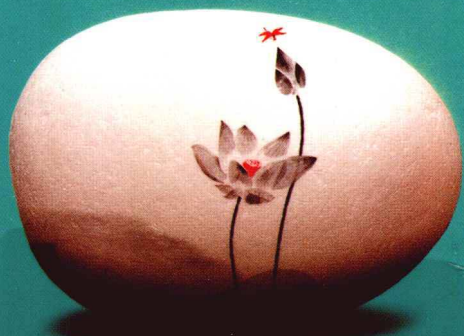


沉静力

世界如此喧嚣，你要沉心静气

沉静，不是单纯的平静，而是人生沉淀在灵魂深处的智慧，
是人生最美的状态。



所有成大事者都要拥有的强大心灵力量

表面的激烈是由于内心的单薄，真正的力量如同流水一般沉静。

在浮躁世界中成长、成熟、成功的终极自我提升技巧
在隐忍中蛰伏成长，在沉静中漂亮胜出

生命的魅力在于“沉静”。外表的沉静给人以美，内心的沉静给人以智慧。

外表沉静，

因神秘给人神圣之感，
因无争给人祥和之美。

内心沉静，

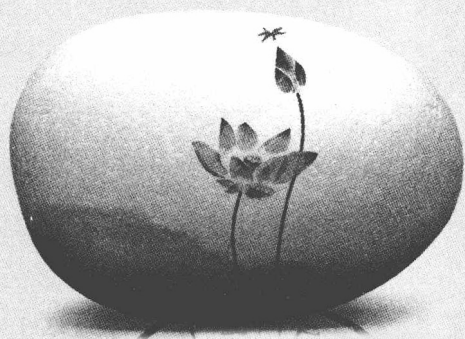
因淡泊而不受诱惑，因凝神而思远，
因镇定而从容，因而智慧常在。

心若不定，
人若浮萍。
心定则身定，
身定则万事可期。

“自控力”
“隐忍力”
“断舍离”
心灵实践版

沉静力

世界如此喧嚣，你要沉心静气



陆浩文·编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉静力:世界如此喧嚣,你要沉心静气 / 陆浩文编著.
—北京:中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3384-1

I. ①沉… II. ①陆… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第050774 号

沉静力:世界如此喧嚣,你要沉心静气

编 著 / 陆浩文

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/233 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3384-1

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言



人生成功的因素有很多，沉静力则尤为重要，它是保证一个人成功的不可或缺的重要因素。沉静力，就是在繁华、浮躁、喧嚣的环境中沉住气、静下心，做一个沉稳、淡定的人。如果一个人拥有沉稳、冷静的心态，便可以在喧嚣浮华中恪守正气，在忍辱负重中蓄势待发，在新机遇中借势起飞。沉住气、静下心是做人、做事的大智慧，是拼搏路上的一盏指明灯，更是开启成功大门的金钥匙。

沉住气才能成大器。沉住气，是一个人成熟的标志，是成大事的基础。它既是一种生活态度，也是一种生活方式。无论是在生活、工作还是学习中，都要沉得住气；无论是在关键时刻还是在平时，也要沉得住气。沉住气，能使人心智清醒、审时度势、把握全局，从而能轻松地解决棘手难题，能顺利地渡过艰难难关。在处世、行动、心志、情绪上都要保持沉着冷静、不骄不躁。只有沉住气，脚踏实地地一步一步去干，才能步步为营，走向成功。

静下心才能接近世界。在人生的旅程中，人们追逐着、奋斗着、朝圣着、迷茫着、失去着，用有限的精力背负了过多的包袱，经常诚惶诚恐、患得患失、不知所从。殊不知，尘世中万事都要讲究随缘，顺其自然。随是一种豁达、一份洒脱，让自己过得从容洒脱、豁达乐观一些，随心而行、随性而生、随情而动，生命才能真正的自在。很多人不懂这个道理，认为自己明明已经很努力、很认真地



去对待生活和工作，却始终不如意，也不快乐；无论自己怎样去付出，总觉得自己仍处在尘世的边缘，无所获，也无所得。人之所以不快乐，是因为我们的内心不静，追求的太多，往往追求那些原本不属于自己的东西，追求比别人更富有、更幸福、更成功……欲望的沟壑永远也无法填满，只有看淡人生的得失、珍惜所有，才能在纷扰的尘世中活得惬意、坦然。

