

这是一种很高超的修身智慧和处世哲学。掌握了它，我们就能在做人上收放自如，做事时进退有裕，从而真正达到人生中的自在天地。



DEYI KANDAN
SHIYI KANKAI

韩雪菲/编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

这是一种很高超的修身智慧和处世哲学。掌握了它，我们就能在做人上收放自如，做事时进退有裕，从而真正达到人生中的自在天地。



韩雪菲/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

得意看淡,失意看开 / 韩雪菲编著. —北京:新世界出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5104-1458-9

I. ①得… II. ①韩… 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 232173 号

得意看淡,失意看开

作 者:韩雪菲

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:魏 华

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京佳顺印务有限公司

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:260 千字 印张:16

版次:2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1458-9

定价:32.00 元

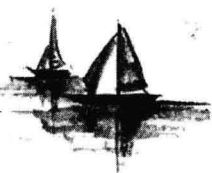
版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

PREFACE



这是一本专门讲述人生中“得意”与“失意”的励志书。

人的一生,总会有得意的时候,也难免有失意的时候。今天春风得意,明天就可能马失前蹄。官场、职场、商场,乃至情场上,莫不如是。

问题是,我们应该用一种什么样的态度来对待人生中的得意与失意?用什么样的方法才能在得意时不招人忌、在失意时不讨人厌?

这就是本书要告诉你的答案:得意看淡,失意看开。

看淡,不是看衰,不是故意贬低“得意”给自己带来的“得益”,也不是矫情地表面故作谦虚,其实内心得意忘形。看淡是怀一颗“宠辱不惊”的平常心,而做非常事,必须要有平常心。看开,不是看死,不是认定自己再也没有追求事业进步和生活幸福的可能,也不是用阿 Q 式的精神胜利法来自我安慰。看开是一种“不纠缠、不折磨”的大智慧,放下包袱,轻装前进。

得意的时候,我们可以高兴,但不可以高傲,显出一副小人得志的嘴脸,要明白“花开有时,花落无声”的道理;失意的时候,我们可以难过,但不可以颓废,更不能够报废,要坚持“不经风雨,怎见彩虹”的信念。

得意不一定就能永远得好,失意也不一定就是完全失败。得意时,不可冲昏了头脑,当冷静思考退路和余地。月盈则亏,过犹不及,一味高歌猛进往往会碰壁。失意时,不可寒了自己的心,当积极准备,重新出发。人生即便掉到了谷底也不必惶恐,抬头看,往哪边走都是上坡路。

失意不快口,得意不快心。

失意的人，总有一肚子委屈。这些委屈憋着不舒服，总想将它向谁倾倒出来才好。而这些倒出来的委屈叫什么呢？叫做怨气。一个人不能有怨气。抱怨非但不能解决任何问题，还可能让你暴露更多的问题。在人们心目中，怨天尤人表示你心智浅薄、缺乏自信，没有独立面对困难和逆境的勇气。在官场和职场上，领导不喜欢怨天尤人的下属，同僚们也不爱听祥林嫂式的抱怨。在商场上，叹时机、怨命运、怪他人是没有人同情的。这里允许失手，因为失一手还可能赢一手，但不会允许失意，因为失意的人很可能失去信心，从而导致彻底的失败。情场上也不欢迎失意者，无休止的诉苦、唠叨展现的是一个懦弱、无能、心胸狭隘的你，只能让你的爱人感到失望。

得意的人，总夹不住自己的尾巴。这条尾巴时不时地就要翘起来向大家展示一下。而这条夹不住的尾巴叫什么呢？叫做傲气。一个人不能有傲气，至少不能无所顾忌地表露自己的傲气。在官场和职场上，有傲气的人是不受欢迎的，甚至还可能招致别人的妒忌，把自己变成众矢之的。越是得意时，做人就要越低调。在商场上就更不能过分得意忘形，暴发户的嘴脸不但可笑，也比较可恨。你占便宜可能就有人吃亏，不知收敛就更让人心理不平衡，要从你身上再找回来。情场上的人也得注意，别以为找了个好对象就到处炫耀、大肆吹嘘，给别人和自己的对象都带来尴尬。也别在自己爱人面前过多地炫耀你相对于他或她的优势，人为地制造一种不平等。不平等的感情是最易破碎的花瓶。

