺点本身就是缺点，但这种缺点前提是不损害他人利益的。

8、人生可以做错事，但不可做憾事 / 23

错事可以重新再来，遗憾的事不可再生。人生要想少做憾事，就一定要坚持一个原则，那就是在你想做时而又有能力做时就一定去做，不要等待。

9、延长生命时间不如提高生活质量 / 25

人与其他动物的本质区别在于人有思想有灵魂，人活得好的叫生活，活得不好的叫生存，如果人只能为生存而活，那么，人与其他动物就没有任何区别。甚至还不如其他动物，因为，有的动物能生存几千年，而人无论如何努力，最多也只能活到一百多岁。

10、事业成功不如人生合格 / 27

人生是否合格要从两个方面来看，一是人生分不同阶段，每个阶段是否做到了该做的；二是人一生中扮演不同角色，每个角色是否扮演得合格。

11、拥有一所大房不如拥有一张好床 / 31

在一天的24小时之中，我们通常要用床至少是八小时，而且这个八小时还会直接影响到其他两个八小时，你休息不好，怎么能工作好，休息不好，如何能玩好。

12、改变别人的习惯不如改变自己的做法 / 34

改变一个人的习惯不是一件容易的事，但如能正确认识和处理好与不同习惯人的关系，却反映出一个人的智慧和修养。

13、主动告诉别人自己的优点就是对自己信心不足 / 36

一个人说话时总会有他的目的，很多人想让别人尊重自己，所以会尽量展示自己好的一面，但往往在展示的时候就能充分反映一个人的内心世界。

14、我们每个人都是领导 / 38

两个人之间就会有一个人是领导，把复杂的问题变简单就是领导。要想生活过得好，就得学会当领导。

15、供房影响生活质量不如不供房 / 40

供房住的前提是不能影响生活质量，供房应是一个长期的计划，怕有压力就别供房，否则，就是住得再舒适也不一定划算。

16、做事主要是用脑而非用手 / 42

不思考就不会看到事物的本质，没想好就做往往会前功尽弃，坚持凡事七分思考三分做，将提高你的办事成功率。

17、不同的方式思考出不同的问题 / 44

思维是受外因影响的，时间会影响思维，环境会影响思维，地点会影响思维，空间也能影响思维。所以，想做又有能力做时，就应去做，否则，你过后可能就不想做了，或者你下次想做时却又没有能力做了。

18、只有做不习惯的才能成功 / 46

改变习惯是件困难的事，但你养成一种改变习惯的习惯却是一种无形资本。

人活的就是一种心态

一位哲人说：要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。人之幸福是因为他心之幸福。被人感动是一种享受，感动别人更是一种幸福。

1、心态健康是最好的化妆品 / 51

每天保持一个好的心情，你的皮肤自然会好，这不但能从根本上的进行调理，而且既不花时又不花钱效果又好。

2、人之幸福在于心之幸福 / 53

人最终生活在感觉之中，别人眼里的幸福，并不等于自己的幸福感，只有当自己感觉到幸福的时候，才是快乐的。

3、态度决定人生高度 / 55

人在最困难的时候至少还有一种选择，那就是选择自己的态度，态度来自你本身，它将决定你的命运，左右你的决定，是非常重要的。

4、人活的就是一种心态 / 58

无论抱有何种心态，都要活一辈子，既然快乐不快乐都是一辈子，我们没有理由让自己不快乐，这是对自己的不公平，也是对身边人的不公平。

5、超凡的心态决定超凡的成功 / 61

成功者不是因为他们有超凡的能力而是因为他们有超凡的心态。顾虑太多错过的机会就会多。

6、控制心率就是延长生命 / 64

表面上得到小利，实际上却吃了大亏。表面上得到了胜利，实际上却输了生命。一个人的心跳次数是恒定的，多跳一次就少了一次。

7、心态是你的主人也是你的敌人 / 67

人分精神上的我和肉体上的我，当精神上的我和肉体上的我达到高度统一时，你做事才会专心，才会高效率，而左右你一切的是精神上的我。

8、祸不单行的主要原因是坏心情 / 71

在出现不良情绪的情况下，能及时调整自己的心情，或在没有调整好自己的心情时，不要继续做重要的事情，便可防止祸不单行的现象发生。

9、转换角色就能调整心态 / 74

当你激动的时候，就把自己当作别人；当你受到外界干扰时，就把自己当作自己。

10、观念不对别入市，心态不好别炒股 / 76

炒股的前提是不能降低生活质量，不能影响身心健康。

11、凡事没有偶然只有必然 / 79

任何事情的发生并不是单一的原因，也绝不是一个偶然的結果。要发生的事我们是无法控制的，我们能做的应该是首先积极处理所发生的事情，将损失降到最低；按规定和规律办事，减少意外的发生率，确要发生也不会有太多遗憾。

