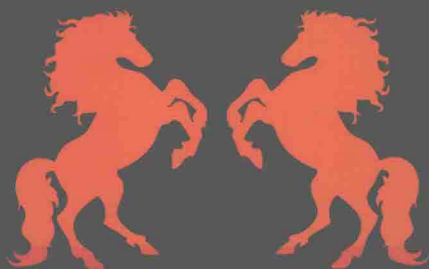


通达人情世故，掌握做人手段
领悟处世方略，学会办事方法

别让沉不住气 毁了你



最受用的处世心计 最实用的心理策略

谢国计 著

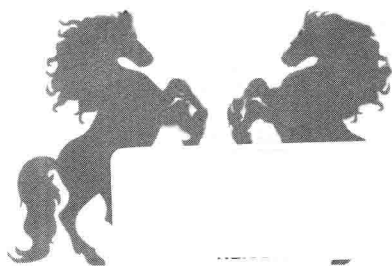
遇到突发事件，沉不住气，就会手忙脚乱；目标没有实现，沉不住气，就会停滞不前
遇到困难挫折，沉不住气，就会自暴自弃；遇到各种诱惑，沉不住气，就会丧失自我

沉不住气处处碰壁 沉住气才能成大器

社会纷繁复杂，若想立足，就要学会沉住气，压住内心的不平、消沉与躁动

通达人情世故，掌握做人手段
领悟处世方略，学会办事方法

别让沉不住气 毁了你



最受用的处世心计 最实用的心理策略

谢国计◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

别让沉不住气毁了你 / 谢国计著. -- 北京: 九州出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5108-2928-4

I. ①别… II. ①谢… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 078230 号

别让沉不住气毁了你

作 者 谢国计 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 16 开
印 张 16
字 数 180 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版
印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2928-4
定 价 32.00 元

★版权所有 侵权必究★



前言

PREFACE

我们常常说生活应该追求一种品质，那么什么样的生活才是有品质的生活呢？事实上，在生活中我们经常会遇到各种困扰、各种困惑，容易在生活中迷失自己，世俗生活的浮躁和喧嚣也容易使我们失去定性。正因为这样，幸福常常和我们擦肩而过，正因为这样，生活的品质才会受到影响。

著名的散文家林清玄说过：“偶尔我们也是和别人相同地生活着，可是我们让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清澈的心情来照见这个无边的复杂的世界，在一切的优美、败坏、清明、污浊之中都能够找到智慧。我们如果是有智慧的人，一切烦恼都会带来觉悟，而一切小事都能使我们感知它的意义与价值。”

无论生活在我们面前呈现出何种状态和形式，我们都应该拥有这份智慧，都应该懂得如何以最沉静、最心平气和的姿态来应对一切。不要在诱惑面前迷失自己、不要在成功面前过度消费自己、不要在困难面前退缩、不要在人前太过表现自己。凡事都能够沉住气，都能够静下心来冷静思考，这样我们才能够做出更好的选择和判断。

平心静气其实就是一种自我审视，佛说：“一切根源在我，我在一切根源。”这就是一种自我审视的态度，是一种把握自己和生活关系的准则。当你了解自己对生活所能产生的影响时，你会更加懂得去控制自己的内

心，控制自己的情绪，你与生活之间的关系也才能够更加协调和健康。

平心静气其实还是一种回归自然，当我们受制于现实社会的浮躁时，往往会失去真实的那个自我，或膨大，或高傲，或渺小，或卑微，或虚妄，或无知，或感性。但我们需要回归自然，只有最自然的那个自己才能确保生活的饱满和幸福，而生活其实就是一种寻找自我、回归自我的过程。

《别让沉不住气毁了你》这本书从现实社会的角度出发，深刻剖析了各种困扰心性的各种不利因素，是对个人情感和内心的一种直观展示。它并不能让你去规避生活的苦难，并不能带来成功，也不是什么疗伤的圣药，它更像是一种生活态度的指引和参考。当你冲动的时候，当你浮躁的时候，当你锋芒毕露的时候，当你过度执着的时候，不妨看一看这本书，也许它能够让你对生活有更为理性的思考。

