



沉住气，是闲庭信步的自信，
是临危不乱的从容，是四两拨千斤的智慧。



沉住气



做人做事要讲究技巧，低调做人，高调做事。

成大器

卫 强◎编著



中国华侨出版社



作者简介

卫强

男，江西人。热爱文字，热爱阅读，热爱写作，多次参加各类征文比赛并获奖，各类文章散见于全国各类报刊。希望一直与书为伴，能够写出广大读者喜爱的图书。

图书在版编目（C I P）数据
沉住气，成大器：职场修炼法则/卫强编著. —北京：
中国华侨出版社，2015. 2
ISBN 978-7-5113-5226-2
I. ①沉… II. ①卫… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 041454 号

沉住气，成大器：职场修炼法则

编 著/卫 强
策 划/周耿茜
责任编辑/月 阳
责任校对/高晓华
装帧设计/一个人·设计
经 销/新华书店
开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/17 字数/210 千字
印 刷/北京中印联印务有限公司
版 次/2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
书 号/ISBN 978-7-5113-5226-2
定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
编辑部：(010) 64443056 64443979
发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708
网 址：www.oveaschin.com
[E-mail:oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

前言

在职场中，只有沉住气才能成大器。太过浮躁的人，是没有办法在职场上稳扎稳打站稳脚跟的。

每一年都有大量的年轻人涌入职场，他们作为职场的新生力量，有数不尽的活力，他们的到来无疑让职场变得更有生气了。但是年轻人也有着共同的缺点，那就是冲动有余，沉稳不足。有人会说，年轻人活跃一点有什么不好，干嘛要把二十多岁的人弄得跟老头子一样呢？的确，年轻人是应该有朝气一些，但是这并不能成为你急躁、冲动、武断的理由。

在职场中，如果你沉不住气，急功近利，那么你不仅不能迅速地赢得他人的好感，反而会给别人带来麻烦。不管你从事的是什么样的工作，你都要专心致志，只有这样你才能确保每一个步骤不出差错。如果你沉不住气，一心想赶超别人，只注重工作速度而不重视工作的质量，那么你最终会为自己的急躁付出代价。

很多人认为成人礼是在 18 岁，其实不然。当你踏入职场的那一刻开始，才算真的成人。因为你要用自己的双手来养活你自己了，而且，你要对你所做的一切承担起责任。你的年轻或许会让人们原谅你一时，但是这种原谅不会没完没了地重复。职场需要的是脚踏实地的人，如果你想在职场继续走下去，那么你不得不收敛你的急躁。

在职场上，如果你沉不住气，举止轻浮，那么你未必可以讨得他人喜欢，相反，你可能会失去他人的信任。在职场中，人们往往更加信任那些稳重的人，更愿意相信那些看上去沉稳的人。你要做的，不是抱怨别人不相信你，而是应该拿出让别人信任你的依据。

沉住气，你才能看清更多事。职场生存法则之一，就是多听少说，因为往往祸从口出，也许你在不经意间就已经得罪了别人。如果你沉不住气，什么事都喜欢掺和，经常不明白前因后果就大放厥词，发表自己的看法，那势必会引起他人的反感，甚至有时候，你的无心之言成了他人心头之刺。当你在工作中被他人排挤时，会不会想到，是当初武断下结论种下的恶果呢。

沉住气，你才能坚定自己的脚步。如果你沉不住气，那么极容易被引诱，在职场上，充斥着各式各样的诱惑，如果你沉不住气静不下心，你就没有办法判断自己真正想要的是什么。浮躁，享乐会将你卷入诱惑的陷阱，让你忘却自己的抱负，一味地堕落下去。这样的人生，你想要吗？

职场生涯占了人生几乎一半的时光，你的理想、你的抱负、你的未来都和它紧紧相联着，如果你想实现自己的价值，如果你想成大器，那么先学着沉住气，静下心，让自己变得更加稳重一些吧。稳重、成熟、睿智，它们并不属于老人，而属于有远大志向的人，而你，一定要做这样的人。

所以说，在职场中能沉得住气的人，才不会被坏情绪所左右，才能稳住神不做出头鸟，才能做好每一件小事情，才能坚持到底，才能做好领导的帮手和配角，才能具有四两拨千斤的大智慧，才能如闲庭信步一般自信。最后，终会成大器！

目录

第一章 静水流深，深水无声：沉住气，静下心，不让坏情绪左右你 / 001

有渡河经验的人，在涉水之前，总会习惯地抓起一块石头投入水中以估测水深水浅。水花溅得越高，河水也就越浅。相反，那溅不起多大水花、听不见多大水声的地方必定深不可测……静水流深，深水无声。不显山，不露水，不虚张，平心静气，耐心且坚毅，做人如此，做事亦是如此。在职场中，只有静下心来踏踏实实做事，拒绝浮躁，从点滴累积做起，才不会被繁华世界的诱惑所左右，也才能真正全力以赴地完成工作目标。

第一节 工作可以枯燥，但心不能浮躁

第二节 心浮气躁是工作的绊脚石

第三节 克制住不良情绪

第四节 心静了，世界就静了

第五节 平常心助你成功

第六节 如何克服职场压力

第七节 对人不苟求，遇事不抱怨

第八节 不给自己找借口

第二章 心无旁骛：沉住气，稳住神，做好自己的事情

高仰着头，你可以看到你的理想和目标，而低下头，你才能看清你脚下的路。如果你眼中只有梦想没有现实，那么你永远都无法知道这两者之间的距离，你也不会知道该如何从现实的此岸走到理想的彼岸。

高仰着头，你或许会感到自己充满自信，感到非常骄傲，但是低下头，你才能学会谦卑。骄傲的人看不到自己的缺点，看不到他人的实力，而懂得低头的人是沉得住气的人，他们懂得尊重他人，正视他人，肯定他人。

身处职场，我们要懂得只有沉住气，稳住神，做好自己的事情，才能更有机会达到成功。

第一节 量力而行，不逞匹夫之勇

第二节 在幕后，风采依旧

第三节 低调谦虚，才能赢得尊重

第四节 保持理性，拒绝冲动

第三章 一屋不扫何以扫天下：沉住气，做好每一件小事

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。群山的巍峨，离不开每一粒尘土的累积；汪洋的浩瀚，少不了每一滴水的澎湃。想一扫天下，首先要学会清扫一屋；想成为不凡之人，不妨先做好手头平凡之事。

