

# 人生三境

低得下头 沉得住气  
经得起诱惑 耐得住寂寞  
看得透人 想得开事

思履一编著



吉林文史出版社



# 人生三境

思 履 编著



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生三境 / 思履编著. -- 长春 : 吉林文史出版社,  
2019.2

ISBN 978-7-5472-5842-2

I. ①人… II. ①思… 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(2019)第021939号

## 人生三境

出版人 孙建军  
编著者 思履  
责任编辑 弭兰 杨卓  
封面设计 韩立强  
出版发行 吉林文史出版社有限责任公司  
地 址 长春市人民大街4646号  
网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)  
印 刷 天津海德伟业印务有限公司  
版 次 2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
字 数 199千  
印 张 8  
书 号 ISBN 978-7-5472-5842-2  
定 价 38.00元

## 前言

悠悠岁月中，人只不过是匆匆过客。我们只有从容走过，无须彷徨、犹豫和茫然，脚踏实地走好每一步路，才能使自己的人生充满色彩，达到理想境界。人生如此美丽，犹如清凉的月光、醉人的花香和清新的空气，弥漫、浸染在人生旅途中。面对烟雨花落温暖的春，面对绿叶婆娑热烈的夏，面对果实累累酣畅的秋，面对雪花覆地纯净的冬，我们怀着一种感激，去体验那超越平凡的无极之境。

“低得下头，沉得住气”是一个人成熟的标志，是成大事的基础。俗话说：“直木遭伐，水满则溢；地低成海，人低成王。”历史上、现实生活中常常有这样一些人，他们很有能力，也不乏干劲，但为人傲气十足，处处把头抬得很高，不屑于屈就现实生活有意或无意设置的一些低矮“门槛”，这些人最终只能处处碰壁，被撞得头破血流，不但成就不了任何事业，甚至连容身之所都没有。低得下头，是一种智慧，更是一种能力。低头不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。低头做人，可以使自己站得更稳，更容易被别人接受。“低”既是成功之要诀，又是处世之良方，唯有懂得低头，有朝一日才能出头。会低头，方能沉住气。着眼全局，审时度势。在平静中蓄势，在最恰当的时机爆发。低得下头，才能为人们所容纳、赞赏和钦佩；融入人群，营造和谐的人际关系；沉得住气，才能暗蓄力量，悄然前行，在不显山不露水中成就一番事业。达到这种境界，便

可鲜花掌声等闲视之，挫折灾难坦然承受。

“经得起诱惑，耐得住寂寞”是成功必经之路。成功是我们所追求的，幸福是我们所渴望的，但我们要想达到目标，先要战胜两个无法躲避的“敌人”——诱惑和寂寞。这个世界充满了各种各样的诱惑，像金钱、美色、名誉、地位、权力等等，几乎是无处不在。诱惑的力量是无比巨大的，它能使人失去自我、迷失方向、掉入生活的深渊中。用定力抵制诱惑，虽会落寞一时，却能幸福一生。喜剧大师卓别林曾说：“学会说‘不’吧！那样你的生活将会美好得多。”诱惑是外扰，寂寞是内忧。寂寞是成功的基石，是成功前的蓄积。只有耐得住寂寞，才有时间和精力去刻苦钻研、奋然前行。少了物质的羁绊，少了心灵的纷扰，做事情就会更加投入和专注。寂寞不一定都能通向成功，但所有的成功必有一段在寂寞中奋争的过程。寂寞考察心境，诱惑考验定力。想要成功，就要耐得住寂寞；想要幸福，就要扛得住诱惑。承受不住平淡和寂寞，抵挡不了欲望和诱惑，成功与幸福将永远是我们的梦想。