放弃是一种智慧

拿破仑说：世上只有两种力量，一种是剑，一种是思想，而思想最终总是要战胜剑的。比尔·盖茨说：挣钱主要靠大脑而不是靠肌肉。

1、放弃次要的就是把握了主要的 / 83

要学会放弃，学会放弃次要的就是掌握了主要的，否则，你什么都不想放

结果将是什么都没法得。

2、凡事只要坚持就一定会成功 / 86

成功者毕竟是少数，只有坚持到最后的人才会成功。

3、处事要因事而异，用人要因人而别 / 88

每个人都有他的个性，每件事都有它的特殊性，只有针对不同的人采取不同的方法，针对不同的事采取不同的措施，才能正确处理好人和事。

4、没有不讲理的人，只有不会讲理的人 / 92

只要是一个具备民事行为能力的人，他就一定是一个讲道理的人，如果他凡事都不讲道理的话，那他将没法在这个世上生存。

5、犯错不可怕，可怕的是犯错后不知如何处理 / 94

谁都不能保证不犯错误，但犯了错误如果处理得当却能保证不会有不好的结果，至少可以将损失降到最低。

6、效果比效率更重要 / 97

重要又紧急的事情立即办，重要但不紧急的事情记得办，不重要但紧急的事情有时间就办，不重要又不紧急的事情可办可不办。

7、小材大用尽量多用 / 100

小材大用时，你给予的是机会和信任，收获的却是激情和效果。

8、反向思维者往往就是成功者 / 102

成功者一定是少数，反向思维者也是少数，因此，能反向思维者一定是成功者。

9、会用别人的脑袋才是聪明的脑袋 / 106

一个人的知识是有限的，一个人的能力也是有限的，一个人如果什么都会，实际上是什么都不怎么会。

10、管理无定式，有时需感性 / 109

成功的管理者之所以成功，是因为他做了一般人不能做的事，一般人不愿做的事，一般人不敢做的事，一般人做不成的事，这就需要胆识，需要责任，需要奉献，需要创新。

11、办法总比困难多 / 111

困难只有一个，解决困难的办法却有很多。

12、你认为对的不一定是对的 / 115

凡事均有两面性，对与错是相对的，每个人考虑的角度是不一样的，所以，我们在遇到问题时，要多了解情况，多从不同角度进行考虑，这样才能使我们做事更加正确。

宽容别人就是宽容自己

《左传》中说：太上有立德，其次有立功，其次有立言，传之久远，此之谓不朽。人之伟大是因为他的思想伟大，人之成功是因为他做人成功。

1、小胜靠智，大胜靠德 / 119

世间技巧无穷，惟有德者可用其力！世间变幻莫测，惟有品格可立一生！

2、助人就是助己 / 122

不要太计较，多做好事对你并没有害处，付出多少，就得到多少，这是一个基本的社会规律，今天种下的种子，总有一天会结出甜美的果实。

3、宽容别人就是宽容自己 / 125

宽容是一种修养，是一种品质，是一种境界，更是一种美德。尊重别人就会宽容别人，理解别人就会宽容别人，宽容别人就是宽容自己。

4、上等人有本事没脾气 / 128

老子说：善用人者为之下。谦虚做人不但是一种品质，而且是一种智慧。你可能在某些方面失去了风光，它只会让你获得更多的好处。

5、一等人存人 / 131

存人最有价值，但需要用心栽培；钱是身外之物，不用就是一张纸。

6、凡事不好都是自己做得还不够好 / 133

是金子就一定会发光，但发光的不一定是金子。会发现机会不等于能把握了机会，会把握机会不等于会创造机会。

7、上司犯错首先应检讨是否是自己的错 / 135

当上司要设法做对的事，做下属要努力把事做对。上司有错一定要先考虑是否是自己的错。

8、不是演员就不要演戏 / 138

专业演员经过导演有时还演得不好，我们不是演员能演好戏吗？所以，我们每个人对人要真诚。

9、你所见到的损失并非真正的损失 / 141

得失是相对的，你现在的失不等于将来的失，现在的得不等于将来的得。你表面的失也并非真正的失，你表面的得也并非真正的得。

10、你所做的不一定是你该做的 / 144

我们很多所做的事都不一定是我们该做的，只要我们心地善良，就是做错了，别人也不会责怪你。

11、我们一定不能说假话，但可以说真话 / 146

说假话要有超强的记忆力，否则很快被人识破；说真话不需动脑思考，但有时会让人听了不舒服。

12、别人生你气一定不是坏事 / 148

朋友生你的气说明他还在乎你，敌人生你的气说明他还不如你。当朋友生你的气时，你一定要懂得如何去尊重他，理解他和关心他；当敌人生你的气时，你就要时刻提防他，自己也一定要常思进取，否则，他很快会超过你。

13、爱的最高境界是亲情 / 150

朋友之间的情是叫友情，男女之间的情叫爱情，亲人之间的情叫亲情，友情可发展到爱情，当爱情发展到亲情时便是爱的最高境界。

14、信任较尊重有效 / 152

尊重他人不等于信任他人；尊重可表现在即时的言行举止，而信任却需要靠平时点滴积累；尊重不能弥补过错，信任却能化解矛盾。

工作是为了生活

如果把人生比作一杯水，杯中的水，清澈透明，无色无味，就像人出生时的状态，任何人都一样。然而，无论你喜欢不喜欢，都要掺入甜酸苦辣不同的味道，只不过是有的人甜多过苦，有的人则苦多过甜，每个人都不一样，这要看你个人的努力结果，但啜饮的时候你都要慢慢地体味，因为你只有一杯水。

1、女人的幸福源于家庭 男人的幸福源于事业 / 157

幸福的女人一定有男人的呵护，幸福的男人一定有温馨的家庭作避风的港湾，而幸福的家庭一定离不开经济的支持。

2、方向始终是成功的关键 / 159

凡事应该先确定目标，所做的一切都要朝这个方向努力，这样才能多出成果，才会快出成果。路选对了，路再远也能达到目的地。