职场不需要浮躁粗心的人，如果你想成功，就一定要沉住气，脚踏实地走好每一步，做好每一件不起眼的小事。

第一节 小事认真做，大事慢慢做

第二节 不起眼的工作也可以做好

第三节 踏实工作，别指望一步到位

第四节 频繁跳槽，越跳越糟

第五节 不要觉得那山高，那山可能没柴烧

第六节 虎头蛇尾成不了大事

第七节 不敬业就会失业

第四章 工作如汤：成功需要长期不懈的坚持与努力

要煲好一锅靓汤，不仅要精心准备原材料，还要耐心守候，文火慢熬，不然做不出最鲜

最美的汤。做事也是如此。行走于职场，犹如煲汤，需要细心和耐心，否则过犹不及。如果过度求快，猛火大开，不仅无法收获美味，反而会让之前的心血毁于一旦。

慢火炖汤，其味更醇。沉住气工作，才能为你成就一片辉煌。让你心中的火，烧得缓一些，烧得久一些吧。

工作如汤，只有沉住气，坚持才能获得成功！

第一节 成功不是一蹴而就，而是熬出来的

第二节 不能猛火加热，而要文火熬汤

第三节 有一丝希望就不轻言放弃

第四节 不抛弃、不放弃，要打持久战

第五节 耐心与恒心是成功的双翼

第六节 坚持才能将冷板凳坐热

第七节 十年磨一剑，人生有规划

第五章 职场如舞台：绿叶和配角同样绽放异彩

唯有绿叶，才能衬出红花的娇艳。在合适的地点、合适的时间，做我们该做的事，总有一方天地能够被我们拥有。只要我们知道自己的价值所在，只要我们是一块金子，总有它会发光的一天。

第一节 不与上司针锋相对

第二节 不替上司做决定

第三节 不给上司留难题

第四节 演好配角学问大

第五节 主动为领导排忧解难

第六节 要做不可替代的绿叶和配角

第六章 处事如山，举重若轻：沉住气才有大智慧

人生漫步，犹如海上行舟，有风平浪静一帆风顺之幸，亦有惊涛骇浪灭顶沉舟之险。危机之于人生，就如同风浪之于船舶。当风浪迎面袭来时，有的人惊慌失措，自乱阵脚，最终不得不承受灭顶之灾。然而，也有一些人，他们沉着冷静，及时转舵，最终成功度过危难期。不仅如此，他们中的一些甚至可以化危机为转机，驶进更加美丽广阔的碧海蓝天。

在职场中，应该具有大将风度。只要沉住气，才能处事如山，举重若轻，才会具有大智慧。那么，成功离你还会遥远吗？

第一节 定位精准，树立远大愿景

第二节 沉住气，不要只看眼前利益

第三节 沉住气，判断不受外界影响

第四节 处变不惊：冷静面对危机

第五节 思路决定出路：在岔路口要辨别方向

第六节 放弃也是一种智慧

第七章 沉住气，做自己，才能在职场中更自信

原先你坚持着自己的原则，是正直善良的人，但是一次又一次的原则动摇会慢慢改变你。你开始变得趋炎附势，习惯去投靠更强的人，而将曾经的支持者抛诸脑后。你在职场上越来越灵活，就像是一条变色龙一样，面对不同的人，能摆出不同的脸色和姿态。这样的你，有时候连你都会对自己感到陌生。

在职场之中，免不了有忌妒，免不了有诱惑。只有内心足够自信，才能明辨一切，才能沉住气，做真正的自己。

第一节 坚持原则，不做变色龙

第二节 沉住气，用大脑去工作

第三节	忌妒来了，纠结也来了
第四节	减薪降职影响不了你
第五节	不受诱惑才有收获
第六节	证明自己，只用结果说话
第七节	沉住气，不拘小节成大事

第一章 静水流深，深水无声：沉住气，静下心，不让坏情绪左右你

有渡河经验的人，在涉水之前，总会习惯地抓起一块石头投入水中以估测水深水浅。水花溅得越高，河水也就越浅。相反，那溅不起多大水花、听不见多大水声的地方必定深不可测……静水流深，深水无声。不显山，不露水，不虚张，平心静气，耐心且坚毅，做人如此，做事亦是如此。在职场中，只有静下心来踏踏实实做事，拒绝浮躁，从点滴累积做起，才不会被繁华世界的诱惑所左右，也才能真正全力以赴地完成工作目标。

第一节 工作可以枯燥，但心不能浮躁

尚未踏入职场时，不少人都对自己的职场生活充满了期待。友善的同事，有趣的工作，快乐的集体聚会，还有让自己满意的薪水，这一切看起来都是那样的美好。但是真正进入职场之后，新鲜劲一过，不少人就开始觉得失望了。

同事没有那么亲切，工作很烦琐还经常要加班，虽然薪水还可以，但是这样或那样的烦恼接踵而至，让很多才没入职多久的新人感到身心疲惫。小李就是其中一员。

小李从小就喜欢看漫画，为了能和心爱的漫画有更加亲密的接触，她大学毕业之后便去一家漫画杂志社当了编辑。刚入职时小李非常兴奋，因为她本身就是这家漫画杂志的忠实读者，现在可以和自己一直向往的那些编辑前辈打交道，有时甚至还可以和自己喜欢的漫画家接触，这都让她感到兴奋不已。

随着时间的推移，小李开始觉得累了。她发现，原来当读者和当编辑完全是两回事。在杂志上可以和小读者亲密互动的编辑前辈们，在现实中并没有那么亲切，至少待同事没那么亲切。还有她喜欢的漫画家，以前只是通过漫画来认识他们，感觉每个人都很好，但是一旦真正开始接触，她发现每个人都有着各种各样的缺点。再加上编辑的工作并没有小李想象的那么轻松，加班是家常便饭，遇到作者开天窗时更是让她觉得生不如死。小李渐渐开始怀疑，自己当初的选择是否正确。

