

别让 沉不住气 毁了你

沉不住气怎么压得住事，沉住气才能成大器

宿文渊◎编著

知后能定，定后能静，
静后能安，安后能虑，虑后能得；
潜水喧哗，深水沉静，欲成大事，必先沉稳；
非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

别让沉不住气 毀了你

宿文渊◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让沉不住气毁了你 / 宿文渊编著. —北京: 中国华侨出版社,

2015.1

ISBN 978-7-5113-5152-4

I. ①别… II. ①宿… 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 (2015) 第 018340 号

别让沉不住气毁了你

编 著: 宿文渊

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 白 豫

封面设计: 韩立强

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 杨玉萍

图片提供: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 359 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5152-4

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言



人生在世，没有人一辈子交好运，也没有人一辈子走背运。失败、委屈、痛苦、无奈、寂寞等都是成功前必须要经历和承受的。一个沉不住气的人，心智肯定是不成熟的；一个沉住气的人，必然在大是大非面前不糊涂。面对世间百态，我们压住自己内心的不平、愤怒和躁动，只有在小处忍让，才能在大处获胜。

古往今来，无数成大事者都不是一帆风顺的，都经历过艰难曲折，司马迁在《报任安书》中就举出许多例子：“文王拘而演周易；仲尼厄而作春秋；屈原放逐，乃赋离骚；左丘失明，厥有国语；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传吕览。”就连司马迁本人，也是在遭遇宫刑之后发愤著书，才有“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》传唱于世。能沉得住气的人，必是勇者，更是智者。曹雪芹耐住了一生的寂寞，才成就了我国历史上伟大的小说《红楼梦》；参加科举考试屡屡失意的蒲松龄，于寂寞里聊斋闲话，才有了“写鬼写妖高人一等，刺贪刺虐入木三分”的《聊斋志异》；居里夫妇埋头实验，耐住数十年的寂寞，才终于从几十吨矿石残渣中提炼出 0.1 克的镭……由此可见，只有沉得住气的人，才能成就一番事业，实现自己的人生价值。

没有人随随便便就能成功，在面对黑暗的时候只有沉住气，才能有所作为。在苏轼《留侯论》中有这样一段话：“古之所谓豪杰之士者，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”说的是古时候被人称作豪杰的志士，一定具有胜人的节操，拥有一般人没有的度量。普通人受到侮辱，拔剑而起，挺身上前搏斗，这不能算作勇敢。天下有一种真正勇敢的人，遇到突发的情形毫不惊慌，无缘无故地对他施加侮辱也不动怒。为什么能够这样呢？是因为他胸怀大志、目标高远的缘故。人生自有沉浮，当我们遇到突发事件时，要沉住气，做到“猝然临之而不惊”，“泰山崩于前而色不



变”，以冷静的态度应对；当目标没有达成时，要沉住气，学会忍耐，等待机遇，继续努力；当遇到挫折或者失利时，要沉住气，心态平和，靠毅力咬紧牙关。时刻谨记：沉住气，才能成大器。

王国维在《人间词话》里说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三重境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也。”第一境界的含义是，做学问、成大事者，首先要有执着的追求，登高望远，勘察路径，明确目标与方向，了解事物的概貌。这也是人生迷茫、独自寻找目标的阶段。第二境界作者以此两句来比喻成大事业、大学问者，不是轻而易举、随便可得的，必须坚定不移，经过一番辛勤劳动，废寝忘食，孜孜以求，直至人瘦带宽也不后悔。这也是人生的孤独追求阶段。第三境界是说，做学问、成大事者，必须有专注的精神，反复追寻、研究，下足功夫，自然会豁然贯通，有所发现，也就自然能够从沉得住气，耐得住寂寞中破茧化蝶的。这也是人生的实现目标阶段。由此可见，大凡成功者都是孤独而执着的。沉住气，是一个人思想、灵魂、修养的体现，是一种难能可贵的风范。

沉住气是成功的基石，是成功前的蓄积。只有耐得住寂寞、沉得住气，才有时间和精力去刻苦钻研、奋然前行。少了物质的羁绊，少了心灵的纷扰，做事情就会更加投入和专注。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。远离喧嚣，敬谢浮名，认认真真做事，扎扎实实地积累与突破，这样才能在人生路上走得稳、走得远。过于浮躁，急功近利，往往适得其反，劳而无功。

