



李普林◎编著

沉住气 才能成大器

全民阅读
提升版

从平凡到卓越的人生成功哲学

『天下有大勇者，卒然临之而不惊，
无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。』
面对世间百态，
我们压住自己内心的不平、消沉和躁动，
在小处忍让，才能在大处获胜。

中国华侨出版社

李普林◎编著

沉住气 才能成大器

常州大学图书馆藏

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沉住气才能成大器 / 李普林编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5267-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046101 号

沉住气才能成大器

编 著: 李普林

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 600 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5267-5

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

“沉住气才能成大器”，这并非是老于世故的处世哲学，而是对任何人来说都适用的生存智慧，是在当今社会中必须遵守的人性丛林法则。面对世间百态，我们压住自己内心的不平、消沉和躁动，在小处忍让，才能在大处获胜。

古往今来，无数成大事者都不是一帆风顺的，都经历过艰难曲折。司马迁在《报任安书》中就举出许多例子：“文王拘而演周易；仲尼厄而作春秋；屈原放逐，乃赋离骚；左丘失明，厥有国语；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传吕览。”就连司马迁本人，也是在遭遇宫刑之后发愤著书，才有“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》传唱于世。能沉得住气的人，必是勇者，更是智者。曹雪芹耐住了一生的寂寞，才成就了我国历史上伟大的小说《红楼梦》；参加科举考试屡屡失意的蒲松龄，于寂寞里聊斋闲话，才有了“写鬼写妖高人一等，刺贪刺虐入木三分”的《聊斋志异》；居里夫妇埋头实验，耐住数十年的寂寞，才终于从几十吨的矿石残渣中提炼出0.1克的镭……由此可见，只有沉得住气的人，才能成就一番事业，实现自己的人生价值。

没有人能够一辈子交好运，也没有人会一辈子走好运，每个人都不可能随随便便就收获成功，失败、打击、痛苦都是成功前必须要经历和承受的。在面对黑暗的时候，只有沉住气，才能有所作为。在苏轼《留侯论》中有这样一段话：“古之所谓豪杰之士者，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”说的是古时候被人称作豪杰的志士，一定具有胜人的节操，拥有一般人没有的度量。普通人受到侮辱，拔剑而起，挺身上前搏斗，这不能算作勇敢。天下有一种真正勇敢的人，遇到突发的情形毫不惊慌，无缘无故地对他施加侮辱也不动怒。为什么能够这样呢？是因为他胸怀大志、目标高远的缘故。人生自有沉浮，当我们遇到突发事件时，要沉住气，做到“卒然临之而不惊”、“泰山崩于前而色不变”，以冷静的态度应对；当目标没有达成时，要沉住气，学会忍耐，等待机遇，继续努力；当遇到挫折或者失利时，要沉住气，心态平和，靠毅力咬紧牙关。时刻谨记：沉住气，才能成大器。

王国维在《人间词话》里说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也。”第一境界“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”的含义是，做学问、成大事业者，首先要有执着的追求，登高望远，勘察路径，明确目标与方向，了解事物的概貌。这也是人生迷茫、独自寻找目标的阶段。第二境界“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，作者以此两句来比喻成大事业、大学问者，不是轻而易举、随便可得的，必须坚定不移，经过一番辛勤劳动，废寝忘食，孜孜以求，直至人瘦带宽也不后悔。这也是人生的孤独追求阶段。第三境界“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”是说，做学问、成大事业者，必须有专注的精神，反复追寻、研究，下足功夫，自然会豁然贯通，有所发现，也就自然能够从沉得住气、耐得住寂寞中破茧化蝶。这也是人生的实现目标阶段。由此可见，大凡成功者都是孤独而执着的。沉住气，是一个人思想灵魂修养的体现，是一种难能可贵的风范。