她看着从事其他行业的同学，总觉得别人的生活似乎比自己好，说不定从一开始，自己就选错了吧。这样想着，小李决定辞职转行，换一个行业，说不定人生就可以精彩一些了。

当小李将辞呈递给上司的时候，那个和善的领导有些不解，因为小李才工作了半年，这样的决定未免太草率了。他并没有批准小李的辞呈，而是让她再好好想一想，即便是要转行，也要先深入了解一下。

小李觉得有道理，便去找在做其他工作的同学，问他们的具体情况怎么样。结果不问不知道，一问吓一跳，竟然有超过一半的人对自己现在的工作不满意。问他们原因，大多数都说因为工作太枯燥了，做来做去就那么几件事，有一种这辈子都没出头之日的感觉。其中不少人也问起了小李的工作，小李稍微描述了下，不少人都很羡慕，想转到小李这行来，弄得小李哭笑不得。

虽然是不同的工作，但是大家的情况其实都很相似。每个人看别人的行业，总是只看到风光的一面，至于辛苦的枯燥的另外一面，往往只有深入其间的人才触碰得到。这样想着，小李也就打消了转行的念头。有一天，她问一个已经入行快二十年的前辈，问她是不是曾经迷茫过。

前辈笑着说：“我们入行那会儿，人也老实，那时，杂志社刚刚组建不久，大家都铆足了劲工作，哪里会想那么多，只想着把工作做好了就是了。你们现在虽然有活力，但是心也太浮躁了。又想捞到更多好处，又想不出力，哪有这么好的事呢？其实只要你静下心来工作，哪里又会觉得枯燥？每天的工作看上去都是一样的，但是你每天接触的作品总是各有各的不同。仔细学习，其实还是很有趣的。”

你现在做的工作，就是你自己喜欢的，如果自己喜欢的工作你还觉得枯燥，那些你原本就不喜欢的将会怎么样呢？其实，工作和学习一样，你上学时每天写试卷，不也是觉得枯燥吗？可是当你用心去算那些数学题时，时间不知不觉就过去了，你心无旁骛，又哪里会觉得枯燥呢。所以关键是看你自己的心。

是啊，关键是看你的心，在职场上，不管是什么样的行业，都有其无聊无奈的一面，如果你只盯着这些，那么你就看不到职场带给你的欢乐积极的那一面了。你羡慕着别人的工作，是因为你看不到不美好的那一面，而别人羡慕着你，也是因为看不到你烦恼的那一面。如果你单凭着一己之见就要换工作，那么即便你尝试了所有的行业，你终究也还是会失望；如果你每一种可能都浅尝辄止半途而废，那么你终将一事无成。

沉住气，静下心，你会发现，即便是面对日复一日的工作，每天也都有不同之处。你每天都专心去完成，用心去学习，每天的收获都足以让你乐开怀，你又哪里会觉得枯燥呢？丢掉浮躁的心，你会发现工作的乐趣，也能发现职场的精彩。

所以，身处职场，面对枯燥的工作，我们却要沉住气，内心不能浮躁。

第二节 心浮气躁是工作的绊脚石

浅水淙淙，深水无声。在激流勇进的人生中，我们是该做拍打着浪花高歌而前的小溪还是做海底里潜沉的风暴？在职场中，我们是低调安静地做事，还是高调喧闹地夸夸其谈？就像是六月的蝉，总是忍耐不到金蝉脱壳便开始整日整夜地狂叫。我们总是在和别人比较，比面子、比工作、比薪水，比来比去，便开始躁动，开始在这个旋涡里纠结，忘了当初的梦想和当初来时的初衷，忘记了真正的自己和自己的真正所需，不安于一时的工作环境，不安于一份不高不低的工资，不安于身边朋友一个个的升迁，不安于自己的一切。但是你是否回想过去，你一路走来真正在做什么，你真正需要的是什麼，真正想得到的又是什么？而这些是否和你最初梦想还相关，抑或是离你未来的梦想还有多远？

静水流深，意思是说波澜不惊的流水才更有深度。成功人士总是在经历过许多艰难困苦后才突破自己，明晓这静水流深的道理，从而奔着自己的目标义无反顾地前进，并最终获得胜利。一段时间的沉淀是为了下一个阶段的飞跃。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。而在这个阶段的磨炼则是最可贵的一笔财富。于点滴小事中见未来，处幽深谷底时仍从容，心平气和地面对困难，坚定果敢地处理困难，困难解而成功生。古人有句话这样讲：达则兼济天下，穷则独善其身。无论穷达与否，这是一种处变不惊的修养，是一种雍容的气度，是理想的深度与执着的力度。诸葛孔明躬耕陇亩，于草庐以窥天下三分大势；姜太公直钩独钓，明君愿者自然上钩；韩信忍胯下之辱而任千古名将；司马迁忍辱负重而成“史家之绝唱”。平静地对待生活中的苦难，总会有成功的一天，心浮气躁只会成为工作的绊脚石。信心、耐心、真心、平和之心是一个人走向成功必备的“四心”。

有这样一则富有哲理的小故事：

有一位智者和弟子二人在海滩上散步，但见海上波涛汹涌，白浪滔天。

智者问弟子：“看到波涛翻滚的大海，你会联想到什么？”

弟子答道：“我想到了自己的心，想到了我躁动不安的思绪。”

智者说：“很好，汹涌澎湃的大海正好似人的心，而那翻滚不息的波涛就是人的思绪。可是，心本如水，水亦似心，无波无浪，平息如镜，浪涛起于海上，是因为有风，心中杂念丛生则是由于欲望和恐惧。”

弟子叹曰：“最可怕的就是此情此景，心如一叶扁舟，随波逐流。”

智者说：“芸芸众生，肉体凡胎，皆是如此，只是不自觉而已。身置失舵之小舟，心如翻滚之沸水。无止的欲望控制着人心，就如同狂风搅动着大海。”

学生急忙鞠躬施礼：“弟子追随大师，只为求得内心一片安宁。”

智者拈髯一笑：“要想让大海归于平静，其本不在大海，因为你无力也无法控制海水。你可以做到的，是去停止风的搅动。而你心中的风，则是你的思想、欲望和恐惧。不要让欲望和恐惧控制你的心，而要让你的心去控制欲望。唯其如此，你心中的海才可以归于平静。”

“恳请大师明示。”

