

易中天教授在著作《闲话中国人》中谈到，
人生有三“得”，即沉得住气、弯得下腰、抬得起头。
这确实是古往今来成大事者不可或缺的精神气质与处世准则

人生三境

{沉得住气，弯得下腰，抬得起头}

“沉得住气、
弯得下腰、抬
得起头”是对
成熟人生经验
教训的体悟，
是对迈入社会年
轻人的忠告，是
当代社会值得
倡导的处世准
则，也是每位
有理想、有抱
负的有志之士
的必备素质。

何菲鹏 编著

中国华侨出版社



人生三境

何非鹏 编著

{沉得住气，弯得下腰，抬得起头}

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生三境:沉得住气,弯得下腰,抬得起头 / 何菲鹏编著. —北京:
中国华侨出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5113-0698-2

I. ①人… II. ①何… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 183642 号

人生三境:沉得住气,弯得下腰,抬得起头

编 著 / 何菲鹏

责任编辑 / 梁兆祺

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/22 字数/281 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0698-2

定 价 / 38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编:100028

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

Preface

易中天教授的《闲话中国人》曾提到，人生要有三“得”：沉“得”住气、弯“得”下腰、抬“得”起头。这三“得”，实际上乃是古往今来成大事者不可或缺的精神气质和处世准则。

有了这三得，你可以在浮华中守正，在矮檐下蓄势，更可以在机遇中爆发。这三得，是一座指路成功的灯塔，更是开启成功大门的钥匙。

第一“得”，沉得住气。这是一个人成熟的标志，是成大事的基础。且看曹刘“煮酒论英雄”，刘备沉得住气，方有后来三分天下；项王大设“鸿门宴”，刘邦沉得住气，才有后来垓下之胜。沉着冷静、不骄不躁，在平静中蓄势，在最恰当的时机爆发，这样的人才能取得大的成就。

第二“得”，弯得下腰。能弯得下腰的人，能顾大局、识大体，懂得委屈求全，以图后事。韩信忍得胯下之辱，才能涤荡四方；司马迁忍得宫刑之戕，方著史家绝唱。刚则易断，韧则弥坚，能屈能伸，动心忍性，只有受得了委屈的人，才能当得了大任。

第三“得”，抬得起头。抬头，展现的是君子坦荡的优雅自信，彰显的是压不倒、摧不垮的凛然正气。人只有抬得起头，才能看得清时局，才能把握住机会，最终成就自我、走向成功。

这本《人生三境：沉得住气、弯得下腰、抬得起头》将这三种人生的



大智慧汇集在一起，力求帮助读者领略各种精髓，真正能做到遇事沉着、厚积薄发，见微知著，最终走向人生的最高峰。

全书根据这三种人生大智慧，分为三篇：

上篇从心智、谋略、情绪、语言、行动五个方面阐释“沉得住气”的人生智慧。将沉着冷静对于人生成功的点点滴滴加以详解，让读者能够真正领悟“沉住气、成大器”的至理。

中篇是将委曲求全、低调行事的智慧延伸到人生的积累实力、厚积薄发、承受磨难、低调示人、和谐人际的五个领域。让读者能够在种种不同得境遇下体悟“先低就而后高成”的人生大智慧。

下篇讲人只有抬得起头才能知大势、识取舍、了长短、晓得失、明进退，才成最终走向成功，而这一篇正是从这五个维度尽显“抬得起头”的真谛。

本书语言生动、逻辑缜密，道理与故事相结合，文字灵动而深刻，让人读起来爱不释手、深有体悟。相信当你手捧此书的时候“沉得住气、弯得下腰、抬得起头”的人生智慧已经开始融入你的灵魂，人生的成功已经在不远处向你招手。