第一章

沉不住气， 锋芒太露容易没饭吃

生活就像踩高跷一样，当你站得越高，反而越是危险，而当你站得越低时，却能够更加稳定安心。正因为这样，我们需要放下自己的姿态，需要隐藏自己的锋芒，只有低调的人才能够更加安全地面对生活，才能够谋求更多的生活机会。只有低调的人能够在无形中去创造最大的价值，才能在无为中有所得。

1. 处处高姿态， 只会招致别人的嫉妒 / 003
2. 心里清楚自己到底要的是什么 / 006
3. 不要太多幻想， 但一定要有梦想 / 008
4. 可以败给别人， 但不能输给自己 / 011
5. 一个人炫耀什么， 说明内心缺少什么 / 014
6. 亮出底牌遭暗算， 深藏不露免遭灾 / 016
7. 低姿态是收服人心的妙方 / 019
8. 没有找好自己的定位， 怎么能有精彩的人生 / 022

第二章

沉不住气， 强出风头会让你处处树敌

敢于表现自己似乎成为了当今社会一种新的竞争策略，为了获得更多的竞争优势，人们总是不厌其烦地表现自己、炫耀自己，可这个社会向来是枪打出头鸟，最容易冒尖的人往往也最容易被人拔掉。想要让自己成为焦点，想要表现自己的才能，固然很重要，但是更重要的是生存。而事实上，低调的人往往更能沉住气，更善于把握和制造机会，所以能够在纷繁复杂的舞台上为自己赢得一席之地。

1. 别做那只被枪瞄准的出头鸟 / 027
2. 你没有那么多观众， 干嘛活得那么累 / 029
3. 把风头留给别人， 把“风采”留给自己 / 032
4. 见解再高明， 也不能把人踩到脚底下 / 035

5. 无所争未必就无所为 / 037
6. 智慧是留给自己的，不是给别人看的 / 040
7. 放不下身段，怎么能抬高“身价” / 042

第三章

沉不住气，心浮气躁让你与成功擦肩而过

成功的人最忌心浮气躁，因为浮躁的人往往缺乏耐心和长远的目光，而耐心和长远的目光正是成功者必备的要素之一。但是在生活中，由于各种问题的困扰，由于各种环境的干扰，我们常常会变得心浮气躁，会失去对事物的理性判断，这样一来，我们就容易丧失把握生活的主动权，容易失去生活的控制权，当我们越是热切地盼望成功的到来时，往往越是容易与之擦肩而过。

1. 沉不住气，就会成为情绪的奴隶 / 047
2. 心浮气躁只会让你处处栽跟头 / 049
3. 不要物质富了，心却穷了 / 052
4. 福来了莫张狂，祸来了莫乱套 / 054
5. 虚荣是一件华而不实的外衣 / 057
6. 沉住气，把简单的小事做好就是不简单 / 059
7. 你羡慕着的人，也许正在羡慕着你 / 062
8. 够得着的美好，才是稳稳的幸福 / 064

第四章

沉不住气，口无遮拦就会祸从口出

说话体现出了一个人的水平和修养，但事实上说话往往是一个人智慧的象征，因为说话往往会传达出很多的个人信息，而这些信息往往对我们的生存至关重要，说多了或者说错了都可能给自己招惹麻烦。所以一个聪明的人应该懂得更加合理地控制自己的发言权，应该更为有效地把握自己的表达机会，在说话之前，能够沉住气，更好地进行思考和分析。

1. 逢人只说三分话，把好“嘴门”这道关 / 069
2. 有些话烂在肚子里，比说出来更好 / 072
3. 愚蠢总是在舌头比脑子跑得快时产生 / 074
4. 不要抱怨世态炎凉，也不要怪别人攀龙附凤 / 077