沉住气是成功的基石，是成功前的蓄积。只有耐得住寂寞、沉得住气，才有时间和精力去刻苦钻研、奋然前行。少了物质的羁绊，少了心灵的纷扰，做事情就会更加投入和专注。寂寞不一定都能通向成功，但所有的成功必有一段在寂寞中奋争的过程。所谓：“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”说的就是这个道理。但沉得住气是需要非凡的执着和定力的，寂寞的坚守是“零落成泥碾作尘”的矢志不渝，是“吹尽黄沙始到金”的忠贞不悔，是“千磨万击还坚劲”的顽强不屈……“板凳要坐十年冷，话语不说半句空”，远离喧嚣，敬谢浮名，认认真真做事，扎扎实实地积累与突破，这样才能在人生路上走得稳、走得远。过于浮躁，急功近利，往往适得其反，劳而无功。

人生总会遭遇挫折，总会有低潮，总会有不被人理解的时候，总会有要低声下气的时候，这既是人深感寂寞的时候，也恰恰是人生最关键的时候。因为大家都会遭遇挫折，而大多数人沉不住气，耐不住寂寞，过不了这个槛，你只要挨过去你就成功了。在这样的时刻，我们需要耐心并满怀信心地去等待，相信生活不会放弃你，机会总会来的。路要一步步地走，虽然到达成功终点的那一步很激动人心，但大部分的脚步是平凡甚至枯燥的，没有这些脚步，或者耐不住这些平凡枯燥中的寂寞，你终归无法迎来最后那激动人心的时刻。

目录

第一章 万物静观皆自得，人生宁静方致远.....	3
心非静不能明，性非静不能养	3
行事自如，静界决定境界	4
忍受痛苦和孤独是人生的必修课	6
从容是如何炼成的	8
常怀平常心，生活就对了	9
品味生活中的“禅境”	11
慢慢来，别总是马不停蹄地赶路	12
放下欲望和杂念，生命必然充实稳健	14
沉潜是为了更好地腾飞	15
目标明确才能少走弯路	17
别走得太快，等一等灵魂	18
沉稳才会理性，多虑方可冷静	19
遵从内心深处的渴望	21
守住自我，成功夜半来敲门	22
福来了莫张狂，祸来了莫乱套	24
观水自照，时常内省	25
做一个成熟稳重的人	26
第二章 埋头去做，用时间熬成伟大.....	28
伟大是熬出来的	28
人生最大的享受是磨砺	30
自律方能有条不紊	31
阻碍我们的不是能力，而是狭隘	32
别让房子毁掉你的梦想	33
要有善于忍耐的心性	35

把事做到极致，为目标而坚守	36
坚持到最后一分钟	37
持续朝一个方向聚焦精力	38
做事不仅要“身入”，更要“心入”	40
勤奋比聪明更重要	41
凭一股傻劲迎向困难和挑战	43
埋头去做，让责任载你远航	44
善始善终，踏实做好每一天	45
认定的事就认真做到底	47
把大目标分成小目标	48
凡事先干起来，在行动中绽放	50
机遇要靠自己把握，平台要靠自己创造	51

第三章 以大智看大势，怀大志抓小事..... 54

命运不被别人掌握，而在自己脚下	54
空谈误事又误己，脚踏实地才是真	56
人生无大事，事事皆小事	58
一生只做一件事	59
梦想不受限制，无事不能成就	60
认清自己，成就自己	62
勇于突破“我不能”的自我限制	63
重视手边清楚的现在	65
沉住气，方法总比问题多	67
小处着手，细节成就完美	68
主动设计人生，提前做好准备	70
从整体角度考虑问题	71
“剪掉”自己多余的事情	73
提升自我才能成就卓越	74
每天学习一点点，每天进步一点点	76

第四章 做事知方圆，做人要通达..... 78

为人之道：方中有圆，圆中有方	78
凡事要恰到好处	80
变通是一种智慧	81
凡事避免正面冲突	82
给别人留后路就是给自己留余地	84
做事先做人，拥有好人品	85
沉住气，学会运用博弈思维	87

