

有一种气质叫 沉稳

刘 剑◎编著

沉稳如山，灵动如水



北京工业大学出版社

有一种气质叫 沉稳

刘 剑◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种气质叫沉稳 / 刘剑编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5639-4880-2

I. ①有… II. ①刘… III. ①气质—通俗读物
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210949 号

有一种气质叫沉稳

编 著: 刘 剑

责任编辑: 石嫵飞

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: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 220 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4880-2

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

“沉稳”二字有沉着、稳定、不浮躁、不肤浅的含义。这个词用来形容人，则说明这个人在通常状态下都表现出沉着冷静、稳重达观、办事果断、让人放心的特征。与这样的人相处、共事会感觉到格外宽心与舒适；和这样的人交朋友无时无刻不体会到温暖、贴心；同这样的人组建家庭更能让你确信无疑对方就是你终身的伴侣，一旦拥有，别无所求。

既然沉稳的气质如此吸引人，为何不能人人如此？又为何拥有这种气质的人并不多见？因为达到这个标准的人要耐得住寂寞，守得住繁华，不随波逐流，在名利面前不为之所动；也要学无止境，阅历丰富，不能半途而废，浅尝辄止；更要练就胆识智慧，拥有沉着冷静的品质，不能未战心先败，临阵乱手脚。经过各种考验，你就会发现具有沉稳气质的人是多么稀有及可贵。

沉稳并不是一朝一夕就可成就之品质，无论你是何样身份、何种职业，要想变得沉稳都是有章可循的。说到底，沉稳就是一个人的心性。心



有一种气质叫沉稳

性是本，沉稳是表，拥有沉稳气质的人可以化劣势为优势，化悲愤为力量，化腐朽为神奇。让一切尽在掌握之中，无论发生什么，都有兵来将挡、水来土掩、稳如泰山的气势。

既然沉稳的气质是你梦寐以求的，为何不放下浮躁，开卷阅读，为此而奋战呢？相信本书里有你想要的宝藏。

目 录

第 1 章 在言语面前，沉稳之人沉思谨言，言论有分寸

活在没有抱怨的世界	003
过于抬杠，伤人伤己	006
切忌打破砂锅问到底	009
谈话时不触及别人的“短”	013
愤怒时，此时无声胜有声	015
话说一半，事做圆满	019

第 2 章 在情绪面前，沉稳之人不急不躁、沉心静气

急躁易怒是失败的导火索	025
急到燃眉时，转换角度海阔天空	028



有一种气质叫沉稳

越亲近的人，越要宽容以对	032
遇事不乱，先稳定情绪再处理问题	035
佯作淡定，以高姿态面对灾难	038
急于求成则欲速不达	041
坚持，寄希望于下一秒	044
想要掌控事情，首先顺应态势	047

第3章 在愤怒面前，沉稳之人不恼不怒、沉默是金

生气就是借他人之错惩罚自己	053
即使受辱，也要保持沉默	056
处世，以硬为质，以柔取胜	059
愤世嫉俗也于事无补	062
怒火中烧，既影响他人也波及自己	066
合理规避正面冲突	069
克制比发泄更有效	072

第4章 在浮躁面前，沉稳之人荡涤烦恼、宁静致远

世上本无事，庸人自扰之	079
用抗压能力消化烦恼	082
摆脱浮躁的桎梏，关注生命的本原	085

抓住当下，把握明天	088
做人要有底线	091
莫让回忆变负累	094
怀感恩之情，无计较之心	098
反思忧愁烦恼，拥抱快乐就好	101

第5章 在得意面前，沉稳之人志得意满、沉着冷静

得意时，已处十面埋伏之境地	107
顺风顺水，仍坚持“逆状态”	110
不在赞美中沉睡，而在赞美中觉醒	113
顺境需持重，切忌得意忘形	117
急流勇退识时务	120
莫做骄兵，骄兵必败	123
成功时，激励自我，不刺激他人	127
不喜不忧淡名利	130

第6章 在荣辱面前，沉稳之人宠辱不惊、沉淀内心

忍一时风平浪静	137
能屈能伸，命运掌控在自己手中	140
放低姿态，容纳百川	143



让三分理，赢满堂彩	146
-----------------	-----

第7章 在痛苦面前，沉稳之人千磨万难，安稳达观

苦中作乐，达观接受现实	153
笑对人生，苦难是必经之路	156
心胸宽广，前嫌随风飘散	159
冤家宜解不宜结，要以德报怨	162
怀感恩之心，人生将受益匪浅	165
用慈悲抚慰心中的伤害	168
吃苦是成长的催化剂	171
通过自我解嘲对抗残酷命运	174

