

人生三大绝学

淡定
低调
舍得

冯知行◎编著

RENSHENG SANDA JUEXUE

一个人的成功必须要有三大基石。

一是**坚强**，二是**合群**，三是**智慧**。

淡定是内在的坚强，低调是融众合群的外在表现，
舍得则是一种平衡得失的选择智慧。



 海潮出版社
Hai Chao Press

人生三大绝学

淡定
低调
舍得

冯知行◎编著

RENSHENG SANDA JUEXUE

一个人的成功必须要有三大基石：
一是坚强，二是合群，三是智慧。

淡定是内在的坚强，低调是融众合群的外在表现，
舍得则是一种平衡得失的选择智慧。



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三大绝学：淡定 低调 舍得 / 冯知行编著

— 北京：海潮出版社，2014.6

ISBN 978-7-5157-0669-6

I. ① 人… II. ① 冯… III. ① 人生哲学 — 通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 101805 号

书 名：人生三大绝学：淡定 低调 舍得

编 著：冯知行

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：16

字 数：166 千字

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0669-6

定 价：28.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



心淡则静，静则慧生，定则不惑，志明神清。诸葛亮给他儿子的信中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学，须静也；才，须学也。非学无以广才，非志无以成学。”这是诸葛亮一生的体会。今天读来，还是那么发人深省。

俗话说，一口吃不了胖子，一锹掘不出水井。任何事情的发展都有特定的过程，如果将焦灼浮躁，狂悖鲁莽的情绪带到工作和学习当中，不仅不能促进事情的发展，反倒会弄巧成拙，导致南辕北辙的后果。“拔苗助长”、“欲速则不达”，说的就是这个道理。因此，认清现实、脚踏实地，从小处着眼、从低处做起，才是做人做事的指导原则。只有时时保持宁静的心态，淡然地看待得失，才能克服在前进中遇到的阻力，最终到达胜利的彼岸。

然而，平静、淡定的心态并不是人人都能做到的，心平气和是一种境界、一种气度和修养。

淡定之要，非关忙闲，首先在于正心诚意。心正则无邪，胸怀开阔，志存高远，淡泊名利，无贪欲不强求，自然不为进退所扰，为宠辱所惊。意诚则专注，博学广识，世事通达，不为表象所惑，不为人情所困，不为俗事所扰。

低调，指的是在做人方面必须检点的一种内敛行为，必须摆正的一种稳重姿态，必须保有的一种谦逊言辞，必须持有的一种处世风格。低调既是一种姿态，也是一种风度，一种修养，一种品格，一种智慧！

言语上低调最容易被他人接受。与人谈话切不可让人感觉你有傲气或是瞧不起人、教训人、挖苦人。冤家越少越好，如果因为恶语伤人而招惹冤家对头，那就太不值得了。要在低调中不断修炼自己，退一步海阔天空，忍一时风平浪静。对于别人的过失，必要的指责无可厚非，但能以博大的胸怀去宽容别人，就会让世界变得更精彩；为人态度上的恃才傲物，目空一切，固显个人英雄气概，但曲高者，和必寡；木秀于林，风必摧之；行高于众，众必毁之。“大智若愚”的低调行为才容易被大家接受，这也是一个人成就大事的前提。

低调不等同于消极，胆小怕事，推诿扯皮，不负责任；也不是怯懦可欺，而是一种有底线的坚持和面对现实的积极适应。

自身足够强大，身边也团结了一群可用之人，我们是不是就一定能够成功了呢？还不够，因为成功意味着你的每一个决定和选择必须正确，所以，你还要有习知舍得的大智慧。

在汉语中，“舍”与“得”是连在一起的。想来，没有舍，就没有得，舍中有得，得中有舍。可不是吗？鸣蝉勇敢地甩掉了束缚在自己身上的外壳，所以获得了在树上高唱的自由；壁虎在危险的时候，果断地抛弃自己的尾巴，所以保全了自己弱小的生命……

著名作家贾平凹说：“舍与得实在是一种哲学，也是一种艺术。”人生其实是一个不断选择的过程，选择的结果就是人生。既然一生中

有了选择，那就必然有“得”与“舍”。

这个意义上来说，“舍”本身其实就是“得”。古人说：“退一步海阔天空。”善于舍弃，主动向后退一步，反而会获得更多的利益，拥有更加广阔的发展空间。

人生有诸般苦，最难解脱的莫过于“放不下，舍不得”；而日常生活中，人们也常言“难以割舍”、“难舍难分”、“实在放不下”，这些司空见惯的思绪与情愫，体现了人们面对舍弃时一种痛苦与无奈。人的一生总是这样，面对着一个又一个无穷无尽的“舍”与“得”，在或主动或被动的不断选择之中，不难体会到这样的情形：总是想“得”的念头多，想“舍”的时候少；“得”之兴奋不已，“舍”之却懊恼难当；故想“得”易，想“舍”难。

