

完美人生励志书坊

启迪 你一生

QIDI NI YISHENG DE

MINGREN
ZUOREN ZHIHUI

主编 崔永臣

名人做人智慧

做人是人生的根本，看似简单却蕴含着许多智慧。本书攫取了古往今来无数名人的做人故事，领略他们的做人之道，我们会在潜移默化中塑造博大的心胸，锻造成功的品质，成为一个身心健康、心智健全的人。



北京燕山出版社

完美人生励志书坊

启迪 你一生的 名人做人智慧

QIDI NI YISHENG DE

MINGREN
ZUOREN ZHIHUI

主编 崔永臣
编著 刘振东 程为星



北京燕山出版社



图书在版编目(CIP)数据

启迪你一生的名人做人智慧/刘振东,程为星编著.

—北京:北京燕山出版社,2010.5

(完美人生 励志书坊/崔永臣主编)

ISBN 978-7-5402-2233-8

I. ①启… II. ①刘…②程… 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(2010)第 083022 号

启迪你一生的名人做人智慧

责任编辑:马明仁 张 皓

封面设计:北京品创设计

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本:710×1000 毫米 16 开

字 数:2665 千字

印 张:140

定 价:268.00 元(全十册)

前 言

做人是人生的根本，看似简单却蕴含着许多智慧。做人智慧犹如前方高悬的明灯，照亮我们未来的路。

懂得成功做人、智慧做事的人，其步履必然积极而阔大，其事业必然顺理而成章，其人生必然恢宏而壮丽。

拥有成功做人的箴言，掌握智慧做事的方略，我们便能获得一片广阔的天地，成就一份完美的事业，更重要的是，我们能赢得一个涵蕴厚重、丰富充沛的人生。

本书集萃了数十位古今中外名人的做人故事和做人智慧，他们中有学贯中西的专家学者，有叱咤风云的政坛名人，有经营有方的富豪巨贾，也有各行各业的佼佼者。我们从他们的故事中可以领悟做人的智慧，学会做人的艺术，进而掌握成功的规则，创造辉煌的人生。如果生活中的你在处事、交友等方面还不能游刃有余，在这里你将找到满意的答案。

衷心感谢你对本书的关注，希望通过阅读本书，能让你在潜移默化中塑造博大的心胸，锻造成功的品质，掌握受益一生的做人智慧，成为一个身心健康、心智健全的人。

由于时间有限，加之水平有限，本书不足之处自是难免，诚望读者朋友批评指正。

目 录

第一章 心态决定命运

靠“心”字取胜	1
保持特色,形成自己的优势个性	3
做好情绪管理	5
不要让怒火烧伤自己	8
即使遭受厄运,也要学会拥抱生活	10
快乐还是痛苦,取决于你的心态	11
就勇敢地接受现实	12
在被别人肯定之前先肯定自己	15
成长既需要赞美又离不开批评	17
要谦虚不要自卑	19
热忱使你更杰出	22
艰难困苦和人世沧桑是最为严厉而又最为崇高的老师	25
培养综合素质,让人生没有漏洞	27
珍惜你的福分	29

第二章 志向引领未来

不甘居人下,才能成为人上人	31
目光高远的人,总会以大局为进退准绳	34

扳正自己的人生轨迹	36
走自己的路,让别人去说吧	38
四处出击,只能徒耗精力	40
咬定目标不放松	42
把精力用在一个目标上	43
有什么样的目标,就有什么样的人生	44
没有理想就等于没有灵魂	45
让雄心主宰自己的思想和行为	47
有大气魄的人,才有大成就	48

第三章 品格是纵横天下的通行证

海纳百川,有容乃大	52
做人不可无容人之量	54
有大胸怀才有大成功	55
气小量狭,终会一败涂地	57
一个讲信用的人也是坦诚的人	60
失信于人将付出大代价	61
诚实是一笔无形的财富	63
用隐忍的态度感动“高人”	64
道歉是值得尊敬的事	66
学会道歉,不必再找“托词”	68
爱搬弄是非的人,内心是阴暗的	70

