

忍的智慧

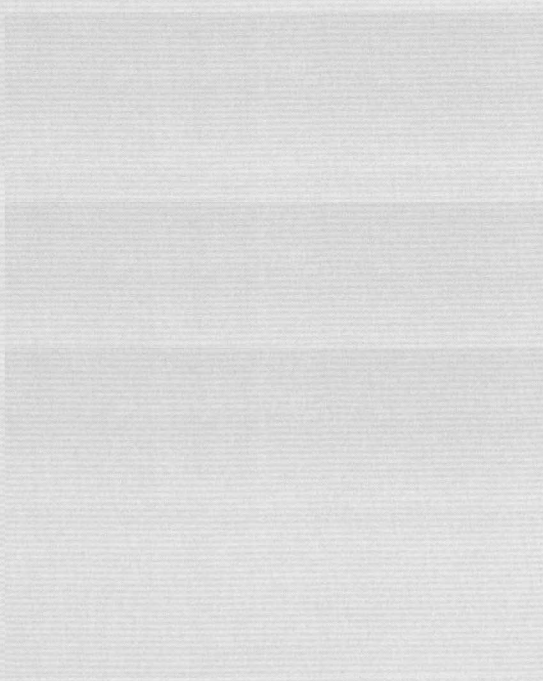
The Wisdoms of Tolerance

氣度決定你的寬度・態度決定你的高度

能忍之人的成功坦途，
靠的是毅力、意志支撐的雙足；
它使弱者積小成大，使強者無往不勝。
唯有忍，才能讓你去蕪存菁，
忍耐力，就是你最強的戰鬥力！



侯清恆◎著



大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

忍的智慧

作者

侯清恆

發行人

林敬彬

主編

楊安瑜

統籌編輯

蔡穎如

文字編輯

杜韻如

封面設計

盧志偉

美術编排

帛格有限公司

出版

版

發行

大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第89號

大都會文化事業有限公司

110台北市信義區基隆路一段432號4樓之9

讀者服務專線：(02)27235216

讀者服務傳真：(02)27235220

電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net

網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥

14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期

2009年7月初版一刷

定價

220元

ISBN

978-986-6846-69-4

書號

Growth-029

Chinese (complex) copyright © 2009 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.
4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1, Taipei 110, Taiwan
Tel:+886-2-2723-5216 Fax:+886-2-2723-5220
E-mail:metro@ms21.hinet.net
Web-site: www.metrobook.com.tw

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

【版權所有 翻印必究】

Printed in Taiwan. All rights reserved.

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化



國家圖書館出版品預行編目資料

忍的智慧 / 侯清恆著. -- 初版. -- 臺北市：大都會文化, 2009.07

面；公分. -- (Growth ; 029)

ISBN 978-986-6846-69-4 (平裝)

1. 修身 2. 容忍

192.1

98010941

忍的智慧

The Wisdoms of Tolerance



序

生活在社會中，不可避免會與外界發生衝突、受到制約，因此如何運用我們的智慧，秉持一分超然的心態、寬容的氣度，面對人生的榮辱成敗，利害得失，才能夠化解不必要的仇恨與摩擦，信心百倍地去征服世界。

「忍」是氣度的一種表現。從字面上來看，忍，是將刀架在心上的考驗，能夠對抗得了考驗，是一種謙虛的美德，是強者才具有的精神品質，是智者的胸懷。它能使入免受外界干擾，不夾在矛盾的風浪上，不陷入無聊的人事中，而有充分的時間了解社會、感受職場，並有飽滿的精力思考人生，規劃事業。

視野有多大，事業就有多大；思想有多深，基業就有多深。能忍者，如潛龍在淵，靜心平氣，洞察人生，窺探機遇，不發則已，一發必勝。一個天天盯著小機會的人，很難做到「靜水至深」，發現大機遇；大機遇是留給能忍者的禮物，心態浮

序

躁、凡利必爭者止於此。

通往成功的道路上充滿荊棘，並不是人人都能獲得成功，能夠設定不變的目標，經得起人生各種磨難和時代的考驗，具備承受挫折、失敗和痛苦的心理素質，將忍讓放在心中並實際執行的人，他的路才會越走越寬，做大事、賺對錢、成大業的機會也越積越大。



忍

的
智慧

第一章 非凡的氣度是邁向成功的第一步

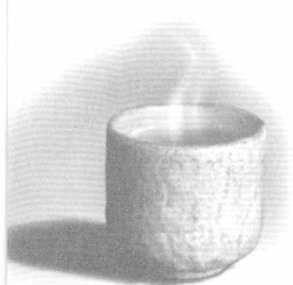
忍讓，一念定輸贏！

1. 聰明反被聰明誤	1
2. 相煎太急	1
3. 驕兵必敗	2
4. 禍從口出	2
5. 色字頭上也是刀	3
6. 撲滿以完全	3
7. 厚積薄發	3
8. 從長計議	4
9. 光明磊落	4

序

目 錄

邁向成功的5大忍耐術	50
10. 與人為善	50
1. 忍小謀大	56
2. 守本克欲	60
3. 流水不腐	65
4. 急流勇退	71
5. 忍讓之度	76
以柔制剛的5大技巧	80
1. 外柔內剛	80
2. 天道忌盈	82
3. 難得糊塗	87
4. 隨遇而安	91
5. 順其自然	97