“得之，我幸；失之，我命。”明得失，知取舍，我们才能够拿得起，放得下。“福兮祸所伏，祸兮福所倚”，世界上的事情，永远是处在运动变化之中的，得意可能不过一时，失意也并非就是一世。古人云：“天欲祸人，必先以微福骄之，看他如何受；天欲福人，必先以微祸傲之，看他如何救。”一件好事后面，会不会紧跟着一件坏事，这要看我们对待好事的态度，反之亦然。

“得意看淡，失意看开”，这是一种很高超的修身智慧和处世哲学。掌握了它，我们就能在做人上收放自如，做事时进退自如。才能真正达到人生中的自在天地。



目 录

CONTENTS



1

第一章 得意不一定得益 失意不一定失败

很多时候，让我们得意扬扬的事情不见得会为我们带来真正的益处。然而，许多情况下，失意反而让我们有更多的收获。失去并不意味着就是不幸，而得到也并不是真正的幸福。因此，面对人生，我们应当学会把握人生的得与失，看透人生的得与失，看淡人生的得与失。

1. 别让得意变“包袱” / 003
2. 煮熟的鸭子也会飞 / 006
3. 有一种成功叫失败 / 009
4. 失去未必不幸，得到未必幸福 / 013
5. 失一手还可能赢一手 / 017
6. 第三只眼看得失 / 021

第二章 得意不忘形 失意不变形

得意不忘形，是做人的品质；失意不变形，是积极的人生态度。得意和失意都是人生弥足珍贵的财富。人生没有永远的得意与失意，只有永远的追求与前行。

1. 低下高贵的头，收起虚荣的心 / 027
2. 富而无骄则久 / 031
3. 降低你的优越感，摆平自己的心态 / 034
4. 低调面对得意 / 037
5. 失意不能矢志 / 040
6. 失意不能失望 / 043
7. 失意不能失格 / 046

第三章 得意瞧得起别人 失意瞧得起自己

世界上没有永远的得意者，也不会有长久的失意者。得意和失意其实都是一种生命暂时的状态。超越了得失，超越了自我，超越了情绪对你的不良影响，你就是把自己的事业推向了成功的前沿。咬定青山，持之以恒，你生命的航船就会到达幸福的彼岸！

1. 身段能放低，身价能提高 / 051
2. 别摆出高人一等的姿态 / 054
3. 不独享荣耀，才是真荣耀 / 057



4. 为人留面子，为己留退路 / 060
5. 失意，别失掉了自己 / 064
6. 别拿失意为借口折磨自己 / 068
7. 输得起，就能赢得起 / 071
8. 地低能纳海，人低可成王 / 074

第四章 得意不招人忌 失意不讨人厌

得意者神采飞扬、满面春风、到处张扬，必定会引来一些“红眼”。谁不希望自己是一个令人敬佩、受人拥护的得意者呢？没有人愿意在别人忌妒的眼神里得意扬扬，即便得意，也难以踏实享受得意。

当失意者一副无精打采、灰头土脸、满目绝望的样子时，不但是别人，就是自己，也根本不愿意看自己一眼。加之许多失意者又会满腹牢骚，一副全世界都欠自己的样子，不但不会让人同情，还会引起别人厌恶。

1. 做事忌吹嘘，口出狂言祸必至 / 079
2. 平常心做非常事 / 082
3. 虚怀若谷聚人气，居功自傲遭人忌 / 085
4. 露锋于外，反伤己身 / 089
5. 早起的虫儿被鸟吃 / 092
6. 失意不能失风度 / 095
7. 别为自己的失意找借口 / 098
8. 没有人愿意做你情绪的垃圾桶 / 101

第五章 得意不快心 失意不快口

得意的时候不快心，人心一旦浮躁，就会急功近利，忘乎所以，甚至见利忘义。失意的时候不快口，嘴巴一旦快活，往往人就会遭受痛苦。任何时候都应当谨言慎行，应当处处为自己、为别人留余地，逞一时口舌之快必然会招致祸患。

1. 得意时要记住一个“忍”字 / 107
2. 做事要高调，做人要低调 / 110
3. 自满者败，自矜者愚 / 113
4. 自己得意要懂得补偿别人的失意 / 116
5. 不居功，才能功德圆满 / 119
6. 万言万当，不如一默 / 122
7. 你的人生抱怨不起 / 126
8. 感谢让你失意的人 / 129
9. “快口”让你更失意 / 132

第六章 得意当自惕 失意当自励

一个人在得意的时候应当警惕自己，避免自己走下坡路；一个人在失意的时候同样应当告诫自己不要就此放弃，继续走，总有一天能登上成功的顶峰。因此，得意的时候要自惕，失意的时候要自励。





