

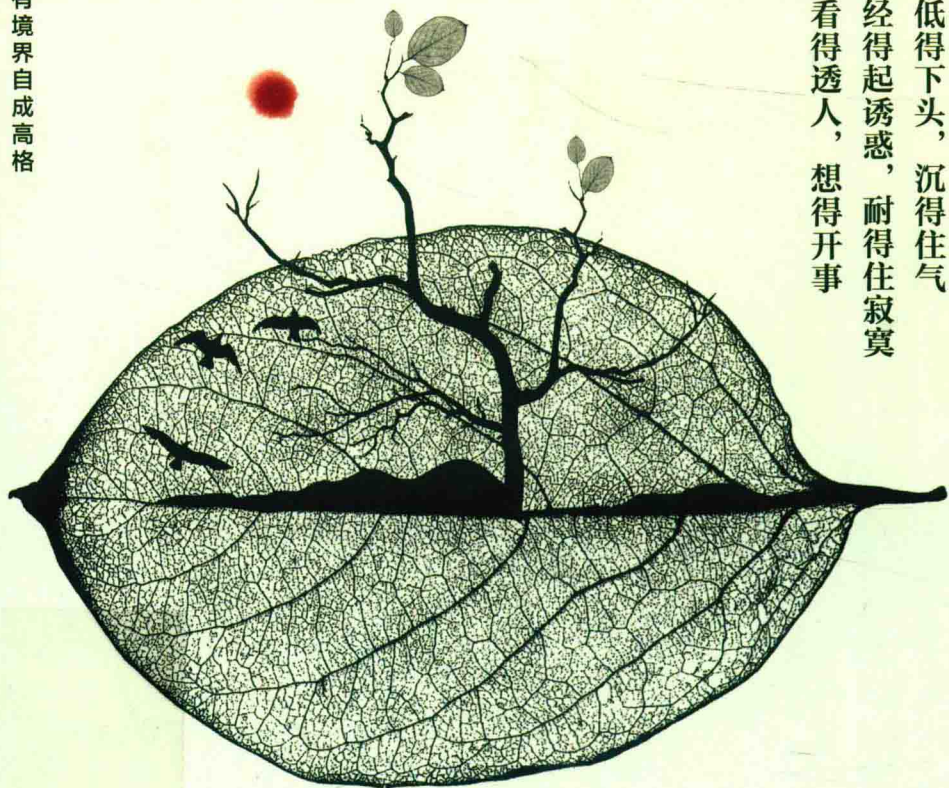
人生三境

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

宿文渊 文征明 编著

人生是一种修行

有境界自成高格



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

人生三境

宿文渊 文征明 编著

人生是一种修行

有境界自成高格



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生三境 / 宿文渊, 文征明编著. — 杭州: 浙江
工商大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5178-2217-2

I. ①人… II. ①宿… ②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 134764 号

人生三境

宿文渊 文征明 编著

责任编辑 穆静雯 任晓燕

封面设计 思梵星尚

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 北京东方视点数据技术有限公司

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 19

字 数 275 千

版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2217-2

定 价 49.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970



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，面对绿叶婆娑热烈的夏，面对果实累累酣畅的秋，面对雪花覆地纯净的冬，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。低得下头，是一种智慧，更是一种能力。低头不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。低头做人，可以使自己站得更稳，更容易被别人接受。“低”既是成功之要诀，又是处世之良方，唯有懂得低头，有朝一日才能出头。会低头，方能沉住气。着眼全局，审时度势；在平静中蓄势，在最恰当的时机爆发。低得下头，才能为人们所悦纳、赞赏和钦佩，融入人群，营造和谐的人际关系；沉得住气，才能暗蓄力量，悄然前行，在不显山不露水中成就一番事业。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。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。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。诱惑是外扰，寂寞是内忧。寂寞是成功的基石，是成功前的蓄积。寂寞不一定都能通向成功，但所有的成功必有一段在寂

寞中奋争的过程。想要成功,就要耐得住寂寞;想要幸福,就要经得起诱惑。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。我们每个人无时无刻不在与人打交道,要学会从细微小事中了解他人的个性、心理,不管与什么类型的人交往,只有了解别人内心,看明白周围的人和事,投其所好,左右逢源,才能做出相对应的准备和调整,才能在人际交往、社会生活中更轻松,更有把握。唯有看得透人,才能想得开,才不会因生活中的小事而生气,才不会斤斤计较,才不会为过多的选择而纠结,也不会抱怨生活的不如意。

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,提出了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,获得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 / 2