第四章 交际有道

千难万难,识人最难	73
听清言外之意,别让朋友伤了你	75
创造机会与人相识	76

多谈对方的得意之事	78
激起对方的说话欲望	80
不妨流露真实感情	81
宁得罪自己,勿得罪他人	83
多为对手鼓掌叫好	86
化敌为友	87
没有永远的敌人	88
百善孝为先	89

第五章 聪明做人,机智做事

低调做人,以退为进	92
人在屋檐下,要学会低头	93
不怕不精明,就怕不糊涂	95
能忍则忍,退一步海阔天空	97
过于精明会搬起石头砸自己的脚	99
机关算尽,聪明反被聪明误	100
强出头者必招来祸患烦恼	101
贪婪是人生最大的愚蠢	103
戒骄戒傲,夹着尾巴做人	104
韬光养晦,示弱于人巧避祸	106
含蓄也是一种美	108
拿得起是勇气,放得下是度量	111
有所放弃更有所坚守	112
学会表现自己	115
通过比较提高决策的准确度	116
要有序不要无章	118
要讲分寸不要率性而为	122
大富来自于坚守小利	125

像蜜蜂一样工作	127
要冒险但不可蛮干	128

第六章 命运掌握在自己的手里

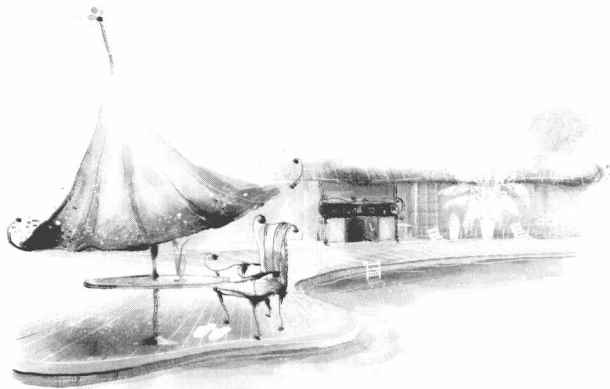
机遇对每一个人都是公平的	132
要独立不要依赖	135
习惯是一点一点积累的	138
追求的背后都藏有副产品	141
像夕阳一样,在黄昏时也要无限美好	142
做个惜时如金的人	144
天道酬勤	146
为成功积蓄足够的能量	149
不学习的人就不会成功	150
学习是一生都要面对的课题	155
把小事做到位	158
进取心是一种极为难得的美德	161
瞄准看似不可能的目标	163
成功的路上总要经历坎坷与磨难	164
钢铁是这样炼成的	166
忍耐让你的生命更具张力	167
与其专注于灾难的深重,不如努力寻求希望	169
付出越多,馈赠越多	174
附录 名人有关做人的名言欣赏	176

第一章 心态决定命运

靠“心”字取胜

一个心理健康的人。必须具有一副好心肠、一个好心态、一份好心情。这样，不仅自己会快乐而且会把快乐感染给身边的每一个人。比如，对一名女人而言，在审美观转型、多变，并强调其世界性与个性化的今天，“女人心”在男人的眼里，已成为头等魅力“要项”。生活中，许多相貌一般的女孩都有帅哥陪伴左右，表面上看也许有点不协调，但仔细一瞧就会发现，她一定有其独到的心灵力量，她凭借的是个性之光、智能之美，简言之，就是靠一个“心”字取胜。

影视明星章子怡的可爱，就在于她率真、平和的心态。早在她当年报考中戏的时候，初试当天她朗诵了一首诗——《如果我是一滴水》，结果背到一半忘了词，



她就站在那儿，很可爱地笑着，一点也不急，最后是一位男老师接着“帮”她背完的。临走时，章子怡还说：“谢谢老师帮我背完了。”当时，她非常轻松，没有一点紧张的情绪，正是这种良好心理素质赢得了评委们的好感与好评，最后，她成功了。“可爱”绝对是由内到外的一种芳香的绽放。

