

范文哲◎著

零分贝突破



[以低姿态
到达人生的别样境界]

上善若水 于无声处听惊雷 厚德载物 从平常里觅真我



零分贝是一种手段，以低姿态做事才能于无声无息中最大限度地接近目标；
零分贝更是一种境界，历经生活的磨炼，洞悉是非短长与人情冷暖之后，知道轰轰烈烈不是真，
平淡才是生活的真谛。

中国华侨出版社

零分贝突破

范文哲◎著

[以低姿态到达人生的别样境界]

上善若水 于无声处听惊雷 厚德载物 从平常里觅真我



零分贝是一种手段，以低姿态做事才能于无声无息中最大限度地接近目标；
零分贝更是一种境界，历经生活的磨炼，洞悉是非短长与人情冷暖之后，知道轰轰烈烈不是真，
平淡才是生活的真谛。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零分贝突破/范文哲著. - 北京: 中国华侨出版社,
2006. 4

ISBN 7 - 80222 - 104 - 8

I. 零… II. 范… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030518 号

零分贝突破

著 者/范文哲

责任编辑/海 元

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 20 字数 300 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2006 年 7 月第一版 2006 年 7 月第一次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 7 - 80222 - 104 - 8/G · 91

定 价/28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E - mail: overseashq@sina. com

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708



前言 | C o n t e r |

人活一辈子,总是希望自己的生命更有价值、更有意义,希望收获很多,终此一生了无遗憾。然而有多少人能得到这一切呢?大多数人都是在红尘路上盲目地奔波着,迷乱地寻找着,他们需要一种可以帮他们实现美好愿景的精神罗盘,于是就有了这本书——《零分贝突破》。

零分贝是一种宁静、淡泊的生存状态,在这种状态下,贪婪、燥热、钻营、喧嚣都无法再困扰你,你的生存质量也被极大地提高了。然而,达到了这个境界也还不够,我们希望你能以此为基准再次突破,达到人生的至高境界。

突破是为了在零分贝状态中活得更惬意,而零分贝又是突破的最佳方式,那么,二者到底是谁成就了谁!?或者这二者本就是相辅相成的,是最完美的一个结合体。

零分贝理念适用生存的方方面面,从事业到爱情,从处世到心灵,让你想不明白、琢磨不透的一切,其实都可以在零分贝理念中找到解答。

活得累。为什么累?因为你的欲求太多,名望、声誉、金钱、成功……你把这些一股脑儿地压在了自己的肩上,活得累也就不是什么奇怪的事了,



所以你的累通常是心太累。而零分贝理念就是为了让让你活得成功又不累而准备的。追求名利没什么过错,可你不能把心思全部用在这上面,弄得“得即高歌失即休”,终日多愁多恨。在零分贝理念里,对这些身外之物的态度应该是追求而不沉溺,心态上始终平和自然,当你不再费尽心机地追逐名利时,它们自己就会找上门来。

事难成。事情能不能做好,不仅要看你的能力,还要看你做事的方法和态度。没有积极进取的姿态,没有突破自己的雄心,那么即使有再好的条件、再多人帮你,到最后恐怕还是一事无成。

做人难。做人其实并不难,关键是看你能否在处世的高标准和做人的低姿态之间找到平衡。零分贝理念相信,一个能够低姿态做人的人,其处世标准必定很高。低姿态就像一张护身符,有了它,你就不会遭遇嫉妒的毒箭、你就可以少受攻击,退可以明哲保身,进可以养精蓄锐、突破前进。这样一来,做人想不成功都难。

零分贝,一种由低到高的伸展,一种对平庸的突破。读过此书,我们希望你能够对自己有个全新的认识,对生命有更深层次的领悟,让这本书成为你的人生驿站吧!片刻的休整后,你将获得的是更精彩的人生!



目 录

上篇：突破瓶颈才能提高人生层次

生活中,你渐渐感到自己越来越脆弱,遇到的困难、问题越来越多,毫无疑问,你是遇到了人生的瓶颈,如果不想就此沉沦,那么就必须在各个方面不断地寻求突破,这是非常重要的,一次突破意味着一个层次的提升,当你在突破中战胜了自己,你也就达到了一个全新的人生境界。

第一章 在逆境中修炼自己 (2)

生活中,谁敢说自己没有遭遇过逆境?仕途失意、生活不顺,甚至喝凉水塞牙的事都可能摊上。然而逆境也不全然是件坏事,逆境是最能锻炼人的,只要你敢于突破,你反而会从中受益良多。

