

别让 | 沉住气，磨砺成熟的心智 |
静下心，拒绝纷乱与浮躁 |

沉不住气 害你一生

若 水 / 编著

不骄不躁，稳步向前，
你才知道自己能走多远；
不贪不恋，理智克制，
你才不会一脚踩空。



沉不住气，管不住心，注定要与真正的精彩擦肩而过！

别让 沉不住气 害你一生

若 水 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

别让沉不住气害你一生 / 若水编著. — 北京: 中国电影出版社, 2017.3

ISBN 978-7-106-04667-5

I. ①别… II. ①若… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 042846 号

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 荆棘设计

版式设计: 范 磊

责任校对: 蔡 践

责任印制: 庞敬峰

别让沉不住气害你一生

若水 编著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpygb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市兴国印务有限公司

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月北京第 1 次印刷

规 格: 开本 / 710 × 1000 毫米 1/16

印张 / 18 字数 / 200 千字

书 号: ISBN 978-7-106-04667-5 / B · 0106

定 价: 36.80 元



著名散文家林清玄说过：“偶尔我们也是和别人相同地生活着，可是我们让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清澈的心情来照见这个无边的复杂的世界，在一切的优美、败坏、清明、污浊之中都能够找到智慧。我们如果有智慧的人，一切烦恼都会带来觉悟，而一切小事都能使我们感知它的意义与价值。”

促使一个人成功的因素有很多，沉得住气是其中不可或缺的一项。那些真正意义上的成功者，之所以能够一次次从困境中逃离，成为最后的赢家，仔细分析不难发现，他们都有聪敏的心思与沉着冷静的性格。无论对待什么事情他们都能够沉下心来，认真揣摩，这样在机会敲门的时候，便能从容不迫地抓住机会，达成所愿。

沉住气才能成大器。沉住气是一个人成熟的标志，是成大事的基础；是一种生活态度，也是一种生活方式。不管是在日常生活中、学习中还是在工作中，都需要沉得住气；不管是在剑拔弩张的关键时刻，还是在面对困难、失败时的失意时刻，都应当沉得住气。沉住气，才能掌握做事的主动权和控制权，才能审时度势，把控全局，从而找到突破口，一举解决棘手难题，顺利闯过艰难险关。一个人如果能够在繁华、浮躁、喧嚣的环境中沉住气、静下心，才能恪守正气，在忍辱负重中蓄势待发，在新机遇中借势起飞，掌控局面，摘取成功的果实。

当我们稳住自己纷乱的心，才能更加了解自己，才能通过自己收集世界，不用诚惶诚恐、患得患失，不用急功近利、不知所从。当那些波澜褪去，你会发现生活原本的模样。心若清静，哪里都会风平浪静；心若浮躁，哪里都会喧嚣。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑士。”

一个沉不住气的人，往往会在离成功只有一步之遥的地方摔倒；一个沉不住气的人，不管得到了还是失去了，都无法心安；一个沉不住气的人，看不见真实的自己，永远为别人而活；一个沉不住气的人，总是在斤斤计较……

美国著名牧师内德·兰塞姆曾在94岁临终时留下这样一句话：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。”可惜，时光从来不会倒流，所以需要走好每一步，踏实每一个脚印。

阅读本书能够帮助读者去认识自己、督促自己、修正自己。本书通过详细地解读，全面细致地阐释了“沉住气”的人生智慧，教读者如何做到沉着冷静地对待得失与成败，让读者真正地悟到什么才是“沉住气才能成大器”，让读者不被外界所扰，聆听自己内心深处最真实的声音，让浮躁的心平静下来，从容不迫地去接近自己的目标。

本书语言生动、感情细腻、文字优美、逻辑缜密，作者在论述道理的同时，穿插了大量的事例，使文章读来更加灵动而深刻。相信书中诠释的人生哲理能够与你的灵魂产生共鸣，帮你敲开智慧之门。