据说，“开心”一词的流行，是从港台众星开始的。确实，一个人懂得自我调节心情，才会有成功的事业和幸福的爱情。

媒体上有传闻说，戴安娜王妃曾为取悦王子，保持苗条的身段，一度患了厌食症，常常是吃下东西就呕吐。但查尔斯王子却没有因此心怀感激，反而感到恶

心。“我们的蜜月充满了呕吐的气息。”查尔斯如是说。据报纸记载，他与戴妃离婚时，她的三围是35-28-35（英寸），被美容专家称为“魔鬼身材”。令世人不可思议的是，那个又老又丑的卡米拉，却让王子痴恋几十年，因为她风趣幽默、聪明、会逗王子开心，王子在她身边，会很轻松，“就像坐在马桶上看书”一样引人入胜又有安全感……卡米拉第一次与查尔斯见面时，就直言不讳地说：“查尔斯，我曾外祖母是你曾祖父的情妇，你怎么看？”可见，卡米拉是用心表达，而非以色取胜，结果她笑到了最后。2005年4月9日，56岁的查尔斯与57岁的卡米拉举行了婚礼。两个有情人终成眷属。

歌坛小天后萧亚轩出道以来，老是绯闻缠身，流言不断，但她总是热力四射，快活如仙，原来她发明了一种解闷抗压、放松心情的新办法——打毛衣。她从中得到很大的乐趣，而且可镇定神经，舒缓压力，从而获得了好的心态，使自己更具魅力。

周蕙、江美琪不算是漂亮的，但她们一样走红歌坛。周蕙说，相由心生，健康开朗很重要，“如果有人夸我长得很漂亮，他一定是在说谎！”江美琪很清楚自己不是那种令人惊艳的美女，但是她呼吁大家一定要看她“第二眼”，就会渐渐发现她的“人缘美”。因为她是标准的“第二眼美女”。

资深美女关之琳的个人秘诀是“要保养好自己，心情很重要”。

以上几个成功女人，都是靠心取胜。对于大多数女人来说，无不有所启示。当然，一个会用“心”的人，就是要在乎自己的内心感受，并善于把它表达出来。比如说，女人在指责自己的爱人时，就不应当说“你为什么这么晚才回家，也不打个电话！”而应该说“我急死了，你这么晚才回来。”同样的意思，前者话一出，本来心存歉意的男方可能会因为挨骂，懒得说对不起；后者只是换了一下主语，注重的是表达自己为对方担忧的心情，结果让晚归人听起来就比较舒服，感受到的是你的关心，而非疑心。

做人感悟

一个懂得用“心”的人，对自己的事业、爱情和健康都是极其有利的。是的，像周蕙和江美琪一样，她们内心明亮，结果人们都觉得她们外表很靓。章子怡、卡米拉善于用“心”，她们能够从内心开始武装自己、打造自我，结果事业显得顺达，爱情变得明媚，人生也就像七色阳光一样，多姿多彩。

保持特色，形成自己的优势个性

所有的能力都是自然界的一种独特赋予，除了自己之外，没有人知道你能做些什么，也只有你自己知晓你的特长、兴趣在哪里。了解自己的个性，抓住优势所在，才能清楚地知道哪条路更适合你。保持自己的特色，形成优势个性，才具有强势的竞争力。

蔡志忠，1948 年生于中国台湾彰化。由于蔡志忠的四个哥哥和两个姐姐全部夭折，父母对他更加疼爱，对他唯一的期盼就是能健康快乐地生活。父母对他的管束相对宽松，这也就养成了他独立思考判断的个性。

小时候的蔡志忠就喜欢绘画，五岁时画得画就有模有样了。不过，他也只喜欢画画，对于功课就没有那么认真了。上到初中的时候，他也是如此，功课一直不怎么好。这时候，他仔细思考了自己的路，他的独立思考的个性让他做出了一个特别的选择——退学画画。

