

· 文明德

——
编著

人生三境

从容走过
无须彷徨、犹豫
走好每一步路
使人生充满色彩

RENSHENG SANJING

低得下头，沉得住气
经得起诱惑，耐得住寂寞
看得透人，想得开事

线装书局

人生三境

文明德 / 编著

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三境 / 文明德编著. — 北京 : 线装书局,
2018. 3
ISBN 978-7-5120-3026-8

I. ①人… II. ①文… 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 (2017) 第 302361 号

人生三境

编 著: 文明德

责任编辑: 姚 欣

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市丰台区方庄日月天地大厦 B 座 17 层 (100078)

电 话: 010-58077126 (发行部) 010-58076938 (总编室)

网 址: www.zgxzs.com

经 销: 新华书店

印 制: 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 178 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 0001—5000 册

定 价: 32.00 元



线装书局官方微信

前 言

悠悠岁月中，人只不过是匆匆过客。我们只有从容走过，无须彷徨、犹豫和茫然，脚踏实地走好每一步路，才能使自己的人生充满色彩，达到人生的理想境界。人生的境界如此美丽，犹如清凉的月光、醉人的花香和清新的空气，浸染、弥漫在人生旅途中。面对烟雨花落温暖的春天，面对绿叶婆娑热烈的夏天，面对果实累累酣畅的秋天，面对雪花覆地纯净的冬天，我们怀着一种感激，去体验那超越平凡的无极之境。

“低得下头，沉得住气”是一个人成熟的标志，是成大事的基础。俗话说：直木遭伐，水满则溢；地低成海，人低成王。现实生活中常有这样一些人，他们很有能力，也不乏干劲，但为人傲气十足，处处把头抬得很高，不屑于屈就现实生活中有意或无意设置的一些低矮“门槛”。这些人最终只能处处碰壁，撞得头破血流，不但成就不了任何事业，甚至连容身之所都没有。达到这种境界，便可鲜花掌声等闲视之，挫折灾难坦然承受。

“经得起诱惑，耐得住寂寞”是成功必经之路。成功是我们所追求的，幸福是我们所渴望的。但我们要想达到目标，先要战胜两个无

法躲避的“敌人”——诱惑和寂寞。这个世界充满了各种各样的诱惑，像金钱、美色、名誉、地位、权力等，几乎是无处不在。诱惑的力量是巨大的，它能使人失去自我、迷失方向、掉入生活的深渊中。用定力抵制诱惑，虽会落寞一时，却能幸福一生。承受不住平淡和寂寞，抵挡不了欲望和诱惑，成功与幸福将永远是我们的梦想。

“看得透人，想得开事”是为人处世的智慧。在瞬息万变的社会中，要取得成功、实现理想，或是想生活得惬意安稳，是需要一定技巧的。而在众多的技巧中，不可不注意的就是察言观色，从细微处看透人心的能力。我们每个人无时无刻不在与人打交道，学会从细微小事中了解他人的个性、心理，是帮助我们打开人际交往之门的金钥匙。当能看淡生活中的一切时，生命则处于一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天上云卷云舒”的和谐状态。

本书从历史故事、寓言作品、神话传说、文学创作和现实生活中取材，对“人生三境”进行了深入浅出的阐释，睿智且富有哲理的观点和看法，能让读者在轻松的阅读中获得全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会必备的智慧，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。这些凝聚着无数前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。只要你深刻领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，创造成功人生。

目 录

上 篇

低得下头，沉得住气

第一章·地低则为海，人低品自高

地低成海，人低为王 // 02

韬光养晦，藏锋露拙 // 03

处高位时要低头 // 05

将内敛转化成力量 // 07

选择低调，你就是强者 // 09

第二章·低下头，成就自信人生

在逆境中潇洒走一回 // 12

把磨难当作一笔财富 // 13

把挫折变成转折 // 16

承受风雨的历练 // 18

用自信改变悲悯人生 // 21

第三章·放下“身段”才能提高“身价”

