

二十几岁的行止见识，决定一生的高度

韩龙◎编著

二十几岁 沉住气 成大器

处变不惊，凡事泰然自若——修为到此，大事即成。
戒掉年少轻狂，当以“忍”字为先，
沉住气，看时机，成大器。



二十几岁，拥有卓越的才华和能力，
却行尸走肉、急于求成，便会落于人后。

二十几岁，拥有卧薪尝胆的功力，眼光放远，
运筹帷幄，便能放长线钓大鱼。

中国纺织出版社

二十几岁

沉住气 成大器

ERSHIJISUI
CHENZHUQI CHENGDAQI

韩龙◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

二十几岁的年轻人,风华正茂,有着不顾一切向前冲的劲头,但这股劲头中不免有急于求成的冲动。年轻人要知道,想要成大器,必先要学会沉住气。

本书立足于年轻人的思维模式,从稳住心神、理清思绪、懂得取舍、低调做事、从容不迫、少讲多做、审时度势、高瞻远瞩、淡然处世等多处细节入手,告诉年轻人在不同情况下该如何沉稳地面对生活中的琐事。简洁的笔触,贴近年轻人生活的实例,让二十几岁的你掌握权衡利弊、把握分寸等处世哲学。在人生的航线中,学会沉稳处世事将让你从这一刻起领先于同龄人。

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁沉住气成大器/韩龙编著. —北京:中国纺织出版社,2012.5

ISBN 978-7-5064-8150-2

I. ①二… II. ①韩… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第259868号

策划编辑:曲小月 责任编辑:闫 星 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:161千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

谁都有过浮躁的二十几岁

——写给充满理想、急于求成、患得患失的你

在你二十几岁的时候,不,是几乎所有人在二十几岁的时候,总是充满理想,急于求成,又患得患失。

你的理想越是远大,你给自己的压力越大,于是你更加着急,更加计较得失。接下来,你变得心浮气躁,就算是小小的挫折也能把你折腾得手足无措。你越是想证明自己,越是无法证明自己,不甘于付出点滴努力,只想着一鸣惊人。而此时,就算是小小的失败,也能将你打击得粉身碎骨。

或许只有等到你三十“被”立的那一天,你才幡然醒悟,原来二十几岁的时光,是如此的宝贵。

请放下内心的浮躁,来看看这本书里的故事,看看那些闪耀着光芒的名字后面,有着怎样的考验和艰难。在他们二十几岁的时候,也曾和你一样,在重重的阻碍下,差一点就乱了。而他们克服了,做出了明智的选择,可以沉住气,沉下心,不慌不忙地应对,戒除内心的浮躁。

美国著名牧师内德·兰赛姆,在94岁临终时留下这样一句遗言:“假如时光可以倒流,世上将有一半的人成为伟人。”

可惜时光不会倒流。所以,你需要早做准备。

心浮气躁是成大事者的绊脚石。

你看那些真正意义上的成功者,都是因为聪敏的心思和沉着的性格使自己一次次从困境中脱逃出来,成为最后的赢家。无论是面对事业上的难题还是生活中的小问题,都应该沉下心来,三思而后行,不可逞一时之强而令自己后悔。

想要一步登天是不现实的。

把你的心沉下来,耐心地经历一切该经历的事,掌握一切自己应该掌握的知识,这样才能在关键时刻,稳住自己的心,做出正确的决策。在机会来临的时候,你才能从容不迫地抓住机会,最终达成所愿。

迷茫的时候要坚定信心,走好脚下的路。

没有谁在二十几岁的时候就可以拥有冷静的思维和长远的眼光。看不清形势的时候低头看看脚下的路,一步一步地走。也许,在下一个转弯处,就会柳暗花明。渐渐地你就会逐渐形成自己特有的风格和气势,拥有统揽全局、不拘一格的气魄。

在你二十几岁的时候,如果你可以沉下心来阅读本书,那么你就争取到了足够的时间去了解自己将来可能会犯的错误,并以此来督促自己、修正自己。如果你已经在社会上摔过跟头,吃过苦头,那么你将对书中所述有更深的体会,让自己明白该怎样去避免曾经犯过的错误,怎样不重蹈覆辙。

不要等到受了许多挫折,吃了很多苦头之后,才逐步看清了现实的真实面目。不要等到多年后消散了激情与锐气,失去无数不可复得的大好机会才明白自己的得失与方向。从现在开始修炼自己,用强大的气场为自己赢取人生梦寐以求的辉煌。