本书从人生、处世、名利、职场、理财、生活等方面对“别让沉不住气毁了你”进行了全面而深入的解读。一个人如果沉不住气，精神的家园就会被杂草侵占，心灵的净土就会被邪念玷污，生命的底线就会被欲望突破，就极有可能从此徘徊在黑暗与痛苦里，饱受心灵的鞭笞和谴责，甚至将自己的所有都彻底葬送。相反，能够沉住气，就会对生活中的痛苦和快乐有所感悟，精神灵魂就会得到升华。因为沉住气，才守住了幸福；因为沉住气，才成就了事业……沉住气之于人生，不是无聊与痛苦的渊薮，而是成长与创造的乐园。



第一章

沉不住气，难免耐不住寂寞不成器

宋代大文豪苏东坡说过：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”这“坚忍不拔之志”里面就有沉住气，埋头去做，不放弃、不认输的进取精神。沉得住气，波澜不惊中蕴藏着勇猛精进的态度，低调平实中包含着积极进取的决心。无论何时，沉得住气都是我们通往成功的必备信条。

伟大是熬出来的	1
人生最大的享受是磨砺	3
自律方能有条不紊	4
阻碍我们的不是能力，而是狭隘	6
别让房子毁掉你的梦想	7
要有善于忍耐的心性	9
把事做到极致，为目标而坚守	10
坚持到最后一分钟	12

第二章

沉不住气，怎能临之不惊压得住事

世界潜能激励大师安东尼罗宾斯说过：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这两股力量，而不为这两股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”这就需要我们“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”，面对困境要从容，面对顺境要超然，不论得失成败，不论荣辱盛衰，不论喜怒哀乐，都要沉着冷静，以不变应万变，把事情做得更好。

自制力推你走向成功	14
从容是一种心灵优势	17



先有超然气度，方有翩翩风度.....	18
在不如意的人生中好好活着.....	20
处世忍一步为高.....	21
先要自胜才能胜人.....	23
品味生活酸涩，笑看云开日出.....	25
忍住让人失控的急躁情绪.....	27
生气不如争气，斗气不如斗志.....	29

第三章

沉不住气，势必意气用事动真气

《大学》中有句话：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”能够有一种淡泊宁静的心态，我们的意志才会有定力，意志有了定力，我们的心才能静下来，不会妄动；能做到心不妄动，我们才能安于处境，身心安泰；能够身心安泰，我们才能处世精当，思虑周详；能够思虑周详，我们便能达到至善的境界。

心非静不能明，性非静不能养.....	31
行事自如，静界决定境界.....	33
忍受痛苦和孤独是人生的必修课.....	35
从容是如何炼成的.....	37
常怀平常心，生活就对了.....	39
品味生活中的“禅境”.....	40
慢慢来，别总是马不停蹄地赶路.....	42
放下欲望和杂念，生命必然充实稳健.....	43
沉潜是为了更好地腾飞.....	45
目标明确才能少走弯路.....	47

第四章

沉不住气，难免嫉贤妒能生闷气

中国人常说：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。”其实，一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，与其让别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，一笑了事罢了。



人生有关隘	49
心热如火，眼冷似灰	51
欲过度则为贪	51
活着绝不是为了赚钱	52
心中不染铜臭	53
莫生气	54
怒气会恶性传染	55
不嫉妒，得救赎	56
心灵从容方富足	57

第五章

沉不住气，必然急功近利少志气

成功常成于坚忍，毁于浮躁。只有一步一步脚踏实地，慢慢积累，才能达成自己的目的。做事的时候不要一味贪多求快，急功近利反而欲速则不达。凡真正成大事者，都须戒骄戒躁，善于权衡大小，重长远，趋大利；善于控制、调节自己；目光远大，自信心强。

名不可简成，誉不可巧立	59
循序渐进才是做事的根本	61
不要舍近求远，机遇就在你身边	62
人生之路分阶段，到啥阶段唱啥歌	63
太过急功近利只会劳而无功	65
成长有规律，不可拔苗助长	66
急于求成只会一事无成	67
速度有时未必是最重要的	69
要有耐力才能有发展	70
恒心可以成就伟业	71

