

◎点醒一生◎改变一生◎受益一生◎成就一生

低得下头，沉得住气，方能暗蓄力量，悄然前行，在不显山不露水中成就一番事业。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，自然能“闲看庭前花开花落，漫随天上云卷云舒”。

人生三境

29.80

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

中国华侨出版社

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



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

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. —北京：中国华侨出版社，2013.8

ISBN 978-7-5113-3961-4

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(2013)第 197427 号

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

编 著：宿文渊 文征明

出 版 人：方 鸣

责任编辑：彬 彬

封面设计：李 倩

文字编辑：胡 青

图文制作：北京东方视点数据技术有限公司

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：780 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3961-4

定 价：29.80 元

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

法律顧問：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010)58815875 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

悠悠岁月中，人只不过是匆匆过客。我们只有从容走过，无需彷徨、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。俗话说：直木遭伐，水满则溢；地低成海，人低成王。历史上、现实生活中常常有这样一些人，他们很有能力，也不乏干劲，但为人傲气十足，处处把头抬得很高，不屑于屈就现实生活中有意或无意设置的一些低矮“门槛”，这些人最终只能处处碰壁，被撞得头破血流，不但成就不了任何事业，甚至连容身之所都没有。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。成功是我们所追求的，幸福是我们所渴望的，但我们要想达到目标，先要战胜两个无法躲避的“敌人”——诱惑和寂寞。这个世界充满了各种各样的诱惑，像金钱、美色、名誉、地位、权力等等，几乎是无处不在。诱惑的力量是无比巨大的，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。喜剧大师卓别林曾说：“学会说‘不’吧！那样你的生活将会美好得多。”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。只有耐得住寂寞，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。寂寞考察心境，诱惑考验定力。想要成功，就要耐得住寂寞；想要幸福，就要扛得住诱惑。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。在瞬息万变的社会中，要取得成功、实现理想，或是想生活得惬意安稳，是需要一定技巧的，而在众多的技巧中，不可不注意的就是察言观色，从细微处看透人心的能力。我们每个人无时无刻不在与人打交道，学会从细微小事中了解他人的个性、心理，是帮助我们打开人际交往之门的钥匙。正如孔子所说：“视其所以，观其所由，察其所安。人焉廋哉？人焉廋哉？”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，才能做出相对应的准备和调整，投其所好，左右逢源，才能在人际交往、社会生活中更轻松，更有把握。唯有看得透的人，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。人在想得开的时候，其心灵之门便是敞开的，什么都能看得清楚，人生的是是非非便能解开。那么，你就会被快乐和幸福所拥抱。一个人在看得透、想得开的时候，目光会盯着光明的前方，生命则处于一种开放和旺盛的状态。能看淡生活中的一切时，生命则处于一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天上云卷云舒”的和谐状态。

《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》从历史和现实中取材，对“人生三境”进行了深入浅出的阐释，睿智的富有哲理的观点和看法，能让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备的智慧，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..... 1

第一章 地低则为海，人低品自高 3

地低成海，人低为王	3
韬光养晦，藏锋露拙	4
天之道，不争而善胜	5
适者才能生存	5
无为而治方成大事	6
为人谦虚显修养	7
以弱示人，以智取胜	8
若取之先予之	9
得饶人处且饶人	9
和气之间共成事.....	10
处高位时要低头.....	11
厚积之后方能薄发.....	12
将内敛转化成力量.....	12
看淡命运的得失.....	13
选择低调，你就是强者.....	14

第二章 低下头，成就自信人生 16

在逆境中潇洒走一回.....	16
再苦也要笑一笑.....	16
把磨难当做一笔财富.....	17
不在意寒蝉的讥笑.....	18
不因耻辱而消沉.....	19
别让不如意破坏平和的心境.....	20
面对挫折，永不放弃.....	20
在挫折中学习，在苦难中成长.....	21
在逆境中抓住机会.....	23
把挫折变成转折.....	23
清除人生字典里的“不可能”	24

敢于行动是增强自信的法宝·····	25
克服恐惧，方能自信·····	26
承受风雨的历练·····	27
化解压力，调节自己·····	28
用自信改变悲悯人生·····	29