“看得透人，想得开事”是为人处世的智慧。在瞬息万变的社会中，要想取得成功、实现理想，或是想生活得惬意安稳，是需要一定技巧的。而在众多的技巧中，不可不注意的就是察言观色——这种能从细微处看透人心的能力。我们每个人无时无刻不在与人打交道，学会从细微的事中了解他人的个性、心理，是帮助我们打开人际交往之门的钥匙。正如孔子所说：“视其所以，观其所由，察其所安。人焉廋哉？人焉廋哉？”不管与什么类型的人交往，只有了解别人内心，看明白周围的人和事，才能做出相对应的准备和调整，投其所好，左右逢源，才能在人际交往、社会生活中更轻松、更有把握。唯有看得透的人，才能想得开，才不会因生活中的小事而生气，才不会斤斤计较，才不会为过多的选择而纠结，也不会抱怨生活的不如意。人在想得开的时候，其心灵之门便是敞开的，什么都能看得清楚，

人生的是是非非便能解开。那么，你就会被快乐和幸福所拥抱。一个人在看得透、想得开的时候，目光会盯着光明的前方，生命则处于一种开放和旺盛的状态。能看淡生活中的一切时，生命则处于一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的和谐状态。

《人生三境》一书主要讲解三种人生境界，它们分别是：低得下头，沉得住气；经得起诱惑，耐得住寂寞；看得透人，想得开事。本书从历史和现实中取材，对“人生三境”进行了深入浅出的阐释，睿智而富有哲理的观点和看法，能让读者在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备智慧，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题。让我们在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。这些凝聚着无数前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。只要你深刻领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，创造成功人生。

# 目录

## 上篇 低得下头，沉得住气

### 第一章 地低则为海，人低品自高

地低成海，人低为王 .....	2
韬光养晦，藏锋露拙 .....	4
天之道，不争而善胜 .....	6
适者才能生存 .....	7
无为而治方成大事 .....	9
为人谦虚显修养 .....	10
以弱示人，以智取胜 .....	12
若取之先予之 .....	13
得饶人处且饶人 .....	15
和气之间共成事 .....	16

### 第二章 低下头，成就自信人生

在逆境中潇洒走一回 .....	18
再苦也要笑一笑 .....	19
把磨难当做一笔财富 .....	21
不在意寒蝉的讥笑 .....	23
不因耻辱而消沉 .....	24
别让不如意破坏平和的心境 .....	26
面对挫折，永不放弃 .....	27

在挫折中学习，在苦难中成长 .....	29
在逆境中抓住机会 .....	32

### 第三章 放下“身段”才能提高“身价”

身在红尘，骄傲需要弯下腰来 .....	34
敢于低头是魄力，更是能力 .....	36
自满导致毁灭，谦虚打造未来 .....	38
放低自己才能飞得更高 .....	40
保持低姿态更易成功 .....	42
低调的人拥有更多的发展机会 .....	44
最大的智慧是知道自己无知 .....	46
敢于承认自己不如人 .....	48

### 第四章 在低头处低头，在舍得处舍得

不同的选择，不同的人生 .....	51
以退为进，绕指柔化百炼钢 .....	52
退，意在“半途而废”，而非半途而废 .....	54
“舍”只是“得”的另一个名字 .....	57
大舍大得，小舍小得 .....	58
存心舍弃，会有加倍的获得 .....	59
过于戒备反而失去更多 .....	61
隐忍退让，放长线钓大鱼 .....	62
关键时刻懂得务实妥协 .....	64

### 第五章 低调做人，高调做事

志当存高远 .....	66
坚守信念，拥有希望 .....	68
放低自己，抬高别人 .....	70
接受你无法改变的 .....	72
不要把自己当做大人物 .....	74

仰头走路势必被撞 .....	75
穷困是成就大业的资本 .....	77
规避风头，走顺畅人生路 .....	78
主动做事，就是自我创造 .....	80

## 中篇 经得住诱惑，耐得住寂寞

### 第一章 面对诱惑，给欲望设个底线

欲望让你的人生烦恼不安 .....	84
欲望是一条看不见的灵魂锁链 .....	86
名利不过是生命的尘土 .....	88
尘世浮华如过眼云烟 .....	91
最长久的名声也是短暂的 .....	93
可以有欲望，但不可有贪欲 .....	94
放弃生活中的“第四个面包” .....	96
过多的欲望会蒙蔽你的幸福 .....	98