这个世界是如此的喧嚣、浮躁，一个人在面对名利、虚荣、贪婪、得失时，往往容易迷失方向、迷失自我，这时就需要静下心来，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。放下宠辱和繁杂，方能安详自在，这是一种为人处世的方式，也是一种安详恬淡、处变不惊的心态。只有静下心来，才能看得清时局，才能把握住机会，最终成就自我、走向成功。

读本书能使读者做到遇事沉着、厚积薄发，见微知著，最终走向人生的最高峰。本书上篇从心智、谋略、情绪、语言、行动、处世六个方面全面细致地阐释“沉住气”的人生智慧，教导读者如何做到沉着冷静地对待得失与成败，能够让读者真正地领悟到“沉住气才能成大器”的深刻道理。下篇教导读者如何面对喧嚣世界、虚荣贪婪、选择得失、疲惫迷茫，只有心灵宁静了，不被外界所扰，才能聆听内心深处最真实的声音。让浮躁的心平静下来，你才能更清楚地去接近自己的目标，世界才会离你更近。

本书语言生动、感情细腻、文字优美、逻辑缜密，作者在论述道理的同时穿插了大量的事例，使文章读来更加灵动而深刻。相信本书中诠释的人生智慧能够与你产生共鸣，从而让成功离你越来越近。



上篇 沉住气的人生才能成大器

人生在世，全凭一口气，无论是志气、勇气、才气亦或是傲气，都要沉住。这是一个事业成功的开始，更是成熟的标志。正所谓“一忍可以制百勇，一静可以制百动”。人生就如航行在大海中的一只小船，只有在狂风巨浪中沉得住气，把盘掌舵，才可能扬帆远航，笑傲江湖。

第一章 承载寂寞，忍耐苦痛：心志上要沉得住气

在拼搏的道路上，最怕的是孤独，最难耐的是寂寞，最无法忍受的是痛苦的煎熬。要想到达成功的彼岸，就要沉得住气，耐得住寂寞，忍得住痛苦。化茧成蝶，需要一段寂寞的等待；沉得住气，才能成就人生的精彩。

- ❶. 寻梦，就要耐得住寂寞 >>>_2
- ❷. 磨砺出宝剑，苦寒出梅香 >>>_5
- ❸. “熬”得住，才能挺得起 >>>_9
- ❹. 用耐心等待花开 >>>_11
- ❺. 千万别在成功之前倒下 >>>_14
- ❻. 韬光养晦，得意时勿忘形 >>>_17
- ❼. 沉得住气，才能积弱为强 >>>_20

第二章 胸藏甲兵，腹隐韬略：谋略上要沉得住气

有远大抱负者，必能忍能耐，有卧薪尝胆、忍辱负重之势。想要获得成功，同样也需要有一种谋略，在忍耐中抓住机遇，伺机而动，拥抱成功。只有在逆境中沉得住气，才有可能成就一番伟业。耐不住气的人，终究踏不进成功的大门。

- ❶. 忍辱负重，待到山花烂漫时 >>>_25



- ❷. 鹬蚌相争，渔翁得利 >>>_28
- ❸. 善藏锋者，能成大器 >>>_32
- ❹. 软硬兼施，做人难得的艺术 >>>_35
- ❺. 抓住机遇，趁势而上 >>>_41
- ❻. 欲擒故纵，先予后取 >>>_43
- ❼. 迂回前进也是一种成功之术 >>>_46
- ❽. 知己知彼，才能百战百胜 >>>_49

第三章 鲁莽是魔，冲动是鬼：情绪上要沉得住气

面对当前压力繁重的大环境，每个人都会产生烦躁、压抑、埋怨等负面情绪，但不能被这些情绪所掌控，面对这些情绪，要学会冷静、克制，不能冲动。负面情绪伤人伤己，如果不能沉下气，不能很好地控制自己的情绪，那么就会诸事不顺，影响自己的工作、生活以及社会交往。

- ❶. 学会掌控情绪，路会更宽广 >>>_51
- ❷. 让心胸如海般宽广 >>>_55
- ❸. 别太情绪化 >>>_59
- ❹. 沉淀心气，脚踏实地 >>>_62
- ❺. 耐心点，心急吃不了热豆腐 >>>_66
- ❻. 遇事沉着冷静，像山一样沉稳 >>>_68

第四章 舌底生事，祸从口出：嘴巴上要沉得住气

祸从口出、言多必失。一个人无论是在工作中，还是在人际交往中都要放低姿态，保持低调，在嘴巴上要沉得住气，不能信口开河。在复杂多变的环境中，要做到三思而后说、行，面对冷语嘲笑也要报以微笑的态度，嘲笑便不攻自灭。