Part 1

岁月静好，勿忘心安

第一章 读懂自己，才不会把自己装在美丽的泡沫中

自己是一本最难懂的书，你要一读再读	4
一个人越晒什么，内心就越缺什么	7
在成为珍珠之前，先正视自己是沙子	9
越是缺乏自信的人，越会急躁冒进	13
把你逼进死角的恰恰是自己	15
傲慢，有时是种肤浅的表现	17
★测一测 你的傲慢指数是多少	20

第二章 别让坏情绪迷乱了世界，慌了心

你的任性，不过是太过天真	24
坏情绪是遗憾的制造者	26
冷眼看挑衅才能够笑到最后	29
愤怒会让前程断送在自己手里	31
在预警之前，踩下刹车	33

★测一测 看一看你的情绪稳定性	35
-----------------------	----

第三章 别太在意别人的声音，别打乱自己的节奏

执着于别人的意见，只会迷失自己	40
不因外因而动摇，坚持走自己的路	42
用你想要的方式生活	44
自卑会把别人的声音放大	46
别去羡慕他人的生活，因为他人也在羡慕你	48
不懂拒绝，你就永远迈不开自己的步伐	50
★测一测 你是否会在别人的眼光里丢失自己	53

第四章 在名利中突围，在诱惑中自律

每一个浮躁的瞬间，都是欲望在蠢蠢欲动	56
名和利，有时是恶魔的帮凶	58
你能放弃多大诱惑，就能得到多大尊重	60
便宜的前面是埋伏	62
长远的眼光，才能“钓”出大利益	64
★测一测 你的虚荣心有多强	67

第五章 胸怀有多宽广，未来就有多辽阔

在吃亏中不断成长与成熟	70
细细品读错误，端正态度	72
面对别人的过失，要懂得宽恕	74
沉得住气的人，有成人之美的风度	77
别让无关紧要的小事暴露了你的浅薄	80
★测一测 你的包容力	82

第六章 出言吐语有遮拦，不为舌头埋单

不一定要心直口快，开口之前过滤伤害	88
别让舌头比脑子跑得快	90
把话说得太满，就等于断了自己的退路	92
不说没用的话，智者寡言	94
交浅不言深，把好嘴巴这一关	96
耐心倾听，不然你可能错过很多信息	98
★测一测 你的说话技巧如何	101

第七章 丰满的理想禁不住推敲，骨感的现实才有味道

今天眼高手低，明天无处安身	106
今天的事如果做不好，明天就会更糟糕	108
所有的不平凡都是从平凡中修炼而来	111
不管结果如何，都要心平气和	113
工作可以枯燥，但是心不能浮躁	115
★测一测 你会成为一个怎样的人	117

第八章 沉不住气，小不忍则乱大谋

想要发光，先要收集光亮	120
沉得住气，当个“演技派”	123
把刁难变成雕刻	125
在反击之前，先看看大局	128
沉不住气，怎么压得住事	130

得理也需要退一步	132
★测一测 你沉得住气的耐力值多少分	135

第九章 越是剑拔弩张的关键时刻，越要学会让心降落

关键时刻沉不住气，成功就会飞走	138
写作“危机”，读作“转机”	140
充足的准备胜过任何的急智	143
遇事不要冲动，冷静并自制	145
从容才能避免出错	147
★测一测 你会不会在关键时刻掉链子	150

第十章 熬得住自己，在不慌不忙中化茧成蝶

当你专注前行时，失败是个助手	154
每一次失败都是一份礼物	156
每一次孤立无援，都是一次成长	159
不要去在意上帝是不是个偏心的人	161
所谓能耐，就是学会忍耐	163
“熬”得住，才能挺得起	167
★测一测 困难面前你会是哪种表现	170