面对逆境,如果你退缩了、避让了,那么逆境就会牢牢地缠住你,但如果你能不畏惧逆境,不断寻找突破的机会,那么,一切令你烦恼的艰辛和厄运便会如风中残叶被一扫而光。

逆境阻挡不了你前进的脚步 (2)

逆境是一块试金石 (2)

不经历风雨,怎能见彩虹 (3)



逆境中的选择	(5)
不绝望就有希望	(6)
绝境是一种考验	(6)
用希望“爆破”人生逆境	(7)
突破失望情绪的重围	(9)
退一步可跨越千重山	(10)
要忍常人不能忍	(10)
隐忍是一种进攻	(11)
以退为进是真高明	(12)

第二章 劈开束缚你的名缰利锁

(14)

面对名利,再洒脱的人也总有看不开的时候,于是有人为名痴、为利狂,然而名利注定生不能带来,死不会带去,争名夺利最后总是一场空。

“天下熙熙,皆为利来;天下攘攘,皆为利往”,大千世界,芸芸众生大都逃不了这四个字:追名逐利。很多人为了名利一生奔波,一生劳顿,一生你争我夺,他们被名缰利锁束缚住了,根本不知道什么是真正的生活,等到发白齿摇的时候,再回顾自己的一生,才发现自己的生命是如此乏善可陈,如此的淡然无味,只可惜这时再想回头已经太迟了。

还记得《红楼梦》中的“好了歌”吗?“世人都晓神仙好,只有功名忘不了”,谁是坐对大好风物而能看淡虚名浮利的人呢?

繁华总被雨打风吹去	(14)
财富的沉重需要“卸载”	(14)
精神自由的束缚	(16)
繁华只是梦境,需要零分贝的“点醒”	(18)
不求虚名才能安身立命	(19)
虚名最是累人	(19)
神人无功,圣人无名	(20)
突破名利关	(22)
金钱买不到开心滋味	(22)
黄金做成的枷锁	(22)



财富会把人压垮	(25)
快乐由心而生	(27)
欲望是最重的包袱	(28)
贪欲是痛苦的源泉	(28)
何必奢恋身外物	(29)
放弃是快乐始发站	(31)
淡泊是一杯心灵咖啡	(31)
绕开物欲与浮躁	(31)
扫净心中杂念	(33)
最难得是平常心	(35)
得失之心别太重	(35)
每种生活都有得失	(35)
挑战失去的噩梦	(37)

第三章 放开手脚才能突破平庸

(38)

没有人甘于平庸,但却很少有人能突破平庸,这是因为人们往往被束缚住了手脚,不敢尝试,太过保守,结果只能坐困愁城,最后成为平庸得不能再平庸的人。

应该说每个人都有出人头地的愿望,都有成就大事的雄心,然而生活中,却很少有人能放开手脚,为了自己的目标大干一场。以往的经验,对自己的不自信,对未知事物的恐惧束缚了他们。其实你应该明白,没有艰苦的努力,就无法品尝成功的甜美;没有挑战风险的勇气,你就永远也得不到成功的机会。

不必一条路走到黑	(38)
定式思维无法适应环境	(38)
与时俱进才不会被淘汰	(39)
更新观念,改变生活	(41)
敢创新才能有突破	(42)
把“烫手山芋”变成“摇钱树”	(42)
做第一个吃“螃蟹”的人	(45)



创新是金矿	(46)
成功藏于细节	(47)
化腐朽为神奇的创意	(47)
灵感来自小事	(48)
一双善于发现的眼睛	(50)
富贵宜向险中求	(52)
勇气决定命运	(52)
风险中的机遇	(53)
做大事不能太保守	(55)
你没权力看不起自己	(56)
自卑与自信	(56)
学会相信自己	(57)
信心可以培养	(59)
扔掉你的优柔寡断	(60)
致命的优柔寡断	(60)
混乱中的决断	(62)
该出手时就出手	(63)
换个角度看错误	(64)
错误中的宝藏	(64)
面对错误的态度	(65)
吃了亏要长记性	(67)
行动是惟一的真理	(67)
惰性的沉沦	(67)
想到就要做到	(69)
行动决定一切	(71)

第四章 脑子活一点才能无往不胜

(72)

一些人做人不成功,做事不顺利,往往是由于他们受限于一些僵化的标准,一些死规则,因为他们不懂得变通,不能适应环境,无法突破人生僵局。

俗话说:流水不腐,人活不输。做人做事都应该灵活一点,随机应变、见



招拆招。如果自己的标准已经无法适应社会,那么就要干脆地丢掉它,突破它,别让它影响了你的人生,一句话,做人做事一定要灵活,人生才能无往不胜。

做个“识时务”的人	(72)
可爱的“小人”	(72)
好女也嫁二夫	(74)
创造天时地利	(75)
抓住你的机遇女神	(76)
等不来的机遇	(76)
灵活的头脑和鹰的眼光	(78)
机会只有一次	(79)
越过固执的路障	(80)
关羽的固执	(80)
放弃是一种解脱	(82)
突破自以为是	(84)
丢掉你的“书生气”	(85)
“百无一用”的书生	(85)
“学生式”的鲁莽	(86)
六经注我开生面	(87)