地低成海，人低为王 / 2

韬光养晦，藏锋露拙 / 3

以弱示人，以智取胜 / 5

若欲取之，必先予之 / 6

处高位时要低头 / 7

将内敛转化成力量 / 9

选择低调，你就是强者 / 10

第二章 低下头，成就自信人生 / 13

在逆境中潇洒走一回 / 13

把磨难当作一笔财富 / 14

在挫折中学习，在苦难中成长 / 16

把挫折变成转折 / 18

承受风雨的历练 / 19

化解压力，调节自己 / 22

用自信改变悲悯人生 / 23

第三章 放下“身段”才能提高“身价” / 25

放低自己才能飞得更高 / 25

保持低姿态更易成功 / 27

敢于承认自己不如人 / 29

打破身份的自我限制 / 31

让出手中的功劳，成就自己的前途 / 32

放下清高，路越走越顺 / 34

第四章 低调做人，高调做事 / 37

志当存高远 / 37

不要把自己当作大人物 / 39

仰头走路势必被撞 / 40

主动做事，就是自我创造 / 41

抓住知识带给我们的生存权 / 44

行动决定一切 / 46

实在做事，畅达成功 / 48

第五章 沉住气，从最低处走向成功 / 50

今日事要今日毕 / 50

找准你的位置 / 51

换个角度 / 53

切勿眼高手低 / 54

脚踏实地 / 56

要实干不要虚名 / 57

在低调中积蓄前行的力量 / 58

输赢只是暂时，并非永远 / 60

最糟，也不过是从头再来 / 62

第六章 沉住气才能厚积薄发 / 64

命运不被别人掌握，而在自己脚下 / 64

空谈误事又误己，脚踏实地才是真 / 66

人生无大事，事事皆小事 / 69

一生只做一件事 / 71

- 沉住气，方法总比问题多 / 72
- 小处着手，细节成就完美 / 74
- 主动设计人生，提前做好准备 / 76
- 从整体角度考虑问题 / 79
- 提升自我才能成就卓越 / 81
- 每天学习一点点，每天进步一点点 / 83

第七章 沉住气，深藏不露才能巧避锋芒 / 86

- 认识自己 / 86
- 经常反省 / 88
- 贵而不炫 / 89
- 言多必失，寡言少过 / 91
- 学会适度示弱 / 93
- 谨言慎行 / 95

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 / 98

- 欲望让你的人生烦恼不安 / 98
- 最长久的名声也是短暂的 / 100
- 放弃生活中的“第四个面包” / 101
- 过多的欲望会蒙蔽你的幸福 / 103
- 知足可以除去你的各种贪念 / 105
- 学会控制不合理的欲望 / 106

第二章 淡看繁华，拒绝诱惑 / 109

- 身外物，不奢恋 / 109
- 放弃复杂欲求，恢复简单生活 / 112
- 艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园 / 113
- 金钱不是唯一能满足心灵的东西 / 115