第三章 放下“身段”才能提高“身价”····· 30

身在红尘，骄傲需要弯下腰来·····	30
敢于低头是魄力，更是能力·····	31
自满导致毁灭，谦虚打造未来·····	32
放低自己才能飞得更高·····	33
保持低姿态更易成功·····	34
低调的人拥有更多的发展机会·····	35
最大的智慧是知道自己无知·····	36
敢于承认自己不如人·····	37
用业绩证明自己而非锋芒毕露·····	38
春风得意时，别被胜利冲昏头脑·····	39
强势只会让你更受鄙视·····	40
能屈能伸好做人，可高可低大丈夫·····	41
要想高成，不妨低就·····	42
放下身段，赢得身份·····	43
打破身份的自我限制·····	44
适时认输，获得赢的机遇·····	45
拥有在低位思考高位的理智心态·····	46
让出手中的功劳，成就自己的前途·····	47
放下清高，路越走越顺·····	48

第四章 在低头处低头，在舍得处舍得····· 50

不同的选择，不同的人生·····	50
以退为进，绕指柔化百炼钢·····	51
退，意在“半途而废”，而非半途而废·····	51
“舍”只是“得”的另一个名字·····	53
大舍大得，小舍小得·····	53
存心舍弃，会有加倍的获得·····	54
过于戒备反而失去更多·····	55
隐忍退让，放长线钓大鱼·····	55
关键时刻懂得务实妥协·····	56
知止是一种人生智慧·····	57
学学狐狸哲学：放弃一条腿，保全一条命·····	58
不能舍，只好在泥里团团转·····	59

第五章 低调做人，高调做事····· 61

志当存高远·····	61
坚守信念，拥有希望·····	62
放低自己，抬高别人·····	63
接受你无法改变的·····	64
不要把自己当做大人物·····	65





仰头走路势必被撞·····	65
穷困是成就大业的资本·····	66
规避风头，走顺畅人生路·····	67
主动做事，就是自我创造·····	68
抓住知识带给我们的生存权·····	69
行动决定一切·····	70
成功，不需要借口·····	71
在不显不露中出头·····	73
实在做事，畅达成功·····	74
第六章 懂得低头，更要懂得转弯 ·····	76
人生处处有死角，要懂得转弯·····	76
懂得变通，不通亦通·····	77
变通，走出人生困境的锦囊妙计·····	78
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井·····	79
从没有一艘船可以永不调整航向·····	80
与时俱进，随时进行自我更新·····	81
无意义的坚持会让你走更多弯路·····	82
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋·····	83
失败时，我们不妨换个角度思考·····	84
跌倒后不急于站起来·····	84
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点·····	86
人生随时都可以重新开始·····	86
第七章 沉住气，从最低处走向成功 ·····	88
从细节入手·····	88
从简单做起·····	89
拒绝浮躁，欲速则不达·····	89
今日事要今日毕·····	90
找准你的位置·····	91
换个角度·····	92
切勿眼高手低·····	93
脚踏实地·····	94
要实干不要虚名·····	94
在低调中积蓄前行的力量·····	95
输赢只是暂时，并非永远·····	96
最糟，也不过是从头再来·····	97
第八章 沉住气才能厚积薄发 ·····	98
命运不被别人掌握，而在自己脚下·····	98
空谈误事又误己，脚踏实地才是真·····	99
人生无大事，事事皆小事·····	100
一生只做一件事·····	102
梦想不受限制，无事不能成就·····	102
认清自己，成就自己·····	103
勇于突破“我不能”的自我限制·····	104
重视手边清楚的现在·····	106
沉住气，方法总比问题多·····	107

小处着手，细节成就完美	108
主动设计人生，提前做好准备	109
从整体角度考虑问题	111
“剪掉”自己多余的事情	112
提升自我才能成就卓越	113
每天学习一点点，每天进步一点点	114

第九章 沉住气，深藏不露才能巧避锋芒 116

认识自己	116
经常反省	117
贵而不炫	118
学会放低姿态	118
言多必失，寡言少过	119
风过笔而不留风	120
成败掩于心中	121
学会适度示弱	122
让心态归零	123
勇敢地自嘲	124
谨言慎行	125
坦然面对流言飞语	126
向平凡人学习	126
做一个普通人	127
承认自己不完美	128

