

你别动气，动气就伤了和气；你别生气，生气就坏了元气；你别逗气，逗气就破了财气；
你若忍气，忍气便能神气。

古往今来，大凡有所成就、有所作为的人，忍耐都是他们一生中的座右铭。



· 肖染 / 编著 ·

不懂忍耐 就成不了大事



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

你别动气，动气就伤了和气；你别生气，生气就坏了元气；你别逗气，逗气就破了财气；
你若忍气，忍气便能神气。

古往今来，大凡有所成就、有所作为的人，忍耐都是他们一生中的座右铭。



· 肖染 / 编著 ·

不懂忍耐 就成不了大事



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不懂忍耐就成不了大事/肖染编著. —北京:企业管理出版社,2008.9

ISBN 978 - 7 - 80255 - 032 - 2

I. 不… II. 肖… 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(2008)第 123500 号

书 名:不懂忍耐就成不了大事

作 者:肖 染

责任编辑:逢 春

书 号:ISBN 978 - 7 - 80255 - 032 - 2

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100044

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:出版部:68414643 发行部:68414644 编辑部:68428387

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷:北京中印联印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:680 毫米×960 毫米 16 开本 15.125 印张 200 千字

版 次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



中国人常说：“你别动气，动气就伤了和气；你别生气，生气就坏了元气；你别逗气，逗气就破了财气；你若忍气，忍气便能神气。”

古人云：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”在二十一世纪的今天，竞争越来越激烈，人们承受的压力也越来越大。面对越来越大的压力，如何保持良好的心态，已成为许多人面临的共同课题。而“忍”就是一则我们保持良好心态的良方。

“忍耐”在某种积极意义上是中国传统文化的精华。孔子曰：“小不忍则乱大谋”；道家把“忍耐”看成是全身远祸的法宝；清代曾国藩则认为：“面对命运，忍耐似乎是走向成功的唯一法门。”人的一生是不断奋斗的历程，在这奋斗的过程中，必然有胜负，有得失，但只要具备忍耐的胸怀，不管有多大的压力，也会风平浪静、化危为安。在本书中将为您引入生活中的十二种忍耐情境：

第一章：明智之忍，形势决定策略。不懂得在小事上做到忍让的人，在大事上必然不可能平心静气；无法忍受一时之气的人，将会面对大风大浪；懂得忍让的人，才能够体会生活的其乐融融；懂得忍让的人，才能够学会生存；目光短浅，只为一时之气的人，永远学不会忍耐；真正的忍者，懂得以柔取胜。

第二章：福气之忍，吃亏者福大。忍一时怒气，吃小亏的人才不会在以后的生活中吃大亏；懂得有所收敛，懂得守拙的人，才不至于张扬过度，而吃亏太多；有时候吃哑巴亏并不是吃亏；明知吃亏，

吃在明处,才能够为他人所敬仰;在面对功劳时,懂得退让有时更是一种福气;后退一步才会不断进步,才会海阔天空。

第三章:性格之忍,不争一时之气。只有那些懂得忍住急躁、忍住自满、忍住好恶、忍住争斗、忍住怒火、忍住抱怨的人,才可以循序渐进,才可以轻松自在,以一种平和的心情去面对生活工作,才不会因为性格使然,而争一时之气。

第四章:策略之忍,人生进退自如。智者懂得采用不同的策略让他们的人生更有一番滋味。智者懂得弯曲、懂得妥协、懂得戒贪戒逸,懂得忍让有度,懂得耐住自己的性子,这样的智者才能够在自己的人生中永远扬帆前行,而不会因为一时的耐不住而停滞不前,甚至倒退。

第五章:金钱之忍,舍小利成大谋。人生总会有所得有所失,只有懂得舍弃小利、懂得在适当的时候忍受点委屈、懂得矮墙低头、懂得虚与委蛇、懂得忍受小败、忍受小事的人,才可以在大事上有所作为,才可以忍住这一时的小事而不至于因为一时的小事而失去成就大事的机会。

