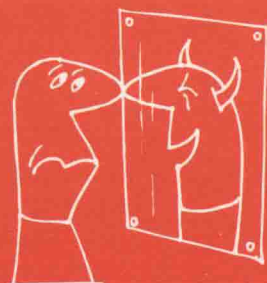


别



让

沉不住气

毁

了

你。

别		让
沉不住气		
毁	了	你

○ 宿文渊 编著

中国华侨出版社
北京

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, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7293-2

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(2017)第309053号

别让沉不住气毁了你

编 著: 宿文渊

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 安 可

封面设计: 李艾红

文字编辑: 李 茹

美术编辑: 牛 坤

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8.5 字数: 179 千字

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7293-2

定 价: 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88893001 传 真: (010) 62707370

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。

人们都渴望成功，但没有人随随便便能成功，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。

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、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。全书内容丰富，分析精辟，观点鲜明、新颖、深刻，理论与实践相结合，引导读者深切地感悟沉住气的独特魅力和强大作用，在自己今后的生活实践中，学会沉住气，开创崭新的人生。

目 录

>>> 第一章 <<<

沉不住气，难免耐不住寂寞不成器

- 1 伟大是熬出来的
- 4 人生最大的享受是磨砺
- 6 自律方能有条不紊
- 8 阻碍我们的不是能力，而是狭隘
- 11 别让房子毁掉你的梦想
- 14 要有善于忍耐的心性
- 16 把事做到极致，为目标而坚守

>>> 第二章 <<<

沉不住气，怎能临之不惊压得住事

- 19 自制力推你走向成功
- 23 从容是一种心灵优势
- 25 先有超然气度，方有翩翩风度
- 27 在不如意的人生中好好活着
- 30 处世忍一步为高
- 33 先要自胜才能胜人

>>> 第三章 <<<

沉不住气，势必意气用事动真气

- 37 心非静不能明，性非静不能养
- 40 忍受痛苦和孤独是人生的必修课
- 42 从容是如何炼成的
- 45 常怀平常心，生活就对了
- 48 品味生活中的“禅境”
- 50 沉潜是为了更好地腾飞
- 53 目标明确才能少走弯路

>>> 第四章 <<<

沉不住气，难免嫉贤妒能生闷气

- 55 人生有关隘
- 58 心热如火，眼冷似灰
- 58 欲过度则为贪
- 59 活着绝不是为了赚钱
- 61 怒气会恶性传染
- 62 不嫉妒，得救赎
- 64 心灵从容方富足

>>> 第五章 <<<

沉不住气，必然急功近利少志气

- 67 名不可简成，誉不可巧立

- 70 循序渐进才是做事的根本
72 不要舍近求远，机遇就在你身边
73 人生之路分阶段，到啥阶段唱啥歌
77 急于求成只会一事无成
79 要有耐力才能有发展

>>> 第六章 <<<

沉不住气，定会惶恐忐忑没勇气

- 81 拥有怎样的格局，就拥有怎样的成功
84 舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌
86 名前“不亢”，名后“不骄”
88 忠诚工作，不争小利争前途
90 看轻得失，不争局部争全局
93 先要“埋头”才能“出头”
96 积淀实力，打造自己的“金牌简历”

>>> 第七章 <<<

沉不住气，自然斤斤计较不大气

- 98 就平处坐，从宽处行
100 宽容引起的道德震动比惩罚更强烈
103 遇谤不辩，沉默的宽容
106 以德报怨怨自消
108 多交朋友，少结冤家
111 想要利己，先要利人

>>> 第八章 <<<

沉不住气，难免心浮气躁没生气

- 114 用时间沉淀幸福的感觉
116 人情世故要看透，赤子之心不可丢
119 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得
122 想抓住的太多，能抓住的太少
124 真正快乐的力量来自心灵的富足
127 遗憾的人生，才是完整的人生
129 粗茶淡饭有真味；明窗净几是安居

>>> 第九章 <<<

沉住气，世界就是你的

- 132 命运不被别人掌握，而在自己脚下
135 空谈误事又误己，脚踏实地才是真
139 一生只做一件事
141 认清自己，成就自己
143 勇于突破“我不能”的自我限制
147 重视手边清楚的现在
150 沉住气，方法总比问题多

>>> 第十章 <<<

沉住气，才能做情绪的主人

- 153 舒解情绪，防止乐极生悲

155	生气等于慢性自杀
157	思念让生命不堪重负
160	疑心太重自寻烦恼
162	做情绪的调节师
164	走出情绪的死角
166	“装”出来的好心情

>>> 第十一章 <<<

沉住气，苦难的尽头就是幸福的开始

169	苦难是把双刃剑
172	重要的是你如何看
175	超越人生的苦难
176	抓住机会，用苦难磨炼自己
178	打开苦难的另一道门
181	人生没有承受不了的事
183	黑暗，只是光明的前兆