第十章 成败皆非终点，沉住气路会更宽 129

怎样的人生才算成功	129
每一条成功之路都会有挫折	129
人生的挫折不能省略	131
惨败的局面是大捷的前奏	132
信心面前，什么困难都会溃退	133
不要灰心，除非你达到目的	133
相信积极思想的力量	134
试炼可以使我们的灵魂更加坚固	135
不要性急想跑在失败的前面	136
风雨中的玫瑰依然芬芳	137
坚持不懈，才能取得最大的奖赏	138
磨难让我们变得更加坚韧	139
脚踏实地是最好的选择	140
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	141
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	142
在顺境中修行，永远不能成佛	143
站起来，可以拥抱挫折	144
苦楚也可掩埋在微笑之下	145
人生的冷遇也是一种幸运	145
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	146
从失败的阴影里走出来	147
击败逆境，你就能笑到最后	148
从失败中学得生活的智慧	149



中篇 经得住诱惑，耐得住寂寞 151

第一章 面对诱惑，给欲望设个底线 153

欲望让你的人生烦恼不安 153

欲望是一条看不见的灵魂锁链 154

名利不过是生命的尘土 155

尘世浮华如过眼云烟 156

最长久的名声也是短暂的 157

可以有欲望，但不可有贪欲 158

放弃生活中的“第四个面包” 159

过多的欲望会蒙蔽你的幸福 160

过重的名誉会压断你起飞的翅膀 161

给自己的欲望打折 162

知足可以挪去你的各种贪念 163

功成身退任自如 164

莫为名利诱，量力缓缓行 165

学会控制不合理的欲望 165

第二章 淡看繁华，拒绝诱惑 167

身外物，不奢恋 167

放弃复杂欲求，恢复简单生活 168

艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园 169

金钱不是唯一能满足心灵的东西 170

金钱的生命在于运动 171

虚荣浮华，幸福却在减少 172

把赚钱当做乐趣，而不是负担 173

把钱花在最需要的地方 174

用平和的心态发掘你的第一桶金 175

学会放下，幸福需要自己来成全 176

只要有一颗清静的心，即能获取幸福 177

第三章 在诱惑中坚守，在寂寞中坚持 178

不要迷失自己 178

永远笑对生活 179

好心态要守住 180

成功有时需要等待 180

成为金钱的主人 181

卸下人生中不必要的负累 182

名不可简成，誉不可巧立 183

循序渐进才是做事的根本 184

不要舍近求远，机遇就在你身边 185

人生之路分阶段，到啥阶段唱啥歌 186

太过急功近利只会劳而无功 187

成长有规律，不可拔苗助长 188

急于求成只会一事无成 189

速度有时未必是最重要的 190

要有耐力才能有发展 191

恒心可以成就伟业	191
每天前进一点，自我升值“核聚变”	192
先蛰伏，再成功	193
在诱惑前止步，在寂寞中突破	194
享受寂寞，守得云开见月明	195
坐得冷板凳，耐住寂寞才能成功	196
活在当下，耐心做好应做的事	197
成功要坚持一万个小时	199

第四章 舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌 201

功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心	201
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	202
自律方能有条不紊	203
拥有怎样的格局，就拥有怎样的成功	203
舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌	204
名前“不亢”，名后“不骄”	205
忠诚工作，不争小利争前途	206
看轻得失，不争局部争全局	207
先让付出超过回报，再求回报超过你的付出	208
涉世之初，做一只拼命生长的“蘑菇”	209
先要“埋头”才能“出头”	210
往远处看，向平处行	211
不只为薪水而工作	212
守住自我，成功夜半来敲门	213

第五章 宁静致远，寂寞中的智慧之光 215

心非静不能明，性非静不能养	215
行事自如，静界决定境界	216
忍受痛苦和孤独是人生的必修课	217
从容是如何炼成的	218
常怀平常心，生活就对了	220
生活即道场：品味生活中的“禅境”	221
慢慢来，别总是马不停蹄地赶路	222
沉潜是为了更好地腾飞	223
目标明确才能少走弯路	224
别走得太快，等一等灵魂	225
沉稳才会理性，多虑方可冷静	226
福来了莫张狂，祸来了莫乱套	227
观水自照，时常内省	229
水沸茶自香，功到自然成	229
做一个成熟稳重的人	230