第六章

沉不住气，定会惶恐忐忑没勇气

舍局部而求全局，舍眼前而求长远，是尊重客观规律、对人生负责任的一种体现。在适当的时候舍弃眼前的利益和诱惑，着眼于长远，把时间和精力花在更



有价值的事情上，沉住气，踏踏实实地努力去做，为下一次的出击积蓄力量，全力以赴，才会有成功的可能。

拥有怎样的格局，就拥有怎样的成功.....	74
利益面前守住自我.....	76
舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌.....	77
名前“不亢”，名后“不骄”.....	79
忠诚工作，不争小利争前途.....	80
看轻得失，不争局部争全局.....	82
涉世之初，做一只拼命生长的“蘑菇”.....	83
先要“埋头”才能“出头”.....	84
往远处看，向平处行.....	86
积淀实力，打造自己的“金牌简历”.....	88

第七章

沉不住气，自然斤斤计较不大气

聪明的人懂得“吃亏是福”。吃亏是沉住气、通观全局的眼光，是精明睿智的妥协，是淡定从容的洒脱，是不去争强斗狠的风度，是获得长远利益的动力与基石。睿智的人具有包容的智慧。包容是换位思考的理解，是修身养性的真经，是俯仰自如的风度。心胸有多大，事业就有多大。包容有多少，拥有就有多少。

就平处坐，从宽处行.....	90
胸襟的大小可以决定你的世界.....	91
宽容引起的道德震动比惩罚更强烈.....	93
遇谤不辩，沉默的宽容.....	94
以德报怨怨自消.....	96
多交朋友，少结冤家.....	98
想要利己，先要利人.....	100
吃亏是福.....	102
微小的让步有意想不到的大收获.....	104
唯宽可以容人，唯厚可以载物.....	106

第八章

沉不住气，势必口无遮拦伤和气

说话的时候一定要三思而后言，注意时机和场合，权衡一下话说出后的利弊，平心静气地交谈往往更容易为人所接受。相反，如果沉不住气，过激、过头、过火的言辞不但有失分寸，而且会增加对方的对立情绪，给自己造成不必要的麻烦。

说话要三思而后言	108
不该说、不必说的不说	109
静心倾听，把优越感让给别人	111
好争辩不是好事	113
话到完时留半句，理从真处让三分	115
嘴巴不一定要加把锁，但一定要加把尺子	116
适时沉默，比争论更有力量	118
心事烂在肚子里，不给长舌者露“谈资”	119

第九章

沉不住气，难免心浮气躁没生气

在追求幸福的道路上，许多的努力不是一下子就可以看到成果的，需要忍耐和等待。有了忍耐，才有了坚持以及坚持的可贵；有了等待，才有了希望以及希望的美丽。其实，不但幸福需要忍耐和等待，在一定程度上，忍耐和等待本身就是幸福。忍耐和等待的结果并不重要，重要的是忍耐和等待的过程，幸福的意义就在这个过程中。

用时间沉淀幸福的感觉	122
人情世故要看透，赤子之心不可丢	123
遵循生命自然的方式	126
祸莫大于不知足，咎莫大于欲得	127
想抓住的太多，能抓住的太少	129
真正快乐的力量来自心灵的富足	130
遗憾的人生，才是完整的人生	132
粗茶淡饭有真味，明窗净几是安居	133
退一步看现在，收获如意人生	135
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	136



第十章

沉不住气，就会意志消沉少骨气

一个人要想成大器，重要的是历经长久的磨炼。无论谁的人生，都是一条崎岖之路。这条路充满了艰辛苦难，路上会有太多的磨难和挫折，人要坚强地生存下去，就要忍耐。在追求成功的过程中，痛苦而且漫长，但是只要有“磨”的精神，困难就微不足道了。而且，唯有“磨”，才能收敛锋芒，才能磨炼心性，不断提升自己的能力。

海上没有不带伤的船	139
所谓失败，只是意味着仍在征途	141
逆境是促使人奋发向上的动力	142
年轻最大的资本就是经得起失败	144
使人成熟的不是岁月，而是经历	146
把挫折当作成长的营养	147
相信自己才能胜利	149
人生是一种承受	151
提升你的逆商指数	152
接受可能发生的最坏情况	154

第十一章

沉住气，世界就是你的

当你胸怀大志、有深远高明的见识时，当你计谋、策略高人一筹时，就应该踏踏实实地做好每一件事，让你的抱负、才干得到体现。那些投机取巧、三心二意之人，看似精明，就算曾经风光一时，却由于缺乏脚踏实地的务实态度和坚定不移的执着精神，而难以有所建树，充其量，他们只能是小打小闹的投机者，而难以成为集大成的大功业者。

