

有一种雅量叫 气度

张鹏飞 编著

人，活着，就要有气度
心量太小，难成大器；内心宽宏，则世界辽阔。



北京工业大学出版社

有一种雅量叫 气度

张鹏飞 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种雅量叫气度 / 张鹏飞编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5639-4749-2

I. ①有… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 135381 号

有一种雅量叫气度

编 著: 张鹏飞

责任编辑: 曹 媛

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17.75

字 数: 208 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4749-2

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

人生本来就匆匆。

人生天地间，如白驹过隙，忽然而已。人生匆匆，往事匆匆，回忆反倒成了羁绊。既然往昔已飘零风中，虚化成尘，又何必苦苦揪住过往不放？给记忆打蜡，即是给伤口涂油，伤痛岂能愈合？浮生本若尘，生命岂能承受伤痛之重？

人生本来就不完美。

人生是一袭华丽的袍子，里面爬满了虱子，张爱玲这样认为。就是以一个小傻子的眼光来看，这个世界也不是完美无缺的，阿来这样认为。完美的人生只是梦幻，虽说浮生若梦，但梦终究要醒。虚无过后，终归现实。

人生本来就很波折。

生命应当如洪水奔泻，有岛屿、有暗礁，那才能激起美丽的浪花。如果生命像一潭死水，清风吹不起半点漪澜，那生命的意义也不复存在。浮生若茶，浮浮沉沉，高潮不紧张，低谷不颓废。发上等愿，结中等缘，享下等福。择高处立，就平处坐，向宽处行。如此，才能在波折中寻得自己



有一种雅量叫气度

的一席之地。

人生匆匆，放下也是一种拥有；人生不完美，直视也是一种智慧；人生波折，委屈也是一种本领。

如此，人生需要气度！

有气度的人生处处是风景，生活处处皆诗意。一个有气度的人，不会困于所囿，束于所缚。一个有气度的人，即使居于尺寸之地，也能感受到大漠孤烟的美丽，策马奔腾的壮观，弯弓射雕的豪迈。

有一种雅量叫气度，有一种人生叫豁达。

目 录

第1章 面对浮沉，淡看成败——有气度的人宠辱不惊

1. 冷静看自己，得意不忘形 003
2. 理性看人生，失意不失志 006
3. 能屈才能伸 011
4. “若愚”非真愚 014
5. “盛气”可有，切莫“凌人” 018
6. 信步人生，笑对失败 022

第2章 面对迷茫，前瞻后望——有气度的人不失方向

1. 为人生树立靶子 029
2. 努力要有正确的方向 033
3. 在黑暗中寻找光明 036



4. “枯井”生希望	040
5. 眼光和胆量同行	044
6. 头脑多开阔，事业就有多开阔	048
7. 立身的高度决定事业的高度	052
8. 果断抉择，赢在起跑线	056
9. 只要“竭尽全力”，不要“尽力而为”	060
10. 预则立，不预则废	064

第3章 面对诱惑，理智沉着——有气度的人把握自我

1. 浮云遮眼，有舍有得	071
2. 鱼和熊掌，舍利还是舍义	075
3. 坚守信念，走自己的路	078
4. 究竟应该与谁比	082
5. 把握好欲望的“度”	085
6. 淡泊明志，宁静致远	089
7. 天得一以清，人得一以赢	093

第4章 面对焦躁，宁静致远——有气度的人淡泊明志

1. 平心摒躁气，气定神自闲	099
2. 十年积蓄是否值，一举成功便可知	102

3. 养精蓄锐，伺机而动	105
4. 天道酬勤	107
5. 守得住寂寞，才能见得着繁华	111
6. 经受住“糖衣炮弹”的考验	114
7. 在苦难中“熬”出芳香	117

第5章 面对选择，果断抉择——有气度的人有舍有得

1. 舍得之间，张弛有度	123
2. 为自己的人生做减法	126
3. 为而不恃，功成不居	130
4. 有气度的人必是识时务者	133
5. 人之所畏，不可不畏	136
6. 有所为，有所不为	139
7. 巧用迂回战术	143

第6章 面对是非，光明磊落——有气度的人一身正气

1. 有多大容量就能做多大的事	151
2. 退步止风波，忍让换宁静	155
3. 得饶人处且饶人	159
4. 冤冤相报何时了	163



5. 以“无言”止“诽谤”	167
6. 只有承认对手才能被对手承认	171
7. 敢于向权威挑战	175
8. 有时“糊涂”也是“智慧”	178
9. 简单做人，简单做事	182