恶人也应知其美	88
成大事者必善谋于众	89
反求诸己，才能不断进步	91
以柔克刚，刚柔并济	93
三思而后行，谋定而后动	94
承诺不能作秀，说到就要做到	95
守住自己的底线	96
第五章 拿得起的是能力，放得下的是身段	99
身在红尘，骄傲需要弯下腰来	99
敢于低头是魄力，更是能力	100
自满导致毁灭，谦虚打造未来	102
放低自己才能飞得更高	103
保持低姿态更易成功	104
低调的人拥有更多的发展机会	105
最大的智慧是知道自己无知	107
敢于承认自己不如人	108
用业绩证明自己而非锋芒毕露	110
春风得意时，别被胜利冲昏头脑	111
强势只会让你更受鄙视	113
能屈能伸好做人，可高可低大丈夫	114
要想高成，不妨低就	115
放下身段，赢得身价	117
打破身份的自我限制	118
适时认输，获得赢的机遇	119
拥有在低位思考高位的理智心态	120
让出手中的功劳，成就自己的前途	122
放下清高，路越走越顺	123
第六章 卒然临之而不惊，无故加之而不怒	125
自制力推你走向成功	125
从容是一种心灵优势	127
先有超然气度，方有翩翩风度	128
在不如意的人生中好好活着	129
处世忍一步为高	131
先要自胜才能胜人	132
品味生活酸涩，笑看云开日出	134
忍住让人失控的急躁情绪	135

生气不如争气，斗气不如斗志	137
要想人前显贵，须得背后努力	138
忍一时之气，免百日之忧	140
面对烦恼，风物长宜放眼量	141
把责骂当作一首赞美诗	143
与人争辩是一场没有胜利的赌局	144
直面你无法控制的事情	146
不要把抱怨当作理所当然的事	147

第七章 刀不磨不锋利，人不磨不成器..... 150

海上没有不带伤的船	150
所谓失败，只是意味着仍在征途	152
逆境是促使人奋发向上的动力	153
年轻最大的资本就是经得起失败	154
使人成熟的不是岁月，而是经历	156
把挫折当作成长的营养	157
相信自己才能胜利	158
人生是一种承受	160
提升你的逆商指数	161
接受可能发生的最坏情况	162
增强你的挫折“复原”能力	164
成功不怕迟，失败要趁早	165
接受不可避免的现实	167
跌倒了别着急站起来	169
把失败当作前进的动力	170
以最小的代价弱化挫折	172
面对寒潮，不妨勇敢地“冬泳”	173
信心在，希望就在	174
要比所有人更积极	176

第八章 学会吃亏，懂得包容..... 179

就平处坐，从宽处行	179
胸襟的大小可以决定你的世界	180
宽容引起的道德震动比惩罚更强烈	181
遇谤不辩，沉默的宽容	183
以德报怨怨自消	184
多交朋友，少结冤家	186
想要“利己”，先要“利人”	187

吃亏是福	189
微小的让步有意想不到的大收获	190
唯宽可以容人，唯厚可以载物	192
站在对方的角度看问题	194
任何时候都不能伤人痛处	195
把亏吃在明处	197
苛求他人，等于孤立自己	199
真理在握也要让人三分	200
放弃蝇头小利，才能获得更多	201
放下仇恨，学会宽容	203
第九章 明于选择，舍得放弃.....	205
明于选择，舍得放弃	205
在人生的关键问题上明确“舍得”	207
选择决定命运	208
不要让欲望超过你的能力范围	209
收获的代价就是学会放弃	211
学会放弃，有舍才有得	212
处于岔道口，学会选择	213
把眼光放长远一些	215
放下人生背囊中那些不能承受之重	216
正确的选择胜于盲目的努力	218
不要盲从，选择自己的攀爬路	219
职业选择：有所为有所不为	221
选择面前别固执	222
要有计划地抛弃阻碍发展的因素	224
第十章 善驭时机，进退有道.....	226
有智慧的人，懂得适可而止	226
变通，走出人生困境的锦囊妙计	227
沿着螺旋式轨迹上升，步子才会稳健	229
知道进退，聪明而又精明	231
后退不是失去，而是投资	232
为下一次的出击留出缓冲	233
留有退路的人才更有出路	234
以退为进，迂回前行	235
找准时机，趁势而为	237
留有余地，才能从容转身	238