放低自己才能飞得更高 // 24

敢于承认自己不如人 // 26

打破身份的自我限制 // 29

第四章·在低头处低头，在舍得处舍得

不同的选择，不同的人生 // 32

以退为进，退步原来是向前 // 34

退，意在“半途而止”，而非半途而废 // 35

存心舍弃，会有加倍的获得 // 39

第五章·低调做人，高调做事

不要把自己当作大人物 // 41

仰头走路势必被撞 // 43

主动做事，就是自我创造 // 44

第六章·懂得低头，更要懂得转弯

人生处处有死角，要懂得转弯 // 48

掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 // 50

从没有一艘船可以永不调整航向 // 53

与时俱进，随时进行自我更新 // 55

无意义的坚持会让你走更多弯路 // 58

第七章·沉住气才能厚积薄发

命运不被别人掌握，而在自己脚下 // 60

人生无大事，事事皆小事 // 63

一生只做一件事 // 66

沉住气，方法总比问题多 // 67

小处着手，细节成就完美 // 70

从整体角度考虑问题 // 73

第八章·成败皆非终点，沉住气路会更宽

怎样的人生才算成功 // 76

信心面前，什么困难都会溃退 // 77

不要性急想跑在失败的前面 // 79

坚持不懈，才能取得最大的奖赏 // 82

中 篇

经得起诱惑，耐得住寂寞

第一章·面对诱惑，给欲望设个底线

最长久的名声也是短暂的 // 86

放弃生活中的“第四个面包” // 87

过多的欲望会蒙蔽你的幸福 // 89

第二章·在诱惑中坚守，在寂寞中坚持

成功有时需要等待 // 93

太过急功近利只会劳而无功 // 95

享受寂寞，守得云开见月明 // 97

活在当下，耐心做好应做的事 // 99

成功要坚持一万个小时 // 101

第三章·宁静致远，寂寞中的智慧之光

心非静不能明，性非静不能养 // 105

忍受痛苦和孤独是人生的必修课 // 108

福来了莫张狂，祸来了莫乱套 // 111

观水自照，时常内省 // 113

第四章·低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破

所谓失败，只是意味着仍在征途 // 116

逆境是促使人奋发向上的动力 // 118

接受可能发生的最坏情况 // 121

接受不可避免的现实 // 124

信心在，希望就在 // 127

第五章·耐住寂寞，用时间熬成伟大

伟大是熬出来的 // 130

人生最大的享受是磨砺 // 133

要有善于忍耐的心性 // 135

勤奋比聪明更重要 // 137

认定的事就认真做到底 // 140

下 篇

看得透人，想得开事

第一章·看懂人心，建立良好的人际关系

读懂人心才不会雾里看花 // 145

多一分理解，就能少一分摩擦 // 147

解读表情的能力是人际和睦的关键 // 149

听懂话里的“弦外之音”，交往才能顺利进行 // 151

亲善，是一切交流的基础 // 152

每个人都喜欢与自己相似的人 // 153

第二章·洞悉人性，满足他人心理需求

让出谈话的主动权，满足他人的倾诉欲 // 156

任何时候都要维护他人的自尊 // 158

成全别人好胜心，成就自己获胜心 // 159

发现他人优点，巧妙赞美 // 162

第三章·别较真，别为小事生气

凡事不能太较真 // 164

放弃无谓的固执 // 166

不要让小事情牵着鼻子走 // 168

换种思路天地宽 // 170

苛求他人，等于孤立自己 // 173

方法错了，越坚持走得越慢 // 175

别较真，转个弯就不一样 // 177

第四章·对选择想开一点，有舍必然有得

明于选择，舍得放弃 // 180

选择决定命运 // 183

不要让欲望超过你的能力范围 // 185

放下人生背囊中那些不能承受之重 // 188

正确的选择胜于盲目的努力 // 191

转折处，勇敢迈出下一段旅程 // 194

第五章·对苦难想开一点，磨砺后面是幸福

人生没有绝对的苦乐 // 199

没有永久的不幸 // 201

