

<<人生要学会留白>>

图书基本信息

书名：<<人生要学会留白>>

13位ISBN编号：9787502187910

10位ISBN编号：750218791X

出版时间：2012-1

出版时间：石油工业出版社

作者：周若渠

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人生要学会留白>>

### 前言

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&hellip;&hellip; 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&ldquo;时间就是金钱,效率即是生命&rdquo;大行其道的时代,我们追求&ldquo;永无止境&rdquo;,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&hellip;&hellip; 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&mdash;&mdash;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&ldquo;留白&rdquo;。

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。

## <<人生要学会留白>>

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，留白或许是一个最圆满的结局。

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

## <<人生要学会留白>>

### 内容概要

留白是中国画的一种布局与智慧。  
画如果过满过实，在构图上就失去了灵动与飘逸，显得死气沉沉；而有了留白，便给予观赏者以遐想和发挥的空间。  
我们观齐白石的虾，才能感受到水的清澈；赏徐悲鸿的马，才能体味到风的速度。  
其实，在人生这道大考题上，要写出精彩篇章，也应当有些留白。  
林语堂曾动情地讲：“看到秋天的云彩，原来生命别太拥挤，得空点。”  
川端康成曾经叹息：“这世界太拥塞了。”

如今这个时代太浮躁、太着急，《人生要学会留白》旨在告诉读者：懂得留白的人，才能游刃有余，拥有较高的幸福指数。  
留白是一种处事智慧，一种人生态度，一种生活方式。  
懂得留白，风雨不惊、宠辱偕忘。  
学会留白，无忧无虑、安然自在。

## <<人生要学会留白>>

### 作者简介

周若渠，职业经理人，曾在多家国内上市公司担任重要职务，多年致力于当代企业健康发展研究与个人身心灵成长研究，倡导内省式的幸福成功学。  
著有《聪明女人不抱怨》、《感谢折腾你的人》等作品。

## <<人生要学会留白>>

### 书籍目录

#### 第1章 艺术要留白：知其白、守其黑，为天下式

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

#### 第2章 生命要留白：别太拥挤，得空点

先早教、后早熟，谁之过？

##### 欢乐童年VS塑模全才

从我爸是……、五道杠到举牌哥  
全球亿万穷忙族，有生存没生活  
跳楼门、过劳死，青春也枉然  
另类“许三多”，生有限而欲望无穷  
染色馒头、楼歪歪，别动了底线  
给生命减速，让生命慢下来

#### 第3章 说话要留白：恰如其分，进退得宜

饭不可吃撑，弓不可拉尽  
棋盘上的僵局，怎么走下去  
识破别点破，面子上好过  
适可而止，见好就收  
敏思慎言，方能不拘一时之囿囿  
善意谎言，与人为善  
恩威并施，给批评加点糖  
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

路窄时留一步，味浓时减一筹  
锋芒不全露，得理让三分  
堵车不堵心，对事不对人  
不必“痛打落水狗”  
被上帝咬了一口的可爱苹果  
学会遗忘，淡定看待人生  
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

两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮  
留出空间，保持发展余地  
天空再高，风筝的线牵在手  
男人，居家一定要大气  
女人，凡事不要太较真  
不需要懂得，只需要欣赏  
不需要说到，但一定做到  
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

## <<人生要学会留白>>

量力而行，以己之长尽己所能  
目光长远，才能前途无限  
权衡轻重，有所为有所不为  
放下身段，才能提高身价  
滚好雪球，懂得积累方能成功  
不必万事躬亲，留位留希望  
含蓄表扬，春风化雨不着痕  
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

懂得选择，只做最重要的事  
耐住寂寞，守得云开见月明  
享受孤独，风景这边独好  
放下包袱，才能承受生命之重  
敢于放任，有张有弛方有维度  
乐于止步，则他处别有洞天  
心怀感恩，用坦荡的心面对世界  
活在当下，要奋斗也要享受

## <<人生要学会留白>>

### 章节摘录

锋芒不全露，得理让三分，是给人生留白的上乘之作。

“六尺巷”的故事堪称“得理让三分”的典范。

据《桐城县志》记载，清代（康熙年间）文华殿大学士兼礼部尚书张英的老家人与邻居吴家在宅基的问题上发生了争执，两家大院的宅地都是祖上的产业，时间久远了，本来六尺巷牌坊就是一笔糊涂账。

想占便宜的人是不怕算糊涂账的，他们往往过分相信自己的铁算盘。

两家的争执顿起，公说公有理，婆说婆有理，谁也不肯相让一丝一毫。

由于牵涉到宰相大人，官府和旁人都不愿沾惹是非，纠纷越闹越大，张家人只好把这件事告诉张英。

家人飞书京城，让张英打招呼“摆平”吴家。

张英大人阅过来信，只是释然一笑，旁边的人面面相觑，莫名其妙。

只见张大人挥起大笔，一首诗一挥而就。

诗曰：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨？

万里长城今犹在，不见当年秦始皇。

”随即，将书信交给来人，命快速带回老家。

家里人一见书信回来，喜不自禁，以为张英一定有一个强硬的办法，或者有一条锦囊妙计，但家人看到的是一首打油诗，败兴得很。

.....

## <<人生要学会留白>>

### 媒体关注与评论

这世界太拥塞了，水中盛莲，开成最绚丽张扬的姿态，剩下的便只有凋零。  
再精妙的棋局，无止境地填塞黑白，走向的只能是娃娃摆布石子的游戏。

——川端康成

看到秋天的云彩，原来生命别太拥挤，得空点。

——林语堂

我们的眼睛，总是看外界太多，看心灵太少。

——于丹

## <<人生要学会留白>>

### 编辑推荐

我们不仅要有战鼓如雷般的奋斗精神，还要有闲云野鹤般的恬适心境--可疏可密，不徐不疾，有张有弛，能上能下。

<<人生要学会留白>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>