

华语畅销作品·滋养亿万心灵

人生三境

畅销
升华版



驾驭自己是一生的修行

江静恒
编著

沉得住气是睿智的彰显、理智的沉淀、成熟的标志。
弯得下腰是一种海纳百川的自信、能屈能伸的姿态。
抬得起头是指无论身处何境都能有乐观进取的精神。



中国华侨出版社

华语畅销作品·滋养亿万心灵

人生三境

驾驭自己是一生的修行

沉得住气是睿智的彰显、理智的沉淀、成熟的标志。
弯得下腰是一种海纳百川的自信、能屈能伸的姿态。
抬得起头是指无论身处何境都能有乐观进取的精神。

畅销
升华版



江静恒 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生三境:驾驭自己是一生的修行 / 江静恒编著.—北京:
中国华侨出版社,2013.3

ISBN 978-7-5113-3346-9

I. ①人… II. ①江… 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(2013)第043168 号

人生三境:驾驭自己是一生的修行

编 著 / 江静恒

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/21 字数/280 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3346-9

定 价 / 38.00 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

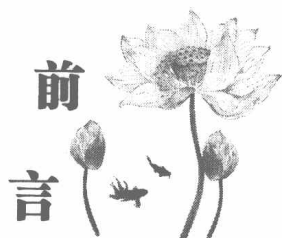
法律顾问:陈鹰律师事务所

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



易中天教授在《闲话中国人》曾提到，人生要有三“得”：沉“得”住气，弯“得”下腰，抬“得”起头。这三“得”，实际上乃是古往今来成大事者不可或缺的精神气质和处世准则。

有了这三得，你可以在浮华中守正，在矮檐下蓄势，更可以在机遇中爆发。这三得，是一座成功的指路灯塔，更是开启成功大门的钥匙。

第一“得”，沉得住气。这是一个人成熟的标志，是成大事的基础。且看曹刘“煮酒论英雄”，刘备沉得住气，方有后来三分天下；项羽大设“鸿门宴”，刘邦沉得住气，才有后来的垓下之胜。沉着冷静、不骄不躁，在平静中蓄势，在最恰当的时机爆发，这样的人才能取得大的成就。

第二“得”，弯得下腰。能弯得下腰的人，能顾大局、识大体，懂得委曲求全，以图后事。韩信忍得胯下之辱，才能涤荡四方；司马迁忍得宫刑之戕，方著史家绝唱。刚则易断，韧则弥坚，能屈能伸，动心忍性，只有受得了委屈的人，才能当得了大任。

第三“得”，抬得起头。抬头，展现的是君子坦荡的优雅自信，彰显的是压不倒、摧不垮的凛然正气。人只有抬得起头，才能看得清时局，才能把握

住机会，最终成就自我、走向成功。

本书将这三种人生的大智慧汇集在一起，力求帮助读者领略成功的精髓，真正能做到遇事沉着，厚积薄发，见微知著，最终走向人生的最高峰。

全书根据这三种人生大智慧，分为三篇：

上篇从心智、谋略、情绪、语言、行动五个方面阐释“沉得住气”的人生智慧。将沉着冷静对于人生成功的点点滴滴加以详解，让读者能够真正领悟“沉住气，成大器”的至理。

中篇是将委曲求全、低调行事的智慧延伸到人生的积累实力、厚积薄发、承受磨难、低调做人、和谐人际五个领域。让读者能够在种种不同的境遇下体悟“先低就而后高成”的人生大智慧。

下篇讲人只有抬得起头才能知大势、识取舍、了长短、晓得失、明进退，才能最终走向成功，而这一篇正是从这五个维度尽显“抬得起头”的真谛。

本书语言生动、逻辑缜密，道理与故事相结合，文字灵动而深刻，让人读起来爱不释手，深有体悟。相信当你手捧此书的时候，“沉得住气，弯得下腰，抬得起头”的人生智慧已经开始融入你的灵魂，成功的人生已经在不远处向你招手。



第一修 沉得住气 睿智彰显，理智沉淀

在现实生活中，要做到沉得住气，谈何容易。如果沉不住气，你可能失去理智，甚至歇斯底里，大动干戈，也可能自暴自弃，玩世不恭。人生旅途，难免有低谷或高峰，有失意或得意。在逆境中，怨天尤人，诅咒命运的不公，都是沉不住气的表现。因为，沉得住气是睿智的彰显，是理智的沉淀，是成熟的标志。人在宇宙中，宛如茫茫大海中的一叶小舟，只有自己从容驾驭，直面前方的惊涛骇浪，处变不惊，才能乘风破浪，无往而不胜。