5. 把话说得太满，就等于断了自己的退路 / 080
6. 对别人的“秘密”，要装聋作哑 / 083
7. 言多必失，只有慎言才能少是非 / 086

第五章

沉不住气，爱发脾气注定没有大格局

发脾气是个人情绪中的一种常态反应，是出于发泄不满、缓解压力的一种有效手段，可是发脾气往往会造成一些负面的结果，尤其是爱发脾气的人更容易把事情搞砸。因为发脾气的时候，个人往往难以有效控制自己的情绪，反而容易被情绪所掌控，结果容易得罪别人，所以一个人最好还是要少发脾气，即便遭遇到不公平的对待，也要保持冷静，这样才能更好地适应环境，才能更好地解决问题。

1. 冲突时沉住气，给人留面子给自己存人情 / 091
2. 沉不住气，怎么能压得住事 / 093
3. 愚蠢的人生气，聪明的人争气 / 096
4. 为过错生气，不如沉住气为过错反省 / 098
5. 愤怒是愚蠢的开始，以后悔告终 / 101
6. 你不能改变天气，但可以改变心情 / 103
7. 抱怨世界不如改变自己 / 106

第六章

沉不住气，小不忍则乱大谋

自古以来，欲成大事者，都先要学会隐忍，“忍”字成为了众多成功人士的标签，和别人发生冲突时，要忍；遭遇困境时，要忍；面对枯燥寂寞时，要忍。一个不懂得隐忍的人往往也不能够长久地坚持下去，更不可能获得成功。当然，忍的前提是要做到心平气和，一个人只有沉住气，只有让心变得安静，才能够有效做到隐忍和退让。

1. 为小事计较，只会显露你的浅薄 / 111
2. 凡事让一步为高，退三分为妙 / 113
3. 躁动的内心才是烦恼的关键 / 116
4. 凡事不去强求，尽人事而听天命 / 118
5. 学会接受不可更改的现实 / 121

6. 因为外因动摇， 就无法坚持走自己的路 / 123
7. 拒绝枯燥， 就无法走向成功 / 126

第七章

沉住气， 人后受罪才能人前显贵

生活中，人前的光鲜展示往往隐藏着背后的苦楚，成功往往就是用苦难和失败换来的，正因为这样，一个人想要收获成功，想要成为人上之人，那么就要懂得吃苦，就要懂得去忍受生活的折磨和考验。只有沉住气，努力承受住那些苦难，只有努力去迎接那些考验，我们才能够变得更加强大，才能够更加茁壮地成长起来。

1. 做人第一是能吃苦， 第二是会吃苦 / 131
2. 适时退让， 才能更好前进 / 133
3. 能屈能伸好做人， 可高可低大丈夫 / 136
4. 宿命， 只是弱者安慰自己的借口 / 138
5. “拼爹”不如“拼自己” / 141
6. 使你痛苦的， 必将令你强大 / 144
7. 接纳不幸是幸福的前提 / 146

第八章

沉住气， 拿得起更要放得下

法国作家巴尔扎克说：“从生活中攫取东西几乎是一种天性，但是很少有人愿意把到手的东西归还生活。”正因为这样，我们很容易拿起却不容易放下，愿意去得，却不愿意去舍，但人生中的得与失往往是相辅相成的，有得才有失，有失才会有得。所以当我们从生活中有所收获的时候，要沉住气看清人生的规律，无论何时，既要敢于去拿，又要懂得去放手。

1. 没有不快乐的人， 只有不快乐的心 / 151
2. 人生没有绝对的得， 也没有纯粹的失 / 153
3. 多为拥有的庆幸， 别为得不到的郁闷 / 155
4. 过于执着想要的结果， 只会加重你的负担 / 158
5. 活得太累， 只因索求太多 / 160
6. 缘分来时要珍惜， 缘分散时心淡定 / 163