第六章 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破 232

海上没有不带伤的船	232
所谓失败，只是意味着仍在征途	233
逆境是促使人奋发向上的动力	234
年轻最大的资本就是经得起失败	235





使人成熟的不是岁月，而是经历	236
把挫折当做成长的营养	237
相信自己才能胜利	238
人生是一种承受	239
提升你的逆商指数	240
接受可能发生的最坏情况	241
增强你的挫折“复原”能力	242
成功不怕迟，失败要趁早	243
接受不可避免的现实	245
跌倒了别着急站起来	246
面对寒潮，不妨勇敢地“冬泳”	247
信心在，希望就在	248
要比所有人更积极	249
第七章 守住寂寞，下一站就是幸福	251
用时间沉淀幸福的感觉	251
遵循生命自然的方式	252
祸莫大于不知足，咎莫大于欲得	253
想抓住的太多，能抓住的太少	254
真正快乐的力量来自心灵的富足	255
遗憾的人生，才是完整的人生	256
粗茶淡饭有真味，明窗净几是安居	257
退一步看现在，收获如意人生	258
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	259
用慢慢来的心态，拉长你的幸福	260
内不为烦恼所惑，外不被环境所扰	261
幸福超越完美	262
心存希望才能看见未来	262
学会付出，学会与人分享	263
第八章 耐住寂寞，用时间熬成伟大	265
伟大是熬出来的	265
人生最大的享受是磨砺	266
阻碍我们的不是能力，而是狭隘	267
要有善于忍耐的心性	268
把事做到极致，为目标而坚守	269
坚持到最后一分钟	270
持续朝一个方向聚焦精力	271
做事不仅要“身入”，更要“心入”	272
勤奋比聪明更重要	273
凭一股傻劲迎向困难和挑战	274
埋头去做，让责任载你远航	275
善始善终，踏实做好每一天	276
认定的事就认真做到底	277
把大目标分成小目标	278
凡事先干起来，在行动中绽放	279
机遇要靠自己把握，平台要靠自己创造	281

下篇 看得透人，想得开事..... 283

第一章 看懂人心，建立良好人际关系	285
读懂人心才不会雾里看花	285
多一分理解，就能少一分摩擦	286
解读表情的能力是人际和睦的关键	286
听懂话里的“弦外之音”，交往才能顺利进行.....	287
亲善，是一切交流的基础	288
良好的人际关系加速成功的进程	288
每个人都喜欢与自己相似的人	289
适当重复对方的话，以获得好感	290
第二章 洞悉人性，满足他人心理需求	291
让出谈话的主动权，满足他人的倾诉欲	291
别人得意之事挂在嘴上，自己得意之事放在心里	292
任何时候都要维护他人的自尊	293
让别人感觉他比你聪明	293
不把别人比下去，不被别人踩下去	294
成全别人好胜心，成就自己获胜心	295
灵活变通，避开敏感处不得罪人	296
发现他人优点，巧妙赞美	297
强者也要示弱，更好地处理人际关系	298
风光不可占尽，宜分他人一杯羹	298
不要时时都去争口头上的胜利	299
别人待你的方式，就是他希望你待他的方式	300
第三章 揣摩心理，与他人有效沟通	301
看清谈话对象的身份，然后再开口	301
好话也得看准时机说	302
得体的幽默最能取悦人心	303
实话要巧说，坏话要好说	304
别人郁闷时，多说理解的话	305
绕个圈子再说“不”	306
适当地随声附和，让交流更顺畅	307
多说“我们”，变成自己人.....	308
“不知道”是讨人喜欢的三字经.....	309
马斯洛效应：任何人都需要尊重和赞美	310
模仿对方的动作，能够拉近心理距离	311
配合对方的精神状态，沟通效率倍增	312
第四章 明心见性，成功结交陌生人	313
首因效应：第一次见面就留下好印象	313
谈谈相似经历，成为“同道中人”	313
直呼其名，缩短彼此的心理距离	314
来点幽默，对方更乐意向你靠近	315
微笑，赢得他人好感的法宝	316
把握好开头的5分钟，攀谈就会自然而然	317