目 录

content

上 篇

◆ 沉住气的人生才能成大器 ◆

第一章 承载寂寞,忍耐苦痛:心志上要沉得住气

- 害怕寂寞就别追寻梦想 2
- 寻梦的旅途是孤寂的,承载不了寂寞的人,永远到达不了自己向往的那个梦。
- 要有“十年磨一剑”的心态 5
- 十年磨一剑,霜刃未曾试;沉得住气才能厚积薄发,一鸣惊人
- “熬”是一种力量 9
- 齐天大圣在老君炉中苦熬四十九天而成火眼金睛,“熬”是一种力量,一旦爆发,必定惊人。
- 学会耐心等待时机 11
- 十年不鸣,一鸣惊人,耐心等待时机,才能一战功成
- 别在成功之前倒下 14
- 倒在终点前,就等于从未开始,世上可惜之事,莫过于此
- 得意切莫忘形 17
- 人生总有得意时,但是得意也要保持低调,记住“锐者易折”的道理
- 暂时“低就”是为了将来“高成” 20
- 能积弱,才能图强,扮得了猪,才能吃得到老虎



第二章 胸藏甲兵,腹隐韬略:谋略上要沉得住气

舍万乘之尊,得天下之势 25
 忍辱负重,韬光养晦,只有最坚忍深沉的人才最有可能成功

要顾全大局,学会作壁上观 28
 鹬蚌相争,渔翁得利,此作壁上观之智也

抱头藏尾,伺机而动 32
 蛇团成一团,为的是发出最凌厉的攻击,抱头藏尾,伺机而动,一击必成

软硬兼施,是最高层次的手腕 35
 有人吃软不吃硬,有人吃硬不吃软,软硬兼施,天下通吃

抓住机遇,趁势而为 41
 机会可遇不可求,抓住机遇,趁势而为,方显智者本色

欲擒故纵,欲取先予 43
 舍不得孩子套不着狼,欲擒故纵,欲取先予,古今成大事者,必深谙此道

强攻不下,不妨侧面迂回 46
 强攻硬打,取败之道;侧面迂回方含胜利之机

知己知彼,才能百战百胜 49
 知己之长处,知敌之弱点,以己之长攻敌之短,方能百战百胜

第三章 鲁莽是魔,冲动是鬼:情绪上要沉得住气

情绪失控就会方寸大乱 53
 失控的情绪会蒙蔽你的双眼,让你方寸大乱,做出有违常理之事

有胸怀才能沉住气 56
 包藏宇宙之机,胸怀天下之志,这是成大事者的优良品质

感情用事要不得 60
 感情用事,不成熟者的最大缺陷

心浮气躁是人生的大敌 64
 人生如练武,心浮气躁永远只会让你走火入魔,自废武功

心急吃不了热豆腐 67
 成功不是急出来的,急功近利只会让人误入歧途



别自乱阵脚	69
-------------	----

遇事慌张、不战自乱的人只能把自己的手脚缠上,唯有沉着冷静,方能成就大事

第四章 舌底生事,祸从口出:嘴巴上要沉得住气

用笑脸面对嘲笑	73
---------------	----

用笑脸面对嘲笑;姿态越低沉,胸怀越博大

避免无谓的争论	77
---------------	----

无谓争论——费口舌,伤和气,永远不会有结果

别向人炫耀小聪明	79
----------------	----

聪明反被聪明误,这就是小聪明的害处;炫耀自己,无形中就是贬低别人

说话别太直	83
-------------	----

做人要直,说话要弯,这是处世的至理

话不说死,留有余地	86
-----------------	----

别把话说死;不把别人逼到绝路,也是给自己留有余地

想好了再去说	90
--------------	----

三思而行,想好再说,说话经大脑,人缘才会好

有理不在嗓门大	93
---------------	----

没人喜欢大嗓门,因此我们要以理服人,而不是以嗓门服人

话说三分,点到为止	95
-----------------	----

逢人只说三分话,未可全抛一片心;成全他人,保护自己

第五章 动如脱兔,静如处子:行动上要沉得住气

少说空话多做事	99
---------------	----

说一百句空话不如做一件实事,成功永远是做出来的,而不是说出来的

多去耕耘少言收获	103
----------------	-----

成功要尽人事而听天命,多去耕耘少言收获,收获就会在不经意间找上你

做得越多离成功就越近	106
------------------	-----

所谓“干”事业,就是说做得越多,离成功就越近

专心致志地做事	111
---------------	-----

三心二意、好高骛远永远成不了大事,专心才是成功的最佳途径

- 有张有弛,文武之道 114
弓弦勒得太紧就会崩断,有张有弛才能做成大事
- 完成小目标,实现大目标 117
大目标是由小目标组成的,完成一个个小目标,会让你体会到一步步走向成功的快感
- 认真做好每一件小事 120
大成功是由小成就组成的,只要一步一个脚印,认真做好每一件小事,成功就在不远处
- 凡事按计划行事 124
计划是为了让做事更有目的性,严格执行计划才能保证自己不会偏离航向