编著者
2011年12月



目录

第1章 沉住气,稳住心神,性躁者难成大事	1
学会宠辱不惊、稳住心气	3
成功的路上需要戒骄戒躁	5
耐心是铸就辉煌人生的跑道	7
安静沉稳的年轻人更容易得到机会	10
年轻人勿冒进,少逞强有好结果	12
做事切忌“敷衍塞责”	14
聪明人会用冷静化解误会	17
别为小事抓狂	20
成功不能一蹴而就	22
第2章 沉住气,理清思绪,有思路才有出路	27
遇事沉住气,分析利与弊	29
要大智大勇,忌鲁莽行事	31
要当机立断,忌优柔寡断	33
清晰的思路,正确的战略	35
立足于效用,别做无用功	38



遇事忌冲动,冷静并自制	40
遇事要冷静思考,淡定应对	44
有思想,有思路,有出路	46
第3章 沉住气,舍得小利,放长线好钓大鱼	51
小利面前要淡然,大利面前要淡定	53
失时不患得,得时不患失	55
看清舍与得,能舍才能得	58
要懂得克制,别贪得无厌	61
非常时刻“舍财”以“保命”	63
大气度与大智慧	66
不要急功近利,心急吃不了热豆腐	68
懂得放长线才能钓大鱼	71
进退适时,得当取舍	73
因小失大,得不偿失	76
立足长远,探寻人生	78
高瞻远瞩,把握未来	80
第4章 沉住气,做事低调:外愚内精不做出头鸟	83
爱出风头易吃亏	85
有功莫自大,有才莫自傲	88
聪明之人不自招妒忌	90
韬光养晦,伺机而动	93
大器量者更容易成大事	95



低姿态是赢得人心的资本	96
低调为人,主动让功	98
藏匿锋芒,“不为天下先”	100
谨慎处事,介于才与不才之间	102
 第5章 沉住气,莫紧张,从容不迫面对关键时刻	105
从容不迫,成就大业	107
紧张是人前显贵的大敌	109
越在乎越容易失去	111
危急时刻处变不惊	113
年轻人做事要有有条不紊	115
有明确的思路才有好的出路	117
充足的准备胜过任何的急智	119
数强相争,相信自己的力量	121
临危不乱,培养王者风范	123
 第6章 沉住气,别计较,少讲多做用成绩说话	127
大事不糊涂,小事不计较	129
为他人着想,自己也受益	131
不计较辛苦,用成绩强壮人生	134
“肯吃亏”反而不会“真吃亏”	137
舍得付出,才有好的结果	139
年轻人要会装“糊涂”	142
立大志更要有大器量	145



简单工作也用心,你也能创造奇迹	148
管住嘴巴,少说多做	150
第7章 沉住气,忍时局,人在屋檐下一定要低头	153
在忍耐中积聚成功的能量	155
不懂忍耐,小心祸从口出	157
枯燥是走向成功的必经之路	160
趋利避害,谋定而后动	162
小事忍耐则大局定	165
在忍耐中等待希望的到来	168
不为外因动摇,坚持走自己的路	170
调整心态,百忍成钢	174
站着做人,跪着做事	178
第8章 沉住气,凡事要看远:留得青山在就不怕没柴烧	181
用长久的忍耐换来一生成就	183
年轻人切忌鼠目寸光	185
在忍耐中寻找机会	187
运筹帷幄决胜千里	189
脚踏实地,等待成功	191
以退为进,当退则退	194
“吃亏”是为未来积攒福气	196
坚定信仰,笑看人生风浪	198
超越痛苦,相信生命的力量	201



第9章 沉住气,凡事要看透:拿得起的人更要放得下	205
年轻人要学会淡然处世	207
别用输赢衡量人生	209
真诚做人,简单生活	212
摆脱欲望的枷锁,享受真正的快乐	215
面对现实,适合自己的才是最好的	218
追名逐利,负累一生	220
从容淡泊,不忘生命真谛	223
果断放手才能迎来新生	226
参考文献	228

第 1 章

沉住气，稳住心神，性躁者难成大事

波斯·萨迪说：“事业常成于坚忍，毁于急躁。”的确，性情急躁的年轻人很容易因为一时冲动而做出一些不理智的决定，或者因为妄下结论而对他人造成不必要的伤害。这种急躁的性格是万万要不得的。



学会宠辱不惊、稳住心气

二十几岁的年轻人有的为了追求梦想，追逐名利，竟然落得患得患失、疲于奔命的下场。此刻最需要的是锻炼心智、调整身心，拥有“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的心境，这样才可荡涤世俗的一切烦恼，才能让心沉静下来，获得物我两忘的超脱情怀。

