

沉得低，才能跳得远 沉住气，才能成大器

[Chen Zhu Qi
Cheng Da Qi]



周增文 编著

沉住气 成大器

天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。
此其所挟持者甚大，而其志甚远也。

成就完美自我的14道心性修炼

中國華僑出版社

[Chen Zhu Qi
Cheng Da Qi]



沉住气 成大器

周增文 编著

成就完美自我的14道心性修炼

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉住气 成大器:成就完美自我的14道心性修炼 / 周增文编著. —北京:中国华侨出版社,2009.6

ISBN 978-7-80222-977-8

I. 沉… II. 周… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 085543 号

沉住气,成大器——成就完美自我的14道心性修炼

编 著 / 周增文

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/325 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-977-8

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

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

前言

每个人在自我生命的内心深处都潜藏着一种潜力和智慧。这种潜力和智慧只有在压力面前、在逆境面前，在被折辱、欺凌、围困面前，才会最充分地表现和爆发出来。

翻开历史，古今中外成大事者大多不是一帆风顺，都经历过艰难曲折。他们面对困难、身处逆境而能沉住气、不消沉，奋起搏击，最终成为大器、成就大业。司马迁在《报任安书》中就举出许多例子：“文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋，屈原放逐乃赋离骚，左丘失明厥有国语，孙子膑脚兵法修列，不韦迁蜀世传吕览。”就司马迁本人而言，也是在遭遇迫害之后发愤著书，因完成《史记》巨著而彪炳史册。我们有理由坚信，低头无妨做大事，耐着性子把事做稳，在小处忍让，便可在大处获胜。

人生自有其沉浮，高潮也罢，低谷也罢，都要淡然处之。清代名臣曾国藩在给他弟弟曾国荃的信中写过这样一段诗句：“左列钟铭右谤书，人间随处有乘除；低头一拜屠羊说，万事浮云过太虚。”诗中的“屠羊说”是说有个宰羊的屠夫，他曾帮助楚昭王收复失去的天下，但楚昭王复国后再三请他做官都被他谢绝。他说，大王丢了国土时我也丢了宰羊的工作，现在大王重登宝座，我又操起宰羊刀，恢复了过去的一切，这很好。曾国藩借用这一典故告诉弟弟：你知道我为何在办公室的左边摆满了朝廷的奖状，右边放了一大堆告发和咒骂我的信札吗？人世间的本就如天平一样，这头高了那头就低，既不因有了

功就忘乎所以,也不能被人骂了就垂头丧气。只要效法“屠羊说”,乐观豁达,把一切看开了,荣誉也罢,诽谤也罢,都不过是蓝天上的一片浮云,一会儿就会被风吹散,成为往事。这是何等的心性,何等的胸怀,何等的境界!

苏轼《留侯论》中的首段话:

“古之所谓豪杰之士者,必有过人之节。人情有所不能忍者,匹夫见辱,拔剑而起,挺身而斗,此不足为勇也。天下有大勇者,卒然临之而不惊,无故加之而不怒。此其所挟持者甚大,而其志甚远也。”

这段话什么意思呢?是说古时候被人称作豪杰的志士,一定具有胜人的节操,拥有一般人没有的度量。普通人受到侮辱,拔剑而起,挺身上前搏斗,这不能算作勇敢。天下有一种真正勇敢的人,遇到突发的情形毫不惊慌,无缘无故地对他施加侮辱也不动怒。为什么能够这样呢?是因为他胸怀大志、目标高远的缘故啊。

这就是真豪杰——猝然临之心不惊,无故加之性不怒,身处剧变神不慌。

面对百味人生,面对世事百态,我们需要潜伏的是不平之气、消沉之心、躁动之性和致远之志,需要张扬的是自信、勇气、愈挫愈硬和百折不饶。

一句话:沉得低,才能跳得远;沉住气,才能成大器。

目 录

第一章 沉住气,气定神闲,性躁者永难成事

稳重是成功的基石,稳重是成大器者不可缺少的必然条件,而浮躁则是高调人走向失败的陷阱。成功者知道稳健处世,而失败者只知心浮气躁,急于求成。成功的人最终因稳重而走向成功,而失败的人也正是因为急躁而掉落深渊。