蔡志忠认为：“做人最重要的就是要了解自己，有人适合做总统，有人适合扫地。如果适合扫地的人以做总统为人生目标，那只会一生痛苦不堪，受尽挫折。”而他，就是适合做一个漫画家。

蔡志忠的选择是正确的。他 15 岁开始从事漫画创作，1981 年获金马奖最佳卡通片奖，1983 年开始画四格漫画《大醉侠》、《光头神探》和中国古籍经典漫画《庄子说》、《老子说》等，迄今为止已达一百多部，作品在 31 个国家和地区出版，总销量逾 3000 万册。1999 年获得荷兰克劳斯王子基金会的奖项，表彰他通过漫画将中国传统哲学与文学做了史无前例的再创造。他的作品被译成 24 种文字，36 种版本，每天至少有 15 部机器在印蔡志忠的作品，他连续两年获台湾 10 名畅销书作家之首。

蔡志忠独立思考的个性依旧保持着，他的画作也保持自身独特的优势。就这样，他不停地画，最后画出了自己的一片天空。

海伦一岁便遭遇了可怕的病魔，一个健康的孩子忽然成为盲、聋、哑集于一身的残疾人，这个生命力无比充沛的小姑娘随着年龄的增长越来越无法忍受那禁锢着她的黑暗，于是脾气变得暴躁，主观地抗拒着世界，拒绝与任何人接触。

少年海伦的个性就是在这种环境中初步形成的，极端、悲观。

后来，当她受到了老师萨莉小姐的启发后，自我意识觉醒，开始了个性重建

的艰难历程。终于，她冲破了束缚自己的黑暗，成为一个个性日趋完美的、对人类怀有博大的爱、在厄运中成才的典范。

从蔡志忠的经历可以看出：每个人都有自己独特的个性优势，如果能够认识自己，保持独特的个性优势，改进自己，完善自己，那么，他的一生就会快乐、充实而有意义，他也会在自己喜欢的领域取得很大的成就。我们从海伦的成长历程中更应该看出，个性是可以培养的，优势是可以后天形成的。

个性指的是一个人在其生活中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向的个体心理特征的总和，是一个人区别于其他人的精神面貌或心理面貌。为什么有的人与你只有一面之交，你却从此将他铭刻在心，而有的人虽然与你朝夕相处，却从未在你脑海中掀起波澜？为什么有的人令你终身难忘，而有的人则很难在你的心中占一席之地？奥妙就在于这样一个既简单又复杂、既平常而又不平常的概念——个性。个性鲜明的人会给人留下深刻的印象，千人一面，没有自己特色的人，别人会视而不见。

个性实在是一笔财富，保持独特个性，才拥有创造财富的资本。在人类历史上，你是独一无二的，应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予你的一切。归根结底，所有的艺术都带着一些自传性，你只能唱自己的歌，只能画自己的画，只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你。不论情况怎样，你都是在创造一个自己的小花园；不论情况怎样，你都得在生命的交响乐中，演奏自己的小乐器；不论情况怎样，你都要在生命的沙漠上数清自己已走过的脚印。

做人感悟

竞争的年代，不仅是才能的竞争，更是个性的竞争。不清楚自己的独到之处，不了解自己潜在的优势，就很难凭真本事去竞争，就很难在择优的环境中显出实力，那么你的愿望就只能是愿望。要想施展自我，要想不被别人牵着走，就要保持特色，形成自己的优势个性。

做好情绪管理

近些年来，在很多关于成才道路的讨论中，有一个热门题目，就是所谓“情商”的话题。许多专家都认为情商是事业成功的重要因素，一个人的情商高低主要表现在自我认知的能力、自我控制的能力、交际能力等。从心理平衡的观点看，把握心理天平的本领就是这些能力的集中表现。