“假如大海不为风所动，那将如何？”智者问弟子。

“大海将风平浪静，可是大师，有谁能让风停止呢？”智者的微笑中带着一丝神秘：“为何不能呢？风、海、欲望，原本都在你心里，把握住你的心，也就没有了风、海和欲望。”

还有这样一个故事：

一天上午，父亲邀儿子一同到林间漫步，他的儿子高兴地答应了。父子俩在一个弯道处

停了下来。在短暂的沉默之后，父亲问儿子：“除了小鸟的歌唱之外，你还听到了什么声音？”儿子仔细地听了几秒钟之后回答道：“我听到了马车的声音。”父亲说：“对，那是一辆空马车。”儿子惊奇地问父亲：“我们又没看见，您怎么知道那是一辆空马车？”父亲答道：“从声音就能轻易地分辨出是不是空马车。马车越空，噪音就越大。”后来儿子长大成人，每当他看到口若悬河、夸夸其谈的人，他都感觉好像是父亲在自己的耳边说：“马车越空，噪音就越大。”

这些故事说明，有些高声喧哗的人，是没有内涵与底蕴的人。职场中，那些安静做事的人，才是沉得住气的人。只有克制心中的烦躁和欲望，才能心无旁骛地工作，才能取得成功。

张良的故事想必很多人都知道，但是否有人想过，桥头的那位老人黄石公缘何要如此考验张良的耐心？

张良年轻时是一个鲁莽、心浮气躁的人。他是韩国贵族后裔，因为韩国已经被秦所灭亡，少年时的张良就将这种仇恨全部集中于反秦这一大计中。他到东方拜见沧海君并制定了谋杀计划，连弟弟去世他都没有安葬，而是散尽家资，找到一个大力士，为他打制一只重达 120 斤的大铁锤（约合现在 50 公斤），然后差人打探秦始皇东巡行踪。按照君臣车辇规定，天子六驾，即秦始皇所乘车辇由六匹马拉车，其他大臣四匹马拉车，刺杀目标是六驾马车。公元 218 年，刺杀那天，他在还没有分清哪一驾马车是秦始皇的马车时就大举铁锤，直冲中帐，最后得到的结果当然是失败。

是他不够勇敢么？是他计划不够周详么？这些都不是最重要的失败原因，最重要的是他的心浮气躁，沉不住气。黄石公的多番刁难和傲慢地对待，正是对他的耐心和包容心的考验，沉心静性，因为在成功路上，这是非常重要的品质。最后一次，张良整夜没有休息，自始至终守候在桥头，终于赢得了黄石公的信赖。黄石公传给他的《素书》便是日后他辅佐明主的兵书。

《诫子书》中说：“淫慢则不能励精，险躁则不能治性。”有的人在其位不思其政，总是朝三暮四、浅尝辄止；有的人总是为生活中的一点琐碎的小事自寻烦恼、喜怒无常；有的人面对突如其来的工作安排时显得焦虑不安、患得患失；有的人做事总是东一榔头西一棒槌，既要鱼也要熊掌；还有的人总是静不下心、耐不住寂寞，稍不如意就轻易放弃，这山望着那山高……这些都是心浮气躁在我们生活工作中的安排的炸弹和地雷，是工作的绊脚石和拦路虎。

心浮气躁是工作的绊脚石，因为它会让你工作起来毫无条理。心浮气躁时，你往往没有办法静下心来安排工作计划，这样工作起来就毫无章法，想到哪里是哪里，这样不仅没有办法提高工作效率，往往还会忙中出错，而一旦工作搞砸了，你会更加气愤暴躁，这样就会形成一个恶性循环，让你所有的工作都变得非常不顺畅。

心浮气躁是工作的绊脚石，因为它会给你的工作留下隐患。心浮气躁时，你没有心思去好好检查自己的每一个步骤，往往会忽略很多细节，甚至有时候，工作任务本身就有问题，但是你没有冷静仔细地检查就匆匆忙忙开始执行，到最后，当各种隐患暴露出来时，你曾经的努力很可能化为乌有，整个工作任务也可能因此而功亏一篑。

心浮气躁是工作的绊脚石。如果你想在职场上走得更远，那么你需要努力争取一些大的项目，而这样的大项目往往不是一个人可以完成的，需要团队协作。心浮气躁会让你变得盲目，自高自大，甚至可能与团队中的其他人发生争执，这样就会影响到其他人的工作，也会让大家对你产生坏印象，这不利于你在职场的发展。

此外，心浮气躁是获得成功的大敌，如果你心浮气躁，只想着迅速取得成功但是忘了踏踏实实走好每一步，那么你注定得铩羽而归，因为你太过心急，未曾看清脚下的路，成功路上的那些障碍，自然会将你一次次绊倒。

想要做好工作，想要获得成功，就一定要沉下心来，克服心浮气躁，因为它是工作的绊脚石，成功路上的拦路虎。

第三节 克制住不良情绪

我们都向往陶渊明采菊东篱下，悠然见南山的田园生活，每天日出而作日落而息，不用为了柴米油盐酱醋茶每天工作八个小时，甚至是更长的时间。然后心情郁闷了，不高兴了，生活失去了节奏，种种一切，我们的思想被禁锢，我们失去了斗志，然后一蹶不振，日子被我们过得一塌糊涂。在职场生活中，我们经常被周围的环境影响到自己的思想。有这么一个有趣的踢死猫效应，这条效应很清晰地把我们职场中的愤怒连接成一个链条传递下来。在这个效应链里，人们不满的情绪和糟糕的心情，会像食物链一样地沿着等级和强弱组成的社会关系链条一次地传递下去，就像金字塔一样，在最顶层的也就是说老板，他将不满的情绪发泄到下属的身上，然后老板的下属又把他的不快的情绪转发到他的下属身上，直至最底层的员工。作为底层的我们，没有话语权，只能默默地承受上司由于他们的不满的情绪而给予我们的压力，我们无处发泄我们的不满，我们是受害者，就是那只猫，任人踢，直到踢死为止。那踢死猫效应究竟是怎样的呢？