❶ 千万别心浮气躁	2
❷ 心急吃不了热豆腐	6
❸ 慌乱只会自乱阵脚	8
❹ 福来了莫张狂,祸来了莫乱套	10
❺ 既要沉稳,又要有条不紊	13
❻ 临危不惧,以不变应万变	16
❼ 沉住气,才能够抓住机遇	18

第二章 沉住气,吃得眼前亏,舍得眼前利

其实每个人在生活中,时刻都在取与舍中选择,我们又总是渴望着取,渴望着占有,常常忽略了舍,或者说没有舍弃的勇气。每一个人都需要懂得放弃。因为不会放弃,也不会得到什么。只有懂得放弃,敢于放弃,果断放弃,才会把握住机会,获得更大的成功。

① 舍“君王”之尊,得“天下”之势	22
② 舍弃失败,拥抱希望	27
③ 肯“小舍”才能够“大得”	30
④ 有“金”分金,有“羹”分羹	32
⑤ 有非常之舍,才能得非常之利	36
⑥ 关键时刻,舍“财”保身	38
⑦ 丢掉不必要的烦恼	41

第三章 沉住气,火到猪头烂,媳妇熬成婆

无论谁的人生,都是一条崎岖之路。这条路充满了艰辛苦难,路上会有太多的荆棘和顽石,有太多的磨难和挫折,人要坚强地生存下去,就要忍耐。在达到成功的过程中,痛苦而且漫长,但是只要有“磨”的精神,困难就显得微不足道了。

① “十年磨一剑”,功夫全在“磨”	46
② 只要有一线希望,决不轻言放弃	49
③ 用“持久战”瓦解对方的防线	51
④ 善于低头是出人头地的前提	54
⑤ “熬”用于瓦解智力超群的强劲对手	56
⑥ “坚如铁”的心是“熬”出头的基础	61
⑦ “不具雄心和实力”的假相	64

第四章 沉住气,以大智看大势,用执著迎希望

面对困境,大多数人都喜欢逃避,觉得如果不逃避,就会导致自己的毁灭。生活中有许许多多伟大的成功者,他们当中很多人当初都资质平平,并不是那种才智超群、多才多艺的人。可见,成功并不

完全依靠智力超群。一个人如果要想实现自己的梦想，要想成功，必须有一种品质：执著。只有一个从容面对困厄，等待机遇的人，才能够在荆棘中找到希望的曙光。

- ④ 有大智才能看大势 70
- ④ 顾全大局，示弱待变 72
- ④ 识大格局，谋大利益 75
- ④ 耐心等待，时机必现 77
- ④ 别人的危机就是自己的良机 81
- ④ 成功，就是比他人多坚持一秒 84
- ④ 坚持到幸运女神眷顾你 87
- ④ 不要在成功不远处绝望 90

第五章 沉住气，拿得起的是能力，放得下的是身段

低调是一种风度，善于低调做人，不仅是体面生存和尊严立世的根本，也是赢得人生、成就事业的最佳心态。

从一定意义上说，所谓“低调沉稳”就是不把自己看得太重要、太有能耐、太高明。倘若认为自己处处胜人一筹、高人一等，就会有失谦逊之德、平易之美。所以，一个人不管在什么情况下，都要放下自己的身价，严格要求自己，在做事上向高标准看齐，在做人上则低调处理，方为大智之人。

- ④ 低姿态是收服人心的妙方 94
- ④ 放下“身架”才能提高“身价” 96
- ④ 以低姿态化解别人的嫉妒 99
- ④ “得志”须虑“失意”时 102
- ④ 敢于认输，在适当的时候示弱 105

❶ 低头不一定会“跌价”	108
❷ 放下“架子”能够得“人心”	110
❸ 自满容易“翻船”	113

第六章 沉住气,小处忍让方能大处获胜

孔子曰:“百行之本,忍之为上”。大千世界,事物相生相克,做人不可随心所欲,无所拘束。“忍”不是忍气吞声,更不是懦弱与胆怯,“忍”是大智大勇者的无敌心法,是宽广博大的胸怀,是包容一切的气概,更是做人留有余地的大策略、大智慧、大能力。

