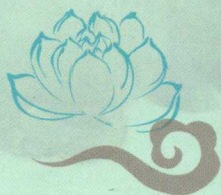


人生是一种修行
有境界自成高格

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

文明德·编著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



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

文明德 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

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 / 文明德编著. —北京:北京联合出版公司, 2014.8

ISBN 978-7-5502-3118-4

I. ①人… II. ①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 (2014) 第 110745 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:文明德

责任编辑:徐秀琴 咎亚会

封面设计:李艾红

版式设计:李 倩

责任校对:胡 青

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司 新华书店经销

字数 391 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 20 印张

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-3118-4

定价:29.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-58815821

内容简介

“低得下头，沉得住气”是一个人成熟的标志。低得下头，是一种智慧，更是一种能力。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。

“经得起诱惑，耐得住寂寞”是成功必经之路。诱惑考验定力，寂寞考察心境。想要幸福，就要经得起诱惑；想要成功，就要耐得住寂寞。保持一种持之以恒、力学笃行、认认真真做事、踏踏实实做人的平静心态，始终保持一颗平常心。

“看得透人，想得开事”是为人处世的智慧。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。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。

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。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，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，方能沉得住气。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。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。

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，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，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
- 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 8
- 选择低调，你就是强者 10

第二章 低下头，成就自信人生 12

- 在逆境中潇洒走一回 12
- 把磨难当作一笔财富 13
- 在挫折中学习，在苦难中成长 14
- 把挫折变成转折 16
- 承受风雨的历练 17
- 化解压力，调节自己 19
- 用自信改变悲悯人生 20

第三章 放下“身段”才能提高“身价” 22

- 放低自己才能飞得更高 22
- 保持低姿态更易成功 23
- 敢于承认自己不如人 25

打破身份的自我限制	26
让出手中的功劳，成就自己的前途	27
放下清高，路越走越顺	29

第四章 在低头处低头，在舍得处舍得

不同的选择，不同的人生	31
以退为进，退步原来是向前	32
退，意在“半途而止”，而非半途而废	33
“舍”只是“得”的另一个名字	35
大舍大得，小舍小得	36
存心舍弃，会有加倍的获得	37
过于戒备反而失去更多	38
隐忍退让，放长线钓大鱼	39
关键时刻懂得务实妥协	40

第五章 低调做人，高调做事

志当存高远	42
不要把自己当作大人物	43
仰头走路势必被撞	44
主动做事，就是自我创造	45
抓住知识带给我们的生存权	47
行动决定一切	49
实在做事，畅达成功	50

第六章 懂得低头，更要懂得转弯

人生处处有死角，要懂得转弯	52
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	53
从没有一艘船可以永不调整航向	55
与时俱进，随时进行自我更新	56
无意义的坚持会让你走更多弯路	58
失败时，我们不妨换个角度思考	59

第七章 沉住气，从最低处走向成功

今日事要今日毕	61
找准你的位置	62



换个角度	63
切勿眼高手低	64
脚踏实地	66
要实干不要虚名	67
在低调中积蓄前行的力量	67
输赢只是暂时，并非永远	69
最糟，也不过是从头再来	70

第八章 沉住气才能厚积薄发

命运不被别人掌握，而在自己脚下	72
空谈误事又误己，脚踏实地才是真	74
人生无大事，事事皆小事	76
一生只做一件事	77
沉住气，方法总比问题多	78
小处着手，细节成就完美	80
主动设计人生，提前做好准备	81
从整体角度考虑问题	83
提升自我才能成就卓越	85
每天学习一点点，每天进步一点点	87

第九章 沉住气，深藏不露才能巧避锋芒

认识自己	89
经常反省	90
贵而不炫	92
言多必失，寡言少过	93
学会适度示弱	94
谨言慎行	96

第十章 成败皆非终点，沉住气路会更宽

怎样的人生才算成功	98
每一条成功之路都会有挫折	99
信心面前，什么困难都会溃退	100
相信积极思想的力量	101
不要性急想跑在失败的前面	103
坚持不懈，才能取得最大的奖赏	104

中篇 经得起诱惑，耐得住寂寞 107

第一章 面对诱惑，给欲望设个底线 109

- 欲望让你的人生烦恼不安 109
- 最长久的名声也是短暂的 111
- 放弃生活中的“第四个面包” 111
- 过多的欲望会蒙蔽你的幸福 113
- 知足可以挪去你的各种贪念 114
- 学会控制不合理的欲望 115