中篇：零分贝是最高效的突破方式

当今社会，人们开始渴望有一种全新的生存状态来突破眼前的喧嚣和浮躁，回归轻松、恬淡的生命境界，于是零分贝生存理念成了人们最佳的选择。你感受过雪落无声的潇洒，兰绽空谷的悠然吗？当你把自己的生存境界调整至零分贝的状态时，你会发现生活中的纷扰繁杂，是非矛盾都无法再左右你，宁静与安详已经降临。

第一章 真空中的心之所恋..... (90)

“心静自然凉”，人们之所以会迷失自己，往往是因为心里有太多的杂音，这让他们不知何去何从。因此我们要学着把心灵放到零分贝的世界里，当一切杂音都消失以后，你就会知道自己想的是什么，对你来说最珍贵的是什么。在零分贝的真空中沉淀自己吧！这样才能听清心灵的声音。

镜中的鲜花，水中的完美	(90)
完美的误区	(90)
完美主义者的悲剧	(92)
缺陷美胜似完美	(93)
生命的那一束烟花	(95)
一场生死一场梦	(95)
生与死的“零”距离	(96)
跨越死亡的鸿沟	(97)
富贵的人清贫的心	(100)
污浊中的富贵	(100)
“一簋食、一瓢饮”的幸福	(101)
安贫乐道新说	(103)
放下执著找乐去	(104)
执著中的苦涩	(104)
一段声色一段灰	(106)



“消融”执著的绝妙良方	(107)
拥有的就是最好的	(109)
打开过去的心结	(109)
最珍贵的是现在	(110)
珍视你的所有	(112)
念好自己的那本“经”	(113)
别人的“好日子”	(113)
不平衡的心理	(115)
上帝是公平的	(116)
能享受平凡是种福气	(117)
奢侈的平凡	(117)
平凡者更幸福	(119)
平凡中的不凡之处	(120)
让心灵面向阳光	(121)
心里的阳光	(121)
无法承受之重	(123)
何妨笑对人生	(124)

第二章 成功路上的零分贝法则

(126)

零分贝的理念是凝聚着成功的智慧,它告诉我们只有摆正了自己才能有所作为。在失败面前要保持波澜不惊的心境,在诱惑面前要有不动如山的意志,不犹豫、不消沉、不呆板,在岔路口面前坚持自己的选择,对任何状况都能泰然处之,如果能够做到这些,那么不用怀疑,你正走在通往成功的大路上。

弯路是另类的捷径	(126)
没有绝对的弯路	(126)
迂回而行	(128)
兜个圈子试试	(129)
跳槽别跳得太“勤快”	(130)
在“跳槽”的名义下	(130)



积极地工作	(131)
三思而后行	(133)
做好士兵才能当将军	(134)
外交官的起点	(134)
海市蜃楼的诱惑	(136)
九层之台,起于垒土	(137)
扔掉自卑,你也能成功	(138)
你是最优秀的	(138)
成功的关键	(140)
接纳自己,欣赏自己	(142)
没有人注定要失败	(143)
跌倒后的爬起	(143)
选择成功	(144)
失败是踏脚石	(145)
我思考我成功	(147)
仓促行事的代价	(147)
先判断再决定	(148)
走一步看三步	(149)
不得不割舍的诱惑	(150)
闯过“多纳尔关口”	(150)
小利的诱惑	(152)
清醒的放弃	(154)
坚守住最初的梦想	(154)
一粒梦想的种子	(154)
梦想的价值	(157)
石头的梦想	(158)

第三章 走出纷扰的饮食男女

(159)

走进爱情,充满幻想的男女才发现,它原来是如此复杂,如此脆弱:比较、争吵、猜疑、失落、背叛……你感到疲惫、忧郁、烦躁不安,这份情感绝不



如你当初想象的美好。到底是哪里出了错呢?爱情是一支优美自然的曲子,只有在静悄悄的时候你才能听清它,让心里的躁动平静下来吧!在零分贝的世界里,你才能得到满满、浓浓的爱。