- ❶. 用微笑抵挡嘲笑 >>>_72
- ❷. 笑口常开，莫争辩 >>>_76
- ❸. 收敛自己，小聪明要不得 >>>_79
- ❹. 说话要委婉，别太直 >>>_82
- ❺. 说话要留有余地 >>>_86
- ❻. 三思而行 >>>_90

7. 有理不在声高 >>>_93

8. 说话要留点余地 >>>_96

第五章

动如脱兔，静如处子：行动上要沉得住气

在通往成功的道路上，有太多人希望找到一条捷径，可以少一些奋斗，少一些等待，少一些煎熬，却忘记“不积跬步，无以成千里；不积小流，无以成江海”的道理。成功没有捷径，只有迎着朝露脚踏实地地一步一步去走，才能不停地向成功迈进。只有在行动上沉得住气，才能适时地捕捉机会，洞察全局，实现人生目标。

1. 幻想如镜花水月，实干才能成就大业 >>>_100

2. 多耕耘，一路花香 >>>_104

3. 每天多做一点，成功就近一点 >>>_107

4. 事业因专注而成功，生命因专注而绚烂 >>>_112

5. 张弛有道，放松心灵的良药 >>>_115

6. 大目标由小目标组成，别因为倦怠而放弃 >>>_119

7. 从小事着手，方成大事 >>>_121

8. 按计划行事，成功便如沙漏一样简单 >>>_125

第六章

收敛锋芒，不骄不狂：处世上要沉得住气

世道艰险，人心困苦。身处闹市之中，需要掌握一种大智若愚的处世哲学，学会收敛自己的才华、锋芒，避免成为众矢之的。人生难得糊涂，糊涂得乐，理智的“糊涂”可化险为夷，聪明的“糊涂”可平息矛盾。只有在为人处世上做到沉住气静下心，才能终成大器。

1. 难得糊涂，让人生更美妙 >>>_128

2. 该糊涂时就糊涂，好奇会害死猫 >>>_131

3. 把智慧藏起来，做个糊涂的精明人 >>>_135

4. 学会隐藏你的真实意图 >>>_138

5. 大智若愚，是一种处世哲学 >>>_140

6. 半痴半呆，才是真聪明 >>>_143

7. 花要半开，酒要半醉 >>>_146



下篇 心灵有多静世界就有多近

这个世界是如此的喧嚣、浮躁，一个人在面对名利、虚荣、贪婪、得失时，往往容易丧失方向、迷失自我，这时就需要静下心来。只有心灵宁静了，不被外界所扰，才能聆听内心深处最真实的声音。让浮躁的心平静下来，你才能更清楚地去接近自己的目标，世界才会离你更近。

第七章 宠辱不惊，陌上花开：喧嚣时要静得下心

娑婆世界，繁华万千。滚滚红尘中的繁华与喧嚣，使很多美好的事物改变了原本的模样。身处喧嚣之中，要试着保持一颗宁静之心，去除喧嚣，享受安宁，为自己的心寻一片清凉。从容地面对失去与拥有，你才能轻松地呼吸花的芬芳，才能惬意地轻抚春的雨露。

- ❶. 浮躁是成功的绊脚石 >>>_152
- ❷. 活出简单的姿态 >>>_155
- ❸. 万物皆空，活在当下 >>>_157
- ❹. 别让名利牵绊了心灵 >>>_160
- ❺. 心灵“回收站”要及时清空 >>>_162
- ❻. 甘于寂寞，冰雪掩梅梅自香 >>>_165
- ❼. 学会和自己的心灵独处 >>>_169

第八章 抛却浮华，幽兰自若：虚荣时要静得下心

虚荣心是一种被扭曲了的自尊心。有太多的人沾染了爱慕虚荣的毛病，对金钱名利的追逐多过对真善美的渴求，这是一种心灵的退步，而不是成长。浮华世界，人更需要一种谦卑的姿态，以一颗平静的心泰然面对得失、成败。一切浮华终将归于平静，守住自己宁静的心灵，我们的生活才会变得实在而潇洒。