第六章:信义之忍,赢得良好人缘。与人交友时,要懂得诚信,懂得信义的重要性。只要那些懂得君子一言驷马难追、懂得朋友之交义字当先、敢挑大梁、满足众人愿望的人、敢于承认自己错误的人、可以为了长远利益而忍住恩怨的人、可以排除众议勇往直前的人,才能够赢得良好人缘,才能够与他人建立良好人际关系。

第七章:欲望之忍,心态永葆健康。心态决定一切,在当今社会中处处存在着欲望,如虚名、奢望、金钱、得失、声色、福祸,人们为了获得各种各样的东西,为了满足自己心中的欲望,而让自己的心灵不断地承受着过重的负担,而永远无法快乐起来。如果你懂得忍受心中的欲望魔鬼,就可以永葆健康心态。

第八章:工作之忍,职场步步高升。要想在竞争如此激烈的社会里,要想在自己的职场中不断获得高升,就必须懂得在工作的时候忍耐的艺术。对于上司应该采取服从的态度,再伺机进言,对于同事谦让合作,对于下属不要求全责备,善待客户,对客户采取合

作的态度,忍住职场上其他的诱惑,停止抱怨生活的不公,用微笑面对挫折,只要有这样才能够在职场上不断获得高升,才可以保持一颗轻松的心态。

第九章:为官之忍,学会八面玲珑。一个从政的人,同样应该懂得忍耐的好处。做官应该懂得话藏半分,不揭他人短的艺术;应该懂得停止派别斗争,全心全意为百姓服务;应该善于隐藏自己的短处,不让他人抓住你的把柄;懂得适时装装糊涂的人,才可能事事顺利;即使身居要职,也要懂得低调为人;只有懂得自嘲,能够谦虚处世的人才能够平淡地面对生活,才能够幸福快乐一生。

第十章:交际之忍,生气不如争气。与人交际时,不可避免会受人怀疑、遭人嘲笑、受人诽谤、遭人侮辱、受人嫉妒,只有懂得相信自己坚持自我,懂得我行我素的人,在面对他人嘲笑侮辱时,才能够做到能屈能伸,才能够做到更好,在遭受他人非议时,能忍受寂寞的人,才可能厚积薄发。

第十一章:处世之忍,待一鸣惊人。人活在社会上,不可能指望环境去适应你。只有懂得到什么山,唱什么歌;懂得不按常理出牌;懂得在必要的时候回头看看自己走过的路的人,才能够柳暗花明又一村;只有懂得水路不通,改走旱路,懂得条条大路通罗马的人才可以不断成功;适时让自己屈居第二,懂得休养生息;懂得声东击西,走向胜利的人,才能够在适时的时候反击一手,一鸣惊人。

第十二章:情感之忍,家和万事兴。家是每个人的港湾,只有在困难时能够相濡以沫;忍受住他人唠叨,情真意切地对待家人;懂得不计付出,用真爱感动家人;懂得抱怨并不能解决任何问题;懂得夫妻间相敬如宾;懂得家人之间的相互包容,才能够做到家庭和睦,才能够做到家和万事兴。

我们撰写这部书的目的,就是希望让忍耐成为我们每个人的大智慧。仔细品味本书的思想,会使你的人生更精彩、更理智、更灿烂,更受他人的尊重,会让你的人生更加快乐。



第一章 明智之忍,形势决定策略

❶ 小事不忍,大谋必乱	2
❷ 一时不忍,风浪滔天	5
❸ 忍让一下,其乐融融	7
❹ 懂得忍耐,学会生存	9
❺ 目光短浅,阻碍忍耐	12
❻ 做个忍者,以柔取胜	16

第二章 福气之忍,吃亏者福大

❶ 会吃小亏,不吃大亏	20
❷ 张扬太过,不如守拙	24
❸ 吃眼前亏,不是吃亏	27
❹ 明智吃亏,吃在明处	30
❺ 功劳当先,退让是金	33
❻ 后退一步,是为进步	36

第三章 性格之忍,不争一时之气

- 忍住急躁,循序渐进 42
- 忍住自满,骄军必败 45
- 忍住好恶,不露声色 48
- 忍住争斗,轻松自在 51
- 忍住怒火,心平气和 54
- 忍住抱怨,脚踏实地 57