❶ 骨气不能无,傲气不能有	118
❷ 小不忍则乱大谋	120
❸ 好汉不吃眼前亏,惹不起还躲得起	124
❹ 要坐“高位子”,先坐“冷板凳”	126
❺ 暂时匍匐是为了长久站立	128
❻ 懂得感恩,才能得到“青睐”	132

第七章 沉住气,控制情绪,度量决定格局

在人与人相处之中,难免有磕磕碰碰的时候,牙齿和舌头还有打架的时候呢!如果因为一点小事就斤斤计较,在气愤中转不过弯来,那么,很可能会将多年来建立的友情一笔勾销。而且,长期的怒火中烧,灼伤的只会是自己。

❶ 有胸怀才会有气量	138
❷ 从容恬淡方是真	140
❸ 怒火是猛虎,伤害别人也毁了自身	143
❹ 情绪失控就会方寸大乱	146

有理不必嗓门大	148
冲动是魔鬼,不要感情用事	149
藏住怒火,给别人解释的机会	152
不在胜人处求强	154

第八章 沉住气,不温不火的言辞,从容不迫地说话

从容不迫是一种气度,有了从容不迫的气度,就不会对他人进行嘲讽、挖苦、大声斥责。其实,心平气和的交谈往往更容易为人所接受。过激、过头、过火的言辞不但有失你的“大家风范”,还会增加对方的对立情绪,给自己造成不必要的麻烦。

不温不火是一种为人处世的大智慧,是让人信服并愿意与之交往的一张王牌,是我们聚集人脉、获得机会的“吸铁石”。

盛气凌人,怒火烧身	158
从容应对他人的嘲笑	160
避免无谓的争论	163
不要“无意”炫耀自己的聪明	165
说话在于目的,而不是直率	168
求同存异,不能将别人一棍子打死	170
关系重大的话不要轻易说	173

第九章 沉住气,紧要关头,须明辨进退之机

做人,是要有一点心机的。有心机但不奸猾,诚信待人而不憨傻。这就是可退可进的待人处事方法。

这年头,没有人想当“笨蛋”,也没有人想当“坏蛋”,因此,做人要深思熟虑,处世要圆滑得体,既不能“不老实”,也不能“太老实”,

当视具体情况而定。如果你能做到这些,就能避免本不该有的麻烦和挫折。

知道进退,聪明而又精明	178
抱头藏尾,待机而动	180
能屈能伸,进退有度	183
不争一时短长,不计眼前得失	187
沉得住气才能发得了力	189
功成身退,谦退自抑	193
固守名分,不覬觎名器	196

第十章 沉住气,为人藏点本心,不妨装点糊涂

有时候时机不利于自己,而硬碰硬又起不到好的效果,就只有动动脑筋,用装糊涂的办法来解决了。这是一种很明智的办法,既可以保全自己,也可以伺机而动。因此,其实很多时候,“装糊涂”要比“装聪明”聪明得多。

“不痴不聋,不成姑公”	200
宽容他人的无礼	202
控制自己方能控制别人	204
成大事者懂得深藏不露	206
糊涂要装得恰到好处	209
寻常看不见,偶尔露峥嵘	211

第十一章 沉住气,少说多做,成绩才是硬道理

一个人的进取与成材,环境、机遇、天赋、学识等外部因素固然重要,但更重要的是依赖于自身的勤奋与努力。事业上的成功不单

纯靠能力和智慧,更要靠每一个参与者的忠诚、敬业和勤奋。

- ② 少说空话,多做实事 216
- ② 只顾耕耘,莫问收获 218
- ② 做自己的事,让别人去说吧 221
- ② 多干一点就多接近成功一点 223
- ② 专心致志才能做好事情 225
- ② 疾而有节,张弛有道 228
- ② “吃苦”可以改变“苦难” 230

第十二章 沉住气,明于选择,勇于放弃

明智的选择胜过盲目的执著。选择是人生成功路上的指南针,学会如何运用它,你才不会迷失方向。当然,在追求自己的目标时,往往需要做出牺牲,而那樣的牺牲就叫做“放手”,在决定放手的时候,又经常是为了追逐别的。学会适当的坚持与放弃,你就具备了成功者的素质。