第十一章 锋芒毕露招人妒，俯身则可闻花香

别在鲜花与掌声中倒下	174
不要让成功的自己，披上铜臭的外衣	176
俯身才能闻花香	179
把风头留给别人，把风采留给自己	181
不要愚蠢地为自己的自以为是埋单	183
你的高姿态也是一种伤害	185

Part 3

宁静致远，拒绝浮躁

第十二章 少走神多走心，做事专注不分心

面对纷扰的信息保持专注力	192
现在的漫不经心，以后的后悔莫及	194
认定的路，要一意孤行地走下去	196
心里清楚自己到底想要什么	197
用你的敬业让全世界起立鼓掌	199
自制力太差，拿什么谈成功	201
★测一测 你的自控力会被什么事物影响	205

第十三章 沉住气理清思绪，有思路才有出路

对症下药，方能解开问题	208
改变老思路，寻找新出路	210
试着“倒过来想”，事情可能更顺利	212
为什么有些人“吃一堑”却无法“长一智”	215
从大局出发，发现新思路	218
遇事沉住气，分析利与弊	220
★测一测 你的大脑够灵活吗	223

第十四章 找对方法做对事，一切都来得及

不为失败找借口，只为成功找方法	226
-----------------------	-----

把遥远的目标分解成一步一步的风景	228
第一次就把事情做对	230
分清事情的轻重缓急，做事有条理	233
把时间花在刀刃上	236
投机取巧永远做不成事	238
★测一测 你是否善于时间管理	240

第十五章 微不足道的小事，可能会颠覆你的世界

细节决定成败，不放过任何一个细微之处	244
抓住细节，一束光也能照亮一片天	246
一些简单的细节，会让你走得更远	248
从小处着眼，成功可能就躺在你的身边	250
忽略细节问题，你将前功尽弃	252
★测一测 你是否会从平凡变得卓越	255