有这么一个有趣的小故事：

主人 A 昨晚睡眠质量不是很好，起床时就有一些怨气。他养的宠物猫还跟平时一样喜欢缠着主人，主人心情不好，嫌它很烦就踢了它一脚。主人带它去逛街，看到一条很可爱的狗狗，小猫心情甚是不爽，就上前把狗的尾巴给咬了，被咬了尾巴的狗狗转身就把从它身边经过的路人 B 给咬了，不巧的是，路人 B 是主人 A 的上司。B 一大早上就被狗咬了，心情当然不会好到哪里去，回到办公室正好碰到下属 A，于是就把 A 给数落了一通。

在这个小故事里，这样的情绪传递就成了一个小循环。如何管理和控制自己的情绪，不让那些坏情绪影响到我们的思维呢？我们不妨假设这样一个情景：

新的一天刚开始，你正精神抖擞，想给自己冲一杯咖啡，然后开始一天新的工作。然而，当你的一只脚刚迈进休息室的时候，你看到的是已被先来的同事弄得一片狼藉的休息室，杯子东倒西歪地堆满桌子，地上都是咖啡渣滓、糖纸之类的东西，洗手台上满是水渍，甚至还有一股异味扑面而来，让你无法忍受。如果你和大多数人一样，你的第一反应就是糟糕透了，紧接着就是大发雷霆。没有谁因为乱扔糖纸就会被请他走人，也没有人因为这些芝麻小事而小题大做，但是，看到这样的情况，我们不免会发泄一下怒气。

0

0

其实，发泄是传递能量的一种方式，我们想要大发脾气也不是不可以，只是我们要选择合适的时间、合适的地点，将心中的那股正在燃烧的怒火给发泄出来，不要把它积压在心中，免得爆发起来一发不可收拾，伤及了无辜，也害了自己。而发泄和抱怨是两回事，抱怨更多在于表达自己的某种担忧，目的只是做出改变或是把问题给解决掉。如果我们只是单纯地发泄心中的怒火，将其作为一种快感，而不是去找怒火的源头所在，改善一下自己所处的环境，那是很不明智的。有研究表明，发脾气虽然得到了暂时的快感，但是并不会使怒气消失，反而会激发出一些负面的情绪，比如，脾气十分火爆的人容易得心脏病或是引发高血压，对我们的身体一点好处都没有，还会影响我们工作环境。当我们情绪处于一种激烈的状态时，我们最好要沉住气，给自己的情绪降温，让自己冷静下来，职场中最大的忌讳就是冲动，因为冲动会铸成大错。

美国的一个脱口秀节目叫《观点》，其节目有四位女主持人，她们的脾气都非常的暴躁，该节目的制作人就邀布西曼做嘉宾，传授一下发泄怒火的最佳方法。布西曼并不愿意这样做，他说，处理愤怒的最佳途径不是发泄也不是压抑，而是正确地疏导、缓和愤怒的情绪。

那么，当人心中充满怒火的时候，有哪些实用的疏导之法呢？我们可以数数，从一数到十，可以舒缓一下紧张的情绪，也可以把愤怒的情绪转移到其他的活动之上，比如填字游戏，如果脾气太过火爆，抚摸抚摸小狗，心情也会得到适当的放松，以此来远离职场的负面情绪，

别让它左右了我们的思想。

我们也可以学学阿 Q 的精神，也能让心中的小火苗熄灭。有这样一则故事：

有一个叫巴图的人，每次生气的时候，他就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑 3 圈，然后坐在田地边喘气。后来，巴图勤劳努力地干活，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管房子、土地有多大，只要与人争论生气，他还是会绕着房子和土地跑 3 圈。

所有认识他的人，心理都起疑惑，但是不管怎么问他，巴图都没有说出原因。后来巴图变老了，他的房子太大了，土地也太广了，可他一生气，他还是拄着拐杖慢腾腾地绕着土地、房子走 3 圈。好不容易走完了，太阳都下山了。巴图独自坐在田边喘气，他的孙子在身边说道：“阿公，您年纪这么大了，这附近地区没有人的土地比您更大，您不能再像从前，一生气就绕着土地跑啊！您可不可以告诉我这个秘密，为什么您一生气就要绕着土地跑上 3 圈呢？”

巴图禁不起孙子恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密：“年轻时，我和人吵架，气不打一处来时，就绕着房子、土地跑 3 圈，边跑边想，我的房子这么小，土地这么小，我哪有时间，哪有资格去跟人家生气，一想到这里，气就消了。于是，我就把所有时间用来努力干活。”

孙子问道：“阿公，你年纪老了，又变成最富有的人，为什么还要绕着房子、土地跑呢？”

巴图笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子、土地走 3 圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较？一想到这，气就消了。”

这则故事说明，当心中有不良情绪时，我们要学会跟自己找借口，让心中的怒气消解掉，并化为前进的动力。

还有一则故事，讲述了“沉住气，不生气”的智慧。

一个老和尚养了一盆兰花，他对这盆淡雅的兰花呵护有加，经常为它浇水除草杀虫。兰花在老和尚的悉心照料下，长得十分健康，出落得清秀可人。

有一次，老和尚要外出会友，便把这盆花托付给小和尚，请他帮忙照看。小和尚很是负责，像老和尚一样用心呵护兰花，兰花茁壮地成长着。

一天，小和尚给兰花浇过水后放在窗台上，就出门办事了。不久天降暴雨，狂风把兰花打翻砸坏了。小和尚赶回来，看到一地的残枝败叶，十分痛心，也很害怕老和尚责怪他。

过几天老和尚回来了，小和尚向他讲述了兰花的事情，并准备接受他的责怪。可老和尚什么也没说。小和尚感到很意外，因为那毕竟是老和尚最心爱的兰花呀。

老和尚淡淡一笑，说道：“我养兰花，不是为了生气的。”

老和尚简单的一句话，却道出了一种豁达的人生态度。可见，为小事情生气犯不上。我们应该学习老和尚的胸襟和智慧，沉住气，不让不好的情绪左右我们的思想。

在职场中看着别人步步高升，我们要如何摆平自己心理的失意呢？不是你升职就是我升职，都是在激烈的竞争中脱颖而出，有的人在很短的时间内就升职了，而有的人在这行业待了好几年却还是原地踏步，那么要怎样做才能让自己平步青云，对自己的事业有帮助呢？职场中惯有的现象就是人人都想着自己能高升，可是能被提拔的就只有一个，没有受到青睐的人，心理就会备受打击，我相信，没有谁不会去羡慕去忌妒，多多少少有点失意，那我们应该怎么办？当我们遇到升职的是别人而不是自己的时候，千万不要着急着去怨天尤人，也不要急着跳槽到其他家公司去，我们要让自己的心静下来，客观冷静地去分析：自己心里真正需要的是什么呢？