转换角度，在思考中找出路	239
顺势而变，打破思维定式	240
此路不通就换一条路	242
急流勇退，保命亦留名	243
小处妥协，大处取胜	245
第十一章 纵无显效亦藏拙，为人不妨糊涂点	247
小事糊涂，大事精明	247
凡事不必太较真	248
智慧是留给自己用的，不是给别人看的	249
隐藏锋芒，风雨中的小树苗才能长成参天大树	251
藏锋静若处子，不动声色做大事	252
喜怒不露于外，好恶不示于人	254
掩藏自己的实力，示出弱者的姿态	255
亮出底牌遭暗算，深藏不露免灾难	257
藏巧守拙有时是最好的掩护	258
偶尔犯错也无妨	259
人前示弱，内心里挺起腰杆	261
对别人的“秘密”要装聋作哑	262
第十二章 可以追求成功，但不能急功近利	264
名不可简成，誉不可巧立	264
循序渐进才是做事的根本	265
不要舍近求远，机遇就在你身边	266
人生之路分阶段，到啥阶段唱啥歌	267
太过急功近利只会劳而无功	269
成长有规律，不可拔苗助长	270
急于求成只会一事无成	271
速度有时未必是最重要的	272
要有耐力才能有发展	274
恒心可以成就伟业	275
每天前进一点，自我升值“核聚变”	276
先蛰伏，再成功	277
在诱惑前止步，在寂寞中突破	278
享受寂寞，守得云开见月明	280
坐得冷板凳，耐住寂寞才能成功	281
活在当下，耐心做好应做的事	283

第十三章 不争小利争前途，不争局部争全局	285
拥有怎样的格局，就拥有怎样的成功	285
利益面前守住自我	286
舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌	288
名前“不亢”，名后“不骄”	289
忠诚工作，不争小利争前途	290
看轻得失，不争局部争全局	291
先让付出超过回报，再求回报超过你的付出	293
涉世之初，做一只拼命生长的“蘑菇”	294
先要“埋头”才能“出头”	295
往远处看，向平处行	296
积淀实力，打造自己的“金牌简历”	298
第十四章 勤做不傻做，胜算谋后定	300
第一次就把事情做对	300
跟别人借点力量	301
自我推销，让别人注意到你的存在	303
在工作中，主动与上司沟通	305
为自己制造成功的机会	307
适当“露脸”才能抓住机遇	308
分清轻重缓急，掌握高效率的办事方法	309
“逆向思维”让你看得更远	311
甩开“红海”，与“蓝海”同行	312
带着问题跑下去	313
做自己喜欢且擅长的事	315
不要做自己无法胜任的事	316
经营优势，让自己的人生增值	318
以“做到最好”的标准要求自己	319
不按规则办事也是一种规则	320
第十五章 人际关系需要“精耕细作”	323
不急不急，“增值”自己就是积累人际关系	323
像经营百年老店一样慢炼“人品”	324
沉静一颗心，善待身边的每一个人	325
冲突起时沉住气，给人留尊严给自己存人情	327
一回生，二回半生不熟：与人交往要慢热	328
人际关系：维护比建立更重要	330

不要急功近利	331
细水长流，不要随意透支人情	333

第十六章 说话要三思而后言..... 335

说话要三思而后言	335
不该说、不必说的不说	336
静心倾听，把优越感让给别人	337
好争辩不是好事	339
话到完时留半句，理从真处让三分	341
嘴巴不一定要加把锁，但一定要加把尺子	342
适时沉默，比争论更有力量	344
心事烂在肚子里，不给长舌者露“谈资”	345