- ❶. 华而不实的面子，不要也罢 >>>_172
- ❷. 淡泊虚名，三十功名尘与土 >>>_175
- ❸. 功名前要一身正气 >>>_178

- 4. 在虚荣面前守住平常心 >>>_181
- 5. 宠辱不惊，不悲不喜 >>>_184
- 6. 繁华过尽皆成梦，平淡人生才是真 >>>_187

第九章

心念清净，莲花处开：贪婪时要静得下心

贪婪，犹如一张无形的网，欲望愈大，张力愈强。贪婪的人贪得无厌，却注注一无所得。因此人生短暂，精力有限，该放手的，就不要紧握手中；想要真正地拥有，就要懂得取舍，不要等到失去了才开始挽留。静下心来，不要让贪欲控制了你的心智。无欲无求，你将得到心灵的释放与自由，也会收获一片碧海蓝天。

- 1. 别让财富驾驭了你 >>>_190
- 2. 见好就收，莫贪心 >>>_193
- 3. 人生有时需要放手 >>>_196
- 4. 赠人玫瑰，手有余香 >>>_199
- 5. 淡然人生，知足常乐 >>>_201
- 6. 心无杂念，静如止水 >>>_204

第十章

缘来缘去，得失坦然：得失时要静得下心

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生得意时，人们常常高兴、开怀；人生失意时，人们常常沮丧、消沉。得与失，相辅相成，有得必有失。有时失去是一种痛苦，有时失去也是一种幸福；走过了青春岁月，才能收获成熟……不必因“得”而沾沾自喜，也不必因失而郁郁寡欢。在得失面前，最需要的是守住一颗冷静的心。漫步人生路，不以得喜，不以失悲；宠辱不惊，笑看风云，从而收获一份淡定与豁达。

- 1. 跳出成功的光环看自己 >>>_207
- 2. 放低姿态，活出精彩 >>>_210
- 3. 忍辱负重，终能化茧为蝶 >>>_213
- 4. 成功，就是先做力所能及之事 >>>_216
- 5. 不完美的人生也精彩 >>>_219
- 6. 缘分可遇不可求 >>>_222
- 7. 你若安好，我便晴天 >>>_224



8. 不以物喜，不以己悲 >>>_227

9. 万事随缘 >>>_231

第十一章 重整心情，宁静致远：疲惫时要静得下心

在生命的旅程中，我们每个人都追逐着，身上都背负着太多的东西，有梦想，有功名，有幸福……殊不知，在背负着这些沉重的包袱匆匆前行的旅途中，往往压抑了你的身心，使你变得疲惫不堪。有的人懂得利用各种方式进行自我解压，有的人又不会适当地释放压力，终日诚惶诚恐，心衰力竭。但只要有一份美丽的心情，就会觉得欣慰，就会充满自信。疲惫时，请静下心来，你会发现，前方依旧美好，幸福就在眼前。

1. 卸下包袱，放飞心灵 >>>_234

2. “简单”的生活才能“减担” >>>_237

3. 有“加”有“减”的人生，才能收放自如 >>>_240

4. 人生中的“不为” >>>_242

5. 有张有弛，才能生活快乐 >>>_245

6. 选择正确的方向，一路前行 >>>_248

7. 摆脱心理疲惫，重新激情 >>>_251

第十二章 睿智从容，淡定取舍：抉择时要静得下心

人生路漫漫又修远，一个人在追逐梦想的过程中总会面对这样或那样的抉择。在抉择的三岔路口，你往往会举棋不定。当你追求卓越不凡时，要试着扪心自问：“这是否是自己真正想要的东西？”你要时刻保持冷静，审视自己的内心，剔除杂念，脚踏实地的朝着自己的目标迈进，一定不要好高骛远。只有内心清醒，才能在自己的人生舞台上划出绚丽的舞步。

1. 做自己，才能与众不同 >>>_254

2. 活出真我，才精彩 >>>_258

3. 有主见，为自己的心灵做主 >>>_261

4. 以梦想之名，渴望一场美丽的绽放 >>>_264

5. 执着专一，才能成功 >>>_267

6. 从容取舍，只在一念间 >>>_270

7. 人生有时需要放弃 >>>_272



上 篇

沉住气的人生才能成大器

人生在世，全凭一口气，无论是志气、勇气、才气亦或是傲气，都要沉住。这是一个人事业成功的开始，更是成熟的标志。正所谓“一忍可以支百勇，一静可以制百动”。人生就如航行在大海中的一只小船，只有在狂风巨浪中沉得住气，把盘掌舵，才可能扬帆远航，笑傲江湖。





第一章

承载寂寞，忍耐苦痛： 心志上要沉得住气

2

在拼搏的道路上，最怕的是孤独，最难耐的是寂寞，最无法忍受的是痛苦的煎熬。要想到达成功的彼岸，就要沉得住气，耐得住寂寞，忍得住痛苦。化茧成蝶，需要一段寂寞的等待；沉得住气，才能成就人生的精彩。