第7章 面对无助，乐天互助——有气度的人得道多助

1. 浩然有正气，气宇自轩昂	189
2. 公道在，人心自在	191
3. 爱人才会被人爱	195
4. 高瞻远瞩重大局	198
5. 借力使力求大成	201
6. 分享的力量，不可小觑	203
7. 海纳百川，有容乃大	207
8. 尊敬别人才会被别人尊敬	211
9. 倾听，沟通彼此的桥梁	215

第8章 面对委屈，平心静气——有气度的人淡定自然

1. 以大气正偏颇	223
2. 打好人生的每一张牌	226

3. 既已付出，又何必计较	230
4. 误解面前展大气之风	235
5. 实无所舍，亦无所得	238
6. 批评是人进步的助推器	242
7. 于委与屈之间，书写生存之道	246

第9章 面对变幻，过好现在——有气度的人把握当下

1. 敢于直面现实的人生	253
2. 忘却烦恼，也是一种智慧	256
3. 敢于正视自身的缺陷	260
4. 既错星星，勿失太阳	264
5. 风干快乐，风化伤痛	268
6. 转换视角，别有洞天	270

第1章

面对浮沉，淡看成败——有气度的人宠辱不惊



人的一生当中，起起伏伏，成与败，让许多人患得患失，不知所措。其实，成也好、败也好，得也好、失也好，关键在我们是否能够用一颗平常心、一颗宠辱不惊的心去对待、解析生活。如此，才能领悟到人生的真谛。

1. 冷静看自己，得意不忘形

冷静地看待自己，淡然地看待成功，这是一种难得的大气之风。

从古到今，从伟人到平民，每个人的生活中或多或少都会有得意之时，如找到一份称心如意的工作、受到上司的重视和重用、买股票狠狠地赚了一笔钱等。得意是生活给我们的奖赏，平心而论，得意的事情是越多越好。

但是，如果被一时的得意冲昏了头脑，被各种荣誉、鲜花和掌声包围，心变得浮躁起来、激动起来，变得飘飘然，甚至忘了自己是谁，自以为是、目中无人，使恶念和恶行乘隙而入，那么就可能离失败不远了。想来，人生遗憾之事，莫过于此。

得意忘形带来祸殃的事情，在历史上屡见不鲜。

比如，韩信是中国古代一位有名的大元帅，他智勇双全、南征北战、出生入死，辅助刘邦打败楚霸王项羽，对于汉王朝的建立可谓功莫大焉，正如司马光所说：“汉之所以得天下，大抵皆韩信之功也。”但是，刘邦



有一种雅量叫气度

对韩信并不感恩戴德，反而毫不犹豫地向他举起了屠刀。这是为什么呢？韩信之所以不得善终，问题的关键在于他欠缺一种大气之风，意志强而定力低，没能跨越得意之坎。

作为一名卓越的军事将领，韩信实在厉害，他熟谙兵法，用兵灵活，明修栈道、暗度陈仓、背水为营、拔帜易帜、半渡而击、四面楚歌、十面埋伏等，无一败绩，伐魏、灭赵、平齐，替刘邦拿下了大半江山。

随着功劳渐大，军权渐重，韩信开始居功自傲、得意忘形。有关的历史故事是这样记载的：

有一次，刘邦与韩信一起散步，谈论众将之才，刘邦问韩信：“你看我能带多少兵？”韩信斜了刘邦一眼，回答说：“最多不过 10 万。”刘邦心有不悦，又问：“那么你呢？”韩信傲气十足地说：“多多益善。”

韩信自以为功高，以此自矜，且又盛气凌人，出入带有严密的警卫，甚至公然违规使用仪仗队，屡次违背刘邦的意思。特别是当刘邦被围荥阳的时候，他居然要求刘邦先封自己为齐王，然后才去救驾。天下已定之时，他放不下昔日的光芒，放不下占据政治中心舞台的欲望，时不时地还想着谋反、自立为王的事。这些都犯了为人臣之大忌，韩信的人生悲剧已经注定，他最终因“图谋造反”罪被杀。

古诗云：“春风得意马蹄疾，一朝看尽长安花！”“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”，是形容一个人春风得意时往往会高兴得忘乎所以。其实，人生最险得意时，人恰恰在得意时更须培养一份大气，注意自持与自制，得意而不忘形。

设想一下，假使韩信能够培养一份大气之风，不夸耀自己的功劳，不自恃自己的功劳，得意之时不忘形，那么刘邦自然不会将他当作“眼中钉”、“肉中刺”，而且鉴于他对西汉王朝的贡献，很可能与周代的周公旦、召公奭和姜太公齐名，那么他就可以功名与福禄齐全了。

