

生存智慧丛书

屈伸韬略

让你不战而胜的兵法秘笈

智慧者 善屈善伸
经验者 可屈可伸
修养者 能屈能伸
谋略者 大屈大伸

善于忍耐 蓄力以待

■ 殷涵 著



能屈能伸 必然是高手

从中国历史风流人物——刘邦 刘备 刘伯温
的屈伸韬略中可窥一斑

让你不战而胜的兵法秘笈

屈伸

韬略



- 智慧者 善屈善伸
- 经验者 可屈可伸
- 修养者 能屈能伸
- 谋略者 大屈大伸

善于忍耐 蓄力以待

ISBN 7-5634-1175-5



9 787563 411757 >

ISBN 7-5634-1175-5/G · 147

定价：19.80元

生存智慧丛书

屈伸韬略

智慧者 善屈善伸
经验者 可屈可伸
修养者 能屈能伸
谋略者 大屈大伸

善于忍耐 蓄力以待

■ 殷涵 著



让你不战而胜的兵法秘笈

生存智慧丛书

屈伸韬略

殷涵 著

中国·吉林

延边大学出版社

责任编辑:金永彪

责任校对:杨 波

封面设计:翟树成

生存智慧丛书——屈伸韬略

殷 涵 著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市北林印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:12.5

字数:250 千字 印数:5000 册

2001 年 3 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1175-5/G·147

(全四册共 79.20 元)定价:19.80 元

能屈能伸 必然是高手

从中国历史风流人物——刘邦 刘备
刘伯温的屈伸韬略中可窥一斑

前言

“大丈夫能屈能伸”，这是一条经千古锤炼而锻造陈酿的古训，多少风云人物英雄豪杰都因善屈善伸而叱咤风云，所向披靡。

回首中国千年历史，总结帝王将相几多兴衰成败，不难得出：“能屈能伸”是大丈夫立志成业的精髓要义，是博大精深、包罗万千的大哲理、大智慧。

立大志：需以“屈”处世。

成大业：要靠“伸”显才。

诸葛亮躬耕南阳，姜子牙渭河垂钓，可谓屈；而孔明一席“指点江山三分天下”之豪言，姜尚一杆“无钩钓鱼愿者上钩”之狷态，可谓伸。

屈是遇锋芒时的“避让”，是居安思危的退让，处世让一分为天下先，负辱退一步海阔天空。

伸是相机而动的“趋进”，是该出手时就出手的气概，逞雄才得时机为佳，争锋芒先下手为强。

战国时，越王勾践，卧薪尝胆，食粪为奴，受尽了屈辱。此时之“屈”可谓前无古人后无来者。荏苒数载，他养

屈伸韬略

精蓄锐，暗中积蓄实力，趁吴王夫差小视而淡忘他时，猛然“伸”出云霄，顶天立地，威风无比，一举溃败吴国，称霸诸侯。卧薪尝胆的典故成为一段千载相传的佳话。

善于“屈伸”者，有忍的精神，有让的胸怀，有糊涂的智慧，有痴傻的清醒；是大智慧与大容忍的结合体，是笑傲人生的大哲人。

善于“屈伸”者，有刚毅勇猛的沉着，有沉静蕴慧的平和。善“屈”善“伸”者能承受大喜悦与大悲哀。真正善“屈”善“伸”者，行动时干练、迅捷，不为感情所累；退避时能审时度势，全身而退，且一旦时机再现定会适机而动东山再起。真正的善“屈”善“伸”者，没有失败，只有沉默，是面对挫折与逆境积蓄力量的沉默。

智慧者善屈善伸；

经验者可屈可伸。

修养者能屈能伸；

谋略者大屈大伸。

成大业者，必定能大屈大伸。

大屈，即是大公、大诚、大信、大智、大和的体现。

大伸，即是大功、大业、大成、大立、大德的展示。

朋友，如有兴致，读罢这本《屈伸韬略》，你就会发现，善于屈伸，将是你不战而胜的上善兵法。

目 录

第一章 智慧者善屈善伸 (1)