中 篇

◆ 弯得下腰,不肯“低就”的人难有“高成” ◆

第一章 鲤鱼曲身,猎豹拱背:弯腰是出击前的蓄势

- 做人要有方有圆 128
知方圆、懂应变,即能坚守原则,又知随机应变,这才是成功者的处事原则
- 莫以眼前论成败 131
英雄总有落魄时,一时的困境不能代表一世都会窘困
- 该求人时就求人 135
打肿脸充胖子的滋味不好受,想好受,就得求别人别挥拳
- 虚心才能求教 ①
人非生而知之,虚心多学,才能提升自我
- 谦恭大度人相助 141
海纳百川,有容乃大,只有大度,才会“得道多助”
- 爬得越高,只能摔得越重 144
居高位而不知低调,飞扬跋扈,到头来总有墙倒众人推的一天

第二章 凤凰涅槃,方见美丽:弯腰是蝉蜕般的嬗变

- 示弱使你成为强者 147
 示弱才不会为人所忌,才会有厚积薄发,成为强者的可能
- 放低身价,才能抬高自己 150
 无论一个人水平多高,能力多强,只有放下架子,别人才愿意接纳你
- 退让是成功的第一步 153
 处处争先只会头破血流,能进能退才是成功者的智慧
- 柔弱可以胜刚强 156
 刚则易折,柔可保身,因此刚不可久,柔能克刚
- 不能忽视细节 159
 细节有时决定命运,任何一点疏失都可能让人生的航船偏离理想的航道
- 百忍能成钢 163
 炼钢需要千锤百炼,成事要能忍气吞声
- 甘坐“冷板凳” 166
 坐得住“冷板凳”,才能成得了大事业

第三章 白梅易折,翠竹难断:弯腰是压力下的韧性

- 肯吃苦才能成大事 170
 吃得苦中苦,方为人上人,这是老祖宗留下的至理名言
- 成功就是沉下心的坚持 174
 困难在沉静的心灵面前就如纸般脆弱,坚持这种心境,成功就在不远处
- 丢掉浅尝辄止,捡起永不放弃 177
 永不放弃是强者的性格,浅尝辄止是懦夫的标签
- 能躲勿惹,化解压力 180
 晋人退避三舍而胜楚人——惹不起,躲得起;先骄敌,后败敌
- 弯直之道,进退有度 183
 能弯能直,进退有度,大丈夫也
- 学会在黑暗中探寻光明 186
 “黑夜给了我黑色的眼睛,我却用它寻找光明”