第二章 淡看繁华，拒绝诱惑 118

- 身外物，不奢恋 118
- 放弃复杂欲求，恢复简单生活 120
- 艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园 121
- 金钱不是唯一能满足心灵的东西 123
- 虚荣浮华，幸福却在减少 124
- 学会放下，幸福需要自己来成全 125

第三章 在诱惑中坚守，在寂寞中坚持 127

- 不要迷失自己 127
- 成功有时需要等待 128
- 卸下人生中不必要的负累 129
- 太过急功近利只会劳而无功 131
- 享受寂寞，守得云开见月明 132
- 活在当下，耐心做好应做的事 133
- 成功要坚持一万个小时 135

第四章 舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌 137

- 功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心 137
- 远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 138
- 名前“不亢”，名后“不骄” 139
- 忠诚工作，不争小利争前途 141
- 守住自我，成功夜半来敲门 142

第五章 宁静致远，寂寞中的智慧之光	144
心非静不能明，性非静不能养.....	144
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.....	149
福来了莫张狂，祸来了莫乱套.....	151
观水自照，时常内省.....	152
做一个成熟稳重的人.....	153
第六章 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破	155
海上没有不带伤的船.....	155
所谓失败，只是意味着仍在征途.....	157
逆境是促使人奋发向上的动力.....	158
提升你的逆商指数.....	159
接受可能发生的最坏情况.....	161
接受不可避免的现实.....	163
信心在，希望就在.....	165
第七章 守住寂寞，下一站就是幸福	167
用时间沉淀幸福的感觉.....	167
遵循生命自然的方式.....	168
真正快乐的力量来自心灵的富足.....	170
用慢慢来的心态，拉长你的幸福.....	171
幸福超越完美.....	173
心存希望才能看见未来.....	173
第八章 耐住寂寞，用时间熬成伟大	175
伟大是熬出来的.....	175
人生最大的享受是磨砺.....	177
要有善于忍耐的心性.....	178
做事不仅要“身入”，更要“心入”.....	179
勤奋比聪明更重要.....	181
善始善终，踏实做好每一天.....	183
认定的事就认真做到底.....	184

下篇 看得透人，想得开事..... 187

第一章 看懂人心，建立良好人际关系..... 189

- 读懂人心才不会雾里看花..... 189
- 多一分理解，就能少一分摩擦..... 190
- 解读表情的能力是人际和睦的关键..... 191
- 听懂话里的“弦外之音”，交往才能顺利进行..... 192
- 亲善，是一切交流的基础..... 193
- 良好的人际关系加速成功的进程..... 194
- 每个人都喜欢与自己相似的人..... 195

第二章 洞悉人性，满足他人心理需求..... 197

- 让出谈话的主动权，满足他人的倾诉欲..... 197
- 任何时候都要维护他人的自尊..... 198
- 让别人感觉他比你聪明..... 199
- 成全别人好胜心，成就自己获胜心..... 200
- 灵活变通，避开敏感处不得罪人..... 201
- 发现他人优点，巧妙赞美..... 203
- 别人待你的方式，就是他希望你待他的方式..... 204

第三章 揣摩心理，与他人有效沟通..... 205

- 看清谈话对象的身份，然后再开口..... 205
- 实话要巧说，坏话要好说..... 207
- 别人郁闷时，多说理解的话..... 208
- 绕个圈子再说“不”..... 209
- 适当地随声附和，让交流更顺畅..... 211
- 多说“我们”，变成自己人..... 212
- “不知道”是讨人喜欢的三字经..... 214

第四章 别较真，别为小事生气..... 216

- 凡事不能太较真..... 216
- 放掉无谓的固执..... 217
- 不要让小事情牵着鼻子走..... 218
- 换种思路天地宽..... 220



苛求他人，等于孤立自己·····	221
改变世界，从改变自己开始·····	223
方法错了，越坚持走得越慢·····	224
换个角度，世界就会不一样·····	225
别较真，转个弯就不一样·····	226
适应这个变化的世界·····	227