命运不被别人掌握，而在自己脚下	157
空谈误事又误己，脚踏实地才是真	159
人生无大事，事事皆小事	161
一生只做一件事	163
梦想不受限制，无事不能成就	164



认清自己，成就自己	166
勇于突破“我不能”的自我限制	168
重视手边清楚的现在	170
沉住气，方法总比问题多	172
小处着手，细节成就完美	174

第十二章

沉住气，才能做情绪的主人

卓越的成功者过得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

舒解情绪，防止乐极生悲	176
生气等于慢性自杀	177
坏情绪会危及生命	179
思念让生命不堪重负	180
疑心太重自寻烦恼	182
做情绪的调节师	183
走出情绪的死角	185
“装”出来的好心情	186
你为什么常常感到烦恼	187
紧张情绪，人体的“定时炸弹”	189

第十三章

沉住气，苦难的尽头就是幸福的开始

如果说幸福是灵魂的巨大愉悦，这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受，那么，折磨之为折磨，在于它能够撼动生命的根基，打击了人对生命意义的信心，因而使人陷入巨大痛苦中。生命中所经历的一切，无论多么悲惨，如果没有震撼灵魂，就称不上是折磨。当你不断遭受折磨，你的灵魂也在折磨中不断升华，最终，你将在不断的进步中趋近完美的人生。

苦难是把双刃剑	191
---------------	-----



重要的是你如何看	193
超越人生的苦难	195
抓住机会，用苦难磨炼自己	196
打开苦难的另一道门	197
人生没有承受不了的事	198
黑暗，只是光明的前兆	200
厄运不会长久	201
为自己点一盏心灯	202

第十四章

沉住气，三千越甲可吞吴

所谓：“有志者、事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人、天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”说的就是要沉住气这个道理。但沉得住气是需要非凡的执着和定力的，寂寞的坚守，是“零落成泥碾作尘”的矢志不渝，是“吹尽黄沙始到金”的忠贞不悔，是“千磨万击还坚劲”的顽强不屈……“板凳要坐十年冷，话语不说半句空”，远离喧嚣，敬谢浮名，认认真真做事，扎扎实实地积累与突破，这样才能在人生路上走得稳、走得远。过于浮躁，急功近利，往往适得其反，劳而无功。

日子难过，更要认真地过	204
铸就坚忍的品格	206
人生没有真正的难题	207
世上没有“不可能”	208
把不幸当作机遇	209
向折磨说一声“我能行”	211
冲出自己编织的心理牢笼	212
失意不可失志	214
不要被困难吓倒	215
挫折是强者的起点	216



第十五章

沉住气，拿得起更要放得下

沉住气，就是要低调沉稳，不争功、不诿过，不逞强好胜，不斤斤计较，宠辱不惊，去留无意。反之，如果你认为自己处处胜人一筹、高人一等，就会有失谦逊之德、平易之美。所以，一个人不管在什么情况下，都要放下自己的身段，低调做人、高调做事，这不仅是体面生存和尊严立世的根本，也是赢得人生、成就事业的最佳心态。

身在红尘，骄傲需要弯下腰来.....	218
敢于低头是魄力，更是能力.....	220
自满导致毁灭，谦虚打造未来.....	221
放低自己才能飞得更高.....	222
保持低姿态更易成功.....	224
低调的人拥有更多的发展机会.....	226
最大的智慧是知道自己无知.....	227
敢于承认自己不如人.....	229
用业绩证明自己而非锋芒毕露.....	231
春风得意时，别被胜利冲昏头脑.....	233

第十六章

沉住气，可以有性格但别太个性

太有个性被人压，太没个性被人掐。有个性并不是什么错事，更不是坏事，每个人都在用独特的个性眼光来审视周围的世界。可是，当我们步入社会，太有个性就容易受到伤害，我们的过分个性、特立独行在别人看来就是一种傻，有时候还会变成利刺伤害别人，我们也会为自己过于个性化的行为或者思想付出代价。所以，沉住气，收敛自己的个性，别太有个性，也别太没个性。

在别人的心中，自己并不是那么重要.....	235
放不下身份，只会让自己无路可走.....	237
不要过于追求完美.....	239
不计较别人的短处，不苛求他人.....	241
做自己，而不是别人眼中的自己.....	243