- ② 明智的选择胜过盲目的执著 236
- ② 适时地放手,适时地抓住 238
- ② 扬长避短,经营自己的优势 241
- ② 最合适的才是最好的 243
- ② 放弃完美思维 246
- ② 拾起那些“不起眼”的财富 249
- ② 选择正确的角度看问题 251

7

成就完美自我的
7
道心性修炼

第十三章 沉住气,宽容为怀,广结善缘

人活在世上离不开与其他人的交往。除非你是不食人间烟火的

神仙,否则都要涉及到人际关系,都要有一个与人合作的问题。一个“独立”的人是无法在社会上生存发展的,更不用说成功了。只有学会了与别人合作才能在事业的进取过程中左右逢源,勇往直前。

多交朋友,少结冤家	258
以德报怨,化怨为敬	261
随时留心,小事可卖大人情	264
交友不挑剔,心中尺度明	266
争狠斗恶匹夫勇,礼让三分也无妨	268
得理饶人最聪明	271
宽容他人,促进合作	273
行善事,得善果	274

第十四章 沉住气,有胆有识才是真领袖

8

很多人都想成为领导者,但是殊不知领袖的气质,对于能否成为领导者至关重要。要学会培养自己的领袖气质,就要学会注重细节,学会承担责任……首当其冲的一点就是,能够沉住气,这样的人才具备领袖气质,才能够成大器。

领袖,懂得细微之处见真知	278
领袖,关键时刻有决断力	280
领袖,能够积极改变	282
领袖,能够大度得人心	283
领袖,不为一时之利坏诚信	285
领袖,敢于承担责任	287

第一章

沉住气， 气定神闲，性躁者永难成事

为人者，稳若磐石，自当有磐石千钧之势。藏雷霆之于静止，内可修身，外可御敌者也。

稳重是成功的基石，稳重是成大器者不可缺少的必然条件，而浮躁则是高调人走向失败的陷阱。成功者知道稳健处世，而失败者只知心浮气躁，急于求成。成功的人最终因稳重而走向成功，而失败的人也正是因为急躁而掉落深渊。

千万别心浮气躁

快节奏的社会生活，催生了一种浮躁的心态。大家随着这个社会像陀螺一般地转着，不停不息，做着不知疲倦的机械运动。这样就衍生了现代社会人的通病：心浮气躁。

2 现在的社会，很少有人喜欢诗词歌赋，也很少会有人喜欢“挥斥方遒”……肯德基、麦当劳宾客盈门，方便面、速食饼干大行其道。我们眼里看到的，只有高楼林立的钢铁森林，而体会不到“小桥流水人家”，“采菊东篱下，悠然见南山”的情怀。

人们都认为，浮躁的“快餐生活”可以制造出高效的人生。殊不知，这浮躁的心态扼杀了多少“真善美”，扼杀了多少条生命——

“高速”发展经济并没有缔造出更多的富翁，只缔造出了许多家破人亡的人间悲剧。而今的经济萧条，就是多少人浮躁心态拥集而成的。

其实，天空总是虚无缥缈的。只有脚踏实地行走，才不会有一脚踏空的危险。多少成功的人士都曾告诉我们这样的道理：

华人首富李嘉诚被美国《时代》杂志评选为全球最具影响力的25位企业界领袖之一。李嘉诚创办的长江实业是香港的第一大企业集团。然而，纵观他的创业历程，极为深刻地体现了不急不躁、脚踏实地的精神。

在李嘉诚14岁的时候，他的父亲不幸病逝，为了帮助母亲养活三个弟

妹,李嘉诚不得不辍学谋职。从此以后,李嘉诚用自己的双肩挑起了这个家庭的重担。为了生计,李嘉诚开始四处找工作。但是,在那兵荒马乱的年月,到处都是失业的人,当时的李嘉诚一没有学历,二没有什么突出的才干,身体单薄得干力气活也显得难以胜任。

因此,要找一个赖以糊口的工作,也不是件容易的事情。但现实很残酷,残酷得都不允许他绝望——每天,李嘉诚一大早就出门,满大街地找工作。每走到一个店铺门口,他都进去问人家要不要招伙计。