忍

的智慧

面對挫折的勇氣 103

氣度之人的超然境界 115

1. 無道則隱 115

2. 吾心已閒 121

3. 大智若愚 126

4. 海納百川 132

5. 中庸之道新釋 136

第二章 堅持朝既定目標前進

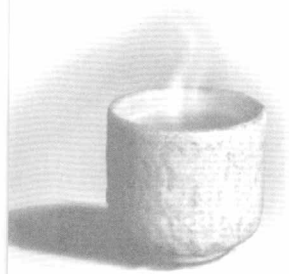
活在當下，珍惜每一刻 144

1. 什麼是你生命中的大石頭 144

2. 希望是前進的動力 146

目 錄

3. 奮鬥人生	1 5 1
4. 儲蓄人生	1 5 2
5. 自我激勵	1 5 4
展現自己	1 5 7
1. 讓別人都喜歡你	1 5 7
2. 讓別人信任你	1 6 1
一勤致勝	1 6 4
1. 想擁有金子，就得辛勤地耕耘	1 6 4
2. 勤奮可以让你通往成功	1 7 2
3. 一勤天下無難事	1 7 4
訂立成功目標的 6 大準則	1 7 7
1. 目標應該是明確的	1 8 5
2. 目標應該是實際的	1 8 5



忍

的智慧

3. 目標應該是專一的 186

4. 目標應該是特定的 186

5. 目標應該是長期的 187

6. 目標應該是遠大的 187

堅守唯一信念 188

1. 有目標才會成功 190

2. 選擇明確的目標 192

健康是最充裕的本錢 193

1. 怎樣鍛鍊身體 193

2. 善待自己的身體 196

3. 如何能健康長壽 197

第三章 你已做好踏上成功彼岸的準備嗎？

失敗為成功之母 202

贏得他人支持的 3 大重點 206

1. 提升你的人格 207

2. 善用個人魅力 210

3. 告訴別人如何尊重你 212

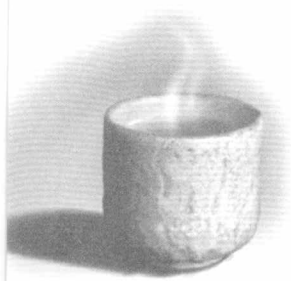
避開因小失大的致命陷阱 218

1. 不必追求無益的所謂勝利 218

2. 面對高傲者適當地忍讓 220

3. 避免正面衝突，迂回制勝 223

4. 躲開「惹不起」的人，避免不必要的麻煩 225



忍

的智慧

是可忍孰不可忍的藝術

1. 下不為例，事不過三

2 3 0

2. 對方得寸進尺時，不可再忍

2 3 2

3. 自己忍無可忍時，就不能再忍

2 3 2

4. 人應該適當地有一點鋒芒

2 3 4

能捨必有得

2 3 5

1. 原諒別人

2 3 8

2. 原諒自己

2 3 8

3. 策勵自己

2 3 9

4. 發掘自己

2 3 9

相信自己一定能做得到

2 4 0

1. 下定決心堅持到底

2 4 2

2. 不要低估問題的嚴重性

2 4 3

目 錄

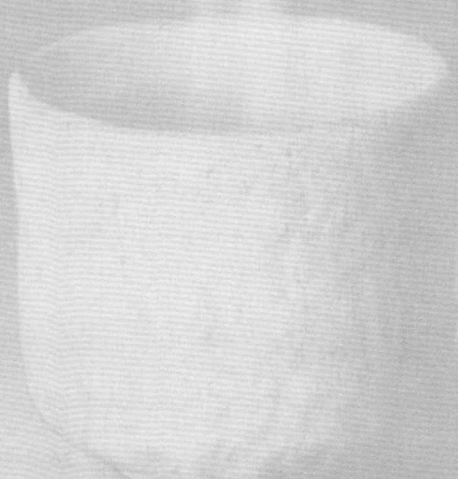
3. 做出最大的努力	2
4. 堅持自己的立場	4
5. 不要試圖一下子解決所有的問題	3
6. 堅持嘗試	4



Chapter 1

非凡的氣度 是邁向成功的第一步

在面對逆境與挑戰時，
是否擁有忍耐之心及寬闊的胸襟，
將是決定成敗的重要關鍵。



忍讓，一念定輸贏！

在現實生活中，我們一定要清醒地認識到，生活是不可能一帆風順的，它是充滿了坎坷的。生活一旦出現問題，大多數人開始時不是一籌莫展，把自己搞得焦頭爛額，就是硬往前撞，哪怕他三七二十一，死了也悲壯。這固然表明一個人的勇氣和自信，但往往會適得其反，事情會扯不清理更亂。而毫無價值的犧牲，最終受害的是自己。我們每逢遇到類似的難題時，完全應該忍。

遇到窘境時低一低頭，不代表我們沒有骨氣，韜光養晦，忍一時之辱是為了日後更加有力地出手一擊。

中華民族是最能夠「忍」的民族之一，由「忍」這個字，就能看到造字者對忍的態度。綜觀歷史，有很多可以借鑑的鏡子，許多偉人都有超人的忍耐力。如周文王曾忍食子之痛、孫臏曾忍斷足之苦、韓信曾忍胯下之屈、勾踐曾忍嘗糞之辱……