“屈”与“伸”，乃苦乐同在，祸福相依，成
败相生。俗语云：大丈夫有起有伏，能屈能
伸。不屈不伸，小屈小伸，善屈善伸。

顺其自然是大伸	(2)
克人欲中屈，存天理中伸.....	(4)
委屈求全图后伸	(6)
大丈夫一屈值千金	(8)
想伸不能伸	(13)
柔中屈，刚中伸.....	(16)
丧气无处伸	(21)
在“装呆作痴”中求伸	(25)
大节不屈是硬汉	(30)
在“变”中求伸	(34)
在“退让”中求伸	(37)
恭让为屈，息事为伸.....	(40)
身可屈，志不可屈.....	(43)
折了腰，屈了志.....	(45)

屈伸韬略

智慧中屈,道义中伸·····	(48)
气度宽宏,伸也长远·····	(50)
“装病”求伸·····	(52)
口服为屈,心服能伸·····	(56)
洁身自好,不屈权势·····	(59)
敢伸不畏险·····	(61)
不屈不挠是好汉·····	(64)
创业是屈业,宽恕是伸志·····	(66)
营造能屈能伸的良性循环·····	(68)
以死伸志,振兴国民·····	(70)
以忍为屈,心中有数·····	(73)
仕途中难屈,诗境中求伸·····	(78)
伸不成,遗憾心·····	(81)
躲不是屈,避不是伸·····	(85)
以节俭为屈,以知足为伸·····	(88)
欺硬是硬汉,怕理是屈理·····	(91)
顺境中谨防伸过头·····	(94)
俊杰善屈伸·····	(97)
幽默是屈伸的技巧·····	(101)
笑是屈伸的艺术形式·····	(103)
硬汉不屈身也不屈志·····	(105)
大屈者心量大·····	(106)

第二章 经验者可屈可伸 (108)

屈,是一种难得的糊涂,一种“水往低处流”的谦恭。伸,是以退为进的谋略,以柔克刚的内功,以弱胜强的气概。

路在屈中伸.....	(109)
琢玉是屈,成器是伸	(111)
智者善屈己,愚者强伸头	(114)
屈磨锋,伸闻香	(117)
别往他人头上伸.....	(123)
屈也要找准靠山.....	(126)
见好便伸.....	(129)
方中屈,圆中伸	(132)
人在屈时要耐得住.....	(137)
有胆气就能伸志.....	(140)
为情可屈,为义可伸	(143)
欲过多,伸无度	(146)
明中见屈,达中见伸	(149)
宽容是大伸.....	(151)
私心重,屈伸走邪门	(153)
话说死了难屈,路走绝了难伸	(155)
从方便他人中求伸.....	(159)
官大能屈小.....	(162)

屈伸韬略

屈中见智慧,伸中见能耐	(164)
在机变中屈,在安稳中伸	(169)
先投靠山,然后求伸	(172)
为国敢屈,为民敢伸	(175)
吃亏是屈,无祸是伸	(179)
从知己中求伸	(181)
随风而屈,回头无险	(184)
心不亏,伸也硬朗	(186)
屈你门,求我伸	(188)
在磨难中求伸	(191)
好好先生好屈伸	(194)
屈于颂扬,伸于诽谤	(197)
阴影过后见伸	(199)
纵欲者,伸也不长久	(201)
随缘见机,屈伸有度	(203)
反身是屈,自诚是伸	(207)

第三章 修养者能屈能伸

往就是屈,来就是伸,物质有屈伸的变化更替,但其总量却没有增加和减少。

知足者屈也无形,伸也无形	(210)
在机遇中求伸	(213)

目 录

伸中有人情味·····	(215)
在借中求伸·····	(218)
随弯而屈,随屈而伸 ·····	(221)
从“装得像”中求伸·····	(225)
人到该屈处,不屈也得屈 ·····	(228)
假阳是屈,乘疏见伸 ·····	(231)
伸不能“蛇吞象”·····	(234)
屈中伸,贵似金 ·····	(237)
伸要把准时机·····	(241)
强伸惹大祸·····	(244)
勤俭是伸之德·····	(246)
伸而不傲真君子·····	(249)
屈之过分是贪徒·····	(252)
借梯上楼,顺势而伸 ·····	(254)
泥中求伸,根基不稳 ·····	(256)
能屈能伸,当片“绿叶” ·····	(259)
从醉中求伸·····	(261)
伸要有门路·····	(264)
从“降人才”中求伸·····	(267)
忍是屈,屈而无忧 ·····	(270)
在静中求伸·····	(273)
只伸不屈,必遭祸殃 ·····	(278)
在沉默中求伸·····	(280)