第五章 对选择想开一点，有舍必然有得 ····· 230

明于选择，舍得放弃·····	230
选择决定命运·····	232
不要让欲望超过你的能力范围·····	233
放下人生背囊中那些不能承受之重·····	235
正确的选择胜于盲目的努力·····	237
职业选择：有所为有所不为·····	238
选择面前别固执·····	240
转折处，勇敢迈出下一段旅程·····	241

第六章 对苦难想开一点，磨砺后面是幸福 ····· 244

人生没有真正的难题·····	244
人生没有绝对的苦乐·····	245
生活是一片百花园，苦难也芬芳·····	247
没有永久不幸·····	248
苦难让生命散发芳香·····	249
解除对你痛苦之身的认同·····	250
不能改变环境，就学着适应它·····	251
化困境为一种历练·····	253
祸福相依，悲痛之中暗藏福分·····	254
精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚·····	255
正确和欣然地去接受痛苦·····	256

第七章 对完美想开一点，别太苛求自我 ····· 258

不完美才是人生·····	258
绝对的光明如同完全黑暗·····	260
战胜缺点的过程就是突显优点的过程·····	261
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵·····	262

过度挑剔不如充实自己	263
包容不完美，才有完美的心境	264

第八章 对人生想开一点，不妨难得糊涂

小事糊涂，大事精明	267
需要“糊涂”的时候就尽可能地糊涂	268
智慧是留给自己用的，不是给别人看的	270
必要时得让自己犯错	271
装糊涂，让对方真糊涂	273
人前示弱，内心里挺起腰杆	274
对别人的“秘密”要装聋作哑	276

第九章 对生命想开一点，简单快乐就好

每天都能感受到快乐	277
简单，幸福生活的完美基调	279
平平淡淡才是真	280
笑看天下几多愁	281
退隐心灵，保持自己精神世界的宁静	283
心灵越纯净，力量越强大	284
简单是一种更加深入、有意识的生活	286
生活处处是乐趣	287
别让面子问题把生活搞复杂	288

第十章 对世界想开一点，拥有自己的天堂

从容，以一朵花开的姿态	290
生命的原生态：不矫揉，不做作	291
顺境舒展身心，逆境安顿自己	292
淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	294
淡定从容，更能让人折服	295
失去，生命中永恒的主题	297
受挫不惊，解困不喜	299
人生是一个自然规律	300
一呼一吸间，看透自然的归宿	301
既然缘变无迹可寻，不如娴雅度过一生	302

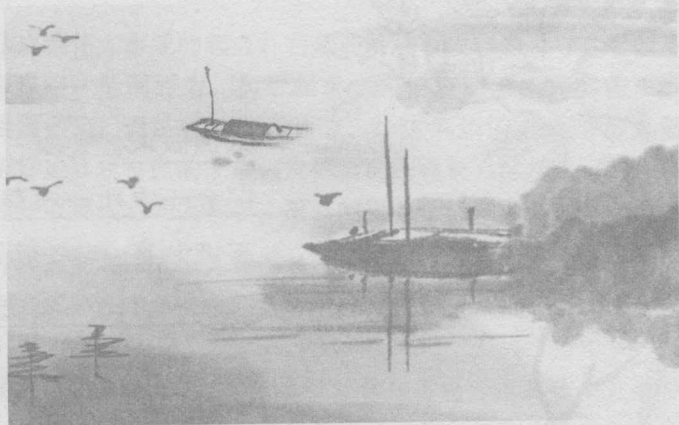


地低则为海，人低品自高

上篇



低得下头，沉得住气



人低者，必先低其心。心低则气平，气平则神清，神清则智明，智明则德厚，德厚则功成。人低者，必先低其心。

万丈高楼平地起，每一寸成功者，都从低处、草莽处慢慢长成的。除非智者，非智慧的人，才懂得如何正确地做人。

俗话说，一学就要学得更高，快学就要学得更快。那么人的高就其高在哪里呢？

低处不可低，低处的低是去了心头那傲的脾气，不是不学无术，只是有一颗谦逊的心，低处并非毫无希望，只是要耐得住，耐得住寂寞的事情，这样才能得到好的结果。

海不择其流，并不因为它的高深莫测；海不择其流，并不因为它的高深莫测；海不择其流，并不因为它的高深莫测；海不择其流，并不因为它的高深莫测。



低调做人，

你会一次比一次稳健；

高调做事，

你会一次比一次优秀。



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，更多的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，这种低调为人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。降低姿态，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，并不影响它的耸立云端；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