7. 别让琐事毁了你的心情 / 165
8. 沉住气， 舍得小利， 放长线才能钓大鱼 / 168

第九章

沉住气， 揣着明白有时也要装糊涂

我们常常说一个人要明明白白地过日子，所谓明明白白就是要认识生活，要看透生活的真相，可是很多时候我们没有必要计较得太过清楚，反而要适当装一下糊涂，重要的是自己心里清楚就行了，把事情说得太明白，把事情计较得太过清楚并非总是好事。因为一个人如果表现的越是精明，越是计较，那么麻烦很可能越容易找上门。其实，糊涂一些没什么不好，而揣着明白装糊涂更是一种人生的至高境界。

1. 学会糊涂才能领悟聪明 / 173
2. 做人要精明， 但不能耍小聪明 / 175
3. 睁一只眼处世， 闭一只眼交友 / 178
4. 学会大智若愚， 得理不妨让三分 / 181
5. 给人留面子， 就是给自己留余地 / 183
6. 不要成为那个盲目的纠错者 / 186
7. 直言也要讲分寸， 舌头多拐几道弯 / 188

第十章

沉住气， 任何的折磨与逆境都会过去

有人说：“你不必和因果争吵，因果从来就不会误人。你也不必和命运争吵，命运它是最公平的审判官。”所以当我们遭受困难和失败时，不要抱怨、不要气馁，更不要绝望，凡事都要坦然去面对，要知道生活没有过不去的坎，只要你静下心来理性对待，就会发现逆境和折磨其实是生活中的一部分，每个人都会经历这些东西，而且它也是成长过程中不可或缺的营养。

1. 不怕万人阻挡， 只怕自己投降 / 193
2. 快乐可以和别人分享， 痛苦必须独自承受 / 195
3. 没有过不去的坎， 只有想不开的人 / 198
4. 生活从来没有输赢， 只有经历 / 200
5. 你不勇敢， 谁替你坚强 / 202

6. “十年磨一剑”，功夫全在“磨” / 205

7. 逆境与折磨是最好的成长 / 208

第十一章

沉住气，可以有性格但不能太个性

个性是当代社会的一个标签，每个人都想要展示自己的个性，都想要利用自己的个性来谋求发展的机会，可是个性不能太过，人还是应该沉稳一些，沉稳的人往往能够沉住气，能够理性对待生活。一个人可以有性格，但是最好还是要注意隐藏自己的个性，要懂得适当磨平自己的棱角，因为生活需要你去适应它，而不是让所有的东西来适应你。

1. 自卑是心灵的腐蚀剂，自信是心灵的发电机 / 213

2. 别把习惯性拖延症当成沉住气 / 215

3. 阻碍我们的不是能力，而是目光狭隘 / 217

4. 沉稳才会理性，多虑方可冷静 / 219

5. 学会变通，不要钻牛角尖 / 222

6. 拆掉思维的墙，生活不会有死角 / 224

第十二章

沉住气，低就才能高成

大海正是因为处于地势较低的地方，才能够积聚雨水，容纳百川。种子只有深埋在土壤中，才能够一步步成长为参天大树。很多时候，我们想要站在高位，那么就先要沉住气，要把自己降到很低水平，因为一个人只有放低自己的姿态，才能够获得更多发展的机会，才能够在低调中不断成长壮大，一个人越是低调，就越能够积蓄力量，越能够获得空间。所以我们不妨表现得谦卑一些、低调一些，不妨当一个卑微的人，只有让自己变得低人一等，我们才有机会爬得更高。

1. 求人不妨热脸贴冷屁股 / 229

2. 不怕没机会，就怕没准备 / 231

3. 从来没有太晚的开始 / 233

4. 一次只做一件事，一次做好一件事 / 236

5. 必要时，一定要学会夹起尾巴做人 / 238

6. 三十六计走为上计 / 240

第一章

DI YI ZHANG

沉不住气， 锋芒太露容易没饭吃

生活就像踩高跷一样，当你站得越高，反而越是危险，而当你站得越低时，却能够更加稳定安心。正因为这样，我们需要放下自己的姿态，需要隐藏自己的锋芒，只有低调的人才能够更加安全地面对生活，才能够谋求更多的生活机会。只有低调的人才能够在无形中去创造最大的价值，才能在无为中有所得。