第四章 策略之忍,人生进退自如

- 忍者善弯,刚者亦断 62
- 略微妥协,达到目的 65
- 忍贪戒逸,积极进取 68
- 弯者不折,柔者不碎 72
- 忍让有度,恰到好处 74
- 耐住性子,忍者无敌 77

第五章 金钱之忍,舍小利成大谋

- 舍弃小利,有大作为 82
- 受点委屈,赢得信任 84
- 矮檐低头,高堂昂首 87

❶ 虚与委蛇,铸成大事	91
❷ 忍受小败,成功长久	94
❸ 小事不争,大事齐备	97

第六章 信义之忍,赢得良好人缘

❶ 君子一言,驷马难追	102
❷ 朋友相交,义字为先	105
❸ 误会面前,容人解释	108
❹ 要想改错,先要认错	110
❺ 忍住恩怨,从长计议	112
❻ 大义面前,勇于忍让	115

第七章 欲望之忍,心态永葆健康

❶ 不求虚名,不增负累	120
❷ 奢望太过,败灭之根	123
❸ 口袋是穷,志气不穷	126
❹ 得失随缘,心如止水	129
❺ 远离声色,甘守平淡	132
❻ 福祸相生,不求不怨	135

第八章 工作之忍,职场步步高升

- 服从上司,伺机进言 140
- 谦让同事,合作多赢 143
- 对下不苛,清水无鱼 146
- 善待客户,合作是金 150
- 忍住诱惑,保持忠心 152
- 停止抱怨,笑对挫折 155

第九章 为官之忍,学会八面玲珑

- 话藏半分,不揭人短 160
- 派别斗争,到此止步 163
- 不露短处,不留把柄 165
- 装装糊涂,事事顺利 167
- 身居要职,保持低调 170
- 学会自嘲,谦虚处世 173

第十章 交际之忍,生气不如争气

- 忍受怀疑,相信自己 178
- 忍受嘲笑,我行我素 181
- 忍受诽谤,一笑置之 183

● 忍受侮辱,能屈能伸	186
● 忍受妒忌,做到更好	189
● 忍受寂寞,厚积薄发	192

第十一章 处世之忍,待一鸣惊人

● 到什么山,唱什么歌	196
● 不按常理出牌	199
● 回头看看,柳暗花明	201
● 水路不通,改走旱路	204
● 屈居第二,休养生息	207
● 声东击西,走向胜利	210

第十二章 情感之忍,家和万事兴

● 忍受困难,相濡以沫	214
● 情真意切,忍受唠叨	216
● 不计付出,真爱无价	219
● 忍住抱怨,解决问题	222
● 举案齐眉,相敬如宾	225
● 相互包容,家庭和睦	228

第一章 明智之忍,形势决定策略

在人成长的过程中,总要经历各种各样的磨练,忍耐也是其中的一种。因为人活一世,更多的时候需要忍耐,而不伤原则的忍耐往往比无谓的抗争有价值得多。生活中有许多事当忍则忍,能让则让。忍让和宽容不是懦弱胆小,而是关怀体谅。忍让和宽容是给予,是奉献,是人生的一种智慧,是建立人与人之间良好关系的法宝。一个人经历一次忍让,会获得一次人生的亮丽,经历一次宽容会打开一道爱的大门。从今天开始,好好练习你的“忍”术吧,因为你一生还有更长的路要走,还有更大的目标等着你去实现!

小事不忍,大谋必乱

“小不忍则乱大谋”,小事情面前不能忍让,便会败坏大事业。《论语·颜渊篇》中有这么一句话:“一朝之忿,忘其身以及其亲。”俗语中说:“匹夫见辱,拔剑而起,挺身而斗。”这种匹夫之勇,坏就坏在无“忍”字功夫。《水浒传》中的李逵,闯祸极多,就是因其性情暴躁、头脑简单,不能忍小辱。例如他在浔阳江被浪里白条张顺灌了一肚子水,就是由于一味逞凶无忍劲。真正的大丈夫、大英雄就能忍常人之所不能忍。

隋朝的时候,隋炀帝十分残暴,各地农民起义风起云涌,隋朝的许多官员也纷纷倒戈,转向帮助农民起义军,因此,隋炀帝的疑心很重,对朝中大臣,尤其是外藩重臣,更是易起疑心。