事实上，许多人都知道成功应当具备的条件，一个新的公式出现了：IQ 加 EQ 又加 CQ 还要加 AQ，等于 SQ（成功智商）。EQ 是情商，CQ 是创造力，AQ 是逆境商。偏偏我们过去的教育，有 80% 是在教 IQ。为什么？因为重视一“智”独秀，重视智力的培养，而偏偏对 EQ——态度、情绪管理能力、人际关系能力、沟通力、合作力和一个人碰到挫折时自我激励的能力却丝毫不加以关注。

已经去世的可口可乐前总裁——古滋·维塔是古巴人。几十年前他们全家人匆匆地逃离古巴，来到美国，身上只带了 40 美金和 100 张可口可乐的股票。而 40 年后，这个人竟然能够领导可口可乐公司，让这家公司在他退休的时候资产增长 7 倍，可口可乐股票的价值涨了 30 倍！他讲了这样一句话：“一个人即使走到了绝境，只要你有坚定的信念，抱着必胜的决心，你仍然还有成功的可能。”

成功永远躲在挫折的后面。所以如果你尚未成功时，一碰到挫折就自动放弃，那么你永远与成功绝缘。

如今，复杂的社会环境使得仅仅擅长于自然科学逻辑思维的高智商者几乎难以施展其才能，因为他们当中有些人，虽然个人抽象科学思维能力很强，但协作系数很小，社会活动和组织能力很弱，即使仅仅领导两三位助手，也常常为如何处理他们之间的人际关系问题而苦恼。可见，仅仅拥有高智商并非一定会使事业有成、生活快乐。

一个人的知识、思维能力的确会在你成功的过程中产生重大影响——一个低智商者很难形成具有哲理的理性心理平衡逻辑。但把握情绪的能力既需要以高智商和高情商为基础，又不完全等同于智商和情商。它是在智商和情商相结合的基础上，通过不断的实践磨炼而逐步获得的一种能力。所以想成功的话，良好的情绪管理能力是必不可少的。

第一，自控。

自控就是控制自己的情绪。控制自己的情绪不是一件容易的事情，因为我们

每个人心中永远存在着理智与感情的斗争。自我控制、自我约束也就是要求一个人按理智判断行事，克服追求一时情绪满足的本能愿望。一个真正能够自我约束的人，即使在情绪非常激动时，也能够做到这一点。

自由并非来自“做自己高兴做的事”，或者采取一种不顾一切的态度。自己要战胜自己的情绪，证明自己有控制自己命运的能力，就必须学会自控。如果任凭情绪支配自己的行动，那便使自己成了情绪的奴隶。作为一个人，没有比被自己的情绪所奴役更不自由的了。

我们每个人都在通过努力做使自己生活更有意义的事，并且向着未来的目标奋进。但是，生活在现实的世界中，我们绝不应该采取仅使今天感到愉快的态度而丝毫不顾及明天可能发生的后果。我们的情绪大都容易倾向于获得暂时的满足，所以我们要善于做好自我约束。但是必须注意的是，那些提供大量暂时的满足的事，通常就是对我们长期的健康、快乐和成功最有害的事情。因此，在追求一种有意义的生活时，我们应当努力预测自己所从事的事情对将来可能产生的后果。

第二，自律。

不可否认，人是有欲望和需求的，如果对欲望和需求不加以约束和克制，欲望就会自我膨胀。权欲、名利欲、占有欲、贪欲，所有这些都是人生活在社会中，受到社会环境的影响产生的，也最能对人的情绪产生影响。道家所提倡的“清心寡欲”是对待欲望的一种方式，而还有一种方式，就是不加克制地任由欲望膨胀，其结果当然只会增加伤害。