虚荣浮华，幸福却在减少 / 117

学会放下，幸福需要自己来成全 / 118

第三章 在诱惑中坚守，在寂寞中坚持 / 121

不要迷失自己 / 121

成功有时需要等待 / 123

卸下人生中不必要的负累 / 124

太过急功近利只会劳而无功 / 126

享受寂寞，守得云开见月明 / 127

活在当下，耐心做好应做的事 / 129

成功要坚持一万个小时 / 131

第四章 舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌 / 133

功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心 / 133

远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 / 135

名前“不亢”，名后“不骄” / 136

忠诚工作，不争小利争前途 / 138

守住自我，成功夜半来敲门 / 140

第五章 宁静致远，寂寞中的智慧之光 / 143

心非静不能明，性非静不能养 / 143

行事自如，静界决定境界 / 145

忍受痛苦和孤独是人生的必修课 / 147

别走得太快，等一等灵魂 / 150

福来了莫张狂，祸来了莫乱套 / 152

观水自照，时常内省 / 154

做一个成熟稳重的人 / 155

第六章 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破 / 158

海上没有不带伤的船 / 158

所谓失败，只是意味着仍在征途 / 160

逆境是促使人奋发向上的动力 / 162

提升你的逆商指数 / 164

接受可能发生的最坏情况 / 166

接受不可避免的现实 / 169

信心在，希望就在 / 171

第七章 守住寂寞，下一站就是幸福 / 173

用时间沉淀幸福的感觉 / 173

遵循生命自然的方式 / 174

真正快乐的力量来自心灵的富足 / 176

用慢慢来的心态，拉长你的幸福 / 178

幸福超越完美 / 180

心存希望才能看见未来 / 181

下篇 看得透人，想得开事

第一章 看懂人心，建立良好人际关系 / 184

读懂人心才不会雾里看花 / 184

多一分理解，就能少一分摩擦 / 186

解读表情的能力是人际和睦的关键 / 187

听懂话里的“弦外之音”，交往才能顺利进行 / 188

亲善，是一切交流的基础 / 189

良好的人际关系加速成功的进程 / 190

每个人都喜欢与自己相似的人 / 191

第二章 洞悉人性，满足他人心理需求 / 193

让出谈话的主动权，满足他人的倾诉欲 / 193

任何时候都要维护他人的自尊 / 194

让别人感觉他比你聪明 / 196

成全别人好胜心，成就自己获胜心 / 197

灵活变通，避开敏感处不得罪人 / 199

发现他人优点，巧妙赞美 / 200

别人待你的方式，就是他希望你待他的方式 / 202

第三章 揣摩心理，与他人有效沟通 / 204

看清谈话对象的身份，然后再开口 / 204

实话要巧说，坏话要好说 / 206

别人郁闷时，多说理解的话 / 208

绕个圈子再说“不” / 210

适当地随声附和，让交流更顺畅 / 212

多说“我们”，变成自己人 / 214

“不知道”是讨人喜欢的三字经 / 216

第四章 对选择想开一点，有舍必然有得 / 218

明于选择，舍得放弃 / 218

选择决定命运 / 220

不要让欲望超过你的能力范围 / 222

放下人生背囊中那些不能承受之重 / 224

正确的选择胜于盲目的努力 / 226

职业选择：有所为有所不为 / 228

选择面前别固执 / 230

转折处，勇敢迈出下一段旅程 / 232

第五章 对苦难想开一点，磨砺后面是幸福 / 235

人生没有真正的难题 / 235

人生没有绝对的苦乐 / 237

生活是一片百花园，苦难也芬芳 / 238

没有永久的不幸 / 240

苦难让生命散发芳香 / 241

- 解除对你痛苦之身的认同 / 243
- 不能改变环境，就学着适应它 / 245
- 化困境为一种历练 / 246
- 祸福相依，悲痛之中暗藏福分 / 248
- 精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚 / 249
- 正确和欣然地去接受痛苦 / 250

第六章 对人生想开一点，不妨难得糊涂 / 252

- 小事糊涂，大事精明 / 252
- 需要“糊涂”的时候就尽可能地糊涂 / 254
- 智慧是留给自己用的，不是给别人看的 / 255
- 必要时得让自己犯错 / 258
- 装糊涂，让对方真糊涂 / 260
- 人前示弱，内心里挺起腰杆 / 261
- 对别人的“秘密”要装聋作哑 / 263

第七章 对生命想开一点，简单快乐就好 / 265

- 每天都能感受到快乐 / 265
- 简单，幸福生活的完美基调 / 267
- 平平淡淡才是真 / 269
- 笑看天下几多愁 / 271
- 退隐心灵，保持自己精神世界的宁静 / 272
- 心灵越纯净，力量越强大 / 275
- 简单是一种更加深入、有意识的生活 / 276
- 生活处处是乐趣 / 278
- 别让面子问题把生活搞复杂 / 279

第八章 对世界想开一点，拥有自己的天堂 / 281

- 从容，以一朵花开的姿态 / 281

生命的原生态：不矫揉，不做作 / 282

顺境舒展身心，逆境安顿自己 / 284

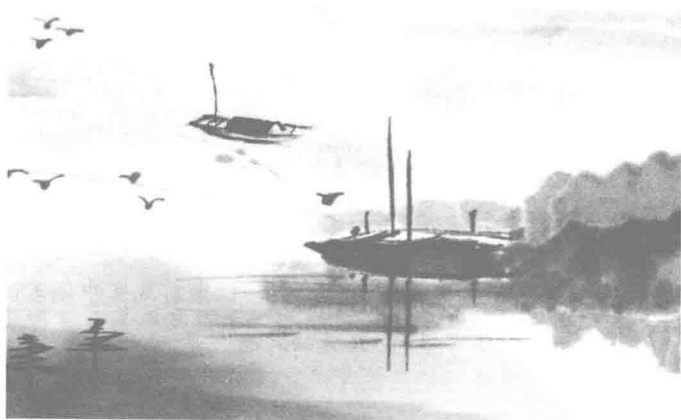
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜 / 286

淡定从容，更能让人折服 / 288

失去，生命中永恒的主题 / 290

❁ 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

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，那些取得成功的人和事，很多都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。放低姿态，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。

刘备因实力薄弱不得不投靠曹操，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：“圣人也‘迅雷风烈必变’，怎能不怕呢？”这样，把自己的失态轻轻掩饰而过，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，更主要的是靠自我教育、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，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，却极少有人想改变自己。”我们经常是按照自己的愿望去为人处世，不过是棱角分明，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，捕捉出手的最佳时机，最终实现有所作为或有所收获。