首先，冷静地思考，看清自己想要什么，该怎么去做。我们看着身边的同事一个个都升职的时候，我们心里难免会忌妒，会窝火，但是愤怒、暴怒并不能得到什么，也不能改变现状，只会徒增烦恼，让自己不好受而已。这个时候，我们应该把心中的那把怒火给熄灭掉，然后客观地去审视自己，找出自身的问题，不要拿外界的诸多因素当作借口，借题发挥，逃避现实。

其次，把大目标分解成若干小的目标，一个一个地去实现，这样才可以避免半途而废。这样，无论我们处在什么位置，我们都会有一定的成就感，也会对目前的位置感到满意，因为我们能够胜任这个位置，“胜任”，这两个字就是对自己最大的激励，只有我们对自己目前的工作认可了，我们才能有信心有动力去冲击下一个目标。

再次，我们要不断地去学习，去坚持，去不断地积累知识和经验，蓄势待发。有的人无能，但是倚仗权势，他得到提拔，升了官，我们没有必要去忌妒他们，真正靠自己本事、靠自己能力升职的人，必定有过人之处，比如，他的人际关系很好，他资历深，哪怕他的业务能力不如你，但是人家管理能力强于你，能把一个公司或是一个部门打理得井然有序等。我们在职场竞争中失败了，不要气馁，也不要放弃，应该试着去学习他人的优点与长处来弥补自己的不足之处，学会取长补短，在学习中不断积累经验和知识，我们的力量就会更加强大。接着，要让自己的能力得到领导和同事的认可。我们要敢于表现自己，即使别人认为你是骄傲自负也好，还是做作也罢，我们不要去抵触这些流言蜚语，也不要把它太放在心上，我们只要做到问心无愧就好了。

最后，就是要清晰地做好职业规划，找准下一个目标。我们要有一种乐观正确的心态。古语有云“志不强者智不达”，也就是说如果我们的目标不明确、不坚定，我们的智慧和能力就不能得到很好的发挥。我们要把发展的方向找准，要有一个清晰的职业规划，在实践过程中，我们会遇到诸多的麻烦，可能有过抱怨，有过放弃的想法，但是，我们要以开放、开阔、弹性的角度来看待人生中的挑战，哪怕成功的概率很低，只要我们坚持、自信，哪怕是危机，都会有转机的，即使离成功只有一步之遥，却功败垂成，我们可以重新再来、重新开始，没有必要陷在过去的泥淖中，也不要过于纠结自己的失败。正确看待自己就好了，我们的思想，只属于我们的，没有谁能去操纵它。坏的情绪，我们要学会把它自动给屏蔽掉、过滤掉，留下一些好的正面的积极的阳光的情绪就好了，换个思维，换个角度，去正确地看待我们职场生活中的磕磕碰碰。人非草木，孰能无情，喜怒哀乐对于我们常人来说再正常不过了。

职场，就是一个无形的战场，我们看不到硝烟弥漫，但是无形中，我们的压力不比真正战场上的人轻松多少。在生活节奏快、时间不够用的时代，我们恨不得使劲地把海绵里的水给拧干来用，那样工作就不会那么紧张、那么累了。对于初入职场的新人来说，压力是很大的，我们都知道达尔文的《生物进化论》里的那句话，优胜劣汰，适者生存，不适者淘汰。于是，我们拼命地加班到凌晨，尽自己所能去多做一些事，怕自己做得不够好，做不完，于是我们开始焦躁不安，睡眠质量不好，结果是适得其反。我们要试着去放松心情，在空闲时候听听音乐，不要让大脑神经那么紧绷。拥有愉悦的心情，我们的工作才能轻松地完成，不然就是度日如年，时间不论我们怎么熬，都是那么的漫长。在感觉自己情绪已经到了崩溃边缘的时候，抑或是快要爆发的时候，我们就放下手中的工作，让自己有一个呼吸新鲜空气的机会，大口地深呼吸，告诉自己，自己没必要发脾气，发脾气就是自己看轻了自己，这是对自己的否定。哪怕我们的工作遭到了否定，也没必要气馁，也不要与现实妥协，没有谁是一步登天的，爱迪生做了几千次的实验才发明电灯，要有阿Q的精神，要敢于战胜自己，不轻言放弃。世上无难事，只怕有心人，没有必要在某些纠结的地方困扰自己。有好心情，才会有动力，做事的效率也会得到提高。

除此之外，我们还要学会控制我们的语言，当一个人处于激动和愤怒的时候，常常失去理智，也很难控制自己的语言，职场中，有很多事我们不愿意去做，但是我们必须要做，有很多的坑等着我们跳进去，很多人等着看我们的笑话，所以在我们情绪不稳定的时候，千万别把话给说绝了，要善于给自己留一条后路，言语也不要太激烈，以免自己处于一个难堪或是尴尬的境地，这样，在以后的工作中，事情就会顺畅许多，也不用那么的烦心，生活亦会轻松许多，压力减少了，心情就会舒畅很多，打开了思想的枷锁，干起事来，神清气爽，就会诸事顺心，一路冲关斩将，从而达到事业的巅峰。

所以，不良情绪不要带到工作中来。那样的话，只会让工作增加负面影响。当负面情绪袭来的时候，我们要沉住气，静下心。

第四节 心静了，世界就静了

人们常说：“大动不如小动，小动不如不动，静中有动，以静制动方是大动。以不变应万变，人不知我，我独知人，后发先制，才能成就一番事业。”职场生活亦是如此，要学会打太极，以柔克刚，以静制动。如同道家的学说：顺其自然。万物都是相生相克的，在我们的生活和工作中，我们要懂得变通，灵活地去面对现实和问题，找到问题的所在，而不是一味地硬碰硬，纠结着问题不放手。有些时候，尤其是对于职场中人来说，要想立于不败之地，要明白一个道理，职场生活就如练太极一样，要以静制动，知己知彼，方能百战百胜，知人者智，自知者明。职场中最主要的就是要心定和心静，不要因为别人对你的评头论足就让自己乱了分寸，也不要因为忌妒去搬弄是非，更不要因为眼前的蝇头小利而去争得头破血流，还有就是不要因为自己的才华无处施展而怨天尤人，这些都是无谓的挣扎，对于我们自身来说是没有一点好处的。