勇于追求，是一种精神；勇于舍弃，是一种境界。世上因有了勇敢的追求而多姿，世间因有了明智的舍弃而精彩。从古至今，有不计其数的著名人物，取得了彪炳史册的丰功伟绩或在世人们心中留下了不可磨灭的印象。从某种角度上来说，他们的成功，无不得益于对“舍得”二字的深刻理解和恰当把握。田忌与齐王赛马，舍弃了对“战无不胜”的追逐，获得了全局的胜利；苏轼仕途坎坷，舍弃了安逸闲适的生活，获得了“明月几时有，把酒问青天”的千古绝唱；诸葛亮自出茅庐，匡扶汉室，鞠躬尽瘁，死而后已，舍弃了私益，获得了百世芳名；越王勾践亡国被俘，卧薪尝胆，饱受凌辱，舍弃尊严和安逸，得到了江山社稷的光复；陶渊明仕途不平，历尽沧桑，后归隐于山林泉下，舍弃了名利，充分享得了自然的奇趣；王羲之勤练书法，终成书法大家，可谓舍弃闲娱，付出了巨大的努力，获得“书圣”的殊

荣；李时珍一生行医济世，救死扶伤，可以说是舍个人之安乐，得天下之安康；林则徐凭借一身正气于虎门销烟，捍卫国家尊严，可以说是舍个人之安危，得民族之大义……

人生一世，就是这样在“得”“失”之间度过和完成。有所得，必有所失；有所失，总有所得。



卷一 淡定

静以修身，正心诚意	003
静心，成功的助推器	005
正心：舍小我以从大公	008
守住本心，外邪不侵	012
旁门左道，虽成莫羨	015
保持平常心	016
绝不放弃道德	019
诚意：宁受损，不食言	022
守住底线，心无挂碍	026
俭以养德，清廉养志	028
安贫乐道，达观知命	032
不为物欲所困	034
知足常乐	038
不是我的，决不贪图	041
清心寡欲，淡泊名利	043
患得患失终有失	046
志闲少欲，少欲知足	050
唯心安处，即是故乡	052

摆正“义利”关系	054
不为名利所累	057
功名不必计较	059
虚荣无需贪图	061
不要以有限追逐无限	064
自我控制，自我约束	066
学会控制自己的坏脾气	070
遇事从容，挫而不折	072
妥善化解负面情绪	075
镇之以静，克制自我	076

卷二 低调

俯身安放成功的基石	085
像野草那样默默地生长	087
处卑而后知登高之危	089
低头就能够使道路变宽	091
低调是受人爱戴的秘诀	094
正确看待“成名要趁早”	096
富贵不夸耀，才高不傲人	099
重剑无锋，过犹不及	099
出头的椽子先烂	102
不显山不露水	104
得意不可忘形	107
从高处走下来	109
得饶人处且饶人	111
识时务者为俊杰	113
以退为进，游刃有余	115
隐伏等机，伺时而动	117

必要时，面子也可舍弃	119
你善于使用保护色吗	121
示弱也是一种风度	123
低调有度	125
低调做人不是低人一等	127
与世无争也是一种竞争	129
低调不等于失败	131
低调也要挺起你的胸膛	133
低调不等于低标准	135
低调不等于胆小怕事	137
在低调中奋进	138
低调为了寻找更好的机会	140
暂时藏身以图远大目标	142
不要把较量摆放在明处	145

卷三 舍得

舍小才能得大	149
平衡舍与得、成与败	149
学会理智地舍弃	152
该舍弃时就千万不能“舍不得”	155
危机时要有果断舍弃的魄力	156
顾全大局，舍小取大	159
以最适合的方式选择与舍弃	162
学会忍耐和吃亏	163
该放弃就放弃，不可贪大求全	166
该认输时就认输	168
心无旁骛地把握主要目标	169
超越眼前得失	171

既要考虑将来，也要顾及当前	172
换个角度看得失	174
参与竞争不可把名利看得太重	175
欲夺之，必姑与之	176
钓“大鱼”的学问	179
先让利给别人	182
不计较一时得失才是精明	187
做“做不得”的生意	189
吃亏赔钱也要讲信誉	193
舍旧取新，不断超越自我	196
主动采取撤退战略	198
把成功归零	201
进步的先决条件	204
不断创造新的辉煌	207
舍弃不合时宜的东西，拥有开放的头脑	208
冒险，寻求新的突破	210
不要因为害怕错误而缩手缩脚	214
努力走出惯性思维	218
肯付出，才有回报	222
在你想得到之前，必须先有所付出	222
愿意投入，才能获得意外好运	224
要肯于付出努力，愿意从小事做起	226
循序渐进，避免“贪多嚼不烂”	228
痴迷才能成功	229
奖赏属于那些比别人干得多的人	232
付出你的忠诚	234
不要过于计较付出是否超过回报	236
积极主动地去做一些额外的工作	238