第十七章 职场需要钝感力，成绩才是硬道理..... 347

敏于心，钝于外，职场需要钝感力	347
拒绝浮躁，务实进取才能走得更远	349
“投机”成功，不如“投资”成功	350
在“最没有前途”的岗位上发光	352
斤斤计较中失去了工作价值和提升空间	353
不重过程重结果，不重苦劳重功劳	354
忙碌不等于高效，关键是要有结果	355
把不起眼的工作干得有声有色	356
把结果带给公司，把问题留给自己	357
把风头留给别人，将风采留给自己	359
为公司赢利，就是替自己加薪	361
全力以赴是自我升值的砝码	362
责任面前，多问自己能做什么	363
加倍努力，没有任何怨言	364
只管去做，不要找任何借口	366
让问题止于自己	367
不断学习是成长的生命线	368
不断追求完美的工作表现	369

第十八章 步步为营，像滚雪球一样积累财富..... 372

从小处沉淀，小生意做到极致就是大财富	372
好时要稳住，不好时更要稳住	374
投资理财就像基础保养，越早开始越好	375
沉稳的脑袋决定鼓鼓的钱袋	376

投资如下棋，要沉得住气	377
沉住气，有钱用在“刀刃”上	378
擦亮眼睛，捕捉有效的财富信息	380
敢为人后，创业要念“慢”字经	381
精明省钱，省下的就是赚到的	382

第十九章 幸福需要忍耐和等待..... 384

用时间沉淀幸福的感觉	384
人情世故要看透，赤子之心不可丢	385
遵循生命自然的方式	387
祸莫大于不知足，咎莫大于欲得	388
想抓住的太多，能抓住的太少	389
真正快乐的力量来自心灵的富足	391
遗憾的人生，才是完整的人生	392
粗茶淡饭有真味，明窗净几是安居	393
退一步看现在，收获如意人生	394
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	396
用慢慢来的心态，拉长你的幸福	397
内不为烦恼所惑，外不被环境所扰	399
幸福超越完美	400
心存希望才能看见未来	401



第一章

万物静观皆自得，人生 宁静方致远

《大学》中有句话：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”能够有一种淡泊宁静的心态，我们的意志才会有定力，意志有了定力，我们的心才能静下来，不会妄动；能做到心不妄动，我们才能安于处境，身心安泰；能够身心安泰，我们才能处世精当，思虑周详；能够思虑周详，我们便能达到至善的境界。

心非静不能明，性非静不能养

古语云：“心非静不能明，性非静不能养，静字功夫大矣哉！”意思是：要认识自己，必须先静下心来，以静思反省来使自己尽善尽美。只有这样，才能明白自己的心性和本质，才能顺着自己的心性，谋求发展。

人生每天都是现场直播，不能重新彩排。一个人很难把握住人生中的许多抉择，因而总是在今日和明朝之间犹豫徘徊。以静观动就是一个积累经验的好办法，只有这样，一个人才能以理性的态度追求更好的生存状态，把命运的主动权紧紧地握在自己手中。

40岁那年，欧文由人事经理被提升为总经理。3年后，他自动“开除”自己，舍弃堂堂“总经理”的头衔，改任没有实权的顾问一职。

正值人生的巅峰阶段，欧文却奋勇地从急流中勇退，他的说法是：“我不是退休，而是转进。”

“总经理”3个字对多数人而言，代表着财富、地位，是身份的象征。然而，短短3年的总经理生涯，令欧文感触颇深的却是诸多的“无可奈何”与“不得而为”。这令欧文很郁闷，也迫使他静下心来，全面地打量自己。

欧文意识到：他的工作确实让自己生活得很光鲜，周围想讨好他的人更是不在少数。然而，这些除了让他每天疲于奔命、穷于应付之外，没有给他带来丝毫快乐。这个想法，促使他决定辞职，“要自己做自己喜欢做的事情，只有这样，我才能更轻松。”他从容地说。

辞职以后，他把应酬减到最低。不当总经理的欧文感觉时间突然多了起来，他把大半的精力用来写作，抒发自己在工作领域多年的体会与心得。