- 苦难让生命散发芳香 // 203
- 解除对你痛苦之身的认同 // 205
- 不能改变环境，就学着适应它 // 207
- 化困境为一种历练 // 210
- 精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚 // 211
- 正确和欣然地去接受痛苦 // 213
- 第六章·对生命想开一点，简单快乐就好**
- 每天都能感受到快乐 // 216
- 简单，幸福生活的完美基调 // 219
- 平平淡淡才是真 // 221
- 笑看天下几多愁 // 223
- 简单是一种更加深入、有意识的生活 // 225
- 生活处处是乐趣 // 227
- 别让面子问题把生活搞复杂 // 229
- 第七章·对世界想开一点，拥有自己的天堂**
- 从容，以一朵花开的姿态 // 231
- 淡看世间风光，枯荣皆有惊喜 // 233
- 淡定从容，更能让人折服 // 235
- 失去，生命中永恒的主题 // 238
- 人生是一个自然规律 // 241
- 一呼一吸间，看透自然的归宿 // 243
- 既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生 // 244

上
篇
低得下头，
沉得住气

地低则为海， 人低品自高

地低成海，人低为王

低调是成就伟大事业的起点。它是一种进可攻、退可守，看似平淡，实则高深的处世谋略。低调而为，初看起来好像比较消极。其实它并不是委曲求全、窝窝囊囊做人，而是通过少惹是非、少生麻烦的方式暗蓄力量，悄然潜行，以便更好地展现自己的才华，发挥自己的特长。纵观古今，那些经得住历史沉淀，那些成功的人和事，更多的是得益于低调而为的处世原则。

美国开国元勋之一富兰克林年轻时，去一位老前辈家中做客。当他昂首挺胸地走进那座低矮的小茅屋时，只听“砰”的一声，他的额头撞在门框上，顿时青肿了一大块。

老前辈笑着出来迎接说：“很痛吧？你知道吗？这是你今天来拜访我最大的收获。一个人要想成一番事业，要想洞明世事，练达人情，就必须时刻记住低头。”

富兰克林记住了老前辈的教诲，并将之奉为金科玉律，最终，

这种低调为人处世的品格成就了他辉煌的一生。

万丈高楼平地起，每一个成功者，都是从低处、卑微处慢慢做起的。降低自己姿态，寻找机会的人，才能最终到达成功的巅峰。

尼采说：“一棵树要长得更高，接受更多的光明，那么它的根就必须更深入黑暗。”

低处并不可怕，可怕的是失去了向上攀登的勇气；卑微不是末路。只要还有一颗进取的心，低处并非全无希望，只要坚持努力，做好要做的事情，总有峰回路转的时候。

山不言其高，并不影响它的耸立云端；海不言其深，并不影响它容纳百川；地不言其厚，但没有谁能否认它承载万物的伟大。它们不言，是因为它们深深地知道，低调是强者最好的外衣，低调是阻力最小的成功之路。

韬光养晦，藏锋露拙

俗话说：“人在屋檐下，不得不低头。”意思是说人在权势、机会不如别人的时候，要能低头退让，随机应变，保持一时的低调。就如古钱币的外圆内方，“边缘”要圆活，“内心”要守得住，有自己的目的和原则，将此当作磨炼自己的机会，借此取得休养生息的时间，以图将来东山再起。《三国演义》第二十一回“曹操煮酒论英雄，关公赚城斩车胄”讲的就是刘备韬光养晦的故事。

刘备因实力微弱不得不投靠曹操，大英雄难掩落寞，一旦寄人

篱下，纵有千般雄心壮志，也只能化得一声唯唯诺诺。刘备深知曹操乃多疑之人，自然容不得一个与自己同样野心勃勃的人。为防曹操谋害，他就在住处后院种菜，亲自浇灌，以为韬晦之计。关羽、张飞对此颇为不解，问刘备如此这般是为何，刘备回道：“这不是二位兄弟所能理解的。”

一天，曹操派人请刘备去赴宴，刘备不知曹操用意，心里不免忐忑。席间，曹操与刘备谈到了天下的英雄人物，二人细数了袁术、袁绍、刘表、孙坚等人，不过曹操对这些人都不屑一顾。紧接着，曹操突然说道：“若论天下英雄，只有您和我曹操了。”刘备闻听此言，大吃一惊，手中所持的筷子不觉掉到地上。正巧这时外面雷声大作，刘备便借此机会俯下身去拾起筷子，口中说道：“一震之威，乃至于此。”曹操笑着说：“大丈夫也怕雷震吗？”刘备说：“圣人云‘迅雷风烈必变’，怎能不怕呢？”这样，把自己闻言失态轻轻掩饰而过，而通过此举，曹操也就不再怀疑刘备胸有大志了。