有这么一个故事：

一次，关羽和周仓在一起，关羽叫周仓把地上的蚂蚁打死，周仓就用他的拳头砸向蚂蚁，试了多次之后，蚂蚁仍是安然无恙地在地上爬行。关羽笑着蹲下去，用他的手指往蚂蚁身上轻轻一捻，蚂蚁就死掉了。

这个故事告诉我们，很多时候，我们要懂得灵活变通。不是拳头大，用蛮力就能将蚂蚁置之死地，而是要换个方法。职场中，该柔时必柔，而不是强势，要让人尊重你，敬你，而是怕你。圣人之心如珠在渊，常人之心如瓢在水，我们只有懂得变通才能以柔克刚，以静制动，才能在职场中游刃有余。

据《明史》记载：

一次，明宗朱厚照在南巡过程中，提督江彬护驾其左右。但是，江彬早有谋反之心，他想借此次南巡的机会行刺明宗。江彬手下的将士都是一些身材魁梧、虎背熊腰、力大如牛的西北壮汉。然后，他的图谋不轨早已被兵部尚书乔宇识破。乔宇就从江南的武林高手中挑选了一百多个个子矮小精悍的人随行。有一天，乔宇就和江彬相约，让这批江南的拳师和西北的壮汉比武，看看谁的武功高强。在从京都南下的途中，江彬一直专横跋扈，非常嚣张，不可一世，后来，因手下在与江南拳师的屡次较量中战败，气焰顿时消减了不少。于是，他也就打消了篡位图谋的企图。

乔宇用以柔克刚的策略，保护了皇上的安全。这个故事也说明了，很多时候，我们要学会以静制动。安静，很多时候能打败喧嚣。

牙齿虽然比舌头坚硬，但是它很容易坏掉，而且到了一定时间牙齿还会自动脱落，舌头虽然很柔软，却能从始至终地伴随我们一生，可见，舌头的柔和牙齿的硬诠释了两种人生态度，也是两种为人处世的方式。当我们遇到爱抢功的上司，总是把功劳往自己身上揽，让我们失去了升职或是加薪的机会，我们没有必要和上司针锋相对，因为最后受伤的都是自己。平日里闲聊时不妨向同事谈谈自己的工作进展的情况，让身边的人都知道自己在做什么。到了论功行赏的时候，上司要把功劳全部揣进他的口袋也是不可能的，那么多双眼睛看着，他也不能肆意而为，即使他是上司，他不怕流言蜚语，但是我们的工作表现如何早已传入到老板的耳朵里去了，上司就无机可乘了。当我们遭遇到狐假虎威的同事的时候，生气是在为难自己，吵架也是无济于事的，找老板告状更是不明智的方法，没有谁会喜欢爱打小报告的人，麻烦没解决反而招来了更大的麻烦。多一个敌人不如多一个朋友，在一家公司上班，既已成为同事，抬头不见低头见，日后还有工作上的接触，为了以后的工作顺利，我们应试着与其交朋友，改善同事之间的关系，不要发生正面的冲突。当我们遇到工作狂型的老板，不要因

为受不了一时的压力就草率地辞职，这并不是什么明智之举。当老板没喊累时，我们千万别喊累，我们要跟得上他的节奏。我们要相信，老板做得到，我们也一定能做得到。职场中，我们若遇到脾气性格古怪的人，我们要善用怀柔政策。人与人，就好比风和太阳一样，在合适的时候，风带给我们的是一份凉意，太阳带给我们的是一份温暖。不论是上司和下属，还是同事和同事之间，如果把风刮得太猛烈，衣服只会越裹越紧，只会让人一阵心寒，如果我们适时地送去一份温暖，人们就会敞开心扉接纳我们的好意，对我们的戒备之心也就松懈了下来。

无论什么人，处世都得镇定自若，以静制动，以不变应万变，哪怕泰山崩于我们面前，亦要面不改色，谈笑布阵，挥洒自如。我们都知道亚洲首富是李嘉诚，他是一位成功的商人，但是在人们的心中他并不是一个唯利是图的商人形象，赚取人生财富是他的最高人生目标，然而他却能在尔虞我诈、沉浮变幻的商海中，在纸醉金迷、觥筹交错的香港社会里辟得一方净土，留下一份清宁。他的经营理念是以诚信求得生存之地，以诚信谋得发展之途，以诚信达到人生巅峰之境。把目光放在更长远的地方，才不至于在困境中举步维艰；心胸宽阔的他汇聚了八方的商机，创建了他的商业王国，成为了一个知名度极高的大企业家。李嘉诚生于潮汕、成长于香江，他对社会极具责任感，他拥有一颗热爱家乡、热爱祖国的拳拳赤子之心，把自己的财富和自己的精力奉献给了故土。李嘉诚可以堪称是厚德载物的一代儒商，出生书香门第的他自幼就受到儒家文化的教育，仁、义、礼、智、信的熏陶奠定了他的宽厚仁慈的品格，颠沛流离的少年生活让他知道了生活的艰辛，也让他深刻体会到了只有刻苦上进和勤劳节俭，人生才会有意义。一向处事作风都很低调的他、待人胸襟豁达的他，得到世人的景仰，清誉得守一生。李嘉诚并没有因为时局的动乱轻言放弃自己的人生追求，也没有因为商场的唯利是图而变得贪婪，正是因为他的这种高尚的品质，建立了李嘉诚“谦忠和逊，真挚无伪，信守承诺”的君子形象，也是他的这种君子形象为他和他的企业带来不少的机遇和财富。李嘉诚以静制动，以不变应万变，使得他的事业蒸蒸日上，使他的人生辉煌一世。职场中，学会沉默，以静制动，最忌讳的就是口无遮拦。当我们没有更好的建议或是解决方法，切勿胡乱地指责和乱说一通，这样，不仅会树立很多的对立面，自己的形象也会受损，哪怕小心翼翼也很容易触碰到雷区。在职场中，适时的沉默是必不可少的，以静制动是远离是非的最佳方式。如果话太多，就会显得整个人浮躁和轻狂，适当地沉默也体现了一个人的修养、一个人的内涵、一个人的学识。身在职场中，我们要明白一个道理，事临头上用三思，话到嘴边留半句。都说沉默是金，万变不离其宗，以不变应万变，这是聪明人该有的行为，也是一种智慧的表现。

