

人生三大学问：

低调、淡定、舍得

潘鸿生

编著



成功者恪守的处世之道，成功人生离不开的三大学问

有一种姿态叫低调 有一种境界叫淡定 有一种智慧叫舍得

世界从来不会对一个心静的人喧嚣，生活从来不让一个心静的人彷徨。

北京工业大学出版社

人生三大学问：

低调、淡定
舍得



RENSHENG SAN DA XUEWEN
DIDIAO DANDING SHEDE

潘鸿生 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三大学问：低调、淡定、舍得 / 潘鸿生编著.
—北京：北京工业大学出版社，2017.12
ISBN 978-7-5639-5676-0

I. ①人… II. ①潘… 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 239499 号

人生三大学问：低调、淡定、舍得

编 著：潘鸿生

责任编辑：李 冉

封面设计：中北传媒

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：香河利华文化发展有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：18

字 数：218 千字

版 次：2017 年 12 月第 1 版

印 次：2017 年 12 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5676-0

定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

成功的人生离不开三大学问：低调、淡定、舍得。这三大学问，是古往今来成大事者不可或缺的行事准则。掌握了这三大学问，你可以在商场上叱咤风云、在职场中游刃有余、在生活中快乐自如。这三大学问，是一座指引成功的灯塔，更是开启成功大门的金钥匙。

低调是一种姿态、一种风度、一种品格、一种智慧。山不言其高，并不影响它耸立云端；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，是因为它们深深地知道，低调是强者最好的外衣，低调是阻力最小的成功之路。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，但它其实并不是委曲求全、窝囊地做人，而是通过少惹是非、少生麻烦的方式暗蓄力量、悄然前行，以便更好地展现自己的才华，发挥自己的特长。纵观古今，那些禁得住历史沉淀，那些取得成功的人和事，更多的得益于低调而为的做事原则。商界巨子李嘉诚，在他的儿子李泽楷进入商界时曾有过这样一句训诫：“树大招风，低调做人。”道出了“风头不可出尽，便宜不可占尽”的道理，也道出了

人生三大学问：低调、淡定、舍得

低调做人的真谛。

淡定，是一种生活态度，也是一种人生选择。保持一颗淡定的心，远离焦虑的侵袭，是当下的人们最应该做出的选择。在当今物欲横流、充满诱惑的社会里，最大的幸福莫过于守住一颗淡定而宁静的心，顺境中心态平稳、怡然自得，逆境里不悲不愁、不弃不馁，行至水穷处，坐看云起时。如此，你才能拥有真正的幸福，活出生命的精彩。淡定也是世间最美的风景，淡定是人生最浓醇的滋味，淡定是生活最从容的态度。保持淡定，你才能在潮起潮落的人生戏台上举重若轻、击节而歌，不论世事如何变幻，岁月如何交替，你都能始终以一份洒脱平静的心境来面对喧嚣的红尘。落花无语，留香阵阵，以淡定从容的态度面对人生，品出幸福的真谛，获得心灵的自由、充实、丰硕、纯净。

舍得是一门艺术。人生其实是一个不断选择的过程，选择的结果就是人生。既然人生有了选择，那就必然有“得”与“舍”。世间万物皆是矛盾统一的，势必会存在着“鱼和熊掌不可兼得”的现象。有得必有失，有失必有得，人生就是这样一个得与失的过程。人生需要舍弃，有了明智的舍弃，才能迎来最后的成功。所以说，学会舍弃是人生的一堂必修课。

本书探讨了人生的三大学问，告诉大家：一个人如果真正懂得了生活的真谛，学会了低调、淡定、舍得的智慧，就会在追求成功与幸福梦想的过程中保持良好心态，有所为、有所不为，实现人生价值。

目 录

上篇 低调

第一章 姿态上低调一点儿 3

地低成海，人低成王 3

不要恃才傲物 7

低调隐忍更易成就功名 10

得意之时莫忘形 14

以平凡的姿态示人 16

第二章 心态上低调一点儿 21

别把自己看得太重要 21

放下身段反而更提高身价 25

有成就的人更应保持低调 28

低调的谦逊让你站得更高 31

自觉无知胜有知	34
第三章 言辞上低调一点儿	37
要赢得争论，请避免争论	37
少说多听，给别人说话的机会	41
学会说话拐点儿弯儿	45
沉默让你不战而屈人之兵	48
三思而言，小心祸从口出	51
第四章 行为上低调一点儿	56
不要耍小聪明	56
聪明反被聪明误	59
功成身退，切莫居功自傲	62
退一步海阔天空	66
宁拜人为师，勿好为人师	70
适时藏锋，学些明哲保身之道	74
第五章 处世时低调一点儿	79
学会低头也是一种智慧	79
给人留情面，为自己留后路	82
糊涂一下也无妨	85
学会在妥协中保全自己	88