几天以后，曹操又请刘备喝酒，席间忽然有人来报，说淮南的袁术要和淮北的袁绍准备联合抗曹。刘备放下酒杯，当即表示愿带兵前往沙场。从此，刘备远离了曹操的监控，并最终成就了霸业。

《孟子》中说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”一个“动心忍性”，将所有的屈辱都包含殆尽，为所有的忍耐立下了名目。人生于天地之间，要想成就一番大事业，不是那么容易的，要忍受常人不能忍受的艰苦磨炼。这种磨炼首先是意志品质的修炼，优秀的意志品质不是生来就有的，靠的是后天的培养

造就。良好的道德品质的养成，不仅要靠社会、家庭的教育，更重要的是靠自我教育、自我磨炼，忍耐人性从不成熟到成熟的过程，这就是修身的工作。

然而，很多人却不懂得这个道理，在取得了一些成功和荣耀之后，总是喜欢在别人面前炫耀，或者倚仗自己权高位重就恃强而骄，锋芒毕露。如此一来，便会得罪许多人。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人都想改变这个世界，却极少有人想改造自己。”我们经常是按照自己的愿望去为人处世，本来是棱角分明，还自以为是光芒四射。其实，在我们刻意显示出才华的时候，我们的才华已经减少了很多，因为我们的刻意，才华已经没有了它原来的光芒。所以，真正的低调者能够做到：“以能问于不能，以多问于寡，有若无，实若虚。”

韬光养晦的核心含义是一个“能”字，以弱示人只是一个“不能”的表象而已。韬光养晦与以弱示人合起来的意思就是：“能”但示之以“不能”。一个心智成熟的低调者更懂得：在外晦内明、外乱内整中，有意识地收敛锋芒，保存实力，这样才可以捕捉到出手的最佳时机，最终实现有所作为或有所收获。

处高位时要低头

生活中，骄傲自大之人比比皆是，尤其当他们做出了一点成绩的时候，便会更加趾高气扬，自以为高不可攀了。如果此时的他们正处于低位，那么因这种品行是很难再有上升的空间的；如果此时的他们已经处于高位，便很有可能因此栽个大跟头。因此，相比之

下，身处高处时，更需要的是适时的放低姿态，学会适当低头。其实，适时的低头并不是消极的表现，反而是另外一种意义上的积极，有时候这种低头还能消除隐患，化解危机。

经历过无数次的失败之后，林肯终于当选为美国总统。

在当选总统的那一时刻，整个参议院的议员们都感到十分尴尬，因为他们的新总统是一个鞋匠的儿子。当时，美国的参议员大部分出身贵族，他们全部自认为是优越的上流人士，他们从未想过有一天要面对的总统竟然是一个鞋匠的儿子。于是，有许多议员想趁林肯在参议院发表演说的时候，借机羞辱他一番。

在林肯刚走上演讲台的时候，一位参议员便站了起来，他态度傲慢地说：“林肯先生，在你开始演说之前，我希望你记住，你是一个鞋匠的儿子。”

所有议员都大笑起来，虽然他们自己不能打败林肯，但是有人羞辱了林肯，照样使得他们开心不已。

林肯的脸色很平静，他并未辩解什么。只是等到大家的笑声停止以后才诚恳地对那个傲慢的参议员说：“我非常感谢你使我想起了我的父亲，他已经过世了，我一定会记住你的忠告，我永远是鞋匠的儿子，而且我还知道我做总统永远都无法像我的父亲做鞋匠那样出色。”

参议院陷入一阵静默中，林肯接着又对那个参议员说：“就我所知，我父亲以前也为你的家人做鞋子，如果你的鞋子不合脚，我可以帮你修理它，虽然我不是伟大的鞋匠，但是我从小就跟随我父亲学会了做鞋子。”然后他对所有的参议员说：“对参议院的任何