卷一 淡定



淡定是一种气度和修养，更是一种境界。心淡则静，静则慧生，定则不惑，志明神清。诸葛亮给他儿子写信说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学，须静也；才，须学也。非学无以广才，非志无以成学。”这是诸葛亮一生的体会。今天读来，还是那么发人深省。

任何事情的发展都有特定的过程，如果将焦灼浮躁的情绪带到工作和学习当中，不仅不能促进事情的发展，反倒会弄巧成拙，导致南辕北辙的后果。“拔苗助长”、“欲速则不达”，说的就是这个道理。因此，认清现实、脚踏实地，从小处着眼、从低处做起，才是做人做事的指导原则。只有时时保持宁静的心态，淡然地看待得失，才能缓解在前进中遇到的阻力，最终到达胜利的彼岸。

然而，平静、淡定的心态并不是人人都能做到的，心平气和是一种境界、一种气度和修养。

淡定之要，非关忙闲，首先在于正心诚意。心正则无邪，胸怀开阔，志存高远，淡泊名利，无贪欲不强求，自然不为进退所扰，为宠辱所惊。意诚则专注，博学广识，世事通达，不为表象所惑，不为人情所困，不为俗事所扰。

静以修身，正心诚意

每临大事有静气，便如深水表面，总是波澜不惊，临危不乱，处胜不骄，凡事从容不迫，举重若轻。

现在的工作节奏的确有些快，再加上各种可有可无杂事琐、应酬，“眼睛一睁，忙到熄灯”，实在是烦不胜烦。所以，我们要学会忙里偷闲，闹中取静。偷闲不是偷懒，取静不是怕事，就是每天拿出一定时间“踱方步”，定神静虑，让自己冷静下来，把心思用在真正需要筹谋的大事情上。

越是纷繁复杂，就是越是要澄思静虑下来，祛除一切情绪的干扰，保持头脑清醒，以鉴天地之精微，以察万物之规律，感悟到闪现出来的那么一点灵光。即使我们对身边的一切无法完全掌控，静下心来，稳住情绪，认真思考解决问题的方法，即便真的找不出解决问题的办法，也应当摆出坦然应对，兵来将挡的姿态，这样不仅对稳定军心，稳住局势有大益，同时也减少了六神无主、慌乱无措中昏招迭出的可能性。

古罗马的恺撒在得知自己的妻子与一个政治家通奸后，并未情绪失控，贸然出手，虽然以他的权势地位完全可以惩处那个人。而冷静地与自己的妻子离了婚，并在后来重用了那个与他妻子通奸的人。恺撒并不是傻瓜，他是一个有着很强的权力欲望的人，他之所以能够不理睬自己妻子的背叛行为，还能稳得住心绪，是因为他对自己的地位和威望有着极强的自信，他胸怀天下，相信属于他的东西始终是他的。

试想一下，当一个人手握权柄和绝对胜算、足以将对手和敌人一脚踩碎，却在自身利益受到侵害的情况下，还能保持清醒的头脑，克制自己的愤怒，以大局为重，这需要何等的定力！这定力，绝对不是懦弱，也不是妇人之仁，

更不是纵容和放任，而是修身修出来的大金刚智慧。

心浮气躁，做起事来，或失之于急于求成，或失之犹豫不决，手足无措之间，差错自然会多。因而，控制自己的情绪，能够在任何时候都保持一个冷静理智的头脑，就成了我们的当务之急。

相传，在晋郑之间的地方，有一个叫鲁明的人，性情十分暴躁。他学射弓箭，射不中，就把靶心捣破；下围棋败了就把棋子弄碎。有人对他说：“这不是靶心和棋子的过错，你为什么认真地想一想，问题到底在哪里呢？”他不解，最后，终因脾气急躁得病而亡。这是《郁离子》中的一个故事。

生活中，容易急躁，气浮心盛的人还不止这一个。不少人办事都想一蹴而就。殊不知做什么事都是有一定规律、有一定步骤的，欲速则不达，过于急躁必然会导致失败。

还有一则故事，说的是战国时期的魏国人西门豹，他的性情也非常急躁，并且常常因此犯错。他深知这种性情会带来不良的影响，于是扎一条柔软的皮带来告诫自己，遇事要冷静客观。魏文侯时，西门豹做了邺县令，他深知自己的性格弱点，时时刻刻地提醒自己，要自己克服暴躁的脾气，要忍躁求稳、求安求静，最后他在邺县取得了显著的政绩。