唐国公李渊(即唐太祖)曾多次担任中央和地方官,所到之处,悉心结纳当地的英雄豪杰,多方树立恩德,因而声望很高,许多人都前来归附。这样,大家都替他担心,怕遭到隋炀帝的猜忌。正在这时,隋炀帝下诏让李渊到他的行宫去晋见。李渊因病未能前往,隋炀帝很不高兴,多少产生了猜疑之心。当时,李渊的外甥女王氏是隋炀帝的妃子,隋炀帝向她问起李渊未来朝见的原因,王氏回答说是因为病了,隋炀帝又问道:“会死吗?”

王氏把这消息传给了李渊,李渊更加谨慎起来,他知道迟早为隋炀帝所不容,但过早起事又力量不足,只好隐忍等待。于是,他故意败坏自己的名声,整天沉湎于声色犬马之中,而且大肆张扬。隋炀帝听到这些,果然放松了对他的警惕。这样,才有后来的太原起

兵和大唐王朝的建立。

正如苏洵所说,要真正做到“忘其小丧而志于大得”,将帅“必有取天下之才,有取天下之虑,有取天下之量”。“量”是指用人、容人的气量,即俗话说说的“宰相肚里可撑船”的宽宏大量。勇有余而谋不足,或谋有余而量不足,或量有余而谋不足都是不行的。将帅只有在哲学世界观方法论指引下,才能懂得一切从实际出发,正确理解大与小、多与少的关系。

我们应该知道,战略制定与执行的全局性原则有两个方面的含义:其一是从事物的横向联系,从空间方面考虑,必须从全局的、整体的观点出发,正确地处理全局与局部、大局与小局之间的关系,时时事事要着眼于全局与整体,用全局、整体统率局部与小局,特别要注意不犯因小失大、“小不忍则乱大谋”的错误;同时又要充分注意与抓好对全局具有决定性影响的局部,防止出现“一着不慎,满盘皆输”的错误。其二是从事物的纵向联系、从时间方面考虑,必须考虑事物发展的全过程,一开始就要考虑到结局,要正确处理不同阶段之间的关系,正确处理眼前与长远之间的关系,眼前利益服从长远的终极的利益,要防止只顾目前、忘了长远、鼠目寸光、急功近利的短期行为的错误,也要防止把下一阶段的任务提到条件尚不具备的当前阶段而犯急躁冒进、急于求成的急性病错误。

历史上最有名的能“忍”之例就是韩信忍受的胯下之辱,当时韩信落魄潦倒,无心也无力与恶少相争,只好忍辱从恶少胯下爬过。孙宾忍庞涓之辱在历史上也很有名,装疯卖傻,就怕庞涓把他杀了。这二位忍受大辱,其结果如何?韩信留下有用之身,终于成为大将,如果他当时斗气,恐怕要被恶少打死了;孙宾保住一命,终于收拾了庞涓!如果他当时不能忍,早就没命了。

韩信也好,孙宾也好,都是“忍一时之气,争千秋之利”,这一点值得当今那些年轻气盛者好好学习一番。

当你处于弱势时,就很难有施展自己的空间,犹如困兽一般。

有些人碰到这种情形，常常任凭自己的性情，顺着自己的情绪行事，如被人羞辱了，干脆就和他们干一架；被老板骂了，干脆就拍他桌子，丢他东西，然后自动走路！不敢说这么做就会毁了你的一生，因为人生的事很难说，有时甚至会“因祸得福”。但没有忍性，绝对会给你的事业造成负面的影响，而且不能忍的人“因祸得福”者并不多，大部分人都不甚如意，总是到了中年才会感叹地说：“那时真是年轻气盛啊！”这里倒不是说不能忍的人命运就不好，而是不能忍的人走到哪里都不能忍，不能忍气、忍苦、忍怨、忍骂，而总是要发作、要逃避、要抗拒。

对于做大事者来说，忍辱负重是成就事业必须具备的基本素质。孟子说：“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。”能在各种困境中忍受屈辱是一种能力，而能在忍受屈辱中负重拼搏更是一种本领。小不忍则乱大谋，凡成就大业者莫不明白此理。