得意之时，往往手捧花环、万人簇拥。这时候，保持一份清醒的头脑，冷静理智地看待自己是一件极其困难的事情。那些心怀大气之人，能认识到这些荣耀均是微不足道的，能够保持自制、矜持低调、不事张扬，以淡然的心态看待一切，进而正确地判断局势，做出合宜的言行。

谢安是东晋的丞相、政治家，他性格沉静，临危不慌乱，得意不忘形，具有温雅儒将风度，人喻之为诸葛孔明。东晋皇权日益衰落，世家大族把持朝政，因天下的召唤，在东山隐居多年的谢安出山，时年40岁。

谢安出山时被桓温任命为司马，他对帅以下的将领一个个地亲自拜访，尽力加以抚慰。谢安的弟弟谢万也很有才气，年纪轻轻就颇有名气，气度却不如谢安，时常自我炫耀，对将士们摆出一副名士派头，而不知抚慰部众。谢安对弟弟的这种做法非常忧虑，经常劝诫说：“你身为元帅，理应经常抚慰诸将，以取悦部众之心。像你这样得意忘形，怎么能够成事呢？”

公元376年，孝武帝司马曜开始亲政，谢安先是被任命为尚书仆射兼吏部尚书，与尚书令王彪之一起执掌朝政。数月后，又升迁中书监，实际上总揽了东晋的朝政。面对这样的“连跳”，很多人会激动得合不拢嘴、睡不着觉，但谢安没有得意，也没有被大权在握的喜悦冲昏头脑，取司马而代之或是另立傀儡皇帝以挟之，而是以大局为重，不仅调和了东晋内部



有一种雅量气度

的矛盾，还在淝水之战中击败前秦，此后北伐夺回了大片领土。

谢安有着运筹帷幄、决胜千里的大将风度，他指挥的淝水之战留下很多成语：投鞭断流、风声鹤唳、草木皆兵。前线酣战之时，谢安正与一个朋友在家中下棋。淝水捷报传来，谢安略看一眼，便放置一边，继续与朋友下棋。棋局结束，朋友问及，谢安轻描淡写地说道：“小儿辈，破大贼。”

越是肤浅的人，越是得意忘形、自命不凡；越是深厚的人，越诚信笃信、保持低调。从谢安连升三级，大战告捷却丝毫没有得意忘形、忘乎所以的经历中，我们可以看到谢安被誉为“定力天下第一，所以能成天下第一之功”的奥秘所在。

记住，得意只是生活的点缀，却不是生活的常态，人可以“得意”，但切莫“忘形”。得意而不忘形，冷静地看待自己，淡然地看待成功，这是一种成功者必备的大气之风，也是能够保护自我、发展自我、成就自我的秘诀。

2. 理性看人生，失意不失志

得意之时，莫过喜；失意之时，莫过悲。

俗话说上天是公平公正的，人生有得意也有失意，几乎每个人都会遇

到大大小小的挫折或失败，这是在所难免的。不可否认，失意使人不可避免地产生焦虑、烦躁、懊悔等情绪，但是我们切莫因失意忘形。

所谓“失意忘形”，是与“得意忘形”相对应的。“失意忘形”是一种自轻自贱，也可以说是自暴自弃的行为。生活中经常有这样一些人，他们面对挫折或失败不能自拔，结果使自己更加悲观、消沉，甚至堕落，陷入了抱怨和诅咒命运的怪圈中，自卑自怜地度过一生，毫无作为。

王宏是一位名副其实的“海归”，他在美国某知名大学修了工程管理课程，以优秀的成绩毕业，可谓才华出众。他毕业回国后，几乎周围所有人都看好他的未来，但事实并非如此。为什么会这样呢？

原来在求职过程中，王宏希望自己能够坐上经理类的职位，但是一直未能如愿，他只好勉强在一家化工企业做人力资源主管。王宏觉得该公司待遇太差，内心感到莫大失落，于是，他工作时不是无精打采，就是心不在焉，甚至经常拿着电话说个没完。

这种不敬业的态度严重地影响了王宏的工作质量，所以他始终没有得到提拔。而王宏因得不到嘉奖和升迁，变本加厉地不敬业，郁闷之余竟然开始收受个别员工的贿赂为他们谎报绩效，结果被发现后王宏惨遭开除。

本事例中，王宏的经历不正是“失意忘形”致使灾祸的典型例子吗？的确，人在失意的时候容易失态，心态难以平衡，因为不知道自己的未来如何，于是消极和绝望就会乘隙而入，导致失意忘形。无论是对个人、家庭而言，还是对一个单位或社会而言，失意忘形的危害往往大于得意忘形。

一个成功的拳击运动员曾说过这样一句话：“比赛的时候，当你的左