第8章 在困境面前，沉稳之人突破重围、稳中求胜

不因他人评价乱了自己的方寸	179
面对绝望，选择坚持	182
“输不起”是懦夫，“输得起”是英雄	185
从心理上的死角走出来	188
这一秒一败涂地，下一刻愤然崛起	192
平日积累人脉，困境自有援手相助	195
静观其变，努力等待时机	198

第9章 在苦难面前，沉稳之人忍痛修炼、苦尽甘来

改变不了现状，就改变想法	203
摒弃执念，就远离痛苦	206
当下幸福更需珍惜	209
忍过痛苦绝望，希望近在眼前	213
用善意的谎言抚慰疗伤	216
关爱自己度过痛苦失意	219
坚定信念，一切都会随风飘逝	222

第10章 在感情面前，沉稳之人不悲不喜、安然慈悲

从情到伤，迷恋也是枉然	229
付出太多，反是伤害	232
既往不咎，切忌盲目比较	235
爱情需要理智，婚姻更要谨慎	238
用心经营的婚姻，终获美满	242
情到深处莫忘把爱分给父母	245
在事业与感情中找到平衡点	249

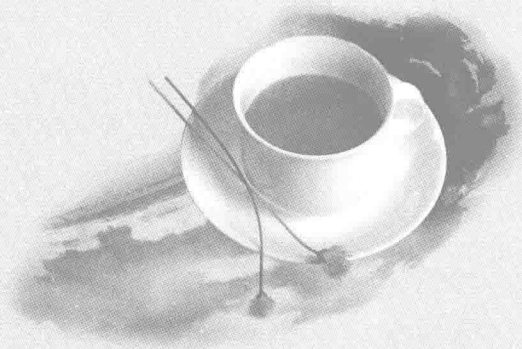


第 11 章 在财富面前，沉稳之人看淡钱财、物尽其用

千金难买片刻幸福	255
即使贫穷，也要活得有滋味	258
金钱乃身外之物，淡然以对	261
虽拥有金钱，但不炫耀露富	264
金钱与时间，掌握两者的平衡	267
学会“钱生钱”，当心马太效应	270
盲目攀比，心灵受害	273

第1章

在言语面前，沉稳之人沉思谨言，言论有分寸



说话反应一个人的智慧，谨言慎行，言之有物是说话智慧的最高准则，会让你一生都受用无穷。相反，缺乏智慧的话轻则惹人反感，重则祸从口出。一言既出，驷马难追，请你三思而后言！

活在没有抱怨的世界

身处逆境，不抱怨，不指责。

在生活中，不沉稳的人常常让我们觉得头大。他们单线思维、他们一根筋、他们喜怒形于色、他们分析能力肤浅，还有他们根本不考虑自己的行事作风，这些都让身边的人倍感厌烦。例如，他们并不是别人的顶头上司，却经常对别人指手画脚，发表一些“高见”；出了事情，他们先不检讨自己的问题，首先埋怨别人做错了，耽误了自己。更让人没办法忍受的是：他们其实并不是没有责任感，也并不是没有能力，他们只是习惯了抱怨别人和指责别人，一天不抱怨指责，他们就难受。

一个人一旦习惯抱怨指责，他就永远失去了沉稳，因为他再也看不到自己的缺点，习惯于挑剔别人，从别人身上找毛病，以证明自己的正确。这样的人往往带了一点优越感，认为自己不可能出错，出错了就是别人的原因。其实，这就是一种推卸责任的行为，把自己本应担负的责任推给别人，换来心理上的轻松。

抱怨和指责还有更深层次的心理原因，就是抱怨的人遇到了不顺利的事，他们急于发泄心中的郁闷和不满，于是抱怨他人、指责他人就成了他



有一种气质叫沉稳

们脾气发泄的出口，他们通过这种方式来发泄怒气，让自己取得心理平衡。殊不知，这样做虽然暂时把不良情绪转嫁到了别人身上，却会招来他人的不满与怨恨。久而久之，别人拒绝与抱怨者和平相处，抱怨者的处境自然就会更糟糕，这时候，他们就会有更多的抱怨和指责，形成一个恶性循环。

司先生是某个公司的主管，他被人戏称为“司令员”。司先生是有名的急脾气，手下做错了事，他总是不问缘由，劈头盖脸先骂一顿，消了气以后才开始分析问题。他手下的人常常哀叹自己怎么摊上了一个这样的上司。后来，司先生升职去了总公司，他自己春风得意，手下的人也欢天喜地。