你可以不成功，但不能不成长.....	245
成功没有标准答案，学会定义自己的成功	247
放飞自己，努力成长	249

第十七章

沉住气，放长线才能钓大鱼

沉住气，虽说是个心态问题，其实也包含了做人做事的大智慧。做事知方圆，做人要通达。沉住气，不焦躁，一副和光同尘、宠辱不惊之状，反而更利于化解人际摩擦，创造和谐人际，集中精力引导事态向良性方向发展。

为人之道：方中有圆，圆中有方.....	251
凡事要恰到好处	253
变通是一种智慧	255
凡事避免正面冲突	256
给别人留后路就是给自己留余地.....	258
做事先做人，拥有好人品.....	259
沉住气，学会运用博弈思维.....	261
不以个人好恶评价人	263
成大事者必善谋于众	264
反求诸己，才能不断进步	266

第十八章

沉住气，运气就来了

识时务者为俊杰，自古雄才大略之人皆能顺应时势而成大事，有智慧的人并非雄心勃勃，意气用事，随心所欲。而是能够沉住气，冷静地审时度势，理智地进退，在瞬息万变的社会中把握机遇，扬长弃短，借势而起，从而拥有更辉煌的成功。

有智慧的人，懂得适可而止.....	269
变通，走出人生困境的锦囊妙计.....	270
沿着螺旋式轨迹上升，步子才会稳健.....	272
知道进退，聪明而又精明	275
后退不是失去，而是投资	276



为下一次的出击留出缓冲.....	277
留有退路的人才更有出路.....	278
以退为进，迂回前行.....	280
找准时机，趁势而为.....	281
留有余地，才能从容转身.....	283

第十九章

沉住气，福气就来了

《阴符经》上说：“性有巧拙，可以伏藏。”它告诉我们，善于伏藏是成功的关键。一个人过于显露出自己高于一般人的才智，往往会对自己不利，甚至招来外力的攻击。聪明人大都才华不外露，锋芒内敛，以装糊涂的办法而尽力避免做出犯糊涂的事情。这是一种很明智的做法，既可以保全自己，也可以伺机而动。学会“藏拙”，并不意味着抱残守缺、不思进取，而是沉住气，静下心来，充分了解自己的缺陷不足，找到适合自己的方向、位置而加倍努力，将长处发挥到极致，一步步走向成功。

小事糊涂，大事精明.....	285
需要“糊涂”的时候就尽可能地糊涂.....	287
智慧是留给自己用的，不是给别人看的.....	288
隐藏锋芒，风雨中的小树苗才能长成参天大树.....	290
藏锋静若处子，不动声色做大事.....	291
喜怒不露于外，好恶不示于人.....	293
掩藏自己的实力，示出弱者的姿态.....	295
亮出底牌遭暗算，深藏不露免灾难.....	297
装疯卖傻有时是最好的掩护.....	298
偶尔犯错也无妨.....	300



第一章

沉不住气，难免耐不住寂寞不成器

宋代大文豪苏东坡说过：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”这“坚忍不拔之志”里面就有沉住气，埋头去做，不放弃、不认输的进取精神。沉得住气，波澜不惊中蕴藏着勇猛精进的态度，低调平实中包含着积极进取的决心。无论何时，沉得住气都是我们通往成功的必备信条。

· 伟大是熬出来的 ·

伟大究竟是怎样成就的？伟大的力量究竟在哪里？

冯仑在《野蛮生长》一书中说过，决定伟大的有两个最根本的力量，时间就是其中之一，时间的长短决定着事情或人的价值，决定着能否成就伟大。所以当你要做一件你希望它伟大的事情时，首先要考虑你准备花多少时间。如果是一年，绝对不可能伟大，20年或许有可能。这么长时间怎么过？不可能一直顺风顺水，肯定要熬。

想要成就伟大，就要耐得住寂寞，埋头去做，用时间熬成伟大。

这是一个在中国地图上找不到的海岛，但历史上西方列强曾7次从这一海域入侵京津。在这个小岛上驻守着济空雷达某旅九站官兵。这个雷达站新一代海岛雷达兵在艰苦寂寞、气候恶劣的自然环境中，用青春和汗水铸起了一道天网。近年来，连队雷达情报优质率始终保持100%，先后20多次圆满完成中俄联合军事演习等重大任务，被誉为京津门户上空永不沉睡的“忠诚哨兵”。

这个雷达站80%的官兵是“80后”，70%的官兵来自城镇、经济发达地区和农村富裕家庭，50%的官兵拥有大中专以上学历。尽管如此，这些新一代军人仍