第十六章 要对时间有耐心，每一份认真都有意义

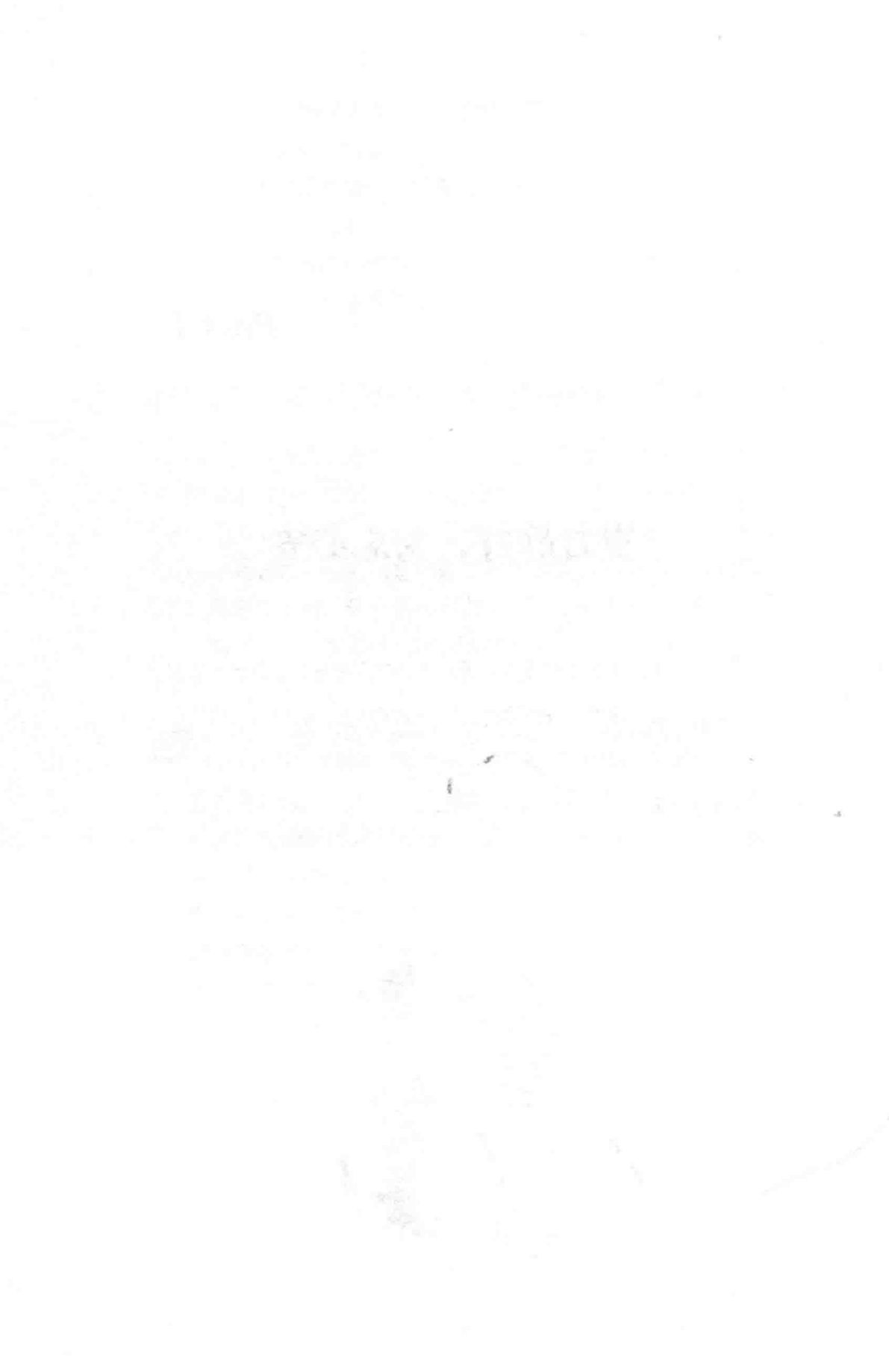
不放弃的人，从不会无路可走	258
对待暂时的没成功不妥协	260
人生没有太晚的开始	262
用“一根筋”撬起世界	265
时间用在哪里，掌声就在哪里响起	268
用一万小时去铸造辉煌	270
★测一测 你是不是个有着强大意志力的人	273
参考文献	275

Part 1

岁月静好，勿忘心安

国学泰斗饶宗颐先生曾说：“一个人在世上，如何正确安顿好自己，这是十分要紧的。”一个无法安顿自己心灵的人，永远都是浮躁的，是迷茫的。一个能够安顿好自己的人，心中自有山水。





第一章

读懂自己， 才不会把自己装在美丽 的泡沫中

每个人都是一片深海，看得见涟漪轻起，
却读不出深流暗长，看得见清扬微笑，却解
不了暗里沧桑。人们总觉得自己掌握了全部，
到头来才发现，自己触及的不过是浅表微光。

自己是一本最难懂的书，你要一读再读

三毛说：“人，是最害怕认识自己的动物。”周国平说：“人人都在写自己的历史，但这历史缺乏细心的读者。我们没有工夫读自己的历史，即使读，也是读得何其草率。”细数我们的人生，与我们相处最久、打交道最多的，恰恰是自己，可是最不了解的也是自己。

世上的一切都是复杂而微妙的，人们自认为洞悉一切可以把控全局的时候，差错往往会出现自己的身上。有一种现象叫作“灯下黑”，指的是灯烛能够照亮远处，但是却会在最近的旁边留下一小段照不到的黑影。人就是这样，最大的盲区、最严重的问题，极有可能出于自己身上。

沉不住气的人往往只顾着一路前行，一路披荆斩棘，却很少会静下来思考一下自己，正确审视自己。因为少了这一步，自己长久以来的付出，极有可能会瞬间瓦解，功亏一篑。生而为人，就像是在进行一场漫长且盛大的马拉松比赛，如果选手连自己的实力都摸不透的话，又谈何超越对手呢？不仅无法超越对手，恐怕连自己能不能跑完全程都成了一个未知数吧！正所谓“欲胜人者必先自胜，欲论人者必先自论，欲知人者必先自知”。只有了解了自己，懂得了自己的价值，才能摆正位置，发挥自己的价值。