### 第二章 淡看繁华，拒绝诱惑

身外物，不奢恋 .....	101
放弃复杂欲求，恢复简单生活 .....	104
艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园 .....	106
金钱不是唯一能满足心灵的东西 .....	108
金钱的生命在于运动 .....	109
虚荣浮华，幸福却在减少 .....	112
把赚钱当做乐趣，而不是负担 .....	114
把钱花在最需要的地方 .....	116
用平和的心态发掘你的第一桶金 .....	117

### 第三章 在诱惑中坚守，在寂寞中坚持

不要迷失自己 .....	121
--------------	-----

永远笑对生活 .....	123
好心态要守住 .....	124
成功有时需要等待 .....	126
成为金钱的主人 .....	128
卸下人生中不必要的负累 .....	130
名不可简成，誉不可巧立 .....	131
循序渐进才是做事的根本 .....	134
不要舍近求远，机遇就在你身边 .....	135
人生之路分阶段，到啥阶段唱啥歌 .....	137

#### 第四章 舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌

功名利禄过眼忘，荣辱毁誉不上心 .....	140
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 .....	142
自律方能有条不紊 .....	143
拥有怎样的格局，就拥有怎样的成功 .....	145
舍弃眼前的诱惑，才有最后的辉煌 .....	147
名前“不亢”，名后“不骄” .....	149
忠诚工作，不争小利争前途 .....	151
看轻得失，不争局部争全局 .....	153

#### 第五章 宁静致远，寂寞中的智慧之光

心非静不能明，性非静不能养 .....	156
行事自如，静界决定境界 .....	158
忍受痛苦和孤独是人生的必修课 .....	161
从容是如何炼成的 .....	163
常怀平常心，生活就对了 .....	166
生活即道场：品味生活中的“禅境” .....	168
慢慢来，别总是马不停蹄地赶路 .....	170

## 下篇 看得透人，想得开事

### 第一章 看懂人心，建立良好人际关系

读懂人心才不会雾里看花 .....	174
多一分理解，就能少一分摩擦 .....	175
解读表情的能力是人际和睦的关键 .....	177
听懂话里的“弦外之音”，交往才能顺利进行 .....	179
亲善，是一切交流的基础 .....	180
良好的人际关系加速成功的进程 .....	181
每个人都喜欢与自己相似的人 .....	183
适当重复对方的话，以获得好感 .....	184

### 第二章 洞悉人性，满足他人心理需求

让出谈话的主动权，满足他人的倾诉欲 .....	186
别人得意之事挂在嘴上，自己得意之事放在心里 .....	187
任何时候都要维护他人的自尊 .....	189
让别人感觉他比你聪明 .....	191
不把别人比下去，不被别人踩下去 .....	192
成全别人好胜心，成就自己获胜心 .....	194
灵活变通，避开敏感处不得罪人 .....	196
发现他人优点，巧妙赞美 .....	197

### 第三章 揣摩心理，与他人有效沟通

看清谈话对象的身份，然后再开口 .....	200
好话也得看准时机说 .....	202
得体的幽默最能取悦人心 .....	204
实话要巧说，坏话要好说 .....	206
别人郁闷时，多说理解的话 .....	208

绕个圈子再说“不” .....	210
适当地随声附和，让交流更顺畅 .....	212
多说“我们”，变成自己人 .....	214

#### 第四章 明心见性，成功结交陌生人

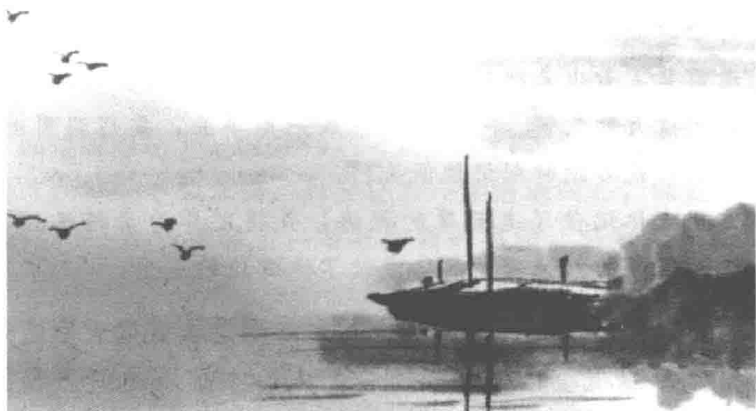
首因效应：第一次见面就留下好印象 .....	217
谈谈相似经历，成为“同道中人” .....	218
直呼其名，缩短彼此的心理距离 .....	220
来点幽默，对方更乐意向你靠近 .....	222
微笑，赢得他人好感的法宝 .....	223
把握好开头的5分钟，攀谈就会自然而然 .....	225
接触多一点，自能陌生变熟悉 .....	228