屈 伸 韬 略

忍是屈的真章·····	(283)
不休是屈，休才能伸·····	(285)
嫉妒他人，屈了自己·····	(287)
破罐中藏不得伸·····	(288)
屈伸于“理”、“法”·····	(290)
祸福在屈伸中转化·····	(293)

第四章 谋略者大屈大伸····· (295)

深事深屈，浅事浅屈；远事远屈，近事近屈；大事大屈，小事小屈——是能屈能伸、大屈大伸的作略。

精明中屈，糊涂中伸·····	(296)
在安中屈，在治中伸·····	(298)
以理服人，先屈后伸·····	(301)
难中见屈，成中见伸·····	(304)
留青山是暂时的屈·····	(309)
该伸就伸，当屈则屈·····	(314)
自强者必有大伸·····	(317)
屈居一地，不受颠簸之险·····	(321)
在回头浪中见伸·····	(325)
随时而屈，随机而伸·····	(328)
知足就是伸·····	(331)

目 录

碰了钉子方知屈·····	(334)
顶住压力求伸·····	(337)
善中见屈,福中见伸·····	(339)
人人心中有一屈·····	(342)
暂停是屈,出击是伸·····	(345)
淡泊中屈,明志中伸·····	(347)
解结是屈,排冤是伸·····	(349)
伸不久居好回头·····	(351)
为民敢伸,遇恶不屈·····	(355)
屈中求伸,大有学问·····	(358)
仗义是德,贪心难伸·····	(361)
在“霜”中屈,在“甜”中伸·····	(363)
从饶人中求伸·····	(366)
从“挪”中求伸·····	(368)
英才是屈才·····	(371)
各逞其智,不相屈让·····	(373)
在“浪”中求伸·····	(376)
善屈者有善伸·····	(379)
屈于“不息”,伸于“行健”·····	(382)

第一章 智慧者善屈善伸

屈，是一种难得的糊涂，一种“水往低处流”的谦恭。

屈，是困境中求存的“耐”，在负辱中抗争的“忍”，在名利纷争中的“恕”，在与世无争中的“和”。

伸，是以退为进的谋略，以柔克刚的内功，以弱胜强的气概。

伸，是“无可无不可”的两便思维，是“有也不多，无也不少”的自如心态，是“不战而胜”的上善兵法。

“屈”与“伸”者，乃苦乐同在，祸福相依，成败相生。俗语云：大丈夫有起有伏，能屈能伸。不屈不伸，小屈小伸，善屈善伸。

大屈，即是大公、大诚、大忠、大孝、大信、大智、大仁、大义、大勇、大和等十大美德的体现。

大伸，即是大功、大业、大成、大立、大起、大兴、大德、大政、大计、大略等十大伟业的展示。

顺其自然是大伸

不把世俗的称赞与非议看作是光荣和耻辱,心里才有区分光荣和耻辱的标准。

“四十不惑”是指人过 40 之后,做人处世能从容不迫,心平气和。这并非是说年过 40 便可对世事麻木到无动于衷的程度,只是 40 开外的人应该有足够的阅历和智见,洞察人世间哭哭笑笑、颠颠倒倒的情态,在相互对立的生活矛盾中发现其内在的必然同一。从而奋然摆脱并超越患得患失的心理焦虑,以得失两便的心情去过自己喜欢的生活。梁漱溟在《朝话》里对他的学生说:“我识人任事是非所长,所以有时会觉得苦。可是我不固执,几乎把我摆在哪里就在哪里,顺乎自然的推移,我觉得把自己的态度放得宽大好一点。‘不固执’,‘随缘’,多少有一点儒家‘俟天命’的意思。我自己每因情有所难,情有所牵,就顺乎自然地随着走。”

人生的许多烦恼都源于得与失的矛盾。如果单纯就事论事来讲,得就是得到,失就是失去,两者泾渭分明,水火不容,但是,从人的生活整体而言,得与失又是相互联系、密不可分的,甚至,在一定的程度上,我们可以将其视为同一件事情。不唯得失如此,诸如福祸、利弊、进退、成败、贵贱等也都像孪生姐妹一样彼此相倚相伏、难分难舍。这是中国人对于生活的一个普遍感受。我们不妨动动脑子认真想一想,在生活中有什么事情纯粹是利,有什么东西全然是弊?显然没有!所以,凡是明白人都晓得,天下之事,有得必有失,有失必有得,