万事万物无时无刻不在变化着，那么我们将如何在变化中去掌握主动权？一个聪明的人，首先不会发表任何的言论，而是去观察变化中的奥妙，发现问题后去思考，可以先听取他人的看法，再结合自己掌握的实际情况得出结论，从而找到解决问题的方法。这就是以静制动，而不是以暴制暴，或者被动地去动。当我们工作中出现问题时，不要因为害怕被批评就慌忙地做出决定，病急乱投医并不是一个好的方法，对我们来说也是于事无补，搞不好还会弄巧成拙，这个时候最好是沉住气，冷静下来思考对策，我们需要一个冷静的头脑，去运用以静制动的原理来解决问题，不要因为一时的冲动或一时的头脑发热，也不要因一时的感情用事，就稀里糊涂地做出错误的决定，做出让自己后悔终生的事。

老子说，人的最高本性就是上善若水。可见，水就是天下最柔的东西，水是一种没有形状没有硬度的东西，在万物之中处最下，但是连最坚强的东西都承受不住水的攻克。滴水可以穿石，当洪水泛滥时，高山丘陵也为之崩垮，大树被连根拔起。人世界和自然界都遵循着同一个原则：以柔克刚，以静制动。不论是在日常的生活中，还是在职场生活中，无论我们的地位怎样，走路做事都不要趾高气扬，不要总是那么认为自己是天上地下唯一正确的人。社会上的诱惑太大，利益难以放弃，尤其是初入职场的年轻人，虽说初生牛犊不怕虎，可是

我们却不知什么是刚强，什么是柔软，做事总是由着自己的性子去做，也不稍加思考就冲动行事。不管是日常生活还是职场中，人与人之间的相处难免会有摩擦，我们之间需要的是更多的理解和容让，而不是大动干戈、拳脚相向，以致弄得两败俱伤。我们也要以理服人，即使是对方的错，也要给人留下三分的薄面，学会以柔克刚。

老子还说：“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。”这句话的意思是说，一个人不要以为自己能看见就能看得清楚明白，一个人不自以为是就以为自己能分清是非了，一个人不在人前炫耀就以为自己可以居功自傲了。功劳是你的，别人抢不走，也不用你说，大家都看得到。不自矜的意思就是不要自高自大、不思进取，大道是无止境的。我们做人始终保持谦逊的态度，让自己的心安静下来，那么这个世界也就随之安静了。

飓风“桑迪”肆虐过后的一天早晨，著名的印第安作家罗伯特·克莱门茨遇到了一位潜水员朋友。克莱门茨问他：“当你们的潜水艇遭遇破坏力那样强的一场飓风的时候，肯定非常恐惧！”“不，”潜水员说，“我们静如雕像！”他的脸上现出一抹安恬的微笑。“怎么会呢？”困惑的克莱门茨追问。

“当知道飓风袭来时，”潜水员说，“我们就立刻潜入水下。只是水面下 20 英尺的地方，就像没有发生任何事情一样，安详、平静。于是，我们抛锚，等待飓风过去。”

“你知道吗，”克莱门茨说，“你所描述的很像我们的人生。在人生的飓风之下，在忙碌与繁乱之下，在打击与折磨我们的焦虑、烦恼之下，是我们需要让自己抛锚，深潜水下，能够体验到这种生命深处的宁静多好啊！”

由此可见，沉得住气，内心安静是一种多么强大的力量！

树大招风，物壮则老。张良生性柔弱，从来不会强颜逆主，而是顺其自然，只要是自己力所能及的事都会去做，帮助刘邦夺得天下之后功成身退；同样是帮汉王打下江山的韩信，智略超群的他因为性格刚强自傲，招来无穷无尽的猜忌与诽谤。在临死前的刹那间，韩信才明白了一个道理，性格强硬的他来不及把一身的硝烟给抖搂干净就匆匆地走完了一生。不论是现实生活中还是在职场中，不要因为我们年轻，我们就可以肆意妄为，也不要因为我们的锐气被挫，就一蹶不振，更不要因为遭人腹诽，就悻悻而走。脾气不好可以改，经验不够可以攒，失败了可以重来，千万别意气用事，让自己的人生留有遗憾。45 度做人，即以谦虚的态度，踏踏实实，一步一个脚印地往前走，遇事不夸夸而谈，不轻言放弃；90 度做事，即做事光明磊落，公平正义，真诚坦荡；180 度为人，即不虚伪，不做作，不虚荣，不拖拉，为人直爽坦率；360 度处事，做事周到、细致，努力协调好各种关系，用自己的真诚与自信去赢得他人的理解、认可和信赖。我们要自觉地置身于柔弱中，为人处世要低调。柔弱胜过刚强，坚强处下，柔弱居上。这个道理是显而易见的：一个国家兵力太强，就会树立很多的敌人，再高再大的树木容易遭人砍伐，也易被大风吹倒，而地上的柔弱小草却能在随风起舞，它的腰肢并不会被折断。烈风可以吹断粗壮的大树，却奈何不了一颗几寸长的小草；铁锤可以凿破山上的大石，却锤不坏软绵绵的棉花，这就是所谓的以柔克刚。郑板桥有这么一句经典名言：难得糊涂。聪明也好，愚笨也罢，该糊涂时就糊涂，别太过精明了。所以说，当遇到不公正的待遇时，当自己心烦意乱时，当工作不顺心时，要想办法让自己的心静下来。只有心静了，整个世界才能万籁无声，一片寂静。

第五节 平常心助你成功

人生路漫漫，对于未来，我们有期待，也有恐惧。未来的迷人之处，就在于它的不可知，而它的可怕之处，也在于它的不可知。对于未来，我们从小到大都有过各种各样的期待，不管这些期待最终有没有实现，它们也曾经点亮过我们的生活，让我们的曾经变得动人。

然而未来真的是不可知的吗？随着年龄的增长，相信很多人都开始明白一件事，那就是