#### 第五章 别较真，别为小事生气

做人不可过于执着 .....	230
不幸人的一大共性：过分执着 .....	232
凡事不能太较真 .....	234
放掉无谓的固执 .....	236
不要让小事情牵着鼻子走 .....	237
换种思路天地宽 .....	239
下山的也是英雄 .....	241
苛求他人，等于孤立自己 .....	243

上篇

# 低得下头，沉得住气



## 第一章

# 地低则为海，人低品自高

## 地低成海，人低为王

低调是成就伟大事业的起点，它“进可攻、退可守”，是一种看似平淡，实则高深的处世谋略。低调而为，初看起来好像比较消极。其实它并不是委曲求全、窝窝囊囊做人，而是通过少惹是非、少生麻烦的方式暗蓄力量、悄然潜行，以便更好地展现自己的才华，发挥自己的特长。纵观古今，那些经得住历史沉淀的事，那些取得成功的人，更多的得益于低调而为的处事原则。

美国开国元勋之一富兰克林年轻时，去一位老前辈家中做客。当他昂首挺胸地走进那座低矮的小茅屋时，只听“砰”的一声，他的额头撞在门框上，顿时青肿了一大块。

老前辈笑着出来迎接说：“很痛吧？你知道吗，这是你今天来拜访我最大的收获。一个人要想成一番事业，要想洞明世事，练达人情，就必须时刻记住低头。”

富兰克林记住了老前辈的教诲，并将之奉为金科玉律，最终，这种低调为人处世的品格成就了他辉煌的一生。

万丈高楼平地起，每一个成功者，都是从低处、卑微处慢慢做起的。降低姿态，寻找机会的人，才能最终到达成功的巅峰。

尼采言：“一棵树要长得更高，接受更多的光明，那么它的

根就必须更深入黑暗。”

很多年前，一位年轻的日本女孩得到了步入社会的第一份工作——到东京帝国酒店当服务员，她要负责的工作是：洗马桶。

面对这样一份卑微甚至有些不堪的工作，对喜爱洁净，从未干过粗重活的女孩来说，心里不由产生了一些障碍。

“光洁如新”是检验这份工作的标准。这四个字意味着什么，她当然知道。虽然工作的机会很难得，但她还是犹豫了。关键时刻，酒店的一位前辈用实际行动给她上了一堂非常重要的人生课。首先，这位前辈用心地一遍遍擦洗着马桶，洗完后，他用杯子从马桶里盛了一杯水，一饮而尽，丝毫没有勉强之感。此时的她恍然大悟，从此痛下决心：“就算一生洗厕所，也要做一名最出色的洗厕人！”

从此以后，她成为一个全新的、振奋的人，工作质量也达到了“光洁如新”的标准，赶上了那位前辈的水平。当然，为了检验自己对工作的信心，为了证实自己的工作质量，也为了强化自己的敬业精神，她不止一次地喝过厕水。在迈好了这人生关键的第一步后，她踏上了成功之路，开始走向人生的巅峰。

这个洗厕所的姑娘名叫野田圣子，是日本一家著名商社的董事长，她的名字在日本家喻户晓，她的事迹被广为传诵，她也被看作是从低处走向成功之巅的典范。

回过头想一下，低处并不可怕，可怕的是失去了向上攀登的勇气；卑微不是末路，只要还有一颗进取的心。低处并非全无希望，只要坚持努力，做好要做的事情，总有峰回路转的时候。