做人要有屡败屡战的精神 189

刘邦曾数败于项羽,但垓下一战而定江山,其屡败屡战的精神吾辈当效仿之

第四章 收敛锋芒,不骄不狂:弯腰是愚钝中的机智

人生难得是糊涂 192

聪明反被聪明误,人生难得是糊涂

只知道该知道的 195

知道该知道的,是智慧;知道不该知道的,是祸害

在人前把智慧藏起来 198

智慧是自己用的,不是给人看的,知道的人太多了,智慧就不灵了

别显露自己的意图 202

被人一眼看穿了真实意图的人,只会与成功渐行渐远

大智若愚才能成大事 204

大智若愚,大巧若拙——古今成大事者的共同特点

装疯卖傻,迷惑对手 207

没人会在意疯子,没人会算计傻子,装疯卖傻恰是你最好的掩护

别让自己成为众矢之的 210

枪打出头鸟,早起的虫儿被鸟吃,别让自己成为众人攻击的对象

第五章 隐忍宽容,谦恭礼让:弯腰是人际中的和谐

盛气凌人不讨好 214

盛气凌人——展示一个人浅薄的最佳途径

宽容是一种境界 217

世界上最宽阔的是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的则是人的胸怀

相逢一笑泯恩仇 220

相逢一笑泯恩仇——没有人愿意为自己多树敌人

冤家宜解不宜结 223

冤家宜解不宜结——没有人不向望自己朋友遍天下

狭路相逢，未必动勇 227
 路留一步，退让三分——并不是一切情况下都是狭路相逢勇者胜

得理也需让三分 230
 做事莫要做太绝，得理也需让三分——适可而止，让别人对你心服口服

个人得失少计较 233
 不计较个人的得失，往往会让人得到更多

下 篇

◆ 抬得起头，昂首阔步迈向辉煌 ◆

第一章 智者静观，明者远见：抬头是为了知大势

给人生一个明确的航向 238
 有目标，才有将来——给人生一个明确的航向

规划好时间才能成就美好未来 241
 人生如朝露，岁月不回头——规划好时间才能成就美好未来

追求卓越是迈向成功的基石 243
 只有心比天高的人才有可能成就令天下动容的丰功伟业

“成功就是看你跟谁在一起” 246
 物以类聚，人以群分——成功就是看你跟谁在一起

“英雄就是做他能做的事” 249
 了解自己的长处，充分发挥自己的长处，否则成功就只能是空想

方向比速度更重要 251
 南辕北辙，速度再快又有有什么用？

第二章 两弊相衡，两利相权：抬头是为了知取舍

洞悉你的对手 254
 把对手的情况尽量了然于胸，才能知道用什么办法来对付他

不能一条道跑到黑 256
 只顾低头狂奔，从不抬头看路——成功路上的大忌



塞翁失马,焉知非福 259
 有时失去也是一种获得

坦然面对人生的得与失 262
 得之坦然,失之淡然,争其必然,顺其自然

见好就收,过犹不及 265
 别让贪得无厌谋杀了你的成功

功成身退,天之道也 267
 要学会急流勇退,不可以贪恋名利,否则就很容易前功尽弃

第三章 要见自己,更见别人:抬头是为了知长短

学会认识自己 271
 古希腊石碑上雕刻的箴言:“你要认识你自己”,这是人类恒久的课题

做自己的事,管别人怎么说 275
 有时别人是站着说话不腰疼,所以只要认定是对的事,就放手去做吧,别管他人怎么说

有错就要肯低头 278
 人非圣贤孰能无过,没有对错误的正确认识,就不会握有通向成功的钥匙

爱别人才能爱自己 282
 我为人人,人人为我,一个只爱自己的人永远不可能得到别人的爱

做主宰自己命运的人 285
 我命由我不由天——把命运牢牢地掌握在自己手中

为自己注入“源头活水” 289
 学习是成功之源,只有不断学习,才能保持进步,让前路一片坦途

第四章 回顾来路,仰望前途:抬头是为了知得失

不断进取,才能遥遥领先 293
 生命本身就是一个不断进取的过程,只有保持好这个势头,才能在社会中抢得一席之地

用慧眼发现生活中的美 296
 没有善于发现美的眼睛,也就没有敢于赢得成功的心



让拼搏成为一种习惯 299

努力拼搏可以过一生,庸庸碌碌也可以混一辈子,你选择哪种

把精力用在发展才干上 303

人的精力是有限的,只有把精力集中在提高自身能力,才有可能走向成功

知识比财富更有价值 306

钱财之物,来得快去得也快,只有知识永远不会背叛你

勤奋成就美好人生 309

“虽然只用把小斧,多次的砍伐,也能砍下坚硬的橡树。”——莎士比亚

关键时刻,背水一战 312

要想成功,只靠稳健是不够的,必须要有背水一战的勇气和破釜沉舟的决心才行

第五章 学会抬头,勇对挫折:抬头是为了知进退

危机之后就是转机 315

所谓“危机”,既包含“危”,更包含“机”