别把爱人绑得太紧	(159)
拴在腰带上的丈夫	(159)
“囚禁”妻子的男人	(161)
爱情的距离	(163)
不爱那么多,只爱一点点	(164)
爱情中的迷失	(164)
不要爱到十分	(165)
爱的独立	(166)
浪漫是婚姻	(167)
平实是一种浪漫	(167)
亲情式的爱情	(168)
浪漫终归于平凡	(170)
不要站在成功男人的背后	(171)
风光的另一面	(171)
疲惫的女人	(172)
告别凌霄花	(173)
爱是彼此包容	(174)
闭上一只眼睛	(174)
扔掉鸡毛蒜皮	(176)
包容彼此差异	(177)
比较是在谋杀爱情	(179)
别翻陈年旧账	(179)
比较的代价	(181)
已逝之情不可恋	(183)
别闯进那片“情感禁区”	(183)
放纵的代价	(183)
错的对不了	(185)



婚姻的毒药	(187)
婚姻中的事业与爱情	(188)
微妙的平衡	(188)
角色的迷失	(189)
找到黄金分割点	(190)

下篇：在高标准与低姿态之间找到平衡

一个人想在社会上立足，无非是要做好两件事：高标处世，低调做人。也就是说要以出世的精神做入世的事情。翻阅历史，注目现实时，你会发现，越是低调做人者，往往越能成就大事；越是功成名就者，往往越是低调做人的典范。而零分贝理念就是强调在高标准处世与低姿态做人之间找到一个微妙的平衡点，让自己在不显不露中成就事业，在声名显赫时持盈若亏；在繁杂世事中保护自己、发展自己、成就自己。

第一章 做老实人 干聪明事

(194)

用零分贝理念处世，你就会发现做人做事其实很简单。做人要做老实人，放低姿态，稳住心气；做事就要做聪明事，把机巧藏在笨拙里，这样就能够平衡外界与自我的关系，在混乱中找到和谐。

做老实人，干聪明事，关键是要在高与低、进与退、强与弱之间找到平衡，只有见容于人，进而为人们所悦纳、赞赏之人才能成就一番事业。老实做人与聪明做事之间并不冲突，只要你主动放低姿态，并遵循一定的成事策略去做，那么你就可以摆正自己、摆平人心。

别在嘴上占便宜	(194)
吃亏的“刀子嘴”	(194)
“辩论家”的错误	(195)
得理还要饶人	(197)



藏在愚笨后的聪明	(199)
最“笨”的做法	(199)
范蠡的愚笨	(199)
不要自作聪明	(201)
多让人才能做好人	(202)
吃亏就是占便宜	(202)
宽容是福	(203)
谦和的好处	(205)
不与人争最稳当	(206)
两虎相争,必有一伤	(206)
别争得太明白	(208)
给人留余地	(210)
沉默是最有效的“金刚罩”	(211)
不辩自明的手段	(211)
无声中的有声	(212)
慎言求平安	(213)
做个以德报怨的“好好先生”	(215)
大人不计小人过	(215)
宽在宽恕	(216)
选择忘记	(218)
老实但不能无用	(219)
傻干不可取	(219)
老实人也求回报	(222)
忍气吞声有限度	(224)
老实人更要有眼力劲儿	(225)
看清你的处境	(225)
老实不等于笨	(226)

第二章 低姿态才能穿越人生“安全通道”

在每个人的内心深处都有一种张扬自己的欲望,而在零分贝的生存理



念里,张扬只是一种虚无的标榜,是处世的大忌,轻易展露锋芒,处处胜人一筹就会让很多人心理不平衡,嫉妒、怨恨、打击报复就会接踵而来。因此零分贝理念提倡做人姿态要低,中愚守拙,不显不露,这样才能保全自我。而低调做人也是赢得人生,成就事业的最佳姿态,越是能做到这一点的人,才越能得大成,成大器。

真人轻易别露相	(227)
“野心”外露成靶子	(227)
不鸣则已一鸣惊人	(228)
“露”要选时机	(230)
平起平坐不讨人嫌	(231)
“架子”无用	(231)
丢掉优越感	(233)
保持本色	(234)
糊不糊涂走着看	(235)
真糊涂与假糊涂	(235)
人生难得是糊涂	(237)
假糊涂真聪明	(238)
得意之时别忘形	(239)
耳边长鸣警钟	(239)
有时当做无时想	(240)
越得意越谦卑	(241)
会装傻才是真精	(243)
“傻瓜”的胜利	(243)
日本人的大智若愚	(244)
愚钝是保护伞	(246)
不出风头才能笑到终场	(248)
“功高”是种危险	(248)
不可一世的代价	(250)
别做的太“出格”	(251)
才高外露害死人	(253)
心高不能气傲	(253)