除了欲望，人还有惰性心理以及消极心态，这些都将影响到你的情绪。

成功者无不懂得自律。自律是立志成大事者必须具备的能力和条件。从本质上讲，自律就是你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做，但却不得不做的事情相联系。“律”既然为规范，当然是因为有的行为会超出这个规范。比如，刷牙洗脸是每天必须要做的事情，但是在有一天你回到家筋疲力尽，如果你倒床就睡，就是在放纵自己的行为；如果你克服身体上的疲惫，坚持进行洗漱，便是你自律的表现。人们往往会遇到一些让自己讨厌或使行动受阻挠的事情，而在这种情况下，你就应该克服它对情绪的干扰，接受考验。

自律的情况有两种：

一是去做应该做而不愿或不想做的事情；

二是不做不能做、不应做而自己想做的事情。

做到了这两点，就会问心无愧，坦坦荡荡，情绪也会变得开朗而积极。

付出了同样的努力，有人成功了，有人则失败了。他们可能都知道成功的

途径，但他们之间有一个主要的不同，在于成功者总是约束自己，去做正确的事情，而不成功的人总是让自己的感情占上风。正如有人所说：“我的预见很少出错，但我却常常做错事。”要具备自我约束的能力，必须不断地分析自己的行动可能带来的最长期的影响，必须抑制人的感情的冲动。感情冲动地行事，会陷入一种失去控制的危险生活，然而，我们却依旧凭感情冲动行事。例如：当一大群人朝着一个方向行走，而你的理智或常识告诉你那是一个错误的方向时，你自我约束的能力就受到严重的考验。这时也正是你必须运用自我约束的力量压倒你随大溜时那种短暂的舒服感受的时刻，要提醒自己，这个“大溜”从长远看并不一定都正确。而战胜自己之后，你的情绪管理能力也将得到飞跃。

千万不要纵容自己，给自己找借口。对自己严格一点儿，时间长了，自律便成为一种习惯、一种生活方式，你的人格也因此变得更完美。

第三，自尊。

做人要争气，要自尊。自尊不是自我夸大，唯我独尊，是要自己看得起自己，在自己的心中确立这样的信念：天地赋予我的优势并不比别人少一分一毫，别人有的我也有，只要自强不息，锲而不舍，成功就不会少我一分。做人不能自暴自弃，以致辜负了天赋的才华，辜负了美好的人生。

徐悲鸿 19 岁时由家乡宜兴到上海去谋生，从此开始了他的艺术生涯。1921 年，他到法国去留学，有个外国学生竟当面挑衅说：“中国人愚昧无知，生就的当亡国奴的材料，即使把你们送进天堂里深造，也成不了才。”爱国心强烈的徐悲鸿被激怒了，他说：“那好，我代表我的祖国，你代表你的国家，等学习结业时，看到底谁是人才，谁是蠢材！”

徐悲鸿进入巴黎国立高等美术学校后，既学习油画，掌握人体素描的技巧，又研究马的生理结构，画了一千多幅速写。在校第一年，他的油画就受到法国艺术家费拉蒙先生的好评。在多次的竞赛中，他都获得第一名。1924 年，他在巴黎举办了画展，所创作的油画《箫声》、《琴课》等，轰动了当地的美术界。那个曾经向徐悲鸿挑衅的洋学生，不得不放下臭架子，承认自己不是中国人的对手。

积善多者，虽有一恶，是为失误，不足以亡；积恶多者，虽有一善，是为误中，不足以存。从历史的观点看，从发展的观点看，从全局的观点看，自尊无疑是命运的保护神。

没有自尊，便没有事业。一个人无论能力大小、地位高低、条件好坏，都应

尊重自己，而不应自感低人一等。莎士比亚说：“如果我们把自己看成是泥土，那我们将会真的成为被人践踏的泥土了。”莎士比亚又说：“没有自尊就是自卑。”自卑的人，总是安于现状，安于平庸，不求上进，总觉得自己低人一等，矮人三分。其实，你的能力并不比别人差，你的人格并不比别人低，只要你肯自我发掘，自我奋斗，力争朝夕，终有一天会有所成就。