一时不忍,风浪滔天

在法国发生了这样一则故事:

阿兰·马尔蒂是法国西南小城塔布的一名警察,一天晚上他身着便装来到市中心的一间烟草店门前。他准备到店里买包香烟。这时店门外一个叫埃里克的流浪汉向他讨烟抽。马尔蒂说他正要去买烟。埃里克认为马尔蒂买了烟后会给他一支。

当马尔蒂出来时,喝了不少酒的流浪汉缠着他索要烟。马尔蒂不给,于是两人发生了口角。随着互相谩骂和嘲讽的升级,两人情绪逐渐激动。马尔蒂掏出了警官证和手铐,说:“如果你不放老实点,我就给你一些颜色看。”埃里克反唇相讥:“你这个混蛋警察,看你能把我怎么样?”在言语的刺激下,二人扭打成一团。旁边的人赶紧将两人分开,劝他们不要为了一支香烟而发那么大火。

被劝开后的流浪汉骂骂咧咧地向附近一条小路走去,他边走边喊:“臭警察,有本事你来抓我呀!”失去理智、愤怒不已的马尔蒂拔出枪,冲过去,朝埃里克连开四枪,埃里克倒在了血泊中……

法庭以“故意杀人罪”对马尔蒂做出判决,他将服刑30年。

一个人死了,一个人坐了牢,起因是一支香烟,罪魁祸首是失控的激动情绪。

生活中我们常见到当事人因不能克制自己,而引发争吵、打架,甚至流血冲突的事情。有时仅仅是因为你踩了我的脚,一句话说得不恰当。在乘地铁时争抢座位,在公交车上挨了一下挤,都可能成为引爆一场口舌大战或拳脚演练的导火索。在社会治安案件中,相当多的案件都是由于当事人不能冷静地处理事情而发生的。

女人无力寻短见,男儿有气敢拼命。人都有忍耐性,而忍耐又都有限度。所以,在忍无可忍的时候,女人寻短见,男人就要拼命。所谓“拼一个够本,拼两个赚一个”。为国、为民,拼命也值得,但许多青年人却是为鸡毛蒜皮的小事而拼命,得不偿失。

人皆有七情六欲,遇到外界的不良刺激时,难免情绪激动、发火、愤怒,这是人的一种自我保护的本能和心理反应。但这种激动的情绪不可放纵,因为它可能使我们丧失冷静和理智,使我们不计后果地行事。因此,我们在遇到事情时,在面对人际矛盾时,要学会克制,学会忍耐,而不要像炮捻子,一点就着。

忍耐就是克服自己急躁、鲁莽,克制冲动妄为的有效方法。它是缓压剂、减压器,可以培养人们沉着、冷静的优秀品质。积极忍耐完全是可以后天培养的。例如晋朝人王述,原来气量狭窄,心胸不开阔,为锻炼气度,每遇不顺心之事,就有意识地控制自己。有一次一位同事跟他闹翻了,到王述的家恶言恶语骂声不断。王述就站在大门口听骂,面不改色心不跳,一动不动,直到那人走了,才回屋坐下。经过不断磨炼,王述终成为胸怀宽广之人。暴怒的性格一旦主宰了人,理智就会丧失,做事就会方寸大乱,焉能成功?纵观历史,一切暴怒之辈无不是从愚蠢举动开始,以懊恼结束。

如果你忍不住别人的刺激,快要如火山一样爆发的时候,就试试美国前总统杰弗逊所教的方法:“生气的时候,开口前先数到十,如果非常愤怒,先数到一百。”

也许当时忍耐的心情是痛苦的,但它结出的果实却是甜美的。这样的例子在生活中是随处可见的。例如在公共汽车上,因车行不稳相互踩脚的事时有发生,其实都是无意的,互相道个歉,赔个不是就过去了。但也有的小青年互相指责,互不服输,有的甚至大打出手,送掉了性命。为区区小事丢掉宝贵的生命是多么的不值得。通过此类事例我们就可能明白,积极的忍耐是生活中必须具备的素质,是千金难买的良好气质。