中篇 淡定

第一章 修身养性，忌浮忌躁要淡定 95

戒急戒躁，稳健前行 95

成功需要耐心 98

从小事做起，切勿眼高手低 102

控制自己，冲动是魔鬼 106

赶走悲观，享受快乐 109

第二章 泰然处之，抉择面前要淡定 112

机不可失，切勿犹豫 112

当机立断，才能成就大事 115

胜在决断，把握好决策的时机 118

心境高远，放远你的眼光 121

第三章 正视磨难，挫折面前要淡定 125

战胜困难，做生活的强者 125

坚定信念，一路前行 128

端正态度，别把失败太当一回事 132

只要不放弃，就会有成功的机会 136

水滴石穿，贵在坚持 140

第四章 快乐生活，压力面前要淡定 145

缓解工作压力，充分享受生活 145

劳逸结合，重视健康	148
放过自己，完美太累	152
没人逼迫你，何必活得太累	156
停止抱怨，改变现状	158

第五章 淡泊宁静，诱惑面前要淡定 163

保持真我，不为名利所动	163
淡泊生活是一种心境	167
不为欲望左右，听从自己的内心	170
少一些贪念，人生就会多一些快乐	173
人生多有福，想开就知足	176
远离诱惑，保持淡定	178

下篇 舍得

第一章 人生有得必有失，有舍才有得 185

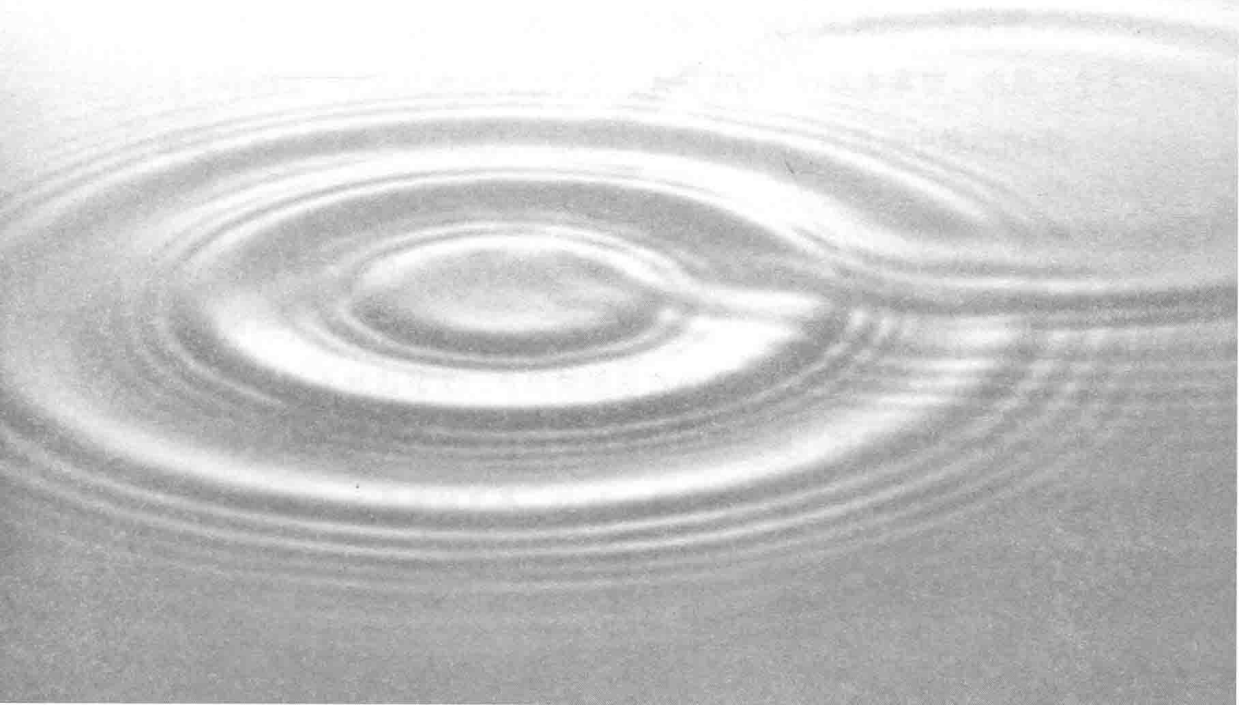
舍得，人生的真义	185
正确面对人生的得与失	187
得与失是可以相互转化的	191
先舍后得，学会放弃	193
不要为打翻的牛奶哭泣	196
敢于放弃，能使你得到更多	200