>>> 第十二章 <<<

沉住气，拿得起更要放得下

185	身在红尘，骄傲需要弯下腰来
188	敢于低头是魄力，更是能力
190	自满导致毁灭，谦虚打造未来
192	低调的人拥有更多的发展机会
195	最大的智慧是知道自己无知

- 197 敢于承认自己不如人
200 用业绩证明自己而非锋芒毕露

>>> 第十三章 <<<

沉住气，放长线才能钓大鱼

- 204 为人之道：方中有圆，圆中有方
207 凡事要恰到好处
210 凡事避免正面冲突
213 做事先做人，拥有好人品
216 沉住气，学会运用博弈思维
218 成大事者必善谋于众

>>> 第十四章 <<<

沉住气，运气就来了

- 222 有智慧的人，懂得适可而止
224 变通，走出人生困境的锦囊妙计
227 沿着螺旋式轨迹上升，步子才会稳健
231 知道进退，聪明而又精明
232 后退不是失去，而是投资
234 为下一次的出击留出缓冲
237 留有退路的人才更有出路
239 找准时机，趁势而为
241 留有余地，才能从容转身
243 反求诸己，才能不断进步

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小岛，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，这些新一代军人仍然能够像当年的“老海岛”一样，吃大苦、作奉献、打硬仗。

风平浪静时，小岛十分美丽，初进海岛的官兵都会感到心清气爽。可不出一个星期，无法言喻的孤独和寂寞感就会悄然爬上心头。白天兵看兵，晚上听海风。值班时，盯着枯燥的雷达屏幕看天外目标；休息时，围着电视机看外面的世界。除了连队的文体活动场所外，小岛上没有任何可供官兵休闲娱乐的去处。每当有客船来岛，听到进港的汽笛声，没有值班任务的官兵，就会欢呼雀跃地拉起平板车跑向码头，去接捎给连队的货物，顺便看上一眼岛外来人的陌生面孔，呼吸几口船舱带来的岛外空气。孤岛上的寂寞，连祖祖辈辈生活在这里的渔民都发出这样的感慨：“初来小海岛，心境比天高；常住小海岛，不如死了好。”

5年间，60多名战士从当兵到复员没有出过岛，他们守住了孤独，守住了寂寞。目前，九站已连续12年保持先进，年年被评为军事训练一级单位，先后两次被军区评为基层建设标兵连队，荣立集体二等功、三等功各一次。

用时间熬成伟大，是所有成就事业者遵循的一条原则。它以踏实、厚重、沉思的姿态为特征，以一种严谨、严肃、严峻的表象，追求着一种人生的目标。

人一生中际遇不会相同，伟大的标准也不会相同，但只要你踏踏实实过好每一天，不断充实、完善自己，就能很好地把握机遇，成就伟大。有“马班邮路上的忠诚信使”称号的王顺友就是这样一个人踏踏实实“熬”过每一天的人。

王顺友，四川省凉山彝族自治州木里藏族自治县邮政局投递员，全国劳模，是2007年全国道德模范的获得者。20年来，他一直从事着一个人、一匹马、一条路的艰苦而平凡的乡邮工作。邮路往返里程360千米，月投递两班，一个班期为14天。22年来，他送邮行程长达26万多千米，相当于走了21个二万五千里长征，围绕地球转了6圈！

王顺友担负的马班邮路，山高路险，气候恶劣，一天要经过几个气候带。他经常露宿荒山岩洞、乱石丛林，经历了被野兽袭击、意外受伤乃至肠子被骡马踢破等艰难困苦。他常年奔波在漫漫邮路上，一年中有330天左右的时间在大山中度过，无法照顾多病的妻子和年幼的儿女，却没有向组织提出过任何要求。

为了排遣邮路上的寂寞和孤独，娱乐身心，他自编自唱山歌，其间不乏精品，像“为人民服务不算苦，再苦再累都幸福”等等。为了能把信件及时送到群众手中，他宁愿在风雨中多走山路，改道绕行以方便沿途群众。而且还热心为农民群众传递科技信息、致富信息，购买优良种子。为了给群众捎去生产生活用品，王顺友甘愿

绕路、贴钱、吃苦，因而也受到群众的广泛称赞。

20年来，王顺友没有延误过一个班期，也没有丢失过一个邮件、一份报刊，投递准确率达到100%，为中国的邮政事业做出了自己的贡献。

王顺友是伟大的，因为他耐住了寂寞，战胜了自己。很多人以为王顺友的日子太苦太难熬，其实，这就像爬山，熬过艰难的攀登过程，到山顶一看，天高云淡，神清气爽。我们每一个人，只有先去经历“熬”的过程，才能真正体会到“伟大”的境界。