心往宽处想 318

自轻自贱的人,早晚会被自己给击倒;心往宽处想,这世界上就没有过不去的坎

超越痛苦就能成就自己 321

人需要经历痛苦与折磨才能真正成熟起来,只有超越了痛苦,才能真正成就自己

成败只在一念之间 324

有时,成功和失败只在一念之间;因此,我们就更要学会谨慎地选择

逆境中要自救 327

人若处于逆境,只有自己才是自己的救世主

经得起磨难才能经得起挑战 331

磨难是人生最好的教科书,不经历这一课就永远无法面对真正的挑战

别被失败击倒 334

胜败乃兵家常事,人生有高峰也有低谷,一旦被失败击倒,就永远失去了反败为胜的机会

人生三境

上篇

沉住气的人生才能成大器

人生在世，全活一口气，无论是志气、勇气、才气亦或是傲气，总之一要沉住。这是一个人事业的开始，更是成熟的标志。正所谓“一忍可以支百勇，一静可以制百动”。人生就如航行在大海中的一只小船，只有在狂风巨浪中沉得住气，把稳掌舵，才可能扬帆远航，笑傲江湖。

第一章

承载寂寞,忍耐苦痛
心志上要沉得住气

害怕寂寞就别追寻梦想

寻梦的旅途是孤寂的,承载不了寂寞的人,永远到达不了自己向往的那个梦。

也许,很少有人能具体地说清寂寞到底是什么,但它却从来不曾消失过,反而如影随形,存在于每个人的心中。

有时,寂寞是一种考验。是否耐得住寂寞,是对坚守的考验:有的人能够守住精神的底线,有的人却成了道德的叛徒。同时,也是对修炼的考验:有的人面对诱惑,从容镇静,能够参悟人生的真谛,有的人却被生活所控,跌到地狱的深渊。

守得住寂寞不一定都能通向成功,但所有的成功必来自与寂寞奋争的过程。可以说,耐得住寂寞是生命真正成熟的重要标志之一,因为这需要一种对人生高尚的信念,对梦想强烈的追求,以及坚韧的持守力和意志力。唯有此,人生始有所成。



李时珍的家族世代从医，世代长者都是远近闻名的“铃医”。李时珍的父亲李言闻是当地的名医。在当时社会中，民间医生的地位很低，李家常受官绅的欺侮。因此，父亲决定让二儿子李时珍读书应考，以便一朝功成，出人头地。

李时珍自小体弱多病，然而性格刚直纯真，对空洞乏味的八股文不屑一顾。自十四岁中了秀才后，又三次到武昌考举人，均名落孙山。于是，他放弃了科举做官的打算，专心学医，并向父亲表明决心：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难。”

李言闻被儿子的坚诚所打动，终于同意了李时珍的要求，并精心加以辅导。在父亲的启示下，李时珍认识到，“读万卷书”固然重要，但“行万里路”更不可少。于是，他穿上草鞋，背起药筐，在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，远涉深山旷野，足迹遍及河南、河北、江苏、安徽、江西、湖北等广大地区，以及牛首山、摄山（古称摄山，今栖霞山）、茅山、太和山等大山名川。

他深入实地进行调查，遍访名医宿儒。每到一地，就虚心向各种人物请教，其中不乏有采药的、种田的、捕鱼的、砍柴的、打猎的。其中，连《神农本草经》都说不明白的“芸苔”，就是在一位种菜老者的指点下，经过察看实物而得知的：芸苔实际上就是油菜，头一年下种，第二年开花，种子可以榨油，于是，这种药物便在他的《本草纲目》中一清二楚地解释出来。

如此种种，李时珍既“搜罗百氏”，又“采访四方”，搜求民间验方，观察并收集药物标本。经过长期的实地调查，他搞清了许多药物存在的疑难问题，终于万历戊寅年（公元1578年），完成了《本草纲目》的编写工作，先后历时27年。

全书约有190万字，52卷，载药1892种，新增药物374种，载方10000多个，附图1000多幅，成了我国药物学的空前巨著。其中纠正前人错误甚多，在动植物分类学等许多方面有突出成就，并对其他有关学科