第二章 舍弃心中计较，学会宽以待人	204
有一种境界叫宽容	204
欲成大事，必先有大气量	208
宽容别人也就是善待自己	212
与人为善，宽容待人	216
宽容是一种人性的升华	219
放开心胸，多一点宽容	222
 第三章 舍弃烦恼与邪念，种一棵“忘忧草”	226
舍弃心中的忌妒，保持心态的平和	226
放下虚荣，得到心灵的安宁	229
世上本无事，庸人自扰之	231
遗忘烦恼，获得心灵的永恒	234
境由心生，快乐靠自己决定	238
 第四章 舍下多少，就会得到多少	242
舍得付出总会有回报	242
舍得吃亏才是占便宜	245
放弃也是一种大智慧	249
予人玫瑰，手留余香	252
放弃执着，拥抱快乐	255
 第五章 舍得的真意是懂得珍惜	259
珍惜当下，享受每一天	259

感谢生活的每一次馈赠	263
珍惜眼前人，不是每段恋情都可以重来	266
与其追求幸福，不如享受幸福	268
世上最珍贵的是把握现在的幸福	271

上篇 低调

生活需要低调，为人处世，更不可不知“低调”二字。有道是，地低成海，人低成王。地不畏其低，方能聚水成海；人不畏其低，方能孚众成王。为人处世还是要持有低调谨慎的态度，不可处处占上风。但讲求处世低调，不是教你无所作为，而是教你以退为进，低调做人、高调做事。



第一章 姿态上低调一点儿

地低成海，人低成王

俗话说：地低成海，人低成王。低调做人是一种性格和作风。有这样一副对联，写得十分有趣，可以说是道出了低调做人的真谛。上联是：做杂事兼杂学当杂家杂七杂八尤有趣；下联是：先爬行后爬坡再爬山爬来爬去终登顶；横批是：低调做人。高山不言是一种稳重，大地无语是一种内敛，大海低调是一片宽广，松竹低调是一种坚韧，蓝天低调是一种宁静，月亮低调是一片皎洁，梅兰低调是一种傲骨，做人低调是一种睿智。

低调是一个人成熟的标志，是为人处世的一种基本素质，也是一个人成就大业的基础。我们做人、做事应该尽显低调，在低调中修炼自己。

刘备一生有“三低”的行动，正是这“三低”对他日后起了很大作用。

一低是桃园结义。与他桃园结拜的人，一个是酒贩屠户张飞；另一个是杀人在逃、因被通缉而流窜江湖的关羽。刘备是皇亲国戚，却肯与他们结交为异姓兄弟，这样一来，两条大河向他奔涌而来，一条

是五虎上将张翼德，另一条是儒将武圣关云长。刘备的事业，从这两条长河开始汇成汪洋大海。

二低是三顾茅庐。为一个未出茅庐的后生诸葛亮，刘备竟前后三次登门求见。不说身份地位，只论年龄，刘备可以称得上是长辈。这个长辈吃了两次闭门羹，连关羽、张飞都在咬牙切齿，他却毫无怨言，一点都不觉得丢了脸面。而这一低，勾画出了一张宏伟的蓝图，成就了一个千古名相。

三低是礼遇张松。张松本来是想卖主求荣，把西川献给曹操，可曹操自从破了马超之后，志得意满，数日不见张松，见面就要问罪，差点将其处死。而刘备派赵云、关云长迎候张松于境外，自己亲迎于境内，豪饮三日，泪别长亭，甚至要为他牵马相送。张松怎能不为之感动？终于把原本打算送给曹操的西川献给了刘备，这一低，刘备不费吹灰之力就得到了西川。