1

处处高姿态，只会招致别人的嫉妒

这个世界往往有两种强势的人，一种是站在高处，等着别人来仰视自己的人，一种是时刻处在低位，隐藏实力、明哲保身的人，站在高处的人总有一天会被人拉下来，身处低位的人却总是游刃有余，能够长久地生存下去。同样都是强者，但是不同的姿态往往决定了不同的命运，之所以会出现这样的情况，就在于每个人都具有嫉妒心。

俗语说：“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”一棵树如果高于其他树木，那么就容易被风吹折；泥土堆高于河岸，就必定被水冲刷；一个人如果表现过于出众，那么必定会被人打压和排挤。做人如果自命不凡、行事高调，那么往往很容易遭到别人的攻击，而且越是高姿态的人越是容易成为别人攻击的目标和对象。

薛道衡是隋唐时期著名的才子，他 13 岁时便能很流利地背出《左传》，被人成为天才，所以很早就官拜国史侍郎。隋炀帝登基后，听闻薛道衡的天才名声，非常迫切地想一睹其文采之风，于是下诏召他进宫面圣，更故意考验一下对方，于是命他现场作文一篇。薛道衡平时自视甚高，满心以为皇帝对自己的才学非常赞赏，于是挥笔就写下《高祖颂》，结果隋炀帝看完之后却表现了一些不满，对众人说：“这只是文辞漂亮而已。”

其实薛道衡犯了两个错误，第一个就是不应该在新皇帝面前，过分赞扬隋高祖的功绩和能力，第二，不应该在喜欢表现自己的炀帝面前锋芒毕露。薛道衡不知人情世故，一味高调表现自我，这给隋炀帝造成了很不好的印象。

有一次，炀帝和大臣聊天，无意间夸口说自己才高八斗，学富五车，至于天下的那些什么文人志士，都不过是一些无病呻吟的小人物而已，大臣们听了连连点头，不过之后他们便利用皇帝的自大心理大做文章。几个人在皇帝面前进谗言，说薛道衡仗着有几分才气，常常不听训示，更是藐视所有的读书人，认为没人比得上他，甚至不把皇上放在眼里。炀帝听到这番言语后非常生气，联想起上回的《高祖颂》，他怒火中烧，于是草草下令将薛道衡处以绞刑。

其实薛道衡并没有犯下什么滔天大罪，他最大的错误就是平日太过自负，太喜欢表现自己，这种高姿态刺激和威胁到了别人，以至于得罪了炀帝和大臣们，最终招来了杀身之祸。所以做人还是应该保持低调，无论自己是否真有真才实学，都要懂得隐藏自己的锋芒，都要懂得降低姿态，要用低姿态来同别人打交道，把自己放在高位之上，那么只会招来嫉妒，被人狠狠排挤。

很多人认为这是一个需要依靠良好的自我表现来吸引他人眼球的年代，这是一个需要搏命上位谋求发展机会的年代，所以每个人都希望高调地展示自我，都希望用一种高姿态来证明自己的价值，但事实上一个人的价值和能力并不是依靠外在的锋芒来展示的，山不显露自己的高度，不影响它的高耸云端；海不炫耀自己的深度，不影响它的容纳百川；大地不解释自己的厚度，但是谁都不能取代它作为万物之主的地位。

欧洲的科学曾经做过一个小实验，他们将两只猴子关在一起，然后每次给其中一只猴子吃黄瓜，然后喂另一只猴子吃香蕉，吃香蕉的猴子每次都吃得津津有味。结果导致吃黄瓜的猴子产生了很强的嫉妒心理，每次都攻击那只吃香蕉的猴子。而当两只猴子都吃黄瓜时，彼此也就相安无事了，这就是动物之间的嫉妒心理。而人作为灵长类动物，作为万物中最智慧的物种，嫉妒心实际上往往要重得多。人类在名利权势的争斗中，实际上更见不得别人比自己好，更忍受不了他人的高姿态。