接触多一点，自能陌生变熟悉	318
用细微的动作拉近与陌生人的距离	319
妙用“地形”心理学，让对方喜欢你	320
善于“攀亲拉故”，让彼此不再陌生	321
精彩地说出自己的名字	321
陌生的人会对自信的人产生好感	323
亲和力能让你和别人一见如故	323
第五章 别较真，别为小事生气	325
做人不可过于执着	325
不幸人的一大共性：过分执着	326
凡事不能太较真	327
放掉无谓的固执	328
不要让小事情牵着鼻子走	328
换种思路天地宽	329
下山的也是英雄	330
苛求他人，等于孤立自己	331
改变世界，从改变自己开始	332
条条大路通罗马	333
方法错了，越坚持走得越慢	334
换个角度，世界就会不一样	335
别较真，转个弯就不一样	335
适应这个变化的世界	336
第六章 对选择想开一点，有舍必然有得	338
明于选择，舍得放弃	338
在人生的关键问题上明确“舍得”	339
选择决定命运	340
不要让欲望超过你的能力范围	341
收获的代价就是学会放弃	342
学会放弃，有舍才有得	343
处于岔道口，学会选择	344
把眼光放长远一些	345
放下人生背囊中那些不能承受之重	346
正确的选择胜于盲目的努力	348
不要盲从，选择自己的攀爬路	349
职业选择：有所为有所不为	350
选择面前别固执	351
要有计划地抛弃阻碍发展的因素	352
转折处，勇敢迈出下一段旅程	353
第七章 对苦难想开一点，磨砺后面是幸福	355
人生没有真正的难题	355
人生没有绝对的苦乐	356
生活是一片百花园，苦难也芬芳	357
没有永久的不幸	357
苦难让生命散发芳香	358

困难是弹簧，你弱它就强	359
解除对你痛苦之身的认同	360
不能改变环境，就学着适应它	361
化困境为一种历练	362
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	362
祸福相依，悲痛之中暗藏福分	363
精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚	364
正确和欣然地去接受痛苦	365
泥泞的路才能留下脚印	366
撑伞自度，才有晴空万里	367
人生没有绝境，只有绝望	367
心存梦想，人生便可随时开始	368
学会接受不可更改的事实	369
磨砺到了，幸福也就到了	370

第八章 对完美想开一点，别太苛求自我 371

不完美才是人生	371
苛求完美，生活会和你过不去	372
完美只是海市蜃楼的幻想	373
绝对的光明如同完全的黑暗	373
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	375
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵	376
战胜缺点的过程就是突显优点的过程	376
被批评不是什么坏事	377
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候	378
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸	378
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵	379
过度挑剔不如充实自己	380
别为打翻的牛奶哭泣	381
包容不完美，才有完美的心境	382

第九章 对人生想开一点，不妨难得糊涂 383

小事糊涂，大事精明	383
需要“糊涂”的时候就尽可能地糊涂	384
智慧是留给自己用的，不是给别人看的	385
喜怒不露于外，好恶不示于人	386
掩藏自己的实力，装出弱者的姿态	387
亮出底牌遭暗算，深藏不露免灾难	388
装疯卖傻是最好的掩护	389
必要时得让自己犯错	390
装糊涂，让对方真糊涂	391
人前示弱，内心里挺起腰杆	392
对别人的“秘密”要装聋作哑	393

第十章 对生命想开一点，简单快乐就好 394

每天都能感受到快乐	394
追求快乐是人的天职	395





简单，幸福生活的完美基调	396
平平淡淡才是真	397
笑看天下几多愁	398
退隐心灵，保持自己精神世界的宁静	399
心灵越纯净，力量越强大	400
把自身塑造成它所选择的模样	401
剔除生命中无用的东西	401
快乐无忧，做个弥勒	402
简单是一种更加深入、有意识的生活	403
我们随时可以进入快乐	404
世上没有任何事情是值得忧虑的	404
任何时候都要遵从你欢愉的本性	405
将不计功利的快乐融进生命	406
内心呼唤什么，就会得到什么	407
“最美”在哪里	408
生活处处是乐趣	409
别让面子问题把生活搞复杂	409
第十一章 对世界想开一点，拥有自己的天堂	411
从容，以一朵花开的姿态	411
生命的原生态：不矫揉，不做作	412
顺境舒展身心，逆境安顿自己	412
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	413
想开了是天堂，想不开就是地狱	414
淡定从容，更能让人折服	415
失去，生命中永恒的主题	416
受挫不惊，解困不喜	418
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	418
人生是一个自然规律	419
一呼一吸间，看透自然的归宿	420
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	420

上篇

低得下头，沉得住气