任何人的一生，都是一趟漫长的旅行，沿途有无数的坎坷和泥泞。我们要以熬药、熬粥、熬汤的态度对待人生，能够忍耐，能够战胜坎坷，将日子慢慢地熬，耐心地过，每一天都过得香甜有滋味。

“熬”是一种难得的品质，不是与生俱来的，也不是一成不变的，它需要长期的艰苦磨炼和凝重的自我修养与完善。“熬”是一种有价值、有意义的积累。一个人的生活中总会有这样、那样的挫折，会有这样、那样的机遇，然而如果你有一颗能“熬”的心，用心去对待、去守望，伟大就会属于你。

人生最大的享受是磨砺

“滴水石穿，绳锯木断”，成功来自于坚持，功夫全在于磨砺。“磨”不是怯懦的忍耐，而是为了实现某种目标而采取的手段。

在追求成功的道路上，很多人天赋异禀，但因为没有毅力，很难到达胜利的终点；而那些资质平平的人，却可以凭借恒心，点滴积累，看到成功的顶点。正所谓：十年磨一剑，功夫全在磨。愿意

坚持的人笑到最后，耐跑的马脱颖而出。

2006年，一本名叫《明朝那些事儿》的历史小说声名鹊起，受到千万读者的热烈追捧。小说的作者“当年明月”才气横溢、嬉笑怒骂皆成文章。殊不知，在现实生活中，“当年明月”却是一个毫不起眼，甚至有点木讷内向的小伙子。

“当年明月”本名石悦，1979年出生在一个平凡的家庭，他性格内向，成绩中等，没有任何特长，从小到大，一直被身边的人视为资质平庸、将来不可能有多大出息的男孩。石悦唯一有点与众不同的地方，就是对历史非常痴迷。小时候，别的男孩子都喜欢变形金刚、武侠小说，石悦却对《上下五千年》等历史书籍情有独钟，百看不厌，进入大学，许多同学忙着谈恋爱、沉溺于各种网络游戏，石悦仍然将自己的课余时间全都交给了史书。

大学毕业后，石悦考取了公务员。工作之余，石悦不抽烟不喝酒、不打麻将不泡吧，也不爱交朋友，他依旧躲进史书中与各朝各代的历史人物交友为伴。石悦成了众人眼中的另类，甚至大家觉得他有点孤僻。

直到有一天，一本名叫《明朝那些事儿》的历史小说在天涯论坛、新浪网站风起云涌，很多出版商赶到石悦的单位争相要和他签订出版合约时，同事们才知道，这个平时毫不起眼、有点木讷内向的小伙子就是目前网络中大名鼎鼎的当红作者“当年明月”。

后来，有媒体记者向石悦讨取成功经验时，他调侃地说道：“比我有才华的人，没有我努力；比我努力的人，没有我有才华；既比我有才华，又比我努力的人，没有我能熬！”

石悦的成功确实是熬出来的，正因为他十年如一日地耐得住寂寞，迷恋于历史，才会换来今天的辉煌成就。石悦从忍受煎熬到享受煎熬的过程，完成了一个成大事者历经磨砺，进而蜕变腾飞的华美转身。

人生本身就是一种修炼的过程，有些人之所以能成功，并不是因为他们有与生俱来的天分，而是因为他们有志气，更重要的是他们能够调整自己的心态，在沉稳中磨炼身心。所谓“磨”，就是要磨炼心性，聚精会神地做一件事的过程和态度。无论何时，遇到怎样的困难，成功者都能为了实现某种目标而经历“磨”的过程，他们具备超凡的忍耐力，总能坦然地面对生活中的各种磨难，爆发时才能撑得起未来的辉煌。

自律方能有条不紊

有些人说创业伟大，因为能够领导别人。这其实是一种想当然的错误理解，伟大不是体现在领导别人上，而是体现在管理自己上。所谓管理自己其实就是自律，是人的一种重要的品质，同时也是一种最容易被忽略的品质。

孔子说：“躬自厚，而薄责于人，则远怨矣！”“躬”就是反躬自问，“自厚”并不是对自己厚道，而是对自己要求严格。当别人做错事，责备别人时，不要像对自己那样严厉。只有严于律己、宽以待人，才能远离别人的怨恨。

自律是一个人的优良品质，一个人要想担负起责任，没有这种品质是不行的；一个人如果想很好地为自己的团队服务，也必须具备这样的品质。它之所以这样重要，因为它是一个优秀人才必备的