到了总公司后，司先生遇到一个难题，他发现自己组的组员们怠工情绪严重，他想要及时解决这个问题却苦无方法，只好和从前的下属联系：难道自己的领导方法出了问题？那为什么以前配合得好好的，换个地方就不行了？

下属年纪不小，和司先生有多年的交情，此时忍不住实话实说：“其实，你以前也有不少问题，只是大家习惯了你的脾气，没有表现出来。别人犯了错，你问都不问就指责，谁能受得了？平时你总是抱怨手下太笨，什么都要自己做，了解你的人可以不跟你计较，跟你不熟的人会怎么看你？要想在新地方站得稳，的确要改改你的脾气……”

抱怨指责的话一旦说出口，如果别人没有及时反驳，抱怨者就会更加认为自己没错，于是，他们渐渐形成了习惯，常常“出口伤人”，殊不知自己给他人带来了巨大的压力。故事中的司先生曾经有一群宽容的下属，他们愿意容忍司先生的脾气，但是，如果抱怨和指责没有任何凭据，谁又愿意总是做另一个人的“情绪垃圾桶”？

抱怨指责反映了一个人的脾气秉性，不论是抱怨他人做得不够好，还是指责他人做得不够多，被抱怨者难免产生同样的怨气，甚至反问那个抱怨的人：“你自己做得如何？你以什么身份指责我？在你抱怨或者指责的时候，有没有考虑到我的感受？”这些问题往往都不在抱怨者的考虑范围内，可见，抱怨者太过自我，只看重自己看到的那一部分，考虑不到别人，长此以往，就会抱怨成性，遭人厌恶。那么，如何克服爱抱怨和指责的性格呢？

1. 想要抱怨，先检讨自己的不足

抱怨是生活中常有的事，对于喜欢抱怨的人，气温升高一度都可以成为抱怨的理由。遇到倒霉的事，人们抱怨两句不是什么大事，怕的是一直抱怨，把抱怨当成生活的全部。

想要抱怨的时候，不妨先想想眼前的“倒霉情况”究竟是怎么形成的，自己有没有责任、有什么责任。只要认清自己的责任，抱怨自然就说不出口，明明自己有错，怎么能去抱怨别人呢？正确的自我认识是克服抱怨的第一步。

2. 想要指责别人的时候，先想想别人的优点

喜欢指责别人也是人们常犯的毛病。当别人犯了错误，作为上司、朋友、长辈、同事甚至陌生人，都可以指责，但要把握指责的度。特别是熟人之间，口无遮拦地指责会伤害到彼此的感情。想要指责别人的时候，不妨先想想别人的优点，想到优点，口气自然会变好，说话用词也会更加委婉，达到更好的沟通效果。

3. 想要抱怨指责的时候，立刻逼迫自己去做其他事

不论抱怨还是指责，都是应该克服的习惯，想要克服并不难，只需要付诸行动。抱怨或指责的话到了嘴边，立刻闭嘴，去做别的事，工作、娱



乐，甚至看看风景，什么事都可以。一件事当时没抱怨，过后就不要再跟别人抱怨；当时没指责，也不好再“秋后算账”。如此一来，就会慢慢改掉这个习惯，让它再也不会困扰自己或他人的生活。

4. 思索抱怨的原因，想想解决办法

很多人习惯对生活抱怨，却不知道自己在抱怨什么。举个最简单的例子，很多人抱怨自己的薪水低、工作累、没有发展，他们只知道抱怨，却不知道去改变自己。其实这不是在抱怨，而是在逃避，逃避进取，也逃避机会，他们的骨子里有一种惰性，一方面不满意现状，另一方面又不知如何改变，也害怕改变现状。

抱怨和指责大多来自不愿改变现状的惰性，如果能常常想想自己究竟在抱怨什么、指责什么，想想如何解决这些麻烦，人们的心思就会不再为自己和他人一时的错误纠结，目光也会更长远。这个时候，事事不顺就会被看作一种考验，而不是一种不公正，这样一来，人们会有更多的勇气去面对困境，积极解决困难，不顺自然也会变为顺利。

过于抬杠，伤人伤己

争强好胜也要有分寸，随意与人抬杠只能招人厌恶。

做事有打算、说话有分寸，都是沉稳的表现。有一种话常常作为日常生活的调节剂，如果说得不多，它会成为人与人关系的缓和剂，以它的幽默和狡黠让交谈双方会心一笑；但一旦说多了，就成了拌嘴的导火索，甚