第一章 | 承载寂寞，忍耐苦痛——心志上要沉得住气

- ◎害怕寂寞就别追寻梦想 _2
- ◎要有“十年磨一剑”的心态 _5
 - ◎“熬”是一种力量 _8
- ◎学会耐心等待时机 _11
- ◎别在成功之前倒下 _14
 - ◎得意切莫忘形 _16
- ◎执着的品性会为你提供巨大的能量 _18

第二章 | 胸藏甲兵，腹隐韬略——谋略上要沉得住气

- ◎舍万乘之尊，得天下之势 _22
- ◎要顾全大局，学会取舍 _25
- ◎藏锋不露，待机而动 _28
- ◎刚柔相济，是高层次的管理艺术 _32
- ◎抓住机遇，趁势而为 _37
- ◎欲擒故纵，欲取先予 _40
- ◎换个思路想问题 _43
- ◎知己知彼，才能百战百胜 _45

第三章 | 鲁莽是魔，冲动是鬼——情绪上要沉得住气

- ◎情绪失控就会方寸大乱 _50
- ◎有胸怀才能沉住气 _53
- ◎感情用事要不得 _58
- ◎心浮气躁是人生的大敌 _61
- ◎心急吃不了热豆腐 _64
- ◎别自乱阵脚 _66

第四章 | 舌底生事，祸从口出——嘴巴上要沉得住气

- ◎用笑脸面对嘲笑 _71
- ◎避免无谓的争论 _75
- ◎别向人炫耀小聪明 _77
- ◎说话别太直 _81
- ◎不要过早下结论 _84

◎想好了再去说_88

◎有理不在声高_90

第五章 | 动如脱兔，静如处子：行动上要沉得住气

◎少说空话多做事_94

◎多去耕耘，少求收获_98

◎做得越多离成功就越近_101

◎专心致志地做事_106

◎有张有弛，文武之道_109

◎完成小目标，实现大目标_113

◎认真做好每一件小事_115

◎凡事按计划行事_119



第二修 弯得下腰 海纳百川，屈伸自如

弯得下腰就是做人要低调谦和，海纳百川，能屈能伸。古人韩信选择弯腰，成就了大汉四百年基业；司马迁选择弯腰，书写出流传青史的绝唱。可见，弯得下腰是一种姿态，是一种内心的自信。翠竹因弯腰而坚忍不拔，稻穗因弯腰而丰稔厚重。

第六章 | 鲤鱼曲身，猎豹拱背——弯腰是出击前的蓄势

◎做人要有方有圆_124

◎莫以眼前论成败_127

◎学会借力_129

- ◎虚心才能求教 _132
- ◎谦恭大度人相助 _135
- ◎爬得越高，只能摔得越重 _138

第七章 | 凤凰涅□，方见美丽——弯腰是蝉蜕般的嬗变

- ◎放低身价，不要自视过高 _141
- ◎退让是成功的第一步 _144
- ◎柔弱可以胜刚强 _147
- ◎不能忽视细节 _151
- ◎百忍能成钢 _154
- ◎甘坐“冷板凳” _158

第八章 | 白梅易折，翠竹难断——弯腰是压力下的韧性

- ◎肯吃苦才能成大事 _161
- ◎成功就是沉下心的坚持 _165
- ◎丢掉浅尝辄止，捡起永不放弃 _168
- ◎退避三舍，化解压力 _171
- ◎弯直之道，进退有度 _174
- ◎学会在黑暗中探寻光明 _176
- ◎做人要有屡败屡战的精神 _179

第九章 | 收敛锋芒，不骄不狂——弯腰是愚钝中的机智

- ◎人生难得是糊涂 _182
- ◎知道该知道的，不过分好奇 _185
- ◎才华不是用来卖弄的 _188

◎大智若愚方为大智慧 _192

◎别让自己成为众矢之的 _195

第十章 | 隐忍宽容，谦恭礼让——弯腰创造人际和谐

◎盛气凌人遭人厌 _198

◎宽容是一种境界 _201

◎相逢一笑泯恩仇 _204

◎冤家宜解不宜结 _207

◎狭路相逢，未必动勇 _210

◎得理也需让三分 _214

◎个人得失少计较 _217



第三修 抬得起头 正大为先，通达为怀

抬得起头，是说人无论身处逆境还是顺境，都要保持一种乐观进取的心态。少年壮志不言愁，是青春的自信；纵死犹闻侠骨香，是壮士的自信，然而，抬得起头，不是盛气凌人，也不是傲视一切，而是谦逊待人，平等处世；不是以己之长，比人之短，而是正视自我，见贤思齐；不是因己之拙，忌人之能，而是自知之明，后发赶超。简言之，抬得起头，就是要正大为先，诚恳为贵，通达为怀。