高姿态实际上是一种虚荣心或者心理膨胀效应下的产物，我们渴望得

到被人的尊重，渴望得到他人的认可，渴望自己的价值被展示出来，所以会选择用高姿态的方法来压倒别人，选择用居高临下的方法来证明自己的能力，可是每个人都会有虚荣心，每个人都会有自我保护意识，你的高姿态实际上容易引起别人的反感，你的高调容易让人觉得卑微，正因为如此，大家会想办法打击你的气势，以获得新的人际平衡。

正因为如此，每个人都应该沉住气，应该努力让自己变得更低调一些，高调的表现往往只是图一时之快，只是为了满足一时的虚荣心，但是对于自己的生存和发展是没有任何帮助和好处的。一个人只有表现得越低调，你的能力才越经得起考验，比如丰实的稻穗往往低垂，它在低俯间具有充实的美；低俯的草，则往往更能经受风霜的考验，这就是一种生存的智慧。

俗话说：“佛争一炉香，人争一口气。”这个社会竞争日益激烈，每个人都想着如何能够出人头地，都想着技压一筹，成为人上之人，所以不免要高调行事，不免要高调做人。可是越是高调反而越是容易成为他人攻击的对象，越是强势越容易被人排挤。东晋道教学者葛洪说：“劳谦虚己，则附之者众；骄慢倨傲，则去之者多。”那些总是摆出一副高姿态的人往往会被大家嫉妒和排斥。

一个人如果拥有过人的能力，拥有高于常人的智慧、地位、财富和名声，这些都是很好的竞争优势，但是如果不能善用这些优势，那么优势最终很可能会成为劣势。所以做人还是应该低调一些，要懂得隐藏自己的锋芒，要懂得保持低姿态，哪怕你站的比别人要高，也要尽量站在和别人一样的位置上来看待问题，只有这样才会让其他人放下防备之心，才能够为自己赢得更多的生存空间。

2

心里清楚自己到底要的是什么

阿里巴巴的创立者马云曾经说过这样一句话：“这个世界不是因为你做什么，而是你该做什么。”每个人都要了解自己最需要什么，要了解自己的真实需求，也就是说你最终的理想和目标是什么。说起目标和需求，很多人其实都不清楚，很多人都不知道自己心里所想的究竟是什么，不清楚自己最应该做些什么。也许有人要说，不就是为了钱、为了名，为了博得一份好工作吗？还能有什么？那么这些东西是否真的是你自己最想要的东西，你是否真的一直都在追求这样的目标呢？其实这种人生的迷惑性是普遍存在的。

美国的哈佛大学曾经花费 25 年时间对即将毕业的哈佛学生做了一项调查，结果发现 27% 的毕业生没有任何人生目标；60% 的人目标模糊，不很确定；10% 的人只有短期目标；只有 3% 的毕业生拥有清晰长远的目标和人生规划。这 3% 的人能够清晰地了解自己最想要的是什么，所以能够坚持不懈地为自己的理想而奋斗，但是绝大多数人却陷入迷茫和不知所措的状态，很容易走一步算一步，或者说直接偏离自己的人生方向。

事实上，有很多毕业生大学一毕业就想着努力上班挣钱，可是过了一段时间就突然发现自己似乎选错了道路，似乎选择了自己不擅长或者不喜欢的职业，于是就陷入跳槽还是留任的两难抉择之中。其实这就是当初择业不清楚带来的后果，很多人上班时没有什么明确的职业规划和目标，认为什么挣钱就去做什么，自己心里喜欢什么工作，自己希望创造什么价值，却一无所知，在这种盲目姿态下，他们最终做出了不合理的选择。

这种情况在生活中往往很常见，我们容易一时冲动，或者考虑不清不