1. 越得意时越不能忘记反省 / 139
2. 才高不需张扬 / 143
3. 功高不需气盛 / 146
4. 财多不需惹眼 / 149
5. 得势不需张狂 / 151
6. 没有绝对的好事 / 154
7. 越失意时越不应该失掉勇气 / 157
8. 身在低谷，任何方向都是上坡 / 161
9. 心宽路就宽 / 164
10. 最坏不过是从头再来 / 167
11. 失意给你挑战困难的机会 / 171
12. 在失意中放空自己，修炼自己 / 174

第七章 得意不留恋 失意不纠缠

得意的时候，别留恋，因为前方还有更多的挑战和更大的辉煌在等待你；失意的时候，不必时时在意失意。对于失意，每个人都应当持一种接受的态度，因为如果你想改变失意，首先必须去接受失意。

1. 为人不张狂，守得住辉煌 / 179
2. 高兴一晚上就好 / 182
3. 乐于超越成功，勇于挑战失败 / 186
4. 得意和失意的转换关系 / 190
5. 懂得放下，才能重新出发 / 193
6. 成长比成功更重要 / 196

第八章 把握得意 感谢失意

得意的时候，是人生的潜能得以充分发挥的最佳时期。得意时，人的精力、体力、才思达到高峰，是精力最旺盛、思维最敏锐、效率最高的时期。在得意之时更容易取得生命和事业的突破。因此，应当在得意之时，把握得意，顺得意之势，为得益之事。

失意，是一面镜子，能照见人生历程中的污浊；失意，是一丛荆棘，令你在心悸紧张中保持镇定。镇定中，我们细细品味人生，反复咀嚼艰辛，培养自身悟性，不断完善自己，失意而不失志，痛定思痛，重创业绩。

1. 顺得意之势，为得益之事 / 203
2. 追求更高的起点 / 206
3. 得意时完善自己，失意时磨炼意志 / 209
4. 困境给你成功的机会 / 211
5. 命运在打击中改变 / 215
6. 忘掉逆境中的不快乐 / 219
7. 困难是化了妆的幸福 / 211

第九章 得意要看淡 失意要看开

得意时，要将自己所得的荣耀、利益看淡，不把它当做自己永久骄傲的资本。一个人总是守在短暂的成功中炫耀自己，时过境迁，得意很快就会变成失意。得意的时候看淡得意，才能更持久地彰显人生



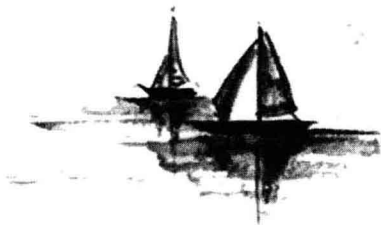
辉煌。

失意时，要将自己所受的挫折、痛苦看开，不把它当做自己停滞不前的理由。如果总是沉浸在已经过去的痛苦当中，即使伤口愈合，也无法再继续前行。因此，失意的时候应当保持进取心，寻找正确的方向，鼓励自己向前发展。

1. 福兮祸所伏，祸兮福所倚 / 227
2. 得之我幸，失之我命 / 230
3. 能持盈若亏，会安贫乐道 / 233
4. 幸福就是三个字：想开了 / 235
5. 看开不是看死 / 237

很多时候，让我们得意扬扬的事情不见得会为我们带来真正的益处。然而，许多情况下，失意反而让我们有更多的收获。失去并不意味着就是不幸，而得到也并不是真正的幸福。因此，面对人生，我们应当学会把握人生的得与失，看透人生的得与失，看淡人生的得与失。

第一章 得意不一定得益 失意不一定失败





1. 别让得意变“包袱”

当鸟翼系上了黄金时,就再也飞不远了。

——泰戈尔

也许,让人满怀欣喜、令人得意扬扬的成就并不一定会对你产生积极影响;也许,暂时的成功还会给你带来消极后果,因为,对有的人来说,成功也可能是一个沉重的包袱,它让人们无法轻装前行,使人们停止了进取的脚步。

人类从未停止过对宇宙的探索,关于月球,产生了不计其数的神话传说。人类一直期待有朝一日能飞上月球一探究竟,而1969年7月的“阿波罗11号”登月飞行的成功为人类创造了奇迹,宇航事业的历史又翻开了崭新的一页。