上面是正反两个例子，一个失败、一个成功，显示了克制脾气、遇事冷静大度的重要性。

“以静制动，少安毋躁”是中国文化的精神。荀况曾在《劝学》中作了一个形象地比喻，蚯蚓没有锐利的爪牙、强壮的筋骨，但却能够吃到地面上的黄土，往下能够喝到地底的黄泉水，原因是它用心专一。螃蟹有六只脚和两个大钳子，它不靠蛇鳝的洞穴，就没有寄居的地方，原因就在于它浮躁而不专心。

相传东汉华阴人刘宽，为人处世有从容的风度，令人钦佩。汉桓帝时，他由一个小小的内史迁升为东海太守，后来又升为太尉。一次早朝，时间很紧，刘宽洗漱完毕，将衣服鞋帽打理好，正准备出门，夫人让丫鬟端肉汤给他喝，刘宽刚要伸手接碗，丫鬟不慎把肉汤打翻，泼了刘宽一身，弄脏了衣

服。丫鬟一边手忙脚乱地收拾盘子，一边跪下求饶。刘宽处变不惊，表情一点没变，还关切地对丫鬟说：“烫伤了你的手没有？”这种气度和处理方式实在是值得称道。

在这次事件中，虽然时间紧迫，然而汤已经洒了，衣服已经弄脏了，即便是把失手洒汤的人骂一顿，打一顿，时间也夺不回来，倒不如以自己的容人雅量，从容对事，再换件朝服，更为现实和有用。在这种紧急情况下，冷静的头脑要比你大发雷霆有用得多。

生活中，怀有急躁情绪的人随处可见。有的人想有所作为，而又不能马上成功，就会产生急躁情绪；有的人以为会把事情办得很好，谁知忽然节外生枝，一时又无法处理，也会生出急躁之心；还有因为他人的过错，给自己造成了一定的麻烦，以致心气不顺、怒火冲天……无论是哪一种情况产生的急躁，都是自己的心理状态不稳造成的，对人对己都不利。

静心，成功的助推器

心浮气躁是阻碍我们成功的绊脚石，相反，冷静客观却是我们通向成功的助推器。

冷静，包括面对混乱局面时的及时反映，也包括在面对成功时对自己沾沾自喜的克制。有这样一个故事，一名房地产经纪人已经说服了他的顾客——一家电脑公司迁入新办公室，他们的合同就差签字了，此刻，他却做了一件蠢事。

这位房地产经纪人最近刚与这家公司的主要竞争对手签了租房合同。兴奋之情溢于言表，他陶醉在自己的成功之中，在与电脑公司签字的过程中，详细描述那笔买卖是怎样做成的。更糟糕的是，他又忍不住频频赞美

那个“竞争对手”的优秀之处，称赞其有眼力，很明智地租用了他的房产。正当他滔滔不绝地讲述他的成功经验之时，本想签约的公司主管站了起来，平静地说他们暂时还不想搬家。拒绝签订协议。并对这名经纪人说，我们的公司绝不会跟在竞争对手的屁股后面行动。此刻，房地产经纪人一下子傻眼了。

本来距离成功仅有一步之遥，为什么很快就要办好的事，结果却失败了呢？关键在于房地产经纪人得意忘形，没能控制自己的情绪，犯了商业谈判与合作的大忌。他只顾欣赏的推销成果，却忽略了两家电脑公司的竞争关系。

善于控制自己的情绪，能够适时地做出准确地判断，同时能够适应不同的环境，不急不躁，从容应对才能做一个优秀的人才。

有一个政党领袖，指导一位准备参加参议员竞选的候选人，教他如何去获得多数人的选票。

这位领袖和那人约定：“如果你违反我教给你的规则，你得被罚款10元。”

“行，没问题，什么时候开始？”

“就现在，马上就开始。”

“好，我教你的第一条规则是：无论人家怎么损你、骂你、指责你、批评你，你都不许发怒，无论人家说你什么坏话，你都得忍受。”

“这个容易，人家批评我，说我坏话，正好给我敲个警钟，我不会记在心中。”

“好的。我希望你能记住这个戒条，这是我教给你规则当中最重要的一条。不过，像你这种呆头呆脑的人，不知道什么时候才能记住。”

“什么！你居然说我……”候选人气急败坏道。

“拿来，10块钱！”

“呀，我刚才破坏了你的规则了吗？”

“当然，这条规则最重要，其余的规则也差不多。”

“你这个骗——”