刘备胸怀大志，却平易近人，礼贤下士，慢慢地成就了自己的基业。与之相反，曹操心高气傲，目中无人，白白丢掉了富饶的天府之国，并且还因此耽误了统一天下的大计。单从这一点看，刘备是真英雄，因为他没有所谓的气势架子，而曹操则一副狂徒之态，因此吃了大亏，其实一点都不冤。

事实证明，刘备懂得如何积蓄自己的力量，等待爆发的时机。成功的人总是善于放低自己的姿态，在低调中积累成就大业的资本和力量。无论在官场、商场还是在政治军事斗争中，低调做人都是一种进可攻、退可守，看似平淡，实则高深的处世谋略。

在现代社会里，低调做人更容易被人接受，显露锋芒则容易招来祸

患。事实上，低调是一种大智慧，它不是自卑，不是怯懦，不是软弱，不是无能，不是退缩，而是理智中的圆滑、愚钝中的机智。

英国大文豪萧伯纳出名后赢得了很多人的尊敬和仰慕，但是年轻时的他特别喜欢张扬个性，说话也尖酸刻薄，谁要是跟他说话，便会有受到奚落之感。一天，一位老朋友私下对他说：“你出语幽默、风趣，但是大家都觉得，如果你不在场，他们会更快乐。因为他们比不上你，有你在，大家便不敢开口了。你的才干确实比他们略胜一筹，但这么一来，朋友将逐渐离开你。这对你又有什么益处呢？”老朋友的话使萧伯纳如梦初醒，他感到如果不收敛锋芒，彻底改过，社会将不再接纳他，又何止是失去朋友呢？所以他立下誓言，从此以后，再也不讲尖酸刻薄的话了，要把天分发挥在文学上。这一转变奠定了他后来在文坛上的地位，使他广受各国读者的敬仰。

由此可见，一个人不管取得了多大的成功，不管名声有多显赫、位置有多高、金钱有多丰厚，面对纷繁复杂的社会，都应该保持做人的低调。

在生活中，低调的人是受人欢迎的。低调的人会有一个平和的心态，他们低调、谦虚、友善和气、善于倾听、乐于助人、甘于让人。

有这样一个真实的故事：

在一个既脏又乱的候车室里，靠门的座位上坐着一个满脸疲惫的老人，身上的尘土及鞋上的污泥表明他走了很多的路。列车进站，开始检票了，老人不急不忙地站起来，准备往检票口走。忽然，候车站外走来了一个胖太太，她提着一个很大的箱子，显然也要赶这班列

车。可箱子太重，累得她气喘吁吁。胖太太看到了那个老人，冲他大喊：“喂！老头，你给我提一下箱子，我一会儿给你小费。”那个老人想都没想，拎过箱子就和胖太太朝检票口走去。

他们刚刚检票上车，火车就开动了。胖太太抹了一把汗，庆幸地说：“还真多亏你，不然我非误车不可。”说着，她掏出一美元递给那个老人，老人微笑地接过。这时，列车长走了过来对老人说：

“洛克菲勒先生，您好，欢迎您乘坐本次列车。请问我能为您做点什么吗？”

“谢谢，不用了，亲爱的列车长。我只是刚刚结束为期三天的徒步旅行，现在我要回纽约总部。”老人客气地回答。

“什么？洛克菲勒！”胖太太惊叫起来，“上帝，我竟让著名的石油大王洛克菲勒先生给我提箱子，居然还给了他一美元小费！我这是干了些什么！”她忙向洛克菲勒道歉，并诚惶诚恐地请洛克菲勒把那一美元小费退给她。

“太太，你不必道歉，你根本没有做错什么。”洛克菲勒微笑着说道：“这一美元，是我挣的，所以我收下了。”说着，洛克菲勒把那一美元放进了口袋。

由此可见，保持低调是一种有修养的表现，是我们每个人应该持有的生活态度。为人低调并非是妥协、退让、懦弱，而是一种智慧，一种远见，是一种对人的尊重！

低调做人，是一种品格、一种姿态、一种风度、一种修养、一种胸襟、一种智慧、一种谋略。在低调中修炼自己，就是要学会低调做人，就要不喧闹、不矫揉造作、不无病呻吟、不假惺惺、不卷进是非、不招人