尼尔·阿姆斯特朗和巴兹·奥尔德林是人类首次登月的两个人,但是,巴兹·奥尔德林却在获得成功的荣耀之后精神崩溃了。

划时代的壮举却变成了巴兹·奥尔德林的悲剧,原因就在于他对科学进步产生了狭隘的思维模式,他对科学进步的认识有了绝对的局限性。他没有意识到,个人的成功仅仅是宇航事业的一部分。登月飞行虽然是人类宇航事业上破天荒的壮举,但那绝非宇航科学发展的终点。巴兹·奥尔德林无法正确看待自己的伟大之举,最终精神崩溃。

如果没有登月计划的成功,巴兹·奥尔德林可能还在继续为航天事业努力着,贡献着。对于他来说,成功成为了一个包袱,让他失去了更多。

如果巴兹·奥尔德林能将登月飞行的成功看做是宇航事业上的突破,又能将其看做是宇航事业发展的一个新起点、新开端,悲剧就不会发生了。

一个人的功成名就有时候给人的是无尽荣耀,但如果不能以平和的心态去面对自己的成功,难免会被成功拦住了前进的道路。面对成功,沉溺于现状,荣耀的包袱就会压得自己无法前行。如果巴兹·奥尔德林不为自己的成功那样骄傲,不将自己的成就看做是多么了不起的事情,只是将登月成功看做是人类登月活动的起点,或者是人类试图在月球生存计划的第一步,巴兹·奥尔德林就不会为了自己的成功沾沾自喜以致精神崩溃。

有人曾经将诺贝尔奖说成是“死亡之吻”,原因就是对于许多作家来说,得到了诺贝尔奖的肯定,他们就被成功压得难以创作出好作品,因为沉溺在巨大的荣耀当中,使他们无法摆脱诺贝尔奖荣誉的束缚,让自己失去了前进的动力。

如果人们能了解到,成功对于自己仅仅是对暂时状态的一种肯定,而并非代表自己的终身成就,真正的成功者是不会因暂时成功而停止进取的。

人们为了激励他人或者激励自己常常会说这样一句话,“失败是暂时的,一切都会过去的”。那么从另一个角度分析,成功也是暂时的,一切成功也会成为过去,没有任何成就是永远的。因此,在得意之时,不要让眼前的“成功”成为前进的包袱。

真正的成功者不会因为成功而停滞不前,不会把这种成就当做自己追求的终点,用自己的成功将自己局限起来,成为自己继续前进的精神负担。

任何成功的光环下都会掩盖许多不足和伤痕,每一种成功都是一个新的起点。在它的后面,还有许多财富和未知等待人们去发现。

尼尔·阿姆斯特朗在登月之后说:“对于一个人来说,这只是一小步,但对人类来说,这却是巨大的一步。”我们为人类的进步感到自豪:人类



登上月球梦想终于实现了，人类在航天事业上取得了飞跃性的进展，人类航天史上有了新的里程碑，进入了航天研究的新纪元。我们不可能不为人类这样伟大的举动而感到自豪。但是，话说回来，正如阿姆斯特朗所说，这是人类巨大的一步，那么，人类只能走出一大步，不再迈出第二步了？

答案不言而喻。没错，任何国家在航天事业的研究上，或者干脆说在探索月球上从来没有因为尼尔·阿姆斯特朗和巴兹·奥尔德林登月成功而停止过，那只是一步而已，人类还将继续迈出第二步、第三步……

因此，成功的人没有必要用自己的成就将自己监禁起来，使自己再也无法继续前行。探索宇宙这样伟大的事业从来都没有因为取得任何成就而停止，我们就更没有必要让自己的成功将自己捆绑起来。

每个人一生的路都是呈阶梯状的。你向上一层，但那不代表是最高点，如果你背上了成功的“包袱”，你必定难以向前迈步，或者迈步十分艰难，甚至你会从所在的那个层次上滚落下去。为自己背上了成功的包袱就如同鸟儿的翅膀上系上了一块黄金，它不可能再飞得更高了。

成功可以享受，但不能沉迷。如果在成功中得意无法自拔，就很难再有突破性的前进，往往是非但原地不动，可能还会后退，这时候成功就成了一个累赘。

对于追求成功的人来说，每一次的成绩都是值得人们高兴的，但是，没有任何一个骄人的成绩是奋斗的终极目标。无论是个人还是集体，奋斗的目标是永无止境的。因此，我们在享受成功的同时不能让成功的光芒迷住双眼。

成功，对于任何人来说，都是对已经过去的努力的肯定，没有任何成功是永远的。