◆.寻梦，就要耐得住寂寞

也许很少有人能具体地说清寂寞到底是什么，但它却从来不曾消失过，反而如影随形，存在于每个人的心中。

有时，寂寞是一种考验。是否耐得住寂寞，是对坚守的考验，有的人能够守住精神的底线，有的人却成了道德的叛徒；同时，也是对修炼的检验，有的人面对诱惑，从容镇静，能够参悟人生的真谛，有的人却被生活所控，跌到地狱的深渊。

守得住寂寞不一定都能走向成功，但所有的成功必经过与寂寞奋争的过程。可以说，耐得住寂寞是生命真正成熟的重要标志之一，因为这需要

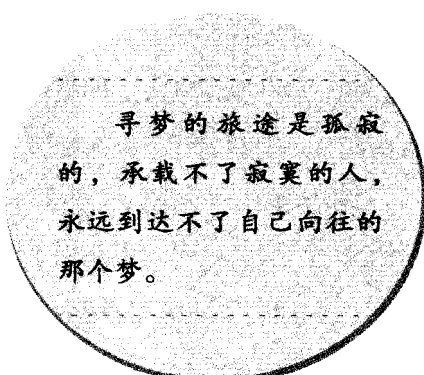
一种对人生坚定的信念、对梦想强烈的追求，以及坚韧的持守力和意志力。唯如此，人生始有所成。

李时珍的家族世代从医，世代长者都是远近闻名的“铃医”。李时珍的父亲李言闻是当地的名医。在当时社会中，民间医生的地位很低，李家常受官绅的欺侮。因此，父亲决定让二儿子李时珍读书应考，以便一朝功成，出人头地。

李时珍自小体弱多病，然而性格刚直纯真，对空洞乏味的八股文不屑一顾，自十四岁中了秀才后，又三次到武昌考举人，均名落孙山。于是，他放弃了科举做官的打算，专心学医，并向父亲表明决心：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难。”

李言闻被儿子的坚诚所打动，终于同意了他的要求，并精心加以辅导。在父亲的启示下，李时珍认识到，“读万卷书”固然重要，但“行万里路”更不可少。于是，他穿上草鞋，背起药筐，在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，远涉深山旷野，足迹遍及河南、河北、江苏、安徽、江西、湖北等广大地区，以及牛首山、摄山（古称摄山，今栖霞山）、茅山、太和山等大山名川。

他深入实地进行调查，遍访名医宿儒，每到一地，就虚心向各种人物请教，其中不乏有采药的、种田的、捕鱼的、砍柴的、打猎的。其中，连《神农本草经》都说不明白的“芸苔”，就是在一位种菜老者的指点下，经过察看实物而得知的：芸苔实际上就是油菜，头一年下种，第二年开花，种子可以榨油，于是，这种药物便在他的《本草纲目》中被一清二楚地解释出来。



寻梦的旅途是孤寂的，
承载不了寂寞的人，
永远到达不了自己向往的那个梦。



如此种种，李时珍既“搜罗百氏”，又“采访四方”，搜求民间验方，观察并收集药物标本。经过长期的实地调查，他搞清了许多药物存在的疑难问题，终于万历戊寅年（公元 1578 年），完成了《本草纲目》的编写工作，先后历时 27 年。

全书约有 190 万字，52 卷，载药 1892 种，新增药物 374 种，载方 10000 多个，附图 1000 多幅，成了我国药物学的空前巨著。其中纠正前人错误甚多，在动植物分类学等许多方面有突出成就，并对其他有关学科（生物学、化学、矿物学，地质学，天文学等）也作出了不小的贡献。达尔文称赞它是“中国古代的百科全书”。

显然，李时珍的寂寞不是由于百无聊赖、无所事事，也不是散淡与停滞，更不是所谓的孤独或寂灭。他的寂寞是一种不凑热闹、不赶时髦、不追风潮的生活境况和生存方式。只有沉得住气的人，才能收获冷静和智慧，不为浮躁世俗所左右，在充足的思考空间中沉淀、积蓄，而后发。

人生不需要急于去发表任何宣言，关键是要诚实而又慷慨地抛洒汗水，特别是在他人与环境对自己尚不理解的情况下，仍能保持住一颗沉稳而平和的心，这便是甘于寂寞的超凡风度。“十年寒窗无人问，一举成名天下知”这句话正是表现了寂寞与成功的关系。大凡最终达到成功彼岸的人，大都因为他们能够在无人问津的寂寞中坚守住自己心中的梦想。