山不言其高，并不影响它的耸立云端；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。

## 韬光养晦，藏锋露拙

俗话说：“人在屋檐下，不得不低头。”意思是说人在权势与机会不如别人的时候，要能低头退让，随机应变，保持一时的低调。就如古钱币的外圆内方，“边缘”要圆活，“内心”要守得住，有自己的目的和原则，将此当作磨炼自己的机会，借此取得休养生息的时间，以图将来东山再起。《三国演义》第二十一回“曹操煮酒论英雄，关公赚城斩车胄”讲的就是刘备韬光养晦的故事。

刘备因实力微弱不得不投靠曹操，大英雄难掩落寞，一旦寄人篱下，纵有千般雄心壮志，也只化得一声唯唯诺诺。刘备深知曹操乃多疑之人，自然容不得一个与自己同样野心勃勃的人。为防曹操谋害，他就在住处后院种菜，亲自浇灌，以为韬晦之计。关羽、张飞对此颇为不解，问刘备如此这般是为何，刘备回道：“这不是二位兄弟所能理解的。”

一天，曹操派人请刘备去赴宴，刘备不知曹操用意，心里不免忐忑。席间，曹操与刘备谈到了天下的英雄人物，二人细数了袁术、袁绍、刘表、孙坚等人，不过曹操对这些人都不屑一顾。紧接着，曹操突然说道：“若论天下英雄，只有您和我曹操了。”刘备闻听此言，大吃一惊，手中所持的筷子不觉掉到地上。正巧这时外面雷声大作，刘备便借此机会俯下身去拾起筷子，口中说道：“一震之威，乃至于此。”曹操笑着说：“大丈夫也怕雷震吗？”刘备说：“圣人云‘迅雷风烈必变’，怎能不怕呢？”这样，把自己闻言失态轻轻掩饰而过，而通过此举，曹操也就不再怀疑刘备胸有大志了。

几天以后曹操又请刘备喝酒，席间忽然有人来报，说淮南的袁术要和淮北的袁绍准备联合抗曹。刘备放下酒杯，当即表示愿带兵前往沙场。从此，刘备远离了曹操的监控，并最终成就了霸业。

《孟子》中说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”一个“动心忍性”，将所有的屈辱都包含殆尽，为所有的忍耐立下了名目。人生于天地之间，要想成就一番大事业，不是那么容易的，要忍受常人不能忍受的艰苦磨炼。这种磨炼首先是意志品质的修炼，优秀的意志品质不是生来就有的，靠的是后天的培养造就。良好的道德品质的养成，不仅要靠社会、家庭的教育，更主要的是靠自我教育、自我磨炼，忍耐人性不成熟到成熟的过程，这就是修身的工作。

然而，很多人却不懂得这个道理，取得了一些成功和荣耀之后，总是喜欢在别人面前炫耀，或者倚仗自己权高位重就恃强而骄，锋芒毕露。如此一来，便会得罪许多人。素来以傲慢无礼、举止粗鲁而闻名于世的赫鲁晓夫就尝到过锋芒毕露的尴尬滋味。

1957年，美苏首脑举行会谈，美国总统尼克松应邀出访前苏联。在此之前，美国国会通过了一项《关于被奴役国家的决议》。这一决议遭到赫鲁晓夫的激烈抨击，本来他可以采取比较得体的方式表达自己的看法，但赫鲁晓夫选择了一个既有失身份，又有失国人尊严的方式。

在美苏首脑会谈中，他指着尼克松吼道：“这项决议很臭，臭得像马刚拉的屎！没有什么东西比那玩意儿更臭了！”

在这种关系到国家和民族尊严的场合，尼克松当然也不甘示弱，他知道赫鲁晓夫年轻时曾当过猪倌，就一字一句地说：“恐怕主席先生说错了，还有一样东西比马粪更臭，那就是猪粪。”

列夫·托尔斯泰说：“大多数人都想改变这个世界，却极少有人想改变自己。”我们经常是按照自己的愿望去为人处世，本来是棱角分明，还自以为是光芒四射。其实，在我们刻意显示出才华的时候，我们的才华已经减少了很多，因为我们的刻意，才华已经没有了它原来的光芒。所以，真正的低调者能够做到：“以能问于不能，以多问于寡，有若无，实若虚。”