宠辱不惊是年轻人做人的智慧。人生在世，生活中有褒有贬，有誉有毁，有荣有辱，这是人生的寻常际遇，无足为奇。古人有云：君子坦荡荡。为君子者，不妨宠亦坦然，辱亦坦然，豁达大度，一笑置之。得人信宠时不轻狂，受人侮辱时忌激愤。做人稳得住心气，沉住气才能成大器。

古往今来万千事实证明，凡有所成就者无不具有“宠辱不惊，去留无意”这种极为宝贵的品格。

魏晋人物陶渊明之所以被誉为豁达风流之士，就在于其淡泊名利，不以物喜，不以己悲。也正因如此，他才可以用平和宁静的心态写出“采菊东篱下，悠然见南山”这样洒脱飘逸的诗篇。这正可谓真正的宠辱不惊、去留无意。而将这一精神发挥到极致的是唐朝武则天皇帝。这个曾经叱咤风云，创造历史，并最终站在历史至高点的女人，甘愿死后立一块无字碑。千秋功过，留与后人评说。虽一字不着，却尽得风流。这正是另一种豁达，另一种宠辱不惊、去留无意。还有那位著名的社会活动家、杰出的爱国宗教领袖赵朴初先生遗作中写道：“生亦欣然，死亦无憾，我今何有，谁欤安息，明月清风，不劳牵挂”，这种达观的态度也值得后人敬佩。

“宠”和“辱”关系人格和尊严，也表现了个人良好的自控能力，它是衡量



年轻人能否沉住气的标尺。

相传古代,有一个叫百忍的僧人名声极佳。寺院附近有个女孩未婚而生产,女孩的父亲追问她新生儿的父亲是谁,女孩无奈,说是百忍。人们震惊了,狠狠地斥责了百忍,并把孩子送到了寺院。百忍轻轻一笑收下了孩子。许多年后,女孩良心发现,告诉父亲那个小孩的父亲是另一位青年。大家这才知道错怪了百忍,去寺院向百忍道歉并接回孩子,百忍还是粲然一笑!

百忍不愧于他的僧号,对于误解和赞扬都以一笑对之,这种坦然和宠辱不惊的气度是每个进入社会的年轻人都应该学习的。在现实生活中,年轻人如果能够面对高低起落,时刻保持沉稳平和的心态,那他必然能做自己情绪的主人。能够稳住心气,是做人有深度的基本表现,也是古往今来成大事者,必备的一种素质。

“二战”后,以色列建国,有人建议爱因斯坦做国家总统。总统,一个多么诱人的职位!在这熙熙皆为利来、攘攘皆为利往的滚滚红尘中,有多少人梦寐以求却求之不得!然而,爱因斯坦却拒绝了,那是智者平静如水的拒绝。今天,当我们想到他在科学上的巨大建树时,就会首先想到这位科学巨人面对镶满宝石的王冠轻轻摇动的一只手。

像爱因斯坦一样的淡泊名利,沉稳专注,如今的年轻人有几人能够做到?见过一些得势之人,那种得意忘形令人吃惊,何苦?人生在世,宠辱谁都免不了,无论是位高权重者还是凡夫俗子,无论是富可敌国还是家徒四壁,都得在宠辱之间展开自己的人生画卷。能顺其自然地看待宠辱问题,做到宠辱不惊,才叫从容。一个人凭着自己的努力踏实、聪明才智获得了应得的荣誉或爱戴时,应保持清醒的头脑,切莫飘飘然。

宠辱不惊,是我们对待这个复杂世界的一种人生态度、一种处事方式。



须知“布衣可终身，宠禄岂足赖”，一切都是过眼云烟，荣誉终将过去。宠辱不惊，是人生的一种大智慧、大觉悟，有了这种心境，人就能够活得从容了。

年轻人在危机面前，依然泰然自若，视危机为挑战；在流言蜚语面前，能够坦然无愧，走自己的路，让别人去说；在困难挫折面前，尤能愈挫愈勇。这样的人，才能够保持自己的气节、稳住自己的心气，在宠辱不惊中，活出高尚的人生。

成功的路上需要戒骄戒躁

对于初入社会的年轻人来说，看着那些功成名就、富甲一方的成功人士，往往是又羡慕又嫉妒，而转过头看看自己微薄的薪水，梦想着有出头之日该多好啊！因此不少年轻人动起自己创业、白手起家的心思。确实，现实中不少成功者都是从头开始打拼，白手起家赢得天下的。年轻人有理想有抱负，这是好事，然而如果太急功近利，把成功和财富看得过于重要，往往会出现“物极必反”的结局。