第十一章 | 智者静观，明者远见——抬头是为了知大势

◎给人生一个明确的航向 _220

◎规划好时间才能成就美好未来 _223

- ◎追求卓越是迈向成功的基石 _225
- ◎“成功就是看你跟谁在一起” _228
- ◎英雄就是做他能做的事 _231
- ◎方向比速度更重要 _233

第十二章 | 两弊相衡，两利相权——抬头是为了知取舍

- ◎不能一条道跑到黑 _236
- ◎塞翁失马，焉知非福 _239
- ◎坦然面对人生的得与失 _242
- ◎知足常乐，过犹不及 _245
- ◎功成身退，天之道也 _248

第十三章 | 要见自己，更见别人——抬头是为了知长短

- ◎学会认识自己 _251
- ◎做自己的事，不要管别人怎么说 _255
- ◎有错就要肯低头 _258
- ◎爱别人才是真的爱自己 _261
- ◎做主宰自己命运的人 _265
- ◎为自己注入“源头活水” _269

第十四章 | 回顾来路，仰望前途——抬头是为了知得失

- ◎不断进取，才能遥遥领先 _273
- ◎用慧眼发现生活中的美 _276
- ◎让拼搏成为一种习惯 _279
- ◎把精力用在发展才干上 _283

◎知识比财富更有价值_286

◎勤奋成就美好人生_289

◎关键时刻，背水一战_292

第十五章 | 学会抬头，勇对挫折——抬头是为了知进退

◎危机之后就是转机_295

◎心往宽处想_297

◎超越痛苦就能成就自己_300

◎成败只在一念之间_303

◎逆境中要自救_306

◎经得起磨难才能勇对挑战_310

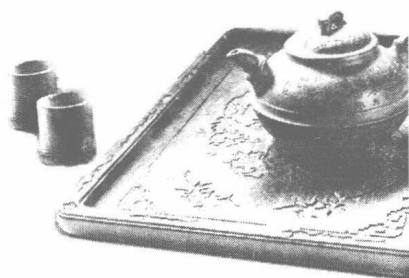
◎别被失败击倒_313

◎挫折是口香糖，嚼一嚼再吐掉_316

◎挫折其实是成功的一粒种子_318

第一修

沉得住气 睿智彰显，理智沉淀

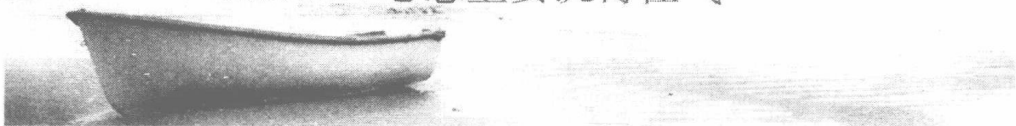


在现实生活中，要做到沉得住气，谈何容易。如果沉不住气，你可能失去理智，甚至歇斯底里，大动干戈，也可能自暴自弃，玩世不恭。人生旅途，难免有低谷或高峰，有失意或得意。在逆境中，怨天尤人，诅咒命运的不公，都是沉不住气的表现。因为，沉得住气是睿智的彰显，是理智的沉淀，是成熟的标志。人在宇宙中，宛如茫茫大海中的一叶小舟，只有自己从容驾驭，直面前方的惊涛骇浪，处变不惊，才能乘风破浪，无往而不胜。

第一章

承载寂寞，忍耐苦痛

——心志上要沉得住气



◎ 害怕寂寞就别追寻梦想

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，也是对修炼的考验：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通向成功，但所有的成功必来自与寂寞奋争的过程。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高尚的信念，对梦想强烈的追求，以及坚韧的持守力和意志力。唯有此，人生才有所成。

李时珍家族世代从医，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，终于同意了李时珍的要求，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》中一清二楚地解释出来。

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

读·品·悟

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。

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）也作出不小的贡献。达尔文称赞它是“中国古代的百科全书”。

由此可见，寂寞不是百无聊赖、无所事事，也不是散淡与停滞，更不是所谓的孤独或寂灭。真正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布任何宣言，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，尚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。大凡最终到达成功彼岸的人，大都因为他们能够在无人问津的寂寞中坚守着自己心中的梦想。

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地考疏，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”时被下放到干校期间完成的。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》。

没有人保证将来一定会成功，而钱老的选择是：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。

◎ 要有“十年磨一剑”的心态

“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”，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，长期的磨砺，是为了实现宏大目标的积淀。只有沉下心、沉住气，才能厚积薄发。