相比于家喻户晓的名作《围城》，钱锺书先生的《管锥编》似乎并没有引起十分热烈的关注。而更值得我们注意的是，《管锥编》的写作环境正好恰切地反映了钱老为人淡泊、寂寞治学的品格。

《管锥编》是一篇体大思精、享名于世的笔记体学术巨著。在本书中，钱先生对《周易》、《毛诗》、《左传》、《史记》、《太平广记》、《老子》、《列子》、《焦氏易林》、《楚辞》以及全上古三代、秦汉三国六朝文等古代典籍进行了详尽而缜密的考疏，范围由先秦迄于唐前，涉及音

韵、训诂、经义、比较文化等多门学科。

而这一巨著竟是钱锺书在“文革”期间被下放到干校时完成的。从1969~1972年，整整三年的时间里，钱锺书老先生不以物喜，不以己悲，在默默无闻的状态下，一字一句地写成了《管锥篇》。

万千个普通人，没有谁能保证自己将来一定会成功，但他们的选择是耐住寂寞。寂寞不是消极厌世、颓唐沮丧，而是对追名逐利、浮躁骄矜的一种睥睨，是对市侩俗气、纸醉金迷的一种鄙视，是在宁静淡泊、耿介拔俗中默默耕耘的一种精神境界。

正因为这样，那些耐得住寂寞的人常有着广阔的心灵世界，有自己理想的绿洲和希冀的花朵，更有一颗赤子之心和乐于奉献的情怀。在寂寞中，他们不但默默耕耘，还凭借一己良知和理性，严格地塑造、鞭策并完善自我。如此，人生才不会肤浅，其精彩方才体现。

◆.磨砺出宝剑，苦寒出梅香

“十年磨一剑”，可见此剑凝聚了剑客多年心力，非同一般。“霜刃未曾试”，可知剑刃寒光闪烁、锋利无比，却从未一试。虽说“未曾试”，而跃跃欲试之意已流于言外。这是一种泰然自若的心态、一种“有志者事竟成”的气度，更是一种成就大器的智慧。

然而在如今的快餐时代，很多人都会以社会过于浮躁为借口，有意无意地就趋向于急功近利。可是，没有这“磨”的精神，在充满崎岖的人生之路上，又怎能坚定不移地朝着那个既定目标走下去？只有这种“磨”，



十年磨一剑，霜
刃未曾试；沉得住气
才能厚积薄发，一鸣
惊人。

才能体现出一种人生价值，闪烁出一种人格光辉。

有人说，用十年磨一剑，这时间太长了，是浪费青春、荒芜生命。可是，它并非无谓的等待，更有别于怯懦的忍耐。因为，后者只是为了生存、或是为了安逸的变相逃避。长期磨砺，是为了实现宏大目

标的积淀。只有塌下心、沉住气，才能厚积薄发。

三国时期的司马懿是在曹操赤壁之战败后投靠他的，这恰好抓住了曹操大败后求贤若渴的机会。但曹操生性谨慎，看得出司马懿胸怀大志，就故意让其不近身委以重任，而叫他辅佐曹冲。这时司马懿没有选择离去，而是尽心尽力地留在曹冲身边。

在宫廷斗争中，曹冲死于非命，曹操又命司马懿另侍新主。但这时曹丕、曹植、曹彰等前景未明，于是他继续选择了隐忍，为曹冲守灵三年。蛰伏数年，待曹丕前景明朗后，他才重出江湖，加以辅之。

在朝中，曹氏家族一直对他打击中伤，令他几次三番被贬，甚至有性命之危，但他凭借自身的智慧和坚韧挺了过来，最终奠定了司马家族在魏国的地位，篡得政权。

综观三国，英雄辈出，像蜀国的诸葛亮、关羽、张飞、赵云，吴国的周瑜、孙乾、陆逊，等等。但司马懿性格坚韧，不露锋芒。他的隐忍并非无意地等待，纵然在被其他重臣排挤、不得大势的险恶情况下他也能求得自保。因为他时刻不忘自己的抱负，为了终有一日的“薄发”而“厚积”。十年磨一剑，剑一出鞘就能君临天下。

我们练不出关张赵的武艺，也没有刘备的皇室血统，更不能达到诸葛亮的神机妙算，但我们可以修炼出司马懿坚韧隐忍的品质。