赵景兴白手起家做海鲜生意的灵感是来自于他在农村实习的那段日子。第一次尝试做这行生意时，赵景兴投入 7000 元钱，赔了 2000 元——为了建立自己的诚信形象，他常常打的送货到各酒店，所赔的钱都在路费上。不过他觉得值，基于他自己勤奋地跑业务，拉关系，到后来，赵景兴对海口市的海鲜行情和进货渠道了如指掌，看看虾蟹长得什么模样，他就知道它们的产地。做海鲜生意最忌讳的就是急躁，在大学时，赵景兴常常在凌晨 2 点钟去选货，然后 3 点钟回家睡觉，早上 7 点钟再去学校上课，下了课还要赶去给客户送货。每天忙得不行，但他仍然有条不紊地完成自己的各项安排。得



益于此,他在大三的时候就已靠自己赚的钱在海甸岛买了套商品房。

一边上学一边做海鲜生意,赵景兴把握的尺度是不误自己学习。经济利益直接刺激了他去翻课本。“真是书到用时方恨少啊。”赵景兴说,在实践中遇到的困惑太多了,天天要去翻课本,连课堂笔记都快翻烂了。大学毕业后,赵景兴全身心投入商海中。他计划成立一家配货公司,专门做海鲜销售,并在全国各地建起一条稳固的海鲜销售网络,引进新品种,包括野生品种,从而一步步拓宽自己的创业之路。

赵景兴作为一名普通的大学生,能够在平凡的生活中实现自己的创业理想,这与他不急不躁的心态是分不开的。

对于自己创业的大学生和初入社会的年轻人来说,拥有不急不躁的心态,就是掌握了克服创业冒进的制胜法宝。不急不躁的创业心态孕育着无穷无尽的能量,能协助你去开采、去挖掘、去释放自己的能力,在白手起家的道路上不断前行。

白岩从师范毕业没有回老家,而是分配到一个小岛工作,每个月工资不到100元,而当时家里欠债3000多元。想来想去,白岩认为这样下去只会苦一辈子。于是,1993年,白岩带着借来的500元钱,背起了南下的行囊。由于学历不高,加上既无技术,又无专长,一连20天,白岩都没找到合适的工作。后来他没有考虑薪水问题,在一个电话机港资生产企业落下了脚。上班后,白岩一边埋头钻研书本理论,一边潜心学习维修技术。三个月后,白岩成长为技术员。其后,逐步成为高级技术员、助理工程师、工程师。

随着电信市场的迅猛发展,1997年,白岩开始着手IC卡电话研究,同时和5个同事承包了一个开发部,从事电话机锌片贸易。1999年,勤奋经营的白岩掘得了第一桶金,锌片贸易纯赚了30万。这年,白岩和深圳当地两个小老板合伙办起了深圳泰格尔电子有限公司,三年后,却仅剩白岩一个人坚守



阵地。2003年初，白岩凭借自己的勤奋和过硬的产品质量与美国澳特爱电子公司签下了一份500台BP机的销售订单。2004年，美国澳特爱电子公司与白岩携手合作，成立了深圳澳特爱电子有限公司。

如今，白岩的公司成了深圳市风景秀丽的石岩湖畔一颗璀璨的明珠，拥有先进的生产设备和完善的质量体系，通过了ISO9002国际质量标准体系认证。公司生产的蓝牙系列产品，MP3、MP4系列产品等远销美国、欧盟和东南亚地区，年出口创汇100多万美元。

白岩的成功给了现今的年轻人一些启示，任何成功都需要巨大的付出来成就，成功之前的学习、积累、忍耐是每一个创业者都需要经历的，在这个过程中，只有学会沉住气、不急不躁稳步前进，才能顺利走过漫漫长路，安全抵达成功的彼岸。

尤其对于想要创业的年轻人来说，成功需要戒骄戒躁，平和沉稳的心态是创业成功必备的条件，也只有如此，你才能在风云变幻的市场环境中把握自己；凭借点点滴滴的积累，坚持不懈的奋斗，才能创造精彩，成就全新的自己。年轻人，无论你做的是哪一行，无论你是在为工作苦苦打拼，还是为自己的事业奋斗不息，只要不断努力学习，稳扎稳打，不急不躁，依靠自己的能力，尽力而为，一定能够开创一片属于自己的美好的天地！

耐心是铸就辉煌人生的跑道

小的时候我们就听过挖井的故事，是说一个人在一个地方挖井，挖了一阵没挖出水来，就不再往下挖了。他换了一块地方重新开始，可是挖了半天还是没水，于是他又放弃了那里，再一次选新的地方挖井。如是再三，他最