做人感悟

生气不如争气，一个人只有学会坦然面对一切，才能每一天都过得充足而快乐。

不要让怒火烧伤自己

什么是愤怒？

当面对与自己意愿背道而驰的事情，或听到什么逆耳之言，不能用理智的、正确的态度来冷静对待，不能用合理的方法准确而又恰当地处理，比如：找对方理论，打电话把对方痛骂一通，立即找人申诉，警告胁迫对方，干脆暴力解决，更严重者摔东西、头撞南墙、踢桌子或踢狗、骂娘、大吼大叫、暴跳如雷，等等，这种最粗暴简单的表现就是愤怒。

愤怒，体现的是理性的不健全，越是愚蠢、粗鲁的人越容易发怒。愤怒到极限时，最容易导致理性的丧失，说出本不应该说出的话，做出本不应该做出的事。所以经常事后向人赔礼道歉的，多是那些动辄爱动肝火、大发雷霆的人。

愤怒和生气是拿别人的错误惩罚自己，伤害的也只能是自己。当一个人愤怒而情绪激动时，整个交感神经系统都运作了，造成瞳孔扩张、心跳加快、呼吸急促、动脉收缩、肾上腺分泌，等等，甚至有人气得咬牙切齿，全身发抖……在这种情况下，很容易意气用事，结果害人害己，造成无法弥补的损失。

有个叫艾迪的人，一生气就跑回家去，绕着自己的房子和土地跑3圈。后来，他家房子越来越大，土地也越来越广，但一生气，他仍绕着房子和土地跑3圈，哪怕累得气喘吁吁，汗流浹背。后来艾迪老了，走路要拄拐杖，生气时他还是围着土地和房子跑3圈。

孙子不解地问：“爷爷，您一生气就绕着房子和土地跑，这里有什么秘密吗？”他对孙子说：“年轻时，我不论和人吵架还是争论，只要生气就绕咱家的房子和土地跑3圈。我边跑边想：自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间 and 精力去跟人生气呢？想到这里我的气就消了。气消了，我就有更多的时间和精力去工作和学习了。”

孙子又问：“爷爷，现在您老了，也成富人了，为什么还绕着房子和土地跑呢？”

艾迪笑着说：“我老了生气时，也绕着房子和土地跑3圈，边跑边想：我房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，我的气也消了。”

这个故事告诉我们一个道理：越是逆境之中，越要保持良好的心态，生气没有用，只有为自己赌口气，自己去争气，这才是你的唯一出路。

219年5月，关羽因错走麦城被杀。消息传到蜀国后，刘备捶胸顿足，发誓要为关羽报仇，出兵攻打东吴。蜀中群臣大都加以劝阻，刘备不听。诸葛亮见刘备决心已定，知道劝也无用，便不再说什么了。

一年多以后，也就是221年春夏之交，刘备亲自率领大军，出巫峡，沿长江水陆并进，直扑东吴。孙权见刘备来势凶猛，派人向刘备求和，被刘备拒绝。孙权见求和已无希望，就任命陆逊为都督，率领将军朱然、潘璋等5万人马，抵御蜀军。

双方相持了六七个月，蜀军始终找不到机会跟吴军交战。时间一久，蜀军斗志逐渐涣散，刘备本人也放松了警惕。222年闰6月，陆逊见蜀军懈怠，便命令吴军火烧蜀营，发动猛攻，连破蜀军40余营，杀得蜀军大败而逃。刘备最后一病不起。

刘备作为三国中的主角之一，曾被评为“喜怒不形于色”，足见其克制情绪的能力。曹操与他共论天下英雄时，他以惊雷掩饰自己的心志，说明他是一个聪明绝顶的人。但是，即使这样一个聪明的人，也在晚年犯了这样致命的错误，由此看来，控制情绪的确不是一件容易的事情，聪明人发怒的后果，比普通人更危险。

做人感悟

怒火灼伤的永远是自己，而不是别人。