功夫不负有心人,有一家茶楼的老板看他为人忠厚老实,待人态度也不错,正好茶楼的生意也非常好,就收留了李嘉诚,让他在茶馆里当烫茶的跑堂。从此,年仅14岁的小嘉诚,踏进了复杂的社会,开始了顽强拼搏的人生旅程:

每天,在天还没完全亮的时候,茶楼就要开门,到午夜还有客人逗留。这样早出晚归的生活,就是李嘉诚当时艰辛的真实写照。

未成年的小嘉诚,每天清晨5点左右上班,当同龄人还在睡梦中时,他就从温暖的被窝中爬起,披着晨露,赶到茶楼,准备茶水及茶点。而他晚上回家时,已经是夜深人静,每天工作时间长达十多个小时。这对于一个尚未成年的孩子来说,简直是一场严峻的考验与磨炼。但是,一想到母亲和弟妹,一种责任感便在李嘉诚的心头油然而生。他知道:自己就是整个家庭的支柱,就是再艰难也得拼下去。当时很多人都下南洋去“淘金”,期待一夜暴富。但是,李嘉诚并没有那样做,认为那样太不可靠了。他不为所动,沉住气,脚踏实地地努力着。

李嘉诚的舅舅,非常疼爱李嘉诚,为了让他每天能够准时上班,就买了一只小闹钟送给他。李嘉诚特意将闹钟调快了几分钟,以便能最早赶到茶楼工作。他的吃苦肯干,很快就得到了茶楼老板的赏识,李嘉诚也成了茶楼中加薪最快的一位伙计。

到了17岁那年,在茶楼已经做了3年的李嘉诚,大胆地迈出了一步:到一家塑料厂应聘当推销员。要想做一个出色的推销员,首先要勤奋,要能

跑，这一点对于李嘉诚来说，不在话下，以前在茶楼里跑堂，能连续十几个小时不落座，也不感到腰酸腿痛。

做了推销员后，为了节省路费，李嘉诚上下班从不乘车，四五里路，都是以步代车；出外联系业务，一个上午，他就能在偌大的香港大街上往返一个来回。而且，每天李嘉诚都会比其他的推销员多工作好几个小时，其他人工作8小时，他就工作成倍的时间，天天如此。不仅如此，李嘉诚深知自己的知识有限，无论工作有多么繁忙，他总是利用仅有的闲暇时间到夜校进修，补习文化。很快，李嘉诚凭着自己的勤奋好学和精明能干，创下了出色的业绩，成了全公司的佼佼者。次年，李嘉诚升任部门经理，两年后又被提升为这家塑料带制造公司的总经理。

经过几年艰苦生活的磨砺，李嘉诚逐渐成熟起来。他深知：干推销虽然取得了一定的成绩，但自己毕竟还只是一名高级“打工仔”，自己所管理的塑料企业、塑料公司的财产毕竟是董事长的，企业的成败与他自己个人的关系并不大，这使得他十分渴望向社会证明自身的价值。于是，李嘉诚下定决心要自立门户。

两年后，李嘉诚毅然辞去了总经理一职，尝试创业，几年来他省吃俭用积蓄了7千港元，全部用作创业资金，并向叔父及堂弟借了四万多元，创办了自己的塑料厂，并取荀子《劝学篇》中“不积小流，无以成江海”之意，将厂名定为“长江”。从此，香港多了一个工业企业“长江塑料厂”。

经过李嘉诚的努力，长江塑料厂日渐兴旺，工厂的年利润也猛升到上千万港币。李嘉诚成了老少皆知的“塑料花大王”，从当初一个茶楼跑堂到掌管一个企业的千万富翁，李嘉诚靠着自己的不急不躁的心态，脚踏实地，在香港闯出了自己的一片天地。

后来，眼光敏锐的李嘉诚，再一次敏锐地捕捉到了商机，果敢做出了进军房地产业的决定。李嘉诚以独特的经营方针和策略、把握时机的准确和果断、超凡的毅力和信念，步步为营，节节高升，最终登上了亚洲首席大富豪的宝座，成为称雄亚洲的超级富豪。