有这样一个寓言故事：

从前，有一个制作精美的彩釉陶罐，被主人放置在了一个不被人注意

的角落的石头上面。

陶罐觉得自己被主人放错了位置，因此整天都唉声叹气地不停抱怨，觉得主人亏待了自己。时间一久，下面的石头就忍不住劝它说：“这里其实还是不错的，我比你在这里的时间还长呢。不过我觉得这正是主人重视我的一种表现。”

听了石头的话，陶罐非但没有停止抱怨，还笑话石头说：“你怎么能跟我相提并论呢？你不过是块垫脚石罢了，跟你放在一起我感觉受到了侮辱。”石头则心平气和地说：“虽然我没你好看，但我在尽心完成自己的职责，比整天都在抱怨的你强多了。”

听了这话，陶罐一下子就被惹怒了，说：“住嘴！你等着，过不了多久，我就会被送入皇宫当成收藏品……”它越说越激动，一不小心摇晃了一下，掉在地上，摔成了碎片。

随着时间的流逝，陶罐与石头所在的房子早已坍塌，成了一片荒芜的地方。很多年之后，当人们再次来到这里，翻开那些尘土，发现了那块石头。人们细心

自画像最难画，一个人若是不能认识自己，将总会陷入自以为是的泥沼里。

地将石头上的泥土擦去，石头马上露出了晶莹剔透的颜色。“啊，我们的运气太好了，这可是块无价之宝啊！”其中的一个人大声叫道。

那些破碎的陶罐碎片也被人们发现，人们认真地查看了一番，说：“哎，这些只是一堆普通的陶瓷碎片，一点价值都没有。实在想不明白为什么会把这东西跟价值连城的石头放在一起。”说着，就随手将陶罐碎片扔进了垃圾堆。

在社会上，每个人都有自己的位置。如果我们认不清自己，就会像故事里的陶罐一样，总觉得自己被摆错了位置，把力气都用在无休止地抱

怨上，期望有人能够发现他的“才华”，到头来只会适得其反，一事无成。相反，认识了自己，了解自己应该在的位置，在成功路上也会走得更加顺畅一些。

“认识你自己”这句被刻在希腊圣城德尔斐神殿上的话时刻提醒着人们要有自知之明，因为我们只有通过认识自己，才能认识他人，认识世界，也才能最终真正成为自己。

自己是一本最难读懂的书，所以你需要沉住气一读再读。一个无法正确认识自己的人，往往会走向极端。他们不清楚自己的真正价值，因此会迷失自己，做事也容易失了分寸。

至于要怎么认识自己，这需要人们不断地自我摸索，毕竟“认识自己”这个命题说大不大，说小也不小。下面提供了一些方法来供大家参考：

1. 通过他人评价认识自己

这是最直接也最有效的方法之一。正所谓“当局者迷旁观者清”“以人为镜可以明得失”。有时候，别人给出的建议是十分客观和关键的，我们要能够虚心听从他人的评价并客观去分析这些评价，多角度来认识自己。

2. 观察自我，认识自己

就像几米所说：“没有人有耐心听你讲完自己的故事，因为每个人都有自己的话要说；没有人喜欢听你抱怨生活，因为每个人都有自己的苦痛；世人多半寂寞，这世界愿意倾听，习惯沉默的人，难得几个。”当别人不愿意对我们多加评价的时候，不妨给自己一段安静的时间，去自我聆听，了解自己，剖析自己，认识自己的外在与内在。

3. 通过社会比较认识自己

自我观察和他人评价难免会有各自的主观投射，因此，我们还需要通过合理的社会比较